



# ŞEMA TERAPİ



psikoloji dünyası



## ŞEMA TERAPİ

Şema terapi, çocukluk ve ergenlik döneminde belirgin kökenleri bulunan psikolojik rahatsızlıklar için tasarlanmış bir tedavi yönetimidir. Çocukluktaki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanan ve yaşam boyunca tekrarlayan “erken dönem uyumsuz şemalar”ı tespit etmeye ve güncel problemlerin zemininde bulunan doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını anlamaya odaklanır.

Şemalardan bazıları, terk edilme, güvensizlik /kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık/yetersizlik, zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık,

haklılık, yetersiz öz disiplin, fedakarlık, boyun eğcilik, onay arayıcılık, karamsarlık, yüksek standartlar şeklindedir.

Şema terapinin amacı, kişinin sürekli tetiklenen uyum bozucu şemalarını fark etmesi, aynı yaşam döngülerinin tekrar tekrar yaşanıyor olması ile ilgili farkındalık kazanması ve modları değiştirmeye yönelik adım atmasını sağlamaktır.



Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt.  
No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul  
0216 456 18 18

[bilgi@psikolojidunyasi.com.tr](mailto:bilgi@psikolojidunyasi.com.tr) [psikolojidunyasi.com.tr](http://psikolojidunyasi.com.tr)

ÜSTÜN  
DÖKMEN  
Akademi

Psikoloji Dünyası  
"Üstün Dökmen Akademi" nin  
bir markasıdır.