

**ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İÇİN
PSİKOSOSYAL DESTEK
REHBERİ**



**Güç Sende!
Biz de Yanında!**





Güç Sende!
Biz de Yanında!



Öncelikle **HOŞ GELDİN!**

Üniversite hayatı daha önceki yaşantılarımızdan daha farklı olabilir. Yeni bir şehre gelmiş ve burada belki ilk defa kendi ayaklarının üzerinde durmak zorunda kalmış olabilirsin. Bunların hepsi aslında güzel şeyler. Bu süreç, bazen sıkıntıyla bazen coşkuyla geçecek. Bu süreçte ihtiyacın olabilecek destek ve kaynaklar konusunda sana bu rehber kitapçığı hazırladık. **Unutma yalnız değilsin!**

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan kitapçıkta sana bahsettiğimiz kaynaklara hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

Öncelikle bizi zora sokan bazı durumlardan bahsedelim. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için kendi kendimize yapabileceğimiz şeyler var ve gerçekten işe yarıyor.

STRESLE BAŞ EDEBİLMEK



Stres içimizden ya da dışımızdan gelen bir uyarıcıya karşı vücudumuzun durumla savaşmamız ya da bu durumdan kurtulmak için kaçmamızı sağlamak üzere harekete geçirdiği biyolojik tepkilerimizdir. Yani stresli bir durumda yaşadığımız stres normaldir.

Ancak bazen hayatımızda gerçek, somut bir tehlike olmaksızın da stres tepkileri veririz. Hatta bazen oldukça aşırı... İşte o zaman stresin, duygularımızın, düşüncelerimizin ve tepkilerimizin kontrolünü elimize almamız gerekir.

Stres “normal, hayatta kalmamız için gerekli ancak kontrol edilebilen” bir durumdur. Stresle baş etmede bugüne kadar işe yaradığı görülen bazı yöntemler belki senin de işine yarayabilir:

1

Öncelikle bazı şeyleri baştan kabul etmek: Stres ve kaygı herkesin yaşayabileceği durumlardır ama sonsuza kadar sürmez.

2

Bedeni ve zihnimizi rahatlatabilmek için doğru nefes almayı öğrenmek ve uygulamak: 4 saniye boyunca burnundan derin bir nefes al (tıpkı bir gülün kokusunu içine çekmek gibi), 4 saniye nefesini tut, 6 saniyede tüm ama tüm nefesini yavaşça boşalt. Sanki ciğerlerin bir balonmuş gibi düşün, balonu iyice söndür. Bunu birkaç sefer tekrarla.

3

Olumsuz duygu ve düşüncelere meydan okumak:

Stresli veya kaygılı hissettiğinde “ne düşündüğüne” dikkat et ve kendine şu soruları sor:

- Bu düşüncemin doğru olduğuna ilişkin kanıtım var mı? Doğru olmayacağına ilişkin kanıtım var mı?
- Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?
- Olabilecek en kötü şey ne? Bu sonuca katlanamaz mıyım?
- Böyle düşünmem beni nasıl etkiliyor?
- Bu konuda yapabileceğim bir şey var mı? Neler yapabilirim?
- Eğer yakın bir arkadaşım böyle düşünseydi, ona ne derdim?

DEPRESYONLA BAŞ EDEBİLMEK

Kendini son birkaç haftadır hemen her gün ve gün boyunca;

- Çökkün ya da üzgün hissediyorsan,
- Hayattan zevk almıyorsan,
- Huzursuz ya da durgunsan,
- Halsiz ve yorgunsan,
- Kendini değersiz ya da suçlu hissediyorsan,
- Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık çekiyorsan,
- Bunlar günlük işlevselliğinde belirgin bir kayba neden oluyorsa,
- İştahın azaldı ya da arttıysa,
- Uykun azaldı ya da arttıysa,
- Aklına sık sık ölüm ya da intihar fikirleri geliyorsa

bir uzmana danışmanı öneririz. Bu bir depresyon olabilir ve depresyon tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Çoğu insan hayatının bir döneminde depresyon yaşayabilmektedir. Hatta kimileri yaşamına son vermeyi de düşünmektedir. Özellikle gençlik döneminde, ne yazık ki, intihar riski daha yüksektir. Bunun nedenlerinden bir tanesi dürtüsellüğün yüksek olmasıdır. O nedenle duygu ve düşüncelerimizi fark etmek, kendimizi, hayallerimizi, davranış şekillerimizi, becerilerimizi tanıyıp geliştirmek bizi dürtüsel davranmaktan alı koyabilir. O zaman hayatın bizim için bir anlamı olur. Bu da yaşamak için coşku ve istek getirir.

