



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
DENİZLİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ

**GÜÇ SENDE
BİZ DE YANINDAYIZ !**





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 Gclendirmek İçin:

1

Düzenli egzersiz yap!



2

İyi bir dinleyici ol!



3

Dengeli beslen!



4

Duygularını paylaş!



5

Bol su i!



6

Yeni şeyler ret!



7

İyi ilişkiler kur!



8

Yeni şeyler öęren ve keşfet!



9

Olumlu düşün!



10

İhtiyacın olduğunda destek al!



11

Uyku düzenine dikkat et!



12

Glmse!



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 müteşekkirden yeni yollarını keşfeder.

Kendine iyi bak:

Dikkatini duyularına 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 isine yarayabilecek bazı konularda ücretsiz erişebileceğin kaynaklar hakkında bilgi vermek istiyoruz. Umarız senin isine de yarar. Bahsi geçen konularda desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlerimize hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

KONU	KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN
Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;	Güvenlik birimleri En yakın karakol KADES uygulaması ALO 183 sosyal destek hattı	112 (155 ve 156) https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasikades
Eğitim desteği Kurslar Kişisel gelişim desteği Gönüllülük Sosyal ve Ekonomik Destek, Dini sorulara güncel ve Salih cevaplar	• 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.) • İl ve İlçe Müftülükleri • KYK Yurt Diyanet Manevi Danışmanları • ALO190 (Fetva Hattı)	Adres İncilipınar Mahallesi İstiklal Caddesi No:164 Pamukkale/ Denizli gonulluyuzbiz.gov.tr gencizbiz.gsb.gov.tr https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr www.yetenekkapisi.org.tr www.kariyerkapisi.cbiko.gov.tr www.egitim.cbiko.gov.tr İl Müftülüğü: Sırapapılar Mah. 1582 Sk. No:18 20010 Merkezefendi/Denizli Tel: 0258 241 0638 https://www.diyaret.gov.tr
Fiziksel sağlık hizmetleri	Aile Sağlığı Merkezi KETEM (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi) Meme, Serviks(rahim ağzı) ve kolorektal kanserler ile ilgili tarama programları ücretsiz olarak yürütülmektedir. SHM (Sağlıklı Hayat Merkezi) Ağız Diş Sağlığı Merkezi Hastaneler (devlet-üniversite-özel) HIV AIDS gönüllü danışma Merkezleri Göçmen Sağlığı Merkezleri (GSM)	www.turkiye.gov.tr • Merkezefendi KETEM: 29 Ekim Bulvarı No:51 Merkezefendi / DENİZLİ – Tel: 0(258) 242 8288 • Sümer KETEM: Sümer Mh, 2521. Sk. No:3, 20020 Merkezefendi/Denizli – Tel: 0(258) 251 7886 • Pamukkale KETEM: 15 Mayıs Mahallesi 558.Sokak No:9 Pamukkale/Denizli – Tel: 0(258) 241 2070 • Tavas KETEM: Orta Mh. Karakoloğlu Sk . No:1 Tavas/ DENİZLİ – Tel: 0(258) 613 1515 https://shm.saglik.gov.tr/ ALO 182 www.mhrs.gov.tr https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-vetest-merkezleri.html Deliktaş GSM: Deliktaş, 2018. Sk. No:48, Pamukkale/Denizli – Tel: 0(258) 242 67 65

