Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Ψυχολογική Υποστήριξη μελών Ε.Α.Π.

Μέλη: Φοιτητές - Διδάσκοντες - Διοικητικό προσωπικό

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Καλώς ήρθατε στην ενότητα που σας πληροφορεί για τη δυνατότητα **Ψυχολογικής Υποστήριξης** που μπορούμε να έχουμε όλοι εμείς, ως μέλη του **Ε.Α.Π.**

Εισαγωγή

Όλοι μας κατά την περίοδο των σπουδών μας διανύουμε περιόδους οι οποίες μας δυσκολεύουν τόσο στην απόδοση μας στις σπουδές, όσο και στην καθημερινή μας ζωή. Το άγχος, το στρες, μας αποδυναμώνουν. Σε αυτήν την ενότητα θα γνωρίσουμε **πού και πώς μπορούμε να απευθυνόμαστε για να ζητήσουμε βοήθεια και στήριξη.**

Περιεχόμενα

Σε αυτήν την ενότητα θα ενημερωθείτε για:

- Τι είναι το ΚΕΣυΨΥ του Ε.Α.Π./ Υπηρεσίες
- Ποια προβλήματα αντιμετωπίζει
- Περιπτώσεις που μπορεί να αναλάβει και υποστηρίξει
- Το κόστος των υπηρεσιών
- Τον αριθμό των συνεδριών
- Μορφές συνεδριών
- Τρόπους επικοινωνίας
- Χρόνο αναμονής
- Γραφεία εξυπηρέτησης και ωράρια
- Χρήσιμα links

Τι είναι το ΚεΣυΨΥ

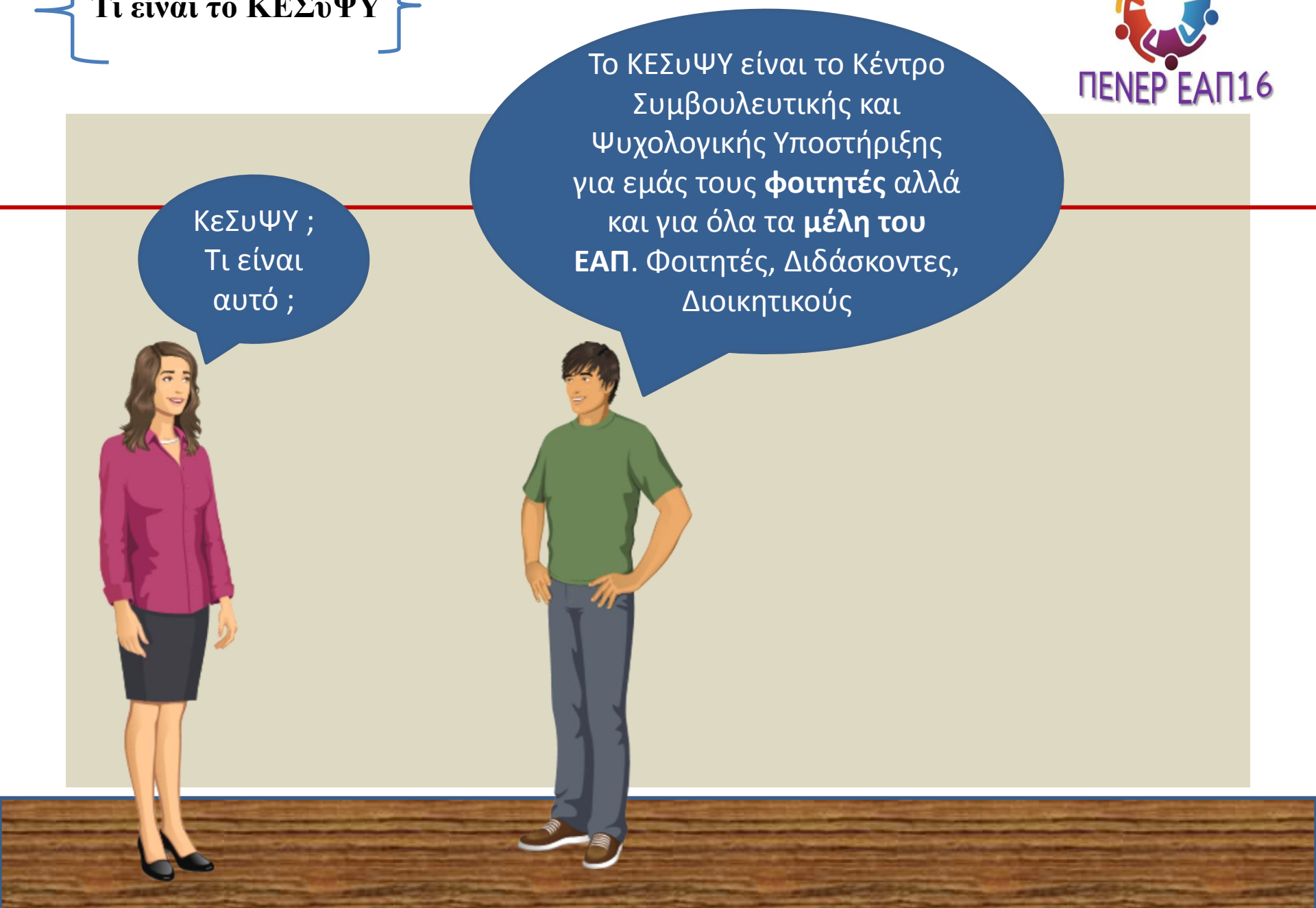
Τον τελευταίο καιρό πιέζομαι πολύ. Δε μπορώ να συγκεντρωθώ καθόλου στις απαιτήσεις των σπουδών μου Μου έχουν πέσει όλα μαζί!!

