



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ
Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥΣ**

ΑΛΤΑ ΠΑΝΕΡΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

**Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης
ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.
Θεσσαλονίκη 2010**

Η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης στους φοιτητές είναι μια υπηρεσία που προσφέρουν τα πανεπιστήμια σε πολλές χώρες. Αυτή την υπηρεσία στο Α.Π.Θ. την προσφέρει το **Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης- ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.** που λειτουργεί από το 1999 με ευθύνη της Επιτροπής Κοινωνικής Πολιτικής (ΕΚΠ) του Α.Π.Θ. μετά από απόφαση του Πρυτανικού Συμβουλίου και χορηγία της Εταιρείας Αξιοποίησης και Διαχείρισης της Περιουσίας του Α.Π.Θ. Φέτος λειτουργεί για Δέκατη χρονιά.

Κάποιες φορές όλοι μας αισθανόμαστε ότι χρειαζόμαστε κάποιον με τον οποίο να μιλήσουμε για τις δυσκολίες και τα προβλήματά μας, τις εμπειρίες ή τους φόβους μας. Αυτό είναι ακόμη πιο έντονο όταν βρισκόμαστε σε ένα νέο περιβάλλον όπως το πανεπιστήμιο, όπου συναντούμε νέες καταστάσεις και απαιτήσεις διαφορετικές από ότι είχαμε συνηθίσει. Οι γονείς, οι φίλοι ή ένα έμπιστο άτομο μπορούν συχνά να βοηθήσουν. Αν όμως χρειαζόμαστε κάτι περισσότερο, τότε καλό είναι να ζητήσουμε τη βοήθεια ενός Ψυχολόγου. Η επαφή και η συζήτηση με ειδικούς βοηθά στο να δούμε τα ζητήματά μας πιο καθαρά και να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες μας με επιτυχία. Ο Ψυχολόγος σέβεται τις αξίες, τις επιλογές και τον τρόπο ζωής του ατόμου και εργάζεται μαζί του ώστε να κάνει το άτομο τις αλλαγές που είναι σωστές για το ίδιο.

Οι υπηρεσίες αυτές προσφέρονται απολύτως δωρεάν σε όλους τους φοιτητές και τα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας του Α.Π.Θ., τους ξένους φοιτητές και τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες από ειδικευμένα στελέχη του ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ. και οι συζητήσεις μαζί τους είναι **εμπιστευτικές** και διέπονται από τις αρχές του **επαγγελματικού απορρήτου**.

Το ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ αναγνωρίζοντας αυτές τις ιδιαίτερες ανάγκες της φοιτητικής ηλικίας, προσφέρει ατομική ή και ομαδική συμβουλευτική σε φοιτητές με δυσκολίες όπως άγχος, στρες, δυσκολίες στην οικογένεια ή στις σχέσεις με τους άλλους, σεξουαλικά θέματα, ψυχοσωματικά συμπτώματα αλλά και δυσκολίες προσαρμογής σ' ένα νέο περιβάλλον ή στις σπουδές.

Συμβουλευτική είναι η διαδικασία κατά την οποία διερευνούμε μαζί με έναν ειδικευμένο σύμβουλο τα θέματα τα οποία δημιουργούν ανησυχία ή στεναχώρια. Αυτά τα θέματα μπορεί να σχετίζονται με τη συναισθηματική ή κοινωνική ζωή, ή μπορεί να αφορούν την εργασία ή τις σπουδές. Μερικές φορές μπορεί να υπάρχει ανησυχία για ένα θέμα που ενοχλεί εδώ και καιρό, ενώ άλλες φορές μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός

πρόσφατου γεγονότος ή μιας κρίσης που λειτουργεί σαν έναυσμα για την έναρξη συμβουλευτικής.

Τα ζητήματα αυτά μπορεί:

- να δημιουργούν έντονα και αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, θλίψη, λύπη ή φόβο,
- να προκαλούν στρες, διαταράσσοντας ίσως τη διατροφή ή τον ύπνο,
- να εμποδίζουν την πλήρη συμμετοχή στην πανεπιστημιακή ζωή.

Χρησιμοποιώντας την Ψυχολογική Υποστήριξη υπάρχει η ευκαιρία να χειριστεί κάποιος τη ζωή του καλύτερα. Μπορεί να ανακαλύψει καινούριες δυνάμεις μέσα από τη διαδικασία της συμβουλευτικής, οι οποίες θα δώσουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται για να βελτιώσει τη ζωή.

