



Przyjazny uniwersytet

Wsparcie studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego

Pierwsze objawy

Cel: uświadomienie problemu

Nasilenie objawów

Cel: zapewnienie bezpieczeństwa

Remisja objawów

Cel: pomoc w powrocie do roli studenta



UMCS

1. Informacje ogólne

Dynamika problemów psychicznych.....	5
Obawy związane z kontaktem z osobą mającą trudności psychiczne.....	5
Wsparcie na UMCS.....	7
• Zespół ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS	
• Pozostałe formy wsparcia	

2. Początki problemów

• Opis.....	11
• Co można zrobić?.....	12
• Jak to należy zrobić?.....	12
• Najważniejsze zasady?.....	11

3. Nasilenie objawów

A. Zakłócenie życia akademickiego.....	15
• Opis	
• Co można zrobić?	
• Jak to należy zrobić?	
• Najważniejsze zasady	
B. Zagrożenie samobójstwem.....	17
• Opis	
• Co można zrobić?	
• Jak to należy zrobić?	
• Najważniejsze zasady	

4. Remisja objawów

• Opis.....	21
• Co można zrobić?.....	22
• Jak to należy zrobić?.....	22
• Najważniejsze zasady.....	23



Informacje
ogólne

Dynamika problemów psychicznych

Postępowanie wobec osoby z trudnościami psychicznymi powinno być dostosowane do tego, na jakim etapie rozwoju są jej problemy. Dlatego poniżej zamieszczono opisy i propozycje postępowania w trzech różnych przypadkach: (1) pojawianie się pierwszych objawów, które, chociaż są widoczne, nie prowadzą do zakłóceń w trakcie zajęć, (2) nasilenie objawów, które ze względu na swoją intensywność prowadzi do zakłóceń w trakcie zajęć, (3) zmniejszenie lub ustąpienie objawów nieprawidłowości psychicznego funkcjonowania przy jednoczesnym utrzymywaniu się trudności, jakie z nich wynikły.

Pierwsze objawy

Cel: uświadomienie problemu

Nasilenie objawów

Cel: zapewnienie bezpieczeństwa

Remisja objawów

Cel: pomoc w powrocie do roli studenta

Do udzielenia skutecznej pomocy niezbędne jest zrozumienie nie tylko sytuacji osoby wspomaganą, ale także siebie i własnych emocji, które pojawiają się w związku z tą relacją.

Obawy związane z kontaktem z osobą mającą trudności psychiczne

Czy swoją interwencją nie sprawi się bólu drugiej osobie, nie urazi się jej lub nie pogłębi jej stanu?

Tego typu obawy wynikają z naszej troski o drugiego człowieka, nie mają jednak pokrycia w rzeczywistości. Najczęściej to brak zainteresowania i odrzucenie ze strony otoczenia przynoszą cierpienie osobie, która doświadcza trudności psychicznych. Należy pamiętać, że naszym celem jest okazanie wsparcia, a nie uzdrowienie tej osoby czy rozwiązanie jej problemów. Dlatego też nie jest potrzebna żadna specjalistyczna wiedza z zakresu psychopatologii – wystarczy trochę uwagi i dobre słowo, by pomóc.

Czy mówienie o problemach psychicznych może wywołać wrogość rozmówcy?

Dla cierpiącej osoby każda oznaka zainteresowania może być pozytywnym aspektem, nawet jeśli w danym momencie nie potrafi ona z niej skorzystać. By uniknąć urażenia kogoś, należy podczas rozmowy informować jedynie o zauważonych przez siebie sytuacjach, które wzbudziły nasz niepokój. Trzeba natomiast powstrzymać się od stawiania diagnoz (więcej na ten temat w żółtej

części: Początki problemów). Jeżeli ktoś nie życzy sobie takiej rozmowy, nie naciskamy.

Czy próba pomocy nie skończy się wzięciem na siebie zbyt dużej odpowiedzialności za osobę z zaburzeniem?

Nie można wyznaczyć sztywnych granic pomocy drugiemu człowiekowi. Świadomość, iż zrobiliśmy krok, by student/-ka został/-a objęty/-a specjalistyczną opieką, pozwala zachowywać zdrowy dystansu w relacji. Ważne jest, by pamiętać, że nasza pomoc nie powinna polegać na wyręczaniu kogoś w jego obowiązkach, braniu na siebie odpowiedzialności za cudze postępowanie czy na decydowaniu za drugą osobę. W całą sprawę warto zaangażować innych ludzi (np. opiekuna roku, pracowników Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS, innych pracowników naukowych czy administracyjnych), by nie pozostać jedynym wsparciem dla studenta. Jeżeli pojawiają się jakieś obawy, dobrze jest skorzystać z porady psychologa UMCS i/lub innego pracownika Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych.

Czy osoba z zaburzeniem psychicznym zawsze może zachować się w niebezpieczny lub w nieprzewidywalny sposób? Jakie jest prawdopodobieństwo fizycznego czy werbalnego ataku?