Και γιατί δεν απευθύνεσαι στο **ΚεΣυΨΥ;** Θα βοηθηθείς πολύ!

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Τι είναι το ΚΕΣυΨΥ



Περιπτώσεις Υποστήριξης από το ΚεΣυΨΥ

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Μπορούμε όμως να πάμε στο ΚεΣυΨΥ για προβλήματα που **δεν** έχουν άμεση σχέση με τις σπουδές μας;

Είμαι αναποφάσιστη και δε μπορώ να συγκεντρωθώ σους στόχους μου. Να πάω στο ΚεΣυΨΥ;

Η διάθεση μου αλλάζει συνέχεια. Τι να κάνω; Μπορώ να πάω στο ΚεΣυΨΥ;

Το καθημερινό άγχος με κουράζει. Μπορεί το ΚεΣυΨΥ να με βοηθήσει;

Δε μπορώ να διαχειριστώ το χρόνο μου και νιώθω απομονωμένη. Άραγε θα με βοηθήσει το ΚεΣυΨΥ;

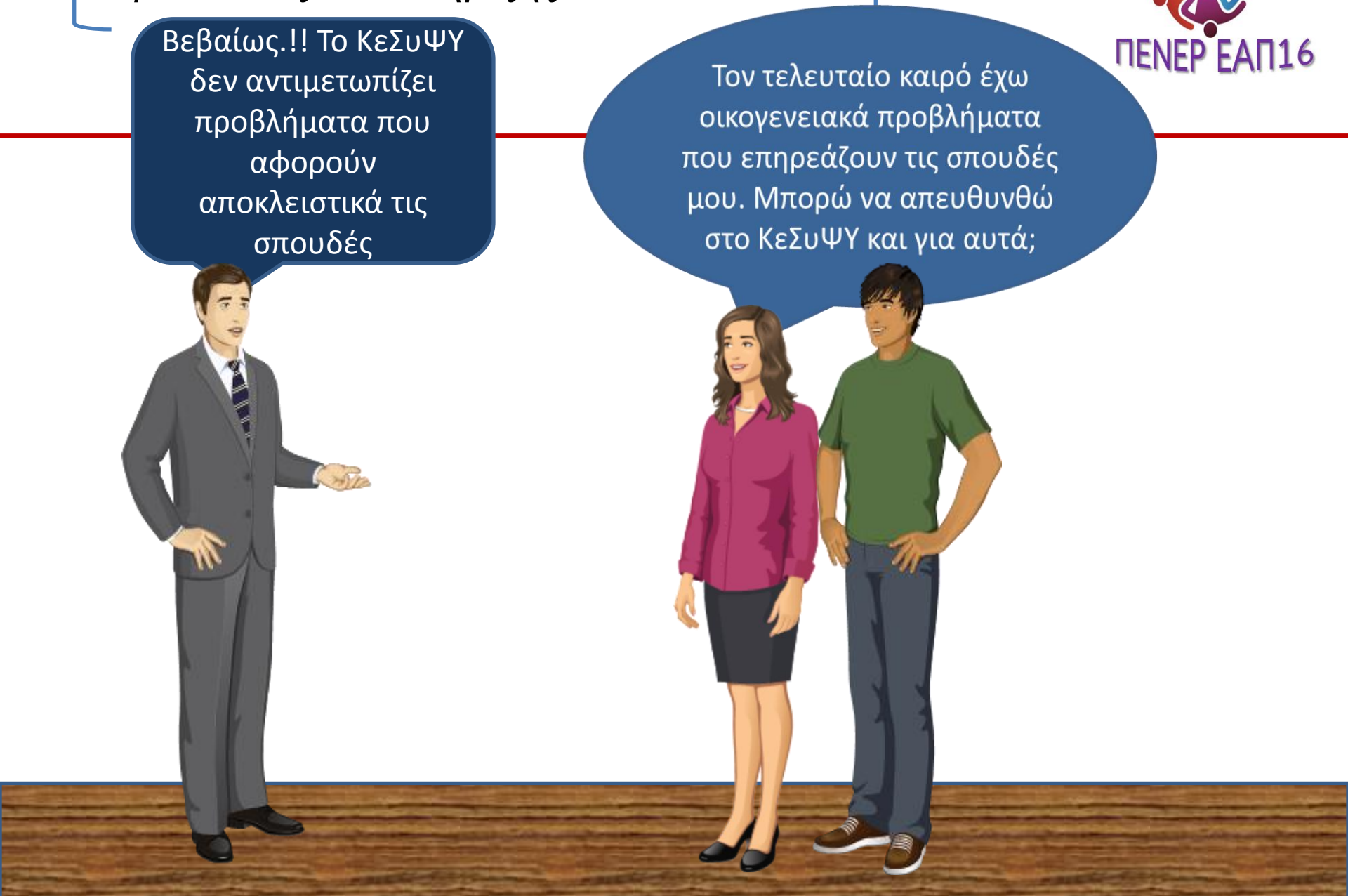
Έχω οικογενειακά προβλήματα

Να πάω στο ΚεΣυΨΥ ;

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Περιπτώσεις Υποστήριξης από το ΚεΣυΨΥ



