ב״ה

סטודנטיות וסטודנטים יקרים,

<u>שירותי הייעוץ הפסיכולוגי לסטודנט</u>

לצערנו, בשנים האחרונות, כולנו מתמודדים עם מצב מלחמה בעוצמות משתנות ובנוכחות שהינה פושטת צורה ולובשת צורה. הגם שלשמחתנו אנו בתקופה של שקט יחסי, הרי שחשוב שניתן דעתנו גם למקרה שהמצב משתנה. שגרה זו עשויה להיות מאתגרת ביותר בהיותה חסרת יציבות וחסרת ודאות. בתקופה זו מופיעים לעיתים סימני שאלה לגבי שגרת הלימודים, שגרת התעסוקה והביטחון הפיזי והכלכלי. לגבי סטודנטיות וסטודנטים המשרתים במילואים היא מאתגרת בזירות רבות – אישיות, אקדמיות וזוגיות -משפחתיות, כמו גם התמודדות עם מצבי טראומה ואובדן. כמובן, שככזו היא אף עלולה לעורר מתח, לחץ וחרדה שעלולים לשבש את שגרת היומיום.

בד בבד, תקופת השנים שבה הסטודנט שוהה באוניברסיטה הינה תקופה שעשויה להיות תקופה משמעותית בעיצוב חייו. זוהי תקופה של התרחבות העצמאות, פרידה מבית ההורים, עיצוב הזהות – האישית והמקצועית, ויחסים בינאישיים וזוגיים. לא ייפלא שתקופה זו עמוסה בחוויות, מתחים והתלבטויות העלולים לעורר קשיים שעלולים להפריע לשגרת היומיום ולתפקוד בלימודים, אך גם פוטנציאל להתפתחות וצמיחה.

שרותי הייעוץ הפסיכולוגי באוניברסיטה, ערוכים לקבלת פניות הסטודנטים לעזרה במצבי מצוקה שונים במגוון אופנויות ושיטות התערבות. כל סטודנט/ית הרשום/ה באוניברסיטה זכאי/ת לשרות זה כל עוד הוא לומד/ת באוניברסיטה. הסטודנטים יכולים לפנות לשירות בתנאים של **<u>סודיות מוחלטת</u>**. כאשר הסטודנט/ית משתתפ/ת בתשלום סמלי.

צוות השרות כולל פסיכולוגיות ופסיכולוגים בעלי הכשרה קלינית, עו״ס קליני ופסיכיאטרית.
השרות ממוקם בבניין ע״ש הגב׳ מריה פינקל והגב׳ רות רקמן, בנין מספר 407. טלפון: 03-5318450 (בשעות שהשרות סגור, ניתן להשאיר הודעה במספר זה).
כמו כן, צוות הפסיכולוגיות והפסיכולוגים של השרות פרוס כרשת של יועצות ויועצי חוסן במחלקות השונות:
לפרטים: https://sites.biu.ac.il/sunflower-center-academic-resiliency/page/4171

בתקווה לימים שקטים ובטוחים
ד״ר אבינועם דאר
מנהל השרות הפסיכולוגי לסטודנט ע״ש פינקל-רקמן