Kendin ya da bir yakının için desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen [merkezlere](#) hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.

MEDİKO VE ÜNİVERSİTENİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ

SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ

HASTANELERİN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI (PSİKİYATRİ) POLİKLİNİKLERİ

BELEDİYELERİN PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMLERİ

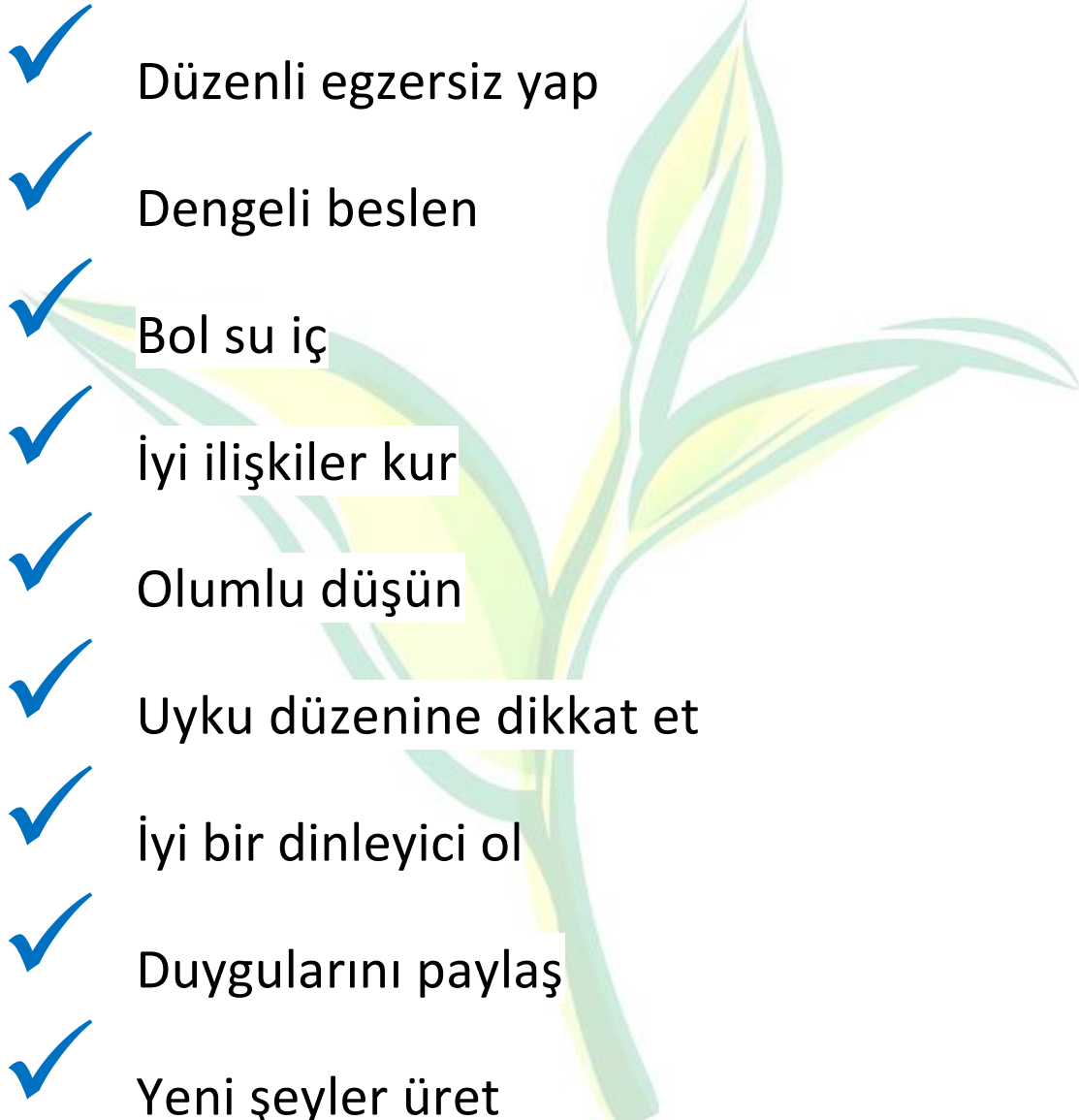
AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ

İyi haber şu ki depresyon ve benzeri durumlarda kendin için de yapabileceğin şeyler var.

