# AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ ÇALIŞANLARI İÇİN PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ’NE YÖNLENDİRME VE ACİL DURUM REHBERİ

**Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi**

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)**

 **PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ’NE YÖNLENDİRME**

Duygusal olarak zor durumda olan bir öğrencinin fiziksel, davranışsal, duygusal, akademik ve ilişkisel alanlarda göze çarpan değişimler yaşadığını gözlemleyebilirsiniz. Değişikliklerin uzun süredir devam ediyor olması ve tekrarlaması belirleyici faktördür.

# Öğrencinin duygusal olarak zor durumda olduğunu gösteren belirtilerden bazıları şunlardır:

* Akademik performansta **göze çarpan** ve **süreklilik gösteren** değişim (devamsızlık, derse geç kalma, notlarda düşüş, erteleme, konsantrasyon kaybı vb.)
* Öncesine kıyasla **göze çarpacak** şekilde sosyal ilişkilerde geri çekilme, içe kapanma, kendini soyutlama davranışlarının ortaya çıkması veya tam tersi fazla girişken davranışların görülmesi
* Çevresiyle kurduğu ilişkide saldırgan davranışlarda artış (aşırı kızgınlık belirtileri, kab, kırıcı, öfkeli ve şiddet içeren söz ve davranışlarda bulunması)
* **Göze çarpıcı** bir biçimde depresif ruh hali, kaygı, huzursuzluk, ağlama gibi duygusal ve davranışsa tepkiler
* Ruh halinde ani ve sık görülen değişiklikler
* Fiziksel görünümünde veya özbakımında **belirgin** değişiklik (aşırı kilo kaybetme veya alma, kişisel temizliğe özen göstermeme, morluklar veya yara izleri, sürekli yorgun/bitkin görünme vb.)
* Konuşmasında ve hareketlerinde **öncesine kıyasla belirgin** farklılıklar (aşırı veya hızlı konuşma, konuşmada dağınıklık, aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama, konuşma içeriğinde garipleşme vb.)
* Gerçeklik algısında sorun olduğunu düşündürtebilecek davranışlar (dayanağı olmayan aşırı süphecilik, zarar göreceğine dair rasyonel olmayan düşünceler, sanrılar vb.)
* Kendisine veya başkasına zarar verebileceğine dair sözel, davranışsal ve/veya yazılı belirtiler
* Alkol ve madde bağımlılığına işaret eden tutum ve davranışlar

# Duygusal olarak zor durumda olan bir öğrenci için neler yapabilirsiniz?

1. **Öğrenciyle KONUŞUN.**

Sınıf içinde kuracağınız sıradan bir iletişim böyle bir konuşma için uygun olmayacaktır. Öğrenciyle, ikinizin de yeterli zamanı varken ve yalnızken özel olarak konuşun. Bunun için sessiz, sakin ve güvenli bir yer ve zaman ayarlayın.

KONUŞURKEN...

* + Onu özel olarak görmek istemenizin nedenlerini açık ve dolaysız olarak ifade edin.
	+ Öğrencinizin bir sorun yaşadığını size düşündürten gözlemlerinizden bahsedin: Bunu yaparken somut olun. Fark ettiğiniz davranışsal değişiklikleri belirtin. Korku, şok ya da öfke yerine ilginizi ifade etmeye çalışın. Öğrencinin sıkıntı yaşadığını fark

ettiğinizi, onun iyi olmasının sizi ilgilendirdiğini, bunu önemsediğinizi ve yardım etmeye istekli olduğunuzu ifade edin.

* + Onun için neyin ters gittiğini veya sıkıntı yarattığını öğrenmeye çalışın ve bu konuda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini sorun. Unutmayın ki birilerinin kendisine ilgi göstermesi ve yaşadığı güçlüğü fark etmesi birçok öğrenciyi iyi hissettirecek ve rahatlatacaktır.
	+ Yorum yapmaktan, yargılamaktan, varsayımlardan, etiketlemekten veya eleştiriden kaçının: Sadece öğrencinizin, onun hakkında neden endişelendiğinizi bilmesini sağlayın. Varsayımlar, teşhisler, hastalık isimleri ve etiketler öğrencilere destek sürecini olumsuz etkileyecektir.

