

Διαδικασίες Παραπομπής στο Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α

I. Εισαγωγή

Το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α αποτελεί τον βασικό πυλώνα παροχής ψυχολογικών και συμβουλευτικών υπηρεσιών από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΕΠΚ). Η δημιουργία του κέντρου βασίζεται στο τρίπτυχο Πρόληψη-Αξιολόγηση-Θεραπεία, με την παροχή υπηρεσιών χωρίς οποιοδήποτε οικονομικό κόστος σε όλα τα ενεργά μέλη του Πανεπιστημίου.

Οι υπηρεσίες του Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. προσφέρονται κατόπιν προγραμματισμένων ραντεβού, ενώ υπάρχουν δύο τρόποι να διευθετηθεί το πρώτο ραντεβού: μέσω αυτοπαραπομπής ή από παραπομπή μέσω τρίτου.

II. Περιγραφή διαδικασιών για λήψη υπηρεσιών από το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α.

A. Υπηρεσίες για Ακαδημαϊκό, Διοικητικό και Βοηθητικό προσωπικό

Η κα **Φάνη Πονηρού** είναι η ειδική συμβουλευτική ψυχολόγος του Κέντρου η οποία προσφέρει τις υπηρεσίες της στο ακαδημαϊκό, διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό αλλά και σε φοιτητές του Πανεπιστημίου. Όλες οι προσφερόμενες υπηρεσίες, χαρακτηρίζονται πάντοτε από διακριτικότητα, εχεμύθεια και τήρηση του **ψυχολογικού απορρήτου**, στοιχεία τα οποία καθορίζονται από τον κώδικα δεοντολογίας των ψυχολόγων αλλά και από συγκεκριμένες νομοθεσίες που ισχύουν στην Κυπριακή Δημοκρατία.

Σε περίπτωση ενδιαφέροντος για τις υπηρεσίες του Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α., το προσωπικό του ΕΠΚ καλείται όπως επικοινωνεί με την κα Φάνη Πονηρού στο **22559509** ή στο **f.ponirou@euc.ac.cy** ή στο **kepsypa@euc.ac.cy**

B. Υπηρεσίες για Φοιτητές/τριες

Η κα Πονηρού καθώς η ομάδα ψυχολόγων του κέντρου οι οποίοι ειδικεύονται στην κλινική ή/και συμβουλευτική ψυχολογία, αναλαμβάνουν την υποστήριξη των φοιτητών/τριών του Πανεπιστημίου μας.

Όταν οι φοιτητές/τριες έχουν ήδη λάβει την απόφαση αναζήτησης βοήθειας, συνήθως επικοινωνούν κατευθείαν με το κέντρο για άμεση διευθέτηση κάποιου ραντεβού.

Σε άλλες περιπτώσεις, οι φοιτητές/τριες ίσως επιθυμούν να παραπεμφθούν στο κέντρο από κάποιο μέλος του ΕΠΚ. Έτσι λοιπόν, ο ρόλος του ακαδημαϊκού και του διοικητικού προσωπικού θεωρείται καταλυτικός σε θέματα παραπομπής φοιτητών/τριών στο κέντρο. Το βασικότερο ερώτημα το οποίο απαντάται στο επόμενο μέρος είναι, Πότε και Πως γίνεται παραπομπή κάποιου/ας φοιτητή/τριας στο Κέντρο από προσωπικό του ΕΠΚ;

III. Παραπομπή φοιτητών/τριών στο Κ.Ε.Ψ.Π.Α. από Ακαδημαϊκό/Διοικητικό προσωπικό

Οι βασικότεροι λόγοι για τους οποίους μπορεί να παραπεμφθεί κάποιος/α φοιτητής/τρια στο κέντρο είναι οι ακαδημαϊκές δυσκολίες, η παρουσία συμπτωμάτων ή εμφανών προσωπικών δυσκολιών, η ύπαρξη συμπεριφορών που υποδεικνύουν συναισθηματική φόρτιση ή κρίση και τέλος κάποιες μη-προφανείς συμπεριφορές που υποβόσκουν δυσφορία ή/και άλλα προβλήματα.

1. Ενδεικτικές ακαδημαϊκές δυσκολίες:

- **Δυσκολία** στην κατανόηση των διαλέξεων και στη γραπτή έκφραση σε εργασίες και εξετάσεις, έλλειψη προσοχής, αφηρημάδα, συνεχόμενη υπνηλία κατά τη παράδοση, απότομη πτώση ακαδημαϊκής επίδοσης, χαμηλοί βαθμοί, κλπ.
- **Απουσίες:** μοτίβα συνεχόμενων απουσιών και αργοπορημένης προσέλευσης ή μη-επιστροφής σε οποιοδήποτε στάδιο του μαθήματος.
- **Συμμετοχή στο μάθημα:** πλήρης απόσυρση, υπερβολικό άγχος, παρενόχληση, παρεξηγήσεις, χειρισμός άλλων, επιβλητική συμπεριφορά, κλπ.

