



UMCS
UNIWERSYTET MIAŁGIEC-KOŚCÓWKA

**za
przy
ja
żnij**

SIĘ ZE SOBĄ NA STUDIACH

Studia to niezwykle okres. Poznajemy ludzi, uczymy się nowych rzeczy, niektórzy z nas po raz pierwszy mieszkają poza domem rodzinnym. W tym czasie mamy przed sobą wiele wyzwań i wiele możliwości. Z jednej strony, studiowanie wymaga od nas sporego wysiłku. Uczymy się samodzielnie organizować swoją pracę, orientować się w uczelnianej rzeczywistości i odnajdywać swoje miejsce w grupie kolegów i koleżanek. Z drugiej strony, jest to czas zawierania przyjaźni, próbowania nowych rzeczy, realizacji swoich pasji i rozwoju osobistego. Wszyscy wiemy, że jest to bardzo wymagający okres naszego życia, zarówno pod względem poznawczym jak i emocjonalnym. Pewnie nieraz czujesz, że przydałby Ci się przewodnik po życiu uczelnianym - właśnie trzymasz go w rękach!

U podstaw powstania tej broszury leży przekonanie, że aby osiągać satysfakcjonujące wyniki na studiach trzeba mądrze rozwijać się w czterech obszarach czyli w nauce, radzeniu sobie ze stresem i innymi emocjami, zarządzaniem sobą w czasie i funkcjonowaniu w relacjach z innymi. Ten tekst szczególnie przyda się osobom, które z racji doświadczanych kryzysów psychicznych mogą przez pewien czas mieć trudności w efektywnym wykorzystaniu czasu studiów. Dzięki zawartej tutaj wiedzy każdy będzie mógł szybciej i skuteczniej poradzić sobie z zadaniami stojącymi przed nim na studiach, a także na kolejnych etapach życia.

Zapraszamy do lektury!

STRES

Jak radzić sobie ze stresem?

Czym w ogóle jest stres?

Wyobraź sobie, że jesteś w maksymalnie komfortowym dla Ciebie miejscu. Być może pojawił Ci się w głowie następujący obraz: plaża, ciepło, ale nie za gorąco, szklanka świeżo wyciskanego soku w ręku, właśnie zjadłeś/zjadłaś przepyszne danie i jesteś najedzony/najedzona, ale nie przejedzony/przejedzona, obok świetne towarzystwo osoby, z którą czujesz się bezpiecznie, dotyk lekkiego wiatru na skórze, żadnych obowiązków... Żyć, nie umierać.

Leżakujesz więc sobie wygodnie, aż nagle w ten przepiękny krajobraz wkraczają ciemne chmury, zimny wiatr, rozlewa się Twój drink, a osoba, z którą do tej pory czułeś/czułaś się bezpiecznie, zaczyna zachowywać się nerwowo i w niemiły dla Ciebie sposób. Na dodatek z oddali dobiegają Cię odgłosy awantury tubylców, którzy przybliżają się w Twoją stronę. Zaś pyszne danie nagle zaczyna Ci ciążyć na żołądku i wywołuje jakieś dziwne ruchy w jelitach.

To właśnie jest stres. Coś, co wytrąca nas z równowagi i stanu idealnego. Czasem mobilizuje do działania, a czasem paraliżuje. A te wszystkie rzeczy, które Cię w wyobraźni wytrąciły z równowagi to stresory.

I tu pojawia się kolejne pytanie: **Czy stres zawsze jest szkodliwy?** Cóż, właściwie w pewnej mierze jest dla nas korzystny – potrafi bowiem zmobilizować, o ile jest na optymalnym dla nas poziomie. W psychologii mówi się o tzw. eustresie, czyli stresie pozytywnym, motywującym, oraz dystresie – stresie sprawiającym cierpienie, a nawet paraliżującym. Dla każdego ten optymalny poziom jest nieco inny.

– To, jak funkcjonujemy, zależy od:

- poziomu stresu,
- zasobów naszej energii.

Jeśli poziom stresu przekracza nasze zasoby energetyczne, nasze uczucie niepokoju bierze nad nami górę, zaczynamy wtedy działać na poziomie jaskiniowca – zamiast postępować racjonalnie:

- wchodzimy w tryb walki lub ucieczki – zamiast szukać innych rozwiązań,
- wpadamy w zamrożenie, czyli paraliż i zupełną niezdolność do działania.

Na dłuższą metę grozi to utknięciem w błędnym kole stresu. W takiej sytuacji napięcie i nadmiernie pobudzenie odczuwamy niemal cały czas, co uniemożliwia relaks i regenerację. Może być tak, że to, co do tej pory pomagało nam odzyskać siły, przestaje takie być, ponieważ nie mamy siły, by się tym cieszyć. A to, że nie możemy się zregenerować i jesteśmy cały czas w napięciu, powoduje, że nasze zasoby energii są zużywane jeszcze bardziej i każdy stresor odczuwamy jeszcze silniej, co znowu zużywa dużo energii itd. Wszystko to

wpływa negatywnie na nastrój, zdolności poznawcze, zdrowie fizyczne i psychiczne.

UWAGA! Nadmierny stres ma wpływ na zaostrzenie objawów oraz występowanie kryzysów i zaburzeń psychicznych takich jak: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia typu ADHD, schizofrenia i wiele innych.

Pięć kroków radzenia sobie ze stresem:

1. Odczytanie sygnałów oraz zrozumienie zachowania i emocji w kontekście stresu

- Zauważ sygnały nadmiernego stresu, zbyt dużego pobudzenia i zbyt niskiego poziomu energii.
- Zrozum emocje i zachowanie – swoje i innych – w kontekście stresu i reakcji walki/ucieczki.

2. Rozpoznanie stresorów.

- Zostań detektywem stresu w pięciu obszarach Self-Reg, czyli metody radzenia sobie ze stresem.

3. Redukcja stresu.

- Zmniejsz stres na tyle, aby móc się uspokoić i by móc działać racjonalnie.

4. Świadomość stresu i jego przyczyn.

- Uświadom sobie, kiedy jesteś zestresowany/zestresowana i dlaczego?

5. Strategie uspokojenia, regeneracji i budowanie odporności psychicznej.

- Buduj samoświadomość związaną z tym, co Cię uspokaja oraz co pomaga Ci odbudować zasoby energii.