Περιπτώσεις Υποστήριξης από το ΚεΣυΨΥ

Μπορείτε να συμβουλευτείτε το ΚεΣυΨΥ αν αντιμετωπίζετε προβλήματα όπως τα εξής:

Μορφές Προβλημάτων
✓ Μειωμένη απόδοση
✓ Σωματικές εκδηλώσεις άγχους
✓ Προβλήματα απομόνωσης
✓ Δυσκολίες προσαρμογής στο εκπαιδευτικό περιβάλλον
✓ Προβλήματα σχέσεων με φίλους, οικογένεια, συντρόφους
✓ Προβλήματα διαχείρισης χρόνου
✓ Προβλήματα οργάνωσης μελέτης
✓ Αδυναμία λήψης αποφάσεων
✓ Αδυναμία συγκέντρωσης
✓ Διαταραχές στη διάθεση

Κόστος Υπηρεσιών

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Κόστος Υπηρεσιών

ΔΩΡΕΑΝ

Οι υπηρεσίες του ΚεΣυΨΥ προς όλα τα μέλη του ΕΑΠ παρέχονται εντελώς **ΔΩΡΕΑΝ**

Αριθμός Συνεδριών

έως 6

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Θα πρέπει να ξέρετε τα εξής:

✓Ο αριθμός των Συνεδριών είναι **το πολύ 6**.