Prawdopodobieństwo ataku jest niewielkie, ponieważ problemy psychiczne znacznie częściej objawiają się pod postacią stanu depresyjnego (przygnębienie, lęk i brak pewności siebie) niż problemów z kontrolą agresji. Jeśli dochodzi do wybuchu złości, to ma on najczęściej charakter słowny. Co więcej, agresywne zachowania nie pojawiają się zazwyczaj jako początkowe objawy zaburzenia. Dlatego, jeżeli będziemy wcześniej reagować na zauważone oznaki trudności psychicznych, ryzyko ich eskalacji znacznie zmaleje. W dalszej części ulotki opisano zasady, które pomogą zachować kontrolę w podobnej sytuacji.

Czy nie ośmieszymy się, interweniując bez powodu?

Uniknięciu tego typu sytuacji sprzyja powstrzymanie się od stawiania diagnoz. Wystarczy, że poinformujemy rozmówcę o zauważonych przez siebie niepokojących sygnałach (więcej na ten temat w żółtej części: Początki problemów). Jeżeli nawet mylnie zinterpretujemy pewne zachowania, to osoba, której próbowaliśmy pomóc, odbierze to zapewne jako wyraz zainteresowania i troski o nią. Myli się każdy, a obawa przed tym nie powinna przystępiać gotowości do niesienia pomocy i zapewniania wsparcia.

Wszystkie te obawy są naturalne i mogą wystąpić u każdego, kto pozostaje w kontakcie z osobą przejawiającą trudności psychiczne. Poniższe informacje mają na celu pokazanie, jak skutecznie pomóc osobie z zaburzeniem psychicznym przy jednoczesnym zachowaniu właściwych granic tej pomocy i własnego komfortu.

Wsparcie na UMCS

Zespół ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS działa w ramach Biura Spraw Studenckich, Centrum Kształcenia i Obsługi Studentów.

Celem pracy Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych jest zwiększanie dostępności Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej dla studentów o różnych rodzajach niepełnosprawności, także tych doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego. Nasza oferta wsparcia, obok pomocy studentowi w procesie zdobywania wiedzy, uwzględnia także propozycje, które przyczynią się do jego rozwoju w sferze fizycznej, intelektualnej i społecznej.

Każdy student może liczyć na indywidualne podejście z naszej strony, tak by mógł otrzymać również wsparcie adekwatne do potrzeb wynikających z sytuacji zdrowotnej.

Zgłaszając się do Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS, możesz liczyć na następujące formy pomocy:

Wsparcie psychologiczne, z którego można skorzystać:

- w sytuacjach problemowych,
- w trudnościach w relacjach z bliskimi osobami,
- w relacjach interpersonalnych, społecznych,
- w problemach związanych z samoakceptacją, pewnością siebie, asertywnością, radzeniem sobie ze stresem.

Porady z zakresu efektywnego uczenia się:

- wypracowanie strategii edukacyjnych pomagających w zaliczeniach i egzaminach,
- przygotowanie rzetelnej opinii, zawierającej wyłącznie wskazówki dotyczące potrzeby dostosowania egzaminów/zaliczeń do potrzeb studenta wynikających z jego stanu zdrowia (którą można przedstawić nauczycielom akademickim),
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, motywacją do nauki, lepszej organizacji czasu i koncentracji uwagi.

Formy wsparcia organizowane przez Zespół ds. Studentów Niepełnosprawnych, które mogą pomóc studentowi w efektywnym wykorzystaniu czasu studiów:

Szkolenia z zakresu rozwoju osobistego

Uczestnictwo w organizowanych przez nas szkoleniach pomaga studentowi uzyskać wiedzę i umiejętności przydatne do rozwoju osobistego. Tematykę szkoleń dobieramy do zainteresowań studentów.

Lektoraty z języka angielskiego

Znajomość języka angielskiego to jedna z najważniejszych umiejętności na rynku pracy, dlatego nasi studenci mają szansę skorzystania z bezpłatnych, dodatkowych zajęć z języka angielskiego. Lektorat jest dostosowany do indywidualnych potrzeb studentów.

Wyjazdy adaptacyjne

Studenci mogą na początku roku akademickiego skorzystać z wyjazdu, który ułatwia włączenie się do społeczności akademickiej. W jego trakcie otrzymują cenne informacje dotyczące studiowania, a także mają okazję do nawiązywania nowych przyjaźni.

Wyjazdy szkoleniowe i obozy językowe

Naszym studentom proponujemy różne wyjazdy w cenie dostępnej dla osób uczących się. Celem wyjazdów na obozy szkoleniowe jest nabycie kompetencji społecznych, zaś na obozie językowym można szlifować umiejętności językowe. W czasie wyjazdów nie zapominamy o dobrej zabawie.

Aktywność sportowa

Współpracujemy z Centrum Kultury Fizycznej UMCS, organizując bezpłatne zajęcia na basenie i w siłowni. Odbývają się one raz w tygodniu przez cały rok akademicki. Aktywność sportowa wzmacnia kondycję organizmu, a także pomaga w pokonywaniu codziennych stresów.

