

Hogyan érdemes ajánlanod az egyetemi pszichológiai tanácsadást valakinek, akiről azt gondolod, szüksége lenne rá?

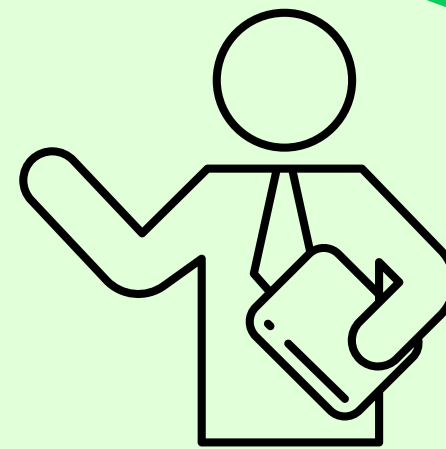


Mire érdemes figyelned?

- az illető problémájának diszkrét kezelése (finoman, négszemközt, feltűnésmentesen, támogató attitűddel)
- a lehetőségre felhívni a társad figyelmét
- az illető saját motivációjára és felelősségére építve biztatni, hogy ő lépjen
- közvetlen kontakt ajánlás
- önkéntesség hangsúlyozása
- jelzése annak, hogy nem csak problémás helyzetekben, hanem prevenciós céllal is igénybe vehetők a szolgáltatások: önismereti igény, élethelyzettel kapcsolatos döntés, stb.

Mindenkivel előfordulhat, hogy nehéz élethelyzetbe kerül, vagy olyan változásokat él meg, amivel nem könnyű megküzdeni.

Az egyetemen van pszichológus, akihez ilyenkor lehet fordulni.



Láttam, hogy rosszkedvű voltál/ felzaklatott ez a téma / nem jársz be órákra mostanában.

Ha segítségre van szükséged, akkor van mentálhigiénés tanácsadás az egyetemen.



Nem javasolt...

- mások előtt reagálni valaki problémájára
- erőltetni (pl. “be KELL jelentkezned”)
- az illetőt a pszichológusok irodáihoz kísérni
- címkézni (“veled valami komoly baj van”)
- bejelentkezni tanácsadásra helyette
- nyomozni, információt kérni a Wellbeing Központtól, hogy jár-e (rendszeresen) valaki tanácsadásra

