

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ

GÜÇ SENDENDE

BİZ DE YANINDA



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANKIRI 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 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 gücünü 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 dürtüsellik 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**

**KYK PSİKOSOSYAL
DANIŞMANLIK SEVİSLERİ**

**ÇANKIRI DEVLET HASTANESİ
PSİKİYATRİ POLİKLİNİĞİ**

**SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ ve
AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ**

İyi haber şu ki depresyon ve benzeri durumlarda kendin için de yapabileceğin şeyler var.

Öncelikle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettirecek aktivitelerini artırmaya başla. Hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.

Eskisi 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 göreceksin.

66

BU SÜREÇTE YARDIM VE DESTEĞE İHTİYAÇ DUYARSAZ UZMAN DESTEĞİ ALMAKTAN ÇEKİNME, ÇÜNKÜ YALNIZ DEĞİLSİN.

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**



PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTIRMAK İÇİN



İYİ İLİŞKİLER KUR

Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

KARARLI DAVRAN

Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

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.

KARŞINA ÇIKAN KRİZLERİ, ÜSTESİNDEN GELİNEMEZ SORUNLAR GİBİ GÖRMEKTEN KAÇIN

Başına gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsin, fakat bu olaylara bakış açını ve tavrını değiştirebilirsin. Unutma ki, üstesinden gelinemeyecek zorluk yoktur.

RESMİN BÜTÜNÜNE BAKMAYA ÇALIŞ

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.

KENDİNE DAİR OLUMLU BAKIŞ AÇISI GELİŞTİR

Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

HEDEFLERİNE 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 KOŞULLARININ ARDINDAN KENDİNLE, İLİŞKİLERİNLE, HAYATLA İLGİLİ YENİ ÖZELLİKLERİNİ KEŞFET

Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkik olmanın yeni yollarını keşfeder.

DEĞİŞİMİN, YAŞAMIN BİR PARÇASI OLDUĞUNU KABULLEN

Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

KENDİNE İYİ BAK

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





**Kullanabileceğin hangi 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.



KENDİNİN YA DA BİR YAKINININ ŞİDDET, İSTİSMAR VE KÖTÜ MUAMELEYE UĞRADIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN

KAYNAK		NASIL ERİŞEBİLİRSİN
GÜVENLİK BİRİMLERİ		112
EN YAKIN KARAKOL	Merkez	Yeni Mahalle Şehit Nurettin Cinsoy Polis Merkezi Amirliği Abdülhalik Renda Mahallesi, 100.Yıl Cumhuriyet Caddesi No:67 0 (376) 213 15 84
	Çerkeş	Polis Merkezi Amirliği Karamuklu Mahallesi, Hükümet Caddesi, No: 78 0 (376) 766 10 09 0 (505) 318 18 11
	Eldivan	Polis Merkezi Amirliği Çay Mahallesi, Gazi Osman Paşa Caddesi, No: 1 0 (376) 311 20 90 0 (505) 318 18 26
	İlgaz	Polis Merkezi Amirliği Fatih Mahallesi, Necati Gürel Caddesi, No: 10 0 (376) 416 10 40 0 (505) 318 18 13
	Kurşunlu	Erenler Şehit Ömer Akpınar Polis Merkezi Amirliği Erenler Mahallesi, İstasyon Caddesi, No: 19 0 (376) 465 10 30 0 (505) 318 18 14
	Şabanözü	Polis Merkezi Amirliği Cumhuriyet Mahallesi, Pazar Sokak, No: 10 0 (376) 518 17 61 0 (505) 318 18 12
KADES UYGULAMASI		App Store / KADES Google Play Store / KADES
ALO 183 DESTEK HATTI		183



