

ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
PSİKOSOSYAL DESTEK
MUĞLA İL REHBERİ



Güç Sende!
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 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 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 müteşekkirden 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 gelinemeyecek 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 En yakın karakol KADES uygulaması ALO 183 sosyal destek hattı	112 (155 ve 156) Tel: https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
<i>Eğitim desteği Kurslar Kişisel gelişim desteği 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)

MUĞLA'DA ULAŞABİLECEĞİNİZ KAYNAKLAR

KONU	KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRSİN?	TEL
Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;	Güvenlik Birimleri	Aile İçi ve Kadına Karşı Şiddetle Mücadele Büro Amirliği Medya-Halkla İlişkiler ve Protokol Şube Müdürlüğü Çocuk Şube Müdürlüğü Toplum Destekli Polislik Şube Müdürlüğü Terörle Mücadele Şube Müdürlüğü	02522141978 02522141904(6854-6858) 02522141960 05065427092 0252 214 19 04 /4535
	En Yakın Karakol	Komiser Hamdi Bey Polis Merkez Amirliği Emir Beyazıt Mahalesi, Turgureis Cad No:24	02522141419
	KADES Uygulaması	https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasikades	
	ALO 183 Sosyal Destek Hattı	Aile, kadın, çocuk, engelli, yaşlı, şehit yakınları ile gaziler ve gazi yakınlarına yönelik hizmetler	183
Eğitim Desteği Kurslar Kişisel Gelişim Gönüllülük	Ortaca Yurt Müdürlüğü	Karaburun Mah. 524 Sok. No:10 Ortaca/MUĞLA	0 252 282 9892-93
	Turgut Reis Erkek Yrd	Kötekli Mah. Marmaris Yolu üzeri No:68 Menteşe/MUĞLA	0 252 502 2061-65
	Şemsi Ana Kız Yurdu	Kötekli Mah. Marmaris Yolu üzeri No:72 Menteşe/MUĞLA	0252 5023142 0252 5022742 0252 5021742
	Milli Piyango Kız Öğrenci Yurdu	Kötekli Mah..Sıtkı Koçman Cad. No:10/6 Menteşe/MUĞLA	0 252 223 8973 -74 0 252 223 8696 0 252 223-89-72 (fax)
	Şahidi Kız ve Erkek Yurdu	Kötekli Mh. 263. Sk. No:48 Menteşe/MUĞLA	0 252 223 8612
	Milas Yurdu	İsmetpaşa Mah. Soda Doğakent Evleri No:92 Milas/MUĞLA	0 252 502 2073
	Fethiye Erkek Yurdu A Blok (Eski Yurt)	Karaçulha Mah. Üniversite Cad.168 Sok. NO:5 Fethiye/MUĞLA	0 252 646 5131- 32 0 252 646 5721 (fax)
	Fethiye Erkek B Blok (Yeni Yurt)	Esenköy Mah. Cumhuriyet Bulvarı Dış Kapı No: 717/4 Fethiye/MUĞLA	0 252 646 5131- 32 0 252 646 5721 (fax)
	Fethiye Kız A Blok (Yeni Yurt)	Esenköy Mah. Cumhuriyet Bulvarı Dış Kapı No: 717/1 Fethiye/MUĞLA	0252 646 5131
	Fethiye Kız B Blok (Yeni Yurt)	Esenköy Mah. Cumhuriyet Bulvarı Dış Kapı No: 717/2 Fethiye/MUĞLA	0252 646 5131
	Muğla Erkek Öğrenci Yurdu	Kötekli Mahallesi Sıtkı Koçman Caddesi No:14 Menteşe/MUĞLA	0 252 223 8011
	Uluslararası Gençlik Merkezi	Orhaniye Mah, Bülent Önuçan Sk No:9	0 252 213 1627
	Kötekli Gençlik Mrk	Kötekli Mah.Sıtkı Koçman Cad.Alp Apt. 72/B	0 252 223 8036
	Milas Gençlik Merkezi	Cumhuriyet Mah. Stad Cad. No: 15 (Şehit Metin Özcan Stadyumu Yanı)	0 252 512 5333
	Köyceğiz Gençlik Mrk	Gelişim Mah. Atatürk Bulvarı No:182	0252 262 32 00
	Fethiye Gençlik Mrk.	Tuzla Mah. Muzaffer Dontlu Cad. No:3	0 252 614 3566
	Bodrum Gençlik Mrk	Konacık Mahallesi Halil İbrahim Çavuş Sokak no:7/A Bodrum /Muğla	0252 502 09 29
	Yatağan Gençlik Mkz	Akyol, Park Caddesi No:11, 48500 Yatağan/Muğla	0 252 572 6070- Fax:6080
	Ortaca Genç Ofis	Cumhuriyet Mahallesi Ahmet Ateş Kapalı Spor Salonu Ortaca/Muğla	0252 282 3121
	Muğla Genç Ofis	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Mavi Çatı Karşısı Menteşe/MUĞLA	0507 947 6340
	Genç Ofis	Muğla Büyükşehir Belediyesi Sosyal Gençlik Masası (SOGEM) Kültür Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı İNSTAGRAM: sogem.mugla MAİL: sogem@mugla.bel.trWEB: mugla.bel.tr	0 533 154 21 86
	Manevi Danışmanlar	Orhaniye Mahallesi Devlet Hastanesi Sokak No:16/1 MUĞLA www.mugla.diyanet.gov.tr	0 (252) 214 12 06 0 (252) 214 11 29

