



Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης

Τα χρόνια στο Πανεπιστήμιο μπορούν να είναι συναρπαστικά, δημιουργικά, αλλά συνάμα αγχώδη. Κατά τη διάρκεια της φοιτητικής τους ζωής, οι προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές έχουν να αντιμετωπίσουν αρκετές προκλήσεις, όπως να διαχειριστούν την πίεση και το άγχος των σπουδών, να πάρουν αποφάσεις, και να αναλάβουν νέους ρόλους. Είναι μια περίοδος της ζωής σημαντική για την ανακάλυψη της ταυτότητας, τη δημιουργία και διατήρηση σχέσεων με άλλους ανθρώπους, ενώ συχνά οι φοιτητές καλούνται να αντιμετωπίσουν απώλειες στη ζωή τους, να χειριστούν νέες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, και να διαχειριστούν τον τρόπο που οι ίδιοι βιώνουν και οι άλλοι αντιμετωπίζουν τη διαφορετικότητά τους. Ως εκ τούτου, κατά τη διάρκεια των σπουδών τους οι φοιτητές μπορεί να χρειαστούν υποστήριξη για την αντιμετώπιση τέτοιων προκλήσεων.

Επειδή η συναισθηματική φόρτιση συχνά επηρεάζει την ακαδημαϊκή επίδοση, ανάμεσα σε άλλα, είναι χρήσιμο το ακαδημαϊκό προσωπικό να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τότε οι φοιτητές μπορεί να βιώνουν δυσκολίες που τους επηρεάζουν.

Οι πληροφορίες που θα βρείτε εδώ έχουν στόχο να υποστηρίξουν τις προσπάθειές σας για στήριξη και ενδυνάμωση των φοιτητών από το προσωπικό και για τις διαδικασίες παραπομπής τους όταν χρειάζεται στο Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης.

Δεν αναμένεται να είστε σε θέση να εντοπίζετε όλες τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι φοιτητές, ούτε και όλοι οι φοιτητές είναι, άλλωστε, σε θέση να σας προσεγγίσουν και να δεχτούν στήριξη. Εκφράζοντας όμως το ενδιαφέρον τους και την πρόθεσή τους να στηρίξουν, οι ακαδημαϊκοί μπορούν να έχουν σημαντικό ρόλο στην στήριξη και εμπύχωση των φοιτητών.

1. **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ:** Σε περιπτώσεις οι φοιτητές θα επωφελούνταν από Στήριξη;
2. **ΣΤΗΡΙΞΤΕ:** Πώς μπορείτε εσείς να βοηθήσετε;
3. **ΠΑΡΑΠΕΜΨΤΕ:** Πώς και πότε να παραπέμψετε ή να προτείνετε τις υπηρεσίες του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης;

Τι κάνω αν ο φοιτητής διστάζει;

Αναφορές σε Θάνατο και Αυτοκτονία

1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ: Σε ποιες περιπτώσεις οι φοιτητές θα επωφελούνταν από Στήριξη;

Είναι πολύ φυσικό για οποιοδήποτε άτομα κατά καιρούς να βιώνει συναισθήματα όπως η μελαγχολία και η σύγχυση. Όταν όμως αυτά συνεχίζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε ίσως να συμβαίνει κάτι περισσότερο από μια συνηθισμένη απογοήτευση ή συναισθηματική φόρτιση. Το ακαδημαϊκό προσωπικό μπορεί να αναγνωρίζει την παρουσία κάποιων ενδείξεων για συναισθηματικές και άλλες προσωπικές δυσκολίες που ίσως βιώνουν οι φοιτητές, που να υποδεικνύουν ότι ίσως θα τους ωφελούσε περαιτέρω υποστήριξη:

- Υπερβολικά φτωχή ακαδημαϊκή απόδοση ή απότομη αλλαγή στους βαθμούς.
- Άγχος και Αγωνία
- Παρατεταμένη μελαγχολική διάθεση
- Συχνή αναφορά σε σωματικό πόνο