Η κρίσιμη ηλικία της νεαρής ενήλικης ζωής είναι μια εποχή εξατομίκευσης, διαμόρφωσης ταυτότητας, οριοθέτησης των σχέσεων με την οικογένεια και την κοινωνία. Πολλοί νέοι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου χρειάζονται στήριξη και συμβουλή ώστε μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία να δομηθεί ένας υγιής ψυχισμός. Η κατάλληλη παρέμβαση σε αυτή την ηλικία μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά εντοπίζοντας νωρίς της δυσκολίες και δίνοντας τα κατάλληλα εφόδια για την αντιμετώπιση τους προτού παγιωθούν δυσλειτουργικά μοντέλα συμπεριφοράς. Ακόμα και στις περιπτώσεις όπου παρουσιάζονται ψυχικές παθήσεις, η έγκαιρη διάγνωση και παραπομπή μπορεί να βοηθήσει σημαντικά την πορεία της ασθένειας. Ο στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι να κατανοηθεί όσο γίνεται καλύτερα το θέμα που απασχολεί το άτομο, να επιτευχθεί συναισθηματική ρύθμιση, και να οδηγηθεί το άτομο σε κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισης.

Στη βιβλιογραφία έχει αναφερθεί ότι οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι υπόλοιποι φοιτητές σε αυτή τη μεταβατική ηλικία, αλλά επιπλέον αυτών οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες μπορεί να αντιμετωπίζουν και κάποιες επιπλέον. Για παράδειγμα:

- Συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στην απόκτηση γνώσεων. Κάποιοι φοιτητές καταφέρνουν να ξεπερνούν αυτούς τους περιορισμούς με τη συνεχή στήριξη και εμπλοκή των γονιών τους, στερούμενοι όμως την αυτονόμηση που χαρακτηρίζει την φοιτητική ηλικία. Άλλοι αναγκάζονται να επενδύσουν χρήματα σε άτομα εκτός πανεπιστημίου που τους βοηθούν πράγμα που δεν είναι εφικτό για όλους. Άλλοι αποθαρρύνονται από την προσπάθεια και δεν ολοκληρώνουν τις σπουδές τους.

πρόσφατου γεγονότος ή μιας κρίσης που λειτουργεί σαν έναυσμα για την έναρξη συμβουλευτικής.

Τα ζητήματα αυτά μπορεί:

- να δημιουργούν έντονα και αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, θλίψη, λύπη ή φόβο,
- να προκαλούν στρες, διαταράσσοντας ίσως τη διατροφή ή τον ύπνο,
- να εμποδίζουν την πλήρη συμμετοχή στην πανεπιστημιακή ζωή.

Χρησιμοποιώντας την Ψυχολογική Υποστήριξη υπάρχει η ευκαιρία να χειριστεί κάποιος τη ζωή του καλύτερα. Μπορεί να ανακαλύψει καινούριες δυνάμεις μέσα από τη διαδικασία της συμβουλευτικής, οι οποίες θα δώσουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται για να βελτιώσει τη ζωή.

Η κρίσιμη ηλικία της νεαρής ενήλικης ζωής είναι μια εποχή εξατομίκευσης, διαμόρφωσης ταυτότητας, οριοθέτησης των σχέσεων με την οικογένεια και την κοινωνία. Πολλοί νέοι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου χρειάζονται στήριξη και συμβουλή ώστε μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία να δομηθεί ένας υγιής ψυχισμός. Η κατάλληλη παρέμβαση σε αυτή την ηλικία μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά εντοπίζοντας νωρίς της δυσκολίες και δίνοντας τα κατάλληλα εφόδια για την αντιμετώπιση τους προτού παγιωθούν δυσλειτουργικά μοντέλα συμπεριφοράς. Ακόμα και στις περιπτώσεις όπου παρουσιάζονται ψυχικές παθήσεις, η έγκαιρη διάγνωση και παραπομπή μπορεί να βοηθήσει σημαντικά την πορεία της ασθένειας. Ο στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι να κατανοηθεί όσο γίνεται καλύτερα το θέμα που απασχολεί το άτομο, να επιτευχθεί συναισθηματική ρύθμιση, και να οδηγηθεί το άτομο σε κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισης.

Στη βιβλιογραφία έχει αναφερθεί ότι οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι υπόλοιποι φοιτητές σε αυτή τη μεταβατική ηλικία, αλλά επιπλέον αυτών οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες μπορεί να αντιμετωπίζουν και κάποιες επιπλέον. Για παράδειγμα:

- Συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στην απόκτηση γνώσεων. Κάποιοι φοιτητές καταφέρνουν να ξεπερνούν αυτούς τους περιορισμούς με τη συνεχή στήριξη και εμπλοκή των γονιών τους, στερούμενοι όμως την αυτονόμηση που χαρακτηρίζει την φοιτητική ηλικία. Άλλοι αναγκάζονται να επενδύσουν χρήματα σε άτομα εκτός πανεπιστημίου που τους βοηθούν πράγμα που δεν είναι εφικτό για όλους. Άλλοι αποθαρρύνονται από την προσπάθεια και δεν ολοκληρώνουν τις σπουδές τους.