Powyższe kroki można wykonywać w dowolnej kolejności. W każdym z tych kroków przydaje się znajomość pięciu obszarów stresu i samoregulacji:

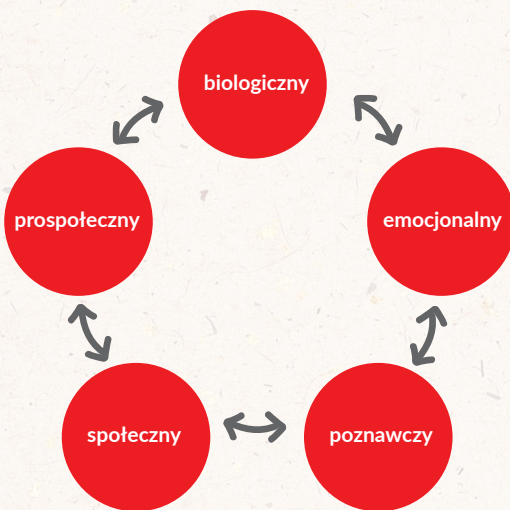
- **Obszar biologiczny** – czyli wszystko, co związane z ciałem, jego kondycją oraz tym, co odbieramy za pomocą zmysłów.

- **Obszar emocjonalny** – czyli emocje i nasz sposób ich przeżywania.

- **Obszar poznawczy** – wszystko to, co w naszych głowach: myślenie, zapamiętywanie, nauka, rozwiązywanie problemów.

- **Obszar społeczny** – czyli bycie w grupie, rozumienie innych i ich zachowań, dogadywanie się z innymi, rozumienie norm społecznych.

- **Obszar prospołeczny** – czyli to, co dzieje się na linii Ja-inni i jest związane z wychodzeniem poza jednostkowe Ja: empatia i radzenie sobie z emocjami innych, rezygnacja z własnych potrzeb, sprawiedliwość, normy moralne.



Rys. 1. Oddziaływanie wzajemne obszarów stresu i samoregulacji

Ważne, by wiedzieć, że wyżej wymienione obszary nawzajem na siebie oddziałują, a stresory nawzajem nasilają swoje działanie. Na przykład, jeśli jesteś po zarwanej nocy, głodny/głodna i zmęczony/zmęczona (stresory z obszaru biologicznego), trudniej będzie Ci skupić się na wykładzie (skutki w obszarze poznawczym). Albo, założmy, że ogólnie nie jesteś szczególnie wrażliwy/wrażliwa na gorąco – jakoś sobie z tym radzisz. Ale w dniu, kiedy jesteś sfrustrowany/sfrustrowana czymś, coś nie idzie Ci zbyt dobrze (stresor w obszarze emocjonalnym i poznawczym), koleżanka na Ciebie nakrzyczyła z niewiadomych powodów (stresor zarówno w obszarze społecznym, jak i prospołecznym), a jutro masz ważny egzamin (no właśnie, na ile stresorów w różnym obszarze przekłada się egzamin u Ciebie?) – upał może Cię doprowadzić do szału.

Każdy z nas jest inny. Więc nie wszystkie stresory będą Cię dotyczyć i nie wszystkie sposoby ich redukcji i regeneracji będą Ci odpowiadać.

Poniżej znajdziesz listę najczęstszych sygnałów stresu:

BIOLOGICZNY	EMOCJONALNY	POZNAWCZY	SPOŁECZNY	PROSPOŁECZNY
niski poziom energii, ospałość, uczucie zmęczenia	przysłotczenie emocjami	problemy z utrzymaniem uwagi i z nauką	problem związane z zawieraniem i podtrzymywaniem przyjaźni	nieodczuwanie empatii i brak zrozumienia dla innych
nadmierna ruchliwość i pobudzenie	zbyt długie i zbyt częste silne emocje, zwłaszcza o ujemnym znaku (czyli postrzegane jako „negatywne”: złość, smutek, lęk, wstyd, poczucie winy itp.)	trudności z przełaczaniem się pomiędzy zadaniami	problem związane z działaniem we współpracy i w grupie	lęk i poczucie wykluczenia z grupy
trudności z przechodzeniem pomiędzy różnymi stanami pobudzenia	wybuchowość	trudności z radzeniem sobie z frustracją, przegraną, własnymi błędami	problem związane z podtrzymywaniem konwersacji	przysłotczenie przez osoby, które dominują w grupie
bóle głowy, bóle brzucha lub inne dolegliwości psychosomatyczne	nadmierny lęk	niski poziom motywacji do nauki i pracy	problem związane z rozumieniem zachowań innych ludzi i norm społecznych	pociąg do tego, co sprzeczne z Twoimi normami moralnymi
większa wrażliwość na hałas lub w ogóle na dźwięki	duża zmienność i nieprzewidywalność nastrojów	myśli o negatywnym zabarwieniu – na temat samego siebie, innych ludzi i świata oraz własnej przyszłości	problem związane z uczestnictwem w życiu towarzyskim	silna koncentracja na własnych potrzebach i duże trudności z rezygnacją z ich realizacji
trudność z usiedzeniem na miejscu przez czas dłuższy niż kilka minut	przewaga emocji o ujemnym znaku		problem związane z agresją społeczną	
niezdarność ruchowa				
uczucie przysłotczenia w reakcji na bodźce z któregoś ze zmysłów				

Zastanów się, które z nich odnajdziesz u siebie?

W poniższej tabeli znajdziesz spis typowych stresorów:

BIOLOGICZNY	EMOCJONALNY	POZNAWCZY	SPOŁECZNY	PROSPOŁECZNY
nieprzyjemne doznania w każdym ze zmysłów: węchu, dotyku, słuchu, wzroku, propriocepcji (czucia głębokiego) czyli zmysłu, który mówi nam gdzie znajdują się poszczególne części ciała, równowagi, interoceptywnego, który wyczuwa ważne funkcje organizmu: tętno, temperaturę, ciśnienie krwi, głód, pragnienie, uczucie ucisku w jelitach lub pęcherzu	intensywne emocje, zwłaszcza te o ujemnym znaku”, które zabierają dużo energii, z którymi trudno sobie poradzić i które trudniej przeżywać, np. <ul style="list-style-type: none"> • gniew, złość • smutek • lęk • poczucie winy • wstyd • silne “pozytywne” emocje np.: • silna radość, • euforia • ciekawość • ekscytacja 	Zadania, które przed nami stoją, np. gdy są zbyt trudne lub łatwe, niedokończone, monotonne i rutynowe. Ponadto sam wysiłek intelektualny, konieczność skupienia się, własne błędy itp.	nieznajomi ludzie tłum trudności ze zrozumieniem innych brak kontaktu z ważną osobą lub z innymi osobami w podobnej sytuacji	konieczność rezygnacji z własnych potrzeb współodczuwanie czyjeś cierpienia konieczność radzenia sobie z silnymi emocjami innych poczucie niesprawiedliwości
przeciążenie organizmu	stresorem jest nieumiejętność odpowiedniego przeżywania emocji	coś co jest dla nas nowe i niezrozumiałe (uwaga – niektórzy to uwielbiają, dla nich większym stresorem będzie monotonia)	poczucie bycia innym nieprzyjazne osoby w pobliżu (lub postrzegane przez nas jako nieprzyjazne)	poczucie winy doświadczanie lub postrzeganie braku empatii u innych
niezaspokojenie potrzeb organizmu (głód, brak ruchu)		Postrzeganie rzeczywistości – negatywne nastawienie do siebie, innych lub świata może prowadzić, które samo się napędza.	sytuacje, które wywołują dezorientację lub sprawiają trudności	doświadczanie lub postrzeganie braku hojności ze strony innych
choroba			konflikty w grupie	doświadczanie lub postrzeganie braku troski ze strony innych
niewłaściwa dieta			bycie świadkiem lub ofiarą przemocy własne lub cudze oczekiwania związane z życiem towarzyskim	poczucie, że inni dbają tylko o siebie brak wsparcia społecznego konflikt wartości sytuacje niejednoznaczne moralnie

