AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)

ÜNİVERSİTEYE

Uyum Kitapçığı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)



Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ailesine katıldığın için çok mutluyuz!

Bu rehber, üniversitedeki ilk yılında karşılaşabileceğin bazı durumlarda sana destek olmak için hazırlandı.

Bu sayfalarda; üniversite yaşamına uyum sağlamana destek olacak pratik bilgileri, gerçekçi tavsiyeleri sade ve anlaşılır anlatımlar ile bulacaksın.

Unutma, bu süreçte yalnız değilsin. Zorlandığında yardım istemek güçsüzlük değil, farkındalıktır.

Hazırsan Başlayalım!

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÜNİVERSİTE ORTAMINA ALIŞMAK

Yeni bir ortamda, yeni bir hayata başlamak bazen belirsizliklerle dolu olabilir. Üniversiteye başlamak heyecan verici olduğu kadar bazı zamanlarda kafa karıştırıcı da olabilir.



Yeni bir şehir... Yeni bir kampüs... Yeni insanlar...

Aydın'a ilk kez gelmiş olabilirsin.

Yalnız ya da çekingen hissedebilirsin.

Burada zamanın nasıl geçeceğini merak edebilirsin.

Bazen "herkes her şeyi biliyor ama ben bilmiyorum" diye düşünebilirsin. Bu çok normal. Çünkü herkes bu süreci yaşıyor, sadece bazı insanlar belli etmiyor.

Hepimizin kafasında yukarıdaki gibi benzer sorular vardı; önemli olan, bu süreci adım adım keşfetmek.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Neler hissedebilirsin?

Kalabalık içinde yalnız kalmak,

Kafede, sınıfta, yurtta kendini yabancı hissetmek,

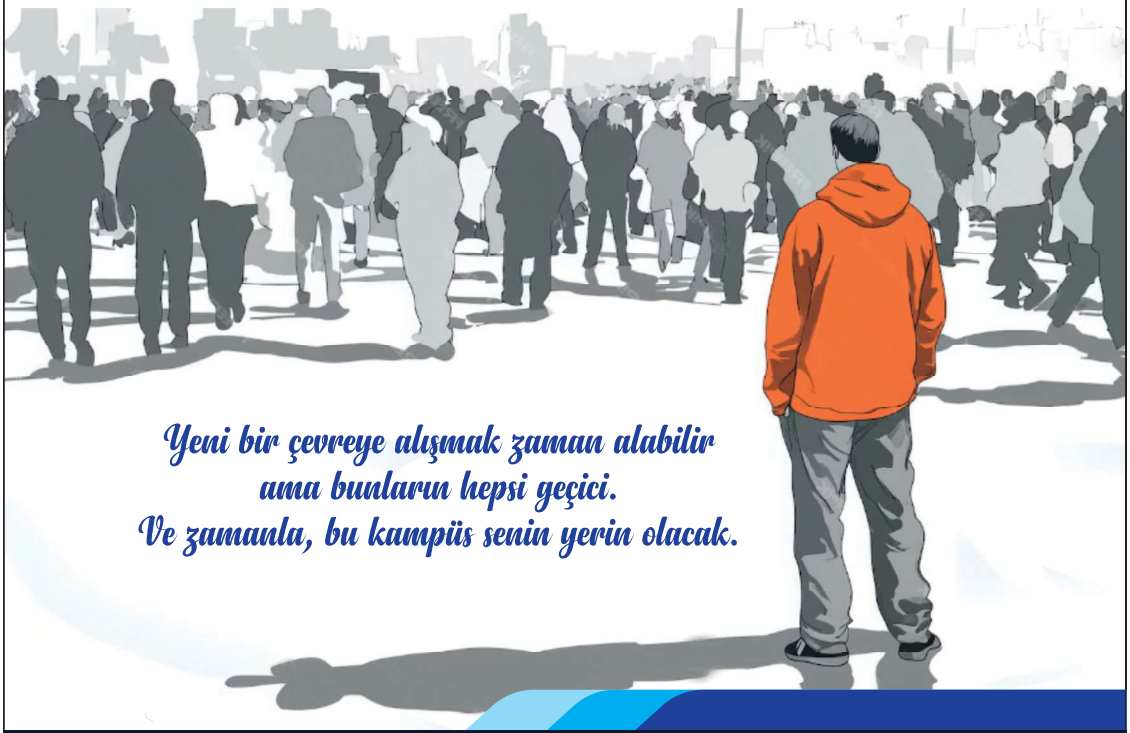
Kendi kültürünü, alışkanlıklarını özlemek,

