



Politechnika Łódzka

POLITECHNIKA ŁÓDZKA

WSPARCIE

DLA OSÓB STUDIUJĄCYCH



ASW akademicka
strefa wsparcia



www.asw.p.lodz.pl

ASW to Twoja bezpieczna Przystań

“

Dobrze, że Jesteś.

Każda osoba studiująca jest częścią naszej społeczności i każda jest tu mile widziana. Wierzymy, że **różnorodność** doświadczeń, potrzeb i perspektyw jest **siłą uczelni**. Jeśli potrzebujesz wsparcia – jesteśmy po to, by pomóc Ci w pełni uczestniczyć w życiu akademickim. Skontaktuj się z nami!



dr Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz

Kierownik Akademickiej Strefy Wsparcia PŁ



www.asw.p.lodz.pl

O Przystani

Kim jesteśmy?

Jesteśmy jednostką Politechniki Łódzkiej oferującą bezpłatne wsparcie członkom naszej społeczności akademickiej.

Sekcja Wsparcia Psychologicznego „PRZYSTAŃ”, działająca w ramach Akademickiej Strefy Wsparcia Politechniki Łódzkiej (ASW), stanowi centralny punkt pomocy dla studentów, doktorantów oraz pracowników uczelni. Kluczowym celem Sekcji jest świadczenie bezpłatnej pomocy psychologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami.

Co oferujemy?

Nasze wsparcie obejmuje nie tylko konsultacje psychologiczne i interwencje w sytuacjach trudnych, ale także wspomaganie procesu uczenia się oraz opiniowanie w zakresie dostosowania warunków kształcenia do szczególnych potrzeb wynikających ze stanu zdrowia. Działalność PRZYSTAŃI opiera się na ścisłych standardach etycznych oraz najlepszych praktykach, wypracowanych w ciągu ostatnich 20 lat naszej działalności.



Dobro_Stan

Nasze działania

Głównym zadaniem PRZYSTANI jest wspomaganie dobrostanu psychicznego społeczności akademickiej Politechniki Łódzkiej. Działania te realizowane są poprzez:

- **Wsparcie bezpośrednie:** Udzielanie pomocy psychologicznej osobom wnoszącym o wsparcie, w szczególności osobom z niepełnosprawnościami, chorobami przewlekłymi lub zaburzeniami zdrowia psychicznego.
- **Wspomaganie edukacyjne:** Doradztwo w zakresie dostosowywania procesu edukacyjnego oraz wspomaganie procesu uczenia się studentów.
- **Profilaktykę i rozwój:** Prowadzenie działań psychoedukacyjnych, wzmacnianie zasobów osobistych oraz pomoc w wypracowywaniu metod radzenia sobie ze stresem, trudnościami w relacjach czy uzależnieniami.
- **Doradztwo zewnętrzne:** Wskazywanie możliwości dalszego wsparcia poza strukturami uczelni, np. w poradniach zdrowia psychicznego, fundacjach itp.



Formy wsparcia

Pomoc świadczona jest przez wykwalifikowanych psychologów oraz innych specjalistów posiadających odpowiednie przygotowanie zawodowe. Wsparcie może przyjmować następujące formy:

- **Konsultacje psychologiczne:**

indywidualne spotkania wspierające

- **Poradnictwo psychologiczne:**

doraźna pomoc w rozwiązaniu konkretnych problemów

- **Psychoterapia:** pogłębiona praca terapeutyczna (wymagane skierowanie od psychologa PRZYSTANI)

- **Warsztaty psychoedukacyjne:**

formy grupowe skupione na rozwijaniu konkretnych umiejętności

- **Grupy wsparcia:** spotkania osób o podobnych trudnościach

- **Opinie o dostosowaniu warunków kształcenia** do potrzeb osoby studiującej wynikających ze stanu zdrowia



www.asw.p.lodz.pl



Jak nas znaleźć?

Siedziba **PRZYSTANI** znajduje się w Akademickiej Strefie Wsparcia PŁ przy **ul. Żeromskiego 116** w Łodzi (**budynek A30**).



Aby skorzystać z naszej pomocy, **ustal termin wizyty** jedną z trzech metod:

1. **Online:** za pośrednictwem systemu zapisów elektronicznych (preferowana forma zapisów na konsultacje psychologiczne oraz poradnictwo) na stronie:
www.asw.p.lodz.pl/wsparcie/wsparcie-psychologiczne
2. **Telefonicznie:** pod numerami 42 631 38 87 lub 42 631 28 87.
3. **Osobiście:** w siedzibie ASW PŁ (budynek A30),
poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek w godz. 9–15 oraz
wybrane soboty zjazdowe po wcześniejszym umówieniu..



www.asw.p.lodz.pl

Ważne zasady

W celu zapewnienia dostępu do pomocy jak najszerzej grupie osób, wprowadzono limity oraz zasady dotyczące obecności.

Limity sesji na cykl studiów:

- Maksymalnie 8 konsultacji psychologicznych.
- Maksymalnie 15 sesji psychoterapeutycznych.
- Decyzję o ewentualnym przedłużeniu wsparcia podejmuje specjalista.

Ciągłość opieki: Zapisujesz się do jednego psychologa i kontynuujesz pracę z nim przez cały cykl.

Częstotliwość: Zapisujesz się maksymalnie na jedną konsultację w ciągu dwóch tygodni (nie dotyczy psychoterapii, która odbywa się w cyklu tygodniowym).

Odwoływanie wizyt: Poprzez system zapisów – minimum 24 godziny przed umówionym terminem, ewentualnie mailowo lub telefonicznie.

Konsekwencje nieobecności: Dwie nieusprawiedliwione nieobecności na umówionych spotkaniach skutkują utratą możliwości korzystania ze wsparcia psychologicznego do końca danego roku akademickiego.

Spóźnienia: W przypadku spóźnienia psycholog decyduje, czy sesja może się odbyć w skróconym czasie; ma również prawo odmówić przyjęcia osoby spóźnionej.

Przed pierwszą wizytą osoba zgłaszająca się zobowiązana jest do:

- Wypełnienia formularza rejestracyjnego.
- Podpisania oświadczenia o zapoznaniu się z Regulaminem.
- Złożenia zgody na przetwarzanie danych osobowych w celach związanych z pomocą psychologiczną

Kto jeszcze może pomóc?

Na Politechnice łódzkiej możesz o pomoc zwrócić się także:

- Do Wydziałowego Koordynatora ds. Osób ze Szczególnymi Potrzebami
- Do Opiekuna Roku
- Do Wydziałowej Rady Studentów
- Do Samorządu Studenckiego
- Do Prodziekana ds. Studenckich
- Do Rzecznika Praw Studenta PŁ

Jeśli masz jakiś problem związany ze studiowaniem – nie wahaj się **poprosić o pomoc**.

Zgłaszaj też swoją sytuację wykładowcom, jeśli z jakichś powodów ma ona wpływ na Twoje studia.

Jeśli masz orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub inne trudności zdrowotne, **zgłoś to na początku semestru**.



Pamiętaj – nie jesteś sam



www.asw.p.lodz.pl



facebook.com/BiuroON