

Student Personal Support Services

Coming to Hungary to live and study is an exciting experience.

It is great to have you here!

There are lots of resources you will find on-campus to help you adjust to the local university culture. One of such services available to you is the on-campus student personal support office where you can meet a student counselor free of charge in a private and confidential setting to discuss your personal issues and challenges.

What is Student Personal Support Service (SPSS)?

SPSS is the done by professional mental health counselors or psychologists who assist individuals, and groups with diverse needs through challenges in their life journeys. Counselors take a developmental perspective that people grow and change throughout their lives.

Professional counselors understand principles of human development, psychology, mental health and change theories, and they establish effective helping relationships with people from diverse cultures.

Counselors are also skilled in the assessment of people and situations, diagnosis and treatment of mental disorders, and in the application of cognitive, affective, behavioral and systemic strategies to facilitate change.

Professional counselors help clients explore their concerns and assist them in creating change.

They work with clients to implement personal goals and/or advocate for system-wide changes. As professional helpers, counselors are respectful and responsive to clients and offer a safe place for people to share their experiences and to explore ways to cope.

Counselors are skilled in implementing therapeutic interventions designed to help clients challenged by a range of circumstances including: trauma, depression, anxiety, stress, unanticipated life events, interpersonal discord, social injustice, worksite disruption and career issues etc.

On this campus Mr. Levente Somogyi is responsible to attend to the personal- and mental-health - needs of students. Culturally sensitive support is available both in English and Hungarian to all students.

Most common topics of students turning to a student counselor are:

- Learning difficulties and problems with academic performance (procrastination, test or performance anxiety)
- Guidance counseling/career orientation
- Student-teacher relational conflict and problems
- Difficulties with establishing relationships or isolation or loneliness
- Living in Hungary (anomalies derived from living abroad)
- Bullying concerns
- Eating concerns
- Feeling sad
- Time management skills
- Personal assessment/tests
- Sexuality
- Mental illnesses and conditions
- Addictions (Drugs, alcohol, sex, computer, shopping, games etc.)

- Mental (health and wellness) issues pertaining to personal awareness and personal development
- Issues relating to spirituality and religious life
- Inter/multi -cultural communication (learning to better communicate with people from different cultures)

What does it mean counseling is confidential?

In order to grow it is essential to have a safe environment where personal thoughts and feelings can be shared. Insuring confidentiality is therefore, vital. For more information, please visit mentalhub terms & policy page. (www.mentalhub.hu)

Setting up an appointment with your student counselor:

On-campus Student Personal Support Services are available to all students. There are multiple ways you can contact the mental health counselor, in person during office hours, or in e-mail or seeing their appointment booking systems by visiting:

<https://univet.hu/en/student-support-services-at-univet-budapest/counseling-services/> services are available both online and in person format.

Counseling Office: located in building 'S' ground floor (accessible from the back side of the building from the direction of Dembinszky Street)

Student mental health counselors:

1.) Mr. Levente Somogyi

Office hours: Mondays & Wednesdays between 8:00 am – 12:00 pm

E-mail: somogyi.levente@univet.hu

2.) Ms. Judit Szamosi

Office hours: Wednesdays between 1:00 pm – 4:00 pm; Thursdays between 10:00 am and 4:00 pm

E-mail: szamosi.judit@univet.hu

3.) Ms. Réka Szentiványi-Veres

Office hours: Tuesdays and Fridays between 8:30 am – 11:30 am **E-mail:** Szentivanyi-Veres.Reka@univet.hu

Egyetemi Diák- mentálhigiénés Tanácsadás

A Human-Service Mentálhigiénés Központ www.human-service.hu független (külső) megbízott szolgáltatóként működik az egyetem megbízásából az egyetem kampuszán. A szolgáltatás részeként igény szerint minden hallgatónak lehetősége van díjmentesen részt venni egyéni illetve csoportos mentálhigiénés foglalkozásokon. Az alábbiakban arra vállalkozunk, hogy röviden bemutassuk a rendelkezésre álló lehetőségeket.

Mi a mentálhigiéné?