	Halk Eğitim Merkezi	Emirbeyazıt Mahallesi Mehmet Polatoğlu Caddesi No:7 Menteşe/MUĞLA	mentesehem.meb.k12.tr
	Halk Kütüphaneleri		02522141129
	İŞKUR	Orhaniye Mah. Ortanca Sokak No:4 Menteşe/MUĞLA www.iskur.gov.tr	0(252) 214 25 61-206 10 99 Fax (55 49)
	Belediye Merkezleri Muğla Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı Sosyal Hizmetler ve Şehit Yakınları, Gaziler Şube Müdürlüğü	Orhaniye Mahallesi Zihniderin Caddesi Bülent Önuçan Sokak No:2 Türkan Saylan Çağdaş Yaşam Merkezi	02522129349
Fiziksel Sağlık Hizmetleri	Aile Sağlığı Merkezi	www.turkiye.gov.tr	
	KETEM	Orhaniye, İsmet Çatak Cd. No:22, 48000 Menteşe/Muğla	0252 214 72 02
	Sağlıklı Hayat Merkezi	https://shm.saglik.gov.tr/	
	Menteşe Sağlıklı Hayat Merkezi	Orhaniye, Haluk Özsoy Cd. No:4, 48000 Muğla Merkez/Muğla	(0252) 214 72 02
	Fethiye Sağlıklı Hayat Merkezi	Cumhuriyet, 48300 Fethiye/Muğla	(0252) 6614 10 45
	Bodrum Sağlıklı Hayat Merkezi	Turgut Reis Cd. No:111 Bodrum	(0252) 316 32 88
	Menteşe Bağımlılık Danışma Merkezi	Orhaniye, Haluk Özsoy Cd. No:4, 48000 Muğla Merkez/Muğla	(0252) 214 72 02
	Fethiye Bağımlılık Danışma Merkezi	Cumhuriyet, 48300 Fethiye/Muğla	(0252) 6614 10 45
	Bodrum Bağımlılık Danışma Merkezi	Turgut Reis Cd. No:111 Bodrum	(0252) 316 32 88
	Menteşe Toplum Ruh Sağlığı Merkezi	Emirbeyazıt, Muhsin Ertuğlu Sk. No:9, 48000 Menteşe/Muğla muglatrsm@hotmail.com	(0252) 214 72 02 0(252) 212 63 27
	Muğla Eğitim Araştırma Hastanesi	AMATEM	02522141323 (Dahili No:3877)
	Ağız Diş Sağlığı Merkezi	ALO 182	182
	Hastaneler (devlet-üniversite-özel)	www.mhrs.gov.tr	182
Psikososyal Destek Ruh Sağlığı Danışmanlığı Bağımlılık Danışmanlığı Tanı ve Tedavi Hizmetleri	Göçmen Sağlığı Merkezleri	https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-vetest-merkezleri.html Çaylı Mahallesi 422 Topbaş Sok. No:15 Ortaca/Muğla	0252 282 30 80
	Üniversitelerin Psikososyal Destek Birimi- Mediko	Konukevi	0252 211 2199
		Öğrenci Sarayı	0252 211 1180
		Mediko	0252 211 2171
		Mediko MMYO	0252 211 1221
	Muğla Büyükşehir Belediye Psikososyal Destek Birimi	Muğla Büyükşehir Belediyesi Çağrı Merkezi	444 48 01
		Menteşe Birimi	(0252) 212 9349
		Bodrum Birimi	(0252)3164880
		Fethiye Birimi	(0252)6140440
		Marmaris Birimi	(0252)4175774
		Milas Birimi	(0252)5132886
		Ortaca Birimi	(0252)2141406
		Psikolojik Danışma Birimi:	0(252) 2144880/ 6611