Psikososyal destek Ruh sağlığı danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı ve tedavi hizmetleri	Üniversitelerin Psikososyal Destek Birimi- Mediko (Psikososyal Destek Hizmeti vermektedir.) SHM (Sağlıklı Hayat Merkezi) BDM (Bağımlılık Danışma Merkezi) TRSM (Toplum Ruh Sağlığı Merkezi) (Ağır Ruhsal Bozukluk (Şizofreni vb.) tanısı olan bireylere rehabilitasyon hizmeti vermektedir) Belediye psikososyal destek birimi ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı Yeşilay YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) (Bağımlılıkla ilgili danışmanlık hizmeti vermektedir.) Türk Kızılayı	Merkezefendi SHM: Sırapapılar, 1771. Sk. No:9, Merkezefendi/Denizli – Tel: 0(258) 263 2042 Sümer KETEM: (Kanser tarama hizmetinin yanında Psikolog desteği de sağlanmaktadır.) Pamukkale SHM:15 Mayıs, 558. Sk. No:9, Pamukkale/Denizli – Tel: 0(258) 261 20 71 Acıpayam SHM: Aşağı Mahalle 112. Sokak No:4 Acıpayam – Tel: 0(258) 518 1120 Sağlıklı Hayat Merkezleri bünyesinde hizmet vermektedirler. D. D. Hastanesi TRSM: Gerzele, Gerzeli Cd. No:62, Merkezefendi/Denizli – Tel: 0258 3737338 S.D.Hastanesi TRSM: Bahçelievler, 3098. Sk. No:4, Merkezefendi/Denizli – Tel: 0258 3612617 Denizli B.Ş.B Kadın Danışma Merkezi: Değirmenönü mh. – Tel: 0258 280 25 36 Merkezefendi Bel. Aile Rehberlik Merkezi: http://merkezefendi.bel.tr/aile-rehberlik-merkezi/ adresinden veya 444 8 662 numaralı hattan kayıt oluşturarak randevu alınabilmektedir. 15 Mayıs, 559/1. Sk. No:11, Pamukkale/Denizli – Tel: 444 7 975 15 MAYIS MAH.556 SOK.N:18,PAMUKKALE/DENİZLİ – Tel: +90 (258) 264 43 43
Kitap ve Bilgi Kaynakları	Halk Kütüphaneleri Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü Millet Kiraathaneleri Sivil toplum kuruluşları Merkezefendi Belediyesi Merkez Kütüphanesi Denizli Halk Kütüphanesi	https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/ Adalet mh., 10127 Sk., 20040 Merkezefendi/Denizli – Tel: 444 8 662 Atalar mh., 892. Sk. No:3 D:3,20020 Pamukkale/Denizli – Tel: 0 258 241 79 27
Burs, eğitim, araştırma destekleri	Kalkınma ajansları İŞKUR KOSGEB Tübitak Ulusal Ajans Belediye Sivil toplum kuruluşları	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/kalkinmaajanslari

Sosyal ve Ekonomik Destekler	ALO 183 sosyal destek hattı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı Türk Kızılayı Üniversitelerde Genç Yeşilay Kulüpleri (Tamamen ücretsiz düzenlenen açık hava sineması, bowling turnuvası, bisiklet turu, doğa yürüyüşü, antik gezi gibi şube etkinliklerine kulüpler vasıtasıyla veya şube gönüllüsü olarak katılım sağlanabilir. Sosyal Hizmet Merkezleri ve çalışmaları (Kadın irtibat noktaları, Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, Engelli Kimlik Kartı başvuruları ve teslim noktaları, Şehit-Gazi yakını iş ve işlemleri yapılabilmektedir) Merkeze fendi Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü Pamukkale Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü Denizli Büyükşehir Belediyesi Tesisleri -Buz Pisti Spor Tesisleri -Adalet Parkı Spor Kompleksi -Sevindik Spor Kompleksi - Kapalı Yüzme Havuzları -Denizli Gençlik Merkezi	15 MAYIS MAH.556 SOK.N:18,PAMUKKALE/DENİZLİ – Tel: +90 (258) 264 43 43 Denizli Aile ve Sosyal Hizmetler Müd. İncilipınar, 1192. Sk. No:12, Pamukkale/Denizli – Tel: (0258) 241 34 58 Merkeze fendi Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü: Topraklık Mahallesi 452 Sokak No: 8 Pamukkale / DENİZLİ – Tel: +90 (258) 263 71 10 Pamukkale Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü: Dokuz Kavaklar Mahallesi Ankara Asfaltı Üzeri No: 152 Pamukkale / DENİZLİ – Tel: +90 (258) 268 45 46 Sırapapılar Mah. 1581 Sok. No:4 Merkeze fendi / DENİZLİ – Tel: 444 8 662 İncilipınar Mah. Feyzi Çakmak Bulvarı No: 23 Pamukkale, Denizli – Tel: (0258) 296 96 96 Buz pisti, tenis sahaları, badminton sahası, mini golf ve 350 m. Yürüyüş parkuru bulunmaktadır. Adres: Mehmetçik Mah., Çamlık Bulvarı No: 49/A Pamukkale/DENİZLİ – Tel: 0 (258) 213 28 28 2 halı saha, 2 tenis kortu, basketbol sahası, duvar tenisi, squash alanı ve mini golf bulunmaktadır. Adres: Bahçelievler Mahallesi 29 Ekim Bulvarı Adalet Parkı – Tel: 0 (258) 213 28 28 2 kapalı tenis sahası, 2 açık tenis sahası, halı saha, mini golf, teleferik, basketbol sahası, badminton sahası ve yürüyüş yolu bulunmaktadır. Adres: Sevindik Mah., 2290-2323 Sokakları arası Merkeze fendi/DENİZLİ – Tel:0 (258) 213 28 28 Bilgi ve kayıt için 0258 373 03 67, https://apps.denizli.bel.tr/spormerkezionlinebasvuru/ İncilipınar Mahallesi İstiklal Caddesi No:164 Pamukkale/ Denizli – Tel: 258-241-0746
-------------------------------------	---	---



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
DENİZLİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

GÜÇ SENDE
BİZ DE YANINDAYIZ!