



POROZMAWIAJMY

PRZEWODNIK O WSPARCIU PSYCHOLOGICZNYM

DLA STUDENTÓW I PRACOWNIKÓW
UCZELNI JANA WYŻYKOWSKIEGO

mgr Daniel Szczepanek

AKADEMICKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
UCZELNIA JANA WYŻYKOWSKIEGO W POLKOWICACH

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	03
Informacje organizacyjne	04
Kim jest psycholog i psychoterapeuta? czyli o towarzyszach w drodze do zrozumienia siebie	05
Kiedy warto się z nami spotkać? czyli o ważnych chwilach – o potrzebie wsparcia i samopoznania	07
Jak przygotować się do spotkania? czyli zanim usiądziesz naprzeciw...	08
Podsumowanie – pozwól sobie na rozmowę	10

WPROWADZENIE

CZYLI O TYM, ŻE KAŻDY Z NAS CZASEM POTRZEBUJE CHWILI DLA SIEBIE I ZATRZYMANIA...

Życie akademickie potrafi być intensywne. Wymaga elastyczności, energii, koncentracji i gotowości do ciągłego rozwoju. W tym wszystkim łatwo zapomnieć o sobie – o tym, co czujesz, o swoich granicach, o odpoczynku. Bywa, że przez dłuższy czas funkcjonujesz „na autopilocie” – w napięciu, z poczuciem, że musisz sprostać wszystkiemu. W pewnym momencie pojawia się zmęczenie, niepokój, poczucie pustki. Nie wiesz, co dokładnie się dzieje, ale czujesz, że coś wymaga troski. W takich chwilach warto się zatrzymać. Zadać sobie pytanie: „Czego potrzebuję?” Czasem odpowiedź przychodzi dopiero w rozmowie – spokojnej, bez oceny, pełnej uważności. Akademicka Poradnia Psychologiczna Uczelni Jana Wyżykowskiego powstała właśnie po to, by taka rozmowa była możliwa. By studenci i pracownicy Uczelni mieli miejsce, w którym mogą uzyskać profesjonalne i bezpłatne wsparcie psychologiczne, w atmosferze bezpieczeństwa i szacunku.

PRZESTRZEŃ



Akademicka Poradnia Psychologiczna
– miejsce wsparcia i zrozumienia

Poradnia mieści się w budynku głównym Uczelni, przy ul. Skalników 6b w Polkowicach. To przestrzeń, w której możesz rozmawiać o trudnościach, wątpliwościach i emocjach – niezależnie od tego, czy dotyczą nauki, relacji, czy osobistych doświadczeń.

Naszym celem jest wspieranie dobrostanu psychicznego społeczności akademickiej.

Pomoc

Pomagamy zarówno w sytuacjach kryzysowych, jak i w chwilach, gdy potrzebna jest refleksja nad sobą, swoimi emocjami i relacjami.

Wsparcie oferowane jest bezpłatnie, a rozmowy prowadzone są z zachowaniem zasad tajemnicy zawodowej i zgodnie z Kodeksem Etycznym Zawodu Psychologa.

KIM JEST PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA?

„IM BARDZIEJ JEST SIĘ UCZCIWYM WOBEC SIEBIE, TYM WIĘKSZĄ MA SIĘ SZANSĘ NA SATYSFAKCJONUJĄCE I UDANE ŻYCIE.”

NANCY MCWILLIAMS

PSYCHOLOG

Psycholog to specjalista, który ukończył studia magisterskie z psychologii i posiada wiedzę o funkcjonowaniu psychicznym człowieka – o emocjach, procesach poznawczych, zachowaniu, relacjach interpersonalnych i rozwoju. W praktyce towarzyszy w procesie rozumienia siebie. Nie ocenia, nie interpretuje pochopnie, nie daje gotowych rozwiązań. Zadaje pytania, które pomagają Ci zobaczyć swoje doświadczenia w nowym świetle. Psycholog może pomóc Ci:

- lepiej rozumieć własne emocje i reakcje,
- zidentyfikować czynniki stresu i napięcia,
- znaleźć strategie radzenia sobie z trudnościami,
- poprawić komunikację w relacjach,
- odnaleźć równowagę między nauką, codziennymi obowiązkami a odpoczynkiem.

Psycholog nie zastępuje przyjaciela, ale potrafi stworzyć przestrzeń, w której możesz się zatrzymać i przyjrzeć temu, co naprawdę czujesz. Czasem to właśnie ten moment uważności staje się początkiem zmiany.

PSYCHOTERAPEUTA

Psychoterapeuta to osoba, która ukończyła szkołę psychoterapii (zazwyczaj czteroletnią) i posiada doświadczenie w pracy klinicznej. Często jest również psychologiem. Psychoterapeutą może być także lekarz lub pedagog po odpowiednim szkoleniu. Psychoterapia to proces dłuższy, który pozwala lepiej rozumieć siebie, swoje emocje, relacje i doświadczenia z przeszłości. Nie jest to tylko rozmowa o problemach, lecz systematyczna praca nad zmianą wzorców myślenia, odczuwania i reagowania. W zależności od nurtu terapeutycznego (np. psychodynamicznego, poznawczo-behawioralnego, humanistycznego, systemowego), psychoterapia może koncentrować się na różnych aspektach doświadczenia – od nieświadomych mechanizmów po codzienne nawyki i przekonania. Celem terapii nie jest „naprawienie” człowieka, lecz przywrócenie kontaktu z własnymi emocjami, potrzebami i wartościami.

W naszej Poradni pracuje dwóch specjalistów:
dr Renata Socha – psycholog, koordynator APP,
mgr Daniel Szczepanek – psychoterapeuta.

