

דיקנט הסטודנטים: שירותי הפרט שלכם

מזהים קושי? תחושות לא מוכרות? מרגישים שאתם זקוקים לאוזן קשבת?

תקופת הלימודים האקדמיים ונסיבות החיים במדינת ישראל מביאים איתם לצד הצלחות גם אתגרים: עומס, לחץ, שינויים, התמודדות עם דרישות חדשות ואיזון בין לימודים לבין החיים האישיים.

המכללה מציעה מגוון מענים שמטרתם לסייע לכם להתמודד, להתחזק ולפתח כלים שיסייעו לכם לאורך הדרך.

לא צריך להתמודד לבד – לפעמים שיחה אחת יכולה לעשות שינוי.

שאלות ותשובות

? מתי כדאי לפנות לקבלת תמיכה?

לפעמים קשה לשים את האצבע על הרגע המדויק שבו הלחץ הלימודי הרגיל הופך למשהו כבד יותר. כדי לעזור לך להבין מה שלומך, ריכזנו כמה שאלות המזמינות אותך לעצור לרגע ולבדוק את עצמך בתקופה האחרונה:

- האם את/ה חווה לחץ או עומס משמעותי.
- האם את/ה חווה קושי להתרכז ולהתארגן.
- האם את/ה חווה ירידה במוטיבציה.
- האם את/ה חווה תחושת חוסר ביטחון או הצפה.
- האם את/ה חווה קושי בשילוב בין לימודים לחיים האישיים.
- האם את/ה חווה תקופה של שינוי או משבר.

עניתי "כן" על חלק מהשאלות. מה זה אומר?

- **אתם לא חייבים לסחוב את זה לבד.** אם זיהיתם בעצמכם את החוויות המתוארות, זהו סימן מצוין שהגיע הזמן להעניק לעצמכם מתנה ולפנות למפגש היכרות קצר, דיסקרטי וללא עלות בשירותי הפרט. יחד נבין את הקושי וניבנה תוכנית שתקל עליכם.

? אילו מענים רגשיים קיימים במכללה?

המכללה מציעה מגוון מענים בהתאם לצורך, כגון:

ליווי אישי ותמיכה
כלים להתמודדות עם לחץ ועומס
סדנאות והרצאות בנושאים רלוונטיים
תוכניות לחיזוק חוסן אישי
הפניה לגורמי תמיכה נוספים בהתאם לצורך

? האם תמיכה רגשית מיועדת רק לסטודנטים שנמצאים במשבר?

לא. תמיכה רגשית מיועדת לכל סטודנט המעוניין לקבל כלים להתמודדות טובה יותר. גם בתקופות רגילות ניתן להיעזר במענים

? האם הפנייה לקבלת תמיכה נשמרת בפרטיות?

כן. הפניות מטופלות באופן מקצועי ודיסקרטי, תוך שמירה על פרטיות הסטודנטים ובהתאם לנהלי המכללה.

? איך אפשר להירשם או לפנות לקבלת תמיכה?

ניתן לפנות דרך ערוצי התקשורת הרשמיים של המכללה, ובפרט באמצעות **הפורטל** לסטודנט

? האם הפנייה שלי והתוכן של המפגשים חסויים?

לחלוטין כן. חובת הסודיות הרפואית והמקצועית של המטפלים והרכזות היא מוחלטת. דבר ממה שנאמר במפגשים, ואפילו עצם הפנייה שלך לשירות, אינם מועברים למרצים, למזכירות האקדמית, לחברים ללימודים או להורים. הפרטיות שלך היא בראש סדר העדיפויות שלנו.

? מה קורה אם 13 מפגשים לא יספיקו לי?

הטיפול בשירותי הפרט מוגדר כקצר מועד וממוקד במטרה לתת כלים פרקטיים ומהירים. יחד עם זאת, אנו לא משאירים אף סטודנט ללא מענה. במידה ובתום המפגשים נרגיש יחד שיש צורך בליווי ממושך יותר, נסייע לך בהכוונה והפנייה לגורמים מקצועיים ומומלצים בקהילה.

? מה קורה אם אני לא מתחבר/ת למטפל או למטפלת שצוותו לי?

זה קורה וזה טבעי לחלוטין. הצלחת הטיפול תלויה בראש ובראשונה בכימיה ובתחושת הביטחון שלך. אם הרגשת שאין חיבור, ניתן לפנות ברגישות ובדיסקרטיות לרכזת השירות, ונבחן יחד אפשרות להחלפת המטפל/ת כדי שתקבלי את המענה המדויק ביותר עבורך.

? האם הטיפול מתקיים באופן פרונטלי במכללה או בזום?

רוב הטיפולים מתקיימים באופן פרונטלי בקמפוס, במרחב שקט ואינטימי המיועד לכך בדיקנט הסטודנטים. עם זאת, במקרים מיוחדים (כמו תקופות מילואים, קשיי נגישות או נסיבות אישיות חריגות), ניתן לתאם מול המטפל/ת מעבר זמני למפגשים מקוונים (בזום).

? למה השירות כרוך בתשלום של 50 ₪ למפגש?

המכללה מסבסדת את הרוב המוחלט של עלות הטיפול מתוך תפיסה שבריאות נפשית צריכה להיות נגישה לכל סטודנט. גביית הסכום הסמלי (50 ₪) נועדה לייצר מחויבות והתמדה משותפת לתהליך הטיפולי (הן מצד הסטודנט והן מצד המערכת). נזכיר כי מפגש ההיכרות הראשון הוא ללא עלות כלל.

? מה קורה אם אין לי יכולת כלכלית לשלם גם את ה-50 ₪ הללו?

המצב הכלכלי לעולם לא יהווה חסם לקבלת סיוע נפשי במכללה האקדמית גליל מערבי. במקרים של מצוקה כלכלית מורכבת, ניתן להגיש בקשה מיוחדת לרכזת השירות לבחינת סבסוד מלא או הנחה, בשיתוף עם מערך המלגות והסיוע של הדיקנט.

? מתי השירות פעיל? האם ניתן לתאם מפגשים בשעות הערב?

שעות הפעילות של המפגשים גמישות ומתואמות ישירות בינך לבין המטפל/ת, תוך התחשבות במערכת השעות האקדמית שלך. ישנם מטפלים המקבלים גם בשעות אחה"צ והערב כדי לאפשר לסטודנטים עובדים להשתלב בשירות.

? האם פנייה לטיפול רגשי עלולה לפגוע לי בסיכויים לקבל מלגות או להשתלב בתפקידים בקמפוס?

ממש לא. כאמור, השירות חסוי לחלוטין. ועדות המלגות, אגודת הסטודנטים או מחלקות הלימוד השונות אינן חשופות לשמות הסטודנטים המסתייעים בשירותי הפרט. להפך – פנייה לעזרה מעידה על בגרות ועל רצון להצליח.
