

PROJEKT
„WSEiZ w Warszawie -
Uczelnia dostępna”



KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DLA STUDENTÓW - WAŻNE INFORMACJE

Wyższa Szkoła Ekologii i Zarządzania
w Warszawie

Projekt „WSEiZ w Warszawie - Uczelnia dostępna” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



-
1. Do korzystania z konsultacji zapraszamy w szczególności osoby z niepełnosprawnościami oraz osoby pracujące z osobami z niepełnosprawnościami. Dodatkowo umówić się na spotkanie mogą także studenci bez niepełnosprawności.
 2. Kontaktować się z psychologiem możesz w sprawie każdego problemu natury psychologicznej, np. stany depresyjne, niska samoocena, problemy ze stresem, problemy w relacjach z bliskimi osobami, trudności z integracją w grupie itp.
 3. Nie musisz się obawiać, że wiele osób będzie słuchało o Twoich problemach. Konsultacje mają charakter indywidualnych spotkań.
 4. Nie musisz martwić się także o koszty. Konsultacje są bezpłatne.
 5. Pojedyncze spotkanie trwa 60 minut - to spokojnie wystarczy, abyś mógł/-a opowiedzieć z jakim problemem przychodzisz, a psycholog był w stanie Ci wstępnie pomóc.
 6. Konsultacje odbywają się w formie stacjonarnej bądź online. Za każdym razem na stronie www.WSEiZ pojawia się informacja, która forma jest dostępna w danym miesiącu.
 7. Bardzo ważne. Psycholog w ramach konsultacji psychologicznej w WSEiZ nie prowadzi psychoterapii. Celem bowiem spotkania bądź spotkań jest udzielenie doraźnej pomocy w sytuacji kryzysowej oraz wskazanie, gdzie możesz uzyskać dalszą pomoc jeśli jest konieczna. Może okazać się, że już jedno spotkanie Ci pomoże. Liczba przewidzianych konsultacji to od jednej do trzech, w zależności od potrzeby, o której decyduje psycholog.
 8. Chcąc zapewnić komfort naszym studentom polegający na pewności, że skorzystają z konsultacji (pomijając oczywiście sytuacje losowe kiedy nie będzie to możliwe) i nie będą musieli np. czekać w kolejce, należy zapisać się na konsultację psychologiczną. Aktualnie poprzez wysłanie wiadomości na adres: ewa.wisniewska@wseiz.pl z informacją, że chce się wziąć udział w spotkaniu i podając pasującą godzinę. Każdy otrzyma informację zwrotną, czy dana godzina jest dostępna.

9. W razie wielu chętnych na dany dzień o tym, kto skorzysta z konsultacji decyduje kolejność zgłoszeń.

10. Jeśli się tak zdarzy, że mimo zapisania się, nie będziesz mógł/-a przyjść bądź połączyć się zdalnie z psychologiem, poinformuj nas o tym (ewa.wisniewska@wseiz.pl). Może dzięki takiej informacji sprawisz, że ktoś inny będzie mógł skorzystać z pomocy!

11. Różne sytuacje się zdarzają, np. problemy techniczne. Psycholog nie ponosi odpowiedzialności za przerwy bądź brak możliwości przeprowadzenia konsultacji, z przyczyn niezależnych od niego.

12. Rozumiemy to, że czasami można się spóźnić. Pamiętaj jednak, że w takim przypadku, psycholog będzie musiał skrócić czas wizyty o te minuty, które się spóźniłeś/-aś. To dlatego, że inni, po Tobie, będą czekali na konsultacje. Jeśli natomiast psycholog będzie miał możliwość wydłużenia spotkania, to to zrobi.

13. Dyżurujący psycholog jest zobowiązany do zachowania w tajemnicy informacje uzyskane w trakcie spotkania, a które dotyczą konsultacji (chyba że przepisy prawa stanowią inaczej). Jeśli sam/-a tego nie powiesz, nikt więcej nie dowie się na Uczelni jaki masz problem, a nawet, że korzystałeś/-aś z takiej konsultacji.

14. Musimy zastrzec, że psycholog może odmówić konsultacji psychologicznej np. w przypadku agresywnego zachowania studenta.

15. I na koniec, w razie zastrzeżeń czy propozycji zmian w przeprowadzaniu konsultacji, zawsze możesz przekazać swoje uwagi przesyłając je do osoby koordynującej dyżury:

Ewa Wiśniewska
ewa.wisniewska@wseiz.pl

UWAGA. W trudnych sytuacjach, tj. zagrażających życiu lub poważnie zagrażających zdrowiu (myśli samobójcze, samookaleczenia itp.) jak najszybciej udaj się do najbliższego szpitala. Jeśli nie jesteś w stanie, wezwij pogotowie. To lepsze rozwiązanie związane z tym, że wtedy, w razie potrzeby medycy mogą podać Ci leki po których poczujesz ulgę. W takiej sytuacji zwykła konsultacja psychologiczna na Uczelni nie jest rozwiązaniem.

Z KIM SIĘ SPOTKASZ?



Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz psycholog

Psycholog z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka.

Autorka e-booków oraz licznych artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii, a szczególnie przeciwdziałania dyskryminacji i przemocy oraz profilaktyki uzależnień.

Psychologię ukończyła na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego, obecnie podjęła studia podyplomowe na kierunku psychotraumatologia.

Realizuje autorskie wykłady i warsztaty dotyczące radzenia sobie ze stresem, poczucia własnej wartości, budowania satysfakcjonujących relacji, a także treningi asertywności.

Doświadczenie zdobywała pracując w poradniach zdrowia psychicznego, ośrodkach terapii uzależnień, oddziałach szpitalnych, a także uczestnicząc w różnorodnych projektach i od wielu lat prowadząc własną praktykę terapeutyczną, w której udziela wsparcia osobom znajdującym się w kryzysowych momentach życia i borykającym się z zaburzeniami nerwicowymi, depresją, uzależnieniami czy trudnościami interpersonalnymi.