- Κάποιοι επιπλέον ή εξαιτίας των εμποδίων στην απόκτηση γνώσεων έχουν ελλείψεις σε δεξιότητες μελέτης και σαν συνέπεια μπορεί να έχουν μειωμένη απόδοση.
- Η κοινωνική απομόνωση είναι συχνά ένα οδυνηρό πρόβλημα για τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες μιας και οι περιορισμοί τους αλλά και η έλλειψη ευαισθητοποίησης των άλλων φοιτητών ή και των καθηγητών τους κάποιες φορές τους στερούν την ευκαιρία να συμμετέχουν στη πλούσια φοιτητική ζωή. Είναι συχνά δύσκολο λόγω των ειδικών αναγκών τους να συμμετέχουν σε εκδρομές, γιορτές, πολιτιστικές ή πολιτικές εκδηλώσεις που πλουτίζουν τη ζωή των άλλων φοιτητών και διευρύνουν τους ορίζοντές τους. Οι δυσκολίες τους συχνά τους κρατούν σε απόσταση από τους άλλους φοιτητές αυξάνοντας τα αισθήματα αποξένωσης που ίσως βιώνουν.
- Κάποιες φορές έχουν ελλείψεις στις δεξιότητες επικοινωνίας και στην διεκδικητικότητα και δυσκολίες στην κοινωνικοποίηση ακόμα και όταν υπάρχουν ευκαιρίες για συμμετοχή τους σε δραστηριότητες

Επιπλέον τα άτομα με ειδικές ανάγκες συχνά αντιμετωπίζουν:

- δυσκολίες στις σχέσεις με το άλλο φύλο
- προβλήματα χαμηλής αυτό-εκτίμησης
- δυσκολίες στην αυτονόμηση και οριοθέτηση προς την οικογένεια
- αυξημένο άγχος για την ένταξη στη κοινωνία με τη λήξη των σπουδών και την επαγγελματική τους αποκατάσταση.

Δυστυχώς, αν και η συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη θα μπορούσαν να είναι βοηθητικές σε κάποιους από τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες, η προσέλευσή τους είναι περιορισμένη. Κάποιοι λόγοι που να εξηγούν αυτή τη διστακτικότητα τους μπορεί να είναι οι παρακάτω:

- Καταρχήν δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τον φοιτητή με ειδικές ανάγκες σαν ξένο από το κοινωνικό του περιβάλλον. Είναι πολύ πιθανό αυτοί οι φοιτητές να έχουν μεγαλώσει σε οικογένειες οι οποίες τους συμβούλεψαν να κρύβουν την ύπαρξη των ειδικών αναγκών τους ή στο παρελθόν να έχουν έρθει αντιμέτωποι με την απόρριψη και τις προκαταλήψεις κάποιων εξαιτίας αυτών των αναγκών. Είναι δύσκολο αυτές οι προκαταλήψεις που πιθανώς έχουν εσωτερικεύσει οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες να ξεπεραστούν με την ένταξή τους στο παν/μιο

