



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : E-63784619-010.99-503911
Konu : Kendi Kendine Yardım Destek
Platformu

17.03.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz tarafından geliştirilen ve depremin psikolojik etkileri ile baş edebilmek için ihtiyaç hisseden herkese yardım alma imkânı sunan "Kendi Kendine Yardım Destek Platformu" tüm vatandaşlarımızın kullanımına açılmıştır.

Birçok psikolojik problemde etkililiği ispatlanmış olan Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemleri temel alınarak hazırlanan platforma dileyen herkes <https://kendikendineyardim.anadolu.edu.tr/> adresinden ulaşarak ücretsiz destek alabilmekte olup, konuyla ilgili afiş yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerini, söz konusu platformla ilgili duyurunun üniversiteniz bünyesinde yapılması hususunda gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Fatih TEMİZEL
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Afiş

Dağıtım:
ABDULLAH GÜL ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR
ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
ADANA ALPARSLAN TÜRKEŞ BİLİM VE
TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
AFYONKARAHİSAR SAĞLIK BİLİMLERİ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSRAJMY43N

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/anadolu-universitesi-ebys>

Yunus Emre Kampüsü Tepebaşı/Eskişehir
Telefon No:+90 222 335 05 80/1352-1353 Faks No:+90 222 335 36 16
e-Posta:gensek@anadolu.edu.tr İnternet Adresi:www.anadolu.edu.tr
Kep Adresi:anadoluuniversitesi@hs03.kep.tr

Bilgi için: Nuray YEŞİLTAŞ
Memur
Telefon No: 1352

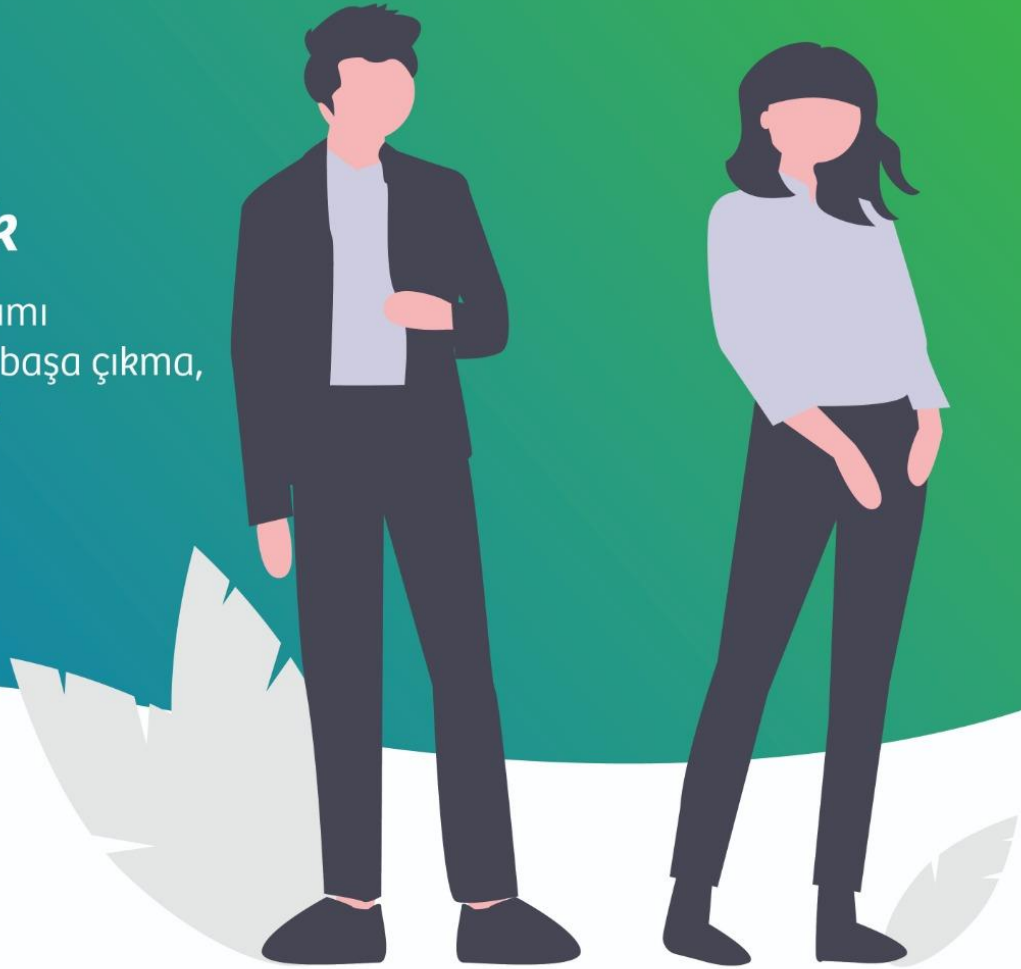




Kendi Kendine Yardım Platformu

Psikososyal Destek

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı
temelli depresif duygudurumla başa çıkma,
kaygı ile başa çıkma ve stres ile
başla çıkma programları



kendikendineyardim.anadolu.edu.tr