✓Γίνονται **κάθε 1 ή 2 εβδομάδες**

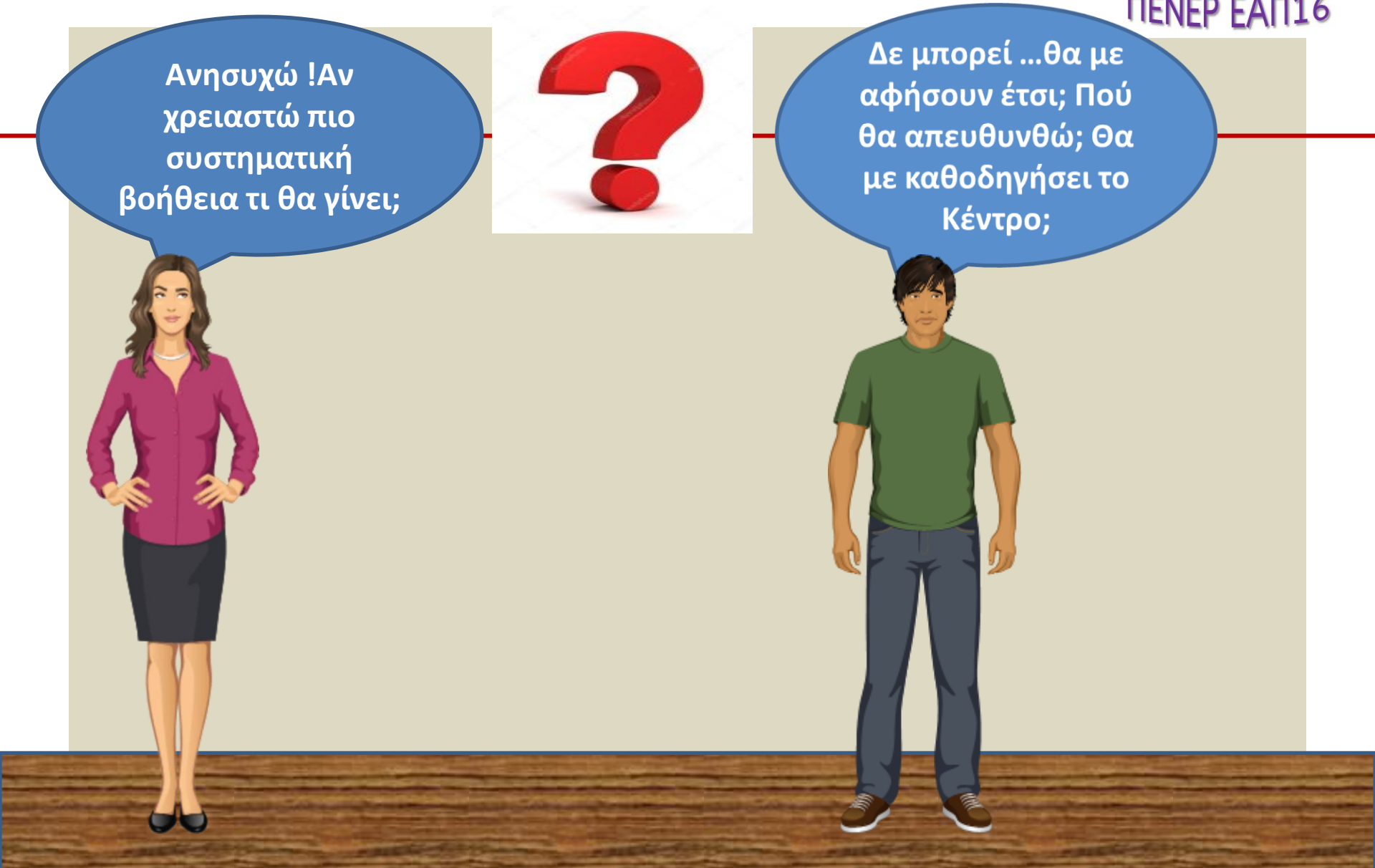
✓Ο ρόλος του Κέντρου είναι **Συμβουλευτικός**!!!

