



**SSUNI Student's Support University of Ionio**  
**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**  
**ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

---

*Στόχος μας, μια ssuni (sunny) καθημερινότητα για τους φοιτητές μας.*

*Φωτεινή, αισιόδοξη και ηλιόλουστη.*

*Ατομικές Συνεδρίες, Βιωματικά Εργαστήρια, Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης*

➤ Υπηρεσία **Ψυχολογικής Υποστήριξης**

Η φοιτητική ζωή είναι συνυφασμένη με τη μετάβαση στην ενηλικίωση, την αυτονομία, τη γνώση αλλά και την περιπέτεια. Παρ' όλα αυτά, κάποιες φορές κατά τη διάρκεια της εμφανίζονται προκλήσεις που φαντάζουν δυσεπίλυτες, που σε αγχώνουν, σε τρομάζουν και επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και την ψυχική σου υγεία. Τότε μη διστάσεις να μιλήσεις γι' αυτές, είτε λόγω ντροπής ή επειδή φοβάσαι ότι δεν θα βρεις κατανόηση. Είναι σημαντικό να ζητήσεις βοήθεια καθώς η έγκαιρη και η εξειδικευμένη αντιμετώπιση ενός προβλήματος σε επαναφέρει στα προσωπικά και ακαδημαϊκά σου πλάνα, ενώ αποτρέπει το ενδεχόμενο σοβαρότερης εξέλιξης. Η Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης δημιουργήθηκε ακριβώς γι' αυτό, είναι εδώ για να σ' ακούσει και να σε στηρίξει για να μπορέσεις να διαχειρίζεσαι τις δυσκολίες, να νιώσεις καλά, να πιστέψεις στον εαυτό σου, να αξιοποιήσεις τις δυνατότητες σου και να επιτύχεις τους στόχους σου.

Δεσύλλα Κασσιανή, Ψυχολόγος Mds

Πολίτης Σπύρος, Ψυχολόγος PhD

URL: [studentsupport.ionio.gr](http://studentsupport.ionio.gr)

E-mail: [studentsupport@ionio.gr](mailto:studentsupport@ionio.gr)

<https://www.facebook.com/studentsupport.gr>

Διεύθυνση: Πλατεία Τσιριγώτη 7 Κτήριο Γαληνός

Τηλ.: 26610-87231

*Τηλεφωνική Ενημέρωση Φοιτητών Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-22.00*



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Υπεύθυνοι Υπηρεσίας Στήριξης Φοιτητών Ιονίου

E-mail : [counseling\\_support@ionio.gr](mailto:counseling_support@ionio.gr)

Skype name 1: Στήριξη Φοιτητών Ιονίου Πανεπιστημίου

και

Skype name 2: Counseling Support Students Ionian University

➤ Η Υπηρεσία **Συμβουλευτικής**, για όσα σε προβληματίζουν:

Έχουν υπάρξει στιγμές που βιώνεις καταστάσεις ως αδιέξοδες; Έχεις αισθανθεί την ανάγκη να μιλήσεις με κάποιον για όσα αισθάνεσαι, σκέφτεσαι ή προβληματίζεσαι; Πώς θα σου φαινόταν αν σου έλεγα ότι υπάρχει η δυνατότητα να επιλύσεις αδιέξοδα και εσωτερικές συγκρούσεις; Υπάρχει τρόπος να ενδυναμώσεις την ψυχολογία σου και την ανθεκτικότητά σου απέναντι σε αυτά που σε αναστατώνουν ή σε πιέζουν. Μαζί, μπορούμε να διαχειριστούμε συναισθήματά σου, περίπλοκα, συγκεχυμένα ή δυσάρεστα, ώστε να αντιμετωπίζεις αποτελεσματικότερα το άγχος, τις δυσφόρητες σκέψεις, τις ανησυχίες ή τους φόβους που ενδεχομένως παρεμβαίνουν ως τροχοπέδη στην ακαδημαϊκή σου ζωή. Μην υπομένεις αυτά που σε αναστατώνουν και κυρίως μην παραβλέπεις τη σημασία της φροντίδας της ψυχικής σου υγείας. Περιμένω την επικοινωνία σου μαζί μου, διασφαλίζοντάς σου εχεμύθεια και θετική διάθεση.

