

Seçmeli Psikoloji Dersi Ruh Sağlığının Temelleri Ünite Özeti

Kişilik ve Kişiliğin Gelişimi

Kişilik; bir insanı başkalarından ayıran duygu, düşünce, davranış gibi tüm özelliklerin tutarlı bir bütünlük içinde süreklilik göstermesi şeklinde tanımlanabilir. Kişilik, bireye özgü ve biriciktir. Kişiliğin mizaç ve karakter olmak üzere iki yönü vardır.

Mizaç, kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. Mizacın şekillenmesinde iç salgı bezleri, hormonlar ve vücuttaki kimyasal değişikliklerin etkisi vardır.

Karakter, kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. Müsriflik, cimrilik, bencilik, sabır vb. ahlaki özellikler karakteri yansıtır.

Kişiliğin şekillenmesinde aile, genetik faktörler, koşullama, bilişsel ve sosyal koşullar etkilidir. Cinsiyet, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler, yetenekler, kalıtsal hastalıklar, psikomotor özellikler kalıtımın daha etkili olduğu alanlardır. İlgi, tutum, değerler, ahlaki özellikler, alışkanlıklar ve inançlar ise çevrenin daha etkili olduğu alanlardır.

Kişilik Kuramları

a)Psikanalitik Kuram: Bu kuramın en önemli temsilcisi olan Sigmund Freud, kişilik gelişimini bireyin bebeklik ve çocukluk yıllarına dayandırır. İnsanın bilinçliliğini bir buz dağına benzeten Freud'a göre bilinçlilik durumu, üç bölümden oluşur: **Bilinç,** farkına varılan yaşantıların bulunduğu alandır. **Bilinç öncesi,** uygun ipuçları ile hatırlanabilen yaşantıların bulunduğu alandır. **Bilinçaltı** ise farkına varılmayan, bastırılan ilkel isteklerin bulunduğu alandır. Freud'a göre kişiliğin üç katmanı bulunur.

İd (ilkel benlik) kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. İlkel arzu ve istekleri, biyolojik gereksinimleri barındırır İdi baskın kişiler dürtüsel, denetimsiz, içinden geldiği gibi davranan kişilerdir.

Ego (benlik) kişiliğin gerçeklikle ilgili yanıdır. İd ile süper egonun isteklerini uzlaştırmaya çalışan hakemdir. İdin isteklerini ya engeller ya erteler ya da süper egonun onayından geçirerek bu isteklere akılcı, toplumca kabul edilebilir çözümler bulur. Egosu baskın olanlar; mantıklı, tutarlı, dengeli insanlardır.

Süper ego (üst benlik) kişiliğin toplumsal yanıdır. Toplumun kural ve yasaklarını temsil eden suçlayıcı, cezalandırıcı, vicdani yöndür. Süper egosu baskın olan kişiler için başkalarının ne diyeceği çok önemlidir.

b) Psikososyal Kuram: Kuramın temsilcisi Erik Erikson'dur. Erikson'a göre temel kişilik özelliklerinin gelişimi yaşamın ilk yıllarıyla sınırlı değildir. Kişilik gelişimi bütün yaşam boyunca devam eder. Kişiliğin oluşmasında biyolojik faktörlerle birlikte sosyal çevre ve kişiler arası ilişkiler de önemlidir. Kişiliği belli dönemlere ayırarak açıklayan Erikson her gelişim döneminin kendine özgü gelişim görevleri olduğunu söyler.

Bireyin belli davranışları, belli dönemlerde kazanabilmesine **kritik dönem** denir. Kişi her gelişim döneminde farklı bir çatışma ile karşılaşır. Bireyin herhangi bir dönemdeki gelişim görevlerini yapabilmesi için o dönemde karşılaştığı çatışmaların üstesinden gelmesi gerekir. Erikson'a göre kişilik gelişimi dönemleri ve bu dönemlerde yaşanan çatışmalar şöyle sıralanır. 1-Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş), 2-Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (1-3 yaş), 4- Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş), 5- Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12 yaş), 6- Kimlik Oluşumuna Karşı Rol Karmaşası (12-18 yaş), 7- Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (18-30 yaş), 8- Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-65 yaş), 9- Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (65 yaş ve üstü).