# Öğrenciyi DİNLEYİN.

Öğrencinin cevap vermesine olanak sağlayarak, öğrencinin durumla ilgili düşüncelerini ve duygularını dikkatle dinleyin. Sadece birkaç dakika bile olsa sıkıntısını geçiştirmeden ilgiyle dinlemeniz öğrenciye umursandığını hissettirebilir ve yardım almak konusunda kendisini daha güvenli hissetmesini sağlayabilir.

DİNLERKEN...

* + Dinlerken, olayları sadece onun bakış açısından anlamaya çalışın. Eleştirmekten, yargılamaktan, değerlendirmeler yapmaktan ve hemen öğüt vermekten kaçının.
	+ Eleştirel veya yargılayıcı bir tutum öğrencinin sizden ve olası yardım kaynaklarından uzaklaşmasına sebep olabilir.
	+ Sorunun çözülebilirliğine dair küçümsemeden umut telkin edin: Her şeyin farklılaşabileceğini ve bazı şeylerin düzelebileceğini ifade edin. Çözüm seçenekleri olduğunu vurgulayın.

# Öğrenciye yaşadığı sıkıntıyla ilgili başka biriyle (bir aile üyesi, arkadaş, uzman kişi) konuşup konuşmadığını sorun.

1. **Öğrencinin bu sıkıntıyı daha önce nasıl ele aldığını, çözmek için şimdiye kadar nasıl girişimlerde bulunduğunu öğrenmeye çalışın.**
2. **Öğrenciyle diğer çözüm alternatifleri üzerinde konuşun. Her seçeneğin avantaj ve dezavantajları üzerinde durarak öğrencinin kendi kararını vermesine yardımcı olun.**
3. **Eğer gerekli olduğunu düşünüyorsanız, öğrenciye onu bir uzmana/psikoloğa yönlendirme seçeneğini sunun**.

**Önemli Noktalar...**

* + Öğrenci kendisine sıkıntı veren olayları hemen ve bütünüyle sizinle paylaşmayabilir.
	+ Bu iletişimin güven esasına dayalı olacağını unutmayın. Öğrencinin sizinle paylaştığı bilgilerin mahremiyetine saygı gösterin.
	+ Öğrenciye yardım ederken, rolünüz öğrenciye destek olmak ve onu gereken durumlarda uygun kaynaklara yönlendirmek olmalıdır, öğrencinin sorununu onun yerine çözmek değil. Bu rolünüzü unutmayın ve öğrenci yerine kararlar almayın.
	+ Kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı belirleyin ve bunları gözetin. Öğrenciye bu sıkıntısıyla ilgili yapabilecekleriniz hususunda açık ve net olun. Öğrenciyle ilişkinizin (öğretim görevlisi-öğrenci, idari görevli-öğrenci vb.) sınırları ve gereklilikleri (ödevler, sınav tarihleri, mali yükümlülükler, vb.) konusunda net olun.

# Ne zaman Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi’ne (PDRM) yönlendirme yapılır?

Öğrencinin PDRM’ye yönlendirilmesinin en iyi seçenek olduğu bazı durumlar olabilir. Örneğin:

* + Öğrencinin yaşadığı sıkıntının sizin başa çıkabileceğinizden büyük olduğunu düşünüyorsanız,
	+ Öğrenci bir sıkıntı olduğunu kabul ediyor ancak bunun hakkında sizinle konuşmak istemiyorsa,
	+ Öğrenci ve/veya yaşadığı sıkıntı konusunda rahat değilseniz ve duygularınızın bu durumla başetmeyi zorlaştıracağını düşünüyorsanız,
	+ Öğrencinin sizden talep ettiği ve/veya durumun gerektirdiği yardımı vermeniz konumunuz gereği uygun değilse,
	+ Hayatınızın sıkıntılı ve/veya yoğun bir dönemindeyseniz ve yardım talebini karşılayamayacağınızı düşünüyorsanız,
	+ Elinizden geleni yapmış olduğunuz halde belirti ve sıkıntı devam ediyorsa,

Öğrenciyi PDRM’ye yönlendirebilirsiniz.