A mentálhigiéné az "ép" emberek mentális és pszichés egészség-megőrzésével és fejlesztésével foglalkozó elismert több mint száz éves tudományterület, amely a második világháborút követő időszakban vett igazi lendületet az Egyesült Államokban. Hazánkban, a köztudatban talán csak az elmúlt 10-15 évben kezdett igazán beszivárogni.

Hogy jobban érthető legyen a pszichológia tudományterületén belül a mentálhigiéné helye és tudományos beágyazottsága Dr. Buda Béla gondolatait idézzük. „A mentálhigiéné nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a lelki egészségvédelem is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak, tevékenységeknek az összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatot erőssebbé, fejlettebbé teszik” - azaz a lelkileg egészséges személyiség kialakítása, és fejlesztése nemcsak egyéni szempontból jelentős, hanem társas-lélektani és szociológiai vetületeiben is.

Nem véletlen, hogy a mentálhigiéné egy meglehetősen dinamikus fejlődő tudományterületévé vált az elmúlt hatvan évben, a legkülönbözőbb humán tudományok, természet-tudományok és társadalomtudományok lelki aspektusait összefoglaló terepévé.

Manapság rendkívül sok figyelmet kap a test-tudatos életmód, azonban a testünkben megjelenő tünetek, problémák sokszor jelzés értékűek. Az ép testű, de „sérült” lelkű ember azonban nem sokra megy látszólagos szépségével vagy akár a fizikai erejével, mert nem tud vele mit kezdeni. A mentálhigiéné célja tehát az egyén tudatos fejlesztés, a lelki zavarok megelőzése, valamint rehabilitációja.

A egyetemi diák-tanácsadás 'hagyományos' témakörei tapasztalataink alapján:

- Tanulási gondok, új tanulási módszerek elsajátítása teljesítményromlás (halogatás, figyelemzavar stb.)
- Pályaorientáció kérdésköre
- Szülő- vagy tanár és diák kapcsolataiban megjelenő konfliktusok és problémák
- Kapcsolatteremtési problémák, elszigetelődés, magány kérdésköre
- Önértékelési zavarok, csökkentéértékűség
- Önismereti kérdések
- Spirituális (hitéleti) keresés
- Párkapcsolati nehézségek
- Szorongásos helyzetek kezelése
- Szenvedélybetegségek (pl.: játék, drog és alkohol problémák) prevenciója
- Traumák és veszteségek feldolgozását segítő technikák megismertetése
- Előszűrés - esetleges pszichés problémák beazonosítása – referálások
- Életvezetési coaching
- Bullying jelenség kezelése

Mit jelent, hogy a tanácsadás bizalmas?

Az őszinte és nyílt kommunikáció feltétele a bizalom és a szabadság. Hogy ez biztosított legyen a tanácsadás során a kliensek szabadon megoszthatják érzéseiket és gondolataikat tudván, hogy ami a beszélgetésen elhangzik az bizalmas. E témára vonatkozólag további információ a mentalhub weboldal jogi nyilatkozatában olvasható: www.mentalhub.hu

Hogyan lehet jelentkezni és bejelentkezni?

Egyéni beszélgetős foglalkozásokra többnyire előre történő időpontfoglalással lehet bejelentkezni. Ezt a hallgató megteheti személyesen (a fogadóórak alatt a helyszínen), e-mailben vagy illetve az **online időpontfoglalási rendszerünkön keresztül: <https://univet.hu/hu/mentalhigienes-tanacsadas/>**

A tanácsadóiroda helyszíne: S épület (földszint) iroda (bejárat a Dembinszky utca felőli oldalról)

Tanácsadók:

Somogyi Levente

Fodadóórak: hétfő és szerda 8:00-12:00 óra között

E-mail: somogyi.levente@univet.hu

Szamosi Judit

Fodadóórak: szerda 13:00-16:00 és csütörtök 10:00-13:00 és 14:00-16:00

E-mail: szamosi.judit@univet.hu

Szentiványi-VeresRéka

Fodadóórak: kedd és péntek 8:30-11:30 óra között

E-mail: Szentivanyi-Veres.Reka@univet.hu

A személyes foglalkozások a tanácsadó irodában, az online foglalkozások az adott tanácsadó telemedicina linkjén keresztül elérhetők. Lásd információk fentebb jelzett egyetemi honlapon.