

**KOCAELİ İLİ
ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
PSİKOSOSYAL DESTEK
REHBERİ**



**Güç Sendede!
Biz de Yanında!**





Öncelikle **HOŞGELDİN!**

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 rahatlatmak 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

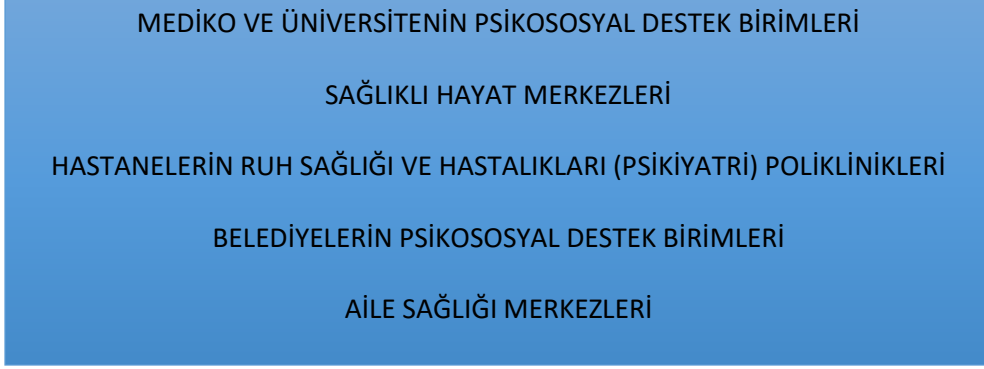
Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- 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 alıkoyabilir. 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.



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.

Psikolojik

Dayanıklılığı

Artırmak için



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 müteşekkik olmanın yeni yollarını keşfeder.

Karşına 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 gelinmeyecek zorluk yoktur.

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.



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	Tel: / Adres: / Web sitesi:
<i>Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleye uğradığını düşünüyorsan;</i>	Acil Çağrı Merkezi	ALO 112
	KADES Uygulaması	https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
	ALO 183 Sosyal Destek Hattı	ALO 183
	Kocaeli Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM)	Kozluk Mah. Ruşen Hakkı Cad. No:2 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 321 02 06
<i>Eğitim Desteği, Kurslar, Kişisel Gelişim Desteği, Gönüllülük</i>	Kaynak	Tel: / Adres: / Web sitesi:
	İŞKUR	www.iskur.gov.tr
	KOSGEB	www.kosgeb.gov.tr
	Halk Kütüphaneleri	https://kocaeli.kutuphane.gov.tr/TR-190139/ilce-halk-kutuphaneleri.html https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/
	Gençlik Kampları, Gençlik Merkezi	gencizbiz.gsb.gov.tr
	Genç Gönüllüler	gonulluyuzbiz.gov.tr
	Yetenek Kapısı	yetenekkapisi.org
	Kariyer Kapısı	kariyerkapisi.cbiko.gov.tr
	Uzaktan Eğitim Kapısı	egitim.cbiko.gov.tr

