

Yardım  
Senin  
Elinde

**Yapabilirsin!  
Hayat zor  
olduğunda  
başta  
çıkabilirsin!**



*Van Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi*



**Sahneyi  
Değiştir!**

## Başa çıkabilmek? Neyi Kastediyoruz?

Hayatın zor olduğu dönemler vardır. Bu dönemlerde ruhsal açıdan başa çıkma becerilerimizin güçlü olması önem arz eder. Bu durum psikolojik sağlamlığı ifade eder. 'Psikolojik sağlamlık' üzücü ve zorlu yaşam olayları ile başa çıkabilmek ve...

Elimizden gelenin en iyisini yapmaktır...

- Etkili bir şekilde zorlukların üstesinden gel.
- Yeniden güçlü ol ve iyi hisset.
- Kendini toparla.
- Hatalardan ve kötü deneyimlerden ders al.

Başa çıkma yeteneğimizi geliştirebiliriz. Bu kitapçık sana bunu nasıl yapabileceğin hakkında birkaç fikir verecek.

## Zorlu yaşam olayları ile başa çıkabilme becerimizi arttıracak bazı adımlar şunlardır:

- Kim olduğumuzu düşünmek ve öğrenmek.
- İnsanlarla şefkatli ilişkilere sahip olmak.
- Başkalarından ve kendimizden beklentilerimizi bilmek.
- Birlikte yaşadığımız insanlarla, arkadaşlarımızla ve ailemizle; okulda, işte ya da kendi topluluğumuzda bir araya gelmek.
- İnsanların bize inandığını bilmek.

Hiçbirimiz yukarıdaki listenin tamamına sahip değiliz, ancak yine de ruhsal durumumuza yardımcı olmak adına bunlardan bazılarını yapabiliriz.

**Öfke, üzüntü veya reddedilme duygularını anlamayı, bunlarla çalışmayı ve bunların ötesine geçmeyi öğrenebiliriz:**

- **Kim olduğumuzu** – hayattan ne istediğimizi öğrenmek.
- **Neye ihtiyacımız olduğunu öğrenmek** – mesajımızı karşıya iletirken kibarca konuşmanın ne denli fark yaratacağını bilmek.
- **Kendimizle ilgilenmek** – Duygularınız önemli ve değerlidir, bu yüzden onlara dikkat edin!
- **Ne yapmak istediğimizi öğrenmek** – Hayatımızın bir anlamı olduğuna ve çevremizde bir fark yarabileceğimize dair anlam ve inanç.
- **Bir yaşam amacı geliştirmek** – Planlar yapmak ve hayaller kurmak.
- **Olumlu düşünmenin yollarını bulabiliriz:**
  - **Geleceğimiz hakkında iyi hissetmek** ki bu genelde olumlu şeylerin olmasına yardımcı olur.

**Bunlardan bazılarını nasıl daha iyiye doğru dönüştüreceğimizi anlamak zor olabilir. Ancak bu kitapçıkta bunun için bazı ipuçları var. Kendi içinizde de yapabileceğiniz şeyler var...**



## Direncini geliştirme ve zorluklarla baş etmede sana yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- Hayattan zevk almak ve eğlenmek için zaman ayır!
- Arkadaşlarınla buluş.
- Bir kulübe ya da aktivite grubuna katıl.
- Bir hobi edin.
- Keyif aldığın bir aile etkinliğine katıl.
- Bir spor etkinliğine katıl veya arkadaşlarınla yürüyüşe çık.
- Seni mutlu edecek müzikler dinle, şarkı söyle, bir enstrüman çal.
- TV izle, bilgisayar kullan veya kısa süreliğine bir şeylerle uğraş.
- Bir arkadaşına telefon aç veya bir mesaj çek.
- Bir dergi ya da kitap oku, ya da kendin bir şeyler yaz.
- Bir evcil hayvan edin ya da arkadaşının evcil hayvanı ile ilgilen.

## Kendine bak – erken harekete geç

- Kendine karşı nazik ol... Dinlenmek ve rahatlamak için yeni yollar bul ve eğlen.
- Birine karşı nazik ol, birine yardım et, bunu yapabilirsin...!!! Hayatta bir amacımız olduğunu bilmek kadar güzel bir şey yoktur.

Daha fazla endişelendiğinizi düşünüyorsanız yardım alın. Size yardımcı olması için hoşunuza giden bir şey yapmayı deneyin. Sizi rahatsız eden bir 'endişe listesi' yazın – onu küçük ve yönetilebilir parçalara ayırın ve her birini teker teker ele alın.

## Neden bir sorununuz olmadan önce bunu düşünmüyorsunuz?

Endişeli veya üzgünsen yalnızmış gibi hissedebilirsin, fakat sadece dinleyerek sana yardım edebilecek insanlar var.

■ Neşelenmeye ihtiyacınız olursa diye hatırlatmak için cep telefonunuzda, cebinizde, cüzdanınızda veya çantanızda sevdiğiniz insanları ve sevdiğiniz bazı şeyleri not olarak tutun.

■ Sizi dinleyecek ve size yardım etmek isteyebilecek güvendiğiniz kişilerin bir listesini yapın. Duygularınızı anneniz veya babanızla paylaşabilir misiniz? Ailenizi, diğer güvenilir yetişkinleri ve konuşabileceğiniz arkadaşlarınızı düşünün.

