

## Droga Studentko, Drogi Studencie, Droga Osobo Studiująca,

cieszymy się, że jesteś z nami. Wiemy, że poznasz właśnie ciekawy, niekiedy także skomplikowany, studencki świat i przyswajasz teraz dużo wiadomości, ale chcemy przekazać Ci jeszcze jedną bardzo ważną informację.

Studia to okres rozwoju i zmian, czas pełen wyzwań, który bywa fascynujący i trudny zarazem. Zależy nam na tym, aby było dla Ciebie jasne, że jeśli w którymkolwiek momencie studiowania będzie Ci trudno poradzić sobie z jakimś problemem i poczujesz, że potrzebujesz pomocy, to na naszej Uczelni znajdziesz osoby, które mogą Cię wesprzeć.

Prosimy, zachowaj tę ulotkę i nie zawahaj się skorzystać z zamieszczonych w niej telefonów, e-maili i stron kontaktowych, gdy będziesz tego potrzebować. Podane tu informacje przydadzą się również w odnalezieniu miejsc, w których możesz zdobywać nowe umiejętności i kompetencje lub działać wspólnie z innymi na rzecz szeroko pojętego rozwoju. 😊

*Rada ds. Wsparcia Psychologicznego UAM*

**WAŻNE!** Rozszerzone informacje o wsparciu na UAM wraz ze wszystkimi linkami do wymienionych poniżej miejsc znajdziesz w wersji elektronicznej tej broszury, która znajduje się tutaj:



Kod QR przekierowuje do strony w sharepoincie UAM - strona wymaga zalogowania się poprzez e-mail studencki w domenie amu.edu.pl

## Biuro Karier UAM

Biuro Karier UAM dysponuje nowoczesnym portalem kariery, na platformie JobTeaser, w którym studenci i absolwenci znajdą wiele atrakcyjnych ofert pracy, praktyk i staży, adresowanych do nich wydarzeń, newsletter z ciekawymi inicjatywami dla studentów, kalendarz spotkań z doradcami zawodowymi oraz porady z zakresu kariery.

Zespół Biura organizuje liczne eventy umożliwiające nabywanie kompetencji pożądanых na rynku pracy, prowadzi dla studentów konsultacje w zakresie doradztwa zawodowego, oferuje możliwość bezpłatnego skorzystania z badania stylów myślenia i działania za pomocą kwestionariusza FRIS®.

## Samorząd Studentów UAM

Samorząd jest wyłącznym reprezentantem ogółu studentów Uczelni. Prowadzi na Uniwersytecie działalność w zakresie spraw studenckich, w tym socjalno-bytowych oraz kulturalnych.

## Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”

Jest organizacją studencką, która działa w sposób aktywny na rzecz studentów i studentek z niepełnosprawnościami poprzez organizację licznych wydarzeń, wyjazdów, spotkań integracyjnych i warsztatów.

## Niezależne Zrzeszenie Studentów UAM

Jest to organizacja, która daje przestrzeń do rozwoju, poznawania nowych ludzi, realizacji pomysłów i przełamywania własnych barier. Aktywizuje studentów do działania, a także zwraca uwagę na zasadnicze problemy w życiu akademickim.

## Rzecznik Praw i Wolności Akademickich

Rzecznik Praw i Wolności Akademickich czuwa nad zapewnieniem bezpiecznego oraz wolnego od przemocy i dyskryminacji środowiska pracy i nauki. Wraz z Komisją ds. Przeciwdziałania Dyskryminacji podejmuje działania zapobiegające nierównemu traktowaniu i dyskryminacji pracowników oraz studentów.



UNIwersYTET  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU

WSPARCIE  
I ROZWÓJ OSÓB  
STUDIUJĄCYCH  
NA UAM

## Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego UAM

Poradnia oferuje krótkoterminową (do 8 spotkań) pomoc psychologiczną i terapeutyczną dla studentów, doktorantów i pracowników Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Poradnia współpracuje także z lekarzem psychiatrą.

W ramach Poradni prowadzone są też konsultacje online w języku **angielskim** oraz **ukraińskim**.

Skorzystać z tej pomocy mogą osoby, które przeżywają trudności w radzeniu sobie w różnych obszarach funkcjonowania, m.in.:

- trudności w relacjach z innymi,
- trudności w zakresie rozumienia, przeżywania i wyrażania emocji,
- trudności z adaptacją do środowiska uczelnianego, odnalezieniem się w grupie,
- trudności związane z objawami wyrażającymi się w zachowaniu, a także z przeżywanymi lękami i obawami,
- trudności z wyznaczaniem sobie celów, radzeniem sobie w sytuacjach nowych.

Zespół Poradni prowadzi także **warsztaty psychoedukacyjne i rozwojowe**.

