



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΧΟΛΗΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης στους φοιτητές είναι μια υπηρεσία που προσφέρουν τα Πανεπιστήμια σε πολλές χώρες. Αυτή την υπηρεσία στη Σχολή Θετικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αιγαίου την προσφέρει ο Συμβουλευτικός Σταθμός που συστάθηκε με την υπογραφή μνημονίου συνεργασίας του Πανεπιστημίου με το Κέντρο Πρόληψης και Αγωγής Υγείας Ν. Σάμου «Φάρος» το 2009.

Ο Φάρος είναι μια αστική μη κερδοσκοπική εταιρία, αποτελεί ένα από τα 72 Κ.Π. που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα, χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Εσωτερικών και εποπτεύεται επιστημονικά από τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών. Στη Σάμο ο Φάρος λειτουργεί από το 2000. Υλοποιεί προγράμματα πρόληψης των εξαρτήσεων και προαγωγής της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας και απευθύνεται στον ευρύ πληθυσμό. Οργανώνει βιωματικά σεμινάρια για εκπαιδευτικούς, γονείς, ομάδες παιδιών και εφήβων και παρέχει συμβουλευτική σε άτομα και οικογένειες.

Τι προσφέρει ο Συμβουλευτικός Σταθμός

Προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες και ψυχολογική υποστήριξη στην πανεπιστημιακή κοινότητα. Παρέχονται υπηρεσίες ατομικής ή/και ομαδικής συμβουλευτικής σε θέματα που απασχολούν τους φοιτητές. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- ❖ Διαχείριση του στρες
- ❖ Δεξιότητες επικοινωνίας
- ❖ Διαχείριση συναισθημάτων
- ❖ Δεξιότητες προσαρμογής σε νέες συνθήκες
- ❖ Δεξιότητες μελέτης και προετοιμασία για τις εξετάσεις

Τα θέματα αυτά και άλλα που σχετίζονται με τα προηγούμενα μπορεί να αποτελέσουν αντικείμενο επεξεργασίας σε ατομικά ραντεβού υποστήριξης και συμβουλευτικής, σε ανοιχτές ομαδικές συναντήσεις, σε ομιλίες και σε βιωματικά σεμινάρια.

Τι είναι η συμβουλευτική

Συμβουλευτική είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο διερευνά σε συνεργασία με το σύμβουλο, τα θέματα που τον απασχολούν και του προκαλούν ανησυχία ή δυσφορία. Στόχος μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι το άτομο να αποκτήσει κάποιες δεξιότητες και εργαλεία ώστε να χειρίζεται τη ζωή του καλύτερα.

Τι θα πρέπει να ξέρετε για το Συμβουλευτικό Σταθμό

Οι υπηρεσίες αυτές παρέχονται δωρεάν σε όλους τους φοιτητές και τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας και διέπονται από τις αρχές του επαγγελματικού απορρήτου. Το άτομο από κοινού με το σύμβουλο θα αποφασίσουν αν καλύπτονται οι ανάγκες του ατόμου μέσω του Συμβουλευτικού Σταθμού ή αν κρίνεται σκόπιμη η παραπομπή σε κάποια άλλη καταλληλότερη υπηρεσία.

Πως μπορείτε να έρθετε σε επαφή με το Συμβουλευτικό Σταθμό

Τα ατομικά ραντεβού κλείνονται τηλεφωνικά στο τηλ.: 2273023443-87070-87071 καθημερινά (Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00-14:30) και πραγματοποιούνται στο Γραφείο Η5 στο κτίριο Προβατάρη. Για τις ομιλίες και τις ανοιχτές ομαδικές συναντήσεις δεν είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής. Για την πραγματοποίηση βιωματικών σεμιναρίων κρίνεται απαραίτητη η συμμετοχή τουλάχιστον 15 ενδιαφερομένων και θα τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Επείγουσες Περιπτώσεις

Ως επείγουσες περιπτώσεις για τις οποίες απαιτείται κλείσιμο ραντεβού μέσα στην ίδια ημέρα θεωρούνται οι αυτοκτονικές τάσεις, ή μια κρίση που θέτει σε άμεσο κίνδυνο τη ζωή του ατόμου. Αν κάποιος φοιτητής βρίσκεται σε τέτοια κατάσταση ώστε να μη μπορεί να λειτουργήσει μόνος του συνιστάται η παραπομπή σε ιατρικά επείγοντα

(Κέντρο Υγείας Καρλοβάσου: **2273352000**

Νοσοκομείο Σάμου: **2273083100**

Επείγοντα Νοσοκομείου: **166**)