✓Αν ο ειδικός ψυχολόγος κρίνει ότι **δεν φτάνουν οι 6 συνεδρίες**, αυτό σημαίνει πως χρειάζεστε **άλλου είδους πιο συστηματική βοήθεια**

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Αριθμός Συνεδριών



Μην ανησυχείτε.!!! Στην περίπτωση που θα χρειαστείτε επιπλέον φροντίδα, το Κέντρο συντάσσει παραπεμπτικό σημείωμα προς όποιο φορέα επιλέξετε, **πάντοτε** με δική σας επιθυμία

Ενδεικτικοί Φορείς Υποστήριξης

- ✓ Κέντρα Ψυχικής Υγείας (Ε.Σ.Υ)
- ✓ Εξωτερικά Ιατρεία Νοσοκομείων
- ✓ Κέντρο «Ανάσα» για Διατροφικές Διαταραχές
- ✓ Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας Συμπεριφοράς

Για περιπτώσεις που χρήζουν ΑΜΕΣΗΣ φροντίδας και Υποστήριξης επικοινωνήσετε με:

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

τηλ. 21 32039723

Δες επίσης τους **Χρήσιμους Συνδέσμους** στην ιστοσελίδα του ΚεΣυΨΥ [https://kesypsy.eap.gr/?page_id=755]

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Μορφές Συνεδριών

Ατομικές
Ομαδικές
Τηλεσυμβουλευτική

•Έχω ακούσει κατά καιρούς για Ατομικές και Ομαδικές συνεδρίες. Ισχύει *και* στο ΚεΣυΨΥ το ίδιο;

Ναι ισχύει. Συγκεκριμένα παρέχει ΤΡΙΑ είδη συμβουλευτικής υποστήριξης

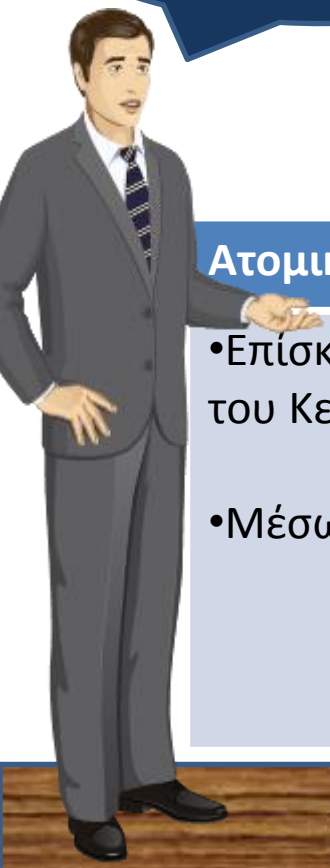
Μορφές Συνεδριών

Ατομικές
Ομαδικές
Τηλεσυμβουλευτική

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Αυτά είναι τα τρία είδη Συνεδριών που παρέχει το ΚεΣυΨΥ



Ατομικές Συνεδρίες	Ομαδικές Συνεδρίες	Τηλεσυμβουλευτική
•Επίσκεψη στο γραφείο του ΚεΣυΨΥ •Μέσω Τηλεδιάσκεψης	• Σε ομάδες 4-8 ατόμων • Εβδομαδιαίες συνεδρίες • 7 – 10 συνεδρίες • Διάρκεια 90 λεπτών	•Πρόκειται για αποστολή μηνύματος για κάποιο συγκεκριμένο θέμα μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Επικοινωνία με ΚεΣυΨΥ

Επικοινωνία με ΚεΣυΨΥ

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Ακολουθήστε τα βήματα:

Πώς κλείνω ραντεβού στο ΚεΣυΨΥ

1. Μπαίνετε στην ιστοσελίδα του ΕΑΠ ή του Κε.Συ.ΨΥ

2. Σε όποια σελίδα του ΚεΣυΨΥ και αν βρίσκεστε, υπάρχει link που σας οδηγεί σε φόρμα υποβολής του αιτήματος σας.

