ГРУППОВЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

1. Как записаться?

Необходимо связаться с нашим специалистом (психолог УМПиВД, Анастасия Сергеевна Изосимова) для согласования даты и времени:

- по номеру 55-92-77

- через корпоративную почту asizosimova@chsu.ru

2. Как проходит консультация?

Частота и продолжительность

- В рамках бесплатной психологической помощи, для группы доступно **от одной до пяти консультаций** в год. Консультация проходит 1 раз в 2 недели в оговоренное с психологом время. Длительность 50-80 минут.

- Консультации проходят очно.

- Психолог-консультант осуществляет свою работу, применяя инструментарий своего психотерапевтического подхода.

Процесс консультирования

- Консультации будут проходить в основном в формате беседы, однако могут быть применены дополнительные психологические инструменты (техники, методики).

- Получение психологической помощи в рамках Психологической службы предполагает краткосрочный формат работы. Такой формат подразумевает работу над конкретными, четко сформулированными проблемами (в группе работа происходит над одной основной проблемой).

- При необходимости и **с согласия группы** мы можем связываться с преподавателями, кураторами и сотрудниками, если это будет необходимо в процессе консультирования.

3. Кто может обратиться за индивидуальной консультацией?

- Обучающиеся
- Преподаватели, Сотрудники

4. С какими проблемами можно обратиться к психологу?

- Конфликтные ситуации внутри группы
- Конфликтные ситуации группы и структур университета
- Проблемы, связанные с учебной мотивацией
- Проблемы, связанные с употреблением наркотических веществ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

1. Как записаться?

Первичное обращение

Необходимо связаться с нашим специалистом (психолог УМПиВД, Анастасия Сергеевна Изосимова) для согласования даты и времени:

- по номеру 55-92-77

- через корпоративную почту asizosimova@chsu.ru

Повторное обращение

- По выбранному каналу связи так же связываетесь с нашим специалистом и перед каждой встречей согласуете дату и время.

2. Как проходит психологическая консультация?

Частота и продолжительность

- В рамках бесплатной психологической помощи, Вам доступно **семь консультаций** в течение учебного года. Консультация проходит 1 раз в 2 недели в оговоренное с психологом время. Длительность 50-80 минут.
- Консультации проходят очно.
- Более продолжительная терапия возможна на основе заключений клинического психолога или врача-психиатра, в таком случае количество консультаций определяется клинической необходимостью и не ограничено.
- Психолог-консультант также может рекомендовать пройти дополнительную диагностику у клинического психолога, врача-психотерапевта.

Процесс консультирования

- Консультации будут проходить в основном в формате беседы, однако могут быть применены дополнительные психологические инструменты (техники, методики).
- Получение психологической помощи в рамках Психологической службы предполагает краткосрочный формат работы. Такой формат подразумевает работу над конкретными, четко сформулированными проблемами. Таких проблем может быть одна или две, не более.
- Психологическое консультирование требует активного включения как психолога, так и клиента. Ваше участие и самостоятельная работа очень важны для успеха. Поэтому психолог может давать задания, которые необходимо выполнять между консультациями. Результат зависит от клиента, от того насколько он включён в процесс и готов решать проблему. «Терапия - это то, что происходит между сессиями».
- При необходимости и **с вашего согласия** мы можем связываться с вашими родителями, родственниками или близкими для вас людьми, если это будет необходимо в процессе консультирования.

Опоздания и пропуски встреч

- При опоздании консультация не продлевается, заканчивается в срок, таким образом, время Вашей консультации сокращается.
- В случае, если вы не можете прийти в назначенное время, следует как можно раньше предупредить об этом психолога.
- В случае непредвиденных обстоятельств психолог также предупреждает о переносе или отмене консультации заранее по оставленному вами для связи телефону или через корпоративную почту.
- Пропуск 2-х встреч подряд без предупреждения будет расцениваться как прекращение терапии в одностороннем порядке. Все последующие встречи будут отменены. Ваше время

будет использовано для записи обратившихся.

Кто может обратиться за индивидуальной консультацией?

- Обучающиеся
- Преподаватели, Сотрудники (по проблемам, касающимся рабочих взаимоотношений, проблемных ситуаций)

3. Принципы консультирования

Доступность

Доступность подразумевает получение бесплатной психологической помощи обучающимися дневной формы обучения университета независимо от пола, расы, возраста, национальности, языка, состояний, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям и от других обстоятельств.

Добровольность

Обучающийся университета не может быть принудительно направлен на получение психологической помощи по решению каких-либо организаций или третьих лиц.

Обучающийся вправе отказаться от получения психологической помощи на любом этапе ее оказания.

Конфиденциальность

Сведения, полученные при оказании психологической помощи, являются конфиденциальными. Не допускается разглашение конфиденциальных сведений, за исключением следующих случаев:

1. Если обучающийся сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам.
2. Если обучающийся сообщит о жестоком обращении с ним или другими лицами.
3. Если материалы индивидуальной работы будут затребованы государственными органами, имеющими на это право в соответствии с законодательством РФ.

4. С какими проблемами можно прийти к психологу?

К психологу можно обратиться с любыми проблемами, которые заставляют Вас переживать. **Например:**

- неуверенность в себе и проблемы самооценки
- проблемы во взаимоотношениях (с родственниками, друзьями, преподавателями)
- страхи, тревога, фобии, панические атаки
- ночные кошмары
- навязчивые мысли
- трудности в принятии решения
- любовная зависимость
- нежелательные эмоциональные состояния (чувство вины, грусть или депрессия, обида, гнев, раздражение и др.)
- проблемы в общении с важными людьми
- стресс и проблемы в учёбе
- семейные конфликты
- одиночество
- неприятное поведение близких
- переживание горя и др.