Zastanów się, które z nich działają na Ciebie stresująco? Poniżej znajdziesz sposoby, jak sobie z nimi poradzić.

Jak zredukować stres i zadbać o regenerację?

W obszarze biologicznym

Aby zredukować stres w tym obszarze, warto:

- **Zadbać o dopływające do nas bodźce:**

– przed stresującymi wydarzeniami zadbać o ciszę i przygaszone światło,

emo.

Crie



- stworzyć sobie „bezpieczne pieczary” – miejsca, gdzie czujemy się dobrze, a nasze zmysły odpoczywają.

- **Zadbać o kondycję ciała, czyli:**

- wystarczającą ilość ruchu (codziennie 30-45 minut lekkiego wysiłku),
- dobry sen (ilość i jakość – relaks przed snem),
- odpowiednią dietę (bez zbyt dużej ilości cukru i tłuszczu).

Aby odzyskać spokój, możesz także:

- Skupić się na oddechu.
- Skoncentrować się na doznaniach z ciała.
- Świadome rozluźnić mięśnie, zwłaszcza barków i twarzy.
- Otaczać się przyjemnymi zapachami i obrazami, słuchać przyjemnych dźwięków itp.
- Zafundować sobie masaż (lub automasaż).

To, jaką metodę wybierzesz, zależy od Twojego typu sensorycznego.

W obszarze emocjonalnym

By emocje nie stały się stresorami, należy nauczyć się je odpowiednio przeżyć.

Każdą emocję można potraktować jako informację, mówiącą nam o naszych potrzebach, wartościach, sposobie postrzegania świata. Warto nauczyć się rozpoznawać swoje emocje i rozwijać rozumienie tego, co nam mówią oraz umiejętność spokojnego reagowania na nie oraz ich regulacji.

Pamiętaj, że emocje są trochę jak fala – narastają, osiągają maksimum, a potem opadają. Dlatego warto przeżywać je uważnie – rozpoznawać je oraz uczyć się przeżywać je właśnie jak falę albo jak zmieniającą się pogodę, bez nadmiernego poddawania się im, bardziej na zasadzie obserwacji oraz rozumieć ich wpływ.

Pamiętaj o dostarczeniu sobie pozytywnych emocji – to „doładuje Twoje baterie”, zwłaszcza jeśli będziesz je przeżywać z uważnością, świadomie je zauważając, a nawet nieco wybrymując.

W obszarze poznawczym

W tym obszarze większość stresorów związanych z nauką i skupieniem oraz z kontaktem z czymś nowym jest nieodzownym elementem życia studenta. I trzeba się z tym pogodzić. By dowiedzieć się, jak skuteczniej się uczyć, zajrzyj do rozdziału zatytułowanego Praktyka – **jak skutecznie funkcjonować na uczelni?**

Warto jest walczyć ze swoim negatywnym nastawieniem do świata.

Z własnymi myślami można dyskutować, podważać je i znajdować ich alternatywy, które będą bliższe rzeczywistości i mniej bolesne. W tym celu można wykorzystać pięć złotych pytań z Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ) i przyjrzeć się danej myśli pod kątem tego, czy:

1. Jest oparta na faktach?
2. Pomaga Ci realizować cele?
3. Pomaga chronić Twoje zdrowie i dbać o nie?
4. Pomaga Ci budować dobre relacje z innymi i unikać konfliktów lub je pokojowo rozwiązywać?
5. Pomaga Ci się czuć tak, jak chcesz się czuć?

Jeśli większość z pięciu odpowiedzi jest na „nie”, zastanów się nad inną, może dłuższą alternatywą, bliższą rzeczywistości i bardziej korzystną dla Ciebie.

W celu samouspokojenia i regeneracji możesz też:

- Wypróbować powtarzanie w myślach słów lub zdań np.: „Spokój”, „Uspokajam się”.
- Zadbać o uważność na pozytywne myśli i ich wyolbrzymianie (negatywne zazwyczaj wyolbrzymiamy automatycznie, czyż nie?) – kiedy pomyślisz o czymś dobrym, zajmij się dłużej tą myślą.
- Znaleźć takie wyzwania poznawcze, które nam sprawią satysfakcję – najlepiej nieco powyżej poziomu naszych możliwości, ale tak, aby były osiągalne. Może to być czytanie, uczenie się tego, co lubisz.

W obszarze społecznym

Aby zredukować stres i zadbać o zasoby energii w tym obszarze, warto:

- Zadbać o zdrowe poczucie wartości, oparte na świadomości swoich mocnych i słabych stron oraz akceptacji siebie takim/taką, jaki/jaka jesteś.
- Szukać takiej grupy i takich osób, z którymi czujesz się dobrze.
- Wziąć udział w treningu interpersonalnym, jeśli czujesz, że brakuje Ci umiejętności społecznych lub nie do końca rozumiesz innych.
- Poszukać własnych sposobów na lepsze rozumienie innych i życzliwe podejście do nich. Przyjrzyj się także temu, co myślisz o ludziach. Czy to fakty czy ocena? Czy takie myślenie poprawia Twoje relacje?
- Utrzymywać kontakt z bliskimi osobami i dbać o dobre relacje. Dla wielu ludzi to właśnie one są głównym wyznacznikiem szczęścia.

