

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ



Güç Sende!
Biz de Yanında!



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ANKARA
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



Öncelikle **HOŞ GELDİN!**

Üniversite hayatı daha önceki yaşantılarımızdan daha farklı olabilir. Yeni bir şehre gelmiş ve burada belki ilk defa kendi ayaklarının üzerinde durmak zorunda kalmış olabilirsin. Bunların hepsi aslında güzel şeyler. Bu süreç, bazen sıkıntıyla bazen coşkuyla geçecek. Bu süreçte ihtiyacın olabilecek destek ve kaynaklar konusunda sana bu rehber kitapçığı hazırladık. **Unutma yalnız değilsin!**

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan kitapçıkta sana bahsettiğimiz kaynaklara hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

Öncelikle bizi zora sokan bazı durumlardan bahsedelim. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için kendi kendimize yapabileceğimiz şeyler var ve gerçekten işe yarıyor.

STRESLE BAŞ EDEBİLMEK



Stres içimizden ya da dışımızdan gelen bir uyarıcıya karşı vücudumuzun durumla savaşmamız ya da bu durumdan kurtulmak için kaçmamızı sağlamak üzere harekete geçirdiği biyolojik tepkilerimizdir. Yani stresli bir durumda yaşadığımız stres normaldir.

Ancak bazen hayatımızda gerçek, somut bir tehlike olmaksızın da stres tepkileri veririz. Hatta bazen oldukça aşırı... İşte o zaman stresin, duygularımızın, düşüncelerimizin ve tepkilerimizin kontrolünü elimize almamız gerekir.

Stres “normal, hayatta kalmamız için gerekli ancak kontrol edilebilen” bir durumdur. Stresle baş etmede bugüne kadar işe yaradığı görülen bazı yöntemler belki senin de işine yarayabilir:

1

Öncelikle bazı şeyleri baştan kabul etmek: Stres ve kaygı herkesin yaşayabileceği durumlardır ama sonsuza kadar sürmez.

2

Bedeni ve zihnimizi rahatlatabilmek için doğru nefes almayı öğrenmek ve uygulamak: 4 saniye boyunca burnundan derin bir nefes al (tıpkı bir gülün kokusunu içine çekmek gibi), 4 saniye nefesini tut, 6 saniyede tüm ama tüm nefesini yavaşça boşalt. Sanki ciğerlerin bir balonmuş gibi düşün, balonu iyice söndür. Bunu birkaç sefer tekrarla.

3

Olumsuz duygu ve düşüncelere meydan okumak:

Stresli veya kaygılı hissettiğinde “ne düşündüğüne” dikkat et ve kendine şu soruları sor:

- Bu düşüncemin doğru olduğuna ilişkin kanıtım var mı? Doğru olmayacağına ilişkin kanıtım var mı?
- Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?
- Olabilecek en kötü şey ne? Bu sonuca katlanamaz mıyım?
- Böyle düşünmem beni nasıl etkiliyor?
- Bu konuda yapabileceğim bir şey var mı? Neler yapabilirim?
- Eğer yakın bir arkadaşım böyle düşünseydi, ona ne derdim?

DEPRESYONLA BAŞ EDEBİLMEK

Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- Çökkün ya da üzgün hissediyorsan,
- Hayattan zevk almıyorsan,
- Huzursuz ya da durgunsan,
- Halsiz ve yorgunsan,
- Kendini değersiz ya da suçlu hissediyorsan,
- Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık çekiyorsan,
- Bunlar günlük işlevselliğinde belirgin bir kayba neden oluyorsa,
- İştahın azaldı ya da arttıysa,
- Uykun azaldı ya da arttıysa,
- Aklına sık sık ölüm ya da intihar fikirleri geliyorsa

bir uzmana danışmanı öneririz. Bu bir depresyon olabilir ve depresyon tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Çoğu insan hayatının bir döneminde depresyon yaşayabilmektedir. Hatta kimileri yaşamına son vermeyi de düşünmektedir. Özellikle gençlik döneminde, ne yazık ki, intihar riski daha yüksektir. Bunun nedenlerinden bir tanesi dürtüsellüğün yüksek olmasıdır. O nedenle duygu ve düşüncelerimizi fark etmek, kendimizi, hayallerimizi, davranış şekillerimizi, becerilerimizi tanıyıp geliştirmek bizi dürtüsel davranmaktan alı koyabilir. O zaman hayatın bizim için bir anlamı olur. Bu da yaşamak için coşku ve istek getirir.

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen [merkezlere](#) hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.



- MEDİKO VE ÜNİVERSİTENİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ
- SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ
- HASTANELERİN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI (PSİKİYATRİ) POLİKLİNİKLERİ
- BELEDİYELERİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ
- AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ

İyi haber şu ki depresyon ve benzeri durumlarda kendin için de yapabileceğin şeyler var.

