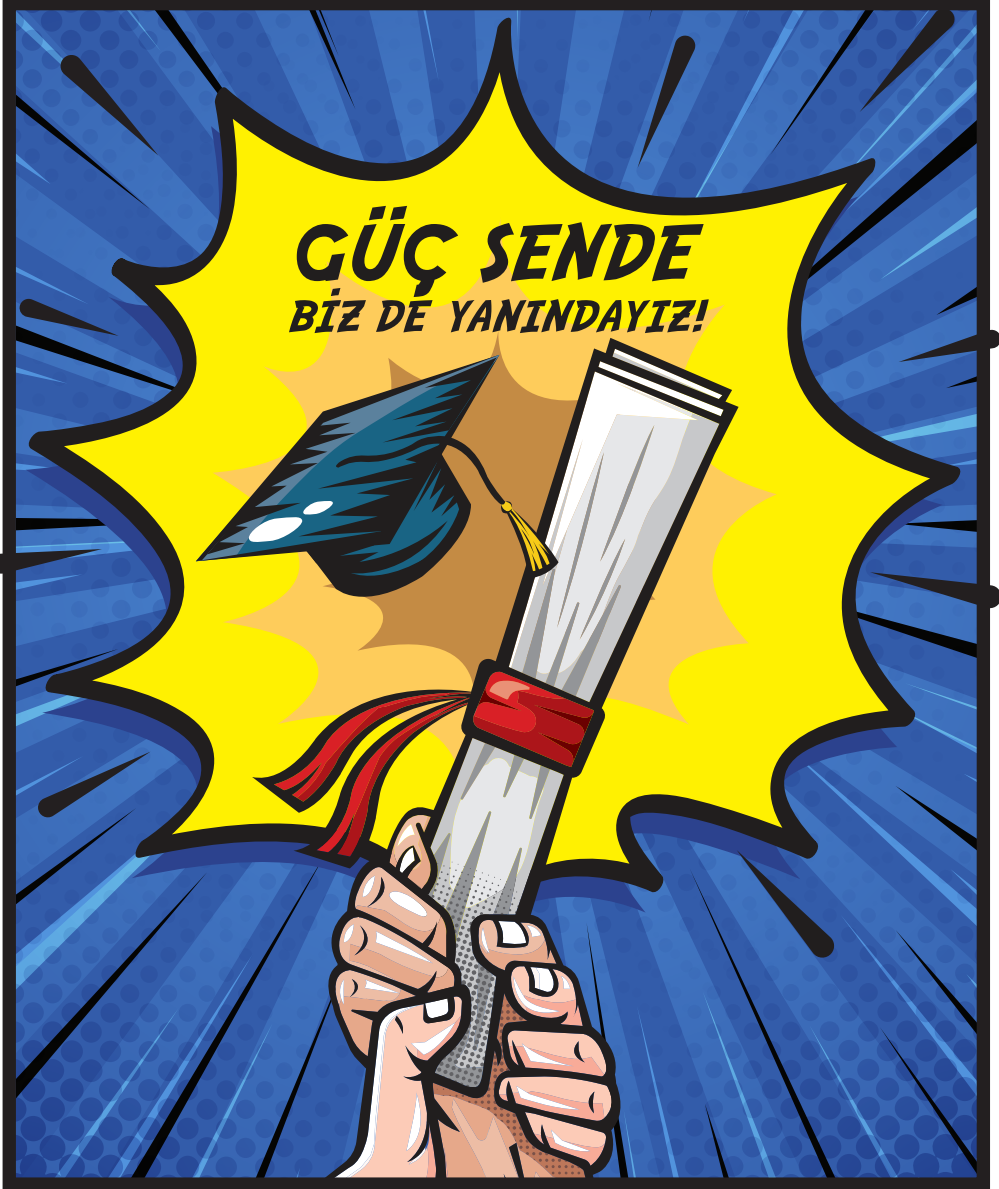




T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
İZMİR
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ





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.

Öncelikle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettirecek aktivitelerini artırmaya başla. **Hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.**

Eskisi kadar zevk almasan da, içinden yapmak gelmese de eskiden sana keyifli gelen ya da başkalarına keyifli gelen aktivitelere daha sık katılmaya alış. **Diğer insanlarla birlikte oldukça ya da kendi başına bir şeylerle meşgul oldukça durumun artık eskisi kadar kötü olmadığını fark etmeye başlayacaksın.**

Kendini kötü hissettiğin zamanlarda bir kağıt kalem al ve aklına hangi olumsuz düşüncelerin geldiğini yaz. Bunu her gün yap. Düşüncelerinin gerçek olup olmadığını, gerekse 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 Gclendirmek İçin:

1 Düzenli egzersiz yap!



2 İyi bir dinleyici ol!



3 Dengeli beslen!



4 Duygularını paylaş!



5 Bol su i!



6 Yeni şeyler ret!



7 İyi ilişkiler kur!