W obszarze prospołecznym

Ten obszar dotyczy takich aspektów życia człowieka jak empatia, hojność, troska, bezinteresowność, czyli „wychodzenia poza własne Ja”, bycie częścią większej społeczności. Z jednej strony, bardzo go potrzebujemy, z drugiej strony, ten obszar może wytwarzać dużo stresu i kosztuje nas sporo energii.

Aby zredukować stres w tym obszarze, możesz:

- Skorzystać z możliwości wyobraźni i zbudować sobie w myślach „pole ochronne”

lub „zbroję”, kiedykolwiek czujesz silny wpływ emocji innych osób na siebie. Możesz sobie wyobrazić, że otacza Cię szklana kula, która uodparnia Cię na wpływ emocjonalny innych, ale nie izoluje. Masz w niej możliwość przyjrzenia się wszystkiemu z większym dystansem.

- Zadbaj o własne granice i o czas „sam na sam”, aby emocje, którymi łatwo się zarażasz, opadły.

- Oprócz empatii emocjonalnej wykształć w sobie silniejszą empatię poznawczą (czyli rozumienie, co mogą czuć i myśleć inni bez odczuwania tych samych emocji) oraz empatyczną troskę (czyli rozumienie, w jaki sposób możemy pomóc innym poczuć się lepiej).

- Dbać o równowagę w dawaniu i braniu – być może, jeśli jesteś „dawaczem”, odczuwasz tak zwany „haj pomagacza”, ale także zmęczenie. Natomiast, jeśli bierzesz więcej niż dajesz, możesz mieć poczucie niższości i nie doświadczasz przyptywu dobrych emocji związanych z tym, że komuś pomagasz.

- Otaczać się pozytywnymi ludźmi, którzy „zarażają” pozytywną energią.

- Budować grupy wsparcia – świadomie wybieraj na przyjaciół i znajomych te osoby, które Cię motywują, dodają energii, akceptują i rozumieją. Równocześnie sam/sama dbaj o innych, motywując ich oraz okazując akceptację i zrozumienie.

Pytania do autorefleksji

Poniżej znajdziesz pytania służące budowaniu samoświadomości. Możesz zastanowić się nad nimi jednego dnia lub odpowiadać na nie etapami, w miarę potrzeby wracając do odpowiedniej części broszury. Zachęcamy też do pisania – możesz założyć sobie dziennik samoregulacji i codziennie albo po trudnych dniach pisać o swoich stresorach i sposobach radzenia sobie z nimi.

Obszar biologiczny

- Jakie są moje typowe objawy stresu w obszarze biologicznym?
- Jakie są moje typowe stresory w obszarze biologicznym? Czego nie lubię? Co jest dla mnie przykre? Jakich bodźców związanych z ciałem nie lubię? Jaka jest kondycja mojego ciała? Czy dobrze śpiam? Jak się odżywiam? Jak z aktywnością fizyczną?
- Jakie bodźce dla zmysłów są dla mnie przyjemne? Jak mogę się uspokoić i zregenerować energię w obszarze biologicznym?

Obszar emocjonalny

- Czy zauważam u siebie oznaki stresu w obszarze emocjonalnym?
- Jakie emocje odczuwam najczęściej i najsilniej? Które są dla mnie najtrudniejsze? Czy przyczyniam się do długiego trwania niektórych emocji?
- W jaki sposób mogę zmniejszyć nasilenie emocji o ujemnym znaku? Jakich emocji o pozytywnym znaku chciałbym/chciałabym odczuwać więcej i jak mogę o to zadbać?

R e l i a



C i e

Obszar poznawczy

- Jakie są moje sygnały stresu w obszarze poznawczym?
- Jakie są moje typowe stresory w obszarze poznawczym?
- W jaki sposób mogę zredukować swój stres w obszarze poznawczym? Czy uważam u siebie typowe automatyczne myśli, które wywołują dużo stresu? W jaki sposób mogę je zneutralizować? Jak mogę „doładować baterie” w obszarze poznawczym?

Obszar społeczny

- Jakie są moje oznaki stresu w obszarze społecznym?
- Co mi „wyczerpuje baterie” w obszarze społecznym?
- Co mi pomaga doładować baterie w obszarze społecznym? W jakich grupach lubię przebywać? Jakich ludzi lubię? W czym towarzystwie czuję się dobrze i swobodnie, rozumiany/zrozumiana i akceptowany/akceptowana?

Obszar prospołeczny

- Czy widzę u siebie sygnały stresu w obszarze prospołecznym? Jeśli tak, to jakie?
- Jakie są moje typowe stresory w obszarze prospołecznym? Które odczuwam szczególnie boleśnie?
- W jaki sposób mogę zredukować swój stres w obszarze prospołecznym? Jak mogę zadbać o swój poziom energii w tym obszarze?

RELACJE

INTERPERSONALNE

Jak budować pozytywne relacji na uczelni?

Dobre relacje z innymi nie tylko polepszają Twoje samopoczucie, ale sprawiają, że możesz liczyć na cudze wsparcie.

Jakość Twoich relacji z innymi zależy od tego, jak:

1. Traktujesz sam siebie:

- Jeśli będziesz się wstydził/wstydziła lub obwiniął/obwinięła za swoje trudności, to innym również będzie trudniej Cię zaakceptować. Uszanuj sam/sama siebie, zanim za-

czniesz oczekiwać tego od innych.

- Rozwijaj się i dbaj o siebie, niezależnie od tego, jak traktują Cię inni.

2. Traktujesz innych:

- Zbudowanie pozytywnych relacji wymaga czasu. Bądź cierpliwy/cierpliwa i pozwól kolegom przyzwyczać się do Twojej obecnej sytuacji – w tym czasie staraj się być dla nich życzliwy/życzliwa.

- Twoi znajomi mogą zachowywać dystans, ponieważ nie wiedzą, jak się zachować i boją się Cię zranić. Bądź wyrozumiały/wyrozumiała. Spróbuj sam/sama wychodzić z inicjatywą.

Jeśli te granice zostaną w jakiś sposób przekroczone, to:

- Zachowaj spokój i pamiętaj, że zachowanie danej osoby świadczy o niej, a nie o Tobie.

- Szczerze i wprost powiedz, jakie zachowanie Ci się nie podoba. Pamiętaj – nie musisz również wchodzić w dyskusję lub czegokolwiek wyjaśniać.

Skorzystaj z różnorodnych form aktywności, które proponuje uczelnia:

- **Koła naukowe i grupy zainteresowań** – znajdziesz tam studentów, którzy mają pasje i wspólnie działają, by się rozwinąć w konkretnej dziedzinie.