2. Ενδεικτικά συμπτώματα προσωπικών δυσκολιών:

- Έντονη ανησυχία, θυμός, ένταση, φόβος.
- Παρουσία προβλημάτων υγιεινής.
- Μελαγχολική διάθεση-καταθλιπτικά στοιχεία (συχνό κλάμα, αϋπνία, υπερρυπνία, ξαφνική αύξηση/χάσιμο βάρους, άσχημη διάθεση, έλλειψη ευχαρίστησης, νεύρα ή έντονο άγχος και ανησυχία).
- Χρήση ουσιών ή φαρμάκων (πρησμένα μάτια, έντονη δύσσομη αναπνοή, γρήγορη ή πολύ αργή ομιλία, υπνηλία ή υπερένταση, σύγχυση λόγου).
- Επιθετική ή παράξενη συμπεριφορά.
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην επικοινωνία.

3. Ενδεικτικές συμπεριφορές που υποδεικνύουν συναισθηματική φόρτιση ή κρίση:

- Έντονες συμπεριφορές (συνήθως υπερένταση ή κρίση άγχους/πανικού).
- Απειλές προς άλλους.
- Αυτοκτονικός ιδεασμός (προφανής και μη).
- Παράξενες ιδέες και λόγος χωρίς συνειρμό.

4. Ενδεικτικές μη-προφανείς συμπεριφορές που υποβόσκουν δυσφορία ή/και άλλα προβλήματα:

Συμπεριφορές οι οποίες ίσως θεωρούνται “φυσιολογικές” ή “ασήμαντες” και συνήθως περνούν απαρατήρητες. Παρόλα αυτά, στο μακροπρόθεσμο η εξέλιξή τους προκαλεί προβλήματα στο ίδιο το άτομο αλλά και σε τρίτους. Όταν αυτές αναγνωριστούν από κάποιον τρίτο, ο οποίος τις επικοινωνήσει στον/στην φοιτητή/τρια, ο/η φοιτητής/τρια δεν μπορεί να τις αναγνωρίσει ή αρνείται την ύπαρξη τους. Οι συμπεριφορές αυτές συνήθως είναι πολύ συγκεκριμένες και εμφανίζονται ως μοτίβο. Τέτοιες **ενδεικτικές** συμπεριφορές μπορεί να είναι οι ακόλουθες:

- Προσκόλληση ή εξάρτηση σε κάποιο άτομο (π.χ. αναζήτηση σημασίας ή ειδικής προσοχής, κλπ.).
- Συνεχόμενες προσπάθειες δοκιμής των ορίων κάποιου ατόμου.
- Ασυνήθιστες ή υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις προς κάποιο άτομο.
- Προσπάθειες υπονόμησης και δυσφήμισης συμφοιτητών, διδασκόντων ή διοικητικού προσωπικού με διάφορους τρόπους (π.χ., διάδοση ή/και μεταφορά μηνυμάτων σε άτομα εντός ή εκτός Πανεπιστημίου χωρίς πραγματικά δεδομένα, χρήση τρίτων για μεταφορά μηνυμάτων ή απειλών προς ένα άλλο άτομο, κλπ.).
- Σεξουαλικοποιημένες συμπεριφορές προς άλλα πρόσωπα:
 - ✓ Υπονοούμενα ή αστεία, για τα οποία δεν έχει δοθεί κάποιο δικαίωμα
 - ✓ Συνεχή ή ακατάλληλα κομπλιμέντα τα οποία βιώνονται ως ενοχλητικά για το άτομο που τα εισπράττει
 - ✓ Αναζήτηση εγγύτητας και συνεχείς ερωτήσεις για πολύ προσωπικά θέματα
 - ✓ Επιθυμία ανταλλαγής προσωπικών τηλεφώνων, εν απουσία ακαδημαϊκού λόγου
 - ✓ Επιθυμία σύνδεσης με μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 - ✓ Προφανής σεξουαλική παρενόχληση

Αρκετές από τις πιο πάνω συμπεριφορές, όπως έχει προαναφερθεί, ίσως να εκλαμβάνονται αρχικά ως “φυσιολογικές ή ασήμαντες” στα πλαίσια της κοινωνικής νόρμας ή της κουλτούρας κάποιου ατόμου. Παρόλα αυτά, πρέπει να γίνεται σαφής διαχωρισμός των συμπεριφορών εκείνων οι οποίες βλάπτουν ή έχουν σκοπό να βλάψουν με οποιονδήποτε τρόπο κάποιο άλλο άτομο. Τέτοιες υποβόσκουσες συμπεριφορές, συνήθως κρύβουν σοβαρά ψυχοπαθολογικά προβλήματα (λ.χ., αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας, οριακή διαταραχή προσωπικότητας, κλπ.).