- Μπορεί να φοβούνται ότι θα στιγματιστούν από τη προσέλευσή τους. Αυτό το φόβο έχουν ειδικά αυτοί που έχουν μια «αόρατη» ειδική ανάγκη όπως ο διαβήτης και δεν επιθυμούν να γίνει γνωστή ή αυτοί που ανησυχούν ότι θα μαθευτεί ότι η εισαγωγή τους στο παν/μιο ήταν χωρίς εξετάσεις πράγμα που οι περισσότεροι όταν μπορούν προτιμούν να το κρύβουν. Αυτοί οι φοιτητές ίσως ζητούν στήριξη από δομές έξω από το παν/μιο.
- Έλλειψη ενημέρωσης για την ύπαρξη του ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ και των δραστηριοτήτων του. Οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες πιθανώς δεν κινούνται στο χώρο του παν/μίου όπου θα έβλεπαν τις ανακοινώσεις ή θα συμμετείχαν σε παρέες που θα τους ενημέρωναν για την ύπαρξη και τις δραστηριότητες του ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ..
- Προβλήματα κινητικότητας μπορεί να εμποδίσουν την μετακίνηση και την πρόσβαση κάποιων φοιτητών στο ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ. Κάποιοι φοιτητές ίσως να μην μπορούν να έρθουν μέχρι το παν/μιο χωρίς συνοδεία κάποιου και να μην θέλουν να επιβαρύνουν με επιπλέον διαδρομές ή να μην θέλουν να εκμυστηρευτούν την ανάγκη ή την επιθυμία τους για συμβουλευτική υποστήριξη στο φροντιστή τους.
- Φόβος απόρριψης από άλλους φοιτητές κατά τη συμμετοχή τους σε ομαδικές δραστηριότητες.
- Ανησυχία για την ικανότητα των Ψυχολόγων να τους καταλάβουν και να τους βοηθήσουν με τα προβλήματά τους. Κάποιοι μπορεί να νοιώθουν την εμπειρία τους τόσο έντονα μοναδική που να νομίζουν ότι κάποιος άλλος δε μπορεί να τους καταλάβει και να τους βοηθήσει.
- Άρνηση των προβλημάτων τους ή άνευ όρων αποδοχή των συνθηκών τους και έλλειψη ελπίδας για τη βελτίωσή τους. Κάποιοι μπορεί να νομίζουν ότι δεν μπορούν να ελπίζουν σε κάτι καλύτερο για τον εαυτό τους και να μην προσπαθούν.
- Έλλειψη προβλημάτων. Πιθανώς οι φοιτητές με ειδικές ανάγκες έχουν αντιμετωπίσει τις δυσκολίες τους σε νεώτερες ηλικίες και έχουν λειτουργικά συστήματα στήριξης όπου καλύπτονται και δεν έχουν ακάλυπτες ανάγκες.

Είναι σημαντικό όταν τα προβλήματά μας υπερβαίνουν τις δυνάμεις μας να αναζητούμε τη βοήθεια κάπου ειδικού. Κάποιες ενδείξεις που υποδηλώνουν την ανάγκη να ζητηθεί βοήθεια από ειδικούς είναι:

- Άμεση ή έμμεση έκκληση βοήθειας από το άτομο.
- Η εκδήλωση αυτοκτονικών τάσεων.

- Αλλαγές στη διάθεση ή τη συμπεριφορά, οι οποίες δε συμβαδίζουν με την προηγούμενη συμπεριφορά του (για παράδειγμα, κοινωνική απόσυρση ενός ατόμου που ήταν πάντα εξωστρεφές και κοινωνικό).
- Άγχος και κατάθλιψη για μεγάλα χρονικά διαστήματα, τα οποία εμποδίζουν τη φυσιολογική λειτουργικότητα του ατόμου.
- Έντονα ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, ναυτία, αϋπνία ή υπερβολική υπνηλία, γαστρεντερικές διαταραχές κ.ά.)
- Τραυματικές μεταβολές στις προσωπικές σχέσεις (απώλεια ενός πολύ κοντινού προσώπου, δυσκολίες στις προσωπικές σχέσεις).
- Κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, που συνήθως αποτελεί ένδειξη συναισθηματικού προβλήματος.
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής (απώλεια βάρους ή υπερβολική όρεξη).
- Ανεπιθύμητες σεξουαλικές εμπειρίες (κακοποίηση στην παιδική ηλικία, σεξουαλική επίθεση) ή σεξουαλικές δυσλειτουργίες.
- Προβλήματα σπουδών που μπορεί να οφείλονται σε κάτι από τα παραπάνω, ή σε άγχος για τις εξετάσεις, σε φτωχές μαθησιακές συνήθειες, σε προβλήματα δυσλεξίας, ή σε ακατάλληλη επιλογή καριέρας.
- Επιδράσεις από την αλλαγή περιβάλλοντος, οι οποίες φαίνεται να διαρκούν για αρκετούς μήνες και προκαλούν τόσο αλλαγές στη διάθεση όσο και ψυχοσωματικά προβλήματα.

Από το ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ. υπάρχει η διάθεση για στήριξη προς τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες. Είμαστε ανοιχτοί σε προτάσεις σχετικά με το πως θα μπορούσαμε να έρθουμε πιο κοντά στους φοιτητές με ειδικές ανάγκες και για τους τρόπους που θα μπορούσαμε να προσφέρουμε σε αυτό το σημαντικό τμήμα το φοιτητικού πληθυσμού.

Είμαστε διαθέσιμοι να έρθουμε σε όποιο χώρο του παν/μίου εξυπηρετεί καλύτερα τον/την φοιτητή/ τρια.

Περισσότερες πληροφορίες

Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης

(στο χώρο της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Φοιτητικής Λέσχης Α.Π.Θ.)

2310-992-621, 2310-992-643