

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik
ve Araştırma Merkezi



PDRAM 1997



PDRAM 1997

“İNSANA DUYARLI”

YÖNLENDİRME REHBERİ

İLETİŞİM

Adres: DAÜ Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Katı,
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Tel: +90(392) 630 2251

Faks: +90(392) 630 2254-2475

E-posta: counsel.pdram@emu.edu.tr

Website: <http://www.emu.edu.tr/servisler/pdram>

<http://pdram.emu.edu.tr>

DAÜ-PDRAM “İNSANA DUYARLI” YÖNLENDİRME REHBERİ:

Herkes yaşamı boyunca zaman zaman psikolojik zorluklar yaşayabilir. Birçok birey çeşitli yaşam güçlüklerini çevresindeki kişilerin desteği ile ya da kendi başlarına aşsalar da, bazen sorunların üstesinden gelmek için profesyonel destek gerekebilir.

Bireyler, DAÜ-PDRAM’a psikolojik hizmet almak için genellikle kendi istekleriyle başvururlar, bazı durumlarda ise yakın çevrelerindeki kişiler (aile, arkadaş, akademisyen, iş arkadaşı vb.) tarafından yapılan öneri ve yönlendirmeler aracılığıyla başvuruda bulunurlar. DAÜ-PDRAM “İnsana Duyarlı” Yönlendirme Rehberi, destek alması gerektiğini düşündüğünüz bir bireyi, en doğru şekilde profesyonel desteğe yönlendirmekte size yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

DAÜ-PDRAM “İNSANA DUYARLI” YÖNLENDİRME REHBERİ’NİN AMAÇLARI:

- * Psikolojik sağlık hakkında farkındalık ve duyarlılık yaratmak.
- * Profesyonel psikolojik desteğe ihtiyaç duyulabilecek durumların nasıl anlaşılacağını ve bu durumların etkin ve sağlıklı şekilde nasıl ele alınabileceğini açıklamak.
- * DAÜ öğrencileri ve çalışanlarına DAÜ-PDRAM hakkında bilgi sağlamak.
- * Her gün rastlanabilen durumlar yanında, hayatın bir parçası olan kriz durumlarında da neler yapılabileceğini önermektir.





BİREYİN PROFESYONEL DESTEĞE İHTİYAÇ DUYABİLECEĞİ NASIL ANLAŞILIR?

ÖZBAKIM, BEDEN DİLİ, SÖZEL İLETİŞİM VE AKADEMİK/İŞ PERFORMANSINDA YAŞANAN DEĞİŞİMLER BİREYİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI VE İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ BELİRTİLER OLABİLİR.



Meydana gelebilecek değişikliklerden bazılarına örnekler:

- * Kişisel bakım ve hijyende belirgin bozulmalar yaşanması.
- * Akademik yaşam ve iş yaşamında devamsızlık, sorumlulukları yerine getirememe/erteleme gibi düzensizliklerin başlaması.
- * Akademik yaşam ve iş yaşamında beklenmedik başarısızlıkların görülmeye başlanması.
- * Duygu durumunda yaşanan değişimler (Ör. Enerjik, hareketli bir bireyin dalgın, durgun ve mutsuz bir bireye dönüşmesi ya da sakin bir bireyin aniden aşırı bir hareketlilik içine girmesi vb.)
- * Bireyin aniden gelişen sıra dışı davranışlar sergilemesi (Ör. Kendi kendine konuşup gülmek, bağırıp çağırmak, saldırganlık vb.)



- * Bireyde kısa süre içinde aşırı kilo kaybı veya kilo alımı gözlemlenmesi.
- * Düşünce akışında kopukluk ve/veya iletişimde bozulmalar olması.
- * Bireyin çevresindekilere tehditkar/riskli davranışlarda bulunması.
- * Bireyin kendine zarar verecek davranışlarda bulunması (Ör. kendini yaralaması vb.)
- * Bireyin hayatını sonlandırma düşüncesi veya niyeti olduğunu ifade etmesi.
- * Bireyde yoğun öfke, korku, kararsızlık, gerginlik, şüphe vb. duyguların gözlemlenmesi.

Bazı bireyler, sorunlarını kimseyle paylaşmadan kendi kendilerine çözüm bulmaya çalışırlar. Bazen de, bir sorun olduğunun farkında bile olmayabilirler. Zor durumda olan, sıkıntı yaşayan bir birey gözlemediyseniz zorlayıcı, azarlayıcı, yargılayıcı olmadan uygun bir dille onu DAÜ-PDRAM'a yönlendirmek atacağınız en iyi adımlardan biri olabilir.

BİREYİ DUYARLI BİR ŞEKİLDE YÖNLENDİREN KİŞİNİN; KENDİ SINIRLARININ BİLİNCİNDE OLMASI, İNSAN HAKLARINA SAYGI GÖSTERMESİ VE AYIRIMCILIK YAPMAMASI ÇOK ÖNEMLİDİR.





SİZDEN DOĞRUDAN DESTEK İSTEYEN VEYA DESTEĞE İHTİYAÇ DUYABİLECEĞİNİ GÖZLEMLEDİĞİNİZ BİR BİREY İLE İLGİLENİRKEN VE İLETİŞİM KURARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?

