



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

ПІДТРИМКА ТА РОЗВИТОК
СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ
В УАМ

Шановний студенте, шановна студентко,

Ми раді, що Ви з нами. Знаємо, що Ви тільки розпочинаєте знайомитись із цікавим, а іноді й складним світом студентського життя і зараз отримуєте безліч новин, але ми хочемо дати Вам ще одну важливу інформацію.

Навчання - це період зростання та змін; період, який може бути захоплюючим та важким одночасно. Ми хочемо дати Вам зрозуміти, що якщо в якийсь момент під час навчання Вам буде важко впоратись із проблемою і Ви відчуєте, що Вам потрібна допомога, то в нашому університеті Ви знайдете людей, які зможуть Вас підтримати.

Будь ласка, збережіть цю брошуру і не соромтеся використовувати вказані номери телефонів, адреси електронної пошти та сторінки з інформацією, коли вони Вам знадобляться. Інформація, представлена тут, також буде корисною для пошуку місць, де Ви можете набути нових навичок та компетенцій або працювати разом з іншими людьми для ширшого розвитку 😊

Rada ds. Wsparcia Psychologicznego UAM



Клініка розвитку та підтримки психічного здоров'я УАМ

Клініка пропонує короткострокову (до 8 зустрічей) психологічну та терапевтичну допомогу студентам, аспірантам і співробітникам Університету імені Адама Міцкевича в Познані. У ситуаціях, які потребують медичної допомоги, клініка також співпрацює із психіатром.

Люди, які зазнають труднощів у різних сферах життєдіяльності, можуть скористатися цією підтримкою, у тому числі:

- труднощі у відносинах з іншими людьми,
- труднощі з розумінням, переживанням і вираженням емоцій,
- труднощі з адаптацією до університетського середовища, знаходженням свого шляху в групі,
- труднощі, пов'язані з симптомами, вираженими в поведінці, а також пережиті страхи і тривоги,
- труднощі у постановці цілей, умінні справлятися з новими ситуаціями.

На консультацію можна записатися подзвонивши за номерами **+48 61 829 24 94** або **+48 539 026 422**.

Інформацію про час консультацій та повний перелік послуг клініки можна знайти на сайті:

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego> (сайт вимагає входу через студентську пошту в домені amu.edu.pl).

Клініка також надає онлайн-консультації англійською та українською мовами.

- <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Psychological-services-in-English.aspx>
- <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Психологічна-допомога-українською-та-російською-мовами-Психологическая-помощь-на-русском-и-украинском-языка.aspx>

Команда консультантів також проводить **психоосвітні та розвиваючі семінари**, на яких Ви можете зміцнити свої навички соціального та емоційного функціонування. Інформація про семінари постійно оновлюється на веб-сторінці:

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Warsztaty.aspx>



ДОПОМОГА В ЕКСТРЕННИХ СИТУАЦІЯХ

Клініка розвитку та підтримки психічного здоров'я не працює за принципом інтервенції – для отримання допомоги необхідно попередньо записатися на прийом до фахівця.

Якщо Вам потрібна термінова допомога або Ви перебуваєте у стані сильної кризи, звертайтеся до закладів, які допомагають інтервенційним способом:

- Ви можете звернутися до цілодобового Кабінету невідкладної психіатричної допомоги
Медичний центр НСР
вул. 28 Червня 1956 р. № 194 – Центр психічного здоров'я
<https://www.cmhcp.pl/index.php/izba-przyjec-psychiatrii>
- у разі надзвичайної ситуації, пов'язаної з безпекою, і якщо Ви не можете самостійно звернутися до Кабінету, зателефонуйте за **номером 112** та викличте швидку допомогу
- у Познані також функціонує **Пункт кризисного втручання**, який надає психологічну допомогу у кризисних ситуаціях цілодобово.
РІК, Познань, вул. Недзялковського 30
тел.: +48 61 835 48 65, +48 61 835 48 66
www.mcik-poznan.cop.pl/komorki-organizacyjne/punkt-interwencji-kryzysowej

Психолог-консультант у разі виникнення труднощів у процесі навчання

Психологи-консультанти щодо труднощів у навчальному процесі запрошують студентів та аспірантів нашого університету, які хотіли б отримати підтримку, спрямовану на розвиток своїх компетенцій та подолання проблем, пов'язаних із навчанням, організацією навчального процесу та досягненням своїх цілей.