3. Συμπληρώνετε τη φόρμα και την υποβάλλετε στο σύνδεσμο που σας λέει.

4. Με την υποβολή της φόρμας μπαίνετε αυτόματα σε λίστα αναμονής.

5. Όταν έρθει η σειρά σας, θα λάβετε τηλεφώνημα από το Κέντρο. Τότε θα κανονιστεί το ραντεβού σας, το οποίο επιβεβαιώνεται με ένα e-mail προς εσάς.

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Χρόνος αναμονής

Πόσο καιρό θα περιμένουμε μέχρι να μας ειδοποιήσουν κ να κλείσουμε ραντεβού;

Εξαρτάται από τον όγκο των αιτημάτων. Το χρονικό διάστημα κυμαίνεται από **1-3 μήνες.** Σας θυμίζω πως το ΚεΣυΨΥ **ΔΕΝ** παρέχει **άμεσες** υπηρεσίες κ έχει συμβουλευτικό χαρακτήρα

Σας θυμίζω: Για περιπτώσεις που χρήζουν ΑΜΕΣΗΣ φροντίδας και Υποστήριξης επικοινωνήσετε με: ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Γραφεία Εξυπηρέτησης - Ωράρια

Πού βρίσκονται τα γραφεία του ΚεΣυΨΥ;

Τι ώρες λειτουργούν;

Το ΚεΣυΨΥ έχει γραφεία στην **Αθήνα** και στην **Πάτρα** και δέχεται **πρωινές** αλλά και **απογευματινές** ώρες για να καλύπτει όλες τις ανάγκες

