



Ψυχολογική υποστήριξη των φοιτητών ΠΑΔΑ στην πράξη: πρώτες εμπειρίες

Ραυτοπούλου Ντέμη, Ψυχολόγος MSc

Πληθυσμός αναφοράς πρώτων εμπειριών

Η «αφανής» ομάδα φοιτητών χωρίς ορατές δυσκολίες και αναπηρίες που ταλαιπωρούνται από αναπτυξιακές και ψυχικές διαταραχές ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες λόγω κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων.

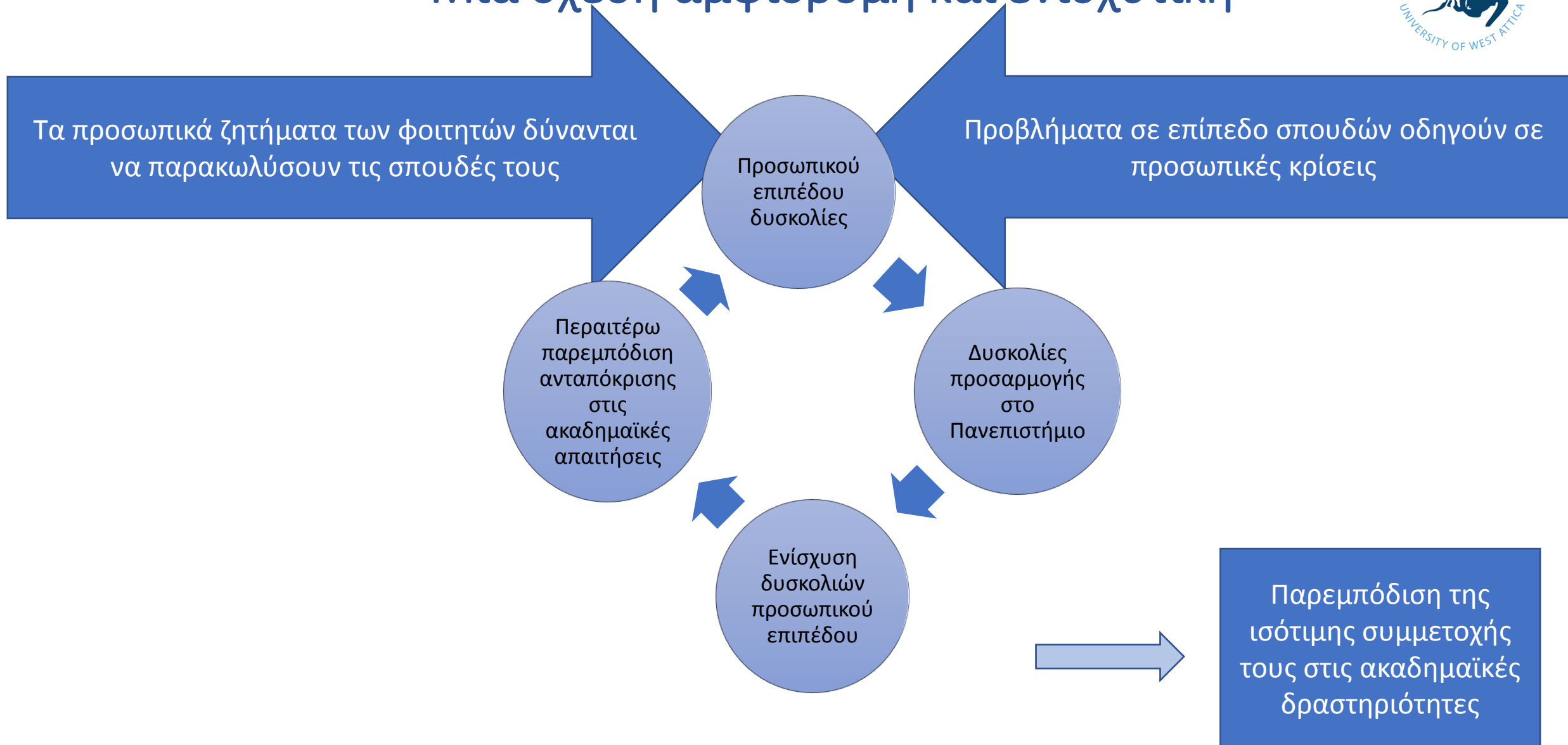
Η παραπάνω ομάδα χρειάζεται την προσοχή μας:

- ✓ Ευαίσθητη πληθυσμιακή ομάδα
- ✓ Ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της μετεφηβείας
- ✓ Μεταβατική περίοδος τελικής πορείας προς την ενηλικίωση και την ανεξαρτητοποίηση
- ✓ Αντιφάσεις, αβεβαιότητα & διαδικασία αποσαφήνισης της ταυτότητας τους
- ✓ Η εγγραφή και η φοίτηση ως «κρίσιμο συμβάν»
- ✓ Προσαρμογή στις ιδιαίτερες απαιτήσεις του ακαδημαϊκού περιβάλλοντος



