

## PDR HİZMETLERİ

1. Bireyle Psikolojik Danışma
2. Grupla Psikolojik Danışma
3. Seminer ve Konferanslar



## BİZLERE NASIL BAŞVURABİLİRSİNİZ?

Hafta içi 09.00-12.00 ve 13.00-17.00 saatleri arasında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimimize doğrudan gelebilir, mail atabilir ya da telefonla başvurabilirsiniz.

“Birimimizde verilen hizmetler Düzce Üniversitesi öğrencilerimize yönelik ve **ücretsizdir.**”

Uzm. Psikolojik Danışman Merve  
SAYIKOĞLU UÇAR

Tel: 0380 542 1116 Dahili:1351-1377

[ruhsaglikmerkezi@gmail.com](mailto:ruhsaglikmerkezi@gmail.com)

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

Rektörlük Binası Sağlık Kültür ve Spor Daire  
Başkanlığı



## DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR  
DAİRE BAŞKANLIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK BİRİMİ

## *Sevgili Öğrenciler,*

*Birimimizde sizlerin üniversite yaşamına uyum sağlaması, duygusal, sosyal, bilişsel ve kariyer gelişiminize yardım etmek amacıyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri verilmektedir.*

*Psikolojik Danışma danışan ve danışman arasındaki profesyonel yardım sürecidir.*

*İlk başvurunuzda sizinle bir ön görüşme yapılarak danışma gün ve saatlerine karar verilir. Yardım süreci haftada bir kez ve 45 dakika olmak üzere süreç sonlanana kadar oturumlar halinde devam edecektir.*



### **İlkelerimiz,**

**Gizlilik,** sizinle ilgili tutulan kayıtlarla beraber, psikolojik danışma süresince söylediğiniz her şey tamamen gizli tutulacaktır.

**Gönüllülük,** psikolojik danışma süresince istediğiniz zaman yardım almaktan vazgeçme hakkınız vardır. Yardımı kendi isteğinizle sonlandırmak size hiç bir yükümlülük getirmemektedir.

**Koşulsuz kabul ve saygı,** sahip olduğunuz inanç, değer ve özelliklerinizi gözetmeksizin, kişisel farklılıklarınıza saygı duyarız.

### **Yardım almak isteyebileceğiniz durumlar**

- Üniversite yaşamına uyum
- COVID sürecinde yaşanan olumsuz durum, duygu ve düşünceler
- Kaygı bozuklukları (Sosyal kaygı, sınav kaygısı, fobi vb.)
- Duygudurum Bozuklukları (Depresyon, bipolar vb.)
- Kişilerarası ilişkiler
- Yas
- Akademik başarı
- Kendini tanıma
- İletişim becerisi
- Problem çözme
- Karar verme vb.