

İDARİ KADRO İÇİN ÖĞRENCİLERE YARDIM REHBERİ

Üniversite dönemi, öğrenciler için ergenlikten yetişkinliğe geçiş ile birlikte, hem kişisel hem de akademik mücadeleleri beraberinde getiren bir süreç olabilir. Birçok öğrenci üniversite yaşamının stresiyle etkin bir biçimde baş edebilirken, bazı öğrenciler ise üniversite öğrencisi olmanın beraberinde getireceği değişimler (sorumluluk alma, bireyselleşme, karar verme vb.) ya da bazı kişisel güçlükler (kayıp, travma, ekonomik zorluklar, vb.) nedeniyle çok fazla zorlanabilirler. Öğrencilerin sıkıntısının kaynağı ne olursa olsun, etkileri sıklıkla kampüste gözlemlenebilir.

Üniversitenin idari birimleri, özellikle öğrenci ile yüz yüze iletişimi olanlar, öğrencileri gözlemek, sıkıntı çekenleri fark etmek ve yardım önermek açısından önemli bir konumdur. Öğrencilere kişisel danışmanlık yapmanız beklenmese de dinlemeye açık ve hazır olarak onlara yardım etmek ya da gerekli yardım kaynaklarına yönlendirmek konusunda önemli bir rolünüz olabilir. Aşağıda üniversite ortamında karşılaşılabileceğiniz ve sizin müdahalenizi gerektirebilecek bazı durumlar ve bu durumlarda atılabilecek en uygun adımlarla ilgili temel bilgileri bulabilirsiniz. Bu durumlarda ve öğrencilerle ilgili aklınıza takılan her türlü soru için psikolojik danışmanlık birimini arayabilirsiniz.

Acil Durumlar

Hemen ilgilenilmesi ve harekete geçilmesi gereken bazı acil durumlar vardır. Çoğunlukla öğrencinin kendisine ya da başkasına zarar verme riskinin yüksek olduğu durumlar acil olarak tanımlanır. Böyle bir durum söz konusu olduğunda vakit kaybetmeden öğrenciye yaklaşmanız, endişenizi belirtmeniz ve öğrenciyi psikolojik danışmanlık birimine yönlendirmeniz önemlidir. Acil durumlar şunlar olabilir:

- İntihar eğilimleri – öğrenci kendisine zarar vermekle tehdit ediyor, bundan bahsediyor, bunun hakkında yazıyor ya da imalarda bulunuyorsa; açıkça intihardan bahsediyorsa; eşyalarını çevresindekilere dağıtmak gibi sözel olmayan mesajlar varsa,
- Yüksek saldırganlık düzeyi ve/veya başkasına zarar tehlikesi (kasıtlı olarak, düşünce süreçlerinde bozulmalar nedeniyle ya da ihmal yoluyla) varsa,
- Gerçekle bağın koptuğunu gösteren tuhaf davranış ve konuşmaları (konfüzyon, dezoryantasyon, düzensiz düşünceler, sanrılar, halüsinasyonlar, bozuk ya da tuhaf konuşmalar) oluyorsa,
- Öğrenci alkol ya da herhangi bir madde etkisinde ise.

Eğer öğrencinin her an kendisine ya da bir başkasına fiziksel zarar verebileceğini düşünüyorsanız, hemen psikolojik danışmanlık birimini, kampüsteki sağlık birimini ve/veya güvenlik birimini arayın. Bu tür durumlarda asıl olan öğrencinin güvenliği ve fiziksel sağlığıdır. Bu yüzden, lütfen öğrencinin durumunu gerekli kişilerle paylaşırken, öğrencinin güvenine ihanet edip onu

Yüksek intihar riski, saldırganlık, psikoz ve intoksikasyon okul koşullarında müdahalesi mümkün olmayan durumlardır. Psikolojik danışmanlık birimi bu tür durumlardan haberdar olduğunda ön değerlendirmeyi yaparak aileyi haberdar edecek ve öğrenciyi en uygun yardım kaynağına yönlendirecektir. Bu konuda daha fazla bilgi için Acil Eylem Planı'nı göz atabilirsiniz.

sinirlendireceğinizi düşünerek çekinmeyin. Ayrıca, psikolojik danışmanlık biriminden ya da sağlık merkezinden bir uzmanla görüşmesini sağlayana kadar öğrenciyi yalnız bırakmayın.

Eğer mesai saatleri dışında böyle bir durumla karşılaşırsanız, güvenlikten yardım alarak öğrenciyi hastaneye götürmek en iyi seçenek olacaktır. Yine bu durumda da psikolojik danışmanlık birimine ulaşılmasını sağlayarak destek isteyebilirsiniz. Öğrenci yurttan kalıyorsa, lütfen yurt müdürlüğünün de durumdan haberdar olmasını sağlayın.

Acil Olmayan Durumlar

Bazı durumlar acil bir eylem ya da tıbbi yardım gerektirmese de sizi endişelendirebilir. İşaretleri fark etmek ve harekete geçmek acil olmayan durumlar için de önemlidir. Bu durumlarda kendi yardımınızı önerebilir ya da öğrenciyi psikolojik danışmanlık birimine yönlendirebilirsiniz. Kampüsteki gözlemlerinizi ile fark edebileceğiniz bazı psikolojik sorun göstergelerini aşağıda bulabilirsiniz:

Fiziksel / Davranışsal	Duygusal	Akademik / Bilişsel	İlişkisel
Kiloda, özbakımda, fiziksel görünüşte belirgin değişimler (aşırı zayıflama, yara izleri)	Yoğun ve abartılı duygusal tepkiler	Akademik performansla ilgili sorunlar ya da ani değişimler (devamsızlık, erteleme, notlarda düşüş)	Olağandışı ya da öncekinden farklı iletişim kalıpları
Aşırı hareketlilik, çok hızlı konuşma ya da aşırı durgunluk	Depresif duygudurum	Zihinsel işlevlerde bozulma olduğuna işaret eden sorular	Sosyal ortamlardan, çekilme, kaçınma, yalıtma
Konuşmada bozulmalar (yavaşlama, hızlanma, kekeleme, kopma)	Yüksek anksiyete, panik	Yazışmalarda endişe verici öğeler (intihar/cinayet atıfları, depresif/saldırgan içerik)	Olağandışı bağımlılık (örn. ofisin etrafında dolanma, ısrarla ofis saati dışında görüşmek isteme)
Yıkıcı davranışlar, saldırganlık	Huzursuzluk, ajitasyon, irritabilite	Fazla sessiz ve kaçınmacı ya da aşırı girişken tutumlar	Geçimsizlik, diğer öğrencilerden iletilen şikayetler ve/veya endişeler

Eğer karşılaştığınız öğrencilerde bu göstergeleri fark ediyorsanız, kendiniz yardım önerebilir ya da psikolojik danışmanlık birimine yönlendirebilirsiniz. Siz yardım etmek konusunda istekliyseniz ve durum bu şekilde yürütmeye uygunsuzsa, psikolojik danışmanlık biriminden neler yapabileceğiniz konusunda da öneri alarak öğrenciyi destek olabilirsiniz. Ancak öğrenciyle ya da sizinle ilgili bazı özel koşullar direkt bir uzmana yönlendirmeyi gerektirebilir. Öğrenci yakın zamanda önemli bir kayıp, reddedilme, saldırı ya da taciz yaşadıysa; sürekli depresif ruh halindeyse ve/veya kilo ve öz bakımında ciddi değişiklikler varsa; öğrenciyle iletişim kurmak güçse ve sorunun ciddiyetinin sizi aşacağını düşünüyorsanız öğrenciyi profesyonel yardıma yönlendirmek ilk seçenek olacaktır. Sizin tarafınızdan bakıldığında da çok yoğun ya da stresli bir dönemdeyseniz, öğrenciyi karşı olumlu ya da olumsuz duygularınızın nesnellüğünüzü etkileyebileceğini düşünüyorsanız, öğrencinin konumunuz gereği size anlatamıyor olduğu bazı noktalar olduğunu hissediyorsanız, sizden istenen bilgi ya da yardımcı sağlamanız rolünüz gereği uygun değilse ya da zaten elinizden geleni yapmış olduğunuzu düşünüyorsanız, yine kendiniz yardım etmeye devam etmek yerine öğrenciyi bir uzmana yönlendirmeniz daha etkili bir müdahale olacaktır.

Öğrenci ile Sorunları Hakkında Konuşmak ve PDR Birimine Yönlendirmek

-
- Öğrenciyle, ikinizin de yeterli zamanı varken (aceleniz yokken ve yoğun değilken) ve yalnızken (utanma ve savunmaya geçmeyi önlemek amacıyla) konuşmayı önerin.
 - Öğrenciye sıkıntı yaşadığının farkında olduğunuzu açıkça söyleyin. Onun iyi olmasının sizi ilgilendirdiğini ve yardım etmeye istekli olduğunuzu ifade edin. Neyin ters gittiğini ve bu konuda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini sorun.
 - Eğer davranışsal değişiklikler fark ettiyseniz, bunları endişenizin nedeni olarak belirtin yalnızca somut olarak gözlemlediğiniz değişikliği söylemeye çalışın; bu durumun nedeni ile ilgili fikir belirtmeyin ve/veya teşhis koymayın. Hastalık isimleri, etiketler ve varsayımlar öğrencilerin psikolojik yardım sürecini olumsuz etkilemektedir.
 - Eleştirel ya da yargılayıcı olmaktan ve hatalı varsayımlar ya da suçlamalar yapmaktan kaçının.
 - Kaygı, şok, korku ya da öfke yerine ilginizi ifade etmeye çalışın.
 - Eğer bu yönde şüpheleriniz varsa, öğrenciye sarhoş olup olmadığını, düşüncelerinin bulanık/karışık olup olmadığı ya da kendisine zarar verme düşüncelerini doğrudan sorun. Sormakla öğrencinin kafasına “olmayan düşünceler sokmuş” olmazsınız. Birilerinin yaşadığı güçlüğü fark etmiş olması ve bununla ilgileniyor olması birçok öğrenciyi rahatlatacaktır.
 - Dikkatle dinleyin. Hak vermeden ya da itiraz etmeden, sadece olayları onun bakış açısından anlamaya çalışın. Sadece birkaç dakika geçiştirmeden dinlemeniz öğrenciye umursandığını hissettirebilir ve yardım almak konusunda daha güvenli hissetmesini sağlayabilir.
 - Gizlilik sözü vermeyin ve öğrenciyi bir meslektaşınıza danışabileceğiniz konusunda bilgilendirin. Kendine ya da başkasına zarar verme tehditlerini sır olarak tutacağınıza söz vermeyin.
 - Eğer öyle olduğunu düşünüyorsanız, bir psikologla/danışmanla görüşmenin işe yarayabileceğini doğrudan söyleyin. Öğrenciyi, üniversitede psikolojik hizmetlerin gizlilik ilkesi çerçevesinde sağlandığı ve ücretsiz olduğu konusunda bilgilendirin.
 - Eğer gerekiyorsa, öğrenciye bir psikologun/danışmanın onu yargılamadan anlamaya ve onunla işbirliği içinde bulunmaya çalışacağını söyleyin. Danışmanlık hakkında olumlu ve kabul edici bir tutum yansıtın ve yardım istemenin, zayıflık ve başarısızlık değil, aksine cesaret ve başarı göstergesi olduğuna işaret edin.
 - Öğrencinin yönlendirmenize uymayabileceğini ve fazladan cesaretlendirmenin işe yarayacağını düşünüyorsanız, öğrenciye o anda ofisinizden psikolojik danışmanlık birimini arayıp randevu almasını teklif edebilirsiniz.
 - Eğer öğrenci savunmacı bir tutum sergiler, yardım almak konusunda tereddütlü davranır ya da reddederse (ve acil bir durum yoksa):
 - Konuyu zorlamayın, sadece endişenizi tekrar dile getirin.
 - Kişiyi kandırarak ya da tuzağa düşürerek kendisini bir profesyonelin yanında bulmasını sağlamayın.
 - Öğrencinin yardım almak konusundaki tereddütlerini dinleyin ve kabul edin.
 - Bir süre üzerinde düşünmesini ve tekrar konuşmaya hazır olursa sizi haberdar etmesini söyleyin.
 - Unutmayın, kendisine ya da başkasına zarar verme riski yoksa psikolojik danışmanlık öğrencilerin gönüllü olarak faydalanabilecekleri bir seçenektir.
 - Öğrenciye yardım ederken, rolünüzün ona destek olmak olduğunu unutmayın ve kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı belirleyin.