

**ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
PSİKOSOSYAL DESTEK
REHBERİ**



**Güç Sendede!
Biz de Yanında!**



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 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,
- Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık çekiyorsan,
- Kendini değersiz ya da suçlu hissediyorsan,
- Halsiz ve yorgunsan,
- Bunlar günlük işlevselliğinde belirgin bir kayba neden oluyorsa,
- İştahın ve 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.

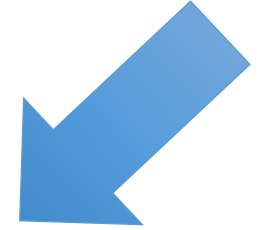
MEDİKO VE ÜNİVERSİTENİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ

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 g¼c¼lendirmek için:

- ✓ D¼zenli egzersiz yap
- ✓ Dengeli beslen
- ✓ Bol su i
- ✓ İyi ilişkiler kur
- ✓ Olumlu d¼ř¼n
- ✓ Uyku d¼zenine dikkat et
- ✓ İyi bir dinleyici ol
- ✓ Duygularını paylaş

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.

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

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 müteşekkire olmanın yeni yollarını keşfeder.

Psikolojik

Dayanıklılığı

Artırmak için



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.*

BALIKESİR PSİKOSOSYAL DESTEK İL REHBERİ

KONU	KURUM	BAŞVURU NOKTASININ AÇIK ADI	ADRES	İLETİŞİM	
Kişinin kendisinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleyle uğradığını düşündüğü durumlar		KADES Uygulaması			
	İl Emniyet Müdürlüğü	Kuvayı Milliye Polis Merkezi Amirliği	Paşaalani Mh. Serkan Cd. Karesi/BALIKESİR	0 266 246 21 48 0 505 318 10 54	
		Bahçelievler Polis Merkezi Amirliği	1. Gündoğan Mh. Gündoğdu Sk. No: 1 Altıeylül/BALIKESİR	0 266 243 39 24 0 505 318 10 64	
	İl Jandarma Komutanlığı	Balikesir İl Jandarma Komutanlığı/Aile Şiddetle Mücadele ve Çocuk Kısım Amirliği	Yıldız Mh. Yakup Şevki Paşa Cd. Altıeylül/BALIKESİR	0 266 221 24 00/8060-8061	
		Üniversite Jandarma Karakol Komutanlığı	Paşaköy Mh. Balikesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi Altıeylül/BALIKESİR	0 266 612 13 04	
Eğitim Desteği Kurslar Kişisel Gelişim Desteği	İl Milli Eğitim Müdürlüğü	Tüm ilçelerde halk eğitim merkezi bulunmaktadır.			
	Altıeylül Belediyesi	Sultan Abdülhamithan Gelişim Merkezi	2.Gündoğan Mh. Cengiz Topel Cd.	Santral: 0 266 241 00 10 Whatsapp: 0 533 154 01 01	
	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi	Öğrenci Yaşam Merkezi	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Merkez Yerleşkesi		0266 717 01 17
		Genç Ofis	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Merkez Yerleşkesi		0266 717 01 17
		Sürekli Eğitim Merkezi	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Merkez Yerleşkesi		0266 717 01 17
		Prof. Dr. Sabahattin Zaim Kütüphanesi	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Merkez Yerleşkesi		0266 717 01 17
		Kariyer Geliştirme Araştırma ve Uygulama Merkezi	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Merkez Yerleşkesi		0266 717 01 17
		Yurdum Genç Ofis	Paşaalani Mh. Tarihi Cemal Kutay Cd. Karesi/BALIKESİR (Balikesir Kız Yurdu)		0266 243 02 00
	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Balikesir Üniversitesi Genç Ofis	Balikesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi		0266 243 02 10
		Balikesir Gençlik Merkezi	Hasan Basri Çantay Mh. Atatürk Cd. No: 7/A Altıeylül/BALIKESİR		0266 243 02 00
		Bm 75.Yıl Gençlik Merkezi	Atatürk Mh. Kepsut Cd. No:75 Karesi/Balikesir		0266 502 48 04
		Dursunbey Gençlik Merkezi	Bozyokuş Mh. Hürriyet Sk. No:3		0266 662 18 26
		Edremit Gençlik Merkezi	Hamidiye Mh. Murat Atmaca Cd. No:9		0266 373 00 66
		İvrindi Gençlik Merkezi	Sakarya Mh. Belediye Arkası Sk. No:8/1		0266 456 24 90
		Manyas Gençlik Merkezi	Çarşı Mh. Hükümet Cd. Yavuz Sk. No:2		0266 818 11 12
		Savaştepe Gençlik Merkezi	Cumhuriyet Mh. Elmas Cd. No:6		0266 552 13 14
		Sındırgı Gençlik Merkezi	Yağcıbedir Mh. Sami Başaran Cd. No: 17		0266 516 19 51
		Susurluk Gençlik Merkezi	Yenimahalle Hafız Hakkı Sk. No:13/1		0266 865 14 14