c) Fenomenolojik Kuram: Fenomen, kişinin kendisini ve çevresini kendine özgü bir şekilde algılama ve anlamlandırma biçimidir. Bu kuramın en önemli temsilcileri Abraham Maslow ve Carl Rogers'dır. Fenomenolojik yaklaşımda benlik kavramı önemlidir. **Benlik;** insanın kendi kişiliğine ilişkin yargıları, görüşleri ve değerlendirmeleridir. Bu görüş ve değerlendirmeler olumlu ya da olumsuz olabilir. Sağlıklı bir insan kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirir. *Benlik saygısı*, bireyin kendisini özgün bir birey olarak değerli ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmesidir. Bireyin sahip olduğu özellikler onun *gerçek benliğini* oluşturur. *İdeal benlik* ise bireyin olmak istediği benliktir, ümit

ve isteklere dayanır. İdeal benlik ile gerçek benlik birbirine ne kadar yakınsa bireyin benlik saygısı o kadar yüksek olur.

Kişiliğin Ölçülmesi

Kişilik testleri, bireyin kişilik özelliklerini ve davranış biçimlerini belirlemeye ve çözümlemeye yarayan testlerdir. Testlerin amacı bireyin ne yapabileceğini değil ne yapabildiğini ölçmektir. Güvenilir ve geçerli kişilik testleri çok ciddi ve yıllar süren psikometrik çalışmalar sonucunda oluşturulur.

Teknikler

1-Otobiyoğrafi: Bireyin öz yaşam öyküsünün kendisi tarafından yazılı olarak anlatılması tekniğine otobiyoğrafi denir. Otobiyoğrafide birey, geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile geleceğe ilişkin planlarını yazılı olarak anlatır.

2- Gözlem: Gözlem tekniği, bir ya da birden fazla araştırmacının bireyi değişik ortamlarda izleyerek elde ettikleri verileri kaydetmeleri şeklinde tanımlanabilir. Gözlem, kişilik özelliklerini doğal ortamda izleme fırsatı verir ve ayrıntılı bilgi sağlar ancak gözlenme etkisi ile gözlenen kişi doğal davranmayabilir

3-Görüşme: Görüşmecinin, kişiliğini ölçeceği bireyle doğrudan doğruya iletişim kurmasına dayanan bir tekniktir. Görüşmede bireyin cevapları, jestleri, mimikleri ve beden dili değerlendirilir.

Testler

1-Derecelendirme Ölçekleri: Kişiliğin, başkaları üzerinde bıraktığı etkilere bakılarak değerlendirilmesidir. Bireyi tanıyanlar onu çeşitli özellikleri bakımından değerlendirir. Değerlendiren kişinin bakış açısı işin içine girdiğinden oldukça öznel bir yöntemdir.

2- Anket ve Envanterler: Anket; bireyin ailesi, kişisel nitelikleri, duygu ve düşünceleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış yazılı veya sözlü sorular grubudur. Anket pratik, ekonomik ve değerlendirilmesi kolay bir tekniktir.

3- Projektif Testler: Belirsiz bir nesne ya da uyaran verilerek bireyin bunu yorumlaması istenir. Bu yolla birey ilgilerini, tutumlarını, üzüntülerini, isteklerini kısaca hem bilinçli hem de bilinç dışı duygularını, ihtiyaçlarını ve dürtülerini bu nesneye veya uyarana yansıtır. Projektif testler üçe ayrılır. Beier cümle tamamlama testi, resim yorumlama testi, mürekkep lekesi testi.

