

İsim Merve güngörür

Unvan: Psikolog, Aile Danışmanı

Kısa giriş cümlesi

Hayata bazen yalnızca dayanmak, bazen de anlam bulmak için bakarız.

Zor duygular geldiğinde onları yok etmeye çalışmak yerine, onlarla birlikte yol alabilmeyi öğrenmek mümkündür.

Bu alanda amacım; kişilerin önce kendilerini tanımlarına, kendileriyle daha yumuşak bir ilişki kurmalarına ve yaşamlarını kendi değerleri doğrultusunda şekillendirmelerine eşlik etmektir.

Paylaşımalarım ve çalışmalarımda; farkındalığı artırmayı, ilişkilerde sınır koyabilmeyi, kendini sevebilmeyi ve hayatı tek bir pencereden değil, daha geniş bir yerden bakabilmeyi önemsiyorum.

Burada, zorlanmalarınızı “düzeltilecek” bir problem olarak değil; sizin siz yapan deneyimler olarak ele alıyor, bu deneyimlerle birlikte anlamlı bir yaşam kurabilmenin yollarını keşfediyoruz.

Eğitimler ve Sertifikalar

İstanbul Beykent Üniversitesi - Psikoloji Lisansı

Biruni Üniversitesi- Yüksek Psikoloji Akademisi : Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi(BDT)

Biruni Üniversitesi- Yüksek Psikoloji Akademisi: Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi(ACT)

Marmara Üniversitesi - Aile Danışmanlığı

Çalışma Alanlarım

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Yeme Bozuklukları

Depresyon

Panik Bozukluk

Yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu

Obsesif Kompulsif bozukluk(okb)

Travma sonrası stres bozukluğu

Fobiler

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu

Somatoform bozukluk

Dürtü kontrol bozukluğu

Kabul ve Kararlılık Üzerinde Çalışılan Alanlarım

Anksiyete ve Kaygı Temelli Sorunlar

Sürekli “ya yetişemezsem, ya yanlış yaparsam” düşünceleriyle tetikteyseñ ve bu kaygı seni durduruyorsa.

Depresif Belirtiler

Zor bir duyu geldiğinde donup kalıyor, hiçbir şeye başlayamıyorsan.

Duygusal Kaçınma ve Bastırma

Üzülmemek için duygularını bastırıyor, sonra bir anda taşacak gibi oluyorsan.

Yoğun Stres ve Tükenmişlik

Sürekli güçlü kalmaya çalışiyor ama içten içe tükenmiş hissediyorsan.

Değer Karmaşası ve Yaşam Yönü

Hayatında bir şeyler eksik ama ne olduğunu tam adlandıramıyorsan.

İlişkisel Problemler

İlişkilerde kendini yetersiz hissediyor, yakınlaştıkça boğuluyorsan.

Kronik Ağrı ve Psikosomatik Yakınmalar

Stres arttıkça bedenin alarm veriyor ve bu durum yaşamını kısıtlıyorsa.

Travma Sonrası Yaşantılar

Durup dururken geçmiş zihnine geliyor ve hâlâ oradaymış gibi hissediyorsan.

Öz-Şefkat ve Kendilik Algısı

Sürekli kendini eleştiriyor, kendine karşı çok sert davranıştıysañ.

Dürtü Kontrolü ve Zorlayıcı Davranışlar

Anlık rahatlattan ama sonrasında pişmanlık yaratan davranışlar tekrar ediyorsa.

Yaşam Doyumu ve Anlam Arayışı

Her şey yolunda görünmesine rağmen içten içe boşluk hissi varsa.

RANDEVU

Telefon: pazartesi numara alıcam

mail adresi: Gungorurdanismanlik@gmail.com

çalışma saatleri : Haftaiçi 10:00 - 20:00

haftasonu :10:00- 21:00

Yüzüze/Online

Görüşmeler nerede yapılıyor?

Online görüşmeler çevrim içi olarak, yüz yüze görüşmeler ise randevu sonrası paylaşılan görüşme alanlarında yapılmaktadır.

Hakkında

Ben Merve Güngörür.

Lisans eğitimimi İstanbul Beykent Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamladım. Üniversite eğitimim süresince, bireyin bugünkü işlevsellliğini şekillendiren erken dönem yaştıların yetişkinlikteki psikolojik süreçlerle ilişkisine özel ilgi duyдум. Bu doğrultuda yürüttüğüm araştırma çalışmamda, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte yürütücü işlevler üzerindeki etkisini inceledim. Araştırmalar, erken dönem stres ve travmatik yaştıların dikkat, dürtü kontrolü, planlama ve duygusal düzenleme gibi yürütücü işlevlerde zorlanmalarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Mesleki çalışmalarımda ağırlıklı olarak yetişkin bireylerle psikolojik danışmanlık ve aile danışmanlığı alanlarında çalışmaktayım. Danışmanlık sürecinde; bireyin düşünce kalıplarını, duygusal tepkilerini ve davranış örüntülerini yalnızca “ne olduğu” üzerinden değil, nasıl şekillendiği ve bugün yaşamı nasıl etkilediği üzerinden ele almayı önemsiyorum.

Çalışmalarımda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli bir yaklaşım benimsemekteyim.

BDT çerçevesinde; otomatik düşünceler, temel inançlar ve davranışsal kaçınmaların kişinin yaşam kalitesini nasıl sınırladığını birlikte fark ediyoruz. ACT yaklaşımıyla ise, düşünceleri ortadan kaldırılmaya çalışmak yerine, onlarla kurulan ilişkiyi dönüştürmeyi ve kişinin değerleri doğrultusunda daha esnek ve anlamlı bir yaşam kurabilmesini hedefliyoruz. Bilimsel çalışmalar, psikolojik esnekliğin artmasının kaygı, depresyon ve stresle baş etmede koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir.

Danışmanlık sürecinde sıkça ele aldığımız konular arasında;

Sürekli zihinde dönen olumsuz düşünceler,

Erteleme, odaklanma güçlüğü ve tükenmişlik,

Duyguları yönetmede zorlanma,

İlişkilerde tekrar eden döngüler,

“Yetersizim”, “Kontrolü kaybedeceğim”, “Değişemem” gibi işlevselliği azaltan içsel anlatılar yer almaktadır.

Aile danışmanlığı çalışmalarımda ise, bireylerin yalnızca kendileriyle değil, ait oldukları sistemle kurdukları ilişkileri de ele alarak; iletişim, sınırlar, roller ve duygusal etkileşim örüntüleri üzerinde çalışmaktayım.

Mesleki duruşumun temelinde; psikolojiyi yalnızca tanı ve etiketler üzerinden değil, anlamlandırma, farkındalık ve işlevsellik üzerinden ele almak yer alır. Çünkü kişi çoğu zaman yaşadığı sorunun farkındadır; fakat neden tekrarlandığını ve nasıl değiştirebileceğini bilmediği için sıkışır. Bilgi, farkındalık yaratır; farkındalık ise değişimin kapısını aralar.