Більше інформації:

<https://amu.edu.pl/studenci/studenci-z-niepelnosprawno-sciami/Psychologiczny-konsultant-ds.-trudnosci-w-procesie-studiowania>

Психологи-консультанти

магістр Шимон Геймановський

e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl

тел.: +48 730 591 791

к.н. Юліта Войцеховська

e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl



Психологічна підтримка від Факультету психології та когнітивістики для співробітників та студентів УАМ (консультації по телефону)

Психологи та психотерапевти Факультету психології та когнітивістики пропонують безкоштовну психологічну підтримку та консультації співробітникам та студентам УАМ, а також членам їхніх сімей, які переживають важкі часи, відчувають самотність, тривогу чи емоційну кризу у зв'язку з важкими життєвими подіями.

Консультації проводяться по телефону. Загальна інформація про консультації, поточний календар консультацій та імена консультантів можна знайти на сайті:

<https://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>



Служба підтримки людей із обмеженими можливостями

Служба підтримки людей з обмеженими можливостями пропонує всебічну допомогу людям, які мають різні труднощі, що виникають через стан здоров'я, зокрема й інвалідність. Підтримка в різних сферах та галузях, пов'язаних із навчанням, надається на запит зацікавленої особи.

Більше інформації можна знайти на сторінці:

<https://amu.edu.pl/studenci/studenci-z-niepelnosprawnosciami>

Служба підтримки людей із обмеженими можливостями

вул. Грюнвальдська 6, каб. 114 або 100В

e-mail: bon@amu.edu.pl

тел.: **+48 61 829 20 55**

тел. для користувачів мови жестів: <http://uam.jns.pl/>

Координатори Факультету зі співпраці з Клінікою розвитку та підтримки психічного здоров'я та зв'язків зі Службою підтримки людей із обмеженими можливостями

На кожному факультеті є людина, яка надає студентам інформацію про форми психосоціальної підтримки, які доступні в університеті, а також про поточну діяльність Клініки розвитку та підтримки психічного здоров'я та Служби підтримки людей

з обмеженими можливостями. З'ясуйте, хто виконує цю функцію на Вашому факультеті. Пам'ятайте, що за необхідності Ви можете запитати цю особу про діяльність, яку виконує Клініка та Служба.

Контакти координаторів є за покликанням:

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Koordinatorzy-Wydzialowi-ds.-Wspolpracy-z-Poradnia.aspx>

<https://uam.sharepoint.com/sites/7109000000>

Відділ кар'єри УАМ

Відділ кар'єри УАМ є сучасним кар'єрним порталом на платформі JobTeaser, де студенти та випускники знайдуть безліч привабливих пропозицій про роботу, стажування та практику, спрямовані на них інші заходи, інформаційний бюлетень з цікавими ініціативами для студентів, календар зустрічей з консультантами з питань професійного розвитку та консультації щодо кар'єри.

Відділ організує численні заходи, що дозволяють набути компетенцій, необхідних на ринку праці. Співробітники відділу надають студентам консультації з питань кар'єри. Вони допомагають у складанні документів для подання заяви та підготовки до працевлаштування. Ми також пропонуємо студентам можливість пройти безкоштовний тест на визначення стилю мислення та поведінки за допомогою опитувальника FRIS®.

Відділ кар'єри УАМ також координує позакласні заходи для розширення професійного досвіду студентів. Більше інформації та контакти знаходяться за покликанням:

<https://biurokarier.amu.edu.pl/strona-glowna>



Студентське самоврядування УАМ

Студентське самоврядування УАМ є винятковим представником усіх студентів університету. Воно бере активну участь у студентських справах університету, зокрема соціальних та культурних подіях. Студентське самоврядування висловлює свою думку щодо найважливіших для студентів законів, піклується про навчання в університеті, відстоює права студентів або просто поживає студентське життя, організовуючи безліч культурних заходів.

