



**P D R A M** 1997

DAÜ ÇALIŞANLARI İÇİN  
“İNSANA DUYARLI”  
YÖNLENDİRME REHBERİ

DAÜ-PDRAM'a bireyler, psikolojik hizmet almak için, kendi istekleriyle başvurumaktadırlar. Bazı durumlarda ise, üniversitenin akademik veya yönetsel kadrolarında çalışanların önerileri ve yönlendirmeleri sonucunda başvurular yapılmaktadır. Bu yönlendirme sürecine yardımcı olacağı düşünülen 'İnsana Duyarlı' Yönlendirme Rehberi, DAÜ çalışanları için, DAÜ-PDRAM tarafından hazırlanmıştır.

### **DAÜ-PDRAM 'İnsana Duyarlı' Yönlendirme Rehberinin amacı:**

- İletişim içinde olunan bireyin genel psikolojik sağlığı ile ilgili konularda farkındalık ve duyarlılık yaratmak;
- Bir bireyin olağan dışı sıkıntıları olduğunun nasıl anlaşılabilceğini göstermek;
- Üniversite bünyesinde bulunan öğrenci ve çalışanlara yönelik destek birimlerini hatırlatmak;
- Her gün rastlanabilen durumlar yanında, nadiren gerçekleşen kriz durumlarında da neler yapılabileceğini önermektir.

Herkes yaşamı boyunca zaman zaman psikolojik zorluklar yaşayabilir. Birçok birey çeşitli yaşam sıkıntılarını öğretim elemanlarının, DAÜ'nün farklı birimlerinde çalışan kişilerin, arkadaşlarının ve/veya ailelerinin yardımı ile ya da kendi başlarına aşsalar da, bazen bundan daha fazlasına gereksinim duyabilirler. Sorunlarının üstesinden gelmek için profesyonel yardım gerekebilir. Profesyonel yardıma gereksinim duyan bir bireyi yönlendirebilmek için ise aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir.



## Hangi durumlarda duyarlı ve dikkatli olunmalıdır?

- Sıradışı bir durum ile karşı karşıya gelindiği anda,
- Sizinle paylaşılan bireysel yoğun sıkıntılar için çözüm bulunması gerektiği anda.

Bireyi duyarlı bir şekilde yönlendiren kişinin de kendi sınırlarının bilincinde olması, insan haklarına saygı göstermesi ve ayrımcılık yapmadan davranması çok önemlidir.

Üniversite içinde, görev gereği iletişim içinde olunan bireylerin özbakımları, beden dilleri, sözel iletişimleri, eğitim/iş performansları onların iyilik halleri ile ilgili göstergeler olabilir. Örneğin;

- Beden temizliğine ve giyimine özen gösteren bir bireyin aniden bu alışkanlıklarını bırakarak kirli ve dağınık gezmeye başlaması,
- Bireyin eğitim/iş yaşamında devamsızlık, sorumluluklarını yerine getirememesi gibi düzensizliklerin başlaması,
- Bireyin eğitim/iş yaşamında beklenmedik başarısızlıkların görülmeye başlanması,
- Canlı, hareketli bir bireyin dalgın durgun ve mutsuz bir bireye dönüşmesi ya da tam tersi, sakin bir bireyin aniden aşırı bir hareketlilik içine girmesi,
- Bireyin aniden gelişen sıradışı davranışlar sergilemesi (kendi kendine konuşup gülmek, bağırıp çağırmak, saldırganlık gibi),
- Bireyde kısa süre içinde aşırı kilo kaybı veya kilo alımı gözlemlenmesi,
- Bireyin eğitim/iş yaşamını zorlaştırabileceği düşünülen bir fiziksel/zihinsel engeli olması, bireyin yaşamında yolunda gitmeyen birşeyler olduğunu düşündürmelidir.

Bazı bireyler, sorunlarını kimseye açmadan, kimseyle paylaşmadan kendi kendilerine çözüm bulmak için uğraşırlar. Bazen de, bir sorun olduğunun bile farkında değildirler. Zor durumda olan, sıkıntı yaşayan bir birey gözlemediyseniz, zorlayıcı, azarlayıcı, yargılayıcı olmadan uygun bir dille DAÜ-PDRAM'a yönlendirmek en iyi çözüm yollarından biri olabilir.