8 Yeni şeyler öğren ve keşfet!



9 Olumlu düşün!



10 İhtiyacın olduğunda destek al!



11 Uyku düzenine dikkat et!



12 Glmse!



Psikolojik Dayanıklılığı Arttırmak için:

1

İyi ilişkiler kur:

Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

2

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.

3

Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullen:

Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

4

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.

5

Kararlı davran:

Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

6

Karşıma 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.

7

Kendine dair olumlu bakış açısı geliştir:

Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

8

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 yapabiliriz?' diye sor.

9

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 müteşekkik olmanın yeni yollarını keşfeder.

10

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.

KONU	KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRİM?
Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleyle uğradığını düşünüyorsan;	Güvenlik Birimleri En Yakın Karakol KADES Uygulaması ALO 183 Sosyal Destek Hattı	<ul style="list-style-type: none">• 112, 155 ve 156• (https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades)
Kişisel gelişim desteği, gönüllülük:	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.) Türk Kızılayı	<ul style="list-style-type: none">• gonulluyuzbiz.gov.tr• gencizbiz.gsb.gov.tr• https://kutuphanedeyim.org/Etkin Kütüphane (mobil uygulama)• www.iskur.gov.tr• www.kosgeb.gov.tr• yetenekkapisi.org• kariyerkapisi.cbiko.gov.tr• egitim.cbiko.gov.tr• Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızılay İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35
Fiziksel sağlık hizmetleri:	Aile Sağlığı Merkezi KETEM (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi) Meme, serviks (rahim ağzı) ve kolorektal kanserler ile ilgili tarama programları ücretsiz olarak yürütülmektedir. SHM (Sağlıklı Hayat Merkezleri) Ağız Dış Sağlığı Merkezi Hastaneler (devlet-üniversite özel) HIV AIDS gönüllü danışma merkezleri GSM (Göçmen Sağlığı Merkezleri)	<ul style="list-style-type: none">• www.turkiye.gov.tr• BALÇOVA KETEM: Eğitim Mah. Dumlupınar Sok. No: 1 (Eski Karakol Binası) - Tel. 0 (232) 259 64 53• BAYRAKLI 1 NO'LU SHM: Fuat Edip Bakış Mah. 1606 Sok. No: 10 - Tel: 0 (232) 345 23 18• BAYRAKLI 2 NO'LU SHM: Mansuroğlu Mah. Ankara Cad. Aktur İş Merkezi No: 73/1A - Tel. 0 (232) 341 74 30• BERGAMA SHM: 1. Basamak Sağlık Kompleksi Zafer Mah. 23. Sok. No: 8 - Tel. 0 (232) 631 28 72• BORNOVA SHM: Yeşilova Mah. 4174 Sok. No: 82 - Tel: 0 (232) 503 04 48 - 504 73 37 - 502 62 30 - 502 24 58• KARABAĞLAR KETEM: Barış Mah. Şht. Plt. Ütgm. Volkan Kocayigit Bul. No: 65/1 (Göçmen Sağlığı Pol. binasında) - Tel. 0 (232) 254 65 65• KARABAĞLAR 1 NO'LU SHM: Kibar Mah. 3781 Sok. No: 1 - Tel: 0 (232) 237 25 75• KARABAĞLAR 2 NO'LU SHM: Vatan Mah. Mızraklı Cad. No: 20 - Tel. 0 (232) 243 06 00• KARŞIYAKA SHM: Bahariye Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 100 - Tel. 0 (232) 372 95 75• KONAK SHM: Akıncı Mah. Fevzipaşa Bul. No: 172/2 - Tel. 0 (232) 441 63 04• MENEMEN SHM: Esatpaşa, Atatürk Cad. No: 1 - Tel: 0 (232) 832 02 00• TORBALI KETEM: Ertuğrul Mah. Mithatpaşa Cad. No: 66 - Tel: 0 (232) 856 15 28• https://shm.saglik.gov.tr/• ALO 182• www.mhrs.gov.tr• https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-vestet-merkezleri.html• BAYRAKLI GSM: Emek Mah. Şht. Ast. Mesut Uzlu Sok No: 25/B - Tel: 0 (232) 503 40 86• BORNOVA GSM: Meriç Mah. 5666 Sok. No: 27 Çamdibi - Tel: 0 (232) 457 22 50• BORNOVA 2 NO'LU GSM: Yeşilova Mah. 4174 Sok. No: 82 - Tel: 0 (232) 503 04 48• BUCA GSM: İnönü Mah. 677 Sok. No: 48 - Tel: 0 (232) 260 60 66• KARABAĞLAR GÖÇMEN SAĞLIĞI EĞİTİM MERKEZİ: Karabağlar Mah. 5758 Sok. No: 17-21 - Tel. 0 (232) 484 40 06• KONAK KAHRAMANLAR GGSM: Kahramanlar Mah. 1413 Sok. No: 26-30 Kahramanlar - Tel. 0 (232) 484 40 06• KONAK İKİÇEŞMELİK GSM: Pazaryeri Mah. 816 Sok. No: 71/B Agora/İkiçeşmelik - Tel. 0 (232) 441 00 85• TORBALI GSM: Atatürk Mah. 1529 Sok. No: 6b/6c - Tel. 0536 633 50 19