- **Ö**ncelikle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettirecek aktivitelerini artırmaya başla. Hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.
- **E**skisi kadar zevk almasan da, içinden yapmak gelmese de eskiden sana keyifli gelen ya da başkalarına keyifli gelen aktivitelere daha sık katılmaya çalış. Diğer insanlarla birlikte oldukça ya da kendi başına bir şeylerle meşgul oldukça durumun artık eskisi kadar kötü olmadığını fark etmeye başlayacaksın.
- **K**endini kötü hissettiğin zamanlarda bir kağıt kalem al ve aklına hangi olumsuz düşüncelerin geldiğini yaz. Bunu her gün yap. Düşüncelerinin gerçek olup olmadığını, gerçekse bile en fazla ne olabileceğini yaz. “Başka biri sana bunları anlatsa ona ne derdin?” bunları da yaz. Yazmak sana duygu ve düşüncelerini daha doğru değerlendirme fırsatı verir, zaman içinde yazmanın da iyi hissettirdiğini göreceksin.

Bu süreçte yardım ve desteğe ihtiyaç duyarsan uzman desteği almaktan çekinme, çünkü yalnız değilsin.

Ruh sağlığını korumak ve güçlendirmek için:

- ✓ Düzenli egzersiz yap
- ✓ Dengeli beslen
- ✓ Bol su iç
- ✓ İyi ilişkiler kur
- ✓ Olumlu düşün
- ✓ Uyku düzenine dikkat et
- ✓ İyi bir dinleyici ol
- ✓ Duygularını paylaş
- ✓ Yeni şeyler üret
- ✓ Yeni şeyler öğren ve keşfet
- ✓ İhtiyacın olduğunda destek al
- ✓ Gülümse

İyi ilişkiler kur:

Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

Umudunu kaybetme:

Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı sana olaylarla baş etme gücü verir. Başına gelen olaylara odaklanırsan kaygın artar ve enerjini kaygını azaltmak için sarf edersin.

Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullen:

Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

Resmin bütününe bakmaya çalış:

Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunda bile hayatına daha geniş bir açıdan bak, olumsuz olayların hayatının tümünü karartmasına izin verme. Bu olayların hayatının tümü değil, sadece bir bölümü olduğunu unutma.

Kararlı davran:

Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

Kendine dair olumlu bakış açısı geliştir:

Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

Hedeflerine doğru hareket et:

Öncelikle, gerçekçi hedefler belirle ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerine yönelik adımlar atmaya çalış. Baş edemediğin adımlara odaklanmak yerine, kendine 'İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?' diye sor.

Zorlu hayat koşullarının ardından kendinle, ilişkilerinle, hayatla ilgili yeni özelliklerini keşfet:

Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkirden yeni yollarını keşfeder.

Kendine iyi bak:

Dikkatini duygularına ve ihtiyaçlarına ver. Sana keyif veren ve gevşeten aktivitelere katıl, düzenli egzersiz yap. Ruhun kadar bedenine de gerekli önemi ver.

Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak için



Karşıya çıkan krizleri, üstesinden gelinemez sorunlar gibi görmekten kaçın:

Başına gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsin, fakat bu olaylara bakış açını ve tavrını değiştirebilirsin. Unutma ki, üstesinden gelinemeyecek zorluk yoktur.



Kullanabileceğin ne kaynaklar var, gel birlikte bakalım:

Şimdi sana üniversite hayatın boyunca işine yarayabilecek bazı konularda ücretsiz erişebileceğin kaynaklar hakkında bilgi vermek istiyoruz. Umarız senin işine de yarar. Bahsi geçen konularda desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlerimize *hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.*

Konu	Kaynak	Nasıl erişebilirsin?
KENDİNİN YA DA BİR YAKINININ ŞİDDET, İSTİSMAR VE KÖTÜ MUAMELEYE UĞRADIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN;	Güvenlik birimleri En yakın karakol UYUMA Uygulaması KADES uygulaması ALO 183 sosyal destek hattı	112 (155 ve 156) https://www.egm.gov.tr https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
EĞİTİM DESTEĞİ KURSLAR KİŞİSEL GELİŞİM DESTEĞİ GÖNÜLLÜLÜK	KYK merkez/ kaynakları Gençlik merkezi Genç ofis Gençlik kampı gonulluyuzbiz.gov.tr gencizbiz.gsb.gov.tr Halk eğitim merkezi Halk Kütüphaneleri İŞKUR KOSGEB yetenekkapisi.org kariyerkapisi.cbiko.gov.tr egitim.cbiko.gov.tr Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	GENÇLİK MERKEZLERİ 1-ALTINDAĞ GENÇLİK MERKEZİ ÖRNEK MAHALLESİ HIZIR REİS CADDESİ NO:115 0312 440 53 12 2- BEYPAZARI GENÇLİK MERKEZİ BAŞAĞAÇ MAHALLESİ GÜMÜŞ SOKAK 13/A BEYPAZARI 3-CEREN DAMAR GENÇLİK MERKEZİ YENİBATI MAHALLESİ 2355 SOKAK NO:20 BATIKENT 0312 255 36 61 4-ÇANKAYA GENÇLİK MERKEZİ YILDIZEVLER MAHALLESİ HOLLANDA CADDESİ NO: 47 ÇANKAYA 0312 440 53 12 5- ÇUBUK GENÇLİK MERKEZİ CUMHURİYET MAH. HİLAL SK. NO:1 ÇUBUK 6- GÖLBAŞI GENÇLİK MERKEZİ ŞAFAK MAHALLESİ 878. SOKAK NO:21 GÖLBAŞI 0312 485 05 12