- **Ö**ncelikle küçük yürüyüşlerle de olsa bedenini hareket ettirecek aktivitelerini artırmaya başla. Hareket ettikçe bu duygularının büyük ölçüde hafiflediğini fark edeceksin.
- **E**skisi kadar zevk almasan da, içinden yapmak gelmese de eskiden sana keyifli gelen ya da başkalarına keyifli gelen aktivitelere daha sık katılmaya çalış. Diğer insanlarla birlikte oldukça ya da kendi başına bir şeylerle meşgul oldukça durumun artık eskisi kadar kötü olmadığını fark etmeye başlayacaksın.
- **K**endini kötü hissettiğin zamanlarda bir kağıt kalem al ve aklına hangi olumsuz düşüncelerin geldiğini yaz. Bunu her gün yap. Düşüncelerinin gerçek olup olmadığını, gerçekse bile en fazla ne olabileceğini yaz. “Başka biri sana bunları anlatsa ona ne derdin?” bunları da yaz. Yazmak sana duygu ve düşüncelerini daha doğru değerlendirme fırsatı verir, zaman içinde yazmanın da iyi hissettirdiğini göreceksin.

Bu süreçte yardım ve desteğe ihtiyaç duyarsan uzman desteği almaktan çekinme, çünkü yalnız değilsin.

Ruh sağlığını korumak ve güçlendirmek için:

- 
- ✓ Düzenli egzersiz yap
 - ✓ Dengeli beslen
 - ✓ Bol su iç
 - ✓ İyi ilişkiler kur
 - ✓ Olumlu düşün
 - ✓ Uyku düzenine dikkat et
 - ✓ İyi bir dinleyici ol
 - ✓ Duygularını paylaş
 - ✓ Yeni şeyler üret
 - ✓ Yeni şeyler öğren ve keşfet
 - ✓ İhtiyacın olduğunda destek al
 - ✓ Gülümse

İyi ilişkiler kur:

Sana yakın olan kişilerden destek ve yardım alman psikolojik dayanıklılığını artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.

Kararlı davran:

Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklan.

Kendine dair olumlu bakış açısı geliştir:

Olayları çözebileceğine her zaman inan ve yeteneklerine güven.

Umudunu kaybetme:

Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı sana olaylarla baş etme gücü verir. Başına gelen olaylara odaklanırsan kaygın artar ve enerjini kaygını azaltmak için sarf edersin.

Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullen:

Bazı hedeflerin veya hayallerin, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğin olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerine dikkatini ver.

Resmin bütününe bakmaya çalış:

Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunda bile hayatına daha geniş bir açıdan bak, olumsuz olayların hayatının tümünü karartmasına izin verme. Bu olayların hayatının tümü değil, sadece bir bölümü olduğunu unutma.

Karşına çıkan krizleri, üstesinden gelinemez sorunlar gibi görmekten kaçın:

Başına gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsin, fakat bu olaylara bakış açını ve tavrını değiştirebilirsin. Unutma ki, üstesinden gelinemecek zorluk yoktur.

Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak için



Hedeflerine doğru hareket et:

Öncelikle, gerçekçi hedefler belirle ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerine yönelik adımlar atmaya çalış. Baş edemediğin adımlara odaklanmak yerine, kendine 'İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?' diye sor.

Zorlu hayat koşullarının ardından kendinle, ilişkilerinle, hayatla ilgili yeni özelliklerini keşfet:

Çoğu kişi, trajedilerden veya kayıplardan sonra daha güçlü ilişkiler kurar, olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkirden yeni yollarını keşfeder.

Kendine iyi bak:

Dikkatini duygularına ve ihtiyaçlarına ver. Sana keyif veren ve gevşeten aktivitelere katıl, düzenli egzersiz yap. Ruhun kadar bedenine de gerekli önemi ver.



Kullanabileceğin ne kaynaklar var, gel birlikte bakalım:

Şimdi sana üniversite hayatın boyunca işine yarayabilecek bazı konularda ücretsiz erişebileceğin kaynaklar hakkında bilgi vermek istiyoruz. Umarız senin işine de yarar. Bahsi geçen konularda desteğe ihtiyaç duyarsan aşağıda sana uygun gelen merkezlerimize *hemen başvur, senin için neler yapabileceğimizi konuşalım.*

