




EGE CORTEX

Psikolojik Danışmanlık 



*Randevu ve
bilgi için:*



0553 891 35 00



www.egecortex.com



[psk.nehirtuna](https://www.instagram.com/psk.nehirtuna)



[egecortexpsikolojikdanismanlik](https://www.facebook.com/egecortexpsikolojikdanismanlik)

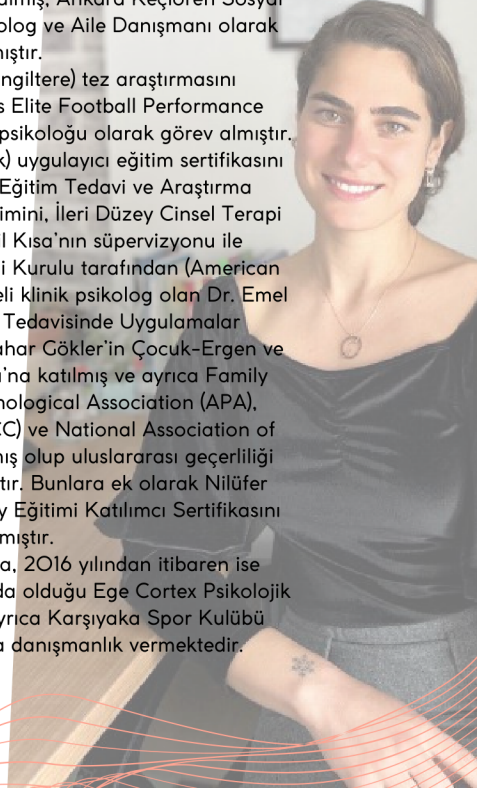
Uzmanımız

UZMAN PSİKOLOG/AİLE DANIŞMANI/ NEUROFEEDBACK UYGULAYICISI NEHİR TUNA

İzmir doğumlu Nehir Tuna, 2009 yılında girdiği Cihat Kora Anadolu Lisesi'nin ardından 2014 yılında başarı burslu olarak kazandığı İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden yüksek şeref derecesiyle mezun olmuştur. Lisans eğitiminde Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı'nda Genel Psikiyatri ve Duygu-Durum Bozuklukları Ünitelerinde stajını tamamlamıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalında Beyin Biyofiziği, Spor ve Egzersiz Fizyoloji Araştırma Laboratuvarları'nda gönüllü asistanlık yapan Tuna, 2014 yılında Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesinde yüksek lisans programını tamamlamış ve özel eğitim merkezinde özel eğitim gereksinimi olan çocuklar ve bu çocukların aileleriyle çalışarak deneyim kazanmıştır. Hacettepe Üniversitesi'nden Aile Danışmanlığı Sertifikası almış; Ankara Keçiören Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Merkezi'nde Psikolog ve Aile Danışmanı olarak çalışmalarına başlamıştır.

2015 yılında Chichester Üniversitesi'nde (İngiltere) tez araştırmasını tamamlamasının ardından American Express Elite Football Performance Centre (İngiltere) da süpervizyon eşliğinde spor psikoloğu olarak görev almıştır. 2016 yılında EEG Biofeedback (Neurofeedback) uygulayıcı eğitim sertifikasını Saybrook Üniversitesi'nden almıştır. Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği'nden Cinsellik ve Cinsel Tedaviler Eğitimi, İleri Düzey Cinsel Terapi Eğitimi Psikiyatri Hekimi Doç. Dr. Cebrail Kısa'nın süpervizyonu ile tamamlamış ve Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu tarafından (American Board of Professional Psychology, ABPP) belgeli klinik psikolog olan Dr. Emel Stroup, Kognitif Terapi İlkeleri Depresyon Tedavisinde Uygulamalar süpervizyon eğitimine katılmıştır. Prof. Dr. Bahar Gökler'in Çocuk-Ergen ve Aile ile Çalışma Psikodrama Atölye Çalışması'na katılmış ve ayrıca Family Therapy Association (IFTA), American Psychological Association (APA), National Board for Certified Counselors (NBCC) ve National Association of Social Workers (NASW) tarafından onaylanmış olup uluslararası geçerliliği olan Gottman Çift Terapisi Sertifikasını almıştır. Bunlara ek olarak Nilüfer Devencil'in Deneysel Oyun Terapisi 1. Düzey Eğitimi Katılımcı Sertifikasını da almaya hak kazanmıştır.

