

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ

**Güç Sende!
Biz de Yanında!**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
KIRKLARELİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

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 edilebilir”

bir durumdur. Stresle baş etmede bugüne kadar işe yaradığı görülen bazı yöntemler belki senin de işine

1

Öncelikle bazı şeyleri baştan kabul etmek:

Stres ve kaygı herkesin yaşayabileceği durumlardır ama sonsuza kadar sürmez.

2

Bedeni ve zihnimizi rahatlatmak 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 dürtüselliğin 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 (PSİKİYATRI)
POLİKLİNİKLERİ BELEDİYELERİN PSİKOSOSYAL DESTEK
BİRİMLERİ



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.

Kendini 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

Bu süreçte yardım

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.

Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak için



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?'

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 müteakkir olmanın yeni

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

Karşına 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 gelinemecek zorluk yoktur.

SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ
(Diyetisyen, Psikolog, Fizyoterapist ve Sigara

Bırakma)

*KIRKLARELİ MERKEZ SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ
LÜLEBURGAZ SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ*

**(0288) 214 11 59
(0288) 415 21 62**

TOPLUM RUH SAĞLIĞI MERKEZLERİ

*KIRKLARELİ MERKEZ TRSM
LÜLEBURGAZ TRSM*

**(0288) 212 48 24
(0288) 417 12 23**

KIRKLARELİ GENÇLİK MERKEZLERİ

*KIRKLARELİ MERKEZ GENÇLİK MERKEZİ
LÜLEBURGAZ GENÇLİK MERKEZİ
BABAESKİ GENÇLİK MERKEZİ
PINARHİSAR GENÇLİK MERKEZİ
KIRKLARELİ GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜ SPOR SERVİSİ*

**(0288)212 05 39
(0288) 412 02 15
(0288)512 17 71
(0288) 615 40 60**

(0288)214 12 81

**ÜNİVERSİTE MEDİKO-RUH SAĞLIĞI
KAYNAKLARI**

KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ

(0288) 212 96 75

**AİLE VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ
SOSYAL HİZMET MERKEZİ**

(0288)214 3834

ŞÖNİM PSİKOSOSYAL DESTEK

(0288)212 18 39

**KIRKLARELİ İL TURİZM KÜLTÜR İL MÜDÜRLÜĞÜ
MÜZE MÜDÜRLÜĞÜ
İL HALK KÜTÜPHANESİ**

**0288)214 09 61
(0288) 214 12 98**

Instagram adresi

**gezsentraya
go_thrace**

KIRKLARELİ YEŞİLAY

(0288) 212 43 53

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ

115

SİGARA BIRAKTIRMA HATTI

171



**UYUŞTURUCU İLE MÜCADELE DANIŞMA
VE DESTEK HATTI**

191



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 ERİŞEBİLİRSİN?
KENDİNİN YA DA BİR YAKINININ ŞİDDET, İSTİSMAR VE KÖTÜ MUAMELEYE UĞRADIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN;	GÜVENLİK BİRİMLERİ	112 (155 ve 156)
	KADES (KADIN DESTEK UYGULAMASI) ALO 183	 
EĞİTİM DESTEĞİ KURSLAR KİŞİSEL GELİŞİM DESTEĞİ GÖNÜLLÜLÜK	SOSYAL DESTEK HATTI	www.turkiye.gov.tr
	GENÇLİK MERKEZİ GENÇ OFİS GENÇLİK KAMPI	gencizbiz.gsb.gov.tr genc.gsb.gov.tr gonulluyuzbiz.gov.tr
	CUMHURBAŞKANLIĞI İNSAN	yetenekpisi.org kariyerpisi.cbiko.gov.tr egitim.cbiko.gov.tr
	KAYNAKLARI OFİSİ İŞKUR KOSGEB	www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr
	HALK KÜTÜPHANELERİ HALK EĞİTİM MERKEZİ BELEDİYE MERKEZLERİ (GASMEK, SOSYAL TESİSLER, GENÇLİK MERKEZLERİ) SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI	kutuphanedeyim.org Etkin Kütüphanem Mobil Uygulaması

**KİTAP VE BİLGİ
KAYNAKLARI**

**BURS, EĞİTİM,
ARAŞTIRMA
MA
DESTEKLERİ**

**SOSYAL VE
EKONOMİK
DESTEKLER**

HALK KÜTÜPHANELERİ
KÜLTÜR VE TURİZM İL
MÜDÜRLÜĞÜ MİLLET
KIRAATHANELERİ
SİVİL TOPLUM
KURULUŞLARI
BELEDİYE MERKEZLERİ

KALKINMA AJANSLARI
İŞKUR
KOSGE
B
TÜBİT
AK
ULUSAL
AJANS
BELEDİYEL
ER

SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI
ALO 183 SOSYAL DESTEK HATTI
SOSYAL HİZMET MERKEZİ

SOSYAL YARDIMLAŞMA VE

DAYANIŞMA VAKFI SİVİL TOPLUM

KURULUŞLARI
BELEDİYE MERKEZLERİ (GASMEK, SOSYAL
TESİSLER,
GENÇLİK MERKEZLERİ)

kutuphanedeyim.org
Etkin Kütüphanem mobil
uygulama
sı
ekitap.ktb.gov.t
r/

www.turkiye.gov.tr
[www.iskur.gov](http://www.iskur.gov.tr)
[.tr www.kosgeb.gov.tr](http://www.kosgeb.gov.tr)
www.tubitak.gov.tr
www.ua.gov.tr
[www.siviltoplum.gov.tr/bi](http://www.siviltoplum.gov.tr/bilgi)
[lqi merkezi/kalkinma-ajanslari](http://lqi.merkezi/kalkinma-ajanslari)



444 2 770

Güç Sende! Biz de Yanında



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
KIRKLARELİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