EĞİTİM DESTEĞİ
KURSLAR
KİŞİSEL GELİŞİM
DESTEĞİ
GÖNÜLLÜLÜK

7-KAHRAMANKAZAN GENÇLİK MERKEZİ
KAYI MAHALLESİ ULUBATLI HASAN CADDESİ NO:8
KAHRAMANKAZAN

8-ANKARA KALECİK GENÇLİK MERKEZİ
HALİT CEVRİ ARSLANGİL MAHALLESİ HÜSEYİN
SAĞIRKAYA BULVARI NO:93 KALECİK

9- KEÇİÖREN GENÇLİK MERKEZİ
GÜÇLÜKAYA MAHALLESİ ZİLELİLER CAD. NO:3
KEÇİÖREN
0312 314 15 03

10- MAMAK GENÇLİK MERKEZİ
DEMİRLİBAHÇE MAH. MAMAK CAD. NO:11 MAMAK

11- POLATLI GENÇLİK MERKEZİ
KURTULUŞ MAHALLESİ BİYİKTAY CADDESİ ASİL
APARTMANI NO:48 POLATLI
0312 622 01 14

12- PURSAKLAR GENÇLİK MERKEZİ
MİMAR SİNAN MAHALLESİ İSTİKBAL CADDESİ NO:11
PURSAKLAR
0312 502 81 90

13- SİNCAN GENÇLİK MERKEZİ
MAREŞAL ÇAKMAK MAHALLESİ ATATÜRK CADDESİ NO:
90/1 SİNCAN
0312 271 21 61

14- ŞEHİT ÜMİT ÇOBAN GENÇLİK MERKEZİ
KORU MAHALLESİ AHMET TANER KIŞLALI CADDESİ
NO:2 ÇANKAYA
0312 502 21 74

15- ŞEREFLİKOÇHİSAR GENÇLİK MERKEZİ
YEŞİLOVA MAHALLESİ E.90 KARAYOLU CADDESİ
NO :56/1 06950 ŞEREFLİKOÇHİSAR
0312 688 02 02

16- UFKTEPE GENÇLİK MERKEZİ
KANUNİ MAHALLESİ 861. SOKAK NO:5 UFKTEPE-
KEÇİÖREN
0312 515 99 94

17- YENİMAHALLE GENÇLİK MERKEZİ
RAGİP TÜZÜN CADDESİ SERDAR SOKAK NO:66
YENİMAHALLE
0312 315 64 01

GENÇ OFİSLER

1-ANKARA CEBECİ SİTE KIZ YURDU GENÇ OFİS
DEMİRLİBAHÇE MAHALLESİ PLEVNE CADDESİ NO:4
MAMAK

2-GAZİ ÜNİVERSİTESİ GENÇ OFİS
GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM DESTEĞİ
KURSLAR
KİŞİSEL GELİŞİM
DESTEĞİ
GÖNÜLLÜLÜK