- **Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem”** – gdzie spotkasz osoby, działające w społeczności akademickiej na rzecz przełamywania barier i stereotypów związanych z osobami z niepełnosprawnością. Zrzeszenie organizuje wiele ciekawych imprez i wyjazdów szkoleniowych, które pomogą Ci w nawiązaniu bliskich relacji z ludźmi z różnych wydziałów i kierunków studiów.

- **Szkolenia i warsztaty z zakresu rozwoju osobistego** – pozwalają rozwijać swoje pasje, które odbywają się w ramach Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych i Biura Karier. Pomogą Ci one rozwinąć kompetencje miękkie jak: asertywność, inteligencja emocjonalna, zdolności komunikacyjne i inne.

Czy informować kolegów z roku o swoim stanie psychicznym?

Bądź świadomy/świadoma swoich potrzeb wynikających ze stanu zdrowia. To pomoże Ci również ustalić intensywność relacji i sposobu wyrażania się w nich.

Wszystko zależy od Ciebie.

Jeśli czujesz chęć i gotowość do rozmowy o swojej sytuacji i stanie zdrowia, weź pod

uwagę następujące kwestie:

- **Komu?** – świadomie wybierz osoby, z którymi chcesz podzielić się swoją sytuacją. Możesz je poprosić o dyskrecję.

- **Ile?** – jeśli wolisz, możesz o swoim doświadczeniu opowiedzieć bez wspomniania o własnej diagnozie, koncentrując się bardziej na potrzebach, które wynikają ze stanu Twojego zdrowia.

- **Jak?** – pamiętaj o szacunku wobec własnego doświadczenia, które jest lub było trudne. Stanowi ono część Twojej historii. Zawsze mów o sobie dobrze, bez obwiniania się, negatywnych określeń itp.

- **Kiedy?** – taką rozmowę zacznij wtedy, gdy Ty i rozmówca będziecie mieli wystarczająco dużo czasu, byś mógł/mogła odpowiedzieć na ewentualne pytania.

- **Gdzie?** – niech będzie to spokojne miejsce, które zapewnia poczucie prywatności.

Jeżeli zostaniesz zapytany/zapytana o swoją sytuację, ale nie chcesz o tym rozmawiać:

- Powiedz to wprost: „Na ten moment nie chcę o tym mówić”.
- Zaznacz, że to się może zmienić: „Jeśli zmienię zdanie, na pewno dam Ci znać”.
- Jeśli chcesz, zaproponuj inny temat rozmowy.

Jeśli boisz się ujawnienia informacji o swoim stanie zdrowia i tego, co inni o tym pomyślą, pamiętaj:

- **Cudza opinia świadczy o osobie, która ją ma, a nie o Tobie.**

- O Tobie świadczy to, jakich dokonujesz wyborów i jak traktujesz innych, a nie to, jakiego rodzaju masz trudności psychiczne i to niezależnie od tego, co ktokolwiek może o Tobie sądzić.

- Nie pozwól samemu/samej sobie utożsamić się z chorobą i widzieć siebie jedynie jako osobę z kryzysem psychicznym. Pamiętaj, że jesteś kimś więcej – masz plany, marzenia, system wartości i światopogląd.

- I chociaż może brzmieć to górnolotnie, – bądź po prostu dobrym człowiekiem i kieruj się swoimi wartościami, a wtedy nie będzie miało takiego znaczenia, co mówią inni.

- Wykorzystaj trudności, przez które przeszedłeś/przeszłaś, by uwolnić się od pragnienia bycia lubianym przez wszystkich i skoncentruj się na tych osobach, które Cię akceptują i są tego warte.

Wstydzić należy się wtedy, gdy zrobi się coś złego. Nie można mieć sensownego poczucia winy za coś, co od nas nie zależy. Oczywiście nieraz słyszymy o tym, jacy powinniśmy być sprawni i zadowoleni z życia i mamy do siebie żal, że nie spełniamy tych wymagań. Pomyśl jednak o tym, czy dopasowywanie swojego życia do cudzych standardów ma sens?

INTELLIGENCE



INTELEKT

Różnego rodzaju kryzysy, w tym również kryzys zdrowotny, sprawiają, iż proces uczenia się jest utrudniony. Pogarszające się efekty (mimo takiego samego nakładu pracy) są też jednym z pierwszych odczuwalnych zwiastunów kryzysu. Oczywiście przyczynami mogą być też zmęczenie czy przeciążanie układu nerwowego nadmiarem bodźców i zadań. Dlatego zawsze staraj się o regenerujący odpoczynek oraz racjonalne podejście do zadań związanych z obowiązkami akademickimi!

Jak się uczyć?

Jeżeli Twoje dotychczasowe metody są nieskuteczne, to właśnie masz okazję, by je zmienić. W tym celu powinieneś/powinnaś poznać kilka nowych technik, które pozwolą Ci:

- uczyć się skuteczniej;
- zapamiętywać na dłużej;
- skrócić czas potrzebny na naukę;
- sprawić, że uczenie się będzie przyjemniejsze.

Użyj czterech kluczy skutecznego uczenia się:

1. Rozpoznaj swoje predyspozycje i najkorzystniejszy dla Ciebie styl uczenia się.
2. Zapoznaj się z zasadami funkcjonowania pamięci i metod jej poszerzania.
3. Zorganizuj czas i miejsce do pracy umysłowej.
4. Zadbaj o korzystny dla nauki stan Twojego umysłu.

KLUCZ 1. Poznaj swoje predyspozycje i najkorzystniejszy dla siebie styl uczenia się.

Jaki masz styl uczenia się?

Jeśli nie masz możliwości skorzystania z profesjonalnego badania psychologicznego, zbadaj swój dominujący styl uczenia się za pomocą prostego testu (www.zskesowo.kopi.edu.pl/userfiles/file/logopedia/pdf/style_uczenia_sie.pdf). Dzięki zamieszczonym tam wskazówkom, dowiesz się również, jak organizować sobie środowisko uczenia się, aby było dla Ciebie najbardziej korzystne.