Współpraca z kadrą akademicką

- konsultacje w zakresie dostosowania procesu dydaktycznego do studentów o różnych potrzebach wynikających ze stanu zdrowia,
- współpracę z nauczycielem akademickim, który posiada wiedzę merytoryczną z danej dziedziny służącą opracowaniu optymalnych warunków adaptacji dla studentów.

Wsparcie psychologiczne na UMCS:

Pomoc psychologiczna dla studentów i pracowników

Dorota Kaczmarkowska
tel. 609 370 032

Małgorzata Szerafin
Dodatkowo porady dla studentów
z zakresu efektywnego uczenia się
tel. 730 499 898

Szkolenia rozwijające umiejętności psychospołeczne studentów i pracowników

Barbara Smoczyńska
Biuro ds. Kształcenia Ustawicznego, Rektorat, ul. Pl. Marii Curie-Skłodowskiej - 5,
pokój 1003 (X piętro)
tel. (81) 537 55 32, kom. 601 963 626

Poradnictwo psychologiczne

Marzena Bichta
Biuro Karier UMCS
ul. Sowińskiego 12, pokój 5
tel. (81) 537 50 70

Magdalena Bis
Biuro Karier UMCS
ul. Sowińskiego 12, pokój 5
tel. (81) 537 50 70

Biuro karier pomaga również w wyborze kierunków kształcenia, podejmowaniu decyzji zawodowych, kształceniu umiejętności niezbędnych do wejścia na rynek pracy oraz wspomaga praktyczne wykorzystanie wiedzy zdobytej na studiach w sytuacjach zawodowych.

Aktywizacja i integracja studentów z niepełnosprawnością

Aneta Pałyska
Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych "Alter Idem"
zsnalteridem.umcs@gmail.com
tel. 510 868 608

Pomoc rówieśnicza

Akademickie Centrum Wsparcia
Konsultacje w sprawach psychologicznych prowadzonych przez studentów
ostatnich lat Psychologii, warsztaty z zakresu psychoedukacji.
www.facebook.com/acw.umcs



Początki problemów

Opis

Na tym etapie możemy zaobserwować pewne niepokojące sygnały. Student/-ka najprawdopodobniej nie jest jeszcze w pełni świadomy/-a swojego stanu. Zapewne czuje, że dzieje się z nim/nią coś niepokojącego. Nie wie jednak, że są to oznaki problemów psychicznych i że wymaga specjalistycznej pomocy. Przedstawione poniżej objawy problemów psychicznych mogą występować na różnych etapach rozwoju problemu. Jeśli będą pojawiały się w okresie dłuższym niż dwa tygodnie i ze znacznym nasileniem, może to być sygnał do podjęcia interwencji.

Depresja:

- przygnębienie, smutek, obniżony nastrój
- utrata zainteresowania otoczeniem, brak siły i chęci do działania
- zmiana wagi ciała
- uczucie ciągłego zmęczenia lub senności w ciągu dnia
- trudności w skupieniu uwagi
- zaniedbanie higieny osobistej
- mówienie o śmierci i samobójstwie

Nerwice:

- ataki paniki
- nadmiernie stresowa reakcja na sytuacje niezagrażające
- fobie, czyli przesadnie lękowe reakcje na zagrożenia
- zdenerwowanie uniemożliwiające wykonanie prostych czynności
- częste zgłaszanie dolegliwości, które nie mają medycznego potwierdzenia
- przymus powtarzania pewnych czynności

Schizofrenia:

- nietypowy sposób wypowiedzania się:
 - przeskakiwanie z jednego tematu na inny, niezwiązany z sytuacją
 - udzielanie odpowiedzi niezwiązanych z pytaniem
 - niezrozumiała mowa (język), nielogiczne dla obserwatora połączenia słów
 - bardzo luźne skojarzenia pojawiające się z nadmierną częstotliwością
 - skojarzenia dźwięczne: rymowanie słów typu „zaraz nakaz, zakaz, obcas”
 - neologizmy, nowe słowa, które mają jakieś znaczenie tylko dla mówiącego
 - obsceniczne lub wulgarne treści wypowiedzi
 - wypowiedzanie się z poczuciem całkowitej pewności treści, w których prawdopodobieństwo można wątpić (objawy urojeniowe)
 - wrażenie, że osoba rozmawia z kimś nieobecnym w otoczeniu
- nietypowe zachowania:
 - od dziwacznej nieporadności i podekscytowania do skrajnego pobudzenia i rozdrażnienia, nieadekwatnie do sytuacji

- objawy niepokoju, lęku, trudności w pozostaniu w zamkniętej przestrzeni lub stany bezruchu, braku reakcji na komunikaty
- zaniedbania higieniczne, dziwaczne stroje (zazwyczaj za dużo ubrań naraz, ubiór nieadekwatny do pogody lub okoliczności)
- nieadekwatne reakcje w interakcjach (np. zbytne skracanie dystansu)

Dobrym wskaźnikiem potrzeby udzielenia pomocy jest nasz dyskomfort w rozmowie ze studentem/-ką. Wyraża się on poczuciem, że nie możemy zrozumieć czyjś zachowania ani się z nim porozumieć ze względu na jego stan psychiczny.