Stres ve Nedenleri

Kelime anlamı baskı ya da gerginlik olan **stres**, karşılaşılan yeni durumlarda insanın psikolojik veya fizyolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlanabilir. Strese neden olan kaynakların bazıları, herkesin az ya da çok karşı karşıya kaldığı günlük olaylardır. Kötü geçen bir sınav bu türden stres kaynaklarına örnektir. Boşanma, iş hayatındaki sorunlar ise bireyin yaşam biçiminde genel değişikliklere yol açan stres kaynaklarıdır. Stres kaynağı olan bu durumların bazıları çok sayıda insanı etkilerken bazıları kişiseldir. Savaş, doğal afet gibi durumlar çok sayıda insanı etkileyen stres kaynaklarına; taşınmak, işsiz kalmak gibi durumlar ise bireysel stres kaynaklarına örnektir. Karamsarlık, katı düşünme, negatif içsel konuşmalar, mükemmeliyetçilik gibi içsel nedenler de stres kaynağı olabilir. Bir başka stres kaynağı ise bilinçli ya da bilinçsiz çözülmemiş sorunlar ve iç çatışmalardır. Bu çatışmalardan ilki yaklaşma yaklaşma çatışmasıdır. İstenilen iki durumdan birini seçmek zorunda olmak, **yaklaşma-yaklaşma** çatışmasıdır. Çok sevdiği iki meslekten birini seçmek zorunda kalan gencin yaşadığı zorluk, yaklaşma-yaklaşma çatışmasına örnektir. İstenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda kalmak, **kaçınma-kaçınma** çatışmasıdır. Dış tedavisinden korkan birinin bu ağrıyı çekmek ya da doktora gitmek arasında bir seçim yapmak zorunda kalması, kaçınma-kaçınma çatışmasına örnektir. Aynı durumu hem isteyip hem istememek, **yaklaşma-kaçınma** çatışmasıdır. Hem sevdiği insanla evlenmek isteyen hem de evliliğin getireceği sorumluluklardan korkan birinin yaşadığı durum, yaklaşma-kaçınma çatışmasına örnektir.

Stresin Günlük Yaşama Etkileri

Organizma, karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamak ve gerek bedensel gerek ruhsal dengesini korumak için belli tepkiler gösterir. Bu tepkilere **stres tepkileri** denir. Stres tepkileri, bireye bedensel ve ruhsal olarak zarar verebildiği gibi bireyin karşılaştığı zorluklarla baş etmesinde ona fayda da sağlayabilir. Stresle başa çıkamama durumunda ise organizmada birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar. Walter Cannon (Voltır Kenın) tarafından keşfedilen bu biyolojik reaksiyona **savaş veya kaç tepkisi** denir. Stres nedeni ne olursa olsun organizma, otomatik olarak acil duruma hazırlanır ve bozulan dengesini yeniden düzeltmek için fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler verir. Bu tepkiler alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada sınıflandırılır. Otonom sinir sisteminin

bir parçası olan sempatik sistem, herhangi bir tehdit ya da stres durumunda savunmaya geçer. Bu durum kalp atışının artması, hızlı nefes alıp verme, baş ağrıları, mide ve bağırsak sorunları, kas ağrıları, terleme, titreme gibi yüksek fizyolojik uyarımlara neden olur strese verilen bu yüksek fizyolojik tepkiler parasempatik bölüm tarafından kontrol edilemezse organizma tükenme aşamasını yaşar. Bu durum bireyde uykusuzluk, yorgunluk, hazımsızlık gibi hafif ya da yüksek tansiyon, ülser, kalp krizi gibi ağır düzeyde fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir. Bireyin hem bedensel hem ruhsal sağlığını koruyabilmesi için bu tükenmişlik duygusundan bir an önce kurtulması gerekir. Tükenme aşamasına gelmeden strese direnç göstermek ve stresle başa çıkmak için uygun stratejiler geliştirmek önemlidir.

Stresle Başa Çıkma Yolları

Baş çıkma; bireyin dış ve iç dünyasının yarattığı zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır. Baş çıkmanın işlevi, bireyi stresin olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlarından korumaktır. Stresle başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere ikiye ayrılır. Problem odaklı stratejiler; sorumluluğu kabul etme, çözümler üretme, sosyal destek alma, mücadele etme gibi stresli durumu doğrudan değiştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal etkinlikleri içerir. Problem odaklı stratejiler savaş ya da kaç tepkisini harekete geçirir. Duygu odaklı stratejilerde ise kişi, zorlanma karşısında durumu değiştirmeye çalışmak yerine savunmaya yönelik tepkiler geliştirir. Savunmaya yönelik tepkilerin amacı, içinde bulunulan zorlanma durumunun yaratabileceği sıkıntı ve tükenmişlikten kurtulmaktır. Savunma mekanizmalarını sürekli kullanmak, bireyin gerçekte bağını koparır ve ruh sağlığını olumsuz etkiler.