<p>Psikososyal Destek Ruh Sağlığı Danışmanlığı, Bağımlılık Danışmanlığı Tanı Ve Tedavi Hizmetleri:</p>	<p>Üniversitelerin - Mediko-Psikososyal Danışmanlık ve Rehberlik Birimleri (Psikolojik destek hizmeti vermektedir)</p> <p>SHM - (Sağlıklı Hayat Merkezleri)</p> <p>Bağımlılık Danışma Merkezi -</p> <p>TRSM - (Toplum Ruh Sağlığı Merkezi) (Şizofreni ve Bipolar (İki Uçlu) Bozukluk Tanılı Bireylere Yönelik)</p> <p>Belediye Psikososyal - Destek Birimi ALO 171 Sigara Bırakma - Danışma Hattı ALO 191 Uyuşturucu ile - Mücadele Danışma ve Destek Hattı ALO 115 Yeşilay YEDAM - (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) Türk Kızılayı -</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BERGAMA 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 631 28 72 • KARŞIYAKA 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 382 98 66 • KARABAĞLAR 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 237 25 75 • KARABAĞLAR 2 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 243 06 00 • MENEMEN 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 832 02 00 • KONAK 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 441 12 97 • BAYRAKLI 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 341 44 45 • BAYRAKLI 2 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 3417430 • BORNOVA 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 503 04 48 • BAYRAKLI 1: 1606 Sok. No: 10 - Tel. 0 (232) 371 17 96 • BAYRAKLI 2: Adalet Mah. 2131/20 Sok. No:1 - Tel. 0 (232) 341 74 30 • BERGAMA: Zafer Mah. 23 Sk. No: 8 - Tel. 0 (232) 631 28 72 • BORNOVA: Kazımdirik Mah. Gediz Cad. No: 24 - Tel. 0 (232) 388 14 61 • KONAK: Fevzi Paşa Bul. No: 172/2 - Tel. 0 (232) 441 12 97 - 441 63 04 • KARABAĞLAR 1: Kibar Mah. 3781 Sk. No: 1 Eskiizmir - Tel. 0 (232) 237 25 75 • KARABAĞLAR 2: Mızraklı Cad. No:20 Vatan Mah. - Tel. 0 (232) 243 06 00 • KARŞIYAKA: Zübeyde Hanım Cad. No: 100 Kat:2 - Tel. 0 (232) 382 98 66 • BERGAMA DH TRSM: Tel. 0 (232) 631 58 28 • BORNOVA TÜRKAN ÖZİLHAN DH TRSM: Tel. 0 (232) 502 42 06 • BOZYAKA EAH TRSM: Tel. 0 (232) 250 50 50 / 6024 • BUCA SEYFİ DEMİRSOY DH TRSM: Tel. 0 (232) 420 55 55 • ÇİĞLİ BÖLGE EAH TRSM: Tel. 0 (232) 376 78 60 • EU TIP FAKÜLTESİ H TRSM: Tel. 0(232) 390 24 90 • MENEMEN DH TRSM: Tel. 0 (232) 444 35 18 / 1283 • İKÜ ATATÜRK EAH TRSM: Tel. 0 (232) 243 43 43 / 3141 - 1041 • KEMALPAŞA DH TRSM: Tel. 0 (232) 878 67 77 • ÖDEMİŞ DH TRSM: - Tel. 0 (232) 544 51 13 - 544 53 00 • TEPECİK EAH TRSM: Tel. 0(232) 489 09 09 / 232 - 355 • TİRE DH TRSM: Tel. 0(232) 500 15 22 • TORBALI DH TRSM: Tel. 0(232) 856 62 70 • Ücretsiz Psikolog Desteği <p>• (Bağımlılık ile ilgili ücretsiz danışmak ve psikososyal yardım hizmeti)</p> <p>• Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızıl İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35</p>
<p>Kitap ve bilgi kaynakları</p>	<p>Halk Kütüphaneleri - Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü - Sivil Toplum Kuruluşları - Belediye Merkezleri -</p> <p>İzmir Atatürk İl Halk Kütüphanesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://kutuphanedeyim.org/Etkin Kütüphane (mobil uygulama) • https://ekitap.ktb.gov.tr/ • Akdeniz Mah. Vali Kazım Cad. No:31 Pasaport / Konak - Tel. 0 (232) 483 38 46 - https://izmirataturk.kutuphane.gov.tr
<p>Burs, eğitim, araştırma destekleri</p>	<p>Cumhurbaşkanlığı - Yetenek Kapısı - Kalkınma ajansları - İŞKUR - KOSGEB - Tübitak - Ulusal Ajans - Belediye - Sivil toplum kuruluşları - Üniversitelerin kariyer merkezleri - Türk Kızılayı -</p>	<ul style="list-style-type: none"> • www.yetenekkapsi.org • www.turkiye.gov.tr • www.iskur.gov.tr • www.kosgeb.gov.tr • www.tubitak.gov.tr • www.ua.gov.tr • https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinmaajanslari • Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızıl İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35



