

DERS BİLGİLERİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	Teori (saat/hf)	Uygulama (saat/hf)	Laboratuvar (saat/hf)	Yerel Kredi	AKTS
Ruh Sağlığında Zihin-Beden Uygulamaları		Güz	2	0	0	0	2
Önkoşul(lar)-var ise	Yok						
Dersin dili	Türkçe						
Dersin Türü	Seçmeli						
Dersin verilme şekli	Yüz yüze						
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım, etkileşimli tartışma, olgu temelli öğrenme, bilimsel kanıtların eleştirel değerlendirilmesi, kısa rehberli deneyimsel egzersizler ve öğrenci sunumları.						
Dersin sorumlusu	Dr. Öğretim Üyesi Elif Küçük						
Dersin amacı	Öğrencilere meditasyon, mindfulness, nefes ve yoga temelli zihin-beden uygulamalarının ruh sağlığıyla ilişkili kuramsal temellerini, psikobiyolojik mekanizmalarını, klinik kanıtlarını, sınırlılıklarını ve güvenli kullanım ilkelerini öğretmek; bu yaklaşımları kanıta dayalı psikiyatrik bakımın tamamlayıcı unsurları olarak eleştirel biçimde değerlendirme becerisi kazandırmaktır.						
Dersin öğrenme çıktıları	1. Zihin-beden uygulamaları, meditasyon, mindfulness ve yogaya ilişkin temel kavramları açıklar. 2. Stres yanıtı, otonom sinir sistemi, interoepsiyon ve duygu düzenleme ile ilişkili olası mekanizmaları açıklar. 3. Zihin-beden uygulamalarına ilişkin klinik kanıtları ve araştırma sınırlılıklarını eleştirel olarak değerlendirir. 4. Güvenlik, kontrendikasyon, olası istenmeyen etkiler, etik ve kültürel duyarlılık ilkelerini tanımlar. 5. Uygun durumlarda zihin-beden uygulamalarının hasta merkezli ve kanıta dayalı psikiyatrik bakıma nasıl entegre edilebileceğini tartışır.						
Dersin içeriği	Zihin-beden etkileşimi ve stres psikofizyolojisi; meditasyon ve mindfulness yaklaşımları; MBSR ve MBCT; nefes düzenleme ve gevşeme; yoganın temel bileşenleri; depresyon, anksiyete, travma, uyku ve diğer ruhsal durumlarda kanıtlar; travma-duyarlı yaklaşım; güvenlik ve istenmeyen etkiler; etik, kültürel duyarlılık ve klinik entegrasyon.						
Kaynaklar	1. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. <i>Clin Psychol Rev.</i> 2018;59:52-60. 2. Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, et al. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. <i>Perspect Psychol Sci.</i> 2018;13(1):36-61. 3. Farias M, Maraldi E, Wallenkampf KC, Lucchetti G. Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. <i>Acta Psychiatr Scand.</i> 2020;142(5):374-393. 4. Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM. Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. <i>JAMA Psychiatry.</i> 2023;80(1):13-21. 5. Moosburner A, Cramer H, Bilc M, Triana J, Anheyer D. Yoga for Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. <i>Depress Anxiety.</i> 2024;2024:6071055.						

HAFTALIK DERS KONULARI

Haftalar	Tartışılacak işlenecek konular
1. Hafta	Zihin-beden etkileşimine giriş: psikiyatride biyopsikososyal ve bütüncül yaklaşım
2. Hafta	Stres psikofizyolojisi: otonom sinir sistemi, HPA eksen, interoepsiyon ve duygu düzenleme
3. Hafta	Meditasyonun temel kavramları ve türleri: odaklanmış dikkat, açık izleme ve şefkat uygulamaları
4. Hafta	Mindfulness temelli yaklaşımlar: MBSR, MBCT ve psikiyatride kullanım alanları
5. Hafta	Nefes düzenleme ve gevşeme uygulamaları: psikofizyolojik temeller ve güvenli kullanım
6. Hafta	Yoganın temel bileşenleri: asana, pranayama, meditasyon ve modern klinik yoga
7. Hafta	Yoga ve ruh sağlığı: depresyon, anksiyete, stres ve uyku alanındaki klinik kanıtlar
8. Hafta	Ara sınav
9. Hafta	Travma-duyarlı zihin-beden yaklaşımları: TSSB, dissosiyasyon, grounding ve güvenlik
10. Hafta	Kronik stres, ağrı ve bedensel belirtilerde zihin-beden uygulamalarının yeri
11. Hafta	Özel psikiyatrik gruplar: bipolar bozukluk, psikoz, DEHB ve madde kullanımında kanıtlar ve dikkat noktaları
12. Hafta	Güvenlik ve istenmeyen etkiler: kontrendikasyonlar, meditasyona bağlı olumsuz deneyimler ve yoga yaralanmaları
13. Hafta	Etik ve kültürel boyutlar: sınırlar, bilgilendirilmiş onam, eğitici yeterliliği ve kültürel duyarlılık
14. Hafta	Klinik entegrasyon ve olgu tartışmaları: hasta seçimi, kanıt değerlendirme ve bireyselleştirme
15. Hafta	Genel Sınav

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Devam		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Staj (Varsa)		
Ödevler	1	10
Sunum	1	20
Projeler		
Seminer		
Ara Sınavlar	1	30
Final	1	40
Toplam	4	100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		60
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		40
Toplam		100

AKTS (Öğrenci İş Yüğü Tablosu)

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi (X14)	14	2	28
Laboratuvar			
Uygulama			
Derse özgü staj (varsa)			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön Çalışma, pekiştirme, vb)	14	1	14
Sunum / Seminer Hazırlama	1	4	4
Proje			
Ödevler	1	4	4
Ara sınavlara hazırlanma süresi	1	4	4
Yarıyıl Sonu Sınavına hazırlanma süresi	1	6	6
Toplam İş Yüğü			60

Ders adı		PROGRAM YETERLİLİKLERİ					
		1	2	3	4	5	6
DÖÇ-1	Temel kavramları açıklar.						
DÖÇ-2	Psikobiyolojik mekanizmaları açıklar.						
DÖÇ-3	Klinik kanıtları eleştirel değerlendirir.						
DÖÇ-4	Güvenlik ve etik ilkeleri tanımlar.						
DÖÇ-5	Hasta merkezli klinik entegrasyonu tartışır.						

Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok Yüksek