Hiç alışamayacak gibi hissetmek,

Üniversiteye veya bölümüne dair kafanda bazı belirsizlikler oluşması,

"Buraya ait miyim?" diye içten içe sormak.

Hissedebileceklerinden bazıları...



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ne yapabilirsin?

Kampüsü keşfet:

Fırsat buldukça fakülteleri, kafeleri, yemekhaneleri, kütüphaneyi ve yeşil alanları gez.

Aydın'da ne yapılır? Nerelere gidilir? Araştırmalarına başla.

Soru sormaktan çekinme:

Hiç kimse her şeyi bilerek gelmiyor.

"Buradan hangi toplu taşıma aracına binmeliyim?"

"Bu belgeler nereye veriliyor?"

"Öğrenci işlerine nasıl ulaşırım?"

gibi sorularının olması ve yeni bir ortamda bilgi eksiklikleri yaşamak, yolunu bulmaya çalışmak, bu sürecin doğal bir parçasıdır.

Zorunda değilsin ama denemelisin:

Kalabalık etkinlikler senin için cazip olabilir ya da olmayabilir. Ancak bir öğrenci topluluğunun tanıtım standına uğrayarak, gönüllülük çalışmalarına katılarak ya da tanımadığın biriyle aynı sırada oturup "Bu dersi nasıl buldun?" ya da "Nerede kalıyorsun?" gibi basit sorular sorarak, yeni insanlarla tanışmanın ilk adımını atmış olursun.



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Kendine zaman tanı:

Herkes hemen arkadaş edinemez.

Herkes hemen adapte olmaz.

Ama herkes zamanla alışır...



Bir gün gelecek,
bu kampüste bir köşe senin vazgeçilmezin olacak.
Bazen kampüste bir yürüyüş rotası,
belki çimenlikteki bir zeytin ağacı gölgesi,
belki favori bir tostçu, belki de bir öğrenci topluluğu...



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

BÖLÜMÜ TANIMAK

Üniversite yaşamı bir tercihtir.

Bu tercihlerimizi zaman zaman sorgulayabiliriz.

Eğer üzerine düşünüyorsak doğru yoldayız.

Bölümünü tanımak büyük bir adımdır.

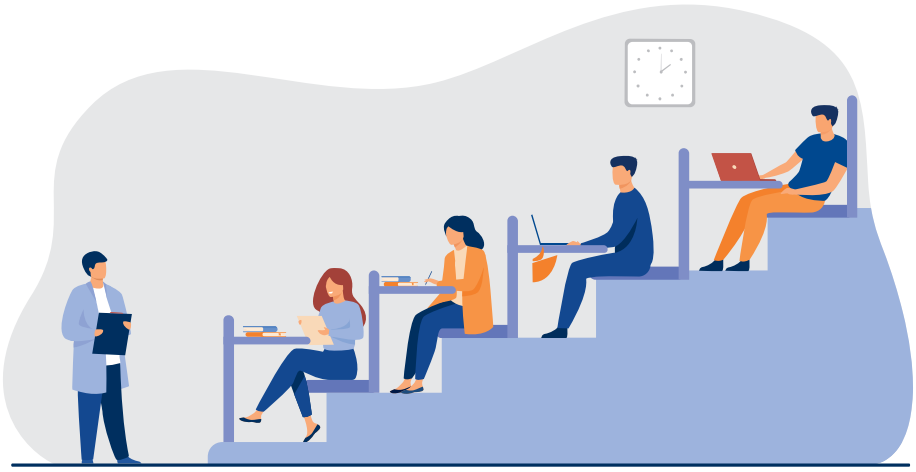
Ne yapabilirsin?

Öncelikle bölümündeki derslerin hangi binalarda yapıldığını,öğretim üyelerinin ofislerinin, öğrenci işleri bürosunun, dekanlığın ve varsa bölüm laboratuvarlarının yerlerini keşfetmeyi unutma.

İlk haftalarda, üniversitenin web sitesini ve öğrenci bilgi sistemini(OBIS) inceleyerek ders içerikleri, öğretim üyeleri, sınav sistemi,ders programı ve akademik takvim gibi bilgilere ulaşman, nasıl bir yol izleyeceğini belirlemede sana yardımcı olur.

Danışman hocanla, öğrenci işleriyle, bölümdeki öğrenci topluluğuyla veya üst sınıflarla iletişim kurarak kafandaki soru işaretlerini giderebilirsin.

Ayrıca bölümüne ait sosyal medya hesabını takibe almayı unutma!



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ODA ARKADAŞIYLA YAŞAM

Eğer KYK yurdundaysan, özel yurttaysan veya eve çıkmışsan... Artık yaşadığın alanı biriyle paylaşıyorsun demektir. Bu yeni bir dostluk başlangıcı olabilir ama bazen alışmak zaman alır. Merak etme, herkes bu süreçten geçiyor.



Neler yaşayabilirsin?

Temizlik anlayışlarınız farklı olabilir.

Uyuma – uyanma saatleriniz uyuşmayabilir.

Oda içinde telefonla konuşma, misafir kabulü gibi konular sorun yaratabilir.

Hayata bakış açınız, yaşam tarzınız farklı olabilir.

Özel alanını korumakta zorlanabilirsin.

Neler yapabilirsin?

İlk günden açık konuş: Işık ne zaman kapatılır? Kim ne zaman ders çalışır?

Sorunları biriktirme: Bir şey rahatsız ediyorsa kırmadan söyle.

Kurallar belirleyin: Misafir kabulü, temizlik sırası, sessizlik saatleri gibi konuları netleştirin.

Empati kur: Senin gibi onun da alışma süreci olabilir.

Gerekirse destek al: Yurt müdürlüğü sana yardımcı olabilir. Oda arkadaşlığı bazen güzel bir arkadaşlığa bazen de sabır becerisine dönüşebilir.

Unutmayalım! Saygı + İletişim = Rahat bir ortam

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

SOSYAL HAYATA KATILMANIN YOLLARI

"Yalnız kalmaktan korkuyorum" diye düşünüyorsan yalnız değilsin.
Üniversiteye yeni başlayan çoğu kişi arkadaş edinme konusunda stres yaşar.
Bazı insanlar çok hızlı çevre edinir gibi görünür ama gerçek şu ki,
birçok kişi aslında aynı belirsizlikleri yaşar.
İlk hafta tanıştığın biriyle yıllarca sürecek bir dostluk kurmak zorunda değilsin. Asıl önemli olan, insanlara açık olmak ve birlikte vakit geçirebileceğin ortamlar bulmaya istekli olmaktır.

Ne yapabilirsin?

Öğrenci topluluklarına katıl:

ADÜ'de spor, kültür, sanat, gönüllülük ve daha birçok alanda öğrenci toplulukları var. Farklı kurumların da gezileri, toplulukları ve eğitimleri üniversitede mevcut (GSB Genç Ofis, İŞKUR, YEDAM vb). İlgini çeken bir tanesine gidip sadece izlemek bile ilk adımdır.

Sıradan Anları Tanışma Fırsatına Çevir:

Aynı yurtta kalıyorsan koridordan birini kantine çağır. Bir ders için whatsapp grubunun kurulmasına öncülük edebilirsin. Kütüphanede yanındaki kişiye küçük bir soru sor (örn.: Hangi bölümdesin, ne zamandır buradasın?).



Kampüsteki etkinlikleri takip etmeyi unutma!
(örn. Tanışma çayları,kariyer günleri, seminerler ve şenlikler)..

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Küçük selamlaşmalar büyük kapılar açar:

"Merhaba" demek, asansörde gülümsemek, "bu hocanın sınavı nasıl olur acaba?" diye sormak... Bu küçük girişimler, arkadaşlığın başlangıcı olabilir.

Benzer ilgi alanı olanları bul:

Çizim mi yapıyorsun? Fotoğraf mı çekiyorsun? O zaman bir çizim atölyesine veya sanat topluluğuna, fotoğrafçılık topluluğuna katıl. Ortak zevkler, sohbeti doğal hale getirir.

Arkadaşlık zamanla olur:

İlk gün arkadaşsız hissetmek normal. Zamanla bazı insanlarla daha çok konuşur, bazılarıyla bağ kurarsın. Zorlamadan, doğal şekilde ilerlemesine izin ver. Bağ kurmanın, çevreyle ilişki halinde olmanın yeni yaşama uyum sürecini kolaylaştıracağını unutma.



Yeni arkadaşlarınla vakit geçirmek için sarı otobüslere binerek Kuşadası'na veya Didim'e gidebilir, biraz deniz havası alabilir ve şehrin farklı noktalarını keşfedebilirsin.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Kültürel Farklılıkları Unutma!

Üniversite ortamında farklı şehirlerden hatta farklı ülkelerden gelen öğrencilerle karşılaşabilirsin. Herkesin yaşam tarzı, alışkanlıkları, değerleri farklı olabilir. Bu farklılıklar bazen uyum sürecini zorlaştırsa da, aslında zenginleştirici bir öğrenme fırsatıdır.

Farklı şehirlerden gelen arkadaşlarının yemek alışkanlıkları, konuşma tarzları, günlük ritüelleri hatta espri anlayışı bile sana yeni bakış açıları kazandırabilir. Açık fikirli ol, dinle, gözlemle ve bu farklılıklardan öğren. Belki de hiç denemediğin bir yemek, hiç duymadığın bir gelenek sana yepyeni deneyimlerin kapısını aralayabilir.

Kısa bir öneri:

Bir kelimeyle selam ver.

Bir cümleyle sohbet başlat.

Bir adımla yalnız kalmazsın.

Paylaşım + birlikte zaman + samimiyet = Güçlü bağlar.

Sen de bağlantı kurabilirsin.

Yavaş yavaş ama mutlaka.



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

AKADEMİ – SOSYAL YAŞAM DENGESİ

“Hem ders çalışmak istiyorum hem de kendime vakit ayırmak...”

Üniversite, zamanını senin planladığın ilk dönem olabilir. Ne zaman ders çalışacağın, ne zaman dinleneceğin, ne zaman eğleneceğin tamamen sana kalmış gibi görünür. Ama çoğu zaman işin içinden çıkılamaz. Her şeye birden yetişmeye çalışırsın. “Boşum ama yorgunum” derken hiçbir şey yapamazsın. Sürekli “yetişemiyorum” hissi aklının bir köşesinde durur.

İşte bu noktada denge devreye girer.

Ne yapabilirsin?

Planlı olmak işini kolaylaştırır:

Haftalık bir takvim yap, önceliklerini belirle. Ders, uyku, yemek, sosyallik, dinlenme için ayrı bloklar oluştur. Aşırı detaylı olmasa da neyin ne zaman yapılacağını bilmek rahatlatır.

Öncelik sırası oluştur:

Ödev mi daha önemli, film gecesi mi? Bazen "hayır" diyebilmek, sana "evet" demektir. Mola vermek lüks değil, ihtiyaçtır. 25 dakika çalış + 5 dakika mola (Pomodoro tekniği) gibi yöntemleri dene mola verirsen, verimli çalışırsın.

Her boşluk “ders çalışma zamanı” olmak zorunda değil:

Sosyal hayat da bir ihtiyaçtır, ama her sosyal etkinlik de "kaçış" olmamalı.

Kendine gerçekçi hedefler koy:

"Bu hafta 3 kez kütüphaneye gideceğim", "Telefonu dersten sonra 1 saat kullanacağım" gibi küçük hedefler etkili olur. Kendine her hafta "Bu hafta bana ne iyi geldi?" diye sor.

Cevapların zamanla yolunu çizer.

Ne kadar plan yaparsan yap, bazen aksayabilir. Mükemmel denge değil, esnek denge kurmak önemlidir. Kendine yüklenmeden, kendini unutmadan.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

İYİ OLUŞUN TEMEL TAŞLARI: DİNLENME, BESLENME, DENGE

Yeterince uyumuyorsan ya da iyi beslenmiyorsan... ders de zor gelir, hayat da. Üniversiteye geçince çoğu öğrencinin ilk ihmal ettiği şeyler:

Uyku Beslenme

Sabahlara kadar ders çalışmak veya sosyal medyada takılmak, düzensiz yemek yemek ya da geçiştirmek... Başta sorun gibi görünmese de zamanla bedenin ve zihnin "benimle ilgilen" demeye başlar.

Uykusuz Kalınca Neler Olur?

Konsantrasyon azalır,
Ruh halin dalgalanır,
Bağışıklık düşer,
Günler birbirine karışır,
En önemlisi: küçük şeyler bile seni yorar.





Düzensiz Beslenince Neler Olur?

Enerjin düşer,
Daha çabuk yorulursun,
Odaklanman zorlaşır,
Vücut direncin azalır,
Kendini duygusal olarak da kötü hissedebilirsin.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ne yapabilirsin?

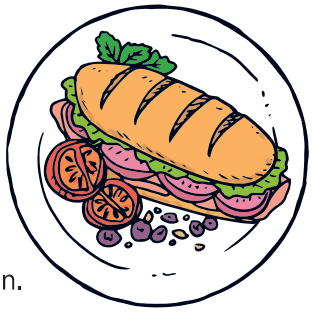


Uyku için:

Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanmaya çalış.
Uyumadan 1 saat önce ekranı bırak.
Kafeini akşam 6'dan sonra içmemeye özen göster.
Gündüz kısa kestirmeler iyi olabilir ama 20 dakikayı geçmesin.

Yeterince uyumak,
molalar vermek ve zihnini rahatlatmak
hem öğrenme kapasiteni artırır hem de ruh halini dengeler.

Beslenme için:



Kahvaltıyı atlama (bir çay bir galeta bile olur).
Öğünleri geçiştirme, vaktin yoksa sandviç hazırla.
Günde 2 litre şişe su içmeyi unutma.
Pazardan alışveriş yap: hem ucuz hem taze.
Kafein miktarına dikkat etmeyi unutma.
Hazır gıda yerine, evde basit yemekler öğrenebilirsin.

Bedenini dinle:

Ne zaman yorgunsun? Ne zaman açsın?
Bedenin konuşur, sen yeter ki duy...
Ne kadar çalışırsan çalış, uykusuz bir zihin verimli olamaz.
Ne kadar hedefin olursa olsun, aç bir vücut seni yarı yolda bırakır.
Beslenmek ve dinlenmek birer ihtiyaç, lüks değil.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

KÜÇÜK BÜTÇEYLE BÜYÜK YAŞAMAK

Öğrenci olmak maddi zorluklarla birlikte, pratik çözümler geliştirmektir.

Üniversite hayatı = Bütçe yönetmeyi öğrenme zamanı.

Çoğu öğrenci için para sınırlı olabilir. Ama bu sınırlı parayla güzel yaşamak mümkün.

Nasıl mı? Küçük ama etkili alışkanlıklarla.

Ne yapabilirsin?

Pazarı keşfet:

Aydın'ın halk pazarları fiyat / performans açısından harikadır.

Özellikle merkezdeysen salı / çarşamba pazarları uygun ve tazedir.

Sebze, meyve, hatta kıyafet bile alınabilir.

Yemekhaneyi kullan:

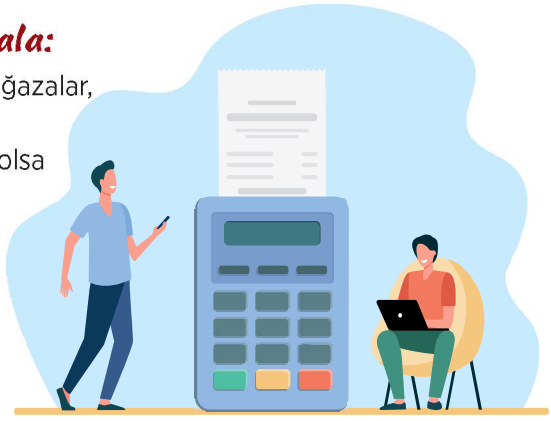
ADÜ yemekhanesi, dışarıdaki birçok yere göre çok daha uygun ve sağlıklı menüler bulunduruyor.

Menüleri önceden takip et, planlama yap. Dışarıda her gün fazla para harcamak yerine burada haftalık planla büyük fark yaratırsın.

Öğrenci indirimlerini kovala:

Sinema, müze, toplu taşıma, mağazalar, uygulamalar...

Öğrenci kartını göster, %10 bile olsa kardasın.



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

AİLE ÖZLEMİ VE YALNIZLIKLA BAŞA ÇIKMAK

“Evimden uzakta olmak düşündüğümden daha zor...”

Üniversiteye başlamak demek sadece okula değil, çoğu zaman yeni bir hayata başlamak demek.

Ailenden, mahallenden, alıştığın insanlardan, rutininden uzakta olabilirsin. İlk zamanlarda kampüs kalabalık görünse de kendini içten içe yalnız, eksik, hatta dışlanmış hissedebilirsin.

Bu duyguların hiçbirinde yanlış bir şey yok.

Bu geçici bir süreç. Ve herkes, kendi hızında alışır.



Neler hissedebilirsin?

Sabah kahvaltısında yalnız hissetmek,

Telefonu açınca aileden birisinin ya da bir dostunun sesini özlemek,

Odanda sessizce otururken "neden buradayım ki" demek,

Ağlamamak için kendini zorlamak,

"Sadece ben böyle hissediyorum" sanmak,

Ama gerçek şu: bu, sadece senin yaşadığın bir şey değil ve hiçbir duygu da kalıcı değil.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ev / oda giderlerini paylaş:



Temizlik malzemesi, su, elektrik gibi giderleri ortak alıp bölüşmek adil ve hesaplıdır.

Eve çıkacaksan bütçeyi aylık böl, sürpriz masraf

Ücretsiz etkinlikleri kaçırma:

Konferanslar, sergiler, konserler, öğrenci topluluk faaliyetleri...

Hem kültürel kazanım, hem sosyalleşme, hem de para harcamadan zaman geçirme.

Müze Kart çıkarmayı unutma!
(Aydın'ın antik kentlerini gezmeden buradan ayrılma).

İkinci el ürün kullanmaktan çekinme:

Kitap, eşya, kıyafet...

Çevrende, internette uygun fiyatlı çok fazla ikinci el seçenek var.

Hem doğaya, hem cebine faydalıdır.

Minik öğrenci ipuçları:

Termos taşı > dışarıda sürekli kahveye, çaya para verme.
Evde tost yap > kantin sırasına girmene gerek kalmaz.
Yemeğini hazırla > öğün atlama, para harcama.
Şeffaf para takibi > Ne harcadığını planla, bil, kontrol sende olsun.
Öğrencilik yılları para bolluğu değil, yaratıcılık dönemidir.
Küçük hesap büyük özgürlük getirir.
Hesaplı yaşamak = keyifli yaşamak.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ne yapabilirsin?

Kendine izin ver:

"Güçlü olmalıyım" baskısına girme.

Duygularını bastırma, yaşa.

Üzülmek, özlemek insani ve geçici.

Evle bağını koparma ama bağımlı kalma: Aileni ara, ama her boş anında değil.

Seni rahatlatan şeyleri yanında taşı: bir yastık kılıfı, bir fotoğraf, bir not.

Kendine yeni alanlar aç:

Kampüste sevdiğin bir köşe bul.

Yalnız başına yürüyüş yap.

Kahveni içeceğin yer "senin yerin" olsun.

Yalnızlık her zaman kötü değildir:

Kendinle zaman geçirmek, kendini tanımana yardım eder.

Farklı ilgi alanlarını böylelikle keşfedebilir, kendini dinleyebilirsin.



Kendine zaman tanı:

İlk aylar duygusal geçebilir.

Ama 3 ay sonra bu satırları okuduğunda "ne kadar da alışmışım" diyeceksin.

Burası artık senin şehrin.

Ve zamanla, bu şehir seni saracak.

Gözyaşı döktüğün bu günler, hayatının izleri olacak.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Kendi Kendine Zaman

Üniversite hayatında bazen kendini yalnız hissedebilirsin. Bu çok normal.

Kendi başına zaman geçirmek ise yalnızlık değil, dinlenme ve kendinle bağ kurma fırsatıdır.

Ne yapabilirsin?

Şehrin saklı güzelliklerini keşfe çık: küçük parklar, kafeler veya sanat galerileri.

Sana yakın parklarda yürüyüş yapabilirsin. Pazar günleri Çakırbeyli'de kurulan yöresel pazarı ziyaret edebilirsin.

Kendine yaratıcı projeler başlat: fotoğraf çek, dijital çizim yap, kısa hikaye ya da şiir yaz.

Sevdiğin türde kitaplar oku ya da ilgi alanına uygun belgeseller izle.

Meditasyon ya da nefes egzersizleri deneyerek zihnini sakinleştir.

Kendi podcast'ini ya da vlog'unu başlatarak düşüncelerini, deneyimlerini paylaş.

Yeni bir yemek tarifi dene ve kendine mutfak deneyimi yarat.

Günlük küçük hedefler koyup kendinle yarış: örneğin, on dakika dans et, beş yeni kelime öğren.

Mektup yaz ya da kart at: kendine, gelecekteki haline ya da uzaktaki birine. Yazmak düşüncelerini düzene koyar, kalbini hafifletir.



Sana Başka Neler İyi Gelir?

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

KENDİNİ YETERSİZ HİSSETMEK

"Sanki herkes daha zeki, daha bilgili, daha hazır..."

Yeni bir ortama girdiğimizde, bazen kendimizi yetersiz, eksik veya sıradan hissedebiliriz.

Özellikle çevrende sürekli çok çalışan, aktif, başarılı insanlar varsa bu duygu daha da artabilir.

Ama bilmen gereken bir şey var:

Bu hissi herkes bir noktada yaşar. Bu gerçekten yetersiz olduğun anlamına gelmez.

Bu duygu kendini nasıl gösterir?

"Ben buraya ait değilim" hissi.

Başarılarını küçümseme.

"Şanslıydım kazandım, yoksa burada olmam mümkün değildi" düşüncesi.

Başkalarıyla sürekli kıyaslama yapma.

"Ya yakalanırsam? Ya aslında başarısızsam?" korkusu.

Bu, psikolojide yetersizlik hissi veya sahtekârlık sendromu (imposter syndrome) olarak bilinir.

Ama iyi haber şu: Geçer. Dönüşür. Aşılır.



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ne yapabilirsin?

Düşünceler her zaman gerçeği yansıtmaz:
Aklından geçen "Ben başarısızım" düşüncesi bir varsayımdır, gerçek değil.

Kendine şunu sor:

"Bu duyguyla, düşünceyle başa çıkabilmek için şu anda neye ihtiyacım var?"

Her ne kadar eksik kalan kısımlar olmuş olsa bile başarılarını da hatırla:

Bu bölüme sen kabul edildin.

Çalışarak geldin.

Emek verdin.

Bunlar tesadüf değil, senin emeğinin sonucu.

Başkaları da böyle hissedebilir:

Belki en başarılı görünen kişi bile aynı şeyleri yaşıyordur ama belli etmiyordur.

Destek al:

Bu duygu tek başına geçmeyebilir.

Bir arkadaş, bir hoca, bir aile üyesi veya bir uzmanla konuşmak seni rahatlatabilir.

