

# 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.

**Bedeni ve zihnimizi rahatlatabilmek için doğru nefes almayı öğrenmek ve uygulamak:** 4

2

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

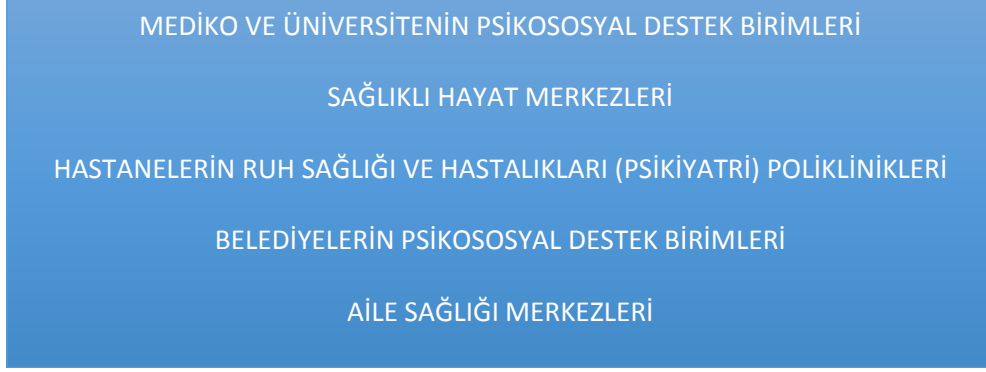
Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- 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.

# 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?' 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.





## 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	Kurum	Hizmet	Nasıl erişebilirsin?
<i>Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;</i>	Bingöl Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Yurt İdare Personeli ve Gençlik Merkezi Çalışanları tarafından Öğrencilerimize Danışma ve Yönlendirme Hizmeti verilmektedir. Ayrıca 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Yurtlarda Akran Rehberliği Eğitimi verilecektir	<b>0426 213 11 14 - SANTRAL</b> <b>E-mail:</b> bingol@gsb.gov.tr <b>Web:</b> bingol.gsb.gov.tr <b>Twitter:</b> @GSB_Bingol <b>Instagram:</b> GSB_Bingol
	Bingöl İl Emniyet Müdürlüğü	KADES(Kadın Acil Destek ihbar Sistemi)	Google play store ve Apple Store uygulamalarından indirilerek, indirildikten sonra aktivasyon kodu ile aktif hale getiriliyor. Cihaz a tek tuşla basıldığında, kişinin konumu Polis İmdat Acil Çağrı merkezine ulaşır
	Bingöl Üniversitesi	Genel Sekreterlik	0426 216 00 07
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	-5395 Sayılı Çocuk Koruma Kanununa göre yapılacak işlemler -Psikososyal destek -Kadınlar için 6284 Sayılı Tedbir Kanununca yapılan işlemler,	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, bağlı Sosyal Hizmet Merkezleri Müdürlüklerine ve Şiddeti İzleme ve Önleme Merkezi Müdürlüğüne şahsen başvuru -Alo 183 nolu destek hattına başvuru -CİMER başvuru

Eğitim desteği  
Kurslar  
Kişisel gelişim desteği  
Gönüllülük

İL MİLLÎ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ  
(Halk Eğitim Merkezi ve  
Akşam Sanat Okulu)

Millî Eğitim Bakanlığı Hayat  
Boyu Öğrenme Genel  
Müdürlüğü web sayfasında  
öğretim programları-yaygın  
eğitim kurs programları  
altında 73 alanda 3876  
adet kurs mevcuttur. Ayrıca  
Bingöl Halk Eğitim Merkezi  
Müdürlüğüne açılan  
kurslara  
<https://bingolhem.gov.tr>  
adresinden başvuru  
yapılabilir.

<https://bingolhem.gov.tr>

İŞKUR  
(Bingöl Çalışma ve İş  
Kurumu İl Müdürlüğü)

İş Kulübü Eğitimi  
Kapsamında; Kendini  
Tanıma, Etkili İletişim, CV  
(özgeçmiş) Hazırlama,  
Beden Dili, İş Arama ve  
Mülakat Teknikleri  
hakkında eğitim verilerek  
kişilerin iş gücü piyasasında  
ve çalışma hayatında daha  
kolay uyum sağlamaları için  
destek verilmektedir.

İş Kulübü Eğitimine katılımcı olarak  
başvuru yapmak isteyenler Bingöl  
Çalışma ve İş Kurumuna şahsen veya  
telefon aracılığıyla ya da Bingöl  
Üniversitesi İŞKUR Kampüs biriminden  
başvuru yapabilirler.

Ayrıca Sosyal Medya Hesaplarımızdan  
iletişime geçilebilir.  
<https://www.iskur.gov.tr/>  
<https://twitter.com/iskurbingol>  
<https://www.instagram.com/bingol.iskur>  
<https://www.facebook.com/iskurbingol>

Bingöl Gençlik ve Spor İl  
Müdürlüğü

Yurt Müdürlüklerinde ve  
Gençlik Merkezlerinde  
ücretsiz olarak eğitim,  
sosyal, kültürel ve sportif  
kursları verilmektedir.  
Ayrıca gönüllülük  
kapsamında çeşitli projeler  
yürütülmektedir.

