

Bu rehber neyi açıklar?

Çevrim içi psikolojik destek, uygun kişi ve uygun sorunlarda zaman ve coğrafya engelini azaltabilir. Görüşmenin güvenli, gizli ve profesyonel olması için platform, uzmanlık, acil durum sınırları ve kişinin bulunduğu ülkedeki mesleki kurallar önemlidir.

Sık görülebilen belirtiler

- Bu rehber bir bozukluk tanımı değildir; çevrim içi destek seçerken dikkat edilmesi gereken noktaları açıklar.

Günlük yaşama olası etkiler

- Uzak bölgelerde uzman erişimini kolaylaştırma
- Seyahat ve zaman maliyetini azaltma
- Dil ve uzmanlık açısından daha geniş seçim sunma
- Evden görüşmenin mahremiyet gereksinimi

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Uzmanın eğitim ve mesleki statüsü
- Hizmetin yazılı, telefon veya video biçiminin ihtiyaca uygunluğu
- Gizlilik ve veri işleme koşulları
- Kriz/acil durum hizmeti olup olmadığı
- Bulunduğunuz ülke için hizmet uygunluğu

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Video/telefon/yazılı hizmetin ihtiyaca göre seçilmesi
- Güvenli ödeme ve net iptal/iade koşulları
- Görüşme öncesi yapılandırılmış bilgi formu
- Acil durumlarda yerel acil sağlık sistemine yönlendirme

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Görüşme için özel ve sessiz bir alan seçmek
- Kulaklık kullanmak ve ortak cihazda oturumu kapatmak
- İlaç veya tıbbi tedaviyi çevrim içi danışmana danışmadan değiştirmemek
- Hedefleri ve soruları görüşme öncesi not etmek

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Kişinin mahremiyetini korumak
- Görüşme sırasında bölmek
- Teknolojiye erişimde gerektiğinde pratik destek sunmak

7 günlük küçük takip planı

- 1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
- 4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
- 5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
- 6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilaç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
- 7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO accessible mental-health principles; PRJI platform safety framework.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.