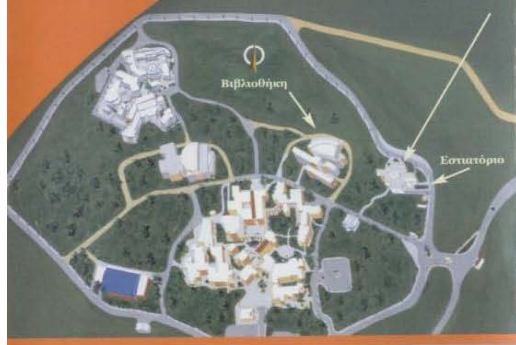




**ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ**  
Στο ισόγειο του εστιατορίου,  
δίπλα στο Ιατρείο



**ΓΡΑΦΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**  
Στο φοιτητικό κέντρο  
στις Βούτες  
1ος όροφος



**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ  
ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ  
Κ Ρ Η Τ Η Σ**

**Ε ν ν ι ά  
ερωτήσεις  
που ζητούν  
απάντηση**

Τι είναι το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κρήτης; •Τι συμβουλές δίνονται στο Συμβουλευτικό Κέντρο; •Τι είδους προβλήματα αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που έρχονται στο Συμβουλευτικό Κέντρο; •Είναι ανάγκη να αντιμετωπίσω πρόβλημα για να έρθω στο Συμβουλευτικό Κέντρο; •Μπορώ να είμαι βέβαιη / βέβαιος ότι θα υπάρχει εφευθία; •Θα πρέπει να πληρώσω; •Πώς κλείνω ένα ραντεβού; •Που στεγάζεται το Συμβουλευτικό Κέντρο; •Μήπως σας ενδιαφέρουν οι υπηρεσίες που προσφέρει το Συμβουλευτικό Κέντρο...;

Εννιά ερωτήσεις που ζητούν απάντηση...



**1. Τι είναι το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κρήτης;**

Είναι μια υπηρεσία του Πανεπιστημίου που παρέχει ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική σε όλες τις φοιτητριες και τους φοιτητές.

**2. Τι συμβουλές δίνονται στο Συμβουλευτικό Κέντρο;**

Στο Συμβουλευτικό Κέντρο δε δίνονται έτοιμες συμβουλές ή λύσεις. Με τη βοήθεια των Ψυχολόγων του Κέντρου μπορείς να ξεκινήσεις μια πορεία βελτίωσης και ανάπτυξης της προσωπικότητάς σου.

**3. Τι είδους προβλήματα αντιμετωπίζουν οι φοιτητριες και οι φοιτητές που έρχονται στο Συμβουλευτικό Κέντρο;**

Οι δυσκολίες, οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί υπάρχουν στη ζωή όλων των ανθρώπων. Ο καθένας μας ανάλογα με τα βιώματα και την προσαρμοστικότητα του αντιδρά διαφορετικά και όχι πάντα ελικοδομητικά στην αντιμετώπιση των προβλημάτων του. Οι συχνότερες δυσκολίες στα φοιτητικά χρόνια είναι για παράδειγμα:

- (α) δυσκολίες προσαρμογής σε ένα νέο τρόπο ζωής,
- (β) δυσκολίες στις οικογενειακές, φιλικές ή και ερωτικές σχέσεις,
- (γ) προβλήματα μοναξιάς και άγχους,
- (δ) ψυχοσωματικά προβλήματα και διαταραχές του ύπνου, και
- (ε) προβλήματα διαχείρισης χρόνου, λήψης αποφάσεων, αδυναμίας συγκέντρωσης, μειωμένης απόδοσης ή έλλειψης κινήτρων.

**4. Είναι ανάγκη να αντιμετωπίσω πρόβλημα για να έρθω στο Συμβουλευτικό Κέντρο;**

Όχι. Το Κέντρο θα παρέχει υπηρεσίες πρόληψης και προσωπικής ανάπτυξης για τους φοιτητές και τις φοιτητριες που θέλουν να καλλιεργήσουν τις ακαδημαϊκές, συναισθηματικές και διαπροσωπικές τους ικανότητες. Αυτά θα υλοποιηθούν μέσα από ομαδικές, βιωματικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Επιπλέον, στο Κέντρο γίνεται μια προσπάθεια ενεργούς εμπλοκής των φοιτητών στην ευρύτερη κοινότητα με εθελοντικές ομάδες, καθώς και με συναντήσεις για την εναισθητοποίηση των φοιτητριών, των φοιτητών και των μελών της κοινότητας σε κοινωνικά προβλήματα.

**5. Μπορώ να είμαι βέβαιη / βέβαιος ότι θα υπάρξει εφευθία;**

Ναι. Το Κέντρο λειτουργεί ανεξάρτητα από τις Σχολές και τα Τμήματα. Έχει στελεχωθεί από Ψυχολόγους που τηρούν τις δεοντολογικές αρχές του επαγγέλματός τους για τη διασφάλιση του απόρρητου τόσο για την επίσκεψη στο Συμβουλευτικό Κέντρο, όσο και για ό,τι λέγεται κατά τη διάρκεια των συναντήσεων.

**6. Θα πρέπει να πληρώσω;**

Όχι. Οι υπηρεσίες του Συμβουλευτικού Κέντρου παρέχονται δωρεάν σε όλους τους φοιτητές και τις φοιτητριες του Πανεπιστημίου Κρήτης.

**7. Πώς κλείνω ένα ραντεβού;**

Οι συναντήσεις με τους φοιτητές γίνονται μόνο με ραντεβού, το οποίο καθορίζεται είτε τηλεφωνικά είτε με προσωπική επαφή με τους Ψυχολόγους του Συμβουλευτικού Κέντρου τις ώρες λειτουργίας του, καθημερινά 8:30π.μ. - 2:30μ.μ.

**8. Πού στεγάζεται το Συμβουλευτικό Κέντρο;**

Το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κρήτης

έχει ένα γραφείο ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ που στεγάζεται στο ισόγειο του εστιατορίου, δίπλα στο Ιατρείο. Τηλέφωνο: 2831077979 e-mail: rskf@admin.uoc.gr

και ένα γραφείο ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο στις Βούτες, στον 1ο όροφο. Τηλέφωνο: 2810394885.6 e-mail: hskf@edu.uoc.gr

**9. Μήπως σας ενδιαφέρουν οι υπηρεσίες που προσφέρει το Συμβουλευτικό Κέντρο...;**