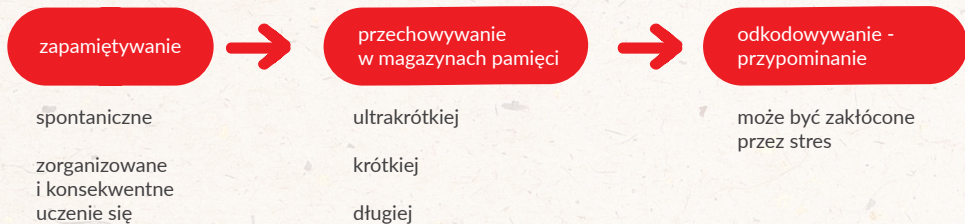
Rys. 2. Styl uczenia się

Jeśli w wyniku zmagania z chorobą, brakuje Ci obecnie zapału do eksperymentowania i poszukiwania nowych metod uczenia się, możesz skorzystać z poniższych sugestii. Jeśli nowe informacje otrzymujesz zgodnie z najbardziej odpowiadającym Ci stylem uczenia się, zapamiętanie wymaga od Ciebie mniej wysiłku. W świadomy sposób kontrolujesz zakłócenia płynące ze środowiska!

KLUCZ 2. Zapoznaj się z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi działania pamięci i metod jej poszerzania.

Jak wpłynąć na sprawność pamięci?

Na naszą pamięć składają się trzy elementy, zwane fazami.



Rys. 3. Fazy procesu zapamiętywania

Faza I – zapamiętywanie

W fazie I zwróć uwagę na to, by Twoje działanie miało charakter celowego uczenia się, a nie niezorganizowanego, przypadkowego zapamiętywania.

Ważne są dwie kwestie:

- Wzbudź w sobie intencję zapamiętania materiału.
- Zorganizuj naukę w racjonalny proces (przy wykorzystaniu przedstawionych wyżej technik).

Faza II – przechowywanie

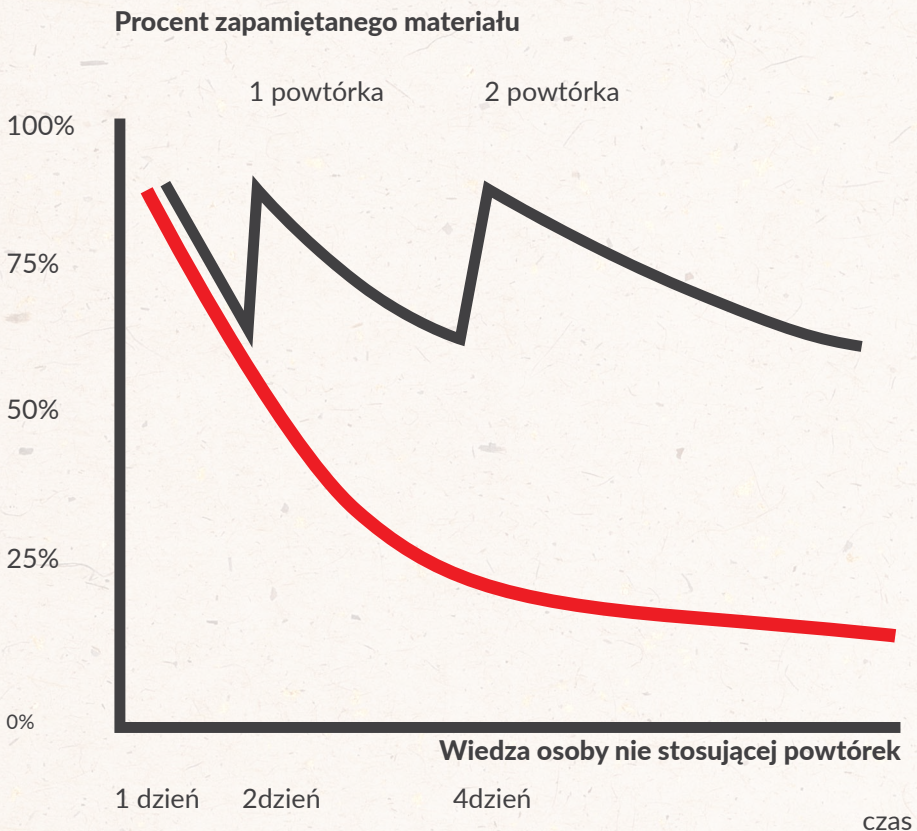
W fazie II Twoim celem jako osoby uczącej jest to, by informacje zostały przeniesione do magazynu pamięci długotrwałej i tak zapisane, aby łatwo je było odtworzyć.

Ważne są dwie kwestie:

- Powtórki – pomagają trwale zapisywać informacje.
- Skojarzenia i przyłączanie nowych informacji do posiadanej już wiedzy – pomagają stworzyć ścieżkę dostępu do zapisanych informacji.

Powtórki! Bez nich ani rusz!

Powodują one odświeżanie i wzmacnianie śladów pamięciowych, które pomagają odnaleźć w pamięci potrzebne informacje. Poniższy wykres pokazuje normalną krzywą zapomnienia oraz przyrost zapamiętania przy zastosowaniu powtórek.



Rys. 4. Krzywa zapomnienia i przyrost zapamiętywania (Źródło: <http://metody-uczenia-sie.blogspot.com/>)

Zwróć uwagę, że stosując tylko dwie powtórki, poziom zapamiętania jest o 50% wyższy. Dla skutecznego przechowywania wskazane jest stosowanie systemu powtórek w postaci pięciu kolejnych etapów.

I POWTÓRKA	5-10 min. po przyswojeniu wiedzy	Skup się na przejrzeniu notatek i przypomnieniu głównych punktów
II POWTÓRKA	1 doba po pierwszej powtórcie	Spróbuj powtórzyć informacje, śledząc jednocześnie czy się nie pomyliłeś/łaś
III POWTÓRKA	1 tydzień po pierwszej powtórcie	Odtwórz informacje własnymi słowami, kładąc nacisk na elementy, które sprawiają ci trudności
IV POWTÓRKA	1 miesiąc po pierwszej powtórcie	Przypomina III powtórkę. Jeśli jakieś elementy nadal ci umykają, uważnie odczytaj z notatek zapomniane fragmenty
V POWTÓRKA	6 miesięcy po pierwszej powtórcie	Taka jak IV powtórka

Zwróć uwagę, że stosując tylko dwie powtórki, poziom zapamiętania jest o 50% wyższy. Dla skutecznego przechowywania wskazane jest stosowanie systemu powtórek w postaci pięciu kolejnych etapów.

! Utrwalenie śladów pamięciowych wymaga czasu. Sprzyjającym okresem jest tutaj sen i jego głęboka faza!

Skojarzenia i przyłączanie informacji

Powtórki nie muszą być żmudne i nudne! Skorzystaj z technik pamięciowych, tworzenia map myśli i kreatywnych notatek oraz systemu powtórek. Tu z pomocą przyjdzie Ci mnemotematyka. To cała gama sposobów ułatwiających zapamiętywanie przez wykorzystanie wyobraźni

i skojarzeń. Im więcej zmysłów zaangażujesz do zapamiętywania, tym szybciej i bardziej trwale zapamiętasz. Do informacji, którą chcesz zapamiętać, przyłącz dynamiczny, wielozmysłowy obraz. Porusz fantazję i twórz obrazy, które nie występują w realnym życiu.