Konu	Kaynak	Nasıl erişebilirsin?
<i>Kendinin ya da bir yakınının şiddet, istismar ve kötü muameleyle uğradığını düşünüyorsan;</i>		112 (155 ve 156) https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades
		Rize Cumhuriyet Başsavcılığı; Müftü Mahallesi Menderes Bulvarı Merkez/Rize Telefon: (0464) 213 03 18 - 19 - 20 (0464) 213 03 23
	Güvenlik birimleri	Çayeli Cumhuriyet Savcılığı; Yenipazar Mahallesi Çayeli/Rize Telefon: (0464) 532 50 08
	En yakın karakol	Pazar Cumhuriyet Savcılığı; Hamidiye Mevkii Pazar/Rize Telefon: (0464) 623 60 50
	KADES uygulaması	Kalkandere Cumhuriyet Savcılığı; Hükümet Konağı K:1 Kalkandere/Rize Telefon: (0464) 331 41 53
	ALO 183 sosyal destek hattı	Rize/Merkez Cumhuriyet Şehit Nedim Çalık Polis Merkezi Amirliği; Eminettin mahallesi Menderes Blv. No:160, Merkez/Rize Telefon: 0464 213 03 74

*Kendinin ya da bir
yakınının şiddet,
istismar ve kötü
muameleye uğradığını
düşünüyorsan;*

**Rize/Merkez Tophane Şehit Abdülkadir Sadıkoğlu
Polis Merkezi Amirliği**
Eminettin mahallesi, Cumhuriyet Cad. Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 03 94

Ardeşen İlçe Emniyet Müdürlüğü;
Cumhuriyet Mahallesi Atatürk Caddesi Hükümet
Konağı yanı Ardeşen/Rize
Telefon Numaraları: 7151262-Faks:715 1262

Çamlıhemşin İlçe Emniyet Müdürlüğü;
Merkez Mah. İnönü Cad. No:67 Çamlıhemşin / Rize
Telefon: 0 464 651 76 00-Fax: 0 464 651 76 01,

Çayeli İlçe Emniyet Müdürlüğü;
Eskipazar Mahallesi, Hopa Cad. 53200 Çayeli/Rize
Telefon: (0464) 532 50 16

Derepazarı İlçe Emniyet Müdürlüğü;
Merkez Mah. (Kaymakamlık Binası İçinde) Derepazarı,
Rize
Telefon: 0464 311 28 27

Fındıklı İlçe Emniyet Müdürlüğü;
Adres: Hükümet Meydanı no:1 Cad.53700
Telefon: :511 31 43

Güneysu İlçe Emniyet Amirliği;
Merkez Mahallesi, Adnan Menderes Cad.
Güneysu / RİZE
Telefon: 0464 344 10 03

Hemşin İlçe Emniyet Amirliği;
Ortaköy Mah. Atatürk Cad. Hükümet Hemşin/RİZE
Telefon: 0464 641 22 55

İkizdere İlçe Emniyet Amirliği;
Çarşı Mahallesi Cumhuriyet Caddesi İkizdere/Rize
Telefon: 04644162015

İyidere İlçe Emniyet Amirliği;
Fethiye Mahallesi Yalıboyu Caddesi No:3 İyidere
Telefon: 464 321 33 15

Kalkandere İlçe Emniyet Amirliği;
Medrese Mahallesi Fabrika Caddesi No:1
Kalkandere/RİZE
Telefon: 464 331 24 42

*Eğitim desteği
Kurslar
Kişisel gelişim desteği
Gönüllülük*

KYK merkez/ kaynakları
Gençlik merkezi
Genç ofis
Gençlik kampı
gonulluyuzbiz.gov.tr
gencizbiz.gsb.gov.tr
Halk eğitim merkezi
Halk Kütüphaneleri
İŞKUR
KOSGEB
yetenekkapisi.org
kariyerkapisi.cbiko.gov.tr
egitim.cbiko.gov.tr
Sivil toplum kuruluşları
Belediye merkezleri (gençlik
merkezi, aile yaşam merkezi
vs.)

Pazar İlçe Emniyet Müdürlüğü;
Pazar Mah. Demokrasi Meydanı No:9 53300
Pazar / Rize
Telefon: 464 612 10 45

**Rize Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM)**
Adres: Paşakuyu Mah. Zübeyde Hanım Cd. No:3 Giriş
Kat Merkez/RİZE
Tel: 04642160012

Tel: / Adres:/ Web sitesi

www.iskur.gov.tr
www.kosgeb.gov.tr
www.turkiye.gov.tr
yetenekkapisi.org
kariyerkapisi.cbiko.gov.tr
egitim.cbiko.gov.tr
gonulluyuzbiz.gov.tr
gencizbiz.gsb.gov.tr
<https://kutuphanedeyim.org/>
Etkin Kütüphane (mobil uygulama)