-
- Μεγάλος αριθμός απουσιών
 - Επιθετική και ενοχλητική συμπεριφορά
 - Δυσκολίες επικοινωνίας
 - Κλάμα στο χώρο του Πανεπιστημίου
 - Αλλαγές στην προσωπική υγιεινή και καθαριότητα
 - Υπνηλία κατά την ώρα του μαθήματος
 - Επανελημμένες προσπάθειες για αναβολή προθεσμίας εργασιών ή διαγωνισμάτων
 - Συναισθηματικό ξέσπασμα
 - **Αναφορά σε αυτοκτονία και το θάνατο**
 - Αναφορά σε σκέψεις ή πεποιθήσεις εκτός πραγματικότητα
 - Αναζήτηση βοήθειας από τους ίδιους τους φοιτητές
 - Θάνατος στην οικογένεια ή κοντινού ατόμου
 - Δυσκολίες σε σημαντικές σχέσεις
 - Αλλαγές στο ρόλο του φοιτητή/τριας στην οικογένεια
 - Χρήση αλκοόλ και εξαρτησιογόνων ουσιών όπου είναι δυνατή η αναγνώριση
 - Προσκόλληση/Εξάρτηση φοιτητή από καθηγητές
 - Οποιοδήποτε θέμα σας ανησυχεί και δεν έχετε την ώρα ούτε τον τρόπο αντιμετώπισής του.

2. ΣΤΗΡΙΞΤΕ: Πώς μπορείτε εσείς να βοηθήσετε;

- Διευθετήστε χρόνο για να συζητήσετε με το άτομο για το οποίο ανησυχείτε. Δεν υπάρχει λόγος να αφιερώσετε μεγάλο μέρος του χρόνου σας, ωστόσο είναι σημαντικό να δώσετε σημασία, και να ενημερώσετε ότι είστε διαθέσιμοι. Ακόμα και μερικά λεπτά είναι σημαντικά για να εμπυχώσουν ένα προβληματισμένο άτομο.
- Δώστε στο άτομο αποκλειστική σημασία. Διευθετήστε τη συνάντηση σε χώρο όπου να υπάρχει ιδιωτικότητα, και αποφύγετε περισπασμούς (π.χ. μην απαντάτε το τηλέφωνο κατά τη διάρκεια της συναντησής σας μαζί του).
- Αν έχετε καλέσει το άτομο εσείς προσωπικά, τότε αποφύγετε την κριτική όταν θα αναφέρετε τις παρατηρήσεις σας (π.χ. «Τον τελευταίο καιρό έχω προσέξει αλλαγή στη συμπεριφορά/επίδοση/παρουσία στο μάθημα και προβληματίζομαι. Υπάρχει κάτι που θες να συζητήσουμε;» αντί «Δεν έρχεσαι στο μάθημα και δεν δείχνεις κανένα ενδιαφέρον»).
- Αφήστε το άτομο να μιλήσει, και ακούστε.
- Αναφέρετε στο άτομο εναλλακτικές λύσεις.
- Οι αξίες και σκέψεις του ατόμου ίσως να διαφέρουν από τις δικές σας και ίσως να μην δεχτεί την άποψή σας ασχέτως με την εμπειρία και γνώσεις σας. Μπορείτε να βοηθήσετε απλά με το να είστε εκεί για το άτομο.
- Αφουγκραστείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σας εκφράζει με σεβασμό, και δεχτείτε τα (αποφύγεται να τα αμφισβητείτε, π.χ. "Ακούγεται πως νιώθεις άγχος" αντί "Μην αγχώνεσαι!").
- Επαναλάβετε-παραφράστε αυτά που έχετε ακούσει για να δείξετε στο άτομο ότι πραγματικά έχετε ακούσει και κατανοήσει αυτά που σας ανέφερε.
- Διατηρήστε τα όρια και τις προσδοκίες σας από το άτομο ως φοιτητή όσον αφορά το μάθημα που διδάσκετε.
- Η έκφραση ανησυχίας να γίνει με σεβασμό στην οριοθέτηση στην σχέση Ακαδημαϊκού/Φοιτητή.

3.ΠΑΡΑΠΕΜΨΤΕ: Πώς και πότε να παραπέμψετε ή να προτείνετε τις υπηρεσίες του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης;

Οι παρακάτω κατευθυντήριες γραμμές θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τα όρια στην εμπλοκή σας για τη στήριξη των φοιτητών.