<p>Sosyal ve ekonomik destekler</p>	<p>ALO 183 sosyal destek hattı • Sosyal Yardımlaşma • Dayanışma Vakfı Sivil Toplum Kuruluşları • Belediye merkezleri • (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.) Türk Kızılayı •</p> <p>Üniversitelerde Genç Yeşilay Kulüpleri • (Tamamen ücretsiz düzenlenen açık hava sineması, bowling turnuvası, bisiklet turu, doğa yürüyüşü, antik gezi gibi şube etkinliklerine kulüpler vastasıyla ya da şube gönüllüsü olarak katılım sağlanabilir)</p> <p>Sosyal Hizmet Merkezleri ve çalışmaları • (Kadın İrtibat Noktaları, Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, Engelli Kimlik Kartı başvuruları ve teslim noktaları, Şehit-Gazi yakını iş ve işlemleri yapılabilmektedir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızılay İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35 • Gönüllü olmak için, yesilay.org.tr adresinden gönüllü formlarını doldurabilir ya da Akdeniz Mah. 1343 Sok. No: 31 Kat: 2 Konak adresinde yer alan şubeyi ziyaret ederek Yeşilay gönüllüsü olabilirsiniz. • İZMİR AİLE VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ: Gazi Bul. No: 97 Çankaya/Konak - Tel. 0 (232) 446 33 52 • BAYRAKLI CAHİDE-AHMET DALYANOĞLU SHMM: Osmangazi Mah. 595 Sok No: 14/1 - Tel: 0(232) 346 04 64 • ŞİDDET ÖNLEME VE İZLEME MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ: Soğukcuyu Mah. 1847/15 Sok. No: 11 Bayraklı - Tel. 0 (232) 363 33 41 • BERGAMA SHMM: Ertuğrul Mah. Derman Sok. No: 1 - Tel. 0(232) 632 60 90 • BORNOVA SHMM: Mevlana Mah. 1744 Sok. No: 19 - Tel. 0(232) 290 20 60 • BUCA SHMM: Şirin kapı Mah. 1033 Sok No: 2 Evka-1 - Tel. 0(232) 442 02 26 • KARABAĞLAR SHMM: Aydın Mah.4280 Sok. No: 8 - Tel. 0(232) 207 20 11 • KONAK SHMM: İsmet Kaptan Mah. Hürriyet Bul. Musulluğil İş Merkezi No: 5/1 Kat: 5 - Tel. 0 (232) 446 75 40 • MENEMEN SHMM: Mermerli Mah. Ertuğrul Cad. No: 10 - Tel. 0(232) 831 00 70 • ÖDEMİŞ SHMM: Emmioğlu Mah. Otel Sok. No: 13 - Tel. 0(232) 509 50 70 • TORBALI SHMM: Tepeköy Mah. 4527 Sok 7.No'lu Bağintı No:14/A D: 2 - Tel. 0 (232) 856 24 84 • KARŞIYAKA SHMM: Demirköprü Mah. 6179 Sok. No: 2A - Tel. 0 (232) 330 36 02
	<p>Buca Belediye Başkanlığı • Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü</p> <p>Bornova Belediyesi •</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MÜDÜRLÜK İDARİ BİNA BUCA OLİMPİK HAVUZ HİZMET BİNASI: Hürriyet Mah. 431/5 Sok. No:2 Şirinyer / Buca - Tel: 439 10 10 (6 yaş ve üzeri yüzme kursları ve 9 yaş ve üzeri kixboks kurslarına yönelik faaliyetler gerçekleştirilmektedir.) • BUCA TENİS KULUBÜ: Şirinkapı, Yavuz Sultan Selim Cad. 78-1 Buca - Tel. 442 61 61 (6 yaş ve sonrası yetişkinler için tenis kursları ve 18 yaş ve üstü için; fitness çalışmaları ayrıca 6-14 yaş aralığı yüzme kursları düzenlenmektedir.) • BUCA YENİGÜN SPOR KOMPLEKSİ: Tel. 439 10 10 (2011 doğum yılından başlayıp yetişkinlere yönelik futbol kursları düzenlenmektedir.) • TARİK AKAN GENÇLİK MERKEZİ: Kuruçeşme, 76 92, Doğuş Cad. Buca - Tel. 439 10 10 / 2300 - 2301 (18-29 yaş aralığındaki üniversite gençliğine hizmet etmekte olup, kütüphane, çalışma odaları, spor salonu, bowling sporu, çamaşırhane, oyun salonu olarak ücretsiz faydalanmaktadır.) • İŞILAY SAYGIN GENÇLİK MERKEZİ: Dumlupınar, Uğur Mumcu Cad. No: 41 Buca - Tel. 439 10 10 / 2614 (18-29 yaş aralığında ders çalışma alanı ve çamaşırhane imkânları sağlamaktadır.) • KIZILÇULLU BİLİM VE SANAT MERKEZİ: Vali Rahmi Bey, 116. Sok. No:15 Buca OSB - Tel. 0544 417 81 54 (İlkokuldan-üniversite öğrencilerine kadar bilimsel ve sosyal projelerle alakalı; robotik, dans ve drama eğitimleri verilmekte ayrıca yurtiçi ve yurtdışı yarışmalara katılım için öncülük etmektedirler.) • EVLENDİRME DAİRESİ YILDIZ TAEKWANDŌ ÇALIŞMA SALONU: Yıldız, 220. Sok. No: 79 Buca OSB - Tel. 439 10 10 (6 yaş ve üzeri tüm sağlıklı bireyler belirlenen sanslara göre sabah ve öğleden sonra hizmet vermektedir.) • İZCİLİK VE DOĞA SPORLARI MERKEZİ: 29 Ekim, Gazi Feyzullah Uslu Sok. Buca - Tel. 439 10 10 (tüm yaş gruplarına yönelik doğa ve tabiat içerisinde bungalow evlerde konaklama imkanı vermektedir.) • Kazım Dirik Mah. Fevzi Çakmak Cad. No: 38 - Santral: 0 (232) 999 29 29 - Çağrı Merkezi: 0 (232) 999 19 19 • Gençlere yönelik olarak; - Bornova Büyük Park içinde Gençlik Merkezi gençler için ücretsiz çay kahve içeren ferah bir ortamda dinlenme imkânı sağlamaktadır. - Belediyemizin çeşitli dönemlerde hobi ile meslek edindirme kursları da olmaktadır. - Gençlerimiz ve diğer vatandaşlarımıza istihdam konusunda yardımcı olmak adına altın bilezik projemiz ile iş imkânı yaratılmaktadır. - Yüzme, plates, fitnes ve aerobik kursları ile hizmet vermektedir.







