

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ



Güç Sende! Biz de Yanında!



Belge Doğrulama Kodu: 0c94ba72-6c97-4016-b6dd-511bdd024ac6 Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-ebys>

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



Öncelikle HOŞ GELDİN!

Üniversite hayatı daha önceki yaşantılarımızdan daha farklı olabilir. Yeni bir şehre gelmiş ve burada belki ilk defa kendi ayaklarının üzerinde durmak zorunda kalmış olabilirsin. Bunların hepsi aslında güzel şeyler. Bu süreç, bazen sıkıntıyla bazen coşkuyla geçecek. Bu süreçte ihtiyacın olabilecek destek ve kaynaklar konusunda sana bu rehber kitapçığı hazırladık. **Unutma yalnız değilsin!**

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan kitapçıkta sana bahsettiğimiz kaynaklara hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

Öncelikle bizi zora sokan bazı durumlardan bahsedelim. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için kendi kendimize yapabileceğimiz şeyler var ve gerçekten işe yarıyor.

STRESLE BAŞ EDEBİLMEK



Stres içimizden ya da dışımızdan gelen bir uyarıcıya karşı vücudumuzun durumla savaşmamız ya da bu durumdan kurtulmak için kaçmamızı sağlamak üzere harekete geçirdiği biyolojik tepkilerimizdir. Yani stresli bir durumda yaşadığımız stres normaldir.

Ancak bazen hayatımızda gerçek, somut bir tehlike olmaksızın da stres tepkileri veririz. Hatta bazen oldukça aşırı... İşte o zaman stresin, duygularımızın, düşüncelerimizin ve tepkilerimizin kontrolünü elimize almamız gerekir.

Stres “normal, hayatta kalmamız için gerekli ancak kontrol edilebilen” bir durumdur. Stresle baş etmede bugüne kadar işe yaradığı görülen bazı yöntemler belki senin de işine yarayabilir:

1

Öncelikle bazı şeyleri baştan kabul etmek: Stres ve kaygı herkesin yaşayabileceği durumlardır ama sonsuza kadar sürmez.

2

Bedeni ve zihnimizi rahatlatabilmek için doğru nefes almayı öğrenmek ve uygulamak: 4 saniye boyunca burnundan derin bir nefes al (tıpkı bir gülün kokusunu içine çekmek gibi), 4 saniye nefesini tut, 6 saniyede tüm ama tüm nefesini yavaşça boşalt. Sanki ciğerlerin bir balonmuş gibi düşün, balonu iyice söndür. Bunu birkaç sefer tekrarla.

3

Olumsuz duygu ve düşüncelere meydan okumak:

Stresli veya kaygılı hissettiğinde “ne düşündüğüne” dikkat et ve kendine şu soruları sor:

- Bu düşüncemin doğru olduğuna ilişkin kanıtım var mı? Doğru olmayacağına ilişkin kanıtım var mı?
- Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?
- Olabilecek en kötü şey ne? Bu sonuca katlanamaz mıyım?
- Böyle düşünmem beni nasıl etkiliyor?
- Bu konuda yapabileceğim bir şey var mı? Neler yapabilirim?
- Eğer yakın bir arkadaşım böyle düşünseydi, ona ne derdim?

DEPRESYONLA BAŞ EDEBİLMEK

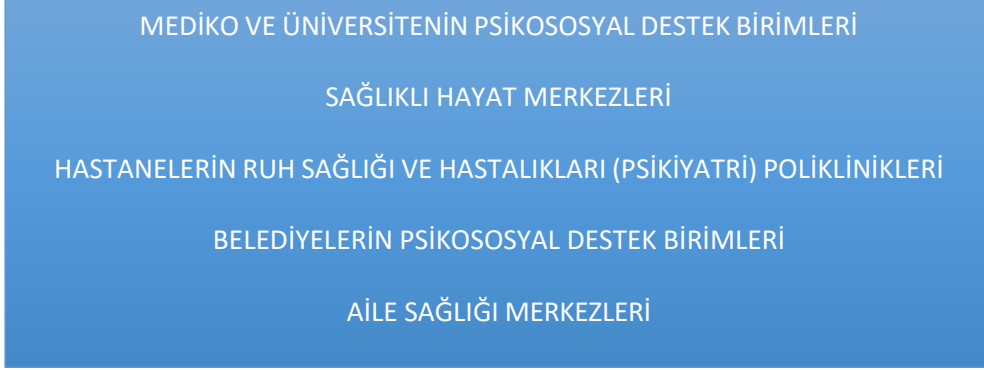
Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- Çökkün ya da üzgün hissediyorsan,
- Hayattan zevk almıyorsan,
- Huzursuz ya da durgunsan,
- Halsiz ve yorgunsan,
- Kendini değersiz ya da suçlu hissediyorsan,
- Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık çekiyorsan,
- Bunlar günlük işlevselliğinde belirgin bir kayba neden oluyorsa,
- İştahın azaldı ya da arttıysa,
- Uykun azaldı ya da arttıysa,
- Aklına sık sık ölüm ya da intihar fikirleri geliyorsa