Παρόλη την εμπειρία που μπορεί να κατέχει κάποιο ακαδημαϊκό ή διοικητικό προσωπικό σε εμπειρίες ζωής ή σε ακαδημαϊκό, ιατρικό και ψυχολογικό επίπεδο, είναι προτιμότερο να παραπέμψει στο κέντρο για λήψη εξειδικευμένης και επαγγελματικής βοήθειας. Αναμένεται από όλους να λειτουργούν σε ανθρώπινο επίπεδο, όμως είναι ορθότερο και ηθικότερο να γίνεται η απαραίτητη παραπομπή στο Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. το οποίο στελεχώνεται από άτομα τα οποία εξειδικεύονται σε τεκμηριωμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις και στην ψυχοθεραπεία.

Όταν υπάρχει προβληματισμός εάν κάποιος/α φοιτητής/τρια χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια, ή εάν και πως πρέπει να παραπεμφθεί στο Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α., μπορείτε να επικοινωνείτε με την κα Φάνη Πονηρού στο 22559509 ή/και στο **f.ponirou@euc.ac.cy** ή **kepsyra@euc.ac.cy**

Όταν έχετε ήδη αποφασίσει ότι ένα θέμα χρήζει παρέμβασης και συνεπώς παραπομπής, χρειάζεται να ακολουθήσετε τα τρία πιο κάτω βήματα όπως περιγράφονται στο πρωτόκολλο παραπομπής.

Πρωτόκολλο Παραπομπής φοιτητών/τριών

Βήμα 1^ο

- Όταν παρατηρήσετε ότι φοιτητής/τρια αντιμετωπίζει κάποιο θέμα ή όταν ο/η ίδιος/α σας προσεγγίσει για αυτό, ζητήστε του/της να συναντηθείτε πρόσωπο με πρόσωπο σε ένα ήσυχο μέρος εντός Πανεπιστημίου (π.χ. στο γραφείο σας).
- Παραμείνετε ήρεμοι και αποφύγετε οποιαδήποτε τάση κριτικής διάθεσης, διδασκαλίας ή συμβουλευτικής.
- Δείξτε κατανόηση και σεβασμό στα λεγόμενα αλλά και στη σημασία που δίνει για το θέμα που τον/την απασχολεί.
- Λάβετε υπόψη πως το θέμα που θα σας αναφέρει, πιθανό να είναι είτε άγνωστο, είτε παράλογο για εσάς. Σεβαστείτε τη δική του/της οπτική.
- Άλλες φορές, το θέμα μπορεί να μοιάζει με κάποιο δικό σας. Σε μια τέτοια περίπτωση, σημασία πρέπει να δίνεται **μόνο** σε αυτό που αφορά τον/την φοιτητή/τρια. Κάποιοι θεωρούν ότι εάν αποκαλύψουν δικές τους παρόμοιες προσωπικές εμπειρίες, τότε το άτομο θα τους εμπιστευτεί και θα βοηθηθεί. Αυτό ισχύει σε ένα βαθμό για κάποια άτομα, όχι όμως για όλους. Οι κίνδυνοι μιας τέτοιας αποκάλυψης είναι περισσότεροι από τις ωφέλειές της. Έτσι πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί στην αποκάλυψη και χρήση της δικής σας εμπειρίας. Το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. μπορεί να σας παρέχει συμβουλευτική για θέματα προσέγγισης των φοιτητών.
- Εάν εσείς καλέσατε τον/την φοιτητή/τρια για να συζητήσετε αυτό που σας προβληματίζει για το άτομό του, θα πρέπει να είστε ευγενικοί, ευθείς και αυθεντικοί: π.χ., “Έχω παρατηρήσει ότι απουσιάζεις σε αρκετά μαθήματα. Αυτό με ανησυχεί.”
- Αποφύγετε την κριτική διάθεση και τις υποθέσεις και μείνετε στα γεγονότα όπως τα παρατηρήσατε. Παραδείγματα:
 - “Θα ήθελα να συζητήσουμε εάν υπάρχει κάτι που σε απασχολεί καθώς παρατηρώ ότι έχει επηρεαστεί η απόδοσή σου”
 - “Σε βλέπω ...(την παρατήρησή σας) στα μαθήματά μας και θα ήθελα να συζητήσουμε για αυτό σε παρακαλώ”
 - “Από ενδιαφέρον, θα ήθελα να συζητήσουμε για ... που έχω παρατηρήσει και θα ήθελα να ακούσω και τη δική σου άποψη”
- **Αποφύγετε** φράσεις όπως:
 - “Τι έχεις πάρει;”
 - “Γιατί αντιδράς έτσι;”
 - “Ξέρω τι σε προβληματίζει”
 - “Ο λόγος που το νιώθεις αυτό είναι επειδή ...”
 - “Έχεις ψυχολογικά και πρέπει να δεις κάποιον ειδικό”
 - “Είσαι προβληματικός”, κλπ.

Βήμα 2^ο

- Αφού έχετε αξιολογήσει ότι ο/η φοιτητής/τρια μπορεί να επωφεληθεί από το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α., το προτείνετε δείχνοντας με τα λεγόμενά σας ενδιαφέρον και εμπιστοσύνη στο Κέντρο.
- Δηλώστε στον/στην φοιτητή/τρια ότι με το να ζητήσει βοήθεια από το κέντρο δεν θεωρείται τρελός/ή ή προβληματικός/ή. Τονίστε όμως ότι, ο καθένας μας

έχει τις δικές του δυσκολίες και με τη βοήθεια κάποιου ειδικού μπορεί να καθορίσει τη σοβαρότητά τους.

Κάποιες πιθανές παρεμβάσεις σε αυτό το σημείο θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες:

-“Αντιλαμβάνομαι όταν λες ότι το πρόβλημα σου είναι ασήμαντο, αξίζει όμως να ζητήσεις βοήθεια από το ΚΕΨΥΠΑ, υπάρχουν εξειδικευμένα άτομα για αυτά τα θέματα”.

-“Θα ήθελα να σε ενημερώσω ότι μπορείς να αποταθείς στο ΚΕΨΥΠΑ. Οι θεραπευτές του κέντρου ίσως να μπορούν να βοηθήσουν για αυτό που σε προβληματίζει. Πως σου ακούγεται η ιδέα να συζητήσεις μαζί τους έστω και για μια φορά μόνο;”

-“Οι θεραπευτές είναι άτομα κατάλληλα εκπαιδευμένα που θα σε ακούσουν χωρίς κριτική και θα προσπαθήσουν να βοηθήσουν ώστε να βρεις την κατάλληλη λύση σε αυτό που σε απασχολεί”

Βήμα 3^ο

Εδώ υπάρχουν **δύο** επιλογές

Επιλογή 1. Να δώσετε τα απαραίτητα στοιχεία για να επικοινωνήσει κατευθείαν ο/η φοιτητής/τρια με το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α.	Επιλογή 2. Να παραπέμψετε εσείς τον/την φοιτητή/τρια με τη <u>χρήση έντυπου παραπομπής</u>
--	---

<ul style="list-style-type: none">• Αναφέρετε στον/στην φοιτητή/τρια ότι τα ραντεβού με το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. είναι εντελώς δωρεάν και συνήθως κατά το πρώτο ραντεβού θα συζητήσει με τον/την ψυχολόγο αυτό που τον/την απασχολεί. Ακολούθως ο/η ψυχολόγος θα αναφέρει διάφορους τρόπους για το πώς μπορεί να βοηθήσει.• Τονίστε ότι η επαφή που θα έχει με το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. θα είναι πλήρως εμπιστευτική και ότι ακόμη κι εσείς δεν θα επικοινωνείτε με τον/την ψυχολόγο του/της από τη στιγμή που ο/η φοιτητής/τρια φτάσει στο Κέντρο, αλλά ούτε και το Κέντρο μαζί σας χωρίς πρώτα τη δική του/της γραπτή συγκατάθεση.• Πριν κλείσετε τη συζήτησή σας, <u>δώστε γραπτώς τα στοιχεία επικοινωνίας</u> του Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. έτσι ώστε να επικοινωνήσει <u>ο/η ίδιος ο/η φοιτητής/τρια</u> με το κέντρο:	<ul style="list-style-type: none">• Κάποιες φορές όταν κρίνετε ότι ο/η φοιτητής/τρια αδυνατεί να αποταθεί στο Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α., αλλά είναι θετικός/ή για λήψη βοήθειας, ρωτήστε εάν προτιμά να τον/την παραπέμψετε εσείς. Εάν αποδεχτεί να τον/την παραπέμψετε εσείς, και πάλι πρέπει να τονιστεί ότι θα κάνετε την παραπομπή αλλά δεν θα έχετε άλλη επαφή με το Κέντρο, εκτός κι αν ο ίδιος ο/η φοιτητής/τρια το ζητήσει.• Για να επιτευχθεί η παραπομπή θα <u>πρέπει</u> συμπληρώσετε το <u>έντυπο παραπομπής</u>, <u>να το υπογράψει ο/η φοιτητής/τρια</u> και ακολούθως να το στείλετε <u>με email</u> στο kepsypa@euc.ac.cy ή στο f.ronirou@euc.ac.cy. Εναλλακτικά, μπορείτε να το παραδώσετε δια χειρός στην κα Πονηρού.• Κανένας άλλος τρόπος παραπομπής δεν είναι αποδεκτός (π.χ., τηλεφωνική επικοινωνία με το κέντρο και αναφορά
--	--