# PDRM’ye yönlendirmeyi nasıl yapabilirsiniz?

* + Öğrenciye yönlendirme gerekçelerinizi anlatın.
	+ PDRM ile ilgili bildiklerinizi ve eğer elinizde PDRM’ye ait broşürler varsa bunları öğrencinizle paylaşabilirsiniz. Bilgilendirme öğrencinin başvurmakla ilgili kaygısının azalmasına yardımcı olabilir.
	+ Öğrencinize PDRM’deki hizmetlerde **gizlilik** ilkesinin uygulandığını, yani PDRM’ye başvuran öğrencilere ait bilgilerin etik kurallar dahilinde hiçbir kişi, birim veya kurum ile kendisinin izni olmadan paylaşılmadığını belirtin.
	+ PDRM’deki hizmetlerin ücretsiz olduğunu hatırlatın.
	+ Öğrencinizden yönlendirme önerisi ile ilgili duygu ve düşüncelerini öğrenin. Öğrencinizin yönlendirme konusundaki tavrı olumluysa PDRM’ye nasıl ulaşabileceği konusunda onu bilgilendirebilirsiniz ve gerekiyorsa randevu alma konusunda ona yardımcı olabilirsiniz. Bu yardımı, PDRM’ye başvuruyu öğrencinin kendisinin yapmasına aracı olarak yapabilirsiniz.
	+ Öğrencinizin yönlendirme konusunda olumsuz ve savunmacı bir tavrı varsa kendisini zorlamayın veya kandırmaya çalışmayın. Öğrencinin kendisine ve/veya başkalarına zarar verme riskinin olduğu durumlar dışında, psikolojik danışmanlık öğrencilerin **gönüllü** olarak faydalanabilecekleri bir seçenektir. Endişelerinizi tekrar dile getirebilir ve öğrencinizin yardım almak konusundaki tereddütlerini dinleyebilirsiniz.
	+ Sizin yönlendirme konusundaki tüm gerekçe ve çabalarınıza rağmen öğrenciniz psikolojik yardım almamaya karar verebilir. Bu konuyla ilgili bir süre düşünmesini ve isterse yeniden konuşmaya hazır olduğunda sizi bilgilendirmesini söyleyin.

PDRM’ye yönlendirme yapmakla ilgili sorularınız için bize ulaşabilirsiniz.

**PDRM Ofis : Sağlık, kültür ve spor daire başkanlığı**

Psk. Mehmet Ali Özer – 0472 –215 98 63 - 2530

# PDRM’ye yönlendirme sonrasında...

* + PDRM ***gizlilik ilkesiyle*** çalışır, yani PDRM öğrencinin yazılı izni olmadığı sürece başvurusunu ve süreçte paylaştıklarını hiçbir kişi, kurum ya da birim ile paylaşmaz.
	+ Öğrenciler gizlilik ilkesine uymak zorunda değildir ve kendileri ile ilgili bilgileri diledikleri gibi paylaşabilirler.
	+ Yönlendirdiğiniz öğrencinin PDRM’ye gelip gelmediğini merak ediyorsanız bu konuda öğrencinin kendisinden bilgi almanız daha uygundur. Gizlilik ilkesi gereği PDRM böyle bir bilgiyi size vermeyecektir.
	+ Yönlendirdiğiniz öğrenci ile ilgili daha fazla bilgi vermenizi gerektirecek bir durum olduğunda PDRM bunu bir görüşme dahilinde dinleyebilir ancak bu paylaşımınız konusunda öğrenciyi bilgilendirmek etik kural gereği mesleki bir zorunluluktur.
	+ PDRM’ye başvuru ve devam gönüllülük esasına dayalıdır. Dolayısıyla bir devam zorunluluğundan bahsedilemez. Yönlendirmenin ardından sürecin gidişatı öğrencinin ihtiyacı ve koşullarına göre karşılıklı olarak belirlenir. Süreç içinde acil durum ortadan

kaldırıldıktan sonra kişi görüşmelere devam etmek istemezse, bu durumda onu zorlamak veya ısrarla takip etmeye devam etmek öğrenciye zarar verebilir.

* + Bu sürecin somut sonuçları kendisini hemen göstermeyebilir. Değişim bazen haftalar, bazen aylar hatta bazen de çok daha fazla zaman alabilir. Değişim bazen de dışarıdan doğrudan gözlenmeyen ancak farklı içsel mekanizmalarda (duygular, düşünceler..gibi) kendini gösterebilir. Sonuç odaklı olmamak önemlidir.
	+ Yönlendirmenin ardından kişi tekrar sizden yardım talep etmediği sürece sorumluluğunuzu yerine getirdiğinizi ve daha fazlasının sınırlarınızı aşmak ve öğrenciyi zorlamak olacağını unutmayın.
	+ PDRM önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri vermektedir, dolayısıyla bu çerçevenin dışında kalan ve daha kapsamlı koşul ve tedavi gerektiren veya çeşitli acil durumlarda öğrencilerimize üniversite dışında başka yönlendirme seçenekleri (ör.hastane, psikiyatri kliniği vb.) sunabiliriz.