Η παραπομπή είναι συνήθως απαραίτητη όταν:

- Το άτομο παρουσιάζει ένα πρόβλημα ή ζητά πληροφορίες πέραν της γνώσης και εμπειρίας σας.
- Θεωρείτε πως το πρόβλημα είναι πιο δύσκολο από ότι μπορείτε να χειριστείτε.
- Δεν νιώθετε ότι έχετε την ικανότητα ή τις δεξιότητες για να στηρίξετε το άτομο.
- Προβληματίζεστε λόγω της σχέσης σας με το άτομο.
- Δεν έχετε χρόνο λόγω του πιεστικού σας προγράμματος.
- Το άτομο νιώθει αμφιβολία να εκφραστεί σε εσάς.
- Το άτομο έχει προσκολληθεί σε εσάς και δείχνει εξάρτηση.
- Νιώθετε άβολα με το άτομο, και/ή τα συναισθήματά σας για το άτομο σας εμποδίζουν να βοηθήσετε αντικειμενικά.
- Θεωρείτε ότι βοηθήσατε όσο ήταν δυνατό και νιώθετε ότι το άτομο παρακάτω χρειάζεται εξειδικευμένη βοήθεια.

Πώς γίνεται παραπομπή στο Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης;

- Ενημερωθείτε για τη βασική παροχή υπηρεσιών του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης (ΓΨΣ) του Πανεπιστημίου Κύπρου τόσο για την δική σας ευκολία για παραπομπή όσο και για την αναφορά του συγκεκριμένου Γραφείου προς τους φοιτητές.
- Ενθαρρύνετε το φοιτητή να επισκεφτεί την ιστοσελίδα του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης και να επικοινωνήσει με την Υπεύθυνη Ψυχολόγο για τη διευθέτηση συνάντησης. Είναι προτιμότερο η διευθέτηση της συνάντησης να γίνεται με απευθείας επικοινωνία του φοιτητή με το Γραφείο. Για επείγοντα περιστατικά θα δίνεται σχεδόν άμεσα χρόνος συνάντησης.
- Αν χρειαστεί, επικοινωνήστε με την Υπεύθυνη Λειτουργό (Μαργαρίτα Καψού, τηλ. 22894053, counseling@ucy.ac.cy), ή διευθετήστε πολυθεματική συνάντηση στην οποία μπορούν να λάβουν μέρος και άλλα μέλη του ακαδημαϊκού προσωπικού για να συζητήσουν συγκεκριμένες περιπτώσεις που τους απασχολούν.
- Η επικοινωνία σας με το Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης θα χρειαστεί μόνο μερικά λεπτά.
- Αναμένετε την αντίσταση του ατόμου για να αποταθεί για βοήθεια. (Σε τέτοιες περιπτώσεις, δείτε μερικές εισηγήσεις παρακάτω).

Μπορεί να βρείτε χρήσιμο να γνωρίζετε, και ίσως να ενημερώνετε και το φοιτητή σε περίπτωση που σας ρωτήσει για τον τρόπο λειτουργίας του Γραφείου, και τί μπορεί να περιμένει στην πρώτη του επίσκεψη:

- Στην πρώτη συνάντηση εξηγούνται οι κανόνες λειτουργίας του Γραφείου, λαμβάνεται η γραπτή συναίνεση του ατόμου για τις υπηρεσίες, και ακολούθως λαμβάνεται το ιστορικό της περίπτωσης. Ακολουθεί συζήτηση για τον τρόπο με τον οποίο το Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες του ατόμου.
- Οι υπηρεσίες του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης σε όλες τις περιπτώσεις διέπονται από αυστηρή εχεμύθεια. Δεν μπορούν να δίνονται στοιχεία για επικοινωνίες ή επισκέψεις φοιτητών με το Γραφείο, ή άλλες πληροφορίες χωρίς την γραπτή συγκατάθεση του

3/4

φοιτητή. Αυτό δεν ισχύει στην περίπτωση άμεσου κινδύνου προς το φοιτητή/τρια ή άλλους και βίας στην οικογένεια.

- Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να μάθουν περισσότερα από την ιστοσελίδα του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης, στα σημεία **Κανόνες Λειτουργίας** και **Συχνές Ερωτήσεις και Απαντήσεις**.

Τί κάνω αν ο φοιτητής διστάζει;

Αναφερθείτε με θετικό τρόπο στη σημασία της αποδοχής βοήθειας και τη στήριξη που επιθυμεί το Πανεπιστήμιο Κύπρου να προσφέρει μέσω του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης. Τα άτομα που δέχονται ψυχολογική στήριξη δεν είναι «προβληματικά» ούτε αδύνατα.

- Εάν το άτομο δεν επιθυμεί να συνεργαστεί με το Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης σεβαστείτε το. Η συνεχής πίεση, εάν το άτομο δεν είναι έτοιμο, θα μπορούσε να επιφέρει πρόβλημα στη σχέση σας. Επιπρόσθετα, μια επίσκεψη στο Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης μετά από πίεση, πιθανόν να μην επέτρεπε στο άτομο να επωφεληθεί από τις υπηρεσίες.
- Ενημερώστε το άτομο ότι μπορεί να επισκεφθεί μέσω παραπομπής του ακαδημαϊκού προσωπικού το Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης, χωρίς καμία δέσμευση για συνέχεια της συνεργασίας μετά την πρώτη επίσκεψη. Δώστε επιλογές, και αφήστε το άτομο να αποφασίσει. Αναφέρετε στο φοιτητή ότι η τελική απόφαση αν επιθυμεί να χρησιμοποιήσει τις υπηρεσίες του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης είναι δική του.
- Αναφέρετε ότι το ΓΨΣ μπορεί για όσους το επιθυμούν να ενημερώσει για άλλες διαθέσιμες και προσβάσιμες δομές στήριξης, π.χ. στο δημόσιο, στις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, σε Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις ή σε Συμβουλευτικά Κέντρα στην κοινότητα. Ενθαρρύνετε το φοιτητή να επισκεφτεί την ιστοσελίδα του Γραφείου Ψυχολογικής Στήριξης, όπου μπορεί να βρει μερικές χρήσιμες πληροφορίες για θέματα που την/τον απασχολούν.
- Ζητήστε του/ης να το σκεφτεί και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα ρωτήστε τι έχει αποφασίσει για να δείξετε το συνεχιζόμενο σας ενδιαφέρον.
- Είναι βοηθητικό να αναφερθεί στο φοιτητή/τρια ότι οι πληροφορίες είναι εμπιστευτικές και ότι μετά την έναρξη της συνεργασίας με την υπεύθυνη του Γραφείου δεν θα δοθούν πληροφορίες ή λεπτομέρειες για το συγκεκριμένο άτομο ούτε και στο μέλος του Ακαδημαϊκού προσωπικού που έκανε την αναφορά.

Αναφορές σε Θάνατο και Αυτοκτονία

Κάθε αναφορά σε αυτοκτονία πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, καθώς δεν είναι εύκολο να διαχωριστεί εάν ένα άτομο αποζητά προσοχή ή εννοεί την επιθυμία για τερματισμό της ζωής του. Η απόφαση για τη σοβαρότητα του περιστατικού δεν πρέπει να ληφθεί χωρίς τη συζήτηση με αρμόδιο και εξειδικευμένο άτομο.

Εάν κάποιο άτομο σας δώσει λεπτομέρειες που αφορούν το χώρο, χρόνο και τρόπο που θα αφαιρέσει τη ζωή του, τότε είναι αναγκαία η άμεση παραπομπή.

Στις περιπτώσεις αυτές επικοινωνήστε με την Άμεση Επέμβαση Αστυνομίας στον αριθμό τηλεφώνου 112, αναφέρετε το περιστατικό και μην αφήσετε το φοιτητή/τρια να απομακρυνθεί. Συζητήστε μαζί του μέχρι να φτάσει η βοήθεια.

<http://ucy.ac.cy/fmweb/el/tomeas-foiththkhs-merimnas/counseling-office/16-gr-articles/top-menu/offices-gr/counseling-office-gr/75-usefull-infoacadm>