

ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
PSİKOSOSYAL DESTEK
REHBERİ



Güç Sende!
Biz de Yanında!



2024



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

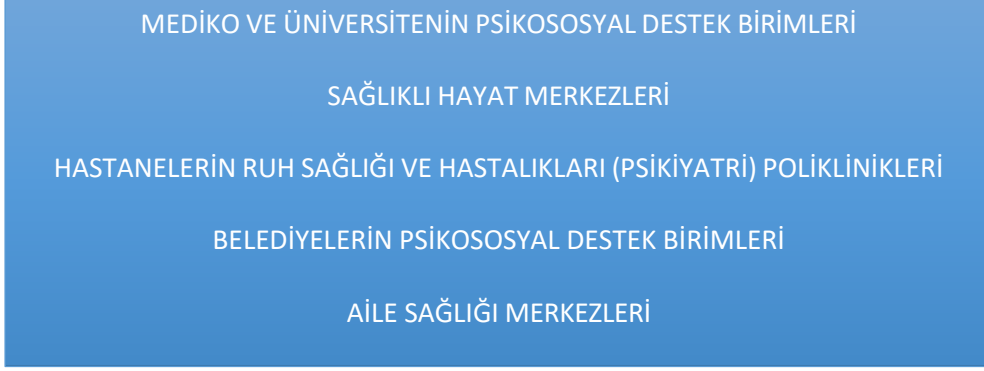
Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- 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 müteşekkirci 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?
<i>Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;</i>	Güvenlik Birimleri	112 (155 ve 156)
	KADES uygulaması ALO 183 sosyal destek hattı	https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
<i>Eğitim desteği</i> <i>Kurslar</i> <i>Kişisel gelişim desteği</i> <i>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 Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	Tel: / Adres:/ Web sitesi 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

Ağız Diş Sağlığı Merkezi
Hastaneler

www.turkiye.gov.tr/ht
ps://shm.saglik.gov.tr/
ALO 182
www.mhrs.gov.tr
https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve-
test-merkezleri.html

Psikosozyal destek
Ruh sağlığı
danışmanlığı
Bağımlılık Danışmanlığı
Tanı ve tedavi hizmetleri

Üniversitelerin Psikososyal
Destek Birimi- Mediko :

mediko@uludag.edu.tr
0224) 294 02 00
(0224) 300 32 55-
0224 300 34 80 sksdb@btu.edu.tr

Sağlıklı Hayat Merkezleri:

Osmangazi Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : Hüdavendigar Mah. Mete Cad. .NO:12
Osmangazi BURSA
Telefon :0(224) 232 25 44

Yıldırım 1 Nolu Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : 152 Evler Mah. Ankara yolu cd.,1.Ertuğrul
sk.,116320 Yıldırım/ BURSA
Telefon : 0(224)2245028078

Yıldırım 2 Nolu Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : Değirmenlikızık Mah. Huzurevi Cad. Sağlık Sok.
No:1 Yıldırım /BURSA
Telefon : 0(224)366 55 99

Nilüfer Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : Fethiye Mah .Nilüfer Hatun Cad. Duyum Sok.
No:1/A Nilüfer/ Bursa
Telefon : 0(224)443 45 61

İnegöl Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : Kemalpaşa Mah. Dr. Ahmet Ufuk Tokcan
Sok.No:4 İnegöl/Bursa
Telefon :0(224) 715 17 27

Karacabey Sağlıklı Hayat Merkezi:

Adres: Tavşanlı Mah.56 Sok.No:4 Karacabey
Telefon: 0(224) 6762295

Gürsu Sağlıklı Hayat Merkezi :

Adres: İstiklal Mah. Atatürk cad. No:25 GÜRSU
Telefon: 0(224) 5022723

Orhangazi Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres: ARAPZADE MH. ERENLER CD. ORHANGAZI
Telefon: 0(224) 5733468-5740352-5740435

Mudanya Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : Ömerbey Mah. Halit Paşa Cad. No.83
Mudanya/Bursa
Telefon :0(224) 544 97 97

Göçmen Sağlığı Merkezleri:

Mustafakemalpaşa Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres : Çırpan Mah. Sağlık Sok. No.1