Eğitim Desteği, Kurslar, Kişisel Gelişim Desteği, Gönüllülük	Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Kariyer Planlama Merkezi	https://kocaelisaglik.edu.tr/kariyer-planlama-ve-yerinde-uygulama-koordinatordugu/
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Aile ve Toplum Hizmetleri Birimi)	Yenişehir Mahallesi Adnan Menderes Bulvarı No:20 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 322 17 91 Dâhili:162
	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Dil Kursları, Mesleki Gelişim Kursları, Türk İslam Sanatları, El Sanatları, Edebiyat Atölyeleri, Bilgiden Bilince Konferansları, Gönül Bağı Etkinlikleri (yaşlılar, engelliler, şehit yakınları ve gaziler, hayvanlar, Kızılay ve Yeşilay çalışmaları) vb. faaliyetler; Birçok branşta (voleybol, basketbol, masa tenisi, futbol vb.) turnuvalar	42 Evler Körfez Mah. Salim Dervişoğlu Cad. No:98 İzmit/KOCAELİ kocaeli.gsb.gov.tr Tel: 0 (262) 229 91 74
	Kocaeli Üniversitesi Kapalı Spor Tesisleri, Açık Spor Tesisleri, Kapalı Yüzme Havuzu Tesisleri	Kocaeli Üniversitesi Spor Hizmetleri Şube Müdürlüğü Tel: 0 (262) 303 37 01
	Kocaeli Üniversitesi (Ulusal ve Uluslararası Bilimsel Toplantılar, Konferans, Panel, Seminerler ve Teknik Geziler, Türk Halk Müziği Korosu Faaliyetleri, Öğrenci Kulüpleri Etkinlikleri)	Kocaeli Üniversitesi Kültür Hizmetleri Şube Müdürlüğü Tel: 0 (262) 303 12 54
	Kocaeli Büyükşehir Belediyesi (Gençlik Hizmetleri Şube Müdürlüğü Akademi Üniversite Birimi) (İngilizce Kursu, Arapça Kursu, YDS Kursu, Ekonomi ve Finans Okulu, Akademik Yazım ve Sunum Teknikleri, Gitar-Bağlama Eğitimi, Yazarlık Mektebi vb)	Ömerağa Mah. Şehabettin Bilgisu Cad. No:51 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 332 48 20 https://kilavuzgenclik.kocaeli.bel.tr/ Instagram: klavuzgenclik Akademiuni Youtube: @KocaeliKilavuzGençlik Twitter: klavuzgenclik Facebook: Kocaeli Kilavuz Gençlik
	Kocaeli Büyükşehir Belediyesi (İl İçi ve İl Dışı Geziler, Tematik Kamplar, Öğrenci Kulüp Destekleri, Üniversite Şenlikleri, Konserler, Konferanslar, Yarışmalar, Tiyatro Festivali Destekleri, İftar ve Sahur Programları, Cep Sinema Etkinlikleri, Doğa Yürüyüşleri, Gönüllülük Eğitimi, Farkındalık Etkinlikleri)	Ömerağa Mah. Şehabettin Bilgisu Cad. No:51 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 332 48 20 https://kilavuzgenclik.kocaeli.bel.tr/
	İzmit Belediyesi Çınar Akademi Eğitim Desteği (Üniversiteye hazırlık kursu) İzmit Belediyesi Sanat Akademisi İZMEK (El Sanatları, Kişisel Gelişim, Dil, Müzik Kursları) Çınar Çocuk Evi	Mehmet Ali Paşa Mah. Demokrasi Cad. No:71 Çınar Akademi İzmit/Kocaeli Ömerağa Mah. Abdurrahman Yüksel Cad. Belsa Plaza B Blok Kat:7 Tel: 0 (262) 318 00 00 Yeşilova Mah. Turan Güneş Cad. Pembe Sk. No:16 İzmit/Kocaeli