Belli başlı savunma mekanizmaları aşağıda verilmiştir:

Hayal Kurma: Bireyin gerçek yaşamda doyuma ulaştıramadığı ihtiyaç ve güdülerini hayal kurarak gerçekleştirmesidir.

Mantiğa Bürüme: Kaygı ve mutsuzluk yaratan ya da toplum tarafından kabul görmeyen duygulara, düşüncelere, davranışlara, yetersizlik ve başarısızlıklara mantıksal bahaneler bulmaktır.

Yansıtma: Yansıtma mekanizması; eksiklik ve yenilgilerin suçunu başkasına atmak ya da suçluluk duygusu uyandıran düşünce ve davranışları diğer insanlara mal etmek biçiminde ortaya çıkar.

Yön Değiştirme: Bireyin, öfke tepkisini asıl kaynağa değil de başka kaynağa göstermesine yön değiştirme denir.

Yüceltme: Toplum tarafından kabul görmeyecek bir güdünün kabul edilebilir davranışlara dönüştürülmesidir.

Karşıt Tepkiler Oluşturma: Bireyin, rahatsız edici bir duygunun etkisinden kurtulmak için gerçekte hissettiği duyguların tam tersini göstermesidir.

Bastırma: Hoşa gitmeyen, rahatsızlık veren ya da uygun görülmeyen duygu, düşünce, istek ve hatıraların bilinçaltına itilmesidir.

Ödünleme (Telafi): İnsanın üstün olma güdüsü doyurulmadığında kişide aşağılık duygusu oluşur. Kişi bu aşağılık duygusundan kurtulmak için enerjisini başarılı olacağı bir alana aktarır.

Polyannacılık (Tatlı Limon): Bireyin, karşılaşmış olduğu olumsuz durumların iyi yönünü görmesidir.

İnkâr (Yadsıma): Baş edilemeyen ya da kaçılamayan bir tehlike veya sıkıntıyı yok saymaktır.

Gerileme: Bireyin, olgunluk düzeyinin gerisinde davranması şeklinde ortaya çıkar.

Çağdaş yaklaşımlarda egonun stresle başa çıkmadaki rolü savunma işleviyle sınırlanmaz. Stresle başa çıkmada yaygın olarak kullanılan yapıcı, olumlu stratejilerin bazıları düzenli egzersiz, rahatlama teknikleri (müzik dinleme, resim yapma, gezintiye çıkma vb), ruhsal uygulamalar (Tinsel-Meditatif) ve duadır.

Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı bireyin kendisi ve çevresi ile sürekli bir uyum içinde olmasıdır. Ruh sağlığının bozulması ise biliş, duygu ve eylemlerde meydana gelen tutarsızlık, aşırılık ve uyumsuzluk durumu olarak açıklanır

Ruh Sağlığının Önemi ve Ölçütleri

Ruhsal açıdan sağlıklı olmanın çeşitli ölçütleri vardır.

- Kişi kendisiyle uyumlu olmalıdır.
- Kişi, yaşadığı yakın ve uzak çevreyle ilişki kurup bu ilişkiyi sürdürebilmelidir.
- Kişi insanlarla geçinme ve iş birliği yapmanın ötesinde sevgiye ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir.
- Kişinin kendine güveni olmalıdır.

- Kişi, toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır.
- Kişinin geleceğe yönelik tasarımları olmalı ve bunlara ulaşmak için gerçekçi çabalarda bulunmalıdır.
- Kişi karşılaştığı güç durumlara uyma esnekliği gösterebilmelidir.
- Kişi bağımsız olarak girişimlerde bulunabilmelidir.
- Kişinin, yaşadığı çevreyle ve toplumla ters düşmeyen değerleri ve inançları olmalıdır.
- Kişinin mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kendini geliştirici uğraşları olmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık; bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hâlidir. Yukarıda sayılan ruh sağlığının ölçütleri ideal ve tam bir iyilik hâlini yansıtır.