RİZE GENÇLİK MERKEZİ
Adres müftü Mah. Stad Sokak no:36
464-213-0489

RİZE ÇAYELİ GENÇLİK MERKEZİ
Adres Yeni Pazar Mahallesi Ali Okumuş Caddesi No: 20
Çayeli/Rize
Telefon464-532-0916

RİZE FINDIKLI GENÇLİK MERKEZİ
Adres Aksu Mah. Prof.Dr. Hulusi Acar Cad. No:25
Findıklı/Rize

RİZE GÜNEYSU GENÇLİK MERKEZİ
Adres Merkez Mah. Yusuf Hoca Cad. No:95/1
Güneysu/RİZE
Telefon464-344-1010

RİZE PAZAR GENÇLİK MERKEZİ
Adres Kirazlık Mahallesi Hemşin Caddesi No:47/1
Pazar/Rize
Telefon464-612-1099

Rize Belediyesi Gençlik Merkezi ve Bilgi Evi
Piriçelebi Mah. Fevzi Çakmak Cad. Doktorlar Sitesi
Kat:3 Merkez/Rize
Telefon: 0464 2464154

*Eğitim desteği
Kurslar
Kişisel gelişim desteği
Gönüllülük*

Rize Fındıklı Gençlik Kampı
Aksu Mahallesi / Fındıklı / Rize
Telefon: (464) 213 04 81

Ardeşen Halk Eğitimi Merkezi
Merkez Mah. Atatürk Cad. No: 114a Ardeşen / Rize
Telefon: 04647153507

Çamlıhemşin Halk Eğitimi Merkezi
Çamlıhemşin Ç.P.L 3. Kat
Telefon: 04646517057

Çayeli Halk Eğitimi Merkezi
Adres - AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ ÜSTÜ Çayeli/Rize
Telefon – 4645325050

Derepazarı Halk Eğitimi Merkezi
Sadettin Kaynak Bulvarı Kaymakamlık Binası Kat4
Derepazarı / RİZE
Telefon: 0 464 311 25 90

Fındıklı Halk Eğitimi Merkezi
Merkez mah. Şehit Cavit Köroğlu Cad. Halk Eğitim
Merkezi Blok No 3
Fındıklı / Rize
Telefon: 0464 511 31 07

Güneysu Halk Eğitimi Merkezi
Küçükcamı Mahallesi Ertuğrul Gazi Caddesi Sultan
Murat Sokak No 2
Güneysu / RİZE
Telefon: 04643442406

Hemşin Halk Eğitimi Merkezi
Ortaköy mah. Atatürk cad. Hemşin Kaymakamlığı Blok
No: 91 Hemşin / Rize
Telefon – 4646412735

İkizdere Halk Eğitimi Merkezi
Çarşı mah. Alibiberoğlu cad. İkizdere Kaymakamlığı
Geçici Hizmet Binası Blok No: 29
İkizdere / Rize
Telefon: 0(464) 416 10 36

İyidere Halk Eğitimi Merkezi
Fethiye mah. Kazım Karabekir Cad. Hükümet Konağı
Blok No: 24 İç Kapı No: Z1
İyidere / Rize
Telefon: 04643212620

Eğitim desteği
Kurslar
Kişisel gelişim desteği
Gönüllölük

Kalkandere Halk Eğitimi Merkezi

Adres - Medrese Mah. Fabrika Sk. No7/2 İlçe Millî
Eğitim Müdürlüğü Binası
Kalkandere Rize
Telefon – 04643314080

Rize Halk Eğitimi Merkezi

Tophane Mahallesi Atatürk Cad. No357 RİZE
Telefon: 464 2130446

PAZAR - Halk Eğitimi Merkezi

Pazar mh. Gençlik sk. No 17 Pazar/Rize
Telefon: 4646121076

Rize İl Halk Kütüphanesi

Eminettin Mahallesi Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 03 95

Ardeşen İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Merkez Mah. Atatürk Cad. Öğretmen Nuri
Kırallıoğlu Sok. No: 3, D:1
Ardeşen/Rize
Telefon: (0464) 715 10 89

Güneysu Halk Kütüphanesi

Adres: Merkez, Yusuf Hoca Cd. No:1 Güneysu/Rize
Telefon: (0464) 344 13 17

Rize İş Kurumu

Adres: Piriçelebi, Piri Reis Cd. No:6/1 Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 04 10