Eğitim Desteği, Kurslar, Kişisel Gelişim Desteği, Gönüllülük	Kartepe Belediyesi Kartepe Genç Akademi	<i>Emekevler Mah. Meclis Sok. No:3 Kartepe/Kocaeli Tel: 0 (262) 353 38 69 Ataşehir Mah. Birlik Sok. Üniversite Yolu No:2 Kartepe/Kocaeli Tel: 0 (262) 351 24 07 www.kartepe.bel.tr</i>
	Gebze Belediyesi GESMEK, Araççeşme, İstasyon, Beylikbağı Bilim ve Sanat Merkezleri ve Spor Salonları, Şehit Eren Bülbül Spor Kompleksi, Sümeyye Boyacı Yarı Olimpik Yüzme Havuzu, Atlı Eğitim Merkezi, Pelitli Futbol Sahası	<i>Telefon: 0 (262) 644 33 78, 0 (262) 643 99 15 0 (262) 655 25 54, 0 (262) 642 18 95 0 (262) 641 24 93</i>
	Kandıra Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü	<i>Çarşı Mah. Cumhuriyet Cad. No:9 Kandıra/Kocaeli Tel: 0 (262) 551 32 10- 1000 www.kandira.bel.tr</i>
	Körfez Belediyesi Yarı Olimpik Yüzme Havuzu Fitness Salonu, Minder Sporları, Kültür ve Sanat Merkezi (Enstrüman Eğitimleri)	<i>Mimar Sinan Mah. Eşref Bitlis Cad. No: 369 Körfez/Kocaeli Tel: 0 (262) 528 23 02 0 (262) 528 5422 0 (262) 500 00 50</i>
	Kocaeli Müze Müdürlüğü (Kültür varlıklarımızın korunması ve arkeolojinin tanıtımına yönelik çalışmalar, gönüllülük esaslı müzecilik faaliyetleri kapsamında staj)	<i>Kozluk Mah. İstasyon Cad. No:5 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 321 22 74 kocaelimuzesi@kultur.gov.tr</i>
Fiziksel Sağlık Hizmetleri	Kaynak	Tel: / Adres:/ Web sitesi
	Aile Sağlığı Merkezleri	<i>Aile Hekimi Bilgisi Sorgulamak İçin: https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi https://kocaeliism.saglik.gov.tr/TR-262655/1basamak- saglik-tesislerimiz.html</i>
	Kocaeli Şehir Hastanesi, Eğitim ve Araştırma Hastaneleri, Devlet Hastaneleri, Ağız ve Diş Sağlığı Merkezleri	<i>ALO 182 www.mhrs.gov.tr https://kocaeliism.saglik.gov.tr/TR-168842/devlet- hastanelerimiz.html</i>
	Kocaeli Üniversitesi Hastanesi	<i>Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 303 75 00</i>
	Kocaeli Üniversitesi (Mediko-Sosyal Merkezi)	<i>Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 303 12 70</i>
	Sağlıklı Hayat Merkezleri (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi Polikliniği, Sağlıklı Beslenme ve Diyetisyen Danışmanlık Hizmeti, Fiziksel Aktivite Danışmanlık Hizmeti, Kronik Hastalıklar Danışmanlık Hizmeti vb)	<i>https://shm.saglik.gov.tr/ https://kocaeliism.saglik.gov.tr/TR-262655/1basamak- saglik-tesislerimiz.html</i> İzmit Akçakocabey SHM: Cedit Mah. Vezir Sk. No:20 Kat:2 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 321 18 03 Derince SHM: Dumlupınar Mah. Salim Sk. No:3 Kat:2 (Deniz Dumlupınar Aile Sağlığı Merkezi Üst Katı) Derince/Kocaeli Tel: 0 (262) 223 62 82 Gebze Beylikbağı SHM: Ulus Mah. 2162.Sk. No:38 (Ulus Ortaokulu karşısı) Gebze/Kocaeli
	Göçmen Sağlığı Merkezleri	<i>https://kocaeliism.saglik.gov.tr/TR-262655/1basamak- saglik-tesislerimiz.html</i>

	İzmit Belediyesi Diyetisyen Hizmeti	<i>Kadın Girişimciler Merkezi (İZGİM): Mehmet Ali Paşa Mah. Yıldızlı Sok. No:15 İzmit/Kocaeli</i> <i>İzmit Belediyesi: Ömerağa Mah. Abdurrahman Yüksel Cad. Belsa Plaza B Blok Kat:7 İzmit/Kocaeli Tel:0 (262) 318 00 00</i>
	Kartepe Belediyesi Diyetisyen Hizmeti	<i>Köseköy Mah. Terzi Gölü Cad. No:12 Kartepe/KOCAELİ</i> <i>Tel: 0(262) 351 25 79</i>
	Gönüllü Danışmanlık ve Test Merkezleri	<i>https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/hastaliklar/h%C4%B1v-a%C4%B1ds.html</i>
Psikososyal Destek, Ruh Sağlığı Danışmanlığı, Bağımlılık Danışmanlığı, Tanı ve Tedavi Hizmetleri	Kaynak	Tel: / Adres:/ Web sitesi
	Kocaeli Şehir Hastanesi, Eğitim ve Araştırma Hastaneleri, Devlet Hastaneleri (Psikiyatri Poliklinikleri)	<i>ALO 182</i> <i>www.mhrs.gov.tr</i> <i>https://kocaeliism.saglik.gov.tr/TR-168842/devlet-hastanelerimiz.html</i>
	Kocaeli Üniversitesi Hastanesi (Kaygı Bozuklukları Polikliniği, Duygudurum Bozuklukları Polikliniği, Psikoz Polikliniği, Yeme Bozuklukları Polikliniği, Afet Polikliniği, Bağımlılık Polikliniği, Online Poliklinik Hizmeti)	<i>Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi İzmit/Kocaeli</i> <i>Tel: 0 (262) 303 75 00</i> <i>https://onlinerandevu.kocaeli.edu.tr:20508/nucleus-hastaportal-randevu/public/main?user=PUBLIC</i> <u>Yahyakaptan Poliklinikleri:</u> <i>Yahyakaptan Mah. Akasyalar Cad. No:15 (Arastapark AVM karşısı) İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 303 69 04</i>
	Kocaeli Üniversitesi (Mediko-Sosyal Merkezi)	<i>Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı İzmit/Kocaeli</i> <u>Randevu için :</u> 0 (262) 303 12 61-64
	Gebze Teknik Üniversitesi (Sağlık Merkezi)	<i>Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı Ek Hizmet Binası Gebze/Kocaeli</i> <u>Randevu için:</u> randevu.gtu.edu.tr
	Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi)	<i>Yeniköy Mah. İlica Cad. No:29 Başiskele/Kocaeli</i> <i>https://kocaelisaglik.edu.tr/saglik-kultur-ve-spor-daire-baskanligi/</i> <u>Randevu için:</u> https://kocaelisaglik.edu.tr/psikolojik-destek-birimi/
	Sağlıklı Hayat Merkezleri (Psikolojik Danışmanlık, Bağımlılık Danışmanlığı, Davranışsal Bağımlılıklar Danışmanlığı, Sosyal Hizmetler Danışmanlığı)	<i>https://kocaeliism.saglik.gov.tr/TR-262655/1basamak-saglik-tesislerimiz.html</i> <i>https://shm.saglik.gov.tr/</i> <u>İzmit Akçakocabey SHM:</u> Cedit Mah. Vezir Sk. No:20 Kat:2 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 321 18 03 <u>Derince SHM:</u> Dumlupınar Mah. Salim Sk. No:3 Kat:2 (Deniz Dumlupınar Aile Sağlığı Merkezi Üst Katı) Derince/Kocaeli Tel: 0 (262) 223 62 82 <u>Gebze Beylikbağı SHM:</u> Ulus Mah. 2162.Sk. No:38 (Ulus Ortaokulu karşısı) Gebze/Kocaeli <u>Darıca Göçmen Sağlığı Merkezi:</u> Tel: 0 (262) 655 92 32 <u>İzmit Göçmen Sağlığı Merkezi:</u> Tel: 0 (262) 322 17 59
	Göçmen Sağlığı Merkezleri	<u>Derince TRSM:</u> https://kocaelieah.saglik.gov.tr/TR-129902/trsm.html <u>Gebze TRSM:</u> https://gebzefatihdh.saglik.gov.tr/TR-684742/beylikbagi-toplum-ruh-sagligi-merkezi.html <u>Gölcük TRSM:</u> https://golcukdh.saglik.gov.tr/TR-619803/halidere-toplum-ruh-sagligi-merkezi.html <u>Kartepe TRSM:</u> Dumlupınar Mah. Bizim Sok. No:15 (Kocaeli Devlet Hastanesi Kartepe Semt Polikliniği Yanı) Kartepe/ Kocaeli Tel: 0 (262) 225 28 80
	Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri (TRSM)	