Kanser Taramaları İçin Hizmet Veren Merkezler	İl Sağlık Müdürlüğü	Kanser taramaları için aile hekiminizden ya da en yakın sağlık kuruluşundan bilgi alabilirsiniz.		
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezleri	İl Sağlık Müdürlüğü	Balıkesir Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi	Bahçelievler Mh. 100. Yıl Cd. 289 Sk.	0 266 245 90 04
		Bandırma Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi	Sunullah Mh. Ordu Cd. Lalelik Mevkii. No:2 (Eski SSK Hastanesi)	0 266 714 23 24
		Edremit Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi	Darsofa Mh. Akçeşme Cd. No: 84	0 266 374 31 31
Psikiyatri Polikliniği Hizmeti Verilen Hastaneler	İl Sağlık Müdürlüğü	Atatürk Şehir Hastanesi/B Tipi Danışmanlık Merkezi/Psikiyatri Polikliniği	Gaziosmanpaşa Mh. 209. Sk. No:26.	0 266 460 40 00
		Balıkesir Devlet Hastanesi/Ayakta Arındırma Merkezi/B Tipi Danışma Merkezi/Psikiyatri Hizmetleri	Atatürk Mh. Turgutreis Cd.	0 266 245 90 20
		Bandırma Devlet Hastanesi/B Tipi Danışmanlık Merkezi/Psikiyatri Polikliniği	Yeni Mh. Şehit Astsubay Mustafa Soner Varlık Cd. No:75	0 266 738 00 22
		Edremit Devlet Hastanesi/B Tipi Danışmanlık Merkezi/Psikiyatri Polikliniği	Cennet Ayağı Mh. 781. Sk. No:7	0 266 373 13 13
		Bigadiç Devlet Hastanesi/Psikiyatri Hizmetleri	Çavuş Mh. Gazi Bulvarı No: 4	0 266 614 13 00
		Burhaniye Devlet Hastanesi/B Tipi Danışma Merkezi	Hürriyet Mh. Ali Kemal Deveciler Blv. No:276	0 266 412 69 99
		Gönen Devlet Hastanesi/B Tipi Danışma Merkezi	Gündoğdu Mh. Prof. Işık Şenkaya Cd. No:1	0 266 762 18 28
Psikososyal Destek Hizmeti Verilen Merkezler	Balıkesir Büyükşehir Belediye Başkanlığı	Altıeylül Aile Destek Merkezi	Bahçelievler Mh. Atatürk Cd. No: 2/C	444 40 10
		Karesi Aile Destek Merkezi	Mirzabey Mh. Kayalık Sok. No: 2	444 40 10
	İl Sağlık Müdürlüğü	Altıeylül 1 Nolu Sağlıklı Hayat Merkezi	Kasaplar Mh. Bigadiç Cad. No:1 (Eski Doğumevi Binası)	0 266 245 01 74 0 266 245 01 75
		Altıeylül 2 Nolu Sağlıklı Hayat Merkezi	Sütlüce Mh. Soma Cad. (Eski Göğüs Hastanesi A Blok)	0 266 223 09 94
		Bigadiç Sağlıklı Hayat Merkezi	Fethibey Mh. Adalet Sk. No:1	0 266 614 11 11
		Burhaniye Sağlıklı Hayat Merkezi	Mahkeme Mh. Hürriyet Cd. No: 74	0 266 412 68 32
		Edremit Sağlıklı Hayat Merkezi	Cennetayağı Mh. 825. Sk. No: 3	0 266 373 81 70
		Karesi İlçe Sağlık Müdürlüğü	Atatürk Mh. 1. Hürriyet Sk. (8056. Sk.) No: 17 D:2	0 266 243 54 07
		Bandırma İlçe Sağlık Müdürlüğü	Sunullah Mh. Hacı Cafer Yaşbek Sk. No:2 (Ağız Diş Hastanesi Arka Bina)	0 266 715 43 09
		Ayvalık İlçe Sağlık Müdürlüğü	Sakarya Mh. Atatürk Blv. No:169	0 266 312 39 28
Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi	Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Merkez Yerleşkesi	0266 717 01 17	
Bağımlılık Danışmanlığı Hizmeti Verilen Merkezler	İl Sağlık Müdürlüğü	ALO 191 Uyuşturucu İle Mücadele Danışma ve Destek Hattı		
		Merkez Uyuşturucu İle Mücadele Birimi/A Tipi Danışmanlık Merkezi	Sütlüce Mh. Soma Cad. (Eski Göğüs Hastanesi A Blok)	0 266 223 09 94
		Edremit Uyuşturucu İle Mücadele Birimi/A Tipi Danışmanlık Merkezi	Cennetayağı Mh. 825. Sk. No: 3	0 266 373 81 70
	Bandırma Uyuşturucu İle Mücadele Birimi/A Tipi Danışmanlık Merkezi	Sunullah Mh. Hacı Cafer Yaşbek Sk. No:2 (Ağız Diş Hastanesi Arka Bina)	0 266 715 43 09	
	Balıkesir Yeşilay Şubesi	115 Danışma Hattı		
		Balıkesir Yeşilay Şubesi	Eski Kuyumcular Mh. 13.000 Sk. Mekik Apt. No: 4-1/5 Karesi/BALIKESİR	0266 408 25 20
Balıkesir Yeşilay Danışmanlık Merkezi		Bahçelievler Mh. Bahçelievler Cd. Belse St. A/1 Altıeylül/BALIKESİR	0266 245 97 49	