Co można zrobić?

- Zwrócić uwagę na problem
- Okazać wsparcie i zrozumienie
- Wskazać możliwości uzyskania pomocy.

Jak to należy zrobić?

• Zwrócenie uwagi na problem

- Należy rozmawiać ze studentem/-ką na osobności i zapewnić o swojej dyskrecji.
- Powinniśmy poinformować go/ją o tym, co dostrzegamy jednak bez stawiania diagnoz: "Widzę, że ostatnio Pan/i jest bardziej wycofany/-a, przeżywa dużo stresu" itp. Unikamy stwierdzeń typu: "Ma Pan/-i depresję, nerwicę, problemy psychiczne." Naszym celem nie jest diagnoza, dlatego mówimy tylko o swoich spostrzeżeniach i odczuciach!

• Okazanie wsparcia i zrozumienia

- Oferujemy studentowi/-ce możliwość rozmowy i wysłuchania.
- Jeżeli student/-ka nie wyraża chęci rozmowy, zapewniamy o tym, że możemy do tego wrócić, gdy zmieni zdanie. Nie należy brać odmowy do siebie; najprawdopodobniej wynika ona z braku gotowości do konfrontacji ze swoim stanem.
- Jeżeli student/-ka chce z nami rozmawiać, to należy pozwolić mu/jej opowiedzieć o swojej sytuacji, o tym, co czuje i myśli w związku z nią. Ważne jest, by nastawić się na zrozumienie studenta/-ki, a nie na rozwiązanie jego/jej problemu ("acha, rozumiem, a więc tak to pan/-i odczuwa, to może być trudne" itp.).
- Nie należy oceniać ("za mało się pan/-i stara"), udzielać rad ("powinien/-na pan/- i więcej spacerować i wszystko przejdzie"), pomniejszać problemu ("to nic takiego, nic panu/-i nie jest") czy manipulacyjnie pocieszać ("proszę się nie martwić, wszystko będzie dobrze").