	Menteşe Belediye Psikososyal Destek Birimi	Psikolojik Danışma Hattı:	0(252) 4240050
		Kadın Danışma Merkezi:	0(252) 2129198
		El Ele Butik Danışma Merkezi (2. El eşya –kıyafet Yardımı):	0(252) 4240048
	Menteşe Gençlik Merkezi (MEGEM)	Kötekli Mah. Sıtkı Koçman Cad. 82/C (Salih Zeki GÜR İlkokulu giriş kapısı karşısı)	0(252) 424 06 66
	ALO 171	Sigara Bırakma Danışma Hattı	171
	ALO 191	Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı	191
	Menteşe Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü – Eğitim Danışmanlık Birimi	Aile Danışmanlığı – Emirbeyazıt Mah. Şehit Kazım Çağlar Sk. No:4/3 Menteşe-Muğla	0(252) 2130140
	Yeşilay YEDAM	Şeyh Mahallesi Koca Mustafa Efendi Cad. No:15 Menteşe/Muğla	Randevu numarası: 115 0252 212 37 98
Kitap ve Bilgi Kaynakları	Halk Kütüphaneleri	Müştabkbey Mah. Postane Sokak No: 5 MUĞLA https://kutuphanedeyim.org/ https://ekitap.ktb.gov.tr/	Tel: +90 252 214 90 15 Fax: +90 252 214 12 15
	Belediye merkezleri	Muğla Büyükşehir Belediyesi Kütüphanesi Hafta içi 09:00-21:00 Haftasonu 11:00-21:00	0252 212 2614 (1952-1954)
		Türkan Saylan Çağdaş Yaşam Merkezi (08:00- 18:00) Türkan Saylan Çağdaş Yaşam Merkezi Sessiz Çalışma Alanları Hafta içi 09:00-21:00 Haftasonu 11:00-21:00	0252 212 26 14 (1951-1953) 0252 212 2614 (1952-1954)
Burs, Eğitim, Araştırma Destekleri	İŞKUR	www.iskur.gov.tr	0252 214 25 61- 0252 213 10 99 Fax:0252 214 55 49
	KOSGEB	www.kosgeb.gov.tr	
	Tübitak	www.tubitak.gov.tr	
	Ulusal Ajans	www.ua.gov.tr	
	Sivil toplum kuruluşları	https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinmaajanslari	
Sosyal ve Ekonomik Destekler	ALO 183	Sosyal Destek Hattı	183
	Sosyal Hizmet Merkezi	Emirbeyazıt, Baki Ünlü Cd. 7-1, 48000 Muğla Merkez/Muğla	(0252) 213 01 40
	Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	Orhaniye Mahallesi Şehit Asteğmen Yıldırım Çeltiklioğlu Caddesi, Birlik Sokak Menteşe Kaymakamlığı Hükümet Binası No:48 Zemin Kat, 48050 Menteşe/Muğla	(0252) 214 14 60



T.C SAĞLIK BAKANLIĞI

MUĞLA

İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

**Güç Sende!
Biz de Yanında!**



[instagram.com/muglasaglikmd/](https://www.instagram.com/muglasaglikmd/)



[facebook.com/Muğla İl Sağlık Müdürlüğü/](https://www.facebook.com/Muğla İl Sağlık Müdürlüğü/)



twitter.com/MuglasaglikMd