MustafaKemalPaşa/Bursa

Telefon : 0 (224) 573 34 68

Yenişehir Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres: Kurtuluş Mahallesi Atatürk Caddesi No:62

Yenişehir/Bursa

Telefon: 0224 772 24 99

Yıldırım Güçlendirilmiş Göçmen Sağlığı Merkezi

Adres : Mimarsinan Mh. Ankara Yolu Cd No: 442 Yıldırım

Tel: 0224 366 6601-02-09-14-15

Karacabey Göçmen Sağlığı Merkezi

Adres: Nasrettin Mah. Bağlar Cad.No:33-35 Karacabey

Tel: 0224 677 0075

İnegöl Göçmen Sağlığı Merkezi:

Adres : Orhaniye Mh. No:137 İnegöl

Tel: 0224 711 8131

Osmangazi 2 Nolu Göçmen Sağlığı Merkezi:

Adres: Yenikaraman Mh Sanayi Cd No:158/ A

Osmangazi

Tel: 0224 249 9503

Osmangazi Güçlendirilmiş Göçmen Sağlığı Merkezi:

Adres: Hüdavendigar Mah.Mete Cad.No:5/1 Osmangazi

Tel: 0224 220 5115

Orhangazi Göçmen Sağlığı Merkezi:

Adres: Arapzade Mah. Mimoza Sok.No:13/2 Orhangazi

Tel: 0224 234 4908

Kestel Göçmen Sağlığı Merkezi:

Adres : Vanimehmet mah. Pars sok.no:1 KESTEL

Tel: 0224 363 2602

Gürsu Göçmen Sağlığı Merkezi:

Adres : Yenidoğan Mah. Şehit Asbb. Tek-Üçvş. Vedat

Avcı Sok. No:25 Gürsu

Tel : 0224 366 0232

Bağımlılık Danışma Merkezi

Bursa Büyükşehir Belediyesi, Gençlik ve Aile Destek Merkezi (GADEM)

Adres : Kiremitçi Mahallesi Tamer Sokak No:1

(Doğanbey TOKİ İçi) -

Osmangazi/BURSA

Telefon : 0224 716 32 32

Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri

ÇEKİRGE TRSM: 0 (224) 245 14 82
İstiklal Mah. 1. Edirne Sk. No: 16 Osmangazi

YILDIRIM TRSM: 0 (224) 341 18 79
Bağlaraltı Mah. 1. Cad. No: 96/A Yıldırım

GEMLİK TRSM: 0 (224) 513 08 74
Hisar Mah. Kına Sk. No: 1/2 Gemlik

NİLÜFER TRSM: 0(224) 800 21 00/23 32
Kurtuluş Mah. Halide Edip Adivar Cad. No: 18
Nilüfer

HÜRRİYET TRSM: 0 (224) 245 14 82
İstiklal Mah. 1. Edirne Sk. No: 16 Osmangazi

İNEGÖL TRSM: 0(224) 713 80 02
Kemalpaşa mah Hocaköy yolu sok No:41 A İnegöl

Belediye Psikososyal Destek Birimi

Bursa Büyükşehir Belediyesi, Bursa Aile Danışmanlık ve Eğitim Merkezi (BADEM)

Adres : İncirli Kültür Merkezi, Meydancık Mah.
1.Karıncadere sok. No:4 Yıldırım/BURSA
Telefon : (0224) 329 23 15
Randevu : 0224 716 30 51

Gemlik Şube: Paşa konağı, Halitpaşa Mah. 7. Evler sok.
No:86 Gemlik/BURSA
Telefon :(0224) 232 02 20

Osmangazi Belediyesi Aile Rehberlik Merkezi

Adres :Zekayi Gümüşdiş Mah. Oğuz sok. No.20 Zekayi
Gümüşdiş Aile Sağlığı Merkezi
Kat.2 Osmangazi/Bursa
Telefon :0224 242 84 30