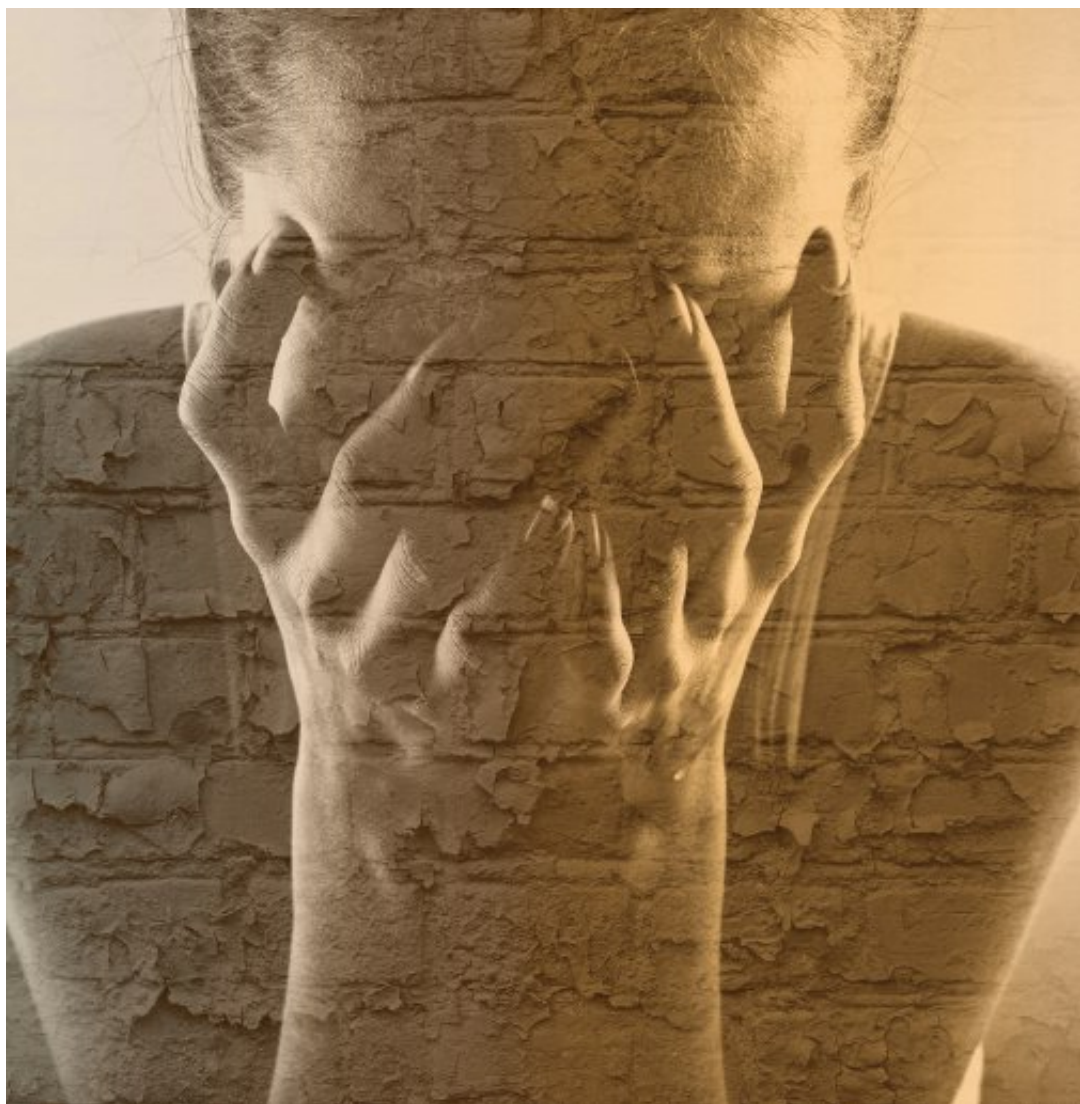
• Wskazanie możliwości uzyskania pomocy

- Na podstawie rozmowy ze studentem/-ką określamy, czy jego/jej kłopoty wskazują na potrzebę kontaktu ze specjalistą. Przykładowo obniżony nastrój może być wynikiem żałoby, która zazwyczaj nie wymaga spotkania z psychologiem. Jeżeli mamy podejrzenia, że sytuacja wymaga interwencji, to przedstawiamy studentowi/-ce możliwości uzyskania pomocy..
 - Podkreślamy wagę tego, czego dotyczyła rozmowa.
 - Zapewniamy, że nie ma się czego wstydzić; staramy się nieco znormalizować sytuację ("więc jest pan/-i osamotniony/-a, wiele osób tego doświadcza").
- Polecamy kontakt ze specjalistą.
 - W razie oporu przed kontaktem ze specjalistą okazujemy zrozumienie dla niechęci skorzystania ze specjalistycznej pomocy (rozumiem, że może się pan/-i obawiać, wstydzić takiego kontaktu), ale pozostajemy na stanowisku, że jest to właściwe rozwiązanie.
 - Używamy argumentów w rodzaju: "To bardzo ważne, Nic pan/-i w ten sposób nie traci, To może być rozwiązanie pan/-i problemów".
 - Nie naciskamy zbyt mocno: "Decyzja należy do pana/i".
- Przedstawiamy możliwość skorzystania z pomocy na UMCS (informacje znajdują się w części: "Informacje ogólne – wsparcie na UMCS") i w Lublinie (informacje znajdują się na stronie internetowej projektu Przyjazny Uniwersytet).

Jeżeli student/-ka pomimo problemów stara się uzyskiwać zaliczenia przedmiotów, należy skorzystać ze wskazówek postępowania w przypadku remisji objawów opisanych w części: "Powrót do zdrowia – schemat działania".

Najważniejsze zasady

- Nie przejmujemy odpowiedzialności za nastrój studenta i jego działania.
- Nie staramy się postawić diagnozy ani być terapeutą studenta.
- W razie wątpliwości konsultujemy się z psychologiem UMCS lub innym oraz Zespołem ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS.
- Rozmawiamy o swoich spostrzeżeniach z innymi pracownikami, a szczególnie z opiekunem roku i przełożonymi.
- Jeśli rozmawialiśmy ze studentem/-ką o jego/jej stanie zdrowia, to zachowujemy poufność wobec tego, co sam/-a nam powiedział/-a. Zasada ta nie obowiązuje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia!
- Wsparcie studenta/-ki powinno polegać na towarzyszeniu w przezwyciężaniu trudności i motywowaniu do podjęcia działania, a nie w rozwiązywaniu za niego/nią jego/jej problemów.



Nasilenie
objawów

Nie zawsze udaje się rozpoznać problemy psychiczne studenta/-ki na samym początku ich pojawiania się. Nieraz jest też tak, że osoby te zaczynają studia już z nasilonymi objawami. Poniżej zajmiemy się dwoma typami zachowań, jakie mogą z nich wynikać. Są to sytuacje, w których występuje:

- A. Zakłócanie życia akademickiego
- B. Zagrożenie samobójstwem

A. Zakłócenie życia akademickiego

Opis

Sytuacje zakłócania zajęć przez studenta/-kę z problemami psychicznymi:

- Pojawiają się „dziwne” wypowiedzi – student/-ka zadaje pytania lub wypowiada się w sposób, który wskazuje, że jego kontakt z rzeczywistością jest ograniczony.
- Dochodzi do agresji słownej – student/-ka przeklina, podnosi głos, obraża, grozi, krzyczy.
- Ma miejsce agresja fizyczna – student/-ka rzuca przedmiotami, niszczy sprzęt, atakuje inne osoby

Co można zrobić?

- W przypadku, gdy zachowanie studenta/-ki wskazuje na to, że ma on/ona kontakt z rzeczywistością i nie jest niebezpieczny/-a, staramy się samodzielnie rozwiązać sytuację. Schematy postępowania znajdują się poniżej.
- Jeżeli mamy podejrzenie, że student/-ka jest w stanie psychotycznym, wzywamy pogotowie i pozostajemy ze studentem/-ką do jego przyjazdu.