KİŞİSEL GELİŞİM DESTEĞİ - GÖNÜLLÜLÜK

KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN
ÇAKÜ KÜTÜPHANE	Uluyazı Kampüsü, Kütüphane Binası Kat: 2 https://kutuphane.karatekin.edu.tr/tr-anasayfa 0 (376) 218 95 54
ÇAKÜ UDOM	Dil Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Cumhuriyet Mahallesi, Şehit Pilot Üsteğmen Erdem Öztürk Sokak, No: 12, Kat: 6 https://udom.karatekin.edu.tr/ 0 (376) 213 18 98
GENÇLİK MERKEZİ	Merkez Şehit Uhud Kadir Işık Gençlik Merkezi Abdülhalik Renda Mahallesi, Zeki Durlanık Caddesi, No: 1 0 (376) 213 88 79
	Çerkeş Çerkeş Gençlik Merkezi Yenikent Mahallesi, Reis Hüseyin Kıcınoğlu Caddesi, No: 10 0 (376) 766 10 67
GENÇ GÖNÜLLÜLER	https://gonulluyuzbiz.gov.tr/
GENCİZ BİZ	https://gencizbiz.gsb.gov.tr/
SPORCUYUZ BİZ	https://sporcuuyuzbiz.gsb.gov.tr/
YETENEK KAPISI	https://www.yetenekkapisi.org/
KARİYER KAPISI	https://kariyerkapisi.cbiko.gov.tr/
UZAKTAN EĞİTİM KAPISI	https://egitim.cbiko.gov.tr https://uzaktanegitimkapisi.cbiko.gov.tr
ETKİN KÜTÜPHANE	https://kutuphanedeyim.org/ App Store / ETKİN KÜTÜPHANEM Google Play Store / ETKİN KÜTÜPHANEM



EĞİTİM DESTEĞİ - KURSLAR

KAYNAK

NASIL ERİŞEBİLİRSİN

HALK EĞİTİM MERKEZİ

Merkez

Nurettin Ok Halk Eğitim Merkezi
Abdülhalik Renda Mahallesi, Ankara Caddesi, No: 69
(Valilik ve Hükümet Konağı Karşısı)
(Şehit Hasan Gülhan Cumhuriyet Anadolu Lisesi Giriş Katı)
0 (376) 213 10 96
0 (376) 213 54 15

Çerkeş

Vali Erdal Aksu Halk Eğitim Merkezi ve ASO
Yeni Kent Mahallesi, Hükümet Caddesi, No: 1
0 (376) 766 10 31

Eldivan

Eldivan Halk Eğitim Merkezi
Topraklık Mahallesi, Şehit Polis Hasan Gülhan Caddesi, No: 2
0 (376) 311 20 32

Ilgaz

Ilgaz Halk Eğitim Merkezi
Yukarı Mahallesi, Necati Gürel Caddesi, No: 5
0 (376) 416 10 47

Kurşunlu

Kurşunlu Halk Eğitim Merkezi
Hacı Bekir Mahallesi, Dedeler Caddesi, No: 1
Şehit Teğmen Korhan Kuruçay İlkokulu, Zemin Kat
0 (376) 465 10 17

Şabanözü

Şabanözü Şehit Murat Saraç Halk Eğitim Merkezi
Yeni Mahalle, Nevzat Ayaz Caddesi,
0 (376) 518 10 33



KİTAP ve BİLGİ KAYNAKLARI

KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN	
HALK KÜTÜPHANESİ	Merkez	Çankırı İl Halk Kütüphanesi İncili Çeşme Mahallesi, Tosya Caddesi, No 77 (Atatürk İlkokulu yanı) 0 (376) 212 45 45 https://cankiri.kutuphane.gov.tr/
	Çerkeş	Çerkeş İlçe Halk Kütüphanesi Yeni Mahalle, İnönü Caddesi, No: 38 0 (376) 766 12 83
	Eldivan	Eldivan İlçe Halk Kütüphanesi Cami Mahallesi, Anıt Meydanı, Belediye İş Merkezi, Kat: 1 0 (376) 311 20 12
	Ilgaz	Ilgaz İlçe Halk Kütüphanesi Ulupınar Mahallesi, Testici Sokak, No: 1 0 (376) 416 12 99
	Kurşunlu	Kurşunlu Osman Ekmekçi İlçe Halk Kütüphanesi Cömertler Mahallesi, Derebahçe Sokak, No: 18 0 (376) 465 10 51
	Şabanözü	Şabanözü İlçe Halk Kütüphanesi Cumhuriyet Mahallesi, Sahil Sokak, No: 11 0 (376) 518 12 76



BURS - EĞİTİM - ARAŞTIRMA DESTEKLERİ

KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN
İŞKUR	https://www.iskur.gov.tr/ https://cankiri.iskur.gov.tr/ AHR Mahallesi, Ankara Caddesi, Hükümet Konağı, H2 Blok, Zemin Kat 0 (376) 213 11 53
KOSGEB	https://www.kosgeb.gov.tr/ https://cankiri.kosgeb.gov.tr/ AHR Mahallesi, Ankara Cad, Hükümet Konağı, H1 Blok, Kat: 4
TUBİTAK	https://www.tubitak.gov.tr/
ULUSAL AJANS	https://www.ua.gov.tr/
KALKINMA AJANSLARI	https://ka.gov.tr/ https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinma-ajanslari
ARAŞTIRMA MERKEZİ	Çankırı Belediyesi Dr. Rıfki Urgan Çankırı Araştırmaları Merkezi https://www.cankiri.bel.tr/ AHR Mahallesi, 15 Temmuz Şehitleri Bulvarı, No: 28 İstiklal Yolu Parkı İçi 0 (376) 212 14 00 0 (552) 153 18 18 (WhatsApp)