Yıldırım Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri

Müdürlüğü Psikolojik Danışma Merkezi

Adres :Ertuğrulgazi Mah. Selçukbey Cad. 195 Yıldırım, B
Telefon :0224 367 29 27

Nilüfer Belediyesi Kadın Dayanışma Merkezi

Adres : Beşevler Mah. Konak Cad. No:1 D:2 Nilüfer
Telefon : 0 (224) 452 82 13

Nilüfer Belediyesi Toplumsal Eşitlik Merkezi

Adres : İhsaniye Mah., Lefkoşe Sok., İhsaniye 12
Nolu Eyüp Kutlucan Aile Sağlığı
Merkezi, Kat 2, Nilüfer/BURSA
Telefon : 05051950613

**ALO 171 Sigara Bırakma
Danışma Hattı
ALO 191 Uyuşturucu ile
Mücadele Danışma ve
Destek Hattı**

Yeşilay YEDAM

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM)

Adres : Akçağlayan Mahallesi. 1. Polat Sokak. No; 9/b
Yıldırım, Bursa
Telefon : 0 (531) 991 11 68
Çağrı Merkezi : 444 79 75

Kitap ve bilgi kaynakları

Halk Kütüphaneleri
Kültür ve Turizm İl
Müdürlüğü

Tel: / Adres:/ Web sitesi <https://kutuphanedeyim.org/>
Etkin Kütüphane (mobil uygulama)
<https://ekitap.ktb.gov.tr/>

Burs, eğitim, araştırma destekleri

Kalkınma ajansları
İŞKUR
KOSGEB
Tübitak
Ulusal Ajansı

www.turkiye.gov.tr
www.iskur.gov.tr
www.kosgeb.gov.tr
www.tubitak.gov.tr
www.ua.gov.tr

Sosyal ve ekonomik destekler

Bursa Uludağ Üniversitesi
Rektörlüğü
(Sağlık Kültür ve Spor Daire
Başkanlığı)

*Kültür Müdürlüğü (Öğrenci Kültür Topluluk
Faaliyetleri)

0224 294 01 84
0224 294 01 82

*Spor Müdürlüğü
0224 294 02 40

*Beslenme Müdürlüğü
0224 294 01 73

* Sosyal Tesisler
0224 294 07 08

0224 300 32 55-
0224 300 34 80

Bursa Teknik Üniversitesi
Rektörlüğü

Bursa Mudanya Üniversitesi

(0224) 224 20 22
bilgi@mudanya.edu.tr

Bursa Sağlık Bilimleri
Üniversitesi

(0224) 294 24 50
sagbf@uludag.edu.tr

ALO 183 Sosyal Destek Hattı
Sosyal Hizmet Merkezleri

Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü,
Osmangazi Sosyal Hizmet Merkezi

Adres : Kükürtlü Mah. Mudanya Cd. No:141
Osmangazi/BURSA
(Paşacıftlığı İstasyonu Karşısı)
Telefon : 0 224 250 04 38

Yıldırım Sosyal Hizmet Merkezi

Adres : Güllük Mah. Selçukbey Cad. No:95
Yıldırım/BURSA
Telefon : 0224 367 28 83

Sivil Toplum Kuruluşları

Gemlik Sosyal Hizmet Merkezi:

Ahmet Duran Meydanı Cıus Avm No:2 Gemlik

Telefon : 0224 513 11 40

Türk Kızılay Bursa Toplum Merkezi

Adres : Hacivat Mah. Ankara Yolu Cad. No:511

Yıldırım/Bursa

Telefon : (0224) 341 89 45

Uluslararası Mavi Hilal İnsani Yardım ve Kalkınma Vakfı

Adres : Sakarya Mahallesi, Ulubatlı Hasan Bulvarı,
No:90/2, 16245 Osmangazi/Bursa

Telefon : (0224) 250 00 45

Sığınmacı ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği Bursa (SGDD-ASAM)

Adres :Sırameşeler Mahallesi 19. Okul Sokak No: 2

Osmangazi / Bursa

Telefon : 0224 222 32 21

Mülteci Destek Derneği (MUDEM)

Adres : Yenikaraman Mahallesi, Sanayi Cd. No:158A,
16170 Osmangazi/Bursa

Telefon : 0224 245 1002(03-04)