Objawy stanu psychotycznego:

- Student/-ka nie ma kontaktu z rzeczywistością.
- Pojawiły się u niego/niej omamy (doznania zmysłowe będące wytworem umysłu) i/lub urojenia (fałszywe sądy wypowiedziane z głębokim przeświadczeniem, nie są korygowane pomimo dowodów błędności).
- Student/-ka zachowuje się w irracjonalny sposób.
- Jego/jej mowa jest dziwna, niezrozumiała, pozbawiona sensu i logiki.
- W razie wątpliwości dobrze jest zadzwonić na pogotowie i opowiedzieć o całej sytuacji. Osoba dyżurująca powinna pomóc w ocenie, czy konieczne jest wzywanie karetki.
- Gdy zachowanie studenta/-ki zagraża jemu/jej lub innym, wzywamy służby porządkowe oraz pogotowie.

Jak to należy zrobić?

Najważniejsze jest, by zachować spokój i nie zdenerwować się. W tym celu:

- Należy mieć świadomość, że zachowanie studenta/-ki jest wynikiem jego/jej osobistych problemów i podstawę stanowi jego/jej własny lęk. Jego/jej słowa i czyny nie są w sposób świadomy wymierzone przeciwko komukolwiek. Warto pamiętać, że nasze zdenerwowanie jedynie pogorszy sytuację.
- Należy przyjąć wyprostowaną postawę ciała, głowę trzymać wysoko i utrzymywać kontakt wzrokowy. W ten sposób pocujemy się pewniej i jednocześnie wywołamy takie wrażenie.

Gdy pojawiają się „dziwne wypowiedzi”

- Dać studentowi/-ce się wypowiedzieć (o ile to możliwe ze względu na przebieg zajęć).
- Wykazać zrozumienie dla potrzeby wypowiedzi, zaznaczając jednocześnie, że dezorganizuje on/ona zajęcia (np. "Widzę, że jest Pan/-i bardzo zaangażowany/-a w tę kwestię, nie mamy jednak czasu, by zająć się nią na zajęciach").
- Zaproponować rozmowę, gdy student/-ka będzie spokojniejszy/-a.
 - Przed spotkaniem najlepiej skonsultować się z psychologiem UMCS lub innym oraz pracownikiem Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS.
 - W trakcie rozmowy należy postępować według wskazówek zawartych w części: "Początki problemów".

Gdy dochodzi do agresji słownej

- Należy okazać zrozumienie dla emocji studenta/-ki, stawiając jednak granice ich wyrażania (np. "Widzę, że jest Pan/-i zdenerwowany, nie życzę sobie jednak przeklinania w trakcie zajęć").
- Dobrze jest usunąć bodźce, które mogłyby spowodować narastanie gniewu lub niepokoju studenta/-ki (poprosić inne osoby, by się nie włączyły, wyłączyć sprzęt grający, nie mówić więcej niż potrzeba itp.).
- Zaproponować rozmowę, gdy student/-ka będzie spokojniejszy/-a.
 - Przed spotkaniem najlepiej skonsultować się z psychologiem UMCS lub innym oraz pracownikiem Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS.
 - W trakcie rozmowy należy postępować według wskazówek zawartych w części: "Początki problemów".

Gdy dochodzi do agresji fizycznej

- W jasny i spokojny sposób zakomunikować studentowi/-ce, jakich jego/jej działań się nie akceptuje.
- Poprosić jednego ze studentów/-ek, by wezwał/-a kogoś z personelu oraz służby porządkowe na pomoc.
- Nakazać opuszczenie sali innym studentom.
- Pozostać ze studentem/-ką i innym pracownikiem (o ile pozwalają na to względy

bezpieczeństwa) do czasu przyjazdu służb, mając jednocześnie możliwość ucieczki (stać bliżej drzwi czy po otwartej stronie korytarza).

We wszystkich przypadkach należy powstrzymać się od:

- Wdawania się w dyskusję i udowadniania swoich racji.
- Podnoszenia głosu czy mówienia rozdrażnionym tonem.
- Obrażania, zawstydzania czy ośmieszania studenta.
- Naciskania na studenta/-kę, by wyjaśnił/-a swoje zachowanie.
- Dotykania studenta/-ki.
- Wykonywania nagłych ruchów.
- Narażania się na niebezpieczeństwo (np. przebywania w sali, gdy student/-ka rzuca przedmiotami, atakuje inne osoby).
- Pozostawiania ze studentem/-ką sam na sam.

Najważniejsze zasady

- Zwrócić uwagę na sytuację, pokazać, że nie jest się wobec niej obojętnym.
- Zachować dystans wobec sytuacji.
- Poinformować o sytuacji władze wydziału i kolegów.
- Zadbać o swoje bezpieczeństwo.