Προσωπικά ζητήματα – ζητήματα σπουδών

Μια σχέση αμφίδρομη και ενισχυτική



Σύνοψη αιτημάτων και δυσκολιών



Δυσκολίες σπουδών – φοιτητικής ζωής

- Άγχος εξετάσεων
- Ελλιπής κοινωνικοποίηση με συμφοιτητές
- Έλλειψη κινήτρου
- Αναβλητικότητα σπουδών
- Μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση - δυσκολίες ανταπόκρισης στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις
- Δυσκολία προσαρμογής σε νέα πόλη ή στη φοιτητική ζωή συνολικά
- Οικονομικές δυσκολίες
- Αμφιθυμία για τον επαγγελματικό προσανατολισμό

Ψυχολογικές δυσκολίες – Προβλήματα σχέσεων

- Κοινωνικό άγχος
- Δυσκολία σύναψης ερωτικών σχέσεων
- Διαταραχές διάθεσης
- Προβλήματα στο πλαίσιο της οικογένειας (παρεμβατικότητα, πίεση, συγκρούσεις αυτονόμηση)
- Προβλήματα διατροφής και χρήσης ουσιών
- Προβλήματα με τον εαυτό (αυτοπεποίθηση, ελλιπής διεκδικητικότητα)

Τρόποι υποστήριξης & παρέμβασης



- ✓ Συμβουλευτική υποστήριξη και ενδυνάμωση
- ✓ Πληροφόρηση και παροχή διεξόδων αυτοβοήθειας
- ✓ Ψυχοεκπαίδευση
- ✓ Βραχείες παρεμβάσεις με βάση το γνωσιακό - συμπεριφοριστικό μοντέλο
- ✓ Εκμάθηση δεξιοτήτων (οργανωτικές δεξιότητες, διαχείριση χρόνου, επικοινωνιακές δεξιότητες, τεχνικές διαχείρισης άγχους, διαχείριση αναβλητικότητας, ενίσχυση διεκδικητικής συμπεριφοράς, δεξιότητες αναφορικά με την εξεύρεση εργασίας)
- ✓ Προετοιμασία και κινητοποίηση για παραπομπή σε εξειδικευμένους φορείς παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας

Η εμπειρία του Θεραπευτή

- ✓ Δημιουργία ασφαλούς ζώνης όπου οι φοιτητές μοιράζονται ειλικρινά και ελεύθερα τις δυσκολίες τους
- ✓ Χτίσιμο σχέσης εμπιστοσύνης και καλής θεραπευτικής σχέσης με το σύνολο των εξυπηρετούμενων
- ✓ Μεγάλη ευελιξία και εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα
- ✓ Συνέπεια φοιτητών
- ✓ Σεβασμός και αποδοχή των ορίων του πλαισίου
- ✓ Δέσμευση
- ✓ Υψηλός βαθμός Εμπλοκής



Η στάση των φοιτητών

- ✓ *«μακάρι να υπήρχε το περιθώριο αξιοποίησης περισσότερων συνεδριών»*
- ✓ *«παροτρύνω τους φίλους μου να αναζητήσουν κι εκείνοι υποστήριξη»*
- ✓ *«δεν το πίστευα πως το Πανεπιστήμιο θα μπορούσε να προσφέρει τέτοιες υπηρεσίες»*
- ✓ *«Αντιμετώπισα την τρέχουσα εξεταστική με λιγότερο άγχος»*
- ✓ *«Φάνηκα πιο δυνατός στη διαχείριση του lock ντάουν σχετικά με την περσινή άνοιξη, λόγω της υποστήριξης που λαμβάνω»*



Προοπτικές στη μετά τον κορονοϊό εποχή



- ✓ Δημιουργία ομάδων δια ζώσης λειτουργίας με ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα και έμφαση στην πρόληψη
- ✓ Δημιουργία ομάδων με συμβουλευτικό – ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα με σκοπό την αυτογνωσία και τη θεραπευτική αντιμετώπιση μεγαλύτερου όγκου φοιτητών με κοινά αιτήματα που μοιράζονται παρόμοιες δυσκολίες



Ψυχολογική υποστήριξη των φοιτητών ΠΑΔΑ στην πράξη: πρώτες εμπειρίες

Ψυχολογική υποστήριξη των φοιτητών ΠΑΔΑ
στην πράξη: πρώτες εμπειρίες

Ευχαριστώ για την προσοχή σας

Ραυτοπούλου Ντέμη

Ψυχολόγος, MSc