bir uzmana danışmanı öneririz. Bu bir depresyon olabilir ve depresyon tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Çoğu insan hayatının bir döneminde depresyon yaşayabilmektedir. Hatta kimileri yaşamına son vermeyi de düşünmektedir. Özellikle gençlik döneminde, ne yazık ki, intihar riski daha yüksektir. Bunun nedenlerinden bir tanesi dürtüsellüğün yüksek olmasıdır. O nedenle duygu ve düşüncelerimizi fark etmek, kendimizi, hayallerimizi, davranış şekillerimizi, becerilerimizi tanıyıp geliştirmek bizi dürtüsel davranmaktan alı koyabilir. O zaman hayatın bizim için bir anlamı olur. Bu da yaşamak için coşku ve istek getirir.

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen [merkezlere](#) hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.



İyi haber şu ki depresyon ve benzeri durumlarda kendin için de yapabileceğin şeyler var.

- **Ö**ncelikle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettirecek aktivitelerini artırmaya başla. Hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.
- **E**skisi kadar zevk almasan da, içinden yapmak gelmese de eskiden sana keyifli gelen ya da başkalarına keyifli gelen aktivitelere daha sık katılmaya çalış. Diğer insanlarla birlikte oldukça ya da kendi başına bir şeylerle meşgul oldukça durumun artık eskisi kadar kötü olmadığını fark etmeye başlayacaksın.
- **K**endini kötü hissettiğin zamanlarda bir kağıt kalem al ve aklına hangi olumsuz düşüncelerin geldiğini yaz. Bunu her gün yap. Düşüncelerinin gerçek olup olmadığını, gerçekse bile en fazla ne olabileceğini yaz. “Başka biri sana bunları anlatsa ona ne derdin?” bunları da yaz. Yazmak sana duygu ve düşüncelerini daha doğru değerlendirme fırsatı verir, zaman içinde yazmanın da iyi hissettirdiğini göreceksin.

Bu süreçte yardım ve desteğe ihtiyaç duyarsan uzman desteği almaktan çekinme, çünkü yalnız değilsin.

Ruh sağlığını korumak ve güçlendirmek için:

- ✓ Düzenli egzersiz yap
- ✓ Dengeli beslen
- ✓ Bol su iç
- ✓ İyi ilişkiler kur
- ✓ Olumlu düşün
- ✓ Uyku düzenine dikkat et
- ✓ İyi bir dinleyici ol
- ✓ Duygularını paylaş
- ✓ Yeni şeyler üret
- ✓ Yeni şeyler öğren ve keşfet
- ✓ İhtiyacın olduğunda destek al
- ✓ Gülümse

İyi ilişkiler kur:

Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

Umudunu kaybetme:

Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı sana olaylarla baş etme gücü verir. Başına gelen olaylara odaklanırsan kaygın artar ve enerjini kaygını azaltmak için sarf edersin.

Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullen:

Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

Resmin bütününe bakmaya çalış:

Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunda bile hayatına daha geniş bir açıdan bak, olumsuz olayların hayatının tümünü karartmasına izin verme. Bu olayların hayatının tümü değil, sadece bir bölümü olduğunu unutma.

Kararlı davran:

Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

Kendine dair olumlu bakış açısı geliştir:

Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

Hedeflerine doğru hareket et:

Öncelikle, gerçekçi hedefler belirle ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerine yönelik adımlar atmaya çalış. Baş edemediğin adımlara odaklanmak yerine, kendine 'İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?' diye sor.

Zorlu hayat koşullarının ardından kendinle, ilişkilerinle, hayatla ilgili yeni özelliklerini keşfet:

Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkik olmanın yeni yollarını keşfeder.

Kendine iyi bak:

Dikkatini duygularına ve ihtiyaçlarına ver. Sana keyif veren ve gevşeten aktivitelere katıl, düzenli egzersiz yap. Ruhun kadar bedenine de gerekli önemi ver.

Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak için



Karşıya çıkan krizleri, üstesinden gelinemez sorunlar gibi görmekten kaçın:

Başına gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsin, fakat bu olaylara bakış açını ve tavrını değiştirebilirsin. Unutma ki, üstesinden gelinmeyecek zorluk yoktur.



Kullanabileceğin ne kaynaklar var, gel birlikte bakalım:

Şimdi sana üniversite hayatın boyunca işine yarayabilecek bazı konularda ücretsiz erişebileceğin kaynaklar hakkında bilgi vermek istiyoruz. Umarız senin işine de yarar. Bahsi geçen konularda desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlerimize *hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.*