B. Zagrożenie samobójstwem

Opis

Sygnaty zamiarów samobójczych:

- Opowiadanie o swoich zamiarach samobójczych.
- Mówienie i rozmyślanie o śmierci, silne zaabsorbowanie tą tematyką.
- Szukanie informacji o tym, jak skutecznie odebrać sobie życie.
- Mówienie o braku nadziei na przyszłość i niemożności poradzenia sobie ze swoim obecnym stanem.
- Załatwienie swoich spraw (oddanie pożyczonych rzeczy i pieniędzy, rozdanie swojej własności, spisanie testamentu).
- Pożegnania z najbliższymi.
- Mówienie o sobie z nienawiścią, obwinianie siebie, wyrażanie poczucia bezwartościowości i bycia kłopotem dla innych.
- Odcięcie się od bliskich.
- Zachowania grożące utratą życia lub zdrowia (szybka jazda samochodem, narkotyki, ryzykowne zabawy).
- Uczucia ulgi i radości po dłuższej depresji (jeżeli ktoś podjął decyzję samobójczą, to jego nastrój może się poprawić, co jest nieraz mylnie traktowane jako oznaka powrotu do zdrowia).

Co można zrobić?

Podejmujemy rozmowę ze studentem/-ką i w razie potrzeby wzywamy pogotowie.

Jak to należy zrobić?

Jeżeli dostrzeżemy u kogoś objawy myśli samobójczych, warto zapytać go/ją o nie wprost (nie należy się obawiać, że w ten sposób podsunie się komuś tę myśl). Rozmowa tego typu powinna odbyć się w podobnie jak dialog opisany w części: Początki problemów. Trzeba jednak dodatkowo trzymać się kilku zasad.

Najważniejsze zasady

Należy:

- Wezwać pogotowie i zostać ze studentem/-ką do czasu przybycia karetki.
- Pamiętać, że mówienie o samobójstwie to prośba o pomoc.
- W trakcie rozmowy należy okazać zainteresowanie i troskę, stworzyć atmosferę zrozumienia.
- Wystuchać studenta/-kę do końca – nie przerywamy po chwili, np. słowami "ach, to tylko zawód miłosny, szybko minie".
- Pokazać możliwości skorzystania z pomocy.
- Zapewnić wsparcie sobie samemu – porozmawiać z kimś bliskim i zaufanym; nie należy pozostawać jedynym wsparciem osoby mającej myśli samobójcze, dobrze jest włączyć w sprawę inne osoby.
- Wyznania o myślach samobójczych powinno się traktować jako zagrożenie życia.

Nie należy:

- Obiecywać dyskrecji – zagrożenie życia zwalnia z tego obowiązku.
- Wierzyć w oświadczenia, że kryzys minął.
- Dawać tzw. złotych rad.
- Dyskutować na temat słuszności czy moralnych aspektów samobójstwa – nie to jest teraz ważne!
- Bagatelizować sytuacji czy zaprzeczać wyznaniom studenta/-ki ("tak naprawdę wcale nie chce się pan/-i zabić, to tylko taka poza").
- Okazywać oburzenia czy potępienia.
- Brać odpowiedzialności za cudze postępowanie.
- Wierzyć, że samodzielnie rozwiąże się problem studenta/-ki.

Zdarza się, że niektóre osoby, które znalazły się w tego typu sytuacji, nie chcą wzywać pogotowia czy służb porządkowych w obawie, że wpędzą kogoś w kłopoty. Musimy jednak pamiętać, że to nie ewentualny pobyt w szpitalu stanowi problem, ale stan zdrowia tej osoby. Ktoś, kto doświadcza stanu psychotycznego, napadu agresji czy ma myśli samobójcze, stanowi zagrożenie nie tylko dla innych, ale także dla samego siebie. Jeżeli stan ten jest wynikiem zaburzeń psychicznych, to w szpitalu ta osoba uzyska niezbędną pomoc. Takie zdarzenie może także zmotywować ją do podjęcia leczenia. Jeżeli będziemy udawać, że nic się nie dzieje, to utrudnimy tej osobie konfrontację z jej stanem zdrowia i skorzystanie z pomocy.



Remisja
objawów

Opis

Dzięki psychoterapii i stosowaniu leków student/-ka może wrócić do życia uczelnianego. Ustąpienie objawów zaburzenia nie oznacza końca jego/jej problemów. Różnego rodzaju trudności pojawiają się wraz z zaburzeniami i utrzymują nawet w okresie remisji. Dlatego też ważne jest dostosowanie procesu dydaktycznego do możliwości studenta dotkniętego problemem natury psychicznej.

Poniżej opisano cztery rodzaje trudności, które mogą się pojawić jako skutek problemów psychicznych. Jest ich o wiele więcej, tutaj jednak wybrane zostały te, które w naj-większym stopniu wpływają na proces studiowania.

Trudności praktyczne:

- Zarządzanie sobą w czasie, wyznaczanie celów i kierunków działania oraz konsekwencja postępowania.
- Senność i wolniejsze tempo pracy, które mogą być wynikiem działania leków.
- W trakcie zajęć duże trudności sprawiają praca w grupie i publiczne wypowiedanie się.