Poniżej wyszczególniono cechy kojarzonych obrazów, które gwarantują trwałość zapamiętania:

- zabawne, pełne humoru, absurdalne, oryginalne
- przejawskrawione, kontrastowe, dynamiczne, ukazujące ruch
- nielogiczne, zaskakujące, wykorzystujące wszystkie zmysły
- niespotykane, dziwne, szczegółowe

Pod tym adresem znajdziesz przykład tworzenia i wykorzystania skojarzeń: <https://technikipamiecniowe.wordpress.com/2011/03/23/lancuchowa-metoda-skojarzen-lms/>

Faza III – odtwarzanie

W fazie III najważniejsze jest, by nic nie utrudniało Ci przypominania sobie informacji. Ważne są trzy kwestie:

- Redukcja stresu.
- Radzenie sobie z lękami społecznymi.
- Niwelowanie problemów z koncentracją uwagi.

Jeśli masz problem ze skutecznym przypominaniem, związany z lękami społecznymi (czyli wysokim poziomem stresu związanego z obecnością innych ludzi) lub problemy z koncentracją, to zwróć uwagę, że oba te problemy mogą być wynikiem doświadczania trudności psychicznych albo ich zwiastunem. Metody radzenia sobie ze stresem znajdziesz w rozdziale pod tytułem Stres. Jeśli ten problem dotyczy Ciebie, to po konsultacji lekarskiej lub psychologicznej, możesz na UMCS skorzystać z różnych dostosowań. Przeczytasz o nich w rozdziale zatytułowanym Praktyka – jak skutecznie funkcjonować na uczelni?

KLUCZ 3. Zorganizuj czas i miejsce pracy intelektualnej.

Jak zarządzać czasem i energią?

Kryzysom zdrowia często towarzyszy spadek energii i motywacji do działania. Twoja silna wola zaprzęgnięta do walki z chorobą często jest osłabiona.

! Dlatego ważne jest, aby wprowadzić jak najwięcej schematów, rytuałów, nawyków, reguł działania, aby jak najmniej energii i silnej woli poświęcać na samoregulację, każdorazowe zachęcanie się do wysiłku i pracy!

Rytuał wejścia

Największe trudności zazwyczaj przysparza nam inicjacja działania. Pomoże Ci tutaj krótki rytuał wejścia (5-10 minut), który obejmuje czynności poprzedzające pracę intelektualną.

Przykład takiego rytuału:

• **Usuwanie tego, co mogłoby Ci przeszkodzić** – uporządkowanie miejsca pracy, wyłączenie telewizora, telefonu, Facebooka.

• **Przygotowanie niezbędnych materiałów.**

• **Ćwiczenia rozgrzewkowe**, pobudzające koncentrację uwagi i zmysły, np. wzbudzenie i kilkuminutowe utrzymanie w wyobraźni obrazu pomarańczy.

• **Ćwiczenia energetyzujące**, np. przeciąganie się, wyskoki.

• **Dbłość o dobry nastrój** poprzez zjedzenie kostki czekolady czy wysłuchanie kilku ulubionych utworów.

Ustal pory nauki

- Wybierz je zależnie od tego, kiedy najlepiej Ci się pracuje. Dla „typu skowronka” może to być poranek po uprzedniej toalecie i posiłku. Dla „typu sowy” będzie to wieczór.
- Racjonalnie planuj czas koncentracji i przerw.
- Nie pracuj do ostatniej kropli potu. Pojawiają się wtedy uczucia przemęczenia i przesyty, które później zniechęcają Cię do ponownego podjęcia nauki.
- Prawdopodobnie, będąc w okresie rekonwalescencji, skutecznie koncentrujesz się przez krótszy czas.

Pamiętaj jednak:

Nie walcz o dłuższy czas koncentracji, tylko zaplanuj częstsze przerwy!

1. Określ swój optymalny czas pracy i **nastaw budzik**.
2. Gdy zadzwoni, od razu wstań od biurka, nawet jeśli czujesz chęć kontynuowania pracy. **To sprawi, że po przerwie wrócisz do działania z większym zapałem.**
3. Długość przerw uzależnij od tego, w jakim cyklu pracujesz. **Pierwsze przerwy mogą być krótsze, później powinny się wydłużać.**
4. Zaplanuj to, co chcesz robić w przerwie. **Wykorzystaj taki czas, jak założyłeś/założyłaś – nie skracaj go, nie wydłużaj.** O zakończeniu przerwy niech również informuje Cię budzik.
5. Zabezpiecz się przed nieplanowanymi przerwami, które wysysają z człowieka resztki silnej woli. Poinformuj kogo trzeba, że teraz się uczysz. **Wycisz telefon, wyłącz Facebooka.**

Pamiętaj! Dzięki przerwom, nie tylko odpoczywasz, ale również wzmacniasz efekty uczenia się!

Jak dobrze zorganizować swoją przerwę?

Zadbaj o:

- **Nawodnienie się** – nawet mały niedobór wody, wpływa negatywnie na pracę umysłu.

- **Dotlenienie** – wystarczy kilka ćwiczeń i rozluźnienie mięśni karku.

- **Swoje samopoczucie** – jeśli praca znużyła Cię, włącz dynamiczną muzykę, jeśli czujesz niepokój, to posłuchaj czegoś relaksującego.

- **Zmianę rodzaju i miejsca aktywności** – jeśli tego nie zrobisz, Twój mózg nie odróżni czasu koncentracji od czasu odprężenia, a Ty ani nie nauczysz się, ani nie odpoczniesz efektywnie. Na przykład żonglowanie pozwoli na odprężenie się, zsynchronizowanie pracy półkul, wprowadzenie się w dobry nastrój.

Zorganizuj miejsce pracy:

- **Zadbaj o dobre oświetlenie.**

- **Nigdy nie pracuj w łóżku!** Twój mózg kojarzy to miejsce z odpoczynkiem – najpewniej zaraz zaśniesz.

- **Jeśli nie lubisz pracować przy biurku, od łóżka lepsza będzie podłoga.**

- **Pamiętaj** – za każdym razem, zajmując to samo miejsce, włączasz tryb automatycznie wprowadzający Cię w stan sprzyjający uczeniu się.

KLUCZ 4. Zadbaj o korzystny stan Twojego umysłu

Silne emocje, poczucie mniejszej wartości, obawa o przyszłość, przyjmowane leki – to wszystko może znacząco obniżać zdolność koncentracji, która jest konieczna w trakcie nauki.

Jak się koncentrować?

- Podejmij świadomą decyzję, że chcesz się uczyć.
- Unikaj bodźców, które odciągają Twoją uwagę (czynniki zmysłowe, emocje i myśli).
- Ćwicz umiejętność trzymania uwagi „na wodzy”, np. przez wizualizowanie prostych, ale wielozmysłowych obrazów, np. obraz owocu.
- Rób kolorowe notatki, ilustruj to, czego się uczysz. Czas koncentracji wydłuża różnorodność bodźców, ruch, kontrast i ich atrakcyjność.
- Dokładnie określ cel, który chcesz osiągnąć i czas, jaki chcesz na to poświęcić.
- Odpowiedz sobie na pytania: „Co zyskam, ucząc się?”, „Dlaczego jest to dla mnie ważne?” itp. i zapisz je na tablicy motywacyjnej.
- Nie przeceniaj roli kawy. Ćwiczenia ruchowe lepiej dotlenią Twój mózg i pobudzą koncentrację.

- Naucz się wykorzystywać fale alfa do nauki. Gdy dominują w Twoim mózgu, możesz skorzystać ze zjawiska przyspieszonego uczenia się. Są one charakterystyczne dla momentu zasypiania i budzenia się (możesz wtedy robić powtórki) oraz medytacji i hipnozy (naucz się specjalnych ćwiczeń).

Jak się motywować?

Obecnie, w wyniku kryzysu zdrowotnego, Twoja motywacja do uczenia się może być chwiejna. Na szczęście, dzięki nagrodom, można ją w sobie wypracować.

Motywująca nagroda może przybierać różne formy:

- Najskuteczniejsza to ciekawość i przyjemność z nauki. Z tego powodu pasjonaci uczą się bez wysiłku, szybko i trwale.
- Radość może płynąć nie tylko z ocen i aprobaty. Może wynikać z wykonywania sensownej pracy, przełamywania swoich ograniczeń i słabości, realizacji celów.

Przyda się też system nagród zewnętrznych:

- Nagradzaj się za każde osiągnięcie. Początkowo może nim być sama obecność na zajęciach czy powrót do grupy koleżeńskiej.
- Codziennie rano zaplanuj sobie jakąś wieczorną przyjemność.
- Zaplanuj większą nagrodę po całym tygodniu, miesiącu czy po zaliczonej sesji.

UWAGA: Motywowanie się lekiem o oceny czy dezaprobatę środowiska potrafi skrócić czas uczenia się. Ma jednak kolosalną wadę! Bardzo szybko tracimy dostęp do informacji skojarzonych z przykrymi emocjami. np. nerwowa atmosfera towarzysząca uczeniu się. Dlatego bądź dla siebie wyrozumiały/wyrozumiała.

- Nim wrócisz do pełnej sprawności w uczeniu się, masz prawo do słabszych ocen i korzystania z dostosowań procesu edukacyjnego do Twoich potrzeb.
- Możesz liczyć na wsparcie Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS oraz korzystać z porad psychologicznych m.in. dotyczących efektywnego uczenia się.

Jak zadbać o dobre nastawienie?

- Nastaw się pozytywnie, dzięki temu masz większe szanse na sukces.
- Zadbaj o siebie zgodnie z zasadami Self-Reg, z rozdziału zatytułowanego Stres
- Przypomnij sobie powody, dla których postanowiłeś/postanowiłaś studiować i umieść je w widocznym miejscu.
- Skup się na realizacji bieżących planów, bez wybiegania w odległą przyszłość.
- Porażki traktuj jako naturalny element życia – bardziej koncentruj się na rozwiązaniach.

Chcesz dowiedzieć się więcej lub potrenować umiejętność uczenia się? **Skontaktuj się z psychologiem UMCS Panią Małgorzatą Szerafin: tel. 730 499 898.**

Małgorzata Szerafin

Pr

kt

ka



PRAKTYKA

- jak skutecznie funkcjonować na uczelni?

Najważniejsze jest, byś pamiętał/pamiętała o tym, że proces powrotu do zdrowia jest tak samo ważny, jak proces studiowania. Nie ma możliwości, by efektywnie studiować, jednocześnie nie dbając o siebie w następujących sferach:

- dobrego samopoczucia;
- zarządzania sobą w czasie;
- kwestiach praktycznie związanych z procesem studiowania.

Dobre samopoczucie

Sprzyja ono procesowi studiowania oraz jest koniecznym warunkiem zdobywania nowej wiedzy i kompetencji.

O tym, jak zredukować swój stres i zbudować dobre relacje dowiesz się z rozdziału zatytułowanego Stres.

W życiu studenckim nie możesz zapominać o tych aspektach życia, które są dla Ciebie ważne: **zainteresowaniach, relacjach z bliskimi, drobnych przyjemnościach, takich jak wyjścia do kina, ulubiony sport, spacer**. Przełomowe odkrycia naukowe powstały w czasie spacerów lub kąpieeli w wannie ;-).

Jak zarządzać sobą w czasie?

Studiowanie w trakcie kryzysu psychicznego i po jego remisji jest wyzwaniem, ponieważ funkcjonujesz w środowisku o wysokich wymaganiach intelektualnych, które są związane także z koniecznością planowania samodzielnej pracy.

Skorzystaj ze wskazówek do efektywnego zarządzania sobą w czasie:

1. Systematycznie rozwijaj wszystkie obszary swojego życia: nauka, relacje, odpoczynek, zainteresowania:

a. Zrób plan dnia/tygodnia z najważniejszymi z uwzględnieniem priorytetów, na które musi znaleźć się czas i innych spraw, które możesz wykonać, jeśli będzie ku temu sposobność.

b. Planuj z wyprzedzeniem czas dla przyjaciół i rozwijanie zainteresowań, ponieważ w tym czasie zyskujesz energię na wyzwania związane z procesem studiowania.

2. Poznaj siebie na tyle, byś wiedział/wiedziała, w których dziedzinach chcesz się szczególnie rozwijać.

a. Zwróć uwagę, które **przedmioty w sposób naturalny Cię interesują**, przynoszą Ci radość i satysfakcję.

3. Dlatego warto zawsze zadać sobie pytanie o własne cele, zainteresowania, potrzeby.

4. Zrezygnuj z perfekcji. Jest to pożeracz czasu i energii.

a. Nie musisz być perfekcyjny/perfekcyjna. Wystarczy, że będziesz wiedