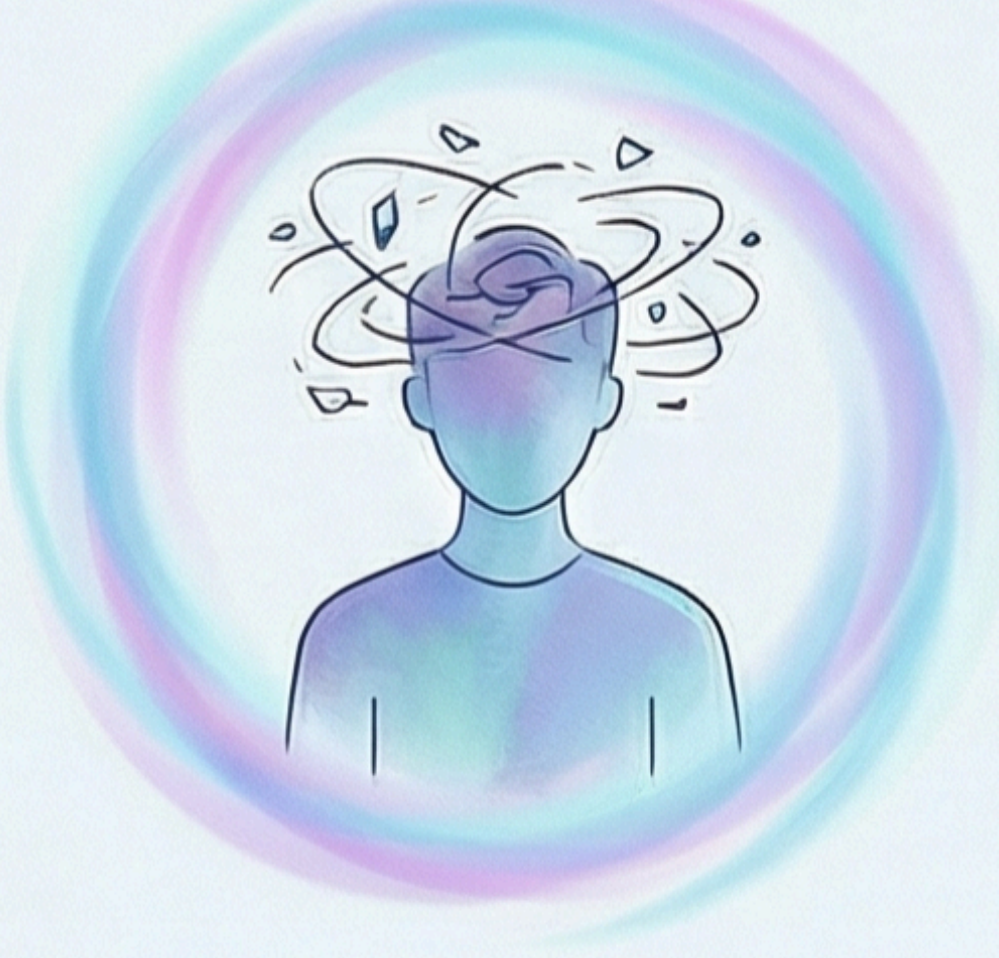


# Ruhsal Acil Durum Rehberi

Ruhsal acil durumların değerlendirilmesi ve müdahale, psikiyatri uzmanı tarafından yapılmalıdır. Üniversitemizde psikiyatri uzmanı bulunmadığından, söz konusu durumlarda 112 Acil Sağlık Hizmetleri aracılığıyla yönlendirme sağlanır.

## Ruhsal Acil Durum Nedir?

Ruhsal acil durumlar, bireyin kendisi veya başkaları için ciddi ve yakın risk oluşturduğu, tek başına yönetilemeyen ve derhal koruyucu müdahale gerektiren durumlardır.



## Hangi Durumlar Acildir?!!!



İntihar düşüncesi, niyeti, planı veya girişimi



Kendine ya da başkasına zarar verme riski (fiziksel veya cinsel şiddet dahil)



Gerçeklikten kopma (olmayan sesler/görüntüler algılama, ağır sanrısız düşünceler)



Bilinç, muhakeme veya davranış kontrolünde belirgin bozulma



Madde kullanımı veya ağır duygusal çöküntüyle birlikte güvenlik riski



Kişinin kendini şu an güvende tutamadığını söylemesi veya yalnız kalmasının riskli olması

### ⚠ ÖNEMLİ

Ruhsal acil durumlar randevu bekleyebilecek durumlar değildir. Bu tür durumlar psikiyatrik acil müdahale gerektirebilir.

## Derhal Ne Yapmalısın?

### 1. Yalnız Kalma / Yalnız Bırakma



Güvendiğiniz bir arkadaşınıza ya da aile üyenize durumu anlatın, destek isteyin.

Yanınızda birinin bulunması mümkün değilse, derhal destek birimlerine (PDRM, Güvenlik) haber veriniz.

### 2. Destek Birimlerini ve 112'yi Ara



Kişi o an yardım istemese bile, güvenliği sağlamak amacıyla destek birimlerine haber verilmesi koruyucu ve gerekli bir davranıştır.

### Kilit Destek Birimleri ve Telefon Numaraları

| Birim                                                                | Telefon Numarası                                                                                   | Gürevi                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Üniversite Güvenlik Birimi                                           | 0332 205 ...<br>Gelişim Yerleşkesi ... 11 88<br>Mühendislik Fakültesi ... 11 90<br>TBMYO ... 11 94 | Güvenliği sağlar, zarar riskini önler.                                 |
| Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRM) | 0332 205 14 65                                                                                     | Acil durum sonrası takip ve destek sürecini planlar.                   |
| 112 Acil Çağrı Merkezi                                               | 112                                                                                                | Psikiyatrik acil müdahale için en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirir. |

## Nasıl Davranmalısın?



### Yapılması Önerilenler



Önce güvenliğini sağlayın, gerekirse yardım isteyin.



Sakin kalın; zorlanıyorsanız sakın kalabilen birinden destek alın.



Durumu ciddiye alın. Paylaşmak istiyorsa dinleyin.



Yardım için ne yapacağınızı kısaca belirtin.



### Kaçınılması Gerekenler



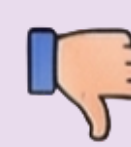
Yardım için ne yapacağınızı kısaca belirtin.



Paniğe kapılmayın.



Yargılamayın, küçümsemeyin, geçiştirmeyin.



Tartışmaya girmeyin, analiz veya teşhis koymaya çalışmayın.



Tutamayacağınız sözler vermeyin ("Kimseye söylemeyeceğim" gibi).



KONYA  
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