T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

İZMİR

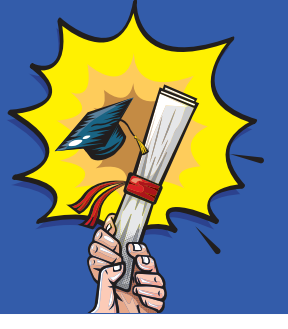
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

***GÜÇ SENDE
BİZ DE YANINDAYIZ!***



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
İZMİR
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

GÜÇ SENDE BİZ DE YANINDAYIZ!



Üniversite öğrencileri için İzmir ilindeki psikososyal destek hizmetlerinin listesi

KONU	KAYNAK	NASIL ERİŞEBİLİRİM?
KENDİNİN YA DA BİR YAKINININ SİDDET, İSTİSMAR VE KÖTÜ MUAMELEYE UĞRADIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN;	Güvenlik Birimleri • En Yakın Karakol • KADES Uygulaması • ALO 183 Sosyal Destek Hattı	• 112, 155 ve 156 • (https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades)
KİŞİSEL GELİŞİM DESTEĞİ, GÖNÜLLÜLÜK:	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.) • Türk Kızılayı	• gonulluyuzbiz.gov.tr • gencizbiz.gsb.gov.tr • https://kutuphanedeyim.org/EtkinKutuphane (mobil uygulama) • www.iskur.gov.tr • www.kosgeb.gov.tr • yetenekkapisi.org • kariyerkapisi.cbiko.gov.tr • egitim.cbiko.gov.tr • Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızılay İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35
FİZİKSEL SAĞLIK HİZMETLERİ:	Aile Sağlığı Merkezi • KETEM (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi) • Meme, serviks (rahim ağzı) ve kolorektal kanserler ile ilgili tarama programları ücretsiz olarak yürütülmektedir. SHM (Sağlıklı Hayat Merkezleri) • Ağız Diş Sağlığı Merkezi • Hastaneler (devlet-üniversite özel) • HIV AIDS gönüllü danışma merkezleri • GSM (Göçmen Sağlığı Merkezleri)	• www.turkiye.gov.tr • BALÇOVA KETEM: Eğitim Mah. Dumlupınar Sok. No:1 (Eski Karakol Binası) - Tel. 0 (232) 259 64 53 • KARABAĞLAR KETEM: Barış Mah. Şht. Plt. Utğm. Volkan Kocayigit Biv. No: 65/1 (Göçmen Sağlığı Pol. binasında) - Tel. 0 (232) 254 65 65 • TORBALI KETEM: Ertuğrul Mah. Mithatpaşa Cad. No: 66 - Tel. 0 (232) 856 15 28 • BAYRAKLI 1 NO'LU SHM: Fuat Edip Baksı Mah. 1606. Sok. No:10 - Tel. 0 (232) 345 23 18 • BAYRAKLI 2 NO'LU SHM: Mansuroğlu Mah. Ankara Cad. Aktur İş Merkezi No: 73/1A - Tel. 0 (232) 341 74 30 • BERGAMA SHM: 1. Basamak Sağlık Kompleksi Zafer Mah. 23. Sok. No: 8 - Tel. 0 (232) 631 28 72 • BORNOVA SHM: Yeşilova Mah. 4174 Sok. No: 82 - Tel. 0 (232) 503 04 48 - 504 73 37 - 502 62 30 - 502 24 58 • KARABAĞLAR 1 NO'LU SHM: Kibar Mah. 3781 Sok. No: 1 - Tel. 0 (232) 237 25 75 • KARABAĞLAR 2 NO'LU SHM: Vatan Mah. Mızraklı Cad. No: 20 - Tel. 0 (232) 243 06 00 • KARŞIYAKA SHM: Bahariye Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 100 - Tel. 0 (232) 372 95 75 • KONAK SHM: Akıncı Mah. Fevziye Paşa Blv. No: 172/2 - Tel. 0 (232) 441 63 04 • MENEMEN SHM: Esatpaşa, Atatürk Cad. No: 1 - Tel. 0 (232) 832 02 00 • https://shm.saglik.gov.tr/ • ALO 182 • www.mhrs.gov.tr • https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-vetest-merkezleri.html • BAYRAKLI GSM: Emek Mah. Şht.Ast.Mesut Uzlu