

Pierwsza pomoc emocjonalna w sytuacji kryzysowej

Pierwsza pomoc emocjonalna to krótkoterminowa, skoncentrowana na zasobach interwencja, która pozwala osobom w kryzysie emocjonalnym odzyskać poczucie sprawczości i stabilizacji. Sytuacje kryzysowe mogą dotyczyć różnych obszarów życia, w tym obszarów związanych z procesem studiowania

Celem pierwszej pomocy emocjonalnej jest:

- Zauważenie i zrozumienie potrzeb osoby będącej w sytuacji kryzysowej
- Pomoc w łagodzeniu nieprzyjemnych stanów emocjonalnych
- Ustalenie priorytetów wsparcia, zidentyfikowanie zasobów i źródeł wsparcia
- Poszukiwanie rozwiązań, wybór adekwatnych form pomocy, skierowanie do dalszego wsparcia (jeśli jest to konieczne).

Zasady korzystania z pomocy:

1. Wsparcie udzielane jest nieodpłatnie os. studiującym/doktoryzującym się UŁ.
2. W celu udzielenia wsparcia należy wypełnić formularz rejestracyjny i wniosek o wsparcie znajdujący się na stronie www.cwid.uni.lodz.pl w zakładce Formularze rejestracyjne i wnioski o wsparcie.
3. Pierwsza pomoc emocjonalna obejmuje maksymalnie od 1 do 3 spotkań, jedno spotkanie trwa do 50 minut.
4. Spotkania mają charakter indywidualny i odbywają się stacjonarnie/online.
5. W przypadku nieobecności bez wcześniejszego odwołania wizyty (min. 24 godziny przed terminem), wizyta przepada.
6. Wsparcie udzielane jest osobom pełnoletnim. W przypadku osób niepełnoletnich wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.
7. W razie potrzeby osoba objęta interwencją może zostać skierowana do innego specjalisty (psychologa, suicydologa, lekarza psychiatry) lub innej placówki specjalistycznej.