# Kaynakça

American University Counseling Center

The George Washington University Counseling Center

Brooklyn College Personal Counseling Program University of Dayton Counseling Center Kansas State University Counseling Services

New Mexico State University Counseling Center

#  ACİL DURUM REHBERİ

Hemen ilgilenilmesi ve harekete geçilmesi gereken bazı acil (çoğunlukla öğrencinin kendine ya da başkasına zarar verme riskinin olduğu) durumlar vardır.

# Acil durumlar şunlar olabilir:

1. Yüksek saldırganlık düzeyi ve/veya başkasına zarar tehlikesi (kasıtlı olarak, düşünce süreçlerinde bozulmalar nedeniyle ya da ihmal yoluyla)
2. Gerçekle bağın koptuğunu gösteren tuhaf davranış ve konuşmalar (konfüzyon, desoryantasyon, düzensiz düşünceler, sanrılar, halüsinasyonlar, bozuk ya da tuhaf konuşmalar)
3. İntoksikasyon – öğrenci alkol ya da madde etkisinde ise

Eğer bu yönde şüpheleriniz varsa, öğrenciye sarhoş olup olmadığını, düşüncelerinin bulanık/karışık olup olmadığını ya da kendisine zarar verme düşüncelerini doğrudan sorun. Sormakla öğrencinin kafasına “olmayan düşünceler sokmuş” olmazsınız. Birilerinin yaşadığı güçlüğe dikkat etmiş olması ve bunu fark etmiş olması birçok öğrenciyi rahatlatacaktır.

1. İntihar riski ve girişimi – öğrenci kendisine zarar vermekle tehdit ediyor, bundan bahsediyor, bunun hakkında yazıyor ya da imalarda bulunuyorsa; açıkça intihardan bahsediyorsa; eşyalarını dağıtmak ve/veya vedalaşmaya dair sözel olmayan örtük mesajlar varsa.

# İntihar Riski veya Girişimlerinde Yapılması Gerekenler:

* 1. **İntihar Vakalarına Müdahalede PDRM’nin Sorumlulukları:**

Kişinin kendi fiziki bütünlüğüne yönelik her türlü girişimi tıbbi bir durumdur ve bu gibi durumlarda öncelikli olarak tıbbi ilk yardım gereklidir. İntihar vakalarında öğrencinin götürüldüğü sağlık kurumunda bir psikiyatri servisine yönlendirme yapılır. Öğrencinin fiziksel ve ruhsal sağlığı ile ilgili gerekli “tıbbi ve psikiyatrik” müdahaleler yapıldıktan sonra değerlendirme yapılır ve üniversite psikolojik danışmanlık merkezinde takibi uygun ise psikiyatrik tedaviye ek olarak PDRM’de psikologlar tarafından da takip edilebilir.

## PDRM’ye bireysel görüşmeler için devam eden bir öğrenci görüşmeler sırasında psikoloğa intihardan söz ederse;

* + Risk değerlendirmesi yapılır.
	+ Risk düzeyi düşükse öğrenci ile kendisine zarar vermeyeceğine dair sözlü ya da yazılı kontrat yapılır ve psikiyatrik destek almaya yönlendirilir (öğrenci psikiyatriste gitmeyi kabul etmezse öğrenciye haber verilerek aileye bilgi verilir).
	+ Orta ve yüksek düzey risk olması durumunda öğrenciye haber verilerek aileye ve ilgili idari kişiye bilgi verilir (görüşmelerin başında kişinin kendisine ya da bir başkasına zarar verme ihtimali olduğunda gizlilik ilkesinin geçersiz sayılacağına dair bir onay

yazısı tüm öğrencilere okutulur ve imzalı onayı alınır) ve öğrencinin bir hastanenin psikiyatri servisine acilen yönlendirilmesi için süreç başlatılır.

* + İlk müdahaleden sonra psikiyatri servisiyle ortak değerlendirme yapılır ve üniversite psikolojik danışmanlık merkezinde takibi uygun ise buradan da takip edilir.