Ελένη Άννα Καλούδη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Υπεύθυνη Υπηρεσίας Συμβουλευτικής Φοιτητών Ιονίου Πανεπιστημίου

E-mail : [studentscounseling@ionio.gr](mailto:studentscounseling@ionio.gr)

Skype live: .cid.7aec2f16605f97 Συμβουλευτική και Στήριξη Φοιτητών Ι.Π.

➤ Η Υπηρεσία **Εργοθεραπείας**, δίπλα σου στην καθημερινότητα:

Θα ήθελες να οργανώσεις καλύτερα το χρόνο σου, να μάθεις tips, τεχνικές και πληροφορίες για την φροντίδα του εαυτού σου; Θα ήθελες να εξερευνήσεις τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και την δημιουργικότητά σου; Αν χρειάζεσαι προτάσεις, συμβουλές,

URL: [studentsupport.ionio.gr](http://studentsupport.ionio.gr)

E-mail: [studentsupport@ionio.gr](mailto:studentsupport@ionio.gr)

<https://www.facebook.com/studentsupport.gr>

Διεύθυνση: Πλατεία Τσιριγώτη 7 Κτήριο Γαληνός

Τηλ.: 26610-87231

Τηλεφωνική Ενημέρωση Φοιτητών Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-22.00



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

καθοδήγηση για αποδοτικότερη μελέτη, πιο ικανοποιητική καθημερινότητα, υγεία, χαλάρωση και αύξηση της ενεργητικότητάς σου, είμαστε εδώ. Για όποια βοήθεια χρειαστείς αναφορικά με τις όποιες δραστηριότητές σου, είμαστε δίπλα σου. Με ατομικές συναντήσεις, με σχετικές δραστηριότητες και με Ομάδες. Ζήτα περισσότερες πληροφορίες και ενημέρωση για να διερευνήσουμε μαζί πως μπορείς να ωφεληθείς.

Ματίνα Μανωλάκου, Εργοθεραπεύτρια,

Υπεύθυνη Υπηρεσίας Εργοθεραπείας Φοιτητών Ιονίου Πανεπιστημίου

E-mail: [occupationaltherapy@ionio.gr](mailto:occupationaltherapy@ionio.gr)

Skype: live:..cid.27a3769bfcdd8e9 Εργοθεραπεία Ιόνιο Πανεπιστήμιο

➤ **Η Κοινωνική Υπηρεσία, συστήνεται:**

Τι μπορείς να απολάβεις αν έρθεις σε επαφή με την Κοινωνική Υπηρεσία; Οι δράσεις της στοχεύουν στην ενίσχυση της ικανότητάς σου να αλληλοεπιδράς με τα διάφορα περιβάλλοντα που κινείσαι, όπως η οικογένεια, το πανεπιστήμιο και η εργασία. Με ποιόν τρόπο; Μέσω της εμπύχωσής σου, μέσω της διαχείρισης καταστάσεων κρίσης, μεσολαβώντας σε διάφορους φορείς για την αναζήτηση λύσεων αντιμετώπισης διαφόρων κοινωνικών προβλημάτων όπως, απομόνωσης, διακρίσεων, κοινωνικών αναγκών και κυρίως, προάγοντας το ευ ζην. Μαζί, μπορούμε να εκτιμήσουμε την κατάσταση που αντιμετωπίζεις και να σχεδιάσουμε ένα πλάνο καθοδήγησής σου. Η Κοινωνική Υπηρεσία επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή, την κοινωνική δικαιοσύνη και την κοινωνική πρόνοια.

Αικατερίνη Μπίσκου, Κοινωνική Λειτουργός

Υπεύθυνη Κοινωνικής Υπηρεσίας Φοιτητών Ιονίου Πανεπιστημίου

E-mail : [socialwork@ionio.gr](mailto:socialwork@ionio.gr)

Skype: live:..cid.6c4d4e802efd302 Social Work Ionian University

URL: [studentsupport.ionio.gr](http://studentsupport.ionio.gr)

E-mail: [studentsupport@ionio.gr](mailto:studentsupport@ionio.gr)

<https://www.facebook.com/studentsupport.gr>

Διεύθυνση: Πλατεία Τσιριγώτη 7 Κτήριο Γαληνός

Τηλ.: 26610-87231

Τηλεφωνική Ενημέρωση Φοιτητών Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-22.00



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

