



**Nie musisz być
psychologiem.**

**Obserwuj.
Słuchaj.**

Wspieraj.

Reaguj.

Nadaj kierunek.

Gdzie możesz uzyskać pomoc?



DZIAŁ WSPRACIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

ul. Kordeckiego 15, Szczecin

nr tel.: 91 444 38 70

justyna.markiton-belbart@usz.edu.pl
oraz elzbieta.kozłowska@usz.edu.pl



PUNKT WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

ul. Kordeckiego 15, Szczecin

gabinet 08 (parter) w Dziale Wsparcia
Osób z Niepełnosprawnościami

nr tel. 91 444 38 18
(czynny w godz. 8.00 – 15.15)

psycholog.don@usz.edu.pl



MIEJSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Centrum wsparcia
dla osób w kryzysie emocjonalnym
Al. Papieża Jana Pawła II 42, Szczecin

nr tel.: 91 464 63 33, 91 464 63 34
(czynny całą dobę)

interwencjakryzysowa.pl

STUDENT W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



**Jak wspierać z empatią
i odpowiedzialnością?**

Wskazówki
dla pracowników dydaktycznych



Jak wspierać z empatią i odpowiedzialnością?

Istotny wpływ na funkcjonowanie studenta w kryzysie psychicznym ma środowisko, w jakim się on znajduje. W czasie studiów jest nim uczelnia.

Stosunek wykładowcy do studenta może wspierać jego dobrostan psychiczny lub też potęgować stres i wzmacniać różnego rodzaju trudności.

Nie wszystkie problemy, których doświadcza student wymagają interwencji medycznej czy terapeutycznej; część z nich można rozwiązać dzięki wsparciu koleżeńskiemu lub życzliwemu podejściu dydaktyka, który ma bezpośredni kontakt ze studentem.

**Życzliwa rozmowa
może być pierwszym
krokiem do uzyskania
profesjonalnej pomocy.**



Aby wesprzeć studenta w kryzysie i/lub studenta ze szczególnymi potrzebami:

1. Wysłuchaj:

stwórz warunki do rozmowy, zadбай o intymność, nie prowadź trudnych rozmów w obecności innych studentów, w korytarzu, przed budynkiem.

2. Zapytaj:

jeśli student podzieli się informacjami o swojej trudnej sytuacji, dowiedz się czy możesz coś dla niego zrobić, czy istnieje sposób, w jaki możesz okazać mu wsparcie.

3. Pozostań w swojej roli:

nie diagnozuj kondycji psychicznej studenta, przekieruj go w tym celu w odpowiednie miejsce.

Skoncentruj się na zachowaniu studenta i jego konsekwencjach dla dalszego procesu studiowania.

4. Udziel informacji:

- poinformuj o funkcjonowaniu Punktu Pomocy Psychologicznej oraz Działu Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Szczecińskiego.

W razie trudności, zaproponuj pomoc w umówieniu wizyty telefonicznie lub mailowo;

- na pierwszych zajęciach poinformuj studentów o tym, że wykładowca pomoże w zorganizowaniu dodatkowego wsparcia osobom, które przekażą mu informacje o swojej chorobie psychicznej lub somatycznej.

5. Bądź uważny:

jeśli student nagle przestaje chodzić na zajęcia, skontaktuj się z jego opiekunem roku.

6. Nie naciskaj:

pamiętaj, że student ma prawo odmówić skorzystania ze wsparcia, które mu proponujesz.

Nie traktuj tej odmowy personalnie.

7. Zadbaj o siebie:

jeśli problemy, o których opowie student, są zbyt przytłaczające i wykraczają poza zakres możliwości Twojego wsparcia, skontaktuj się z Punktem Pomocy Psychologicznej. Specjalista udzieli Ci odpowiednich wskazówek.