KOSGEB Rize Müdürlüğü

Adres: Islampaşa, Menderes Blv. No:1 Merkez/Rize
Telefon: (0312) 595 25 53

Eğitim Gönüllölüleri Vakfı Rize Şubesi

Adres: Piriçelebi, Cumhuriyet Cd. No: 99/B
Merkez/Rize

Kaçkar Dağcılık Rafting Kayak Spor İhtisas Kulübü

Adres: Ekrem Orhon, Elvan Sk. 12c Merkez/Rize
Telefon: (0464) 214 71 10

RİZE EBRULİ YAŞAM VE SANAT DERNEĞİ

Adres: Yeniköy mah. Yalı Cad Karamehmetoğlu Hanı
No:110 Merkez/Rize

*Fiziksel sağlık
hizmetleri*

Aile Sağlığı Merkezi
KETEM
Sağlıklı Hayat Merkezi
Ağız Diş Sağlığı Merkezi
Hastaneler (devlet-
üniversiteözel)
HIV AIDS gönüllü danışma
merkezleri
Göçmen Sağlığı Merkezleri

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/gonullu-danismanlik-ve->
www.turkiye.gov.tr
<https://shm.saglik.gov.tr/>
www.mhrs.gov.tr
Tel: / Adres:/ Web sitesi

**Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rize Eğitim Ve
Araştırma Hastanesi**

Adres: İslampaşa, Şehitler Cd. No:74 Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 04 91

RİZE DEVLET HASTANESİ

Adres: Eminettin, Atatürk Cd. Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 05 00

Rize Kaçkar Devlet Hastanesi

Adres: Hamidiye Mücavir, Kaçkar Sokak No:27
Sahilköy/Pazar/Rize
Telefon: (0464) 623 59 59

Fındıklı Devlet Hastanesi

Adres: Sahil, Muzaffer Birben Cad No:33 Fındıklı/Rize
Telefon: (0464) 511 30 25

Rize Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi

Adres: Çamlıbel, Zübeyde Hanım Cd. 16a, 53020 Rize
Merkez/Rize
Telefon: (0464) 214 88 21

RİZE TOPLUM SAĞLIğI MERKEZİ

Adres: Çamlıbel, Zübeyde Hanım Cd. 16a Merkez/Rize
Telefon: 0464 213 03 57

Rize Çayeli İshakoğlu Devlet Hastanesi

Adres: Yenipazar, S.Sabit İshakoğlu Cd. Çayeli/Rize
Telefon: (0464) 532 50 63

Rize Sağlıklı Hayat Merkezi

Adres: Çamlıbel, Zübeyde Hanım Cd. 16a Merkez/Rize
Telefon: 0464 213 03 57

**Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Diş Hekimliği
Fakóltesi**

Adres: İslampaşa, Menderes Blv. No:612 Merkez/Rize
Telefon: (0464) 222 00 00

*Psikososyal destek
Ruh sağlığı
danışmanlığı
Bağımlılık Danışmanlığı
Tanı ve tedavi
hizmetleri*

Üniversitelerin Psikososyal
Destek Birimi- Mediko
Sağlıklı Hayat Merkezi
Bağımlılık Danışma Merkezi
Toplum Ruh Sağlığı Merkezi
Güçlendirilmiş Göçmen
Sağlığı Merkezleri
Belediye psikososyal destek
birimi
ALO 171 Sigara Bırakma
Danışma Hattı
ALO 191 Uyuşturucu ile
Mücadele Danışma ve Destek
Hattı
Yeşilay YEDAM

Tel: / Adres:/ Web sitesi

**Rize İl Sağlık Müdürlüğü 01 Nolu Merkez Sağlıklı
Hayat Merkezi**

Adres: Paşakuyu Mahallesi Zübeyde Hanım Caddesi
Sağlık Kompleksi Zemin-1-2. Katlar Merkez/RİZE
Tel: 04642130227

Rize İl Sağlık Müdürlüğü

Ruh Sağlığı Birimi
Adres: Paşakuyu Mahallesi Zübeyde Hanım Caddesi
Sağlık Kompleksi 5. Kat Merkez/RİZE
Tel: 04642130227

Rize Sosyal Hizmet Merkez

Adres: Paşakuyu Mah. Zübeyde Hanım Cd. No:3 Kat:1
Merkez/RİZE
Tel: 04642130401-04642130402

Ardeşen Sosyal Hizmet Merkezi

Adres: Çifte Kavak Mah. Atatürk Cd. No:60
Ardeşen/RİZE
Tel: 04647151563

Rize Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres: Paşakuyu Mah. Zübeyde Hanım Cd. No:3 Kat:2
Merkez/RİZE
Tel:04642130404-04642130405

**Rize Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi**

Adres: Paşakuyu Mah. Zübeyde Hanım Cd. No:3 Giriş
Kat Merkez/RİZE
Tel: 04642160012