## **Bir sorun yaşıyan ve size danışan bir birey ile nasıl iletişim kurulmalıdır?**

- Bireye konuşması için zaman tanınmalıdır.
- İyi bir dinleyici olunmalıdır.
- Durumu, onun bakış açısı ile anlamaya çalışılmalıdır.
- İlişkiyi kişiselleştirmeden bireye yakınlık gösterilmelidir.
- Bireye durumun kontrol altında olduğu ve yalnız olmadığı hissettirilmelidir.
- Bireyin onayı alınarak, yardım edebileceği düşünölen üniversite içindeki birimlerle VAKİT KAYBETMEDEN iletişime geçilmelidir.
- Birey DAÜ-PDRAM'a yönlendirilmelidir.



## **Size danışan bir birey ile ilgilenirken dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?**

- Bireyin sorunlarını tek başına çözmeye çalışmamak.
- Bireyin duygusal durumunun ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeye çalışmamak.
- Birey ve DAÜ çalışanlarının (yönetmel veya akademik) ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecek davranışlarda bulunmamak ve insan hak ve özgürlükleri gibi kuralları ihlal etmemek.
- Sorumluluk sınırlarınızı ve uzmanlık alanınızı olumsuz yönde etkileyecek şekilde davranmamak.
- Olayı ve durumu değerlendirirken tarafsızlığı kaybetmemek.

## **ROLLER VE SORUMLULUKLAR**

### **Destek kaynaklarını saptamak**

- Başvurulacak en uygun destek kaynağı kolayca kararlaştırılamayabilir, çünkü bireyin birden çok sorunu olabilir veya ortaya çıkan ilk sorun en önemli sorun olmayabilir.
- Böyle bir durumda en çok önemsenmesi gereken nokta, bireyi kabul edebileceği bir yere yönlendirebilmektir. Gerekirse sonradan başka yönlendirmeler de yapılabilir.

### **Kendi desteğinizi sunmanız halinde yapılması gerekenler**

- Diğer görev ve sorumluluklarınızı da göz önünde bulundurarak bu konuya ayıracak yeterli zamanınızın olduğundan emin olmak.
- Bu durumun, konumunuzu olumsuz yönde etkilemediğinden emin olmak.
- Gerekli olduğu takdirde fikir danışabileceğiniz kaynakların var olduğundan emin olmak.
- Konuyla ilgili devam eden kaygılarınız varsa çalışma arkadaşlarınızdan veya DAÜ öğrencisi/DAÜ çalışanı destek birimlerinden (örneğin, DAÜ-PDRAM'dan) destek almak.

### **Gizlilik**

- Yetişkin bir bireyin rızası alınmadan onunla ilgili özel bilgiler, (anne-babası/aile yakınları da dahil) kimse ile paylaşılmamalıdır. Ancak, psikologluk mesleğinin etik ilkelerinde de belirtildiği üzere, kişinin kendisinin veya bir başkasının yaşamına zarar verecek herhangi bir davranışı olduğunda bu kural geçersizdir.
- Bireye kayıtsız şartsız gizlilik sözü verilmemeli, ona iyi destek sağlayabilmek adına, bilgilerin meslektaşlarla veya üniversite içindeki bazı uzmanlarla da paylaşılacağı açıklanmalıdır.

## DAÜ KRİZ MASASI

Nadir de olsalar, acil durumlar için hazırlıklı olmak çok önemlidir. 20/08/2010 tarihi itibari ile Öğrenci Hizmetleri ile Sosyal ve Kültürel İşler Rektör Yardımcılığı'nın sorumluluğunda DAÜ-PDRAM, DAÜ Güvenlik Birimi, DAÜ Sağlık Merkezi, DAÜ Öğrenci Hizmetleri Ofisi ve DAÜ Halkla İlişkiler Müdürlüğü'nun oluşturduğu **DAÜ Kriz Masası** bu amaçla kurulmuştur (ÜYK 20/08/2010 tarih ve 10/564-2 sayılı karar). Bir DAÜ çalışanı olarak, size ulaşan her acil olay veya kriz durumunu yukarıda adı geçen birimlerden biri ile paylaşmak DAÜ Kriz Masası'nı harekete geçirmek için yeterlidir.

DAÜ-PDRAM:+90 (392) 630 2251

DAÜ Güvenlik Birimi:+90 (392) 630 1444

DAÜ Sağlık Merkezi:+90 (392) 630 2200

DAÜ Öğrenci Hizmetleri Ofisi:+90 (392) 630 1217

DAÜ Halkla İlişkiler Müdürlüğü:+90 (392) 630 2121

*DAÜ-PDRAM,*

*öğrenciler yanında bu kitapçığın hedef kitleleri olan tüm  
DAÜ personeline (yönetmelik/akademik), kendilerinde  
veya yakınlarındaki bireylerde gözlemledikleri  
sıkıntı ve zorlukları paylaşmaları için  
gizlilik esasını uyarınca psikolojik  
hizmet sunmaktadır.*