Na konsultacje można umówić się telefonicznie: **61 829 24 94** lub **539 026 422**.

Informacje o terminach, w których przyjmowane są zapisy na konsultacje oraz pełna oferta Poradni znajdują się na stronie Poradni.

## POMOC W SYTUACJACH NAGŁYCH

Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego nie działa w sposób interwencyjny – aby skorzystać z pomocy, konieczne jest wcześniejsze umówienie się do specjalisty.

**Gdy potrzebujesz naglej pomocy lub znajdujesz się w sytuacji silnego kryzysu, zwróć się do instytucji, które pomagają w sposób interwencyjny:**

- możesz zgłosić się do działającej całodobowo Izby Przyjęć Psychiatrii

**Centrum Medyczne HCP**

ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 194 – Centrum Zdrowia Psychicznego

- w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa i braku możliwości samodzielnego zgłoszenia się na Izbę Przyjęć należy zadzwonić na **numer alarmowy 112** i wezwać pogotowie ratunkowe
- w Poznaniu działa także **Punkt Interwencji Kryzysowej**, który przez całą dobę udziela pomocy psychologicznej w sytuacjach kryzysowych  
**PIK**, Poznań, ul. Niedziałkowskiego 30,  
tel.: 61 835 48 65, 61 835 48 66

Możesz także skorzystać z pomocy i interwencji za pośrednictwem tzw. **telefonów zaufania**:

- **61 835 49 04** (telefon zaufania Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej, **czynny codziennie w godz. 19:00-7:00**)
- **116 123** (Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia, **czynny codziennie w godz. 14:00-22:00**)

Więcej informacji dotyczących telefonów zaufania oraz ośrodków interwencji kryzysowej znajduje się na stronie Poradni w zakładce „Ośrodki pomocy interwencyjnej”.

## Psychologiczny konsultant ds. trudności w procesie studiowania

Psychologiczni konsultanci ds. trudności w procesie studiowania zapraszają studentów i doktorantów naszej Uczelni, którzy chcieliby uzyskać wsparcie skierowane na rozwijanie kompetencji oraz radzenie sobie z problemami dotyczącymi uczenia się, organizacji procesu studiowania i realizowania swoich celów.

**mgr Szymon Hejmanowski**

e-mail: [szymon.hejmanowski@amu.edu.pl](mailto:szymon.hejmanowski@amu.edu.pl),  
tel.: 730 591 791

**dr Julita Wojciechowska**

e-mail: [julita.wojciechowska@amu.edu.pl](mailto:julita.wojciechowska@amu.edu.pl)

## Wsparcie psychologiczne Wydziału Psychologii i Kognitywistyki dla pracowników i studentów UAM (konsultacje telefoniczne)

Psycholodzy i psychoterapeuci z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki oferują **bezpłatne wsparcie i konsultacje psychologiczne dla pracowni-**

**ków i studentów UAM oraz członków ich rodzin, którzy przeżywają trudne chwile, doświadczają osamotnienia, lęku lub kryzysu emocjonalnego w związku z trudnymi wydarzeniami życiowymi.**

Konsultacje psychologiczne odbywają się w formie rozmów telefonicznych.

## Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

Oferuje kompleksową pomoc osobom z różnego rodzaju trudnościami wynikającymi ze stanu zdrowia, m.in. z niepełnosprawności. Wsparcie w różnych zakresach i obszarach związanych ze studium udzielane jest na wniosek zainteresowanej osoby.

ul. Grunwaldzka 6, pok. 114 oraz 100B

e-mail: [bon@amu.edu.pl](mailto:bon@amu.edu.pl)

tel.: **61 829 20 55**

tel. dla osób posługujących się językiem migowym:

<http://uam.jns.pl/>

## Koordynatorzy Wydziałowi ds. Współpracy z Poradnią Rozwoju i Wsparcia Psychicznego oraz ds. Kontaktów z Biurem Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

Na każdym wydziale jest osoba, która udziela studentom informacji o możliwych do uzyskania na Uczelni formach wsparcia psychospołecznego. Sprawdź, kto pełni tę funkcję na Twoim wydziale, i pamiętaj, że w razie potrzeby możesz zwrócić się do tej osoby z pytaniem o aktualne działania podejmowane przez Poradnię i Biuro.

Kontakt do koordynatorów znajduje się w linkach w elektronicznej wersji ulotki.

## Stowarzyszenie Społeczności LGBT+ UAM

Stowarzyszenie tworzy platformę działań na rzecz równości, kultury i nauki, przeciwstawiając się wszelkim formom dyskryminacji. Ideałami Stowarzyszenia są: ochrona praw człowieka i propagowanie wiedzy na ich temat, równość szans kobiet i mężczyzn, integracja europejska oraz rozwijanie kontaktów i współpracy międzynarodowej.