3-GENÇ KONAK GENÇ OFİS

HACETTEPE, KOYUNÖZÜ SK. NO:12/1, 06230
ALTINDAĞ

4-HACI BAYRAM VELİ YURDU GENÇ OFİS

HACI BAYRAM MAH. ÇANKIRI CD. NO 14 ULUS

**5-KIZILAY CUMHURİYET MAHALLESİ KİTAP KAFE
GENÇ OFİS**

6-LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ GENÇ OFİS

SÖĞÜTÖZÜ MH. 2179 CD. NO: 6 SÖĞÜTÖZÜ
YERLEŞKESİ

7-ODTÜ GENÇ OFİS

ODTÜ

8-OSTİM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ GENÇ OFİS

OSTİM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

9-SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ GENÇ OFİS

HACI BAYRAM, ZİRAAT, ÇANKIRI CD. NO:7 D:2, 06050
ALTINDAĞ

**10-ÜMİTKÖY ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ GENÇ
OFİS**

ALACAATLI, 3354/1. SK NO:6, 06810 ÇANKAYA
0312 502 13 39

**11-VATANSEVER ŞEHİT TÜMGENERAL AYDOĞAN
AYDIN FEN LİSESİ GENÇ OFİS**

GÜMÜŞDERE, 06135 KEÇİÖREN
0312 341 69 31

12-YENİ ORAN MÜRSEL ULUÇ MAHALLESİ GENÇ OFİS

YENİ ORAN MÜRSEL ULUÇ MAHALLESİ ÇANKAYA

**BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ AİLE YAŞAM
MERKEZLERİ**

1-AKYURT AİLE YAŞAM MERKEZİ

BEYAZIT MAH. 9 MAYIS 90 CAD. NO:1 AKYURT
0312 844 19 51 - 0312 507 39 00 – 01

2-ARAPLAR AİLE YAŞAM MERKEZİ

ARAPLAR MAH. 1339/6 SOK. NO:23/F ARAPLAR /
MAMAK
0312 571 13 07

3-ÇUBUK AİLE YAŞAM MERKEZİ

YILDIRIM BEYAZIT MAH. ANKARA BULVARI NO: 149
ÇUBUK
0312 837 56 57

4-ELVANKENT AİLE YAŞAM MERKEZİ

ATAKENT MAH. ATATÜRK CAD. 553. SOKAK NO: 349
ELVANKENT
0312 260 44 11

*EĞİTİM DESTEĞİ
KURSLAR
KİŞİSEL GELİŞİM
DESTEĞİ
GÖNÜLLÜLÜK*

5-ESERTEPE AİLE YAŞAM MERKEZİ

ESERTEPE MAH. ŞEHİT MUSTAFA ERCİYES CADDESİ
NO: 3 (ESERTEPE REKREASYON ALANI İÇİ) KEÇİÖREN
0312 507 35 99

6-KAZAN AİLE YAŞAM MERKEZİ

FATİH MAH. ANKARA BULVARI NO:295 KAZAN
0312 507 39 61

7-KUŞÇAĞIZ AİLE YAŞAM MERKEZİ

KUŞÇAĞIZ MAH. SANATORYUM CAD. NO: 273
KEÇİÖREN
0312 380 10 47-48

8-OSMANLI AİLE YAŞAM MERKEZİ

AŞAĞI EĞLENCE MAH. ADNAN YÜKSEL CAD. NO: 2
KEÇİÖREN
0312 507 37 30

9- POLATLI AİLE YAŞAM MERKEZİ

ZAFER MAH. ADNAN MENDERES CD. NO:80 / POLATLI
0312 325 81 10

10-SİNCAN AİLE YAŞAM MERKEZİ

YUNUS EMRE MAHALLESİ GAZİ MUSTAFA KEMAL
BULVARI NO:14 SİNCAN
0312 273 97 90 - 0312 507 34 20

11-YAHYALAR AİLE YAŞAM MERKEZİ

AŞAĞI YAHYALAR MH. 990 SK. NO: 1 - 1/A
YENİMAHALLE
0312 507 39 40 - 41

**BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ GENÇLİK
MERKEZLERİ**

1- ALTINDAĞ GENÇLİK MERKEZİ

ALTINDAĞ CAD. NO:31 DIŞKAPI
0312 317 59 28

2-ARAPLAR AİLE YAŞAM GENÇLİK MERKEZİ

ARAPLAR MAH. ESERKENT TOKİ BLOKLARI NO: 27
ARAPLAR / MAMAK
0312 571 13 07/13 06

3-ELMADAĞ GENÇLİK MERKEZİ

İSMET PAŞA MAH. BÜLENT ECEVİT CAD. NO: 42
ELMADAĞ
0312 863 40 34 - 0312 863 40 99

4- MAMAK GENÇLİK MERKEZİ

ASIM GÜNDÜZ CAD. 1-2 ABİDİNPAŞA MAMAK
0312 365 15 36 - 39

5-ORTAPINAR YENİKENT GENÇLİK MERKEZİ

FEVZİ ÇAKMAK MAH. 70. CD. NO: 23/49
YENİKENT/SİNCAN
0312 277 25 83

EĞİTİM DESTEĞİ
KURSLAR
KİŞİSEL GELİŞİM
DESTEĞİ
GÖNÜLLÜLÜK

6-YENİMAHALLE GENÇLİK MERKEZİ

EMNİYET MAH. SİLAHTAR CAD. NO: 36 YENİMAHALLE
0312 507 39 90

www.iskur.gov.tr
www.kosgeb.gov.tr
www.turkiye.gov.tr
yetenekkapisi.org
kariyerkapisi.cbiko.gov.tr
egitim.cbiko.gov.tr
gonulluyuzbiz.gov.tr
gencizbiz.gsb.gov.tr
<https://kutuphanedeyim.org/>
Etkin Kütüphane (mobil uygulama)

FİZİKSEL SAĞLIK
HİZMETLERİ

Aile Sağlığı Merkezi

KETEM

Sağlıklı Hayat Merkezi

Ağız Diş Sağlığı Merkezi

Hastaneler (devlet-üniversite-
özel)

HIV AIDS gönüllü danışma
merkezleri

ALO 157

Yabancılar İletişim Merkezi
(YİMER)

Göçmen Sağlığı Merkezleri

www.turkiye.gov.tr

**KETEM
(KANSER ERKEN TEŞHİS TARAMA VE EĞİTİM
MERKEZİ)**

1-GÖLBAŞI KETEM

KARŞIYAKA MAHALLESİ HAYMANA YOLU BULVARI
NO:78 GÖLBAŞI
0312 484 83 20 - 0312 485 61 69

2-ÇANKAYA KETEM

DİKMEN CADDESİ NO:390 DİKMEN/ÇANKAYA

3-ÇAYYOLU KETEM

KORU MAHALLESİ 2598. SOKAK NO:6 ASMABAHÇE
BLOKLARI KARŞISI ÇAYYOLU

4-AHMET ANDİÇEN KETEM

MAHMUT ESAT BOZKURT CAD.NO:2 KOLEJ
0312 431 09 47 - 434 09 90 /6257

5-MAMAK KETEM

SAİME KADIN MAHALLESİ, ASIM GÜNDÜZ CADDESİ
NO: 64 (75.YIL AMFİ TİYATRO BİNASI)