Konu	Kaynak	Nasıl erişebilirsin?	Tel-Web sitesi
<i>Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;</i>	Güvenlik birimleri Isparta İl Emniyet Müdürlüğü		112 (155 ve 156) 0246 228 14 10-0505 318 32 00
	Gülistan Polis Merkezi, Halikent Polis Merkezi, Sanayi Şht. Faruk KAPLAN Polis Merkezi		112 (155 ve 156) www.instagram.com/emniyetisparta www.twitter.com/EmniyetIsparta Isparta Emniyet Müdürlüğü(facebook) www.isparta.pol.tr
	KADES, HAYDİ, UYUMA uygulamaları	https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades	0505 318 32 44 WhatsUp İhbar Hattı
	ALO 183 sosyal destek hattı		183
<i>Eğitim desteği Kurslar Kişisel gelişim desteği Gönüllülük</i>	KYK merkez/ kaynakları Gençlik merkezi Genç ofis Gençlik kampı gonulluyuzbiz.gov.tr gencizbiz.gsb.gov.tr Halk eğitim merkezi Halk Kütüphaneleri İŞKUR KOSGEB yetenekkapisi.org kariyerkapisi.cbiko.gov.tr egitim.cbiko.gov.tr		Tel- Web sitesi 0246 223 83 21 www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr www.turkiye.gov.tr yetenekkapisi.org kariyerkapisi.cbiko.gov.tr egitim.cbiko.gov.tr gonulluyuzbiz.gov.tr gencizbiz.gsb.gov.tr https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama)

<p>Fiziksel sağlık hizmetleri</p>	<p>Aile Sağlığı Merkezi KETEM Sağlıklı Hayat Merkezi Ağız Diş Sağlığı Merkezi Hastaneler (devlet-üniversite-özel) HIV AIDS gönüllü danışma merkezleri Isparta Göçmen Sağlığı Merkezi</p>	<p>www.turkiye.gov.tr 0246 232 23 40 https://shm.saglik.gov.tr/ ALO 182 www.mhrs.gov.tr https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve-test-merkezleri.html 0246 223 20 30</p>
<p>Psikososyal destek Ruh sağlığı danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı ve tedavi hizmetleri</p>	<p>Üniversitelerin Psikososyal Destek Birimi- Mediko Sağlıklı Hayat Merkezi Bağımlılık Danışma Merkezi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Belediye psikososyal destek birimi ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı Yeşilay YEDAM</p>	<p>Tel- Web sitesi 0246 211 48 02/49 00-11 72 0246 232 23 40/41-0246 232 31 31 0246 232 23 40/41-0246 232 31 31 0246 211 54 80/85 0246 218 30 30 171 191 0246 242 65 48/115</p>
<p>Kitap ve bilgi kaynakları</p>	<p>İl Halk Kütüphanesi Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü Millet Kiraathaneleri Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri</p>	<p>Tel-Web sitesi 0246 218 22 95 https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/</p>
<p>Burs, eğitim, araştırma destekleri</p>	<p>Kalkınma ajansları İşKUR KOSGEB Tübitak Ulusal Ajans Belediye Sivil toplum kuruluşları</p>	<p>www.turkiye.gov.tr www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr www.tubitak.gov.tr www.ua.gov.tr https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinma-ajanslari</p>

Sosyal ve ekonomik destekler

ALO 183 sosyal destek hattı

Tel. No
183

Sosyal Hizmet Merkezi

0246 223 79 49

Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı

0246 223 72 26

Isparta Belediyesi

0246 211 60 00

ISPARTA ŐEHİR HASTANESİ

Psikiyatri Kliniği:

Klinik Ulaşım: D blok 6.katta sağ koridorda bulunmaktadır.

Klinikte Uygulanan Tedavi ve Yöntemler: Őizofreni, Bipolar bozukluk, Depresyon. Uyku sorunları, Panik atak, Kaygı bozuklukları tanısıyla yatan hastaların takip ve tedavisi yapılmaktadır.

Adres : Sanayi Mahallesi 104. Cad. No:51 32200 Merkez/ISPARTA

Tel : 0246 213 44 00 - 99 (100 Hat)

Fax : 0246 218 40 22

AMATEM Ayakta Tedavi Merkezi: Uyuşturucu madde ve Alkol bağımlılıkları ilgili tedaviler ayakta yapılmaktadır.

Adres : Sanayi Mahallesi 104. Cad. No:51 32200 Merkez/ISPARTA

Tel : 0 246 213 44 00 - 99 (100 Hat)

Fax : 0 246 218 40 22

Yalvaç Devlet Hastanesi (Psikiyatri polikliniği mevcut)

Adres: Sanayi Mah. Hıdırlık Mevki Őehit Latif Keçeci sokak No:6 Yalvaç

Tel : 0246 441 72 80

1 NOLU SAĞLIKLİ HAYAT MERKEZİ

(Psikososyal Destek ve Danışmanlık Hizmetleri Birimi)

Psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri uzman personelimiz tarafından başvuran vatandaşlara yönelik sunulmaktadır.

Adres: Hızırbey Mah. Halis 1559 Sok. No:6

Tel :0246 232 23 40-41

2 NOLU SAĞLIKLİ HAYAT MERKEZİ

(Psikososyal Destek ve Danışmanlık Hizmetleri Birimi)

Psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri uzman personelimiz tarafından başvuran vatandaşlara yönelik sunulmaktadır.

Adres: İstiklal Mah. Gülkent Yerleşkesi 104 Cad. No:30

Tel :0246 232 31 31



Güç Sende! Biz de Yanında!