Ruh Sağlığını Korumada Denge, Empati ve Hobiler

Ruhsal denge insanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki uyumdur. Bu uyumun bozulması durumunda birey çeşitli yollarla bu dengeyi sağlamaya çalışır. Örneğin bilişsel uyumsuzluk teorisine göre insanın düşünce ve tutumları ile davranışları arasında bir uyum olmalıdır. Uyum olmazsa birey bu durumdan rahatsız olur ve bir çatışma yaşar. Bu içsel çatışmayı ortadan kaldırmak isteyen birey, dengeyi tekrar sağlamak için davranışına mantıklı gerekçeler bulmaya çalışır.

Çevreyle olumlu iletişimin en etkili yolu empati kurmaktır. **Empati** karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak ve anladığını ifade etmektir. Empatik düşüncenin asıl amacı anlaşıldığını hisseden bireyin duygularını empati kuran kişiye rahatlıkla anlatması ve bu sayede rahatlamasıdır.

Zorunlu yapılan işler dışında hobilere sahip olmanın ruh sağlığını koruyucu bir etkisi vardır. Küçük yaşlardan itibaren edinilen, yetişkinlikte de devam eden ve çeşitlenen bu hobiler bireyin kaliteli zaman geçirmesini sağlayarak hem beden hem de ruh sağlığını korur.

Ruh Sağlığı Açısından Normal ve Normal Dışı Kavramları

Normal davranış yer, zaman ve duruma uygun olan, çoğunluğun doğru kabul ettiği davranıştır. Yer, zaman ve duruma uygun olmayan, çoğunluğun doğru kabul etmediği davranışlar ise normal değildir. Yeterince bilinçli olmayan toplumlarda bireyin davranışlarının normal dışı olarak nitelenmesi olumsuz sosyal tepkilere neden olabilir ve bireyin durumunu daha kötü hâle getirebilir. Bu nedenle kişinin davranışlarına normal dışı tanısı sadece uzmanlar tarafından konulabilir.

Normal Dışı Davranışlar

Psikosomatik Bozukluklar: Korku, kaygı gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardır. Psikosomatik bozukluklar, duyguların açık olarak belli edilmediği kültürlerde daha sık görülür. Fiziksel bir temeli olmayan baş, sırt, eklem ağrısı gibi bedensel yakınmalarla kendini gösterir.

Anksiyete-Kaygı Bozuklukları: Anksiyete-kaygı bozukluğu; kötü bir şey olacağı endişelerine kalp çarpıntısı, nefes alamama, kaslarda gerginlik gibi fiziksel belirtilerin de eklendiği yoğun korku hâli olarak tanımlanabilir.

a) **Fobi:** Herhangi bir şeye duyulan mantık dışı ve yoğun korkudur.

b) **Panik Atak:** Panik atak aniden bastıran kaygı atağı ve nöbetidir. Panik atak nöbeti geçiren insanlar, bir süre sonra tekrar panik atak geçirme endişesi yaşarlar. Bu duruma **beklenti kaygısı** denir.

Mizaç-Duygudurum Bozuklukları: Kişinin uyarılara karşı oluşturduğu uzun süreli öfke, neşe, nefret, üzüntü ve sıkıntı gibi duygusal tepkileri kapsar. Depresyon ve bipolar bozukluk olmak üzere iki türüdür.

a) **Depresyon (Ruhsal Çöküntü):** Depresyon, ilgi ve istek kaybı başta olmak üzere bir dizi ruhsal ve bedensel belirtinin eşlik ettiği ruhsal bozukluktur. Depresyon kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

b) **Bipolar Bozukluk:** Bipolar bozuklukta kişinin duygu durumu, maniden (taşkınlık) depresyona (çökkünlük) aşırı “iki uç” arasında değişir. Manik durumda kişi aşırı mutlu, konuşkan, umursamaz, enerjik ve hareketlidir. Kişi birdenbire çöküntü, üzüntü ve umutsuzluk dönemi olan depresif döneme geçer.