6-KARTELTEPE KETEM

KARTALTEPE MAH. OKULLAR CD. NO 64 MAMAK

7-ANKARA DR. A.YURTASLAN KETEM

MEHMET AKİF ERSOY MAH. 13.CAD. NO:56
DEMETEVLER/YENİMAHALLE

8-KALETEPE KETEM

KALETEPE MAHALLESİ 891. SOKAK NO: 9
ŞENTEPE/YENİMAHALLE

9-KEÇİÖREN ETLİK KETEM

AŞAĞI EĞLENCE MAHALLESİ ALTINOLUK SOKAK NO:1
ETLİK

10-ALTINDAĞ KETEM

ÇAMLIK MAHALLESİ 1858. SOKAK NO:3 ALTINDAĞ

11-ETİMESGUT KETEM

ELVAN MAH. 1918 SOK. NO: 2 EMİRLER/ETİMESGUT

12-SİNCAN KETEM

TÖREKENT MAH.331 SOK.NO:18 YAVUZ SULTAN SELİM
KÜLTÜR MERKEZİ

13-PURSAKLAR KETEM

FATİH MAH. GÜLYAZI CD. PAY SK. NO:2 PURSAKLAR

SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ (SHM)

1-SİNCAN SHM

TÖREKENT MAH. 331. SOK. NO:18 2.KAT YAVUZ
SULTAN SELİM MİLLET KIRAATHANESİ SİNCAN
0312 263 97 28

2-MAMAK KARTALTEPE ASM

KARTALTEPE
MAH. OKULLAR CAD. NO:64 MAMAK
0312 552 20 23

3-ÇANKAYA SHM

HUZUR MAH. DİKMEN CAD. NO:390 ÇANKAYA
0312 475 35 00 - 0312 475 34 20 - 0312 476 10 33
0312 476 78 94

4-YENİMAHALLE KALETEPE SHM

KALETEPE MAH. 891.SK. NO:9 ŞENTEPE YENİMAHALLE
0312 346 36 04

5-GÖLBAŞI SHM

KARŞIYAKA MAH. HAYMANA YOLU BULVARI NO:78
GÖLBAŞI
0312 484 83 20

<https://shm.saglik.gov.tr/>

ALO 182

www.mhrs.gov.tr

**HIV/AIDS GÖNÜLLÜ DANIŞMANLIK VE TEST
MERKEZLERİ (GDTM)**

ANKARA AMATEM GDTM

0312 395 95 95

ANKARA ÇANKAYA BELEDİYESİ GDTM

0312 230 51 10

gonullutestdanisma@cankaya.bel.tr

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve-test-merkezleri.html>

GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZLERİ (GSM)

1-ALEMDAĞ GÖÇMEN SAĞLIĞI EĞİTİM MERKEZİ

ALEMDAĞ MAHALLESİ, ORHAN KEMAL CADDESİ NO:72
ALTINDAĞ
0312 376 53 23

**FİZİKSEL SAĞLIK
HİZMETLERİ**

**2- BAB-I ŞİFA GÜÇLENDİRİLMİŞ GÖÇMEN SAĞLIĞI
MERKEZİ**

BAŞPINAR MAH. ŞEHİT İSMAİL BAŞARAN CAD. NO:3/E
ALTINDAĞ
0312 504 30 47

3- YENİMAHALLE 2 NOLU GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

YEŞİLEVLER MAHALLESİ SELÇUKLU CADDESİ NO:1
YENİMAHALLE
0312 336 93 91

4- POLATLI GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

ŞENTEPE MAHALLESİ YALTA SOKAK NO:4 POLATLI
0312 624 16 78

5- BEYPAZARI GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

KURTULUŞ MAHALLESİ ESKİ HÜKÜMET SOKAK
NO:27/A BEYPAZARI
0312 762 77 47

6- SİNCAN GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

PLEVNE MAH. BOSNA CAD. NO:109/A 1-2 SİNCAN
0312 268 40 90

7- KEÇİÖREN GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

YEŞİLÖZ MAH. ÖMER HALİS DEMİR BULVARI NO:233/C
KEÇİÖREN
0312 339 39 41

8- KARTALTEPE GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

KARTALTEPE MAH. OKULLAR CAD. NO:64 MAMAK
0312 552 20 23

**PSİKOSOSYAL DESTEK
RUH SAĞLIĞI
DANIŞMANLIĞI
BAĞIMLILIK
DANIŞMANLIĞI
TANI VE TEDAVİ
HİZMETLERİ**

Üniversitelerin Psikososyal
Destek Birimi- Mediko

Sağlıklı Hayat Merkezi

Bağımlılık Danışma Merkezi

Toplum Ruh Sağlığı Merkezi

Güçlendirilmiş Göçmen
Sağlığı Merkezleri

Belediye psikososyal destek
birimi

ALO 171 Sigara Bırakma
Danışma Hattı

ALO 191 Uyuşturucu ile
Mücadele Danışma ve Destek
Hattı

Yeşilay YEDAM

SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ (SHM)

