

## **Pomoc psychologiczna dla studentów, doktorantów i pracowników uczelni**

Uniwersytet Szczeciński, świadomy tych trudności, od lat rozwija system wsparcia psychologicznego dla swojej społeczności akademickiej. Oferta pomocy jest skierowana do studentów, doktorantów, a także – w określonym zakresie – pracowników uczelni.

W ramach działalności **Działu Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami** oraz **Zespołu Wsparcia i Rozwoju Studentów Uniwersytetu Szczecińskiego**, powstał kompleksowy system wsparcia, który obejmuje zarówno indywidualne konsultacje z psychologiem, jak i warsztaty, interwencje kryzysowe, pomoc pedagogiczną oraz projekty wspólnotowe.

Punktem centralnym wsparcia jest **Punkt Pomocy Psychologicznej**, zlokalizowany przy ul. Augustyna Kordeckiego 15 w Szczecinie. To właśnie tam każdy student i doktorant Uniwersytetu Szczecińskiego może umówić się na spotkanie ze specjalistą – psychologiem, pedagogiem, a w razie potrzeby również interwentem kryzysowym.

Rejestracja odbywa się telefonicznie (tel. 91 444 38 18) w godzinach 8:00–15:15 lub mailowo ([psycholog.don@usz.edu.pl](mailto:psycholog.don@usz.edu.pl)). Warto jednak podkreślić, że wiadomości e-mail służą wyłącznie do zapisów – nie prowadzi się za ich pośrednictwem konsultacji.

Zespół Punktu Pomocy Psychologicznej tworzą wykwalifikowani specjaliści z doświadczeniem w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Spotkania prowadzą m.in.:

### **Dni przyjęć u psychologów:**

- mgr Karina Smolińska: poniedziałek – piątek
- mgr Joanna Jasiczek: poniedziałek – piątek
- dr Bartosz Wojciechowski: czwartek
- mgr Paulina Jagodzińska: piątek

### **Rejestracja do psychologów:**

Telefon: tel. 91 444 38 18 od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 15.15

Mail : [psycholog.don@usz.edu.pl](mailto:psycholog.don@usz.edu.pl)

Rejestracja mailowa, nie jest obsługiwana przez psychologów.

Specjaliści oferują nie tylko wsparcie psychologiczne, ale również pomoc w radzeniu sobie ze stresem, zaburzeniami emocjonalnymi, trudnościami w relacjach czy sytuacjach kryzysowych.

### **Wsparcie dla studentów zagranicznych i integracja międzykulturowa**

Uniwersytet Szczeciński nie zapomina również o studentach zagranicznych, którzy często stają przed dodatkowymi wyzwaniami: barierą językową, izolacją społeczną czy kulturowym szokiem. W tym zakresie pomocą służą koordynatorzy ds. wsparcia psychologicznego, wolontariatu oraz integracji międzykulturowej. W zespole znajdują się m.in. dr Marzena Piłat oraz dr Celina Timoszyk-Tomczak, którzy prowadzą dedykowane konsultacje oraz inicjują działania budujące relacje w społeczności akademickiej.

Oferta wsparcia obejmuje nie tylko bezpośrednie rozmowy z psychologami. Uczelnia regularnie organizuje również **warsztaty i zajęcia grupowe**, podczas których uczestnicy uczą

się m.in. radzenia sobie ze stresem, skutecznej komunikacji, relaksacji czy wyrażania emocji. Te inicjatywy adresowane są zarówno do studentów, jak i pracowników Uniwersytetu.

Studenci psychologii zaangażowani są także w prowadzenie projektów na rzecz lokalnej społeczności, w tym konsultacji dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych – zawsze pod opieką akademickich wykładowców.

**Prorektor ds. Studenckich Uniwersytetu Szczecińskiego, dr hab. Katarzyna Kotarska, prof. US, oferuje studentom możliwość konsultacji w różnych formach :**

**spotkania indywidualne (stacjonarne lub online):** Odbywają się w każdy poniedziałek w godzinach 13:00–15:00 w pokoju 21/22 w Rektoracie Uniwersytetu Szczecińskiego (al. Papieża Jana Pawła II 22a). Istnieje również możliwość spotkania online za pośrednictwem platformy MS Teams. Aby umówić się na spotkanie, należy wcześniej skontaktować się mailowo pod adresem: [prostudenci@usz.edu.pl](mailto:prostudenci@usz.edu.pl) lub telefonicznie: +48 91 444 10 10.

W przypadku poważnych kryzysów życiowych, w których potrzebna jest szybka i profesjonalna interwencja, studenci mogą skorzystać z pomocy Centrum Usług Społecznych w Szczecinie. **Dział Interwencji Kryzysowej** działa całodobowo i oferuje pomoc psychologiczną, socjalną. ul. Teofila Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin, tel. 192 89, Interwencja kryzysowa | Centrum Usług Społecznych

Można także skorzystać ze wsparcia Regionalnych Centrów Kryzysowych.

#### **Regionalne Centrum Kryzysowe Lewobrzeże**

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, 71-332 Szczecin,

tel. 505 997 334, [rck@cus.szczecin.eu](mailto:rck@cus.szczecin.eu)

godziny funkcjonowania: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 8:00-16:00, środa 8:00-20:00

#### **Regionalne Centrum Kryzysowe Prawobrzeże**

ul. Andrzeja Struga 10, 70-784 Szczecin,

tel. 510 360 862, [rck@cus.szczecin.eu](mailto:rck@cus.szczecin.eu)

godziny funkcjonowania: poniedziałek-piątek 8:00-20:00

Szczegóły dotyczące pomocy psychologicznej, harmonogramy konsultacji, formularze zgłoszeniowe oraz aktualności można znaleźć na stronie internetowej Działu Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami:

<https://bon.usz.edu.pl>

<https://bon.usz.edu.pl/punkt-pomocy-psychologicznej-4/>

---

Uniwersytet Szczeciński podkreśla: **troska o dobrostan psychiczny to nie przywilej – to element odpowiedzialnej edukacji.** Dlatego uczelnia konsekwentnie inwestuje również w **bezpieczeństwo fizyczne i procedury kryzysowe:**

- opracowano **instrukcję zarządzania kryzysowego** (pożary, zagrożenia terrorystyczne itp.),
- regularnie odbywają się szkolenia BHP i ćwiczenia ewakuacyjne,

- prowadzone są analizy i aktualizacje procedur, także w reakcji na incydenty z innych uczelni.

Dokumenty i szczegóły dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie:

<https://bon.usz.edu.pl>

<https://bon.usz.edu.pl/punkt-pomocy-psychologicznej-4/>