

Nauka online i problemy z koncentracją? Trudności w zabraniu się za obowiązki m.in. za napisanie pracy, wysłuchanie wykładu, czy przeczytanie notatek? Odkładanie na później? Kłopoty ze snem? Zajadanie i podjadanie przez cały dzień? Brak “studenckiego życia” i przygniatające uczucie samotności?

Studenci i Doktoranci na całym świecie borykają się z różnymi problemami, które wywołane zostały pandemią koronawirusa i próbują adaptować się do nowej rzeczywistości. Czasami jest to bardzo trudne.

Dlatego od dzisiaj doświadczeni, bardzo wysoko wykwalifikowani psycholodzy, są dostępni **BEZPŁATNIE**, 7 dni w tygodniu, od 7:30 do 22:00, dla wszystkich Studentów i Doktorantów Politechniki Warszawskiej, bez wychodzenia z domu.

### **Jak się zapisać?**

1. napisz: **politechnikawarszawska@terapiadialog.pl** lub zadzwoń **504 026 860**
2. przy zapisie podaj specjalny KOD dla Politechnika Warszawska - **0612**
3. ustal dogodny dla Ciebie termin konsultacji on-line (wideo lub telefonicznej)

Dostęp do specjalistów to efekt współpracy z Centrum Terapii Dialog, które oferuje wsparcie psychologiczne i psychiatryczne w trudnych sytuacjach życiowych. Poradnia istnieje w Warszawie już od 14 lat i pomogła ponad 100.000 osób, zatrudnia kilkuset profesjonalnych, zweryfikowanych psychologów, psychoterapeutów i lekarzy psychiatrów.

Centrum Terapii Dialog zapewnia dedykowaną osobę, która pokieruje Cię do odpowiedniego specjalisty. Konsultacja z psychologiem objęta jest całkowitą tajemnicą lekarską – nikt oprócz Ciebie nie będzie miał dostępu do Twoich danych oraz przebiegu konsultacji. Zapraszamy.

Struggling to concentrate with the online classes? Having issues getting things done – like writing papers, listening to lectures, or reading your notes? Constantly procrastinating? Trouble sleeping? Eating your problems away every single day? Suffering from the lack of a “student social life” and an overwhelming sense of loneliness?

All around the world, students are struggling with many challenges brought about by the coronavirus pandemic and are doing their best adapting to this new reality. Still, it is sometimes very difficult.

This is why, as of today, students of the Warsaw University of Technology may benefit from the help of highly trained counsellors, offering their services 7 days a week, from 7.30 AM to 10 PM, from the comfort of Your home, FREE OF CHARGE.

### **How do I sign up?**

1. write at: **politechnikawarszawska@terapiadialog.pl** or call **504 026 860**
2. when signing up, please use the special Politechnika Warszawska code - **0612**
3. book an online counselling sessions (video or phone call) for a time and date that is convenient for You.

Free counselling sessions for students are made possible thanks to the University’s cooperation with Dialog Therapy Centre, which offers psychological and psychiatric support in difficult moments in life. The Centre has been operating in Warsaw for 14 years now and has helped over 100 000 people, employing several hundred professional, verified psychologists, psychotherapists and psychiatrists.

Dialog Therapy Centre provides a dedicated employee, who will direct You to the proper specialist. Your counselling falls under the rules of doctor-patient confidentiality – meaning that nobody but You has access to Your data or the course of the consultations. We’re there to help!