<p>Τηλεφωνικό Κέντρο: 22559509 (Για ραντεβού επικοινωνείτε Δευτέρα έως Παρασκευή 09.00 το πρωί μέχρι 5.00 το απόγευμα) Email: kepsypa@euc.ac.cy</p>	<p>σε προφορική συναίνεση του φοιτητή). Επίσης, οι φοιτητές δεν πρέπει να παραπέμπονται στο κέντρο ενάντια της θέλησής τους ή εν αγνοία τους.</p>
---	---

IV. Δύσκολοι ή Δύσπιστοι Φοιτητές/τριες

Κάποιοι φοιτητές/τριες θα αντισταθούν ή θα δυσκολευτούν στην ιδέα να λάβουν υποστήριξη. Προφανώς πίσω απ' αυτό ίσως να κρύβεται φόβος, άγχος ή οποιοσδήποτε άλλος προσωπικός λόγος ή σοβαρή δυσκολία. Έτσι λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις μπορείτε να πράξετε τα ακόλουθα:

- Σιγουρευτείτε ότι αναφέρατε το απόρρητο και την εμπιστευτικότητα.
- Τονίστε ότι δεν παρέχεται φαρμακευτική αγωγή στο Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α και ότι η απόφαση του/της φοιτητή/τριας να επισκεφτεί το κέντρο δεν έχει κάποιο οικονομικό ή ακαδημαϊκό κόστος.
- Τονίστε επίσης ότι το να ζητήσει κάποιος βοήθεια, δεν θεωρείται σημάδι αδυναμίας αλλά δύναμης, όπου ξεκινά από κάπου με σκοπό να ξεπεράσει τη δυσκολία.
- Εάν ο/η φοιτητής/τρια ελαχιστοποιεί το πρόβλημά του/της, ξεκαθαρίστε ότι στο Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. μπορεί να συζητήσει θέματα που συνήθως απασχολούν τους φοιτητές, είτε αυτά είναι “μικρά” ή “μεγάλα”.
- Πείτε ότι η συνάντηση με κάποιον από το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. δεν είναι δεσμευτική.

Τέλος, πρέπει να γνωρίζετε ότι παρόλη την προσπάθειά σας ή θέληση να βοηθήσετε, ο/η φοιτητής/τρια έχει το δικαίωμα να αρνηθεί οποιαδήποτε βοήθεια. Δεν μπορείτε να τον/την πιέσετε να τη δεχτεί. Εάν αυτό είναι άβολο για εσάς ή έχετε αμφιβολίες εάν πρέπει να γίνει παραπομπή στο κέντρο, μπορείτε πάντοτε να το συζητήσετε με την κα Πονηρού.

V. Σύνοψη Τρόπων Παραπομπής

- Όταν το ακαδημαϊκό ή διοικητικό προσωπικό αναζητά υπηρεσίες από το κέντρο, μπορεί να επικοινωνεί με την κα Πονηρού μέσω τηλεφώνου στο 22559509 ή/και email: f.ponirou@euc.ac.cy ή kepsypa@euc.ac.cy
- Όταν το ακαδημαϊκό ή διοικητικό προσωπικό αποφασίσει να προτείνει το Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α. σε κάποιο/α φοιτητή/τρια, αναφέρει το τηλέφωνο **22559509** και το email kepsypa@euc.ac.cy
- Εάν ο/η φοιτητής/τρια επιθυμεί το ακαδημαϊκό ή διοικητικό προσωπικό να προχωρήσει σε παραπομπή του στο κέντρο, τότε συμπληρώνετε το έντυπο παραπομπής, το υπογράφει ο/η φοιτητής/τρια και το στέλνετε ηλεκτρονικά στο kepsypa@euc.ac.cy ή στο f.ponirou@euc.ac.cy ή δια χειρός στην κα Πονηρού.