1-SİNCAN SHM

TÖREKENT MAH. 331. SOK. NO:18 2.KAT YAVUZ
SULTAN SELİM MİLLET KIRAATHANESİ SİNCAN
0312 263 97 28

2-MAMAK KARTALTEPE ASM

KARTALTEPE
MAH. OKULLAR CAD. NO:64 MAMAK
0312 552 20 23

3-ÇANKAYA SHM

HUZUR MAH. DİKMEN CAD. NO:390 ÇANKAYA
0312 475 35 00 - 0312 475 34 20- 0312 476 10 33
0312 476 78 94

4-YENİMAHALLE KALETEPE SHM

KALETEPE MAH. 891.SK. NO:9 ŞENTEPE YENİMAHALLE
0312 346 36 04

5-GÖLBAŞI SHM

KARŞIYAKA MAH. HAYMANA YOLU BULVARI NO:78
GÖLBAŞI
0312 484 83 20

PSİKOSOSYAL DESTEK
RUH SAĞLIĞI
DANIŞMANLIĞI
BAĞIMLILIK
DANIŞMANLIĞI
TANI VE TEDAVİ
HİZMETLERİ

TOPLUM SAĞLIĞI MERKEZLERİ (TRSM)

1-KEÇİÖREN EAH TRSM

GENERAL TEVFİK SAĞLAM CAD. ESERTEPE MAH. ŞEHİT
VELİ KARA SK. NO: 13 KEÇİÖREN
0312 323 00 07

2-SİNCAN DH TRSM

GOP MAH.ŞEHİT ADEM PAMUKÇUK SK. NO:18 SİNCAN
0312 273 78 71

3-SİNCAN EAH TRSM

ŞEHİT ÖMER HALİS DEMİR CAD.KAVACIK SUBAYEVLERİ
MAH.97/A KEÇİÖREN
0312 318 66 12

4-ETİMESGUT DH TRSM

ŞEKER MAH.1408 CAD. NO: 25 ETİMESGUT
0312 243 33 18

5-ONKOLOJİ EAH (ANDİÇEN) TRSM

MAHMUT ESAT BOZKURT CD. AHMET ANDİÇEN SEMT
POLİKLİNİĞİ 06420 ÇANKAYA
0312 434 09 90 / 6313-6284

6-ANKARA EAH (BAHÇELİEVLER) TRSM

AZERBAYCAN CD. NO:43 BAHÇELİEVLER ÇANKAYA
0312 212 59 88-120

7-ANKARA EAH TRSM (ESKİ ADI NUMUNE TRSM)

GAYRET MAHALLESİ AŞIK ÇELEBİ SOKAK NO:7
YENİMAHALLE /ANKARA
0312 343 11 00

8-YENİMAHALLE TRSM

YENİBATI MAH.YENİBATI VİLLALARI 2407.SOK NO:1A
BATIKENT YENİMAHALLE
0312 587 24 60 -2461/2465

BAB-I ŞİFA GÜÇLENDİRİLMİŞ GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİ

BAŞPINAR MAH. ŞEHİT İSMAİL BAŞARAN CAD. NO:3/E
ALTINDAĞ
0312 504 30 47

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ PSİKOLOJİK DESTEK HATTI

0 312 666 60 06

YEDAM DANIŞMA HATTI

115

KİTAP VE BİLGİ KAYNAKLARI	Halk Kütüphaneleri Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü Millet Kiraathaneleri Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri	https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ÇAĞRI MERKEZİ ALO 153 MİLLET KIRAATHANELERİ 1-ELVANKENT MİLLET KIRAATHANESİ 2-KUŞÇAĞIZ MİLLET KIRAATHANESİ 3-OSMANLI MİLLET KIRAATHANESİ
BURS, EĞİTİM, ARAŞTIRMA DESTEKLERİ	Kalkınma ajansları İŞKUR KOSGEB Tübitak Ulusal Ajans Belediye Sivil toplum kuruluşları	www.turkiye.gov.tr www.iskur.gov.tr www.kosgeb.gov.tr www.tubitak.gov.tr www.ua.gov.tr https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinma-ajanslari
SOSYAL VE EKONOMİK DESTEKLER	ALO 183 sosyal destek hattı Sosyal Hizmet Merkezi Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı Sivil toplum kuruluşları Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)	AİLE VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ ANAFARTALAR CADDESİ NO: 70 ULUS 0312 418 66 62 SOSYAL HİZMET MERKEZLERİ 1-ALTINDAĞ SHM PLEVNE MAH. ALTINDAĞ CAD. NO: 89 ALTINDAĞ 0312 316 50 11 2-KAHRAMANKAZAN SHM (KIZILCAHAMAM VE ÇAMLIDERE İLÇELERİ DE DAHİL) KARDELEN CAD. NO:73 KAZAN 0312 814 49 00 3-ÇUBUK SHM BARBAROS MAH. KORDON 16. CADDE NO:4 ÇUBUK 0312 837 45 50 4-GÖLBAŞI SHM (BALA, HAYMANA, ŞEREFLİKOÇHİSAR VE EVREN İLÇELERİ DE DAHİL) KARŞIYAKA MAH. 810. SOK. NO:14 YUNUS EMRE KÜLTÜR MERKEZİ KAT 2 GÖLBAŞI 0312 485 13 46 5-KEÇİÖREN SHM KARARGAH TEPE MAHALLESİ, ŞEHİT SAVAŞ BIYIKLI SOKAK NO:63 KEÇİÖREN 0312 358 51 55-56