**0426 213 11 14 - SANTRAL**  
**E-mail:** bingol@gsb.gov.tr  
**Web:** bingol.gsb.gov.tr  
**Twitter:** @GSB\_Bingol  
**Instagram:** GSB\_Bingol

Bingöl Üniversitesi

Sürekli Eğitim Merkezi  
Sağlık Kültür ve Spor  
Daire Başkanlığı

0426 216 12-13-14  
0426 216 00 23

<b>Fiziksel sağlık hizmetleri</b>	Psikoeğitim Rehabilitasyon Hizmetleri Uğraş ve Eğitim İhtiyaçları Gündelik Yaşam Aktiviteleri Sosyal Beceri Eğitimleri Psikolojik Terapiler Hasta Yakını Psikolojik Destek İlaç Tedavisi		<b>Adres: Saray Mahallesi -Hasan Basri Caddesi-Bingöl Devlet Hastanesi/Bingöl-Merkez ALO 182 www.mhrs.gov.tr</b>
	Bingöl Üniversitesi	Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Spor Bilimleri Fakültesi	<b>0426 216 00 23 0426 216 00 12</b>

<b>Psikososyal destekRuh sağlığı danışmanlığı Bağımlılık DanışmanlığıTanı ve tedavi hizmetleri</b>	Bağımlılık Danışma Merkezi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Danışma Hattı Mücadele Danışma ve Destek Hattı Bağımlılık Danışmanlığı(AMATEM) Psikoeğitim Rehabilitasyon Hizmetleri Uğraş ve Eğitim İhtiyaçları Gündelik Yaşam Aktiviteleri Sosyal Beceri Eğitimleri Psikolojik Terapiler Hasta Yakını Psikolojik Destek İlaç Tedavisi Kurumlar Arası İşbirliği	<b>Poliklinik Hizmetleri AMATEM Toplum Ruh Sağlığı Merkezi</b>	<b>Tel:0426 2142217-2142218-2131043/Dahili-05491004912 Adres: Saray Mahallesi -Hasan Basri Caddesi-Bingöl Devlet Hastanesi-Yenişehir Ek Hizmet Binası Web sitesi <a href="https://shm.saglik.gov.tr/bingoldh@saglik.gov.tr">https://shm.saglik.gov.tr/bingoldh@saglik.gov.tr</a> ALO 182/Randevu Hattı www.mhrs.gov.tr/ Randevu Hattı</b>
	Bingöl Üniversitesi YEDAM	Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Psikososyal Destek Biyopsikososyal Müdahale	0426 216 00 23 115 Nolu Randevu Hattı

<b>Kitap ve bilgi kaynakları</b>	Bingöl Üniversitesi	Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı	0426 216 00 12
----------------------------------	---------------------	---	----------------

<b>Burs, eğitim, araştırma destekleri</b>	Bingöl Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Burs veya Öğrenim Kredisi almak için müracaat eden öğrencilerimize Kurum mevzuatına göre şartları uygun görülen tüm	<b>0426 213 11 14 - SANTRAL E-mail: bingol@gsb.gov.tr Web: bingol.gsb.gov.tr Twitter: @GSB_Bingol Instagram: GSB_Bingol</b>
---	-------------------------------------	---	---

	Bingöl Üniversitesi	Öğrencilere burs veya öğreni kredisi verilmektedir	
	Bingöl Üniversitesi	Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı	0426 216 00 50 0426 216 00 23
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	<i>Aile Eğitim Programı</i> <i>-Evlilik Öncesi Eğitim</i> <i>-Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi</i> <i>-Psikososyal Destek Eğitimi</i>	<b>-Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ve bağlı Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüklerine şahsen başvuru</b>
<b>Sosyal ve ekonomik destekler</b>	Bingöl Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Yurtlarımızda barınan öğrencilere Bakanlığımız tarafından her yıl belirlenen tutarda sabah ve akşam yemekleri için beslenme yardımı yapılmaktadır. Ayrıca yurtlarda barınan öğrencilerimizin ek ekonomik gelir elde etmeleri amacıyla "Yurt Time Projesi" kapsamında günlük 2 saat çalışma imkanı getirilmiştir	<b>0426 213 11 14 - SANTRAL</b> <b>E-mail:</b> bingol@gsb.gov.tr <b>Web:</b> bingol.gsb.gov.tr <b>Twitter:</b> @GSB_Bingol <b>Instagram:</b> GSB_Bingol
	ALO 183 sosyal destek hattı Sosyal Hizmet Merkezi	<b>Sosyal Hizmet Birimi</b>	<b>Tel:0426 2142217-2142218-2131043/Dahili-1244</b> <b>Adres: Saray Mahallesi -Hasan Basri Caddesi-Bingöl Devlet Hastanesi - Sosyal Hizmet Polikliniği</b> <b>Web sitesi/bingoldh@saglik.gov.tr</b> <b>ALO 182/Randevu Hattı</b> <b>www.mhrs.gov.tr/ Randevu Hattı</b>
	Bingöl Üniversitesi	<b>Sağlık Kültür ve Spor Daire Müdürlüğü</b>	<b>0426 216 00 23</b>



Güç Sende!  
Biz de Yanında!