İleri seviyede İngilizce ve Almanca bilen Tuna, 2016 yılından itibaren ise mesleki çalışmalarını, aynı zamanda kurucusu da olduğu Ege Cortex Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde yürütmekte olup ayrıca Karşıyaka Spor Kulübü Yelken Okulunda spor psikoloğu olarak da danışmanlık vermektedir.





NEUROFEEDBACK

Terapisi

Merkezimizde diğer terapi yöntemlerine alternatif olarak geliştirilmiş ve psikoterapilerle birlikte uygulanan Amerikan Pediatri Derneği onaylı Neurofeedback Terapisi ile danışanların yaşadıkları çeşitli psikolojik sıkıntıların iyileştirilmesi ve bireylerin potansiyellerini daha iyi kullanabilmeleri hedeflenmektedir.

FDA ONAYLI SİSTEM

Neurofeedback ile Optimal Beyin Performansınıza Ulaşın!



Hızlı ve
Kalıcı



Yan Etkisi
Yok



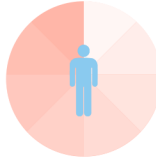
Yeni
Terapi
Yaklaşımı



Çocuklar ve
Hamileler
için Uygun



Alternatif
Yöntem



Kişiyeye Özel
Terapi Planı

NEUROFEEDBACK

Terapisi

*Kullanım Alanları Nelerdir?
Kimlere Uygulanır?*

Merkezimizde Neurofeedback yöntemi ile her yaş grubuna hizmet vermekteyiz.

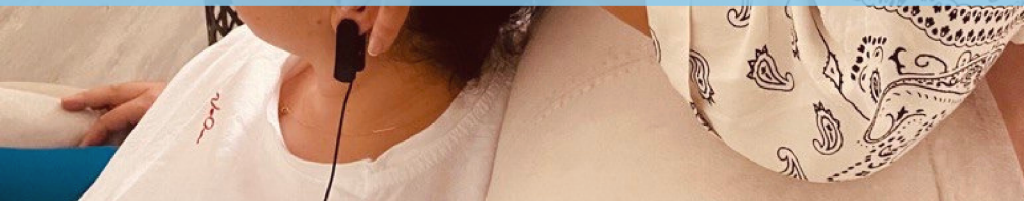
Neurofeedback genellikle dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, dürtüsellik, öfke, öğrenme bozuklukları (disleksi, diskalkuli), unutkanlık, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, korku, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, bağımlılık, otizm ve uyku bozuklukları ile ilgili sorunları azaltmak için kullanılmaktadır.

Aynı zamanda bilişsel performansın, yaratıcılığın ve odaklanmanın artırılması için sağlıklı bireylerde, sanatçılarda ve sporcularda da uygulanmaktadır.



NEUROFEEDBACK SEANSLARI NASIL GERÇEKLEŖTİRİLİYOR?

Beynin elektrik aktivitesini ölçen cihaz bilgisayara bağlanır. Saçlı deri üzerine takılan elektrotlar aracılığıyla kişi kendi beyin dalgalarını bilgisayar ekranında renkli barlar şeklinde sayısal değerleri ile birlikte görür. Kişi, geliştirilen program ile yaklaşık 30 dakika süre boyunca beyin dalgasını kendisine uygun protokollerle istenilen aralığa getirmeyi otomatik olarak öğrenir. İstenilen dalga aralığına geldiğinde ekrandaki görsel devam eder ve melodik bir ton duyulur. Böylece kişi hem görsel hem işitsel hem de sayısal olarak bilgilendirilir. Beyin doğrudan optimum çalışmayı öğrenir ve bu süreç psikoterapilerle (konuşma terapisi) desteklenir. Yapılan tekrarlar ile bu öğrenme kalıcı hale gelir.



SEANSLARIN SONUNDA NE OLUR?



Neurofeedback seanslarından sonra dikkatin artması, hiperaktivitenin azalması, uykunun düzene girmesi, beslenmenin düzelmesi, arkadaş ediniminin kolaylaşması, korkuların azalması ve özgüvenin yükselmesi beklenmektedir.