■ Gerekirse kime anlatabileceğiniz konusunda bir plan yapın. Unutmayın, hepimizin bazen bir şeyler hakkında konuşması gerekir. İhtiyaç duymadan önce kiminle konuşabileceğimizi bilirsek, işimiz çok daha kolay olur.

■ Bu kitapçığı güvenli bir yerde saklayın. Bilemezsiniz, başka birinin listesinde olabilirsiniz ve bu onların dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.



# Kişisel Planım

## Yardım alabileceğim güvenilir kişiler

1.

2.

3.

4.

5.

# Kişisel Planım

## Sevdiğim aktivite ve uğraşlar

1.

2.

3.

4.

5.



## Düşünmek için yararlı öneriler

- Her gün binlerce insan duygusal olarak bunalmış hissediyor fakat bu yoğun duyguların üstesinden gelmek için farklı yollar buluyor. Sen de onlar gibi üstesinden gelebilirsin.
- Bazen sadece tek zor bir günün üstesinden gelmen yeterli.
- Sıkıntınız hayatınızda değiştirmeniz gereken bir şeylerin işareti olabilir.
- Bu kitapçığı güvenli bir yerde sakla çünkü senin veya önemsendiğinin birinin ne zaman ihtiyaç duyacağını bilemezsin.



**Dünden öğren,  
Bugünü yaşa,  
Yarın için umut et...**

## Destek Alabileceğiniz Kurum ve Kuruluşlar



■ Profesyonel bir yardım hattı olan 112 her türlü acil durumlarda yardım için aranabilmektedir.

■ **Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çağrı Merkezlerinden Alo 183 Sosyal Destek Hattı** aracılığı ile çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. 7 gün 24 saat çalışma esasına göre hizmet vermektedir.



■ 182'yi arayarak durumunuzu iletebilir; kamu hastanelerinin krize müdahale birimleri, sosyal hizmet birimleri, psikiyatri klinikleri vb. hizmetlerinden yararlanabilirsiniz.

■ **Aile Sağlık Merkezleri** (sağlık ocakları) Sağlık Bakanlığına bağlı her türlü sağlık yardımı alabileceğiniz kuruluşlardır. Bağlı olduğunuz aile hekiminize başvuru yapmanız durumunda gereken yardımı alabilirsiniz.





■ **Rehberlik ve Araştırma Merkezleri** Milli Eğitim Bakanlığına bağlı psikolojik danışmanlık ve psikososyal destek hizmetleri alabileceğiniz kurumlardır.

### **Van Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

Adres: Şerefiye Mah. Ordu Cad. H. Niyazi Sok.  
İpekyolu/VAN  
İletişim: 0432 215 04 01

### ■ **Toplum Ruh Sağlığı**

**Merkezleri (TRSM)** psikososyal destek, evde sağlık hizmetleri gibi hizmetlerle bireylerin sosyal rehabilitasyonlarını sağlamayı amaçlayan birimlerdir.



### **Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi**

#### **Toplum Ruh Sağlığı Merkezi**

Adres: Merkezi Beşyol Mevkii Eski Defterdarlık Yanı  
Doğuş Marketi Üstü Kat:1 İpekyolu/VAN  
İletişim: 0432 216 19 46

■ Ayrıca milli eğitim il müdürlükleri, gençlik ve spor il müdürlükleri, çalışma ve iş kurumu (İŞKUR) il müdürlükleri, üniversiteler ve toplumda önde gelen kişiler (muhtarlar, öğretmenler, din görevlileri vb.) ile iletişime geçerek bilgi ve yardım talebinde bulunabilirsiniz.



## Van Rehberlik ve Araştırma Merkezi

- Van Rehberlik ve Araştırma Merkezi Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak çalışmakta olup; özel eğitim, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunmaktadır.
- Kurumumuzda psikolojik danışmanlar, özel eğitim öğretmenleri ve fizyoterapistler görev yapmaktadır.
- Kurumumuz hafta içi (resmi tatiller hariç) 08.00 – 17.00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

### Birimlerimiz ve Misyonumuz

#### Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

- Bütün bireylerin ücretsiz olarak faydalanabileceği psikolojik danışmanlık, rehberlik ve psikososyal destek hizmetlerini sunmak
- İpekyolu ilçesinde yer alan okullardaki rehberlik servisleri ile koordineli bir şekilde çalışmak
- Rehberlik planlarının hazırlanması ve uygulanması gibi destekleyici çalışmalar sunmak
- Okullarda görev yapan rehber öğretmenlerin mesleki bilgilerini arttırıcı seminer ve kurs etkinliklerini düzenlemek

#### Özel Eğitim Birimi

- Gelişimsel farklılık gösterdiğinden şüphe duyulan ya da üstün yetenekli olduğu düşünülen öğrencilerin eğitsel değerlendirme ve tanılmasını yapmak, tedbir alınmasını sağlamak...

© Mart 2022. Tüm hakları saklıdır.

Bu kitapçık Van Rehberlik ve Araştırma Merkezinin izni olmadan kısmen veya tamamen çoğaltılamaz.



Van Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi  
Tel: 0432 215 04 01  
E-mail: vanram\_65@hotmail.com  
<https://vanram.meb.k12.tr>