**SOSYAL VE EKONOMİK
DESTEKLER**

6-ETİMESGUT SHM

İSTASYON MAHALLESİ TÜRK KIZILAY CADDESİ NO:25
ETİMESGUT
0312 244 00 11 – 0312 245 00 12

7-SİNCAN SHM (AYAŞ İLÇESİ DE DAHİL)

ULUBATLI HASAN GAZİ MUSTAFA KEMAL BULVARI
NO:30 SİNCAN
0312 276 31 51

8-MAMAK SHM (ELMADAĞ İLÇESİ DE DAHİL)

TUZLUÇAYIR MAH. TIPFAKÜLTESİ CAD. NO:243
MAMAK
0312 389 31 13

9-POLATLI SHM

GÜLVEREN MAHALLESİ YAŞAR DOĞU CADDESİ NO:12
POLATLI
0312 623 34 40

10-AKYURT SHM (KALECİK İLÇESİ DE DAHİL)

BEYAZIT MAHALLESİ NURETTİN CANKURTARAN
CADDESİ NO:1B1 AKYURT
0312 844 01 02-0312 844 01 03

11-BEYPAZARI SHM (NALLIHAN VE GÜDÜL İLÇESİ DE DAHİL)

GAZİ PAŞA MAHALLESİ ILIMAN KÜMEEVLER NO: 19
BEYPAZARI
0312 762 50 40

12-PURSAKLAR SHM

MERKEZ MAHALLESİ BELEDİYE CADDESİ NO:3
PURSAKLAR
0312 527 10 17

13-YENİMAHALLE SHM

DEMETGÜL MAHALLESİ 412. SOKAK NO:37
YENİMAHALLE
0312 346 39 08

**SOSYAL YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA
VAKIFLARI (SYDV)**

1-AKYURT SYDV

HÜKÜMET BİNASI AKYURT
0312 844 06 41

2-ALTINDAĞ SYDV

ALTINDAĞ KAYMAKAMLIĞI ZİRAAT MAHALLESİ ETLİK
CADDESİ NO:10 ALTINDAĞ
0312 342 00 26

3-AYAŞ SYDV

ÖMEROĞLU MAHALLESİ SÜZEN CADDESİ HÜKÜMET
KONAĞI AYAŞ
0312 712 10 03

**SOSYAL VE EKONOMİK
DESTEKLER**

4-BALA SYDV

GÖZTEPE MAHALLESİ ATATÜRK CADDESİ NO:34/1
BALA
0312 876 17 49

5-BEYPAZARI SYDV

HÜKÜMET KONAĞI BEYPAZARI
0312 762 50 00

6-ÇAMLIDERE SYDV

CUMHURİYET CADDESİ HÜKÜMET KONAĞI KAT:3
ÇAMLIDERE
0312 753 22 02

7-ÇANKAYA SYDV

KUMRULAR CADDESİ NO:5 KIZILAY
0312 418 33 24

8-ÇUBUK SYDV

YAVUZ SELİM MAHALLESİ HÜKÜMET CADDESİ
HÜKÜMET KONAĞI NO:25 ÇUBUK
0312 838 58 05

9- ELMADAĞ SYDV

İSMETPAŞA MAHALLESİ ŞEVKİ ATABARUT CADDESİ
ELMADAĞ HÜKÜMET KONAĞI KAT:2 ELMADAĞ
0312 863 31 09

10-ELMADAĞ SYDV

İSTASYON MAHALLESİ ULUBATLI HASAN CADDESİ NO:
7 (ETİMESGUT İLÇESİ HÜKÜMET KONAĞI) ETİMESGUT
0312 244 34 64

11-EVREN SYDV

CUMHURİYET CADDESİ NO:15 HÜKÜMET BİNASI 2.
KAT EVREN
0312 893 54 44

12- GÖLBAŞI SYDV

GÖLBAŞI KAYMAKAMLIĞI HÜKÜMET KONAĞI 2 KAT
NO:15 GÖLBAŞI
0312 485 14 14

13- GÜDÜL SYDV

GÜDÜL KAYMAKAMLIĞI GÜDÜL
0312 728 17 98

14-HAYMANA SYDV

HAYMANA HÜKÜMET KONAĞI KAT 2
0312 658 20 25

15-KAHRAMANKAZAN SYDV

FATİH MAHALLESİ HÜKÜMET KONAĞI NO:209
KAHRAMANKAZAN KAYMAKAMLIĞI
0312 814 27 36

16- KEÇİÖREN SYDV

KUŞÇAĞIZ MAHALLESİ GÜNSAZAK CADDESİ
NO:151/13-14 KEÇİÖREN

**SOSYAL VE EKONOMİK
DESTEKLER**

17- KIZILCAHAMAM SYDV

KIZILCAHAMAM KAYMAKAMLIĞI HÜKÜMET KONAĞI
NO: 1
0312 736 00 62

18- MAMAK SYDV

MAMAK CADDESİ NO:179 (HÜKÜMET KONAĞI C BLOK)
MAMAK
0312 368 39 18

19-NALLIHAN SYDV