OKUL DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLARDA

Okulda öğretmenini dinlerken ya da evde ders çalışırken dikkati dağılmadan derse uzun süre motive/konsantre olabilmesi; huysuzluk, inatçılık ve kavgacılık gibi davranış problemlerinin ortadan kalması, ders başarılarının yükselmesi ve bulunduğu ortama daha iyi uyum sağlayabilmesi beklenmektedir.

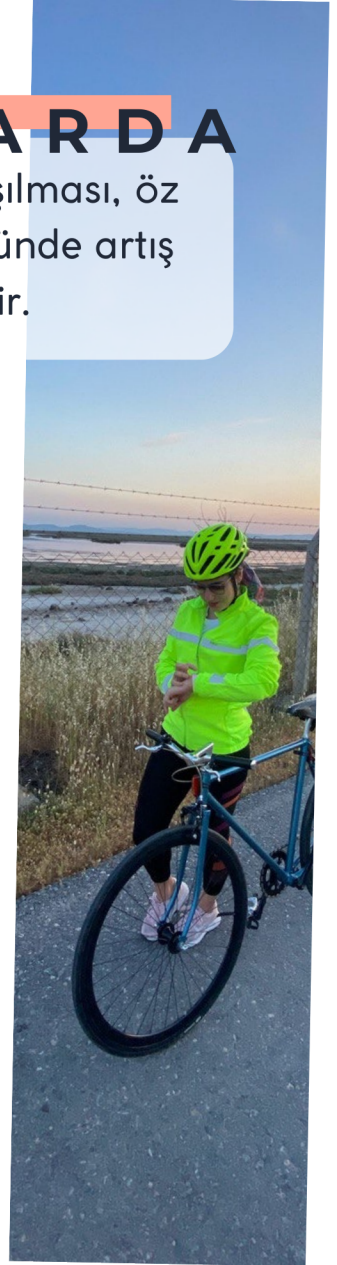
YETİŞKİNLERDE

Uykuların düzene girmesi, agresifliğin ortadan kalkması, öz güvenin yükselmesi, bilişsel sistemin güçlenmesi, kendilerini daha huzurlu hissetmeleri, kronik ağrılar varsa azalması, travma varsa ortadan kalkması ve beyin performansında artış olması beklenmektedir.



SPORCULARDA

Doruk performansa ulaşılması, öz
güvende ve kas kontrolünde artış
hedeflenmektedir.



Merkezimizde yüz yüze veya online olarak çocuk, ergen, yetişkin, çift, aile, cinsel ve spor danışmanlığı alanlarında hizmet verilmektedir.

ÇOCUK & ERGEN DANIŞMANLIĞI

Çocuğun ya da ergenin psikolojik ve sosyal açıdan güçlenebilmesi, gelişimsel açıdan uygun becerileri sergileyebilmesi ve bu doğrultuda yaşadığı sorunların üstesinden gelmesi hedeflenmektedir.



OYUN TERAPİSİ

Çocuklar, duygu ve düşüncelerini yetişkinler gibi konuşarak değil oyunlar aracılığıyla sembolik olarak dile getirirler. Oyun terapisi, çocukların iç dünyasını anlayabilmek ve ihtiyaç duydukları alanda desteğin sağlanması için kullanılmaktadır. Merkezimizde çocukların güven eksikliği, boşanma sonrası adaptasyon sorunları, sebebi anlaşılamayan baş ve karın ağrılarını iyileştirmek için oyun terapisinden faydalanılmaktadır.

YETİŞKİN DANIŞMANLIĞI

Kişilerin yetişkinlik döneminde yaşadıkları sorunlarla baş edebilmeleri ve sorunlarını çözebilmeleri için verilen psikolojik destektir.

Kaygı bozuklukları, depresyon, öz güven yapılandırılması, obsesif kompulsif davranış, davranım bozukluğu, yeme bozuklukları ve öfke kontrolü gibi çeşitli sorunlarla çalışılmaktadır.



AİLE & ÇİFT DANIŞMANLIĞI

Değişim ve gelişimi sağlamak için çiftler veya aile bireyleri arasındaki ilişki süreçlerinin çalışıldığı bir destek yöntemidir.

Birbirleriyle ilişki içinde olan bireylerin yaşadığı iletişim güçlükleri, duygusal kopukluklar, öfke patlamaları, aldatma ve benzeri konulardaki problemler üzerinde çalışılmaktadır.