Psikososyal Destek, Ruh Sağlığı Danışmanlığı, Bağımlılık Danışmanlığı, Tanı ve Tedavi Hizmetleri	Gebze Belediyesi Aile Danışmanlık Merkezi Arapçeşme, İstasyon, Beylikbağı Bilim ve Sanat Merkezleri	Tel: 0 (262) 641 11 82
	Kandıra Belediyesi Psikolojik Destek ve Danışmanlık Hizmeti	Çarşı Mah. Cumhuriyet Cad. No:9 Kandıra/Kocaeli Tel: 0 (262) 551 32 10 www.kandira.bel.tr
	Kartepe Belediyesi Psikolojik Danışmanlık Birimi	Emekler Mah. Sapancayolu Cad. No:13 Kartepe/Kocaeli Tel: 0 (262) 351 25 79 www.kartepe.bel.tr
	İzmit Belediyesi Psikolojik Danışmanlık Hizmeti	Kadın Girişimciler Merkezi(İZGİM) Mehmet Ali Paşa Mah. Yıldızlı Sok. No:15 İzmit/Kocaeli Ömerağa Mah. Abdurrahman Yüksel Cad. Belsa Plaza B Blok Kat:7 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 318 02 10
	Derince Belediyesi Engelsiz Yaşama Destek Merkezi (Psikolojik Destek Hizmeti)	Yenikent Mah. Gazi Mustafa Kemalpaşa Cad. Barış Manço Sk. No:61 Derince/Kocaeli Tel: 0 (262) 233 14 44
	Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM)	https://www.yedam.org.tr/iletisim Danışma Hattı: ALO 115 Çayırova YEDAM: Özgürlük Mah. 219.Sok. No:3 (Soma Şehitleri Parkı İçi) Çayırova/Kocaeli Tel: 0 (262) 743 44 73 İzmit YEDAM: D-100 Karayolu Üzeri Serdar Mah. No:3 İzmit/Kocaeli
	ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı Kocaeli Sigara Bırakma Poliklinikleri	ALO 171 https://alo171.saglik.gov.tr/TR-68223/kocaeli.html
	ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı Kocaeli Tedavi Merkezleri	ALO 191 https://alo191.saglik.gov.tr/TR-89319/kocaeli.html
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Aile ve Toplum Hizmetleri Birimi)	Yenişehir Mah. Adnan Menderes Bulvarı No:20 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 322 17 91
	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	42 Evler Körfez Mah. Salim Dervişoğlu Cad. No:98 İzmit/KOCAELİ Tel: 0 (262) 229 91 74
Kitap ve bilgi kaynakları	Kaynak	Tel: / Adres:/ Web sitesi
	Halk Kütüphaneleri	https://kocaeli.kutuphane.gov.tr/TR-190139/ilce-halk-kutuphaneleri.html https://kutuphanedeyim.org/ Etkin Kütüphane (mobil uygulama) https://ekitap.ktb.gov.tr/
	Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik Hizmetleri Şube Müdürlüğü Akademi Üniversite Birimi Kütüphane Hizmeti Gençlik Kiraathaneleri	Ömerağa Mah. Şehabettin Bilgisu Cad. No:51 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 332 48 20 https://kilavuzgenclik.kocaeli.bel.tr/ <u>Gençlik Kiraathaneleri</u> Ereğli Mah. Hürriyet Cad. No:59 Karamürsel/Kocaeli Tel: 0 (262) 459 24 91
	Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Kütüphane Birimi	https://kocaelisaglik.edu.tr/kutuphane-ve-dokumantasyon-daire-baskanligi/
	YEŞİLAY	https://www.yesilay.org.tr/tr/yayinlar ADDICTA: Türkiye Bağımlılık Dergisi (İngilizce: ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions) https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-dergisi