HÜKÜMET KONAĞI 2. KAT NALLIHAN
0312 785 20 07

20- POLATLI SYDV

POLATLI HÜKÜMET KONAĞI
0312 621 35 14

21-PURSAKLAR SYDV

BELEDİYE CADDESİ NO:10 PURSAKLAR
0312 527 61 21

22-SİNCAN SYDV

TANDOĞAN M. ZEKİ UĞUR CADDESİ HÜKÜMET
KONAĞI İÇİ SİNCAN
0312 268 61 66

23-ŞEREFLİKOÇHİSAR SYDV

İSTİKLAL MAHALLESİ YENİ HÜKÜMET KONAĞI ZEMİN
KAT ŞEREFLİKOÇHİSAR
0312 688 05 30

24-YENİMAHALLE SYDV

VARLIK MAHALLESİ TANZİMAT CADDESİ NO:58
YENİMAHALLE
0312 306 66 84

25-KALECİK SYDV

YENİDOĞAN YEŞİLYURT, İSTASYON CAD. NO:13
KALECİK
0312 857 02 27

**BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ AİLE YAŞAM
MERKEZLERİ**

1-AKYURT AİLE YAŞAM MERKEZİ

BEYAZIT MAH. 9 MAYIS 90 CAD. NO:1 AKYURT
0312 844 19 51 - 0312 507 39 00 - 01

2-ARAPLAR AİLE YAŞAM MERKEZİ

ARAPLAR MAH. 1339/6 SOK. NO:23/F ARAPLAR /
MAMAK
0312 571 13 07

3-ÇUBUK AİLE YAŞAM MERKEZİ

YILDIRIM BEYAZIT MAH. ANKARA BULVARI NO: 149
ÇUBUK
0312 837 56 57

**SOSYAL VE EKONOMİK
DESTEKLER**

4-ELVANKENT AİLE YAŞAM MERKEZİ

ATAKENT MAH. ATATÜRK CAD. 553. SOKAK NO: 349
ELVANKENT
0312 260 44 11

5-ESERTEPE AİLE YAŞAM MERKEZİ

ESERTEPE MAH. ŞEHİT MUSTAFA ERCİYES CADDESİ
NO: 3 (ESERTEPE REKREASYON ALANI İÇİ) KEÇİÖREN
0312 507 35 99

6-KAZAN AİLE YAŞAM MERKEZİ

FATİH MAH. ANKARA BULVARI NO:295 KAZAN
0312 507 39 61

7-KUŞÇAĞIZ AİLE YAŞAM MERKEZİ

KUŞÇAĞIZ MAH. SANATORYUM CAD. NO: 273
KEÇİÖREN
0312 380 10 47-48

8-OSMANLI AİLE YAŞAM MERKEZİ

AŞAĞI EĞLENCE MAH. ADNAN YÜKSEL CAD. NO: 2
KEÇİÖREN
0312 507 37 30

9- POLATLI AİLE YAŞAM MERKEZİ

ZAFER MAH. ADNAN MENDERES CD. NO:80 / POLATLI
0312 325 81 10

10-SİNCAN AİLE YAŞAM MERKEZİ

YUNUS EMRE MAHALLESİ GAZİ MUSTAFA KEMAL
BULVARI NO:14 SİNCAN
0312 273 97 90-0312 507 34 20

11-YAHYALAR AİLE YAŞAM MERKEZİ

AŞAĞI YAHYALAR MH. 990 SK. NO: 1 - 1/A
YENİMAHALLE
0312 507 39 40 - 41

**BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ GENÇLİK
MERKEZLERİ**

1- ALTINDAĞ GENÇLİK MERKEZİ

ALTINDAĞ CAD. NO:31 DIŞKAPI
0312 317 59 28

2-ARAPLAR AİLE YAŞAM GENÇLİK MERKEZİ

ARAPLAR MAH. ESERKENT TOKİ BLOKLARI NO: 27
ARAPLAR / MAMAK
0312 571 13 07/13 06

3-ELMADAĞ GENÇLİK MERKEZİ

İSMET PAŞA MAH. BÜLENT ECEVİT CAD. NO: 42
ELMADAĞ
0312 863 40 34- 0312 863 40 99

4- MAMAK GENÇLİK MERKEZİ

ASIM GÜNDÜZ CAD. 1-2 ABİDİNPAŞA MAMAK
0312 365 15 36-39

*SOSYAL VE EKONOMİK
DESTEKLER*

5-ORTAPINAR YENİKENT GENÇLİK MERKEZİ

FEVZİ ÇAKMAK MAH. 70. CD. NO: 23/49
YENİKENT/SİNCAN
0312 277 25 83

6-YENİMAHALLE GENÇLİK MERKEZİ

EMNİYET MAH. SİLAHTAR CAD. NO: 36 YENİMAHALLE
0312 507 39 90



Güç Sende!
Biz de Yanında!