Sok. No: 25/B - Tel. 0 (232) 503 40 86 • BORNOVA GSM: Meriç Mah. 5666 Sok. No: 27 Çamdibi - Tel. 0 (232) 457 22 50 • BORNOVA 2 NO'LU GSM: Yeşilova Mah. 4174 Sok. No: 82 - Tel. 0 (232) 503 04 48 • BUCA GSM: İnönü Mah. 677 Sok. No: 48 - Tel. 0 (232) 260 60 66 • KARABAĞLAR GÖÇMEN SAĞLIĞI EĞİTİM MERKEZİ: Karabağlar Mah. 5758 Sok. No:17-21 - Tel. 0 (232) 484 40 06 • KONAK KAHRAMANLAR GSM: Kahramanlar Mah.1413 Sok.No: 26-30 Kahramanlar - Tel. 0 (232) 484 40 06 • KONAK İKİÇEŞMELİK GSM: Pazaryeri Mah. 816 Sok. No: 71/B Agora/İkiceşmelik - Tel. 0 (232) 441 00 85 • TORBALI GSM: Atatürk Mah. 1529 Sok. No: 6b / 6c - Tel. 0536 633 50 19
PSİKOSOSYAL DESTEK RUH SAĞLIĞI DANIŞMANLIĞI, BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI TANI VE TEDAVİ HİZMETLERİ	Üniversitelerin Mediko-Psikososyal Danışmanlık ve Rehberlik Birimleri (Psikolojik destek hizmeti vermektedir) SHM (Sağlıklı Hayat Merkezleri) Bağımlılık Danışma Merkezi TRSM (Toplum Ruh Sağlığı Merkezi) (Şizofreni ve Bipolar (iki Uçlu) Bozukluk Tanılı Bireylere Yönelik)	• BERGAMA 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 631 28 72 • KARŞIYAKA 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 382 98 66 • KARABAĞLAR 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 237 25 75 • KARABAĞLAR 2 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 243 06 00 • MENEMEN 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 832 02 00 • KONAK 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 441 12 97 • BAYRAKLI 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 341 44 45 • BAYRAKLI 2 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 341 74 30 • BORNOVA 1 NO'LU SHM: Tel. 0 (232) 503 04 48 • BAYRAKLI 1: 1606 Sok. No:10 - Tel. 0 (232) 371 17 96 • BAYRAKLI 2: Adalet Mah. 2131/20 Sok. No:1 - Tel. 0 (232) 341 74 30 • BERGAMA: Zafer Mah. 23 Sok. No: 8 - Tel. 0 (232) 631 28 72 • BORNOVA: Kazım Dirik Mah. Gediz Cad. No: 24 - Tel. 0 (232) 388 14 61 • KONAK: Fevzi Paşa Bulvarı No: 172/2 - Tel. 0 (232) 441 12 97 - 441 63 04 • KARABAĞLAR 1: Kibar Mah. 3781 Sok. No: 1 Eski İzmir - Tel. 0 (232) 237 25 75 • KARABAĞLAR 2: Mızraklı Cad. No:20 Vatan Mah. - Tel. 0 (232) 243 06 00 • KARŞIYAKA: Zübeyde Hanım Cad. No: 100 Kat:2 - Tel. 0 (232) 382 98 66 • BERGAMA DH TRSM: Tel. 0 (232) 631 58 28 • BORNOVA TÜRKAN ÖZİLHAN DH TRSM: Tel. 0 (232) 502 42 06 • BOZYAKA EAH TRSM: Tel. 0 (232) 250 50 50 / 6024 • BUCA SEYFİ DEMİRSOY DH TRSM: Tel. 0 (232) 420 55 55 • ÇİĞLİ BÖLGE EAH TRSM: Tel. 0 (232) 376 78 60 • EÜ TIP FAKÜLTESİ H TRSM: Tel. 0 (232) 390 24 90 • MENEMEN DH TRSM: Tel. 0 (232) 444 35 18 / 1283 • İKÇÜ ATATÜRK EAH TRSM: Tel. 0 (232) 243 43 43 / 3141 - 1041 • KEMALPAŞA DH TRSM: Tel. 0 (232) 878 67 77 • ÖDEMİŞ DH TRSM: Tel. 0 (232) 544 51 13 / 0 (232) 544 53 00 • TEPECİK EAH TRSM: Tel. 0 (232) 489 09 09 / 232 - 355 • TIRE DH TRSM: Tel. 0 (232) 500 15 22 • TORBALI DH TRSM: Tel. 0 (232) 856 62 70 • Ücretsiz Psikolog Desteği (Bağımlılık ile ilgili ücretsiz danışmak ve psikososyal yardım hizmeti) • Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızılay İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35
