

2020-07-27

Studenci mogą skorzystać z pomocy psychologicznej

Studenci Politechniki Koszalińskiej, którzy znaleźli się w kryzysie, mogą korzystać ze wsparcia organizowanego przez uczelnię. Możliwość pomocy, w tym zdalne konsultacje prowadzone przez psychoterapeutów, oferuje także Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej.

Kłopoty z adaptacją w środowisku akademickim, niepowodzenia w nauce, trudności rodzinne to najczęstsze sytuacje, w których studenci szukają wsparcia psychologicznego. Zagrożenie koronawirusem przyniosło nowe kłopoty: to izolacja społeczna, lęk przed poważną chorobą i obawy o sytuację ekonomiczną rodziny. Jeśli jest taka potrzeba, każdy student Politechniki Koszalińskiej może skorzystać z psychologicznego wsparcia.

Od kilku lat uczelnia współpracuje z psychologami ze Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii „Młodzi – Młodym” (ul. Zwycięstwa 168 w Koszalinie, e-mail: stowmm@gmail.com). Konsultacji udzielają dwie specjalistki: mgr Violetta Południak – psycholog, terapeuta rodzinny (tel. 501 640 467) i mgr Marta Wołoszyn – psycholog, socjoterapeuta, (tel. 502 103 664). Studenci mogą umawiać się indywidualnie.

Całodobową infolinię uruchomiło też Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych (tel. 94 712-55-55). W sytuacjach kryzysowych warto również szukać pomocy w ramach telefonów zaufania (m.in. Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, telefonu zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii czy anonimowej policyjnej linii specjalnej).

Można też skorzystać ze wsparcia, które w ramach kampanii „Strefa komfortu” oferuje Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej (PSRP). Opracowano informator w postaci mapy punktów pomocy psychologicznej oraz innych form wsparcia oferowanych przez polskie uczelnie (jest również informacja o pomocy proponowanej przez Politechnikę Koszalińską). PSRP proponuje także możliwość indywidualnej rozmowy online z psychoterapeutami – specjalistami z kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS w Warszawie. To propozycja skierowana do młodych ludzi, którzy z różnych powodów nie mogą skorzystać z bezpośredniej rozmowy z psychologiem: nie mają dostępu do pomocy psychologicznej w miejscu zamieszkania, są niepełnosprawni, w związku z czym dotarcie do gabinetu stacjonarnego stanowi dla nich dużą trudność, albo po prostu nie chcą tam iść, bo boją się społecznego napiętnowania. Na indywidualną, zdalną rozmowę każdy z terapeutów ma zarezerwowane 30 minut. W tym czasie można przedstawić swój problem, a terapeuta udzieli informacji na temat możliwej pomocy.

Na stronie internetowej Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej można też znaleźć szereg porad dotyczących tego, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Można dowiedzieć się m.in. jak dbać o higienę psychiczną w czasie studiów i jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym. Jak wesprzeć bliską osobę w kryzysie. Czym jest depresja, jakie są jej objawy i jak wspierać osoby zmagające się z tą chorobą. PSRP oferuje też możliwość udziału w webinarach, które dotyczą dbałości o zdrowie psychiczne.

Więcej o kampanii „Strefa Komfortu” Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej:

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

Więcej o pomocy psychologicznej oferowanej przez Politechnikę Koszalińską:

<https://tu.koszalin.pl/kat/382>