Trudności poznawcze:

- Słabsza pamięć utrudniająca przyswajanie materiału.
- Osłabienie koncentracji, ciągłości i przetrzutności uwagi, skutkujące problemami z jej utrzymaniem podczas zajęć czy nauki.
- Spowolnione tempo myślenia.

Trudności emocjonalne:

- Stres, lęk, obawy o przyszłość, niepokój.
- Brak motywacji, zniechęcenie, poczucie beznadziejności i bezradności, przeświadczenie, że zaburzenie psychiczne to wyrok.
- Brak zaufania do siebie i poczucie niższości; życie z piętnem i obawą, że w każdej chwili stan zdrowia może się pogorszyć.

Trudności społeczne:

- Poczucie odrzucenia i odstawania od grupy, wrażenie, że jest się innym, niechcianym.
- Lęk przed ujawnieniem zaburzenia i opiniami innych na ten temat.
- Wstyd z powodu swojej przypadłości.

Efektywny powrót na studia może dodać wiary we własne siły i zwiększyć poczucie własnej sprawczości u osoby po przebytych epizodzie załamania zdrowia psychicznego. Dzięki temu, że student/-ka poradzi sobie na zajęciach, uwierzy on/ona w swoje możliwości. Nie można pozwolić, by coś, co jest przejściowym problemem

czy możliwą do opanowania przypadłością, zmuszało ludzi to porzucania własnych pasji, marzeń i planów na życie. Dlatego należy stworzyć odpowiednie warunki do studiowania osobom, które zdecydowały się w ten sposób zawalczyć o polepszenie jakości swojego życia.

Co można zrobić?

Stworzyć studentowi możliwości pracy i zaliczania materiału, które są dostosowane do dynamiki jego problemów.

Jak to należy zrobić?

Ze względu na trudności poznawcze można:

- Pozwolić na nagrywanie treści wykładów i ćwiczeń.
- Udostępnić materiały (np. prezentacje) przed zajęciami, tak by student mógł się wcześniej przygotować.
- Wydłużyć czas trwania egzaminu.
- Umożliwić zaliczanie materiału w mniejszych partiach.
- Umożliwić zrobienie konspektu odpowiedzi podczas ustnego zaliczenia.
- Pozwolić na robienie krótkich przerw w trakcie zaliczenia.
- Wydłużyć terminy oddawania prac, zwłaszcza gdy dotyczą dużej porcji materiału.
- Optymalnie ustalić terminy zaliczeń.
- Zaprosić studenta na konsultacje w celu dodatkowego wytłumaczenia szczególnie trudnych aspektów tematu.

Ze względu na trudności praktyczne można:

- Dostosować proces zaliczania materiału do stanu zdrowia studenta i liczby wynikłych z niego nieobecności.
- Zezwolić na zwiększoną liczbę nieobecności.
- Udzielić rad związanych z procesem przyswajania materiału

Ze względu na trudności emocjonalne można:

- Umożliwić zaliczanie materiału w formie mniej zagrażającej dla studenta (pisemnej lub ustnej).
- Zezwolić na odpowiadanie z miejsca, co może zmniejszyć poziom odczuwanego stresu.
- Przeprowadzić egzamin w osobnej sali.
- Przeprowadzić egzamin w pojedynkę.

Ze względu na trudności społeczne można:

- Umożliwić pracę na zajęciach w mniejszej grupie, oraz – o ile dysponujemy taką wiedzą – można dobierać do niej osoby, które student/-ka dobrze zna, lubi i akceptuje.
- Umożliwić kontakt ze sobą w formie elektronicznej lub telefonicznej zamiast wymagania fizycznej obecności na konsultacjach; należy pamiętać o ustaleniu zasad tego kontaktu, by nie został on zrozumiany jako forma całodobowej interwencji kryzysowej.

- Zaoferować rozmowę o trudnościach, jakich doświadcza student/-ka.

Najważniejsze zasady

- Należy pozostać konsekwentnym wobec studenta/-ki.
- Nie można obniżać wymagań programowych.
- Nie należy podnosić ocen ze względu na stan zdrowia.
- Należy pamiętać, że trudności nie wynikają z lenistwa czy złej woli studenta/-ki, ale są skutkiem stanu jego/jej zdrowia.
- W razie wątpliwości co do procesu dydaktycznego, należy skontaktować się z Zespołem ds. Studentów Niepełnosprawnych.

Opracowanie: Justyna Rynkiewicz

Współpraca: Monika Bergiel-Klon, Alicja Borzęcka-Szajner, Andrzej Kapusta, Aleksandra Korzeniowska, Dorota Pankowska, Katarzyna Skalska.



**Zespół ds. Studentów
Niepełnosprawnych
Biuro Spraw Studenckich
Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów
DS. "Babilon"**
ul. Radziszewskiego 17/9
20-045 Lublin
tel: 081 537 58 90
e-mail: punkt@poczta.umcs.lublin.pl

Broszura powstała w ramach projektu
Przyjazny Uniwersytet organizowanego
przez Zespół ds. Studentów
Niepełnosprawnych UMCS oraz
Wydział Filozofii i Socjologii UMCS.