FİZİKSEL SAĞLIK HİZMETLERİ

KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN
AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ	Emir Karatekin ASM Uluyazı Kampüsü, Spor Kompleksi
	Çerkeş ASM Eldivan ASM Ilgaz ASM Kurşunlu ASM Şabanözü ASM
	https://www.turkiye.gov.tr/saglik-aile-hekimi-degistirme
SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ	Merkez Sağlıklı Hayat Merkezi İnciliçeşme Mahallesi, Mezarlık Caddesi, No: 54/1 0 (376) 213 76 94 Dahili: 151
HASTANE	Merkez Çankırı Devlet Hastanesi Kırkevler Mahallesi, Kastamonu Caddesi 0 (376) 213 27 27 0 (376) 213 27 99
	Merkez Özel Karatekin Hastanesi Cumhuriyet Mahallesi, Atatürk Bulvarı, No: 5 0 (0376) 213 30 10 0 (506) 090 30 10 (WhatsApp)
HASTANE	Çerkeş Çerkeş Devlet Hastanesi Cumhuriyet Mahallesi, Reis İsmail Yenigün Caddesi, No: 16 0 (376) 766 10 24 0 (376) 766 16 71
	Ilgaz Ilgaz Devlet Hastanesi Yukarı Mahalle, Nailibaba Caddesi, Sağlık Sokak, No: 53 0 (376) 416 10 15
	Kurşunlu Kurşunlu Devlet Hastanesi Cömertler Mahallesi, Hilal Sokak, No: 2 0 (376) 465 10 16 0 (376) 465 20 26
	Şabanözü Şabanözü Dr. Sami Baran İlçe Devlet Hastanesi Yeni Mahalle, Melih Gökçek Caddesi, No: 32/1 0 (376) 518 10 20
	182 - https://www.mhrs.gov.tr/



FİZİKSEL SAĞLIK HİZMETLERİ

KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN
KETEM	Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi Merkez Toplum Sağlığı Merkezi İnciliçeşme Mahallesi, Mezarlık Caddesi, No: 54/1 0 (376) 213 76 94
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ	Merkez Çankırı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Aksu Mahallesi, Hürriyet Caddesi, No: 14 0 (376) 213 00 33 0 (376) 213 00 34
	Şabanözü Şabanözü İlçe Entegre Kliniği Yeni Mahalle, Fahri Görgülü Caddesi, No: 76 0 (376) 518 10 20
HIV / AIDS	Gönüllü Danışma Merkezleri https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve-test-merkezleri.html



PSİKOSOSYAL DESTEK - RUH SAĞLIĞI DANIŞMANLIĞI

KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN
ÇAKÜ PDR MERKEZİ	Uluyazı Kampüsü, Spor Kompleksi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, Kat: 1
KYK MÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ	KYK Müdürlüğü Sosyal ve Psikolojik Danışmanlık Servisi KYK Çankırı Yurt Müdürlükleri 0 (376) 212 52 40 (Hacı Murat Veli Erkek Öğrenci Yurdu) 0 (376) 212 01 30 (Çankırı KYK Kız Öğrenci Yurdu / Uluyazı) 0 (376) 212 11 96 (Emir Karatekin Erkek Öğrenci Yurdu) 0 (376) 213 90 59 (Sabiha Anne Kız Öğrenci Yurdu)
SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ	Merkez Sağlıklı Hayat Merkezi İnciçeşme Mahallesi, Mezarlık Caddesi, No: 54/1 0 (376) 213 76 94 Dahili: 151
TOPLUM RUH SAĞLIĞI MERKEZİ	Çankırı Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi Yeni Mahalle, Mehmet Akif Ersoy Caddesi, İsfendiyar Sokak, No: 4 0 (376) 213 10 98
ALO 171	Sigara Bırakma Danışma Hattı https://alo171.saglik.gov.tr/
ALO 191	Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı https://alo191.saglik.gov.tr/
YEDAM	Çankırı Yeşilay Danışmanlık Merkezi Mimar Sinan Mahallesi, Necati Asım Caddesi, Sandıkçılar Sokak, No: 1 115 YEDAM Danışma Hattı





GÜÇ SENDE

BİZ DE YANINDA



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇANKIRI İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