

## **ÖĞRETİM ELEMANLARI İÇİN ÖĞRENCİLERİ PSİKOLOJİK DANIŞMA BİRİMİ'NE YÖNLENDİRME REHBERİ**

Ergenlikten yetişkinliğe geçişte önemli bir kapı olan üniversite dönemi hem kişisel hem de akademik sorunlarla mücadeleleri beraberinde getirmektedir. Pek çok öğrenci bu stresle baş edebilse de bir kısım öğrenci mücadelede zorluk yaşamaktadır. Öğrencilerin sıkıntısı ne olursa olsun, bu sıkıntının öğrenci üzerindeki etkisi kampüste, özellikle de sınıflarda, çoğu zaman gözlemlenebilir olmaktadır. Hem bu sebeple hem de öğrencilerin hocalarına duyduğu yüksek güven ve saygıdan dolayı onları dinlemeye daha açık olduklarından akademisyenler bu fırsatı değerlendirebilir ve öğrencileri yardım edebileceğini düşündükleri ruh sağlığı uzmanlarına veya kurumlarına yönlendirebilirler. Akademisyenlerin hem psikolojik yardım/destek konusunda uzmanlaşmamış olmalarının bir gereği olarak hem de kendilerini öğrencilerinin sıkıntıları hakkında kaygılı, çaresiz ve tükenmiş hissetmemeleri için öğrencileri psikolojik yardım alabilecekleri birimlere yönlendirebileceklerini farkında olmaları önemlidir.

Bu rehber size öğrencilerinizi ne gibi durumlar karşısında, ne zaman ve nasıl Psikolojik Danışma Birimi'ne yönlendirebileceğiniz konusunda ipuçları verecektir. Bu hususların katı birer kural olmadığını ve sizin kişisel ve profesyonel düşünce ve kararlarınızın birimiz için önemli olduğunu belirtmek isteriz.

Saygılarımla,

Psk. Büşra Esra AYDOĞAN

## **Öğrencilerin Psikolojik Destek Alması Gereken Durumlar Nelerdir?**

### **Acil Durumlar**

Hemen ilgilenilmesi gereken acil durumlarda veya kriz durumlarında öğrencilerin doğrudan bir uzman yardımına gereksinimleri olmaktadır. Acil durumlar genellikle öğrencinin kendine veya başkasına zarar verme riskinin olduğu durumlardır. Böyle bir durum söz konusu olduğunda öğrenciye yaklaşmanız ve mümkünse en yakın sağlık kuruluşuna öğrenciyle beraber gitmeniz gerekmektedir.

Acil durumlar şunlar olabilir:

- Öğrenci etrafındakileri kendisine zarar vermekle tehdit eder, bundan bahsedebilir, bunun hakkında imada bulunabilir, yazabilir ya da açıkça intihardan bahsedebilir, eşyalarını etrafındaki insanlara dağıtmak gibi sözel olmayan mesajlar verebilir.
- Öğrenci alkol ya da madde etkisi altında olabilir.
- Gerçekle bağının koptuğunu gösteren tuhaf davranışları ya da konuşmaları (halüsinasyon, sanrı, bozuk ya da tuhaf konuşma gibi) olabilir.
- Yüksek saldırganlık düzeyi ya da başkalarına zarar verme tehlikesi bulunabilir.

Bu tür durumlarda öğrencinin fiziksel sağlığını ve güvenliğini korumak esastır. Bu sebeple öğrencinin durumunu, “onun güvenini kaybederim” endişesine kapılarak, gerekli kişilerle paylaşmaktan çekinmeyin.

Acil durumlarda mümkün olduğunca öğrenciye sağlık kuruluşuna giderken eşlik edin. Eğer öğrenciyi sağlık kuruluşuna değil de birimize yönlendirmek isterseniz, tek başına geleceği durumlarda lütfen birimizi arayarak önceden bilgi veriniz.

