

ZASADY WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO W CWiD UŁ

CO ROBIMY W ZAKRESIE KONSULTACJI I WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO?

- Umożliwiamy stosunkowo szybkie reagowanie na trudności psychologiczne.
- Prowadzimy psychoedukację i profilaktykę zdrowia psychicznego (m.in. w zakresie trudności z radzeniem sobie ze stresem, trudności behawioralnych, relacyjnych, komunikacyjnych, motywacyjnych).
- Proponujemy ofertę wsparcia, ewentualnie wskazujemy dalsze możliwości pracy lub zalecamy leczenie poza CWiD UŁ.
- Wzmacniamy zasoby (mocne strony) osoby studiującej/doktoryzującej się, wspieramy w drodze do rozwoju.
- Wspieramy psychologicznie w języku angielskim i języku ukraińskim osoby studiujące i osoby doktoryzujące się.

CZEGO NIE ROBIMY?

► Nie prowadzimy psychoterapii

Psychologowie w CWiD wspierają os. studiujące/doktoryzujące się w zakresie aktualnej sytuacji. Jeśli trudności związane są z głębszym zaburzeniem psychicznym często wymagany jest długotrwały proces leczenia. Psychologowie mogą wskazać przykładowe miejsca, gdzie można je podjąć. Decyzja i podjęcie działań zmierzających do jego rozpoczęcia należy do os. studiującej/doktoryzującej się. Jeżeli psycholog uzna za stosowne, zarekomenduje os. studiującej/doktoryzującej się konsultacje również z lekarzem psychiatrą. Wizyta będzie możliwa u lekarza współpracującego z UŁ.

► Nie udzielamy pomocy interwencyjnej w nagłych i silnych kryzysach zagrażających zdrowiu lub/i życiu

Jeśli os. studiująca/doktoryzująca się potrzebuje nagłej, interwencyjnej pomocy w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub/i życiu należy zgłosić się do instytucji, które się tym zajmują, m.in.:

- Pogotowie ratunkowe – nr 112,
- Izba przyjęć np. Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Czechosłowacka 8/10; Szpital im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi, ul. Aleksandrowska 159 w Łodzi,
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi, ul. Niciarniana 41, tel. 42 630 11 02.

► Nie prowadzimy specjalistycznej diagnostyki psychologicznej

Diagnoza specyficznych zaburzeń (m.in. ADHD, spektrum autyzmu), diagnoza psychoseksuologiczna, szczegółowa diagnoza osobowości, poziomu rozwoju intelektualnego itp. wymaga specyficznych narzędzi i specjalizacji.

ZASADY KORZYSTANIA Z KONSULTACJI I WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

- Wsparcie udzielane jest os. studiującym/doktoryzującym się UŁ - nie przebywającym na urlopie zdrowotnym i dziekańskim. Jest ono bezpłatne.
- Konsultacje/wsparcie psychologiczne odbywają się na wniosek osoby studiującej/doktoryzującej się.
- W tym celu należy wypełnić formularz rejestracyjny i wniosek o wsparcie znajdujący się na stronie www.uni.lodz.pl/wsparcie-w-cwid w zakładce Formularze rejestracyjne i wnioski o wsparcie. Można je wypełnić w biurze CWiD (ul. Pomorska 152, Łódź) lub przesłać skanem na adres e-mail: cwid@uni.lodz.pl
- Na spotkanie z psychologiem należy się wcześniej umówić: mailowo (cwid@uni.lodz.pl), osobiście (ul. Pomorska 152, Łódź) lub telefonicznie (nr tel.: 42-665 51 65).
- Spotkanie z psychologiem odbywa się bezpośrednio w CWiD UŁ pod adresem przekazany przez psychologa, online (MsTeams), ewentualnie telefonicznie.
- Wsparcie psychologiczne obejmuje konsultację trwającą od 30 do 50 minut.
- Oferowane wsparcie ma charakter krótkoterminowy - jedna osoba może skorzystać z maksymalnie 16 spotkań w roku akademickim (po 8 w semestrze).
- Osoba studiująca/doktoryzująca się ma prawo odwołać zaplanowane spotkanie do 24h przed jego terminem w sposób ustalony z psychologiem. Jeżeli zrobi to później

lub w ogóle, zaplanowana konsultacja wlicza się do ogólnego limitu ilości konsultacji/ wsparcia psychologicznego pomimo nieobecności os. studiującej/doktoryzującej się.

- Jeżeli pojawi się potrzeba zmiany psychologa, w pierwszej kolejności prosimy o umówienie konsultacji z psychologiem, z którego wsparcia osoba studiująca korzystała dotychczas. Pozwoli to wspólnie omówić przyczyny potrzeby zmiany oraz poszukać najlepszego rozwiązania.

ZASADA POUFNOŚCI

Wszystkie rozmowy i konsultacje objęte są regułą tajemnicy zawodowej oraz prowadzone są na zasadzie całkowitej poufności, wyjątek stanowi sytuacja opisana w pkt 11.2.b.- [Kodeksie etycznym psychologa](#). Osoby korzystające z CWiD UŁ mogą liczyć na całkowitą dyskrecję. Odstępstwo od zasady tajemnicy zawodowej może nastąpić wówczas, gdy osoba korzystająca ze wsparcia w ramach działalności CWiD UŁ zgłasza zamiary samobójcze i potrzebna jest szybka interwencja we współpracy ze służbą zdrowia.

INNE PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA W ZAKRESIE PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

Centrum Wsparcia i Dostępności UŁ realizuje działania wspierające zdrowie psychiczne. Należą do nich między innymi:

- **wsparcie w kryzysie samobójczym: tel. 690 694 351, czynny pon. – pt. w godz. 8-16,**
- pierwsza pomoc emocjonalna,
- warsztaty psychoedukacyjne (m.in.: sposoby skutecznego uczenia się, zarządzanie sobą w czasie, radzenie sobie ze stresem, trudnymi emocjami, natłokiem myśli, uważności i koncentracji, odporności psychicznej),
- relaksacja,
- grupy wsparcia.

Więcej informacji znajduje się na stronie: www.uni.lodz.pl/wsparcie-w-cwid