Ege Cortex'de

Çiftlerle görüşmelerde ilk olarak ilişki dinamiği analiz edilmekte ve ardından seanslara Gottman Metodu kullanılarak devam edilmektedir.

SEVGİ HARİTASI

Evlilik uyumu ve boşanma başta olmak üzere çiftlerle uzun yıllar çalışmış olan Profesör John Gottman, partnerler arasındaki yakınlığı arttırmak amacıyla açık uçlu sorulardan oluşan sevgi haritaları yöntemini geliştirmiştir.

Hadi siz de şimdi aşağıda verdiğimiz birkaç tane soruyu partnerinizle birlikte yanıtlayarak sevgi haritanızı oluşturmaya başlayın!

Partnerinizin en güzel çocukluk anılarından biri nedir?

Partnerinize endişe ve üzüntü veren konular nelerdir?

Partnerinizin yaşamındaki önemli olaylardan bazıları nelerdir ve o bu bunlar hakkında ne hissediyor?

Partneriniz için ideal iş nedir?

ÇİFT VE AİLE DESTEĞİNDE ERİŞİLMEK İSTENEN HEDEFLER:

- 1 Çatışma kaynağı olan kültür ve yetişme tarzı farklılıklarının analiz edilerek uzlaşımın sağlanması,
- 2 Güven ya da yakınlıkla ilgili ilişki sorunlarının yönetilmesi,
- 3 Geçmiş ya da şimdiki krizlerin yönetilmesi,
- 4 Aldatma sonrası iyileşme sürecinde çiftlere psiko-sosyal destek olma,
- 5 Çiftlerde iletişim becerilerinin geliştirilmesi.

CİNSEL DANIŞMANLIK

Cinsel terapi, çiftlerin cinsel yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmeleri ve daha mutlu bir cinsel yaşam sürdürebilmeleri için bireysel olarak ya da çift halinde yapılan terapidir.

Ege Cortex'de

Çalıştığımız cinsel işlev bozuklukları şunlardır; vajinismus, erken boşalma, sertleşme bozukluğu, disparoni (kadında ağırlı cinsel ilişki), cinsel istek bozukluğu, kadında uyarılma bozukluğu, kadın ve erkekte orgazm bozukluğu.

Problems and
Management
BEHAVIOR

SPOR & EGZERSİZ DANIŞMANLIĞI

Spor psikolojisi, sporcuların üst düzey performansa ulaşması için optimal canlılık/uyarıma düzeyi kontrolü gibi konularla çalışmaktadır. Fiziksel aktivite ile optimal psikolojik zindelik arasındaki ilişki ele alınırken bireysel farklılıklara odaklanılmakta ve egzersizin sürdürülebilirliğini arttırmaya yönelik bireysel ya da grup programları hazırlanmaktadır.





Ege Cortex'de

Sporcuların teknik öğrenimlerini hızlandırmalarını ve müsabakaya hazırlanmalarını sağlamak amacıyla; beceri öğrenimi ağırlıklı zihinsel antrenmanlar, müsabakaya hazırlık amaçlı zihinsel antrenmanlar ve müsabakaya yönelik hayal etme uygulamaları yapılmaktadır.

Performansa engel olan psikolojik etmenlerin ortadan kaldırılması amacıyla da gerginlik, tükenme, müsabaka kaygısı ve stresini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır.

PSIKOLOJİK

Merkezimizdeki

TESTLER

Kişiye ait davranış kalıplarını objektif ve standart bir şekilde ölçmek ve değerlendirmek için kullanılır.

WISC-4 Zeka Testi

IVA-2 Bütünleşmiş Görsel ve

İşitsel Sürekli Performans Testi

Resim Testleri

Kişilik Testleri

Nörogelişimsel Testler

Öz Değerlendirme

Gelişim Testleri

Projektif Kişilik Testleri



İletişim Bilgileri



Caher Dudayev Bulvarı Numara:
101 Huriye Cebeci Apt. Kat: 1
Daire: 1 Yalı Mah. Mavişehir İzmir



egecortex@gmail.com



www.egecortex.com



[psk.nehirtuna](https://www.instagram.com/psk.nehirtuna)



0553 891 35 00



[egecortexpsikolojikdanismanlik](https://www.facebook.com/egecortexpsikolojikdanismanlik)