Kıyas yapma, kıymetini bil:

Herkesin yolu farklı olabilir...

Başkası için çok kolay olan bazen senin için olmayabilir.

Bazen sadece denemek bile yeterince iyidir.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ZORLANDIĞINDA NEREYE BAŞVURABİLİRSİN?

"Tek başıma baş edemiyorum" demek zayıflık değil, farkındalıktır.
Üniversite hayatında bazen her şey üst üste gelir:
Dersler, konular birikir.
Sosyal çevre, kişilerarası ilişkiler zorlar.
Aile özlemi artar.
Bazı dönemler maddi sıkıntılar baş gösterir.
İç dünyanda her şey dağılmış gibi hissedersin.
İyi haber şu: ADÜ'de bu gibi durumlarda başvurabileceğin yerler var.
Ve bu destekler senin için.



ADÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi (PDRM)

Duygusal sıkıntılar, kaygı, yalnızlık, tükenmişlik gibi durumlarda merkezimin ruh sağlığı uzmanlarından destek alabilirsin. Ayrıca grup çalışmalarımıza ve seminerlerimize katılabilir çeşitli konularda hazırladığımız podcast bölümlerimizi dinleyebilirsin.

ÜCRETSİZDİR, GİZLİLİĞE ÖNEM VERİR.

Fakülte Danışmanın

Akademik konularda (ders, sınav, bölüm geçişi) yol gösterir. Kime, ne zaman, ne sorulur bilmediğinde ilk danışacağın kişi olabilir.

Yurt Psikologları (KYK için)

Yurt içi problemler, oda arkadaşlığı veya kişisel sıkıntıların için destek sağlar.Gerekli durumda ilgili birimlere yönlendirme yapar.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı (SKS)

Kulüpler, burslar, yemek kartı, spor faaliyetleri gibi konular için bilgi alabileceğin yerdir.

Öğrenci İşleri

Kayıt, ders ekle / sil, transkript, mezuniyet işlemleri gibi konularda yardımcı olur.

Üniversite Hastanesi / Mediko

Fiziksel rahatsızlıklar ve sağlıkla ilgili her konuda hizmet verir. Öğrenciler için çok daha uygun ya da ücretsizdir.

Uluslararası Öğrenciler Ofisi

Farklı şehirden ya da ülkeden gelmiş biriysen, uyum sağlamakta zorlandığında bu birim rehberlik edebilir. Kültürel uyum, resmi işlemler ve sosyal ağ kurma konularında yardımcı olur.

İnsan Kaynakları, Kariyer ve Mezunlarla İlişkiler Koordinatörlüğü (İKAK)

Kariyer fuarları, seminerler ve çeşitli etkinliklerle kariyer yolculuğunda sana rehberlik eder; yeteneklerini keşfetmene, kariyer planlamanı yapmana ve iş dünyasıyla bağlantı kurmana yardımcı olur.

ADÜ Öğrenci Temsilciliği / Öğrenci Toplulukları

Fakültende ya da üniversite genelinde yaşadığın sıkıntıları dile getirmek, çözüm önerilerini paylaşmak istersen, öğrenci temsilcileriyle iletişime geçebilirsin. Senin sesin olabilirler.

Kütüphane ve Sessiz Alanlar

Zihnin çok kalabalık olduğunda bazen sadece sessiz ve güvenli bir ortam ihtiyacındır. Kampüs kütüphanesi ya da sessiz odalar, nefes almak için güzel bir kaçış olabilir.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Kendine şunu hatırlat:

Yardım istemek : güçsüzlük değil.

Yalnız hissetmek : normal.

Destek almak : hakkın.

Ve unutma: Bazı şeyler zaman ister. Zamanla pek çok şey değişir, gelişir, dönüşür. Sen de öyle...



Bu rehberle başlayan yolculuğunda
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ailesi
senin yanında.

Yeni hayatına hoş geldin.

İyi ki geldin.

Kitapçığı inceledikten sonra, karekodu okutarak
sorularımızı yanıtlamanızı rica ederiz.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.