



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ (ADÜ PDRM)

ÖĞRENCİLER İÇİN PDRM'DEN
YARARLANMA REHBERİ

ADÜ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Sevgili öğrencilerimiz merkezimiz sizlerin bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki yönden gelişiminize destek olmak, öğrenim sürecinde ortaya çıkabilecek olan problemlere yönelik psikolojik ve eğitsel çalışmalar yürütmektedir. Merkezimizin kurumsal yapısı hizmet amacına uygun bir şekilde altı birimden oluşmaktadır.

1) Araştırma-Planlama Birimi: Merkezdeki araştırmaların yürütüldüğü birimdir. Her yıl düzenli olarak öğrencilerimizin ihtiyaç, beklenti ve sorunlarını belirlemeyi amaçlayan araştırmalar yapmaktadır.

2) Sosyal-Kültürel Hizmetler Birimi: Öğrencilerin ders dışı zamanlarında yönelebileceği sosyal-kültürel etkinliklerin üniversite bünyesinde planlanmasına katkıda bulunmak amacıyla çalışmalar yürütmektedir.

3) Psikolojik-Eğitsel Hizmetler Birimi: Öğrencilerin sosyal ve duygusal olarak gelişimlerinin desteklenmesine, yaşadıkları ruhsal ve sosyal sorunların anlaşılmasına ve çözümüne yönelik uygulamalarda bulunmaktadır.

4) Bağımlılık Birimi: Bağımlılıkla mücadele kapsamında önleyici ve koruyucu hizmetler sunmaktadır. Bu amaçla konuyla ilgili araştırma yapar, bilgilendirici seminerler düzenler ve tedavi konusunda gerekli yönlendirmeleri yapar.

5) Travma ve Krize Müdahale Birimi: Öğrencilerimizin yaşadıkları travmatik yaşantıların etkileriyle baş etmelerine yardımcı olmak, önleyici tedbirler alınmasına katkı sağlamak ve kriz durumlarında hızlı ve doğru karar alıp etkin çözümler geliştirmek için hizmet sunmaktadır.



ADÜ PDRM'DEN HANGİ KONULARDA YARARLANABİLİRİM?

Kendinizi daha iyi tanımanız, potansiyelinizi keşfetmeniz, sosyal becerilerinizi arttırmanız, karar verme ve inisiyatif alma konusunda gelişmeniz için önleyici ve gelişimsel nitelik taşıyan bireysel ve grup çalışmalarımızdan yararlanabilir, seminer ve konferanslarımıza katılabilir, bilgilendirici kitapçık, makale ve broşürlerimizi takip edebilirsiniz.

Bunun dışında psikolojik olarak zorlandığınızda kendinizde fiziksel, davranışsal, duygusal, ilişkisel ve akademik alanlarda dikkat çeken değişimler yaşadığınızı gözlemleyebilirsiniz. Bu değişikliklerin uzun süredir devam ediyor olması ve tekrarlaması psikolojik desteğe ihtiyacın göstergesi olabilir.

Psikolojik Olarak Zorlandığınızı Gösteren Belirtiler:

- Akademik performansınızda göze çarpan ve süreklilik gösteren değişim (devamsızlık, derse geç kalma, notlarda düşme, erteleme, konsantrasyon kaybı vb.),
- Sosyal ilişkilerinizde dikkat çeken düzeyde geri çekilme ve içe kapanmanın veya tam tersi fazla girişken davranışların ortaya çıkması,
- Çevreyle ilişkilerinizde saldırgan davranışların varlığı (aşırı kızgınlık belirtileri, kaba, kırıcı, öfkeli ve şiddet içeren söz ve davranışlarda bulunma),
- Depresif ruh hali, kaygı, huzursuzluk, ağlama gibi duygusal ve davranışsal tepkiler,
- Ruh halinizde ani ve sık görülen değişiklikler,
- Fiziksel görünümünüzde, öz bakımınızda belirgin değişiklikler (aşırı kilo kaybetme veya alma, kişisel temizliğe özen göstermeme, vücudunda morluklar/yara izleri, sürekli olarak yorgun görünme hali vb.),
- Konuşmanızda ve hareketlerinizde, belirgin farklılıklar (aşırı veya çok az konuşma, konuşmada dağınıklık, aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama, konuşma içeriğinde tuhaflaşma vb.),
- Gerçeklik algınızda sorun olduğunu düşündürtebilecek davranışlar (dayanağı olmayan aşırı şüphecilik, zarar göreceğine dair irrasyonel düşünceler vb.),
- Kendinize veya başkasına zarar verebileceğinize dair düşünceler,
- Alkol ve madde bağımlılığı.

Psikolojik danışmaya ihtiyacım olduğuna nasıl karar veririm?