Rize Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres: Paşakuyu Mah. Zübeyde Hanım Cd. No:3 Giriş
Kat Merkez/RİZE
Tel:04642130404-04642130405

**Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim ve
Araştırma Hastanesi**

Adres: İslampaşa Mah. Şehitler Cad. No:74
Merkez/RİZE
Tel: 04642130491
Tıbbi Sosyal Hizmet Birimi Dah; 1572

Ek Hizmet Binası-1 (Çocuk Hastalıkları ve Yeni Doğan)

Adres: Rize Devlet Hastanesi Zemin Kat
Tel: 04642130500

*Psikososyal destek
Ruh sağlığı
danışmanlığı
Bağımlılık Danışmanlığı
Tanı ve tedavi
hizmetleri*

Ek Hizmet Binası-2 (Güneysu Fizik Tedavi Merkezi)

Adres: Birlik Mah. Kızılay Cd. No:1 Güneysu/RİZE
Tel: 04643441516

Ek Hizmet Binası-3 (Robotik Onkoloji Merkezi)

Adres: İslampaşı Mah. Rize Eah Yanı Merkez/RİZE
Tel: 04642130491

**Rize Valiliği Sosyal Yardımlaşıma ve
Dayanışma Vakfı**

Adres: Eminettin Mah. Menderes Bulvarı
Hükümet Konağı İçi Merkez/RİZE
Tel: 04642149865

Rize Pazar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: DEMOKRASİ MEYDANI KAYMAKAMLIK HİZMET
BİNASI KAT 1 NO, D:9, 53300 Pazar/Rize
Telefon: (0464) 612 56 56

Rize Belediyesi

Adres: Piriçelebi Mah. Menderes Blv. No:182
Merkez/RİZE
Tel: 4445053

Rize Belediyesi Sosyal Hizmet Ofisi

Adres: Doktorlar Sitesi Kat: 3 Merkez/ RİZE

Rize Belediyesi Gençlik Merkezleri

Adres: Hamidiye Mah. Deniz Cd. Eski Gündoğdu
Belediye Binası
Gündoğdu/ RİZE
Tel: 04642464154

Rize Belediyesi Kadın Sosyal Yaşam Merkezi

Adres: Sahil Dolgu Alanı Merkez/RİZE

Rize Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü

Adres: Piriçelebi Mah. Pirireis Cd. No:6-1 Merkez/ RİZE
Tel: 04642130410-04642140436
İŞKUR İletişim Hattı: 4447587

Türk Kızılay'ı Rize Şubesi

Adres: Piriçelebi Mah. Eski Adliye Cad. İl Özel İdare
Binası Kat:2
Merkez/ RİZE
Tel: 04642172033

Rize Yeşilay Şubesi

Adres: Piriçelebi Mah. Harem Sk. Güven Hukuk Bürosu
No:1 Kat:3
Merkez/ RİZE
Tel: 05338190524

*Psikososyal destek
Ruh sağlığı
danışmanlığı
Bağımlılık Danışmanlığı
Tanı ve tedavi
hizmetleri*

**Yeşilay Danışmanlık Merkezi
(YEDAM)**

Danışma ve Destek İçin;
Tel: 4447975
İnt.Adr: www.yedam.org.tr

Rize Valiliği İl Göç İdaresi Müdürlüğü

Adres: Eminettin Mah. Cumhuriyet Cd. Hükümet
Konağı Merkez / RİZE
Tel: 04642175399- 04642130651

**Yabancılar İletişim Merkezi
(YİMER)**

ALO 157

Rize Gençlik Spor İl Müdürlüğü

Adres: Müftü Mah. Stadyum Sk. No:36 Merkez/RİZE
Tel: 04642130481

Rize Gençlik Merkezi

Adres: Müftü Mah. Stadyum Sk. No:36 Merkez/RİZE
Tel: 04642130489

Çayeli Gençlik Merkezi

Adres: Yeni Pazar Mah. Ali Okumuş Cd. Aşıklar Yolu
Üzeri No:20
Çayeli/RİZE
Tel: 04645320916

Rize Halk Eğitim Merkezi Ve Akşam Sanat Okulu

Adres: Tophane Mah. Atatürk Cd. No:357 Merkez/RİZE
Tel: 2130446

Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Tophane Mah. Yunusemre Cd. No: 3
Merkez/RİZE
Tel: 04642140206
Psikososyal Hat: 04642131299

Rize Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Birimi

Rize Adalet Sarayı Kat 4
Telefon: 0464-213-03-18 veya 19 (Dahili 1476)

