

Üniversite yaşantısını güvenli geçirmek için neler yapabiliriz?

Günlerce beklediğin an geldi. Eşyalarını topladın, ailenle vedalaştın ve hatta oda arkadaşlarınla ilk yemeğini de birlikte yedin. Şimdi kendi başına kaldın ve mutlusundur. Yaşamına müdahale eden kimse olmadan, istediğin gibi hareket edebilirsin.

Ancak - bir dakikaaa! - Artık zamanında sınıfa gitmek, yeni ve doğru insanlarla tanışabilmek, ödevlerini zamanında ve düzenli yapabilmek, hasta bile olsan kendi kendine bakabilmek, ne yiyip içeceğine karar verebilmek ve tüm bunlardan daha fazlasını gerçekleştirebilmek konusunda artık sadece sen sorumlusun!

Kampüs yaşantısı çok heyecan vericidir, ama aynı zamanda da her şey üstüne - üstüne gelebilir, üffff! Eğer, karşılaşılabileceğin sorunlara şimdiden kendini hazırlayabilirsen, bir çok sorunun rahatlıkla üstesinden gelebilirsin! Peki bu sorunlar neler olabilir?

Hazırlayan
Uzm.Dr.Sare MIHÇIÖKUR

Sihhiye Yerleşkesi : 305 31 35
Beytepe Yerleşkesi : 297 64 64
www.sagmer.hacettepe.edu.tr

Şikayetiniz olmasa da
sağlık kontrolüne gitmeniz sağlığınız için
gereklidir.



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ SAĞLIK MERKEZLERİ
PSİKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

Üniversite Yaşamını Daha Güvenli ve Sağlıklı Geçirmeye Yönelik Öneriler



Stresle Mücadele

Her şey üstüme - üstüme geliyor!!! Bu kadar çok sorumluluğu tek başına üstlenmek seni strese sokabilir. Hatta, sınıf arkadaşlarıyla, oda arkadaşlarıyla veya hoşlandığın kişiyle olan sosyal ilişkilerinde seni baskı altında hissettirebilir.

Tüm bu sıkıntıları hafifletebilmek için;

Gün içinde yapacaklarını planlayabilirsin

Günlük faaliyet defteri, takvimi veya panosu oluşturabilirsin. Buraya, tüm ders saatlerini, randevularını, yapman gerekenleri yazabilirsin. Sabah kalktığında, o gün yapacaklarına kısa bir göz atman, yaşamını kolaylaştırabilir.

Derste öğrendiklerini düzenli olarak tekrarlamalısın

Sadece sınava kısa süre kala kendini tüketircesine çalışman stresi davet eder.

Sürekli ders çalışmaktan başını kaldırmalısın

Haftada en az 3 kez, yerleşke içinde 30-45 dakika yürüyüş yapabilirsin.

Ders çalışmaya ara vermelisin

Günlük faaliyetlerini planlarken, belirli bir zaman dilimini arkadaşlarıyla sohbet etmek, eğlenmek için ayırabilirsin.

Yetersiz Uyku ile Mücadele

Çok yorgunum! Parasızlık nasıl insanın yaşamını olumsuz etkilerse, uykusuzluk da (7-8 saatten az uyumak) fiziksel ve ruhsal yaşamını olumsuz etkiler. Yetersiz uyuduğunda, kendini daha çok bunalımda, stres altında hissedebilirsin ve günlük verimin düşer. Günde 6 saat uyumak, haftada 1 veya 2 gün hiç uyumamak demektir!

Uyku düzenini geliştirmek için

Her gün aynı saatte uyuyup, uyanmaya özen gösterebilirsin.

En az 7 saat uyumak için gayret etmelisin. Uykusuzluğunu "telafi etmek" için geç saatlere kadar uyumaktan vazgeçmelisin. Bu, sadece o akşam uykuya dalmanı zorlaştırır.

Geç saatlerde bir şey yememeye ve içmemeye dikkat edebilirsin.

Gece yenen yemek vücudunu ve zihnini hareketlendirir, uyumana engel olur. Kahve, çay ve sigara fiziksel ve zihinsel uyanıklığı arttırır, uykuyu engeller.

Yatma saatin yaklaştığında kendini uykuya hazırlayabilirsin.

Odada belirli bir saatten sonra sessiz olmak, odanın ışıklarının söndürülmesi veya kısılması, telefon görüşmelerinin oda dışında yapılması, mümkünse oda ısısının düşürülmesi konularında arkadaşlarıyla anlaşma sağlayabilirsin. Yatağa girmeden önce ılık süt içerek ya da sıcak duş alarak vücudunun gevşemesini kolaylaştırabilirsin.

Uyumayı engelleyen ya da kolaylaştıran ilaçlardan uzak durmalısın (Uyarıcı ya da uyku veren)

Bu tür ilaçlar uyku düzenini bozar, hatta çok zararlıdır. Uykusuzluk çekiyorsan "Öğrenci Sağlık Merkezi"ne gelerek sorunun çözümüne yönelik destek alabilirsin.