Günlük hayatınızı ve eğitim sürecinizi engelleyen tüm güncel sorunlarınızda psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilirsiniz. Örneğin;

- İletişim becerilerinizi arttırmak, duygu ve düşüncelerinizi etkili bir şekilde ifade etmek istiyorsanız,
- Karar verme ve sorun çözme becerilerinizi arttırmak istiyorsanız,
- Özgüven ve atılganlığınızı geliştirmek istiyorsanız,
- Stres ve kaygı ile daha iyi baş etmek istiyorsanız,
- Sınavlar ve notlar ile ilgili probleminiz varsa, çalıştığınız halde başarılı olamıyorsanız,
- Bir türlü zihninizden atamadığınız düşünceleriniz varsa,
- Anlatamadığınız ama paylaşma ihtiyacı duyduğunuz duygu, düşünceleriniz varsa,
- Gelecek kaygısı yaşıyorsanız,
- Yalnızlık ve utangaçlık ile başa çıkmak istiyorsanız,
- Yetersizlik ve değersizlik duyguları yaşıyorsanız,
- Hayatınızda bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız,
- Üniversite hayatına uyum sağlamakta zorlanıyorsanız, PDRM'den destek alabilirsiniz.

Psikolojik danışma sürecine başvuru nasıl yapılır?

Telefon numaramızı arayarak, e-postamıza mesaj atarak, kurumumuza gelerek hem bireysel psikolojik danışma hem de psiko eğitim programlarımıza başvurabilirsiniz. Ayrıca çevrimiçi psikolojik danışma talebiniz olduğunda <https://pdrm.adu.edu.tr/> portalımız üzerinden başvuru yapabilirsiniz.

Çevrimiçi psikolojik danışma yüz yüze psikolojik danışma gibi etkili olur mu?

Çevrimiçi partalımız merkez kampüsü dışındaki fakülte ve yüksekokullarımızda öğrenim gören öğrencilerimiz ile yaz tatilinde farklı illerde bulunan öğrencilerimiz için PDRM hizmetlerini daha ulaşılır hale getirmiştir. Uygun ortam ve koşullar dahilinde çevrimiçi görüşmeler yüz yüze görüşmeler kadar etkili olmaktadır. Gizliliğinizi koruyabileceğiniz ve bölünmeyeceğiniz ortam sağlayabildiğiniz taktirde yardım süreci verimli olmaktadır.

Psikolojik danışma bana nasıl yardımcı olur?

Psikolojik danışma sürecinde danışmanınız size düşüncelerinizi ve duygularınızı söze dökmek için güvenli bir ortam sağlar. Dolayısıyla kendinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı daha iyi anlayabilirsiniz. Zorluklarınızla ve sorunlarınızla yüzleşmek ve onlara başedebilir duruma gelmek psikolojik iyilik halinizi ve umudunuzu artırır.

Psikolojik Danışma süreci...

- * PDRM'e başvuru ve devam gönüllülük esasına dayalıdır. Sürecin gidişatı sizin ihtiyacınız ve koşullarınıza göre belirlenir. Görüşmelere devam etmek istemezseniz süreç sonlandırılır.
- * PDRM gizlilik ilkesiyle çalışmaktadır, uzmanlar kişisel ve çevresel zarar riskinin bulunmadığı, öğrencinin yazılı izni olmadığı ve yasal zorunluluk oluşmadığı sürece öğrencinin başvurusunu ve süreçte paylaştıklarını hiçbir kişi ve kurumla paylaşmaz.
- * Danışma sürecinin somut sonuçları kendisini hemen göstermeyebilir. Nitekim değişim bazen haftalar, aylar hatta daha uzun zaman alabilmektedir. Değişim bazen de dışarıdan doğrudan gözlenmeyen ancak farklı içsel mekanizmalarda kendini gösterebilmektedir. Verilen destekle sağlayacağınız kazanımların yaşantıya geçmesi için zaman tanımak çok önemlidir.
- * PDRM temelde önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri vermektedir. Daha uzun süreli yardım gerektiren durumlarda, randevu için kurumumuzda yoğunluk olduğunda veya çeşitli acil durumlarda farklı kurumlara başvuru yapabilirsiniz (örn; psikiyatri poliklinikleri, KYK yurtları ve belediyelerin psikolojik destek birimleri).



ADÜ PDRM'e yönlendirmeye ilgili sorularınız için bize ulaşabilirsiniz.

ADÜ PDRM :

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

Çevrimiçi Psikolojik Danışma:

<https://pdrm.adu.edu.tr/>

Telefon No:

0 256 218 20 17 (Direkt)

0 256 218 20 00/2594 (Santral)

E-posta:

pdrm@adu.edu.tr

Web Adresi:

<https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

<https://twitter.com/adupdrm>

<https://www.instagram.com/adupdrm/>

<https://www.facebook.com/adupdrm>

<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>