KİTAP VE BİLGİ KAYNAKLARI	Halk Kütüphaneleri • Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü • Sivil Toplum Kuruluşları • Belediye Merkezleri • İzmir Atatürk İl Halk Kütüphanesi	• https://kutuphanedeyim.org/EtkinKutuphane (mobil uygulama), https://ekitap.ktb.gov.tr/ • Akdeniz Mah. Vali Kazım Cad. No:31 Pasaport / Konak - Tel. 0 (232) 483 38 46 - https://izmiraturturk.kutuphane.gov.tr
BURS, EĞİTİM, ARAŞTIRMA DESTEKLERİ	Cumhurbaşkanlığı Yetenek Kapısı • Kalkınma ajansları • İŞKUR • KOSGEB • Tübitak • Ulusal Ajans • Belediye • Sivil toplum kuruluşları • Üniversitelerin kariyer merkezleri • Türk Kızılayı	• www.yetenekkapisi.org • www.turkiye.gov.tr • www.iskur.gov.tr • www.kosgeb.gov.tr • www.tubitak.gov.tr • www.ua.gov.tr • https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinmaajanslari • Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızılay İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35
SOSYAL VE EKONOMİK DESTEKLER	ALO 183 sosyal destek hattı • Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı • Sivil Toplum Kuruluşları • Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.) • Türk Kızılayı • Üniversitelerde Genç Yeşilay Kulüpleri (Tamamen ücretsiz düzenlenen açık hava sineması, bowling turnuvası, bisiklet turu, doğa yürüyüşü, antik gezi gibi şube etkinliklerine kulüpler vasıtasıyla ya da şube gönüllüsü olarak katılım sağlanabilir) • Sosyal Hizmet Merkezleri ve çalışmalar (Kadın İrtibat Noktaları, Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, Engelli Kimlik Kartı başvuruları ve teslim noktaları, Şehit-Gazi yakını iş ve işlemleri yapılabilmektedir)	• Şehit Nevres Bul. No: 3/1 Kızılay İş Merkezi Alsancak - Tel. 0 (232) 421 47 90 / 0552 168 17 35 • Gönüllü olmak için, yesilay.org.tr adresinden gönüllü formlarını doldurabilir ya da Akdeniz Mah. 1343 Sok. No: 31 Kat: 2 Konak adresinde yer alan şubeyi ziyaret ederek Yeşilay gönüllüsü olabilirsiniz. • İzmir Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü: Gazi Bul. No: 97 Çankaya/Konak - Tel. 0 (232) 446 33 52 • Bayraklı Cahide-Ahmet Dalyanoğlu SHMM: Osmangazi Mah. 595 Sok No:14/1 - Tel: 0 (232) 346 04 64 • Sıddet Önleme Ve İzleme Merkezi Müdürlüğü: Soğukkuyu Mah. 1847/15 Sok. No: 11 Bayraklı - Tel. 0 (232) 363 33 41 • Bergama SHMM: Ertuğrul Mah. Derman Sok. No:1 - Tel. 0 (232) 632 60 90 • Bornova SHMM: Mevlana Mah. 1744 Sok. No: 19 - Tel. 0 (232) 290 20 60 • Buca SHMM: Şirin kapı Mah. 1033 Sok. No: 2 Evka-1 - Tel. 0 (232) 442 02 26 • Karabağlar SHMM: Aydın Mah.4280 Sok. No: 8 - Tel. 0 (232) 207 20 11 • Konak SHMM: İsmet Kaptan Mah. Hürriyet Bul. Musullu İş Merkezi No: 5/1 Kat: 5 - Tel. 0 (232) 446 75 40 • Menemen SHMM: Mermerli Mah. Ertuğrul Cad. No: 10 - Tel. 0 (232) 831 00 70 • Ödemiş SHMM: Emmioğlu Mah. Otel Sok. No: 13 - Tel. 0 (232) 509 50 70 • Torbalı SHMM: Tepeköy Mah. 4527 Sok 7No'lu Bağinti No:14/A D: 2 - Tel. 0 (232) 856 24 84 • Karşıyaka SHMM: Demirköprü Mah. 6179 Sok. No: 2A - Tel. 0 (232) 330 36 02 • Müdürlük İdari Bina Buca Olimpik Havuz Hizmet Binası: Hürriyet Mah. 431/5 Sok. No:2 Şirinyer/Buca - Tel: 439 10 10 (6 yaş ve üzeri yüzme kursları ve 9 yaş ve üzeri kixboks kurslarına yönelik faaliyetler gerçekleştirilmektedir.) • Buca Tenis Kulübü: Şirinkapı, Yavuz Sultan Selim Cad. 78-1 Buca - Tel. 442 61 61 (6 yaş ve sonrası yetişkinler için tenis kursları ve 18 yaş ve üstü için; fitness çalışmaları ayrıca 6-14 yaş aralığı yüzme kursları düzenlenmektedir.) • Buca Yeniğün Spor Kompleksi: Tel. 439 10 10 (2011 doğum yılından başlayıp yetişkinlere yönelik futbol kursları düzenlenmektedir.) • Tarık Akan Gençlik Merkezi: Kuruçeşme, 76 92, Dağuş Cad. Buca - Tel. 439 10 10 / 2300 - 2301 (18-29 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerine hizmet etmekte olup, kütüphane, çalışma odaları, spor salonu, bowling sporu, çamaşırhane, oyun salonu olarak ücretsiz faydalanmaktadır.) • İşlay Saygın Gençlik Merkezi: Dumlupınar, Uğur Mumcu Cad. No: 41 Buca - Tel. 439 10 10 / 2614 (18-29 yaş aralığında ders çalışma alanı ve çamaşırhane imkânları sağlamaktadır.) • Kızıllu Bilim ve Sanat Merkezi: Vali Rahmi Bey, 116. Sok. No:15 Buca OSB - Tel. 0544 417 81 54 (İlkokuldan-üniversite öğrencilerine kadar bilimsel ve sosyal projelerle alakalı; robotik, dans ve drama eğitimleri verilmekte ayrıca yurtiçi ve yurtdışı yarışmalara katılım için öncülük etmektedirler.) • Evlendirme Dairesi Yıldız Taekwondo Çalışma Salonu: Yıldız, 220. Sok. No: 79 Buca OSB - Tel. 439 10 10 (6 yaş ve üzeri tüm sağlıklı bireyler belirlenen seanslara göre sabah ve öğleden sonra hizmet vermektedir.) • İziclik ve Doğa Sporları Merkezi: 29 Ekim, Gazi Feyzullah Uslu Sok. Buca - Tel. 439 10 10 (tüm yaş gruplarına yönelik doğa ve tabiat içerisinde bungolov evlerde konaklama imkanı vermektedir.) • Kazım Dirik Mah. Fevzi Çakmak Cad. No: 38 - Santral: 0 (232) 999 29 29 - Çağrı Merkezi: 0 (232) 999 19 19 Gençlere yönelik olarak; - Bornova Büyük Park içinde Gençlik Merkezi gençler için ücretsiz çay kahve içeren ferah bir ortamda dinlenme imkânı sağlamaktadır. - Belediyemizin çeşitli dönemlerde hobî ile meslek edindirme kursları da olmaktadır. - Gençlerimize ve diğer vatandaşlarımıza istihdam konusunda yardımcı olmak adına altın bilezik projemiz ile iş imkânı yaratılmaktadır. - Yüzme, plates, fitness ve aerobik kursları ile hizmet verilmektedir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

İZMİR

İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

GÜÇ SENDE BİZ DE YANINDAYIZ!



Kare kodu telefonunuza okutarak veya izmirism.saglik.gov.tr web sitesinde Hızlı Bağlantılar kısmında "Psikososyal Destek Rehberi" ikonuna tıklayarak, üniversite öğrencileri için hazırlanan İzmir ilindeki Psikososyal Destek Rehberini inceleyebilirsiniz.