*Kitap ve bilgi
kaynakları*

Halk Kütüphaneleri
Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü
Millet Kiraathaneleri
Sivil toplum kuruluşları
Belediye merkezleri

Tel: / Adres:/ Web sitesi <https://kutuphanedeyim.org/>
Etkin Kütüphane (mobil uygulama)
<https://ekitap.ktb.gov.tr/>

Rize İl Halk Kütüphanesi

Eminettin Mahallesi Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 03 95

Rize Kültür Merkezi Halk Kütüphanesi

Adres: İsmail Kahraman Kültür Merkezi 4. Kat
Telefon: 0 464214 69 34

Ardeşen İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Merkez Mah. Atatürk Cad. Öğretmen Nuri
Kıralioğlu Sok. No: 3, D:1, 53400 Ardeşen/Rize
Telefon: (0464) 715 10 89

Çayeli İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Eskipazar Mahallesi Muhammed Yüce Sk. No1
Çayeli/RİZE
Telefon: 0 464 532 50 26

Pazar Mehmet Akif Ersoy İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Kaymakamlık Binası Pazar/RİZE
Telefon:0 464 612 10 77

Fındıklı İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Cumhuriyet Cad. Halk Eğitim Merkezi
K:Zemin, Fındıklı Merkez, Fındıklı, Rize, 53700
Telefon: (0464) 511 39 12

Derepazarı İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Merkez, Sadettin Kaynak Bulvarı No: 51,
53900 Derepazarı/Rize

İyidere İlçe Halk Kütüphanesi

Fıçıtışı Mahallesi Sahil Caddesi
Telefon: 0 464 321 2460

Kalkandere İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Medrese Mahallesi Fabrika Sokak Vakıf Binası
Kat:2
Telefon: 0 464 331 20 45

Veliköy Halk Kütüphanesi

Adres: Veliköy Merkez Cami Binası Zemin Kat,
Merkez, Rize
Telefon: (0464) 247 65 18

Çamlıhemşin İlçe Halk Kütüphanesi

Adres: Atatürk İlköğretim Okulu Kat-2
Telefon: 0 464 651 74 96

Çayeli Madenli Halk Kütüphanesi

Adres: Madenli Belediye Sitesi Kat:1
Telefon: 0 464 544 64 25

Güneysu Halk Kütüphanesi

Adres: Merkez, Yusuf Hoca Cd. No:1 Güneysu/Rize
Telefon: (0464) 344 13 17

Burs, eğitim, araştırma destekleri

Kalkınma ajansları
İŞKUR
KOSGEB
Tübitak
Ulusal Ajans
Belediye
Sivil toplum kuruluşları

www.turkiye.gov.tr
www.iskur.gov.tr
www.kosgeb.gov.tr
www.tubitak.gov.tr
www.ua.gov.tr
<https://www.siviltoplum.gov.tr/bilgimerkezi/kalkinma-ajanslari>

DOĞU KARADENİZ KALKINMA AJANSI RİZE YATIRIM DESTEK OFİSİ (DOKA RİZE)

İslampaşa Mah. Menderes Bulvarı No:522, RİZE
(Rize Ticaret Borsası Giriş Katı)
Tel: 0(462) 455 40 76 / Faks:0(462) 455 40 88

Rize İş Kurumu

Adres: Piriçelebi, Piri Reis Cd. No:6/1, Merkez/Rize
Telefon: (0464) 213 04 10

Kosgeb Rize Müdürlüğü

Adres: İslampaşa, Menderes Blv. No:1, Merkez/Rize
Telefon: (0312) 595 25 53

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Geliştirme Vakfı

Adres: Piriçelebi Mah. Palmiye Sk. Merkez/Rize
Telefon: (0464) 212 06 20

Sosyal ve ekonomik destekler

ALO 183 sosyal destek hattı
Sosyal Hizmet Merkezi
Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı
Sivil toplum kuruluşları
Belediye merkezleri (gençlik merkezi, aile yaşam merkezi vs.)

Tel: / Adres:/ Web sitesi

Rize Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres: Paşakuyu Mah. Zübeyde Hanım Cd. No:3 Kat:2
Merkez/RİZE
Tel:04642130404-04642130405

Rize Belediyesi Sosyal Hizmet Ofisi

Adres: Doktorlar Sitesi Kat: 3 Merkez/ RİZE

Ardeşen Sosyal Hizmet Merkezi

Adres: Çifte Kavak Mah. Atatürk Cd. No:60
Ardeşen/RİZE
Tel: 04647151563