



ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ

# ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ'NE HOŞ GELDİNİZ!

## Değerli Öğrenciler:

Üniversite dönemi, bir kişinin hayatındaki eşsiz zamanlardan biridir. Üniversite eğitimi, öğrenciler için pek çok fırsat sunmaktadır, değişim ve stresle karşı karşıya kalınan durumlar ise bu dönemi biraz zorlayıcı hale getirebilir.

Bazen problemlerinizi büyür ve tek başınıza başa çıkmak imkansız gibi görülebilir. Eğer kendinizi böyle bir durumda bulursanız, yardım almaktan çekinmeyin. Profesyonel psikologların önderlik ettiği gizli ve özel seanslar, yeni bakış açıları sunmaya ve kişisel zorluklara karşı üretken ve yaratıcı yaklaşımlar geliştirmenize yardımcı olabilir.

Deneyimli psikologlarla sorunlarını tartışmak isteyen her öğrenci Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi ile iletişime geçebilir. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi Psikologları öğrencilere bir çok konuda yardım etmeyi amaçlamaktadır;

- Evden ayrılma ile ilgili sorunlar (örn. Ebeveynlerden ayrılma, yeni yönelim)
- Uyum sorunları
- Eğitim ile ilgili problemler (karar verme, sınav kaygısı)
- İlişkiler ve partner çatışmaları, ayrılıklarla baş etme.
- Yanlızlık ve iletişim sorunları
- Depresyon, anksiyete, kendine zarar verme davranışı, intihar eğilimleri, yeme bozuklukları, fobiler, obsesif kompulsif bozukluklar vb.
- Cinsel istismar
- Bağımlılıklar (ör. Uyuşturucu, kumar, bilgisayar veya internet bağımlılığı)

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi öğrencilere yardımcı olmak üzere eğitilmiş ve hazırlanmıştırlar.

Ulusallararası Kıbrıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi'nden telefon veya e-posta yolu ile ya da merkezi ziyaret ederek randevu alabilirsiniz.

Acil Sağlık	112	Polis	155
Üniversite Doktoru	Dahili: 2905	Dr. Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi	6085441
Güvenlik	Cep: 0548 858 9534	Acil Yardım ve Başvuru Bilgileri	
	Dahili: 2936		

Yer: Kütüphane Binası - LR210-LR212

Tel:6711111-2030

E-posta: pdarem@ciu.edu.tr

Web Sayfası: <http://www.ciu.edu.tr/pdarem/>

Instagram : UKÜ PDAREM



# WELCOME TO CYPRUS INTERNATIONAL UNIVERSITY

## Dear Students:

University is a very unique time in a person's life. University education offers many chances and opportunities for students\ but University life might also be a very demanding period of life that often brings with many changes and stress.

Sometimes the situation can simply become too much as problems grow and appear impossible to handle alone. If you find yourself in such a situation, do not hesitate to get help. Confidential and private sessions led by professional psychologists can help open up new standpoints and develop productive, creative approaches to personal challenges.

Any student can contact the Psychological Counseling and Guidance Center if they want to discuss their problems with experienced psychologists. The Psychological Counseling and Guidance Center Psychologists aim to help students across a whole range of concerns such as;

- **Problems with leaving home (e.g. separation from parents, new orientation)**
- **Adaptation problems**
- **Problems with studying (decision making, exam anxiety)**
- **Relationship and partner conflicts, coping with separations.**
- **Isolation and contact problems**
- **Depression, anxiety, self-harming behavior, suicidal tendencies, eating disorders, phobias, obsessive compulsive disorders etc.**
- **Suffering caused by sexual abuse.**
- **Addictions (e.g. drugs, gambling, computer or internet addictions)**

The Psychological Counseling and Guidance Center staff are trained & prepared to help students and promote greater wellness amongst the student population. You can make an appointment by visiting the Psychological Counseling and Guidance Center (PCGC), calling, or by sending an e-mail.

<b>Immediate Emergency</b>	<b>112</b>	<b>Police</b>	<b>155</b>
<b>University Doctor</b>	<b>On Campus: 2905</b>	<b>Dr. Burhan Nalbantoğlu State Hospital</b>	<b>6085441</b>
<b>Security</b>	<b>GSM: 0548 858 9534</b>	<b>Emergency Assistance and Referral Contact Information</b>	
	<b>On Campus: 2936</b>		

Venue: Library Building-Room No: LR210-LR212

Tel:6711111-2030

E-mail: pdarem@ciu.edu.tr

Web page: <http://www.ciu.edu.tr/pdarem/>

Instagram: UKÜ PDAREM