

## Zasady wsparcia psychologicznego w CWiD UŁ

### Co robimy w zakresie konsultacji i wsparcia psychologicznego?

- Stwarzamy możliwości stosunkowo szybkiego reagowania 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 osoby studiujące i osoby doktoryzujące się.

### CZEGO NIE ROBIMY?

#### ► Nie prowadzimy psychoterapii i leczenia psychiatrycznego

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 konsultację 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. studiującej/doktoryzującej się potrzebuje nagłej, interwencyjnej pomocy w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub/i życiu należy zgłosić się do instytucji, które się tym zajmują, m.in.:

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi, ul. Niciarniana 41, tel. 42 630 11 02,
- 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.

- ▶ 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. Jest ono bezpłatne.
- Konsultacje/wsparcie psychologiczne odbywają się na wniosek os. studiującej/doktoryzującej się.
- W tym celu należy wypełnić formularz rejestracyjny i wniosek o wsparcie znajdujący się na stronie [www.acw.uni.lodz.pl](http://www.acw.uni.lodz.pl) w zakładce Formularze rejestracyjne i wnioski o wsparcie. Można je wypełnić w biurze CWiD (ul. Pomorska 152) lub przesłać skanem na adres: [cwid@uni.lodz.pl](mailto:cwid@uni.lodz.pl)
- Na spotkanie z psychologiem należy się wcześniej umówić: e-mailowo ([cwid@uni.lodz.pl](mailto:cwid@uni.lodz.pl)), osobiście (ul. Pomorska 152, Łódź) lub telefonicznie (tel. 42-665 51 65).
- Spotkanie z psychologiem odbywa się bezpośrednio w CWiD UŁ pod adresem przekazanym 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.

## 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:

- 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 [Wsparcie w CWiD](#) w zakładce HIGIENA ZDROWIA PSYCHICZNEGO.