Kişilik Bozuklukları: Kişilik bozukluklarının çoğu belirtisi, çeşitli derecelerde her insanda zaman zaman görülebilir. Bu belirtilerin kişilik bozukluğu olarak kabul edilmesi için kişinin yaşadığı toplumun beklentilerinden belirgin olarak sapan ve sürekli olan davranış örüntülerine dönüşmüş olması gerekir. Kişilik bozukluklarında genetik yatkınlıkla birlikte anne baba tutumlarının, çocukluk çağında yaşanan travmaların, fiziksel ve kültürel çevrenin etkili olduğu düşünülmektedir.

a) **Paranoid Kişilik Bozukluğu:** Paranoid kişilik bozukluğu; tam ve geçerli bir kanıt bulunmaksızın kişinin aldatıldığından, takip edildiğinden, kullanıldığından, kendisine zarar

verileceğinden aşırı derecede kuşkulananması olarak tanımlanabilir. Bu kişiler güvensiz, şüpheli, tedirgin, gergin, soğuk ve ciddidirler.

- b) **Şizoid Kişilik Bozukluğu:** Şizoid kişilik bozukluğunda duygusal tepkisizlik ya da tekdüze duygulanım, yaşamdan kopukluk gözlenir. Bu kişiler duygularını ifade edemeyen, sosyal ilişkiler kuramayan, soğuk, mesafeli, rekabetten kaçınan, yalnız kişilerdir.
- c) **Antisosyal Kişilik Bozukluğu:** Bu kişiler için diğer insanların duyguları ve hakları bir şey ifade etmez. Bu kişiler sorumluluk, sadakat ve vicdan gibi duygulardan uzaktırlar.
- d) **Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu:** Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu olanlar, yapılan iş veya etkinliğin geneline ve asıl amacına değil ayrıntılarına takılırlar. Aşırı derecede katı, sabit, kuralcı, değişmez, düzenli ve rahatsız edecek derecede titizdirler.
- e) **Narsistik Kişilik Bozukluğu:** Bu bozukluk kendini diğer insanlardan üstün ve özel görme, başkasının doğrusunu kabul etmeyi güçsüzlük sayma, aşırı bencil ve benmerkezci olma gibi özelliklerle kendini gösterir.
- f) **Bağımlı Kişilik Bozukluğu:** Bağımlı kişilik bozukluğu olanlar başkalarından destek ve öğüt almadan karar veremez ve iş yapamazlar. Başkalarının destek ve onayını yitirme korkusuyla isteklerini dile getirmekte güçlük çeker ve kolay kolay hayır diyemezler.

Şizofreni: Beyin fonksiyonlarındaki bozukluklar sonucunda kişinin düşüncesini, davranışını ve duygularını ifade etme şeklini bozan psikolojik rahatsızlıktır. Sosyal ya da çevresel faktörler, genetik olarak rahatsızlığa yatkın insanlarda şizofreninin ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Birçok türü olan şizofreninin tipik bir başlangıç biçimi yoktur.

Şizofreni hastalarında ağır bir durgunluk ve ilgisizlikten aşırı taşkınlık durumuna kadar değişik derecelerde hareket bozuklukları vardır. Halüsinasyon görme, konuşmada düzensizlik, kendi kendine konuşma, gülme, kendi yarattığı dünyanın gerçekliğine inanma, öz bakım eksikliği gibi belirtiler görülebilir.

Psikolojik Destek

Her geçen gün gelişen ve değişen bilimsel veriler ışığında psikolojideki destek yöntemlerinde de sürekli bir gelişme ve değişim olduğu söylenebilir. Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde hâlen kullanılan bazı destek yöntemleri aşağıda belirtilmiştir:

- a) **Biyomedikal Yaklaşım:** Psikolojik rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını ve rahatsızlıkların tedavisinde psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunan yaklaşımdır.
- b) **Psikanalitik Yaklaşım:** Bilinçaltına önem veren bu yaklaşım ilk kez Sigmund Freud tarafından ortaya atılmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre bastırılmış anı, düşünce ve istekleri barındıran bilinç dışı bölüm, çatışmalara yol açarak psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olur.
- c) **Bilişsel Yaklaşım:** Problemin kaynağının yanlış düşünce, inanç ve hatalı şemalardan kaynaklandığını, bunların değiştirilmesi ile duygu ve davranışların da değişeceğini, böylece problemin çözüleceğini savunan yaklaşımdır.
- d) **Davranışsal Yaklaşım:** Davranışsal yaklaşım gözlenebilir davranışlara odaklanır. Bu yaklaşıma göre koşullanma yolu ile öğrenilen duygusal tepkiler, aynı öğrenme ilkeleri kullanarak unutturulabilir.