
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 zvládnání stresu včetně podpory zdravého životního stylu
- d. poradenství zaměřené na řešení osobních a rodinných problémů a osobní růst
- e. pomoc s odvykáním kouření
- f. zprostředkování návaznosti na specializované služby podle potřeb studentů (krizová intervence, psychiatrické vyšetření, psychodiagnostika, profesní poradenství, 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 intervence na webových stránkách 3. LF UK je využíván v poradenské praxi jako nástroj diagnostiky a intervence u studentů se studijními problémy a problémy se zvládnáním stresu a je využíván rovněž ve výuce mediků a bakalářů. Program nabízí nástroje pro sebehodnocení, doporučení pro zvládnání zátěže svépomocí i odkazy na specializované služby

Kontakty

Studentská poradna

Ústav hygieny, oddělení podpory zdraví dětí
budova B, 1. vchod, 3. patro
3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
Ruská 87, 100 00 Praha 10

Kontaktní osoby

Doc. MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc. (vedoucí poradny)
místnost 314, tel. 267 102 340,
e-mail: Dagmar.Schneidrova@lf3.cuni.cz
Konzultační hodiny: středa 10 - 12, 13 - 16 hod.
(po předchozí domluvě telefonem nebo e-mailem)

Mgr. Tereza Kopřivová Herotová, Ph.D. (poradna pro odvykání kouření)
email: Tereza.Koprivova@lf3.cuni.cz
Konzultační hodiny: úterý 11 - 14 hod.
(po předchozí domluvě e-mailem)