



Împreună împotriva COVID-19 Suport psihologic pentru diminuarea fricii și a anxietății

Dragi studenți, masteranzi, doctoranzi și angajați ai USAMV din București,

Vă anunțăm pe această cale că suntem alături de voi în aceste momente în care suntem cu toții supuși unei avalanșe de informații alarmante. În secolul 21 distanța nu mai reprezintă o problemă, astfel că ne putem întâlni on-line, atunci când simțiți nevoia să căutați sprijin și suport, atunci când doriți să vă răspundeți la anumite întrebări ori atunci când vă este teamă sau sunteți îngrijorați de evoluția situației actuale.

Nu vă lăsați influențați de informații exagerate și nu vă lăsați pradă fricii sau îngrijorării. Cea mai bună soluție este să vorbiți cu un specialist care vă poate ajuta să treceți mai ușor peste această perioadă. Deoarece cu toții trebuie să respectăm condițiile de diminuare a contactului social și pentru a nu contribui la agravarea situației actuale, am găsit pentru voi o formulă extrem de ușor de accesat. Am creat o platformă online unde putem să ne întâlnim și să discutăm despre problemele cu care vă confrunțați.

Pentru a beneficia de suport psihologic vă rugăm să urmați pașii de mai jos:

1. Trimiteți un mesaj cu dorința voastră de a beneficia de suport psihologic la adresa de mail: consiliere@usamv.ro. Centrul de consiliere va informa psihologul universității despre dorința dumneavoastră, iar psihologul vă va contacta în cel mai scurt timp pentru a stabili împreună ziua și ora la care va avea loc ședința de consiliere psihologică. În acest sens, dumneavoastră decideți dacă doriți să fiți contactați prin email sau prin telefon.
2. După stabilirea programării, psihologul vă va trimite un link prin accesarea căruia veți intra pe platforma de întâlnire la data și ora stabilite de comun acord.
3. Dacă doriți să vă logați prin telefon, va trebui să descărcați aplicația [google.hangouts.meet](https://meet.google.com).
4. Dacă doriți să vă logați prin calculator (desktop sau laptop), nu este necesar să instalați nicio aplicație.
5. Indiferent de forma în care vă conectați, singurul lucru pe care trebuie să îl faceți este să respectați programarea și să accesați linkul. Linkul nu este unul general valabil, ci se generează automat la deschiderea platformei, astfel că vă poate fi oferit numai cu 5 minute înainte de începerea ședinței de consiliere psihologică.

Vă asigurăm că în cadrul acestui demers vor fi respectate toate condițiile de confidențialitate și anonimitate a datelor dumneavoastră. Nimeni nu va avea acces la discuțiile pe care le veți purta cu psihologul.

Serviciile de consiliere psihologică sunt **gratuite** pentru studenții, masteranzii, doctoranzii și angajații, din cadrul Universității de Științe Agronomice și Medicină Veterinară din București.

Rămânem la dispoziția dumneavoastră,
Echipa CCOC