Kitap ve bilgi kaynakları	Kandıra Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Namazgâh Kültür Merkezi Millet Kiraathanesi	<i>Çarşı Mah. Cumhuriyet Cad. No:2 Kandıra/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 551 32 10-1051 www.kandira.bel.tr
	İzmit Belediyesi Çetin Emeç Kütüphanesi İzmit Belediyesi Şiir ve Edebiyat Evi Atatürk ve Milli Mücadele Anı Evi	<i>Karabaş Mah. Dolphin AVM Fuar Alanı İzmit/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 322 99 44 https://izmit-belediyesi-cetin-emec-kutuphanesi.business.site/ <i>Akçakoca Mah. Sırrıpaşa Cad. Tabakhane Sok. No:4 İzmit/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 318 00 00 / 6072 <i>Hacı Hasan Mah. Tezer Sok. No:4 Yeşil Konak İzmit/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 332 40 03
	Gebze Belediyesi Arapçeşme, İstasyon, Beylikbağı BSM Çoban Mustafa Paşa Kütüphanesi	<i>Telefon: 0 (262) 643 99 15, 0 (262) 655 25 54</i> <i>0 (262) 642 18 95, 0 (262) 641 24 93</i> <i>0 (262) 226 94 65</i>
	Körfez Belediyesi Kütüphane Hizmetleri	<i>Mimar Sinan Mah. Eşref Bitlis Cad. No: 369 Körfez/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 528 23 02 <i>0 (262) 528 5422</i> <i>0 (262) 500 00 50</i>
	Kocaeli Arkeoloji Müzeleri Müdürlüğü Müze Kütüphanesi	<i>Kozluk Mah. İstasyon Cad. No:5 İzmit/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 321 22 74
Burs, eğitim, araştırma destekleri	Kaynak	Tel: / Adres:/ Web sitesi
	İŞKUR	www.iskur.gov.tr
	Tübitak	www.tubitak.gov.tr
	KOSGEB	www.kosgeb.gov.tr
	Ulusal Ajans	www.ua.gov.tr
	Kalkınma Ajansları	https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinma-ajanslari
	Kocaeli Üniversitesi (Yemek Bursu, Personel Eksikliği Olan Birimlerde Öğrencilere Kısmi Zamanlı Çalışma İmkanı, Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi Başkanlığı koordinasyonunda başlayan staj seferberliği ve zorunlu stajlar kapsamında staj yapan öğrencilerin SGK primlerinin ödenmesi)	<i>Kocaeli Üniversitesi</i> <i>Mali Hizmetler Şube Müdürlüğü</i> Tel: 0 (262) 303 12 50
	YEŞİLAY Bağımlılıkla Mücadele Mali Destek Programı (Yüksek Lisans-Doktora Tez Desteği)	https://www.yesilay.org.tr/tr/haberler/yesilay-tezini-destekliyor-2023-01
YEŞİLAY Kocaeli Şubesi (Sağlıklı Yaşam, Tütün, Alkol, Kumar, Uyuşturucu, Teknoloji Bağımlılığı ile Mücadele Eğitimleri, Yeşilay Gönüllüleri, KOÜ Genç Yeşilay)	<i>Ömerağa Mah. Şahabettin Bilgisu Cad. No: 76 İzmit/Kocaeli</i> Gönüllülük kaydı: https://www.yesilay.org.tr/tr/kayit-ol/gonullu-kayit https://forms.gle/jdyaAvqxoE8qRR78A	
Sosyal ve ekonomik destekler	Kaynak	Tel: / Adres:/ Web sitesi
	ALO 183 Sosyal Destek Hattı	ALO 183
	Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Sosyal ve Ekonomik Destek Birimi) Sosyal Hizmet Merkezleri(SHM)	<i>Yenişehir Mah. Adnan Menderes Bulvarı No:20 İzmit/Kocaeli</i> Tel: 0 (262) 322 17 91 https://aile.gov.tr/Kocaeli/kuruluslarimiz