Γραφεία Εξυπηρέτησης - Ωράρια

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

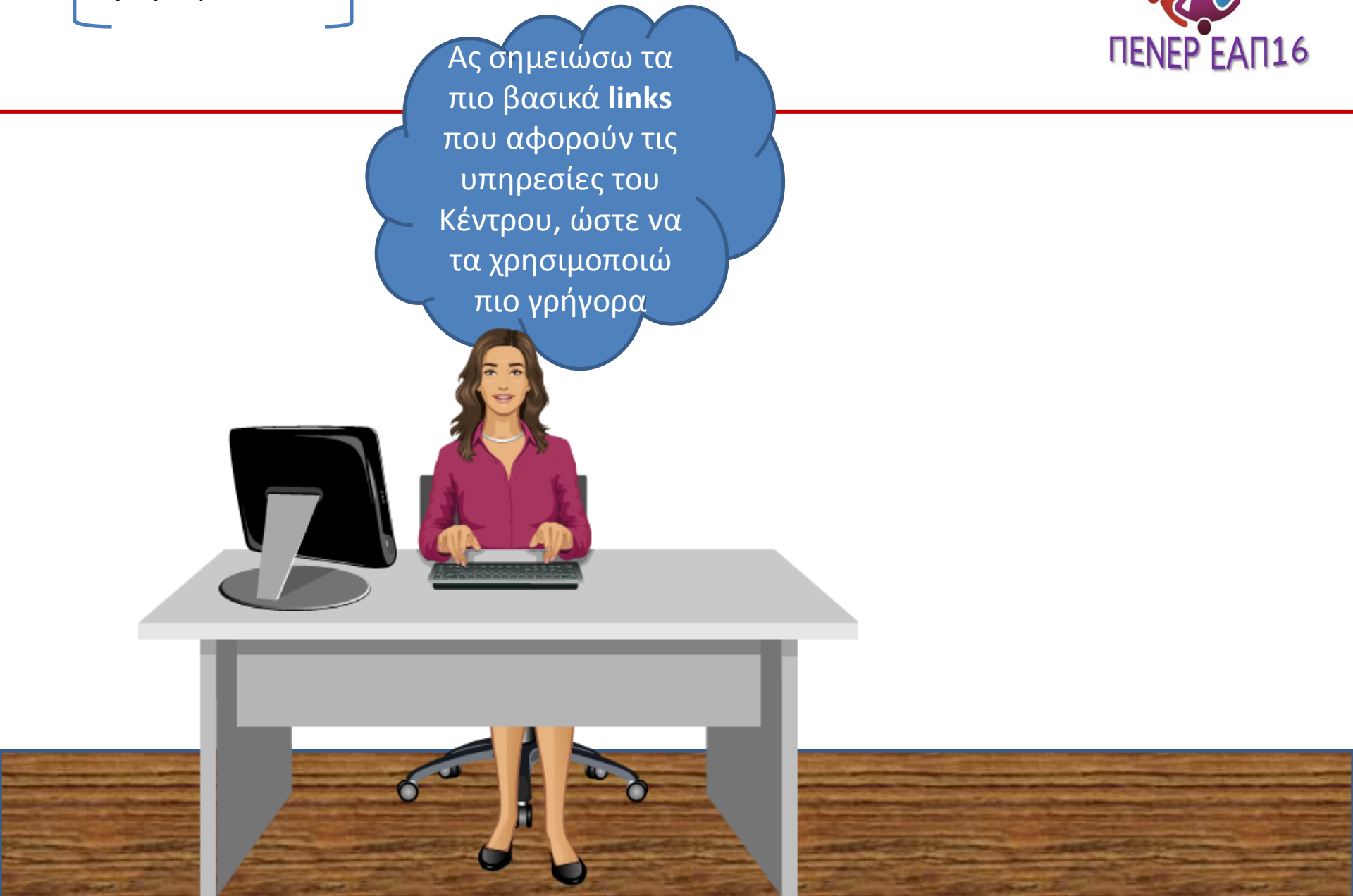
Ε.Α.Π.
Κε.Συ.Ψ.Υ.

Γραφεία ΑΘΗΝΑΣ	Γραφεία ΠΑΤΡΑΣ
Οδός Γραβιάς 4-6 Κτήριο Ε.Α.Π.	**Οδός** παρ. Αριστοτέλους 18 Κτήριο Ε.Α.Π.
Ώρες	**Ώρες**
Δευτέρα Τετάρτη Πέμπτη » 15.00 –20.00	Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη » 15.00 –20.00
Τρίτη » 10.00 – 15.00	Πέμπτη » 10.00 – 15.00
Παρασκευή » 12.00 – 17.00	Παρασκευή » 12.00– 17.00

Χρήσιμα links

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16



Χρήσιμα links

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

- Την **ιστοσελίδα του** ΚεΣυΨΥ μπορούμε να τη βρούμε εδώ:

  http://kesypsy.eap.gr/

Χρήσιμα links

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Το έντυπο του αιτήματος βρίσκεται εδώ :