Запрошуємо ознайомитись з діяльністю Студентського самоврядування за покликанням: <https://samorzad-amu.pl>

Спілка студентів з обмеженими можливостями УАМ „Ad Astra”

Спілка студентів із особливими потребами УАМ „Ad Astra” є студентською організацією, яка активно працює для студентів з обмеженими можливостями, організовуючи численні заходи, поїздки, інтеграційні зустрічі та семінари.

Більше інформації за покликанням:

<https://amu.edu.pl/studenci/studenci-z-niepelnosprawnosciam/zrzeszenie-studentow-niepelnosprawnych-ad-astra>

Асоціація спільноти ЛГБТ+ УАМ

Асоціація створює платформу для діяльності задля рівності, культури та науки, виступаючи проти всіх форм дискримінації. Ідеалами Асоціації є захист прав людини та просування знань про них, рівні можливості для жінок та чоловіків, європейська інтеграція та розвиток міжнародних контактів та співробітництва.

Більше інформації за покликанням: <https://lgbtplus.amu.edu.pl>

Незалежна спілка студентів УАМ

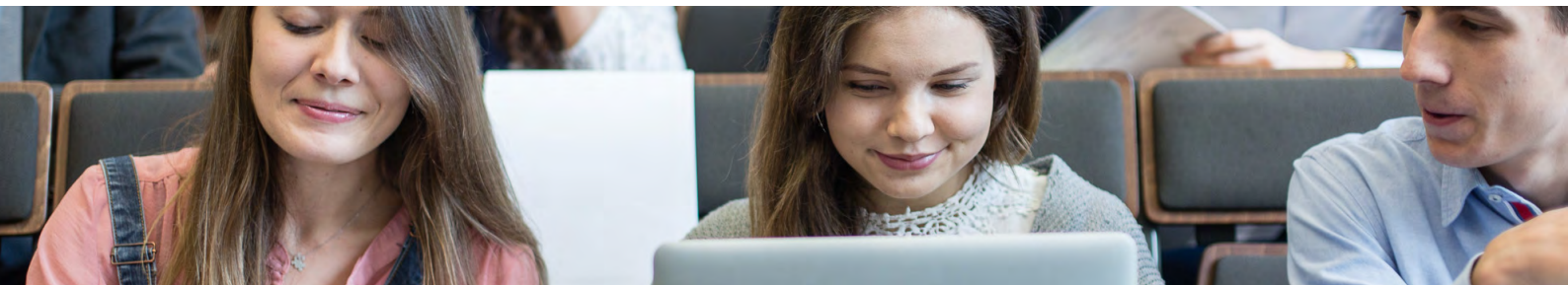
Незалежна спілка студентів УАМ – це організація, яка дає простір для розвитку, знайомства з новими людьми, реалізації ідей та подолання власних бар’єрів. Вона спонукає студентів до діяльності та привертає увагу до фундаментальних проблем академічного життя.

Більше інформації за покликанням: <https://www.facebook.com/nzsuam/>

Омбудсмен з академічних прав та свобод

Омбудсмен з академічних прав і свобод забезпечує безпеку робочого та навчального середовища та відсутність насильства і дискримінації. Разом з Антидискримінаційним комітетом він вживає заходів щодо запобігання нерівному поводженню та дискримінації співробітників та студентів, зокрема, за ознаками статі, віку, інвалідності, раси, релігії, національності, політичних переконань, етнічного походження, гендерної чи психосексуальної ідентичності.

Більше інформації за покликанням: <https://bezdyskryminacji.amu.edu.pl/>





Клініка розвитку та підтримки психічного здоров'я УАМ

+48 61 829 24 94 або +48 539 026 422

poradnariwp@amu.edu.pl