



Eyvah Mezun Oluyorum...



İSTANBUL
KENT
ÜNİVERSİTESİ

Geleceğin Bu Kent'te



Mezun olma süreci, hayatımızın en heyecanlı ama bir o kadar da en stresli dönemi olabilir. Yeni bir döneme adım atmanın cezbedici yanı ve hayali motivasyon sağlarken; belirsizlikler, varsayımlar, değişim içerisinde olmak gibi faktörler ise strese neden olabilir. Bu süreç içerisinde Psikolojik iyi oluşu ve dayanıklılığı koruyup güçlendirmek faydalı olabilir. Peki bunu nasıl sağlarız?

-  Kendinize karşı nazik ve anlayışlı olarak başlayalım.
-  Beklentilerinizi gerçekçi bir boyutta tutmak ve bu süreç içerisinde hataların da olabileceğini kabul etmek önemlidir.
-  Bu süreçte yalnız değilsiniz. Aileniz, arkadaşlarınız, eğitimcilerinizden destek alabilir ve onlarla bu stresli durumunuzu paylaşabilirsiniz. Sizinle benzer süreç içerisinde geçen arkadaşlarınız ve meslektaş adaylarınız ile deneyimlerinizi paylaşmak yükünüzü hafifletir.
-  Hayat belirsizliklerle doludur, bu bazen endişelendirebilir. Belirsizlik her zaman kötü bir sonuç doğurmayacağı gibi, belirsizlikle mücadele ederken kendi kontrolünüzde olan şeylere odaklanmak iyi gelebilir. Küçük adımlarla ilerlemek, planlamalar yapmak ve istek listesi oluşturmak süreci sağlıklı yönetmenize yardımcı olabilir.
-  Fiziksel ve zihinsel sağlığınıza önem verin. Bedensel aktiviteler, yürüyüşler, nefes egzersizleri yapabilir ve kendinize küçük molalar oluşturabilirsiniz. Bu stresinizi azaltacağı gibi esneklik de kazandıracaktır.

Bu süreç zorlayıcı ve yoğun görünse de bunu bir fırsata çevirebilirsiniz. Büyüme, gelişme ve yenilenme hayatın her döneminde var, bu da o anların en güzellerinden biri. Kendinize inanın, destek alın, paylaşın. Her başlangıç yeni bir deneyim katar, daha güçlü, tatmin olmuş ve belirsizliklerle bir yol çizmiş olmanız dileğiyle.