- * Bireye konuşması için mahremiyetinin korunabileceği uygun bir ortam ve zaman tanınmalıdır.
- * İyi bir dinleyici olunmalıdır. Bunu yaparken ise birey, eleştirilmeden dikkatli bir şekilde dinlenmeli, durumu onun bakış açısı ile anlamaya çalışmalı ve anlaşıldığı gösterilmelidir.
- * İlişkiyi kişiselleştirmeden bireye yakınlık gösterilmelidir.
- * Bireye yalnız olmadığı hissettirilmelidir.
- * Olayı ve durumu değerlendirirken tarafsızlık kaybedilmemeli, yargılayıcı ve eleştirel bir yaklaşımda bulunulmamalıdır.
- * Bireyin sorunları tek başına çözmeye çalışılmamalıdır.
- * Bireyin duygusal durumu ve davranışlarının sorumluluğu üstlenilmemelidir.
- * Birey ve içinde bulunulan durum ile ilgilenirken sorumluluk ve sınırların farkında olunmalıdır.
- * Birey ile içinde bulunduğu durumu çözmeye yönelik olanak ve kaynaklar konuşulmalı ve psikolojik destek almanın faydalı olabileceği paylaşılarak birey, profesyonel destek almaya yönlendirilmelidir.

- * Bireyin onayı alınarak destek sağlayabilecek kurum ve/veya kişiler ile vakit kaybetmeden iletişime geçilmelidir.
- * Bireyi ve çevresindeki kişiler ile ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecek davranışlarda bulunulmamalıdır.

İNSAN HAK VE ÖZGÜRLÜKLERİ İHLAL EDİLMEMELİDİR.



SORUMLULUKLARINIZIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI:

Destek kaynaklarını saptarken;

- * Başvurulacak en uygun destek kaynağı kolayca kararlaştırılamayabilir çünkü bireyin birden çok sorunu olabilir veya görünen sorun en önemli sorun olmayabilir.
- * Kaynak saptamada en çok önemsenmesi gereken nokta, bireyi kabul edebileceği bir yere yönlendirebilmektir. Gerekliyorsa sonradan başka yönlendirmeler de yapılabilir.

Gizliliği korumak adına;

- * Yetişkin bir bireyin onayı olmadan onunla ilgili özel bilgiler (ebeveynler/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. Bu gibi durumlarda gerekli bilgilerin bireye destek sağlayabilecek kişiler ile, bireyin de bilgisi dahilinde paylaşılacağı açıklanmalıdır.

Profesyonel destek kaynağına yönlendirme yaparken;

- Kendi görev ve sorumluluklarınızı da göz önünde bulundurarak bu konuya ayıracak yeterli zamanınızın olup olmadığından emin olunuz.
- Bu durumun sizi olumsuz yönde etkilemediğinden emin olunuz.
- Gerek duyduğunuzda fikir danışabileceğiniz kaynakların var olduğundan emin olunuz.
- Konuyla ilgili devam eden kaygılarınız varsa ailenizden, arkadaşlarınızdan veya DAÜ destek birimlerinden (ör. DAÜ-PDRAM, DAÜ Güvenlik Birimi vb.) destek almaktan çekinmeyiniz.





KRİZ DURUMLARINDA YAPILMASI GEREKENLER:

Kriz, baş etmesi güç olan, zorlayıcı durum ve olaylardır. Kişiler, yaşamları boyunca bireysel krizler (Ör. kaza, şiddet, ölüm, sağlık sorunları vb.) ve doğal afet veya toplumsal krizler (Ör. deprem, yangın, savaş vb.) ile karşılaşabilirler. Her kriz durumu kendine has olmakla beraber acil müdahale gerektirir. Bu gibi durumlarda sakin kalınması, güvenliğin sağlanması, açık ve yalın iletişim kurulması ve içinde bulunulan kriz durumuna uygun destek ve müdahalenin sağlanabilmesi için profesyonel yardım aranması gerekmektedir. Aşağıda, kriz durumlarında ulaşılabilecek destek kaynaklarının iletişim bilgileri bulunmaktadır. Krizin çeşidine ve ciddiyetine uygun olan kurumlara acilen ulaşmak, durumu kontrol altına almak için elzemdir. Eğer kime/nereye ulaşmanız gerektiğine karar verecek durumda değilseniz, DAÜ-PDRAM uzmanlarından destek alabilirsiniz.



ÖNEMLİ İLETİŞİM KAYNAKLARI

DAÜ-PDRAM:
+90 (392) 630 2251

DAÜ GÜVENLİK BİRİMİ:
+90 (392) 630 1444

DAÜ SAĞLIK MERKEZİ:
+90 (392) 630 2200

POLİS İMDAT:
155

ACİL SAĞLIK:
112

YANGIN:
199





DAÜ-PDRAM, DAÜ ÖĞRENCİ VE
PERSONELİNE, KENDİLERİNDE VEYA
YAKINLARINDAKİ KİŞİLERDE
GÖZLEMLEDİKLERİ SIKINTI VE
ZORLUKLARI PAYLAŞMALARI İÇİN
GİZLİLİK İLKESİ İLE PSİKOLOJİK DESTEK
SUNMAKTADIR.