Birimimiz hafta içi her gün 08:00-12:00 ve 13:00-17:00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

### **Acil Olmayan Durumlar**

Acil bir müdahale ya da tıbbi yardım gerektirmese de sizi endişelendiren durumlar olabilir. Bunlar öğrencinin;

- Fiziksel (kiloda, bakımda, fiziksel görünüşte belirgin değişimler gibi) veya davranışsal (aşırı hareketlilik, konuşmada bozulma, çok konuşma veya durgunlaşma, saldırganlık gibi) değişim göstermesi,

- Depresif duygudurumunun, yoğun huzursuzluğunun, abartılı ve yoğun duygusal tepkilerinin olması,
- Yüksek kaygı ve/veya panik yaşaması,
- Akademik performansla ilgili sıkıntılarının ve ani değişimlerinin olması,
- Derslerde aşırı çekingen veya aşırı girişken davranması,
- Sosyal ortamlardan kaçınma ve çekingenlik yaşaması gibi durumlardır.

Eğer öğrencilerinizde bu durumlardan bir veya birkaçının olduğunu gözlemlerseniz onu Psikolojik Danışma Birimi'ne başvurması konusunda teşvik edebilirsiniz.

### **Öğrencilerinizin Psikolojik Destek Alması Gerektiğini Düşündüğünüzde Ne Yapabilirsiniz?**

- Öğrencinizle yoğun olmadığınız ve acele etmenizi gerektirmeyen bir zamanda ve utanmasının önüne geçebilmek için onunla yalnız bir şekilde görüşüp, sıkıntı yaşadığını, onda birtakım değişiklikler gözlemlediğinizi açık bir şekilde konuşun ve Psikolojik Danışma Birimi'ne yönlendirme gerekçenizi anlatın.
- Konuşmanız sırasında eleştirel ve yargılayıcı olmaktan uzak kelimeler seçin.
- Öğrenciyle konuşurken ona hak verecek veya ona itiraz edecek cümleler kurmayın. Bunun yerine onun bakış açısından anlattıklarını anlamaya çalışın.
- Öğrenciyle ilgili öfke ve kaygı hislerinizden çok, ilginizi göstererek öğrencinizi “başınızdaki atmaya” çalışmadığınızı ona hissettirin.
- Ona Psikolojik Danışma Birimi'nden kısaca bahsedin.
- Öğrenciye gizlilik sözü **vermeyin**. Onu, durumunu bir meslektaşınıza danışabileceğiniz konusunda bilgilendirin.
- Öğrenciniz yardım almayı kabul ederse Psikolojik Danışma Birimi'nden en kısa zamanda randevu almasını söyleyin, gerekiyorsa bu konuda ona yardımcı olun.
- Öğrencinin yönlendirmenize uymayacağını düşünüyorsanız ofisinizden Psikolojik Danışma Birimi'ni aratarak randevu almasını isteyin.
- Eğer öğrenci yardım almamak konusunda ısrarcıysa ve acil bir durum yoksa onu zorlamayın ve endişenizi tekrar dile getirin, onu kandırma yoluna gitmeyin, bunun üzerinde düşünmesini ve sonrasında tekrar konuşmaya hazır olduğunda sizinle görüşmesini dile getirin.
- Psikolojik yardımın öğrencinin gönüllü olarak faydalanabileceği bir seçenek olduğunu unutmayın.

**Öğrencilerle yapılan görüşmeler gizlilik ilkesi çerçevesinde gerçekleşmektedir.**

**Öğrenciler telefonla, e-posta ile veya birime gelerek randevu alabilirler.**

**Randevu veya bilgi almak için: 0386 280 4373 – 4371**

[baydogan@ahievran.edu.tr](mailto:baydogan@ahievran.edu.tr)

Psk. Büşra Esra AYDOĞAN

**Adres:** Bağbaşı Yerleşkesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Psikolojik Danışma Birimi