Sosyal ve ekonomik destekler	Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları	https://aile.gov.tr/Kocaeli/kuruluslarimiz
	Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı Sosyal Hizmetler Şube Müdürlüğü	Ömerağa Mah. Latifbey Sokak No:6 Kat :1 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 331 36 84/Dahili 3921 Çağrı Merkezi:153 https://www.kocaeli.bel.tr/tr/main/birimler/saglik-ve-sosyal-hizmetler-dairesi-baskanligi/76/gorev-tanimi
	Başiskele Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Sosyal Yardımlar Birimi	Serdar Mahallesi Selahattin Eyyubi Caddesi No:1 Başiskele/Kocaeli Tel: 0 (262) 310 12 00 https://www.basiskele.bel.tr/kurumsalkategoridetay/44/0/kultur-ve-sosyal-isler-mudurlugu-
	Çayırova Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü	Özgürlük Mah. Mehmet Akif Ersoy Cad. No:108 Çayırova/Kocaeli e-Devlet üzerinden başvuru yapılabilmektedir. Tel: 0 (262) 743 79 09
	Darıca Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü	Fevzi Çakmak Mah. Dr. Cengiz Topel Cad. No:9 Darıca/Kocaeli Tel: 444 74 41
	Derince Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü	Çenedağ Mah. Denizciler Cad. No: 83 Derince/Kocaeli Alo Vefa Hattı: 0 (262) 239 04 44
	Dilovası Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü Beyaz Masa Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Aile Danışmanlık Merkezi	Cumhuriyet Mah.Hürriyet Cad.No:6 Dilovası/Kocaeli Cumhuriyet Mah.Bağdat Cad.No:88 Dilovası/Kocaeli Tel: 0 (262) 754 13 13
	Gebze Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü	Hacı Halil Mah. Atatürk Cad. No:8 (Gebze Kültür Merkezi İçi) Gebze/Kocaeli Tel: 0 (262) 642 04 30 <u>Online başvuru:</u> https://ulakbel.gebze.bel.tr/WebBasvuru/sosyal-yardimlar-online-basvuru-formu#/
	Gölcük Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü	Merkez Mah. Atatürk Bulvarı No:121 Gölcük/Kocaeli Tel: 0 (262) 414 45 85/Dahili: 171-174-176-178
	İzmit Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü	Ömerağa Mah. Abdurrahman Yüksel Cad. No:9 Belsa Plaza B Blok Kat:2 İzmit/Kocaeli Tel: 0 (262) 318 00 00/Dahili:4212-13-14-15-16-17-18-19-20
	Kandıra Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü	Çarşı Mahallesi Cumhuriyet Caddesi No:9 Kat:3 Kandıra/Kocaeli Tel: 0 (262) 551 32 10/Dahili:1070
	Karamürsel Belediyesi Basın Yayın ve Halkla ilişkiler Müdürlüğü Hizmet Masası	4 Temmuz Mah. Cumhuriyet Cad. No:2 Karamürsel/Kocaeli Tel: 0 (262) 452 10 25
	Kartepe Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü	Fatih Sultan Mehmet Mah. Kent Meydanı No:2 Kartepe/Kocaeli Tel: 0 (262) 351 25 79
	Körfez Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Sosyal Yardımlaşma Birimi (Üniversite kazanan öğrencilere ilk yıl eğitim desteği)	Yeniyalı Mah. Sakız Sok. No:20 Körfez/Kocaeli Tel: 0 (262) 500 00 50



Güç Sende!
Biz de Yanında!