Sigara Bırakma Poliklinikleri	İl Sağlık Müdürlüğü	ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı		
		Atatürk Şehir Hastanesi	Gaziosmanpaşa Mh. 209. Sk. No:26	0 266 460 40 00
		Balikesir Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi	Çağış Yerleşkesi. 10145 Bigadiç Yolu Üzeri 17 Km.	0 266 612 10 10
		Bandırma Eğitim ve Araştırma Hastanesi	Yeni Mh. Şehit Astsubay Mustafa Soner Varlık Cd. No:75	0 266 738 0022
		Edremit Devlet Hastanesi	Cennet Ayağı Mh. Küme Evler Ağılı Patlak Mevki No:1 Havran Yolu Üzeri	0 266 373 13 13
		Gönen Devlet Hastanesi	Gündoğdu Mh. Prof. Işık Şenkaya Cd. No:1	0 266 762 18 28
		Susurluk Devlet Hastanesi	Yeni Mh. Hastane Cd.	0 266 865 25 22
Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri	İl Sağlık Müdürlüğü	Altıyüzlü Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	Gaziosmanpaşa Mh. 381. Sk. (Eski Göğüs Hastalıkları Hastanesi)	0 266 460 40 00
		Karesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	Dumlupınar Mh. Kocaokul Sk. No:1 (Balikesir Devlet Hastanesi Turgut Solak Ek Hizmet Binası)	0 266 239 60 00
		Bandırma Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	Sunullah Mh. Lalelik Mevkii. Hacı Cafer Yaşbek Sk. No: 2	0 266 738 14 03
Sosyal ve Ekonomik Destekler	Balikesir Çalışma ve İş Kurumu	Balikesir Çalışma Ve İş Kurumu İl Müdürlüğü	Paşaalanı Mh. Sema Cd. No:2	0 266 241 17 91
		Bandırma Hizmet Merkezi	17 Eylül Mh. 828 Sk. No: 1	0 266 715 19 10
		Edremit Hizmet Merkezi	Camivasat Mh. Dokuz Eylül Cd. No:8/A	0 266 374 17 51
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	ALO 183 Sosyal Destek Hattı		
		Altıyüzlü Sosyal Hizmet Merkezi	Kasaplar Mh. Yeni İzmir Cd. Helvacı Sk. No: 99	0266 221 02 64
		Ayvalık Sosyal Hizmet Merkezi	Mithatpaşa Mh. Mevlana Cd. Alibey Adası	0266 327 10 88
		Bandırma Sosyal Hizmet Merkezi	17 Eylül Mh. Hacı Keşfettin Cd. No: 22 Kat: 4	0 266 715 50 44
		Bigadiç Mustafa Aygören Sosyal Hizmet Merkezi	Kuyu Mh. Aslantepe Cd. No: 28	0 266 614 66 70
		Edremit Sosyal Hizmet Merkezi	Kadıköy Mh. Kocaseyit Cd. No: 71/3 Kat: 2	0 266 373 78 22
		Gönen Sosyal Hizmet Merkezi	Gündoğdu Mh. Manyas Cd. No: 48/C	0 266 763 03 04
Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	Karesi Mh. Dokumacılar Sk. No: 7	0 266 240 00 27	
Burs, Eğitim, Araştırma Destekleri		Tübitak		www.tubitak.gov.tr