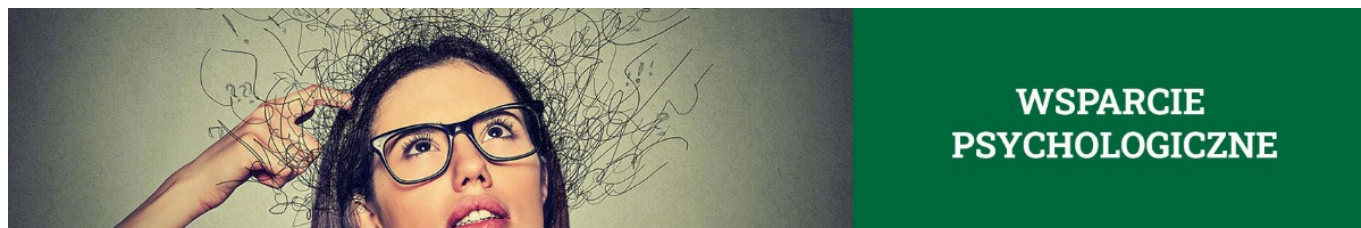


# Dyżur psychologiczny



Studenci AGH mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych dla osób potrzebujących pomocy w rozwoju psychicznym można znaleźć:

**Dyżur psychologiczny w Domu Studenckim Alfa pok. 42B**, ul. Reymonta 17 (obok biura BON AGH) prowadzony w ciągu roku akademickiego:

- **mgr Janusz Grząsko**  
rejestracja telefoniczna i mailowa: 12 617 37 62, [grzasko@agh.edu.pl](mailto:grzasko@agh.edu.pl)
- **mgr Karolina Probosz**  
rejestracja mailowa na konsultacje: [karolina.probosz@agh.edu.pl](mailto:karolina.probosz@agh.edu.pl)
- **dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska**  
rejestracja mailowa na konsultacje: [agnieszka.szewczyk-zakrzewska@agh.edu.pl](mailto:agnieszka.szewczyk-zakrzewska@agh.edu.pl)

**Dyżur psychologa w ramach Punktu Konsultacyjnego programu ADAPTER:**

- **Ośrodek psychoterapii i neurorehabilitacji Sensusmed**, ul. Na Błonie 40 w Krakowie  
rejestracja telefoniczna: 504 288 040
- **SCANMED S.A.**, ul. Armii Krajowej 5 w Krakowie  
rejestracja poprzez Telefoniczne Centrum Obsługi Klienta: 12 629 88 00 lub 12 629 88 80

Przypominamy, że 24 godziny na dobę i przez 7 dni w tygodniu można korzystać z pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej <https://oik.krakow.pl/>

Bezpłatne konsultacje psychologiczne świadczy również Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej <https://cPPP.org.pl/>

**Kiedy warto spotkać się z psychologiem?**

- kiedy jest Ci trudno odnaleźć się w nowej sytuacji związanej z rozpoczęciem studiów; masz problemy w nawiązywaniu znajomości i wypełnianiem obowiązków studenckich,
- obawiasz się, że z powodu niepełnosprawności nie poradzisz sobie z bieżącymi zadaniami,
- brakuje Ci motywacji do nauki, studiowania i pokonywania codziennych trudności,
- masz problemy z niekończącym się odkładaniem na później zadań, przesuwaniem terminów, finalizowaniem spraw,
- czujesz nieustanny lęk przed tym, co przyniesie kolejny dzień,
- brakuje Ci pewności siebie w kontaktach z innymi osobami,
- mimo dobrego przygotowania paraliżuje Cię strach przed wystąpieniami publicznymi,
- nie wierzysz we własne siły i możliwości,
- nagłe wydarzenie, takie jak choroba zmienia Twoje życie i trudno jest Ci się z tym pogodzić,
- masz problemy w kontrolowaniu i wyrażaniu emocji,
- cierpisz na chorobę psychiczną i chciałbyś uzyskać pomoc uzupełniającą Twoją podstawową ścieżkę leczenia, aby poprawić funkcjonowanie w środowisku akademickim,
- chcesz dokonać pozytywnych zmian w swoim życiu, lepiej radzić sobie ze stresem, efektywniej uczyć się i planować, pracować nad motywacją do realizacji celów.