

Kedves Elsőéves Hallgató!

Szeretettel ajánljuk a figyelmébe Egyetemünk mentálhigiénés tanácsadó irodájának szolgáltatásait az alábbiak szerint. A tanácsadó iroda saját weboldala erre a linkre kattintva elérhető: <https://univet.hu/hu/mentalhigienes-tanacsadas/> csoportos foglalkozásainkról pedig itt található további információ: <https://univet.hu/en/student-support-services-at-univet-budapest/counseling-services/peer-support-group-services/>

A tanácsadó iroda 2014 óta biztosít egyéni és csoportos mentális foglalkozásokat az Egyetem hallgatói számára fő feladataként. Ezen kívül az évek során további hallgató támogató szolgáltatásokkal bővültünk. Workshopokat, az orvosi képzéshez kapcsolódó szabadon választható kurzusok és tanulótárs kereső programot, valamint külső/belső pszichológiai kutatásokat is végzünk különböző tanszékekkel közösen. Hallgatósegítő külső honlapunkon további számos hasznos információ található: <https://www.mentalhub.hu/> Erről az oldalról is foglалható konzultációs időpont.

A mentális beszélgetések személyes és online formában is választhatóak egyetemünkön. A beszélgetős foglalkozásokra bejelentkezés elsődlegesen online időpont-foglalási rendszeren keresztül zajlik, amelynek linkje a választott tanácsadó neve alatt szerepel. A személyes foglalkozások a tanácsadó irodában, az online foglalkozások az adott tanácsadó telemedicina linkjén keresztül elérhetők. (Az online foglalkozások technikai feltétele: szélessávú internet kapcsolat és bármilyen eszköz: okostelefon/tablet/laptop vagy asztali számítógép, kamera javasolt.)

A tanácsadás egy olyan támogató szolgáltatás, ahol a hallgatók igény szerint egyéni, valamint csoportos foglalkozásokra járhatnak életminőségük javítása érdekében. A fogadóórákra nagy szeretettel várunk minden kedves hallgatót. A foglalkozások fizikai helyszíne minden esetben a tanácsadó iroda. Általánosságban elmondható, hogy a hallgatók igény szerint maximum 8 foglalkozásra van lehetőségük egy adott tanévben. Az ülések szokásos hossza 55 perc/alkalom. Bejelentkezni természetesen lehetséges még: személyesen (a fogadóórák időpontja alatt lásd tanácsadók eltérő beosztását) valamint telefonon és e-mailben is.

A diák-tanácsadás 'hagyományos' témakörei tapasztalataink alapján:

- Tanulási nehézségek, teljesítményromlás, vizsgadrukk csökkentése
- Neurodiverzitás és tanulási sajátosságok előszűrése (pl.: ADHD, autizmus)
- Motiváció és lendületvesztés és kiégés prevenció
- Teljesítményszorongás
- Perfekcionizmus
- Pályaorientáció
- Hallgató-hallgató; hallgató-oktató/tanszék kapcsolatokban megjelenő konfliktusok és problémák kezelése
- Kapcsolatteremtési problémák, elszigetelődés, magány
- Önismereti kérdések
- Spirituális keresés
- Párkapcsolati nehézségek
- Szorongásos helyzetek és érzelemszabályozás
- Szenvedélybetegségek (pl.: játék, drog és alkohol problémák)
- Beilleszkedési nehézségek
- Traumák és veszteségek
- Pszichés problémák beazonosítása, előszűrése – referálások

- Életvezetési coaching (pl.: felnőtté válás kérdése, döntéshelyzetek, értékrend, életcélok, autonómia kialakítás)
- Krízis helyzetek prevenciója

Irodánk nyitvatartási rendje: a hétköznapi napokon lásd a tanácsadók rendelési időszávjait.

Tanácsadó iroda helyszíne: R-S épület (földszint) iroda (bejárat a Dembinszky utca felőli oldalról)

Választható tanácsadók elérhetősége:

1.Tanácsadó: Somogyi Levente

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

Tel: +36-30-386-9898

Online időpontfoglalás: <https://calendly.com/somogyi-levente-univet/60min>

Online foglalkozások helye: <https://doxy.me/mhcounseling>

E-mail: somogyi.levente@univet.hu

Tanácsadó saját hallgatói weboldala: www.mentalhub.hu

2. Tanácsadó: Szentiványi-Veres Réka

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

Tel: +36-30-535-6780

Online időpontfoglalás: <https://calendly.com/mentalhealthunivet/>

Online foglalkozások helye: <https://doxy.me/mentalhealthunivet>

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

3. Tanácsadó: Szamosi Judit

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

Tel: +36-30-972-5795

Online időpontfoglalás: <https://calendly.com/szamosijudit/counseling>

Online foglalkozások helye: <https://doxy.me/counselingunivet>

E-mail: szamosi.judit@univet.hu

Elsőéves hallgatók szíves figyelmébe ajánljuk a tanulási módszertani 2 kreditre szabadon választható fakultációt (Tárgykód: ATEEB011HFK) Előadások várhatóan hétfő késő délutáni időszámban lesznek: a magyar nyelvű felkészítő interaktív előadássorozat (kifejezetten elsőéves hallgatók számára készült) az orvosi képzés sajátosságaihoz igazodva olyan tanulás módszertani eszközökkel ismerteti meg a hallgatókat, amelyek segítségével tudatosabban, képességekhez/adottságokhoz igazodóan tudnak felkészülni az előadásokra és vizsgákra.