https://kesypsy.eap.gr/?page_id=8268

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

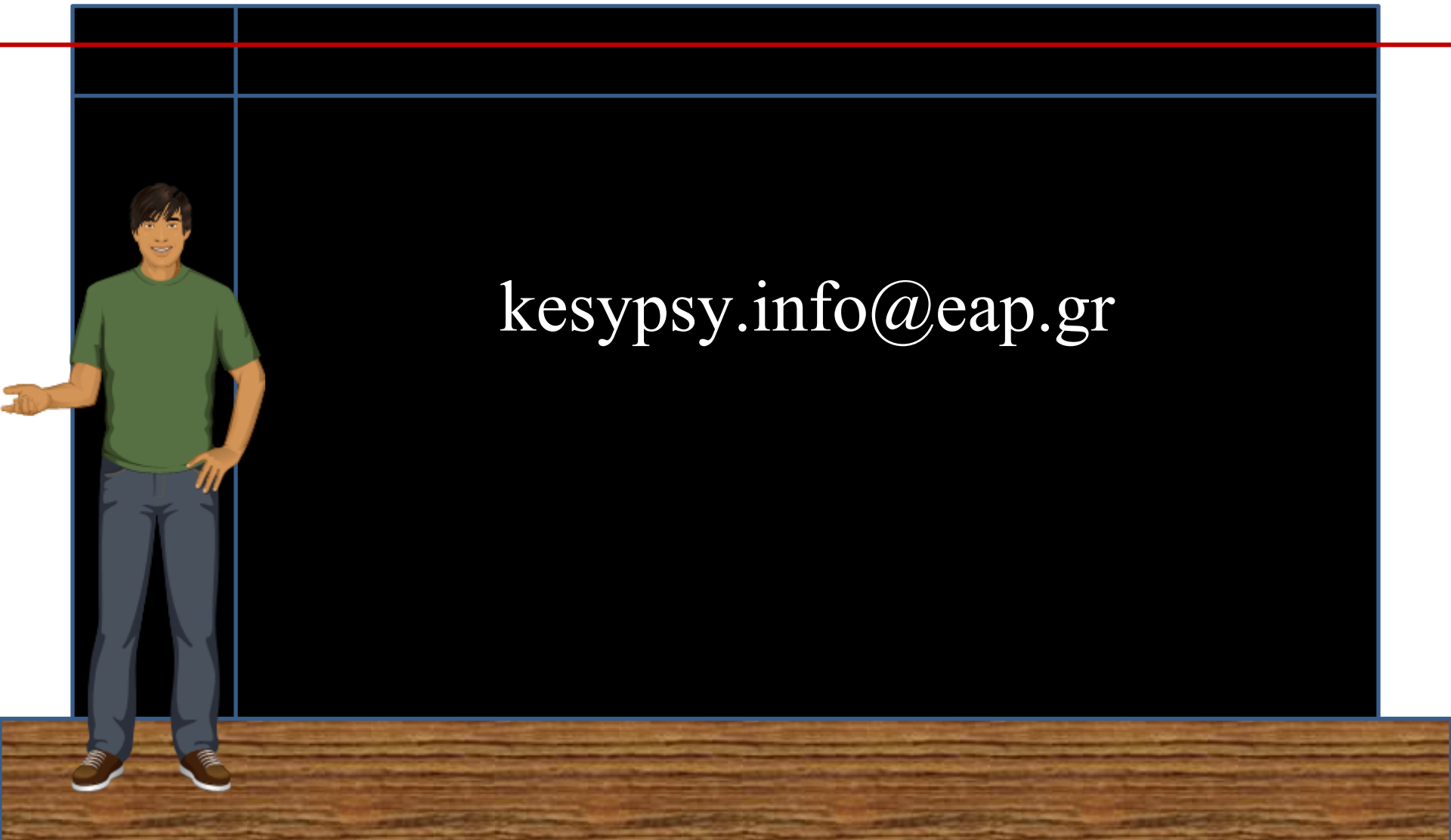
ΠΡΟΣΟΧΗ

Δεδομένων των συνθηκών λόγω Covid-19, και μέχρι να υπάρξει νεώτερη ενημέρωση και σχετικές αποφάσεις, οι προσφερόμενες υπηρεσίες αφορούν ατομική συμβουλευτική μέσω τηλεδιάσκεψης και υπηρεσίες τηλεσυμβουλευτικής μέσω αποστολής ηλεκτρονικού μηνύματος.

Email

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16



kesypsy.info@eap.gr

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Σύστημα Ακαδημαϊκής Υποστήριξης Φοιτητών του ΕΑΠ

ΠΕΝΕΡ ΕΑΠ16

Τέλος ενότητας

Ψυχολογική Υποστήριξη