
Studentská poradna 3. LF UK

Studentská poradna 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy je součástí univerzitní sítě poraden a je využívána českými i zahraničními studenty 3. LF UK i jiných fakult.

Poradna poskytuje bezplatně následující **poradenské služby** založené na principech podpory zdraví, kognitivně behaviorální terapie a tvarové (Gestalt) terapie:

- a. pomoc při adaptaci na nové studijní a životní podmínky
- b. studijní poradenství, pomoc při řešení studijních problémů, hledání efektivního studijního stylu
- c. poradenství při zvládání stresu včetně podpory zdravého životního stylu
- d. poradenství zaměřené na řešení osobních a rodinných problémů a osobní růst
- e. pomoc s odvykáním kouření a jiným závislostním chováním
- f. zprostředkování návaznosti na specializované služby podle potřeb studentů (krizová intervence, psychiatrické vyšetření, psychoterapie, farmakologická léčba závislosti na tabáku, sociální a právní poradenství, apod).

Webový portál Programu antistresové intervence pro studenty VŠ (česká i anglická verze)

- <http://poradna.lf3.cuni.cz/uspesnystudent/>

Program antistresové intervencena webových stránkách 3.LF UK je využíván v poradenské praxi jako nástroj diagnostiky a intervence u studentů se studijními problémy a problémy se zvládáním stresu. Program nabízí nástroje pro sebehodnocení, doporučení pro zvládání zátěže svépomocí i odkazy na specializované služby.

Kontakty

Studentská poradna

Ústav hygieny, oddělení podpory zdraví dětí
budova C/10 SZÚ, vchod sever (od stromu)
3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
Ruská 87, 100 00 Praha 10

Kontaktní osoby

Doc. MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.

(vedoucí poradny – poradenské služby viz výše)
267 102 340

Dagmar.Schneidrova@lf3.cuni.cz

Konzultační hodiny: středa 10 - 12, 13 - 16 hod. (po předchozí domluvě e-mailem nebo tel.)

Mgr. Tereza Koprivová Herotová, Ph.D.

(poradna pro odvykání kouření a jiné závislosti)

Tereza.Koprivova@lf3.cuni.cz

Konzultační hodiny: úterý 11-14 hod. (po předchozí domluvě e-mailem)