## b)Üçüncü bir kişi vasıtasıyla (arkadaşları, akademik ya da idari personel) bir öğrencinin intiharla ilgili düşünceleri olduğu öğrenilirse;

* + Bu düşünceleri öğrenen kişi söz konusu öğrenciyi psikolojik yardım/destek alması konusunda cesaretlendirir ve PDRM’ye yönlendirir. Öğrenci bireysel görüşmeyi kabul ederse PDRM psikologları tarafından gerekli değerlendirme yapılır ve madde a’daki adımlar uygulanır.
	+ Öğrenci görüşmeyi reddederse, bu durum PDRM tarafından, aile veya yakınları ile paylaşılır, ve gerekli bilgilendirmeler yapılır (kişinin kendine ya da başkasına zarar verme ihtimali olduğunda gizlilik ilkesi geçersizdir).

Krize müdahalenin tüm adımlarında ilgili kişiler/birimler birbirleri ile irtibat halinde olmalıdır. Ancak, kişi psikolojik ya da psikiyatrik tedavi görüyor olsa dahi ne yazık ki intiharı önlemenin % 100 mümkün olmadığı unutulmamalıdır!

## Üniversite içinde veya yurtta intihar girişimi gerçekleştiyse;

**Tıbbi Müdahale:**

Kişinin kendi fiziki bütünlüğüne yönelik her türlü girişimi tıbbi bir durumdur ve bu gibi durumlarda öncelikli olarak tıbbi ilk yardım gereklidir. Yapılacak tıbbi müdahale intihar girişiminde bulunan öğrencinin yaşadığı hayati tehlikeye yönelik uygulanacak ilk yardım ve hayat kurtarma işlemlerini içerir.

* + Yurtlarda ya da yerleşke içinde gerçekleşen intihar girişimlerinde ilk müdahale kurumda veya kurum dışındaki bir sağlık kuruluşunda/hastanede doktor ya da hemşire tarafından yapılır.
	+ İntihar girişiminin boyutu ne olursa olsun, söz konusu öğrencinin durumunu ailesine haber vermek gerekir. Bir kişinin kendisinin ya da başkasının fiziksel bütünlüğüne zarar verme ihtimali olduğunda 18 yaşından büyük olması ailesine haber verilmesine engel değildir.

## Yukarıda sıralanan acil durumlar eğer kampüs içerisinde ve mesai saatlerinde gerçekleşmişse :

Eğer öğrencinin her an kendisine ya da bir başkasına fiziksel zarar verebileceğini düşünüyorsanız, hemen PDRM’yi, Revir’i ve/veya Güvenlik Birimi’ni arayın. Bu tür durumlarda asıl olan öğrencinin güvenliği ve fiziksel sağlığıdır. Bu yüzden, lütfen öğrencinin durumunu gerekli kişilerle paylaşırken, öğrencinin güvenine ihanet edip onu

sinirlendireceğinizi düşünerek çekinmeyin. Ayrıca, PDRM’den ya da Revir’den bir uzmanla görüşmesini sağlayana kadar öğrenciyi yalnız bırakmayın.

**Güvenlik Birimi İletişim Numaraları**

Güney Kampüs: 0472 –215 98 63 - 2322

Kuzey Kampüs: 0472 –215 98 63 - 5557

## Eğer kampüs içerisinde ve mesai saatleri dışında böyle bir durumla karşılaşırsanız:

Güvenlik Birimi’nden yardım alarak öğrenciyi en yakın hastaneye götürmek en iyi seçenek olacaktır.

**112** Acil Servis ile en yakın sağlık yönlendirme yapılmalıdır.

Öğrenci yurtta kalıyorsa, lütfen Yurt Müdürlüğü’nün de durumdan haberdar olmasını sağlayın.

## Bu durumlardan biri eğer kampüs dışında yaşanırsa:

Öğrenciyi yalnız bırakmayın ve en yakın sağlık kuruluşu veya duruma göre ya **112** Acil Servis veya **155** Polis İmdat ile iletişime geçin ve son olarak öğrencinin ailesini bilgilendirin.

# Kaynakça

Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi, Akademik Kadro için Öğrencilere Yardım Rehberi.

Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Öğrenci Danışmanları ve Öğretim Üyeleri için Öğrencileri Psikolojik Yardım Alma Konusunda Yönlendirme Rehberi.

Okan Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi (OPDEM), Acil Durum İşleyiş Protokolü.

Üniversitede Psikolojik Danışmanlık El Kitabı, Der: F. Yurtseven, M. Paker.