

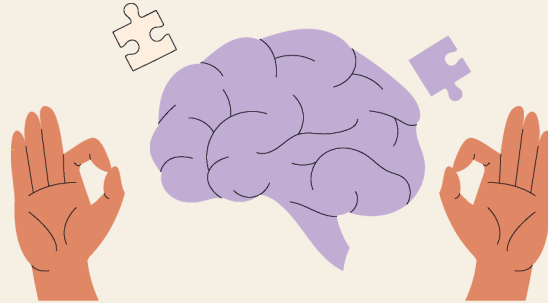
APOIO PSICOLÓXICO NA TÚA UNIVERSIDADE

Se nos precisas, estamos aquí para ti

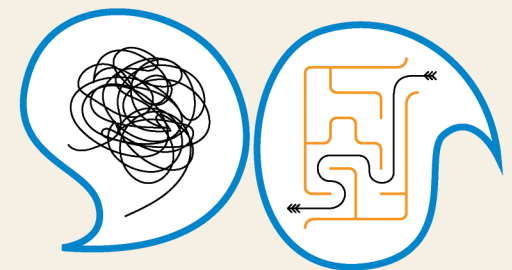
EN QUE TE PODEMOS AXUDAR?



En afrontar problemas que afectan o teu benestar emocional.



En xestionar dificultades psicolóxicas que dificultan a túa vida académica, persoal e social.



En contar con ferramentas e estratexias para atoparte mellor co apoio de profesionais especializados.

O acceso a este servizo é confidencial e garante a protección dos teus datos.

QUE PODO FACER SE NECESITO AXUDA?

1



Contacta co servizo de apoio psicolóxico da túa universidade.



2



Reúnete cun/cunha profesional dos servizos de apoio psicolóxico para analizar que te preocupa e que tipo de apoio é o máis axeitado para ti.

3



Sigue o itinerario que mellor se adapte ás túas necesidades.

Con toda a información que lle proporcionaches, o/a profesional explicarche cal pode ser a mellor opción para ti.



4

Que outras actuacións che poden interesar?

Pregunta na túa universidade por outras iniciativas, como os obradoiros sobre xestión da ansiedade, estrés, adaptación á vida universitaria e saúde mental.

Se o servizo da universidade é a opción máis axeitada para ti:

1

Programarase unha primeira sesión contigo para ver cal é o tipo de acompañamento psicolóxico que mellor se adapta a ti e ás túas necesidades.

2

Recibirás atención psicolóxica que pode ser:



INDIVIDUAL:

- Entre seis e oito sesións presenciais ou en liña.
- Duración de 45 a 60 minutos por sesión.
- Frecuencia semanal ou quincenal.
- Axudarache na regulación emocional, na resolución de problemas, na prevención de recaídas e na aprendizaxe de estratexias para afrontar dificultades.



GRUPAL:

- Alternativa útil para problemáticas como as dificultades nas habilidades sociais ou os problemas do estado de ánimo.
- Permitirache compartir o proceso para normalizar a experiencia e recibir apoio de persoas que están pasando polo mesmo ca ti.

3

Ao rematar o acompañamento psicolóxico, realizarase unha avaliación de satisfacción e, pasados seis meses, un seguimento para avaliar a túa evolución.

Se precisas outro tipo de axuda

Recibirás información para poder acudir ao servizo que se axuste mellor ás túas necesidades:

Servizo Galego de Saúde

Servizos sociocomunitarios

Pedir axuda é o primeiro paso para sentirte mellor.