

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ



**Güç Sende!
Biz de Yanında!**





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
BOLU
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

GENÇLERLE BİRLİTEYİZ





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

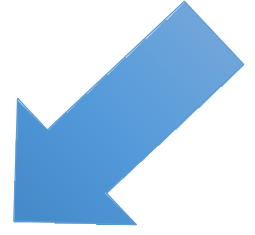
Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- 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.



MEDİKO VE ÜNİVERSİTENİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ

SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ

HASTANELERİN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI (PSİKİYATRİ) POLİKLİNİKLERİ

BELEDİYELERİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ

AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ

[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





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	NASIL ERİŞEBİLİRİM?
Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleyle uğradığını düşünüyorsan	Kolluk Kuvvetleri KADES ALO 183 Sosyal Destek Hattı	112 https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
Eğitim Desteği Kurslar Kişisel Gelişim Desteği Gönüllülük	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 Sivil Toplum Kuruluşları Belediye Merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	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)
Fiziksel Sağlık Hizmetleri	Aile Sağlığı Merkezi KETEM Sağlıklı Hayat Merkezi Ağız Diş Sağlığı Merkezi Hastaneler (devlet- üniversite- özel) HIV AIDS Gönüllü Danışma Merkezleri Göçmen Sağlığı Merkezleri	www.turkiye.gov.tr https://shm.saglik.gov.tr/ ALO 182 www.mhrs.gov.tr https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve-test-merkezleri.html

Psikososyal Destek Ruh Sağlığı Danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı ve Tedavi Hizmetleri	Üniversitelerin Psikososyal Destek Birimi- Mediko Sağlıklı Hayat Merkezi Bağımlılık Danışma Merkezi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Güçlendirilmiş Göçmen Sağlığı Merkezleri Belediye Psikososyal Destek Birimi ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı Yeşilay YEDAM	
Kitap ve Bilgi Kaynakları	Halk Kütüphaneleri Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü Sivil Toplum Kuruluşları Belediye Merkezleri	https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/
Burs, Eğitim, Araştırma Destekleri	Kalkınma Ajansları İŞKUR KOSGEB TÜBİTAK Ulusal Ajans Belediye Sivil Toplum Kuruluşları	
Sosyal ve Ekonomik Destekler	ALO 183 Sosyal Destek Hattı Sosyal Hizmet Merkezi Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı Sivil Toplum Kuruluşları Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	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

Bolu Refika Baysal Sağlıklı Hayat Merkezi	0374 212 41 83 Tabaklar, İkizler Sk. 14100 Merkez/Bolu
Bolu İzzet Baysal Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi	0374 275 25 25 Alpağut, İzzet Baysal Devlet Hst. Blv. D:No:70, 14300 Bolu Merkez/Bolu
Bolu İzzet Baysal Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi 7/24 Whatsapp Destek Hattı	0536 898 73 73
Bolu İzzet Baysal Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Psikososyal Destek Hattı	0374 275 11 44 (8.30-00.00)
Bolu AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)	0374 275 25 25 Alpağut, İzzet Baysal Devlet Hst. Blv. D:No:70, 14300 Bolu Merkez/Bolu
Bolu Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	0374 212 80 24 Gölyüzü, Çayırpınarı Sk. 14200 Merkez/Bolu
Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Gezici Ekip (Gerede-Dörtdivan)	0532 130 72 28
Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Gezici Ekip (Kırıbsıcık-Seben)	0531 280 16 52
Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Gezici Ekip (Yeniçağa-Mengen)	0531 280 16 51
Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Gezici Ekip (Göynük-Mudurnu)	0531 280 16 56
Bolu İzzet Baysal Devlet Hastanesi	0374 270 45 75 Sağlık, Şehitler Cd. No:20, 14300 Merkez/Bolu
Bolu İzzet Baysal Eğitim ve Araştırma Hastanesi	0374 253 46 26 Araköy Mahallesi Aibü Pk:14030 Merkez, 14020 Bolu/Merkez
Bolu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi	0374 212 24 35 Alpağut, 3. Cad. No:59, 14300 Merkez/Bolu
Bolu KETEM	0374 275 12 12 Alpağut, İzzet Baysal Akıl Ve Ruh Sağlığı Hst., 14030 Ağaçcılar Merkez/Bolu
Refka Baysal Toplum Sağlığı Merkezi Yabancı Uyruklular Polikliniği	0374 212 41 83 Tabaklar, İkizler Sk. 14100 Merkez/Bolu
Bolu Özel Çağsu Hastanesi	0374 215 84 84 Sağlık, Dodurga Caddesi,62 Merkez/Bolu

Bolu Özel Fatma Hatun Hastanesi	0374 217 88 58 Tabaklar, Hastane Caddesi No:23 Merkez/Bolu
Bolu GSB Gençlik Merkezi	0374 215 83 10 Aktaş Mah. Şehit Güven Keskin Sok. No:20
Bolu Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü	03742801700 Büyük Cami Mah. Stadyum Cad. Kültür Sitesi BOLU
Bolu Halk Eğitim Merkezi	0537 859 08 42 Tabaklar, Cumhuriyet Cd. 14100 Merkez/Bolu
Bolu Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü	0374 215 29 95/0374 270 01 07 Beşkavaklar Mahallesi Ulubatlı Sokak No: 5 Merkez / BOLU
Bolu Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	0374 212 05 50 Aktaş, Taşhancılar Cd. No 2, 14100 Bolu Merkez/Bolu
Bolu Yeşilay Danışmanlık Merkezi	0374 210 80 81 Köroğlu mah. Şehit Erol Erdoğan Sok. No:21 D:1 Bolu/Merkez
Bolu İl Halk Kütüphanesi	0374 215 11 25 Karamanlı Mah. Stadyum Cad. No:2/A BOLU



Güç Sende!
Biz de Yanında!