*„Człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego,
ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania
w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi.”*

Viktor E. Frankl

KIEDY WARTO SIĘ Z NAMI SPOTKAĆ?

Nie ma jednego, właściwego momentu, by poprosić o wsparcie. Pomoc psychologiczna nie jest przeznaczona tylko dla osób w kryzysie. To forma troski o siebie — tak samo naturalna, jak odpoczynek po wysiłku czy badanie profilaktyczne. Warto zgłosić się do psychologa, gdy czujesz, że w Twoim życiu pojawia się napięcie, którego nie umiesz już samodzielnie rozładować, albo gdy zaczynasz tracić kontakt z tym, co daje Ci spokój i poczucie sensu. Nie zawsze chodzi o dramatyczne momenty, lecz o te subtelne sygnały, że coś się w Tobie przeciąża.

Warto rozważyć spotkanie z psychologiem lub psychoterapeutą, gdy:

- codzienność staje się przytłaczająca – masz poczucie, że wszystko wymaga ogromnego wysiłku, a Ty coraz częściej działasz „z rozpędu”;
- towarzyszy Ci ciągły stres lub napięcie – nawet wtedy, gdy pozornie nic trudnego się nie dzieje;
- trudno Ci się skoncentrować, zasnąć lub znaleźć motywację, a myśli krążą w kółko;
- coraz częściej pojawia się smutek, lęk, rozdrażnienie lub poczucie pustki, które trudno nazwać;
- masz wrażenie, że nie rozumiesz siebie lub reagujesz w sposób, którego potem żałujesz;
- relacje z innymi stają się źródłem napięcia – czujesz, że się oddalas, zamykasz lub unikasz bliskości;
- wydarzyło się coś trudnego – strata, rozstanie, konflikt, choroba – i czujesz, że emocje zaczynają Cię przerastać;
- po prostu chcesz z kimś porozmawiać...

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SPOTKANIA

Spotkanie z psychologiem/psychoterapeutą to moment zatrzymania — chwila, w której możesz zająć się sobą z troską i uwagą.

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi ani uporządkowanej historii.

Wystarczy, że przyjdiesz z otwartością i odrobiną ciekawości wobec siebie. To naturalne, że możesz czuć niepewność: „Czy to ma sens?“, „Czy umiem o tym mówić?“, „Czy psycholog mnie zrozumie?“. Tak czuje się wielu ludzi. To nie egzamin ani rozmowa o „problemach“, ale spotkanie człowieka z człowiekiem, w atmosferze zaufania i uważności.

Oto kilka rzeczy, które mogą Ci pomóc:

- a. Zatrzymaj się na chwilę przed spotkaniem. Weź kilka spokojnych oddechów. Zauważ, jak się czujesz. Nie oceniaj — po prostu bądź ze sobą obecny.
- b. Zastanów się, co Cię skłoniło do kontaktu. Nie musisz umieć nazwać wszystkiego. Wystarczy, że powiesz: „Chciałbym lepiej rozumieć, co się ze mną dzieje.”
- c. Nie przygotowywuj idealnych słów. Psycholog nie ocenia. Liczy się szczerść, nie forma.
- d. Daj sobie przestrzeń na emocje. Wzruszenie, milczenie, napięcie — to naturalne. Czasem ciało reaguje szybciej niż myśli.
- e. Zadbaj o komfort. Jeśli spotkanie jest online — wybierz spokojne miejsce.

Jeśli stacjonarnie — przyjdź kilka minut wcześniej, by złapać oddech. Nie musisz mieć planu — psycholog/psychoterapeuta pomoże Ci uporządkować myśli i emocje.

„Pomoc zaczyna się w chwili, gdy pozwalasz, by ktoś Cię naprawdę usłyszał.”

Na zakończenie pamiętaj: przygotowanie nie polega na zapamiętaniu słów, lecz na pozwoleniu sobie na autentyczność.

Nie chodzi o idealną opowieść, ale o spotkanie z samym sobą w bezpiecznej przestrzeni, w obecności kogoś, kto naprawdę słucha.

Spotkanie z psychologiem/psychoterapeutą to nie egzamin. To początek troski o siebie.

Pamiętaj, że jesteśmy dla Ciebie dostępni zarówno online, jak i stacjonarnie.

Czekamy na Twoją wiadomość, gdybyś zastanawiał(-a) się, czy pomoc jest dla Ciebie – app@ujw.pl.

Jest to również adres do rejestracji spotkania.

ZAPRASZAMY

Każdy z nas czasem potrzebuje zatrzymać się i posłuchać siebie. To nie jest oznaka słabości, lecz odwagi – decyzji, by potraktować swoje emocje poważnie, by dać im głos.

Pomoc psychologiczna nie jest tylko o trudnych chwilach. To również przestrzeń, w której można uczyć się spokoju, samoświadomości i łagodności wobec siebie.

Rozmowa z psychologiem/psychoterapeutą to nie przyznanie się do porażki – to wyraz troski i dojrzałości.

„Najgłębszym pragnieniem człowieka jest być wysłuchanym i zrozumianym.”

Carl Rogers

Jeśli czujesz, że to już moment, by porozmawiać, by dać sobie uwagę – napisz do nas.

Nie musisz wiedzieć, od czego zacząć. Wystarczy, że zrobisz pierwszy krok.

e-mail: **app@ujw.pl**

Miejsce: Akademicka Poradnia Psychologiczna UJW

ul. Skalników 6b, Polkowice

<https://ujw.pl/akademicka-poradnia-psychologiczna>