

Jeśli masz problem, pozwól sobie pomóc

Znalazłeś się w kryzysie psychicznym i nie widzisz wyjścia z sytuacji? Twój kolega ze studiów ma problem, z którym sam nie umie sobie poradzić? O tym, gdzie szukać pomocy psychologicznej, dowiesz się w dziale studenckim Politechniki Koszalińskiej? Uczelnia zapewnia anonimowość.

Coraz więcej młodych ludzi doświadcza kryzysów psychicznych. Problem nie omija studentów. – Sytuacje są bardzo różne - przyznaje koordynująca pomoc psychologiczną Agnieszka Rydzkowska z działu studenckiego Politechniki Koszalińskiej. – W przeważającej części dotyczą studentów pierwszego roku, którzy nie umieją odnaleźć się w nowym otoczeniu, nie radzą sobie w relacjach z kolegami, z wykładowcami. Stawiają pierwsze kroki w samodzielnym życiu, w większym mieście, z dala od rodziców. Ta sytuacja często ich przerasta.

Prof. Tomasz Królikowski, prorektor do spraw studenckich Politechniki Koszalińskiej, potwierdza, że największe kłopoty dotyczą adaptacji studentów. - Początek roku akademickiego i początek drugiego semestru – wtedy zgłasza się najwięcej osób – dodaje. – Na uczelni są nieco inne wymogi niż w szkole średniej, trudniej zdobyć tak dobre oceny. Nie ma stałej opieki rodziny. Niektórym młodym ludziom trudno przejść przez ten etap.

Bywają inne, czasem bardzo skomplikowane sytuacje. To śmierć bliskiej osoby albo poważna choroba, zdarzają się kryzysy w rodzinie albo kłopoty w narzeczeństwie. Czasem zaburzenia psychiczne są objawem schorzeń, na które cierpi sam student. Bywają nawet próby samobójcze.

W ramach akademickiego wsparcia psychologicznego uczelnia stara się udzielać pomocy studentom, którzy znaleźli się w kryzysie. Przychodzą za namową kolegów, bywa, że zgłaszają się sami. Często najpierw szukają wsparcia na wydziale. – W pierwszej rozmowie staram się ustalić, na czym polega problem, z którym zmagają się studenci – wyjaśnia Agnieszka Rydzkowska. – Potem zastanawiam się, który specjalista może udzielić mu pomocy.

Kontakt z mgr Agnieszką Rydzkowską:

Dział Studencki Politechniki Koszalińskiej,

ul. Śniadeckich 2, pok. 603,

poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 15.30

tel. (94) 34 78 603, e-mail: akademickapomoc@tu.koszalin.pl

Od niedawna dział ma do dyspozycji pokój, w którym w warunkach gwarantujących intymność i anonimowość można porozmawiać ze studentem o trapiących go kłopotach. – Zdajemy sobie sprawę, że jeśli ktoś decyduje się na szukanie wsparcia, musi mieć problem, który przekracza jego siły. Staramy się, by mógł o tym opowiedzieć w odpowiednich warunkach. Jeśli jest konieczność, kontaktujemy go z profesjonalnym psychologiem.

Prof. Tomasz Królikowski wyjaśnia, że w podobny sposób zorganizowana jest pomoc psychologiczna na innych uczelniach. – Na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie punktem pierwszego kontaktu jest pomoc psychologiczna umiejscowiona w bibliotece. Potem, jeśli jest potrzeba, student trafia do psychologa.

Od kilku lat Politechnika Koszalińska współpracuje z psychologami ze Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii „Młodzi – Młodym”. Tu pierwszą wizytę finansuje uczelnia, a w przypadku dłuższej terapii pokrywa część kosztów. Całodobową infolinię uruchomiło też Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych (tel. 94 712-55-55).

Z bezpłatnej pomocy można skorzystać w Punkcie Wsparcia Psychologicznego w Domu Miłosierdzia Bożego w Koszalinie (Aleja Monte Cassino 7). Jeśli ktoś ma kłopot z funkcjonowaniem w grupie, może zgłosić się do Duszpasterstwa Akademickiego (ks. dr Remigiusz Szauer, duszpasterz akademicki, socjolog, e-mail ks.remigiusz@wp.pl, dakoszalin@gmail.com).

W sytuacjach kryzysowych można też szukać wsparcia korzystając z telefonów zaufania (m.in. Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, telefonu zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii czy anonimowej policyjnej linii specjalnej).

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