

SORUN YAŞAYAN BİR ARKADAŞIMA NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?



Arkadaşıma Yardım Etmek İçin

Bir arkadaşınız kendini mutsuz, çaresiz, umutsuz, kararsız hissettiğinde ona yardım etmek konusunda kendinizi yetersiz ve çaresiz hissedebilirsiniz.

Kimi durumlarda ise sorunu olduğunu bildiğiniz birisi ile nasıl konuşacağınızı bilemezsiniz.

Bir arkadaşımın sorunu olduğunu nasıl anlarım?

- Arkadaşlarından ve sosyal faaliyetlerden uzaklaşma.
- Okula karşı isteksizlik, ilgisizlik.
- Davranış, dış görünüş ve duygu durumunda ani değişiklikler.
- Depresyon belirtileri: ağlamak, çaresizlik hissi, uyku ve yeme bozuklukları, enerjisizlik, düşük özgüven, suçluluk duyma.
- Kişisel hijyene dikkat etmeme.
- Alkol ve madde kullanımı.
- İntihar ve ölüm ile ilgili konuşma, şaka yapma, yazı yazma.
- Zihninin ölüm ve ölmek ile fazla meşgul olması.
- Tehlikeli davranışlarda bulunma.
- Olmuşsa önceki intihar girişimlerini dile getirme.

***Bu belirtilerden sadece birinin mevcut olması, ortada ciddi bir sorun olduğu anlamına gelmez. Fakat, bu belirtilerin birden fazlası aniden ortaya çıkmış ve aşırı bir hal almışsa ortada ciddi bir sorun olduğundan şüphelenebilirsiniz. Sorunun ciddiyetinden emin olmak için Koç Üniversitesi Rehberlik Servisi (KURES) ile iletişime geçebilirsiniz.**

Bahsedilen belirtilere sahip bir arkadaşınıza yardım ederken:

- Bu belirtileri ciddiye alın.
- Onunla konuşmak istediğinizi belirtin.
- Onun için endişelendiğinizi söyleyin ve buna neden olan belirtileri sayın.
- İyi bir dinleyici olun. Arkadaşınız sizin söylediklerinizi duymaktan çok kendi konuştukları sayesinde yardım alacak.
- Onun davranışını ya da düşüncesini onaylamasanız bile kendisine birey olarak saygı duyduğunuzu belirtin.
- Şaşırılmış, şok olmuş, hayrete düşmüş gibi tepkiler vermekten kaçının.

- Sosyal ve kültürel sebeplerden ötürü, arkadaşınız yardım istemek konusunda çekingen davranabilir. Böyle bir durumda yardım istemenin doğal olduğunu, bunun geçici bir durum olduğunu belirtin.
- Eğer arkadaşınıza ihtiyacı olan desteği sağlayamayacağınızı düşünüyorsanız onu güvendiği bir başkasından (aile büyüğü, akraba, psikolojik danışmanlık servisi gibi) yardım almak için cesaretlendirin.
- Duygusal anlamda hep onun yanında olun. **Eğer arkadaşınızın sorunu yüzünden kendinizi yıpranmış, tükenmiş hissederseniz psikolojik danışmanlık servisine gelerek bu duygularınız hakkında konuşun.** Böylece arkadaşınıza yardım ederken kendinizi de korumuş olursunuz.
- Eğer arkadaşınızın intihar edeceğinden şüpheleniyorsanız ona *"Kendine gerçekten zarar vermeyi düşünüyor musun?"* diye sorun. İntihar hakkında soru sormanız ona değer verdiğinizi gösterecektir.

- Eğer intihar düşüncesi varsa bunun aranızda tamamen sır olarak kalacağına dair söz vermeyin. Kendisinin güvende olduğundan emin olmak için bunu birisiyle konuşmanız gerektiğini anlatın. Bu bilginin sorumluluğunu tek başınıza üstlenemeyeceğinizi açıklayın.
- Eğer arkadaşınız o anda intihar etmeye teşebbüs ederse onu yalnız bırakmayın. Bir başkasından hemen **Psikolojik Danışmanlık Servisini, Öğrenci Dekanlığını ya da Sağlık Merkezini** aramasını isteyin.
- Eğer durum acil müdahaleyi gerektirmiyorsa arkadaşınızı Psikolojik Danışmanlık Servisi'ne yönlendirin. Ona kendisinin durumu hakkında servise bilgi vereceğinizi söyleyin.
- Psikolojik Danışmanlık Servisi'nin hizmet saatleri dışındaki acil durumlarda Sağlık Merkezini arayın (0212 338 11 10).

Yardım almayı kabul etmeyen arkadaşım için ne yapabilirim?

- Bazen kendinizi sorununu tanımlayamayan, seçenek üretmekten kaçınan, sürekli aynı problem ile ilgili konuşan ama bunu çözmek için adım atmayan birine yardım etmeye çalışırken bulabilirsiniz. Bu gibi durumlarda arkadaşınıza bir uzmandan yardım almasını önermeniz faydalı olacaktır.
- "Haftalardır aynı sorun hakkında konuşup duruyoruz ama değişen bir şey olmadığını görüyoruz. Bunun senin için zor bir dönem olduğunu biliyorum ama sana nasıl yardım edebileceğimi de bilmiyorum. Bence bu konuda eğitim almış biri ile sorunun hakkında konuşup onun yardımını alman akıllıca olacaktır."
- Bu konuşmayı yaptıktan sonra onu Psikolojik Danışmanlık Servisine gitmesini önerebilirsiniz. Eğer arkadaşınız yardım almayı reddederse kendiniz Psikolojik Danışmanlık Servisine gelip böyle birine yardım etmekle ilgili duygularınızı paylaşabilir, destek alabilirsiniz.

Daha Fazla Bilgi İçin:
KURES:Rehberlik Servisi
kures@ku.edu.tr