Sağlıklı Kalmak (Hasta Olmayı Engellemek)

Yerleşke yaşamında sağlığı olumsuz etkileyen durumlardan uzak durmak

Kendimi hasta hissediyorum: Bulaşıcı hastalıklara neden olan mikroorganizmalar üniversite ortamında çok kolay yayılırlar. Bu tür mikroorganizmalar, hasta kişinin sadece bir kez hapşırmasıyla kampüste yaşayan, yemek yiyen, dersliklere giden herkese bulaşabilir.

Sağlıklı kalmak için

Düzenli yemek yemelisin: Her sabah gerçek kahvaltı yapmalısın (Biraz peynir, 5-6 adet zeytin, birkaç dilim ekmek, bir küçük salatalık - domates ve taze sıkılmış portakal suyu, haftada en fazla 4 kez yumurta). Sadece poğaça ve çayla geçiştirmemelisin. Öğle ve akşam öğünlerinde ev yemekleri yemeyi tercih etmelisin (Öğrenci yemekhanlerinde). Bol sebze, meyve tüketmelisin. Kızartma türü (Şinitzel, hamburger, sosis, patates kızartması gibi) veya hazır gıdalardan (Konserve, pizza gibi) mümkün olduğunca uzak durmaya çalışmalısın.

Ellerini, sabunlu su ile sık sık yıkamalısın: Çevreden bulaşan mikroorganizmalardan kurtulmanın en iyi yoludur.

Dinlenmelisin: Hasta olduğun zamanlarda günlük faaliyetlerini tamamlamak için kendini zorlamamalısın. Bazılarından vazgeçmen enerjini korumanı ve daha hızlı iyileşmeni sağlar. Gün içinde bol sıvı gıdalar tüketmeye özen göstermelisin (Günde 10 -12 bardak su, meyve suyu gibi içecekler içmelisin).

Hırsızlara Dikkat Etmelisin!

Aaaa, cüzdanım, takılarım... nerdeee? Her yere baktım ama bulamıyorum! Hırsızlar öğrenci yurtlarını çok severler! Çünkü, birçok değerli eşyalar odalarda açıkta durmaktadır. Oda boşsa, kapılar veya dolaplar açıksa onları alıp gitmek çok cazip ve kolay bir durumdur. Unutma! Değerli eşyalarına adını yaz. Mümkünse odanı ve dolaplarını her zaman kilitlemelisin. Odadan çıkarken pencereleri kapatmalısın. Değerli eşyalarını ortalıkta bırakmamalısın.

Fiziksel, Cinsel Şiddet, Tecavüz

Benim başıma gelmez! Neden olmasın? Ya, olursa! Bazı şiddet olayları yabancılar, arkadaşlar veya en yakın aile fertleri tarafından gerçekleştirilmektedir. Erkek veya kız öğrenci fark etmez güvende olmak için;

Grup halinde gezmelisin: Eğlenmek için dışarı çıkacaksan, özellikle akşamları, akşam veya sabah erken saatlerde yürüyüş, spor yapacaksan birden fazla arkadaşınla beraber gitmelisin.

Karanlık caddede yürümemelisin: Yine de dışarı çıkmak zorunda isen cep telefonunla biriyle konuşuyor gibi yapabilirsin. Birinin seni takip ettiğini fark edersen açık bir restorana veya kalabalık yerlere gidebilirsin. Bankamatikten para çekmen gerekiyorsa, sokakta bulunanlardan ziyade mağaza içindeki bankamatikleri kullanabilirsin. Karanlık ve ıssız sokakta yürümemelisin, yolun uzasa bile aydınlık ve geniş caddeden yürümelisin. Duvar diplerinde yürümemelisin, gerekirse caddenin ortasında yürüyebilirsin (Trafikte dikkat et).

Eğlence yerlerinde korunmalısın: Eğlence yerlerine giderken ve geri dönerken güvendiğin bir arkadaşının sana refakat etmesini isteyebilirsin. İçeceğinin kapağını kendin aç, başkası tarafından bardağa konup getirilmiş olan içecekleri içmemelisin... En önemlisi, gittiğin yerde kendini güvende hissetmiyorsan, hemen oradan uzaklaşabilirsin...

Evdе güvenlik: Eve girer girmez kapıyı anahtarınla kitleyip, anahtarını kilit üzerinde bırakabilirsin.

Şiddet veya tecavüze maruz kaldıysan: Giysilerini değiştirmemelisin, duş almamalısın böylece deliller ortadan kaldırılmamış olur. Hemen "Öğrenci Sağlık Merkezi"nden yardım isteyebilirsin. Bir arkadaşının sana refakat etmesini sağlayabilirsin...