



# ΟΔΗΓΟΣ



Ενημέρωσης & Καλών Πρακτικών για την  
Υποστήριξη Φοιτητών/τριών με Ψυχολογικές  
Δυσκολίες ή Ψυχιατρικές Διαταραχές



## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ Ή ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

### ΟΡΙΣΜΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ Ή ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Είναι οι διαταραχές που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και μπορούν να επιδράσουν στη σκέψη, στη διάθεση, στη συμπεριφορά και στην ικανότητα διαχείρισης καθημερινών απαιτήσεων. Οι δυσκολίες στη λειτουργικότητα δεν σημαίνουν αναγκαστικά ότι οι γνωστικές ικανότητες ή το δυναμικό του φοιτητή μειώνονται, αλλά μπορεί να απαιτούν προσαρμογές και υποστήριξη ώστε ο φοιτητής να ανταποκριθεί στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις. Η έγκαιρη αναγνώριση και η κατάλληλη υποστήριξη είναι κρίσιμες για τη συνέχιση των σπουδών και την ψυχική ευεξία.

### ΕΙΔΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ Ή ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

**Συναισθηματικές διαταραχές:** Κατάθλιψη, δυσθυμία, διπολική διαταραχή

**Διαταραχές άγχους:** Αγχώδης διαταραχή, διαταραχή πανικού, κοινωνικό άγχος

**Ψυχωσικές διαταραχές:** Σχιζοφρένεια, σχιζοσυναισθηματική διαταραχή, κλπ.

**Διαταραχές προσωπικότητας:** Οριακή, αποφευκτική, εξαρτητική κλπ.

**Άλλες συναφείς δυσκολίες:** Διαταραχές ύπνου, διατροφικές διαταραχές, μετατραυματικό στρες, κλπ.

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΜΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ / ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

- Διακύμανση στη λειτουργικότητα: Υπάρχουν περίοδοι αυξημένης ικανότητας και περίοδοι δυσκολίας.
- Δυσκολία συγκέντρωσης: Μειωμένη προσοχή, ανάγκη για συχνά διαλείμματα.
- Οργάνωση χρόνου: Δυσκολία στη διαχείριση προθεσμιών και συνεχών απαιτήσεων.
- Κοινωνική συμμετοχή: Μπορεί να αποφεύγουν ομάδες, παρουσιάσεις ή εξετάσεις προφορικού τύπου.
- Συναισθηματικά Χαρακτηριστικά: Ευαισθησία σε κριτική και πίεση χρόνου. Ανάγκη για ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και ψυχολογικής στήριξης.
- Ακαδημαϊκή απόδοση: Η νοημοσύνη παραμένει ανέπαφη, αλλά οι δυσκολίες ψυχικής υγείας μπορεί να επιδρούν αρνητικά στην επίδοση αν δεν υπάρξει στήριξη.



## ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Μέσα από τον παιδαγωγικό και θεσμικό ρόλο που κατέχουν, οι διδάσκοντες/ουσες μπορούν να εξασφαλίσουν τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Δεν έχουν θεραπευτική ή διαγνωστική ευθύνη, αλλά μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην υποστήριξη των φοιτητών/τριών με λειτουργικές δυσκολίες.

### Κάποιες ενδεικτικές πρακτικές είναι:

- Διατήρηση σεβαστικής και εμπιστευτικής επικοινωνίας
- Αναγνώριση μεταβλητών αναγκών και προσωρινών ή χρόνιων δυσκολιών
- Δημιουργία ασφαλούς, μη επικριτικού περιβάλλοντος στην τάξη.
- Εφαρμογή εύλογων ακαδημαϊκών προσαρμογών, όπως προθεσμίες ή εναλλακτικοί τρόποι αξιολόγησης
- Παραπομπή σε θεσμικές δομές ψυχικής υγείας (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ., Μ.Ι.Π., Ακαδημαϊκοί Σύμβουλοι φοιτητών)

Στόχος: Δημιουργία συμπεριληπτικού και ασφαλούς ακαδημαϊκού περιβάλλοντος, που επιτρέπει στον φοιτητή να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του προγράμματος παρά τις λειτουργικές δυσκολίες, χωρίς να μειώνεται η ακαδημαϊκή αριστεία.

## ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ / ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

- Μονάδες Ισότητας Πρόσβασης: Προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική και προσαρμογές στη διδασκαλία/εξέταση.
- Συμβουλευτικές Υπηρεσίες Πανεπιστημίων: Ψυχολογική στήριξη, ομάδες διαχείρισης άγχους.
- Προσαρμογές στις εξετάσεις: Παράταση χρόνου, διακριτική επιτήρηση, γραπτή αντί προφορικής εξέτασης.
- Ευαισθητοποίηση διδασκόντων: Ενημέρωση για διαχείριση φοιτητών με ψυχικές δυσκολίες χωρίς στιγματισμό.
- Εκπαιδευτικά προγράμματα για τη διαχείριση του άγχους, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Εθελοντικά δίκτυα υποστήριξης από συμφοιτητές που έχουν εκπαιδευτεί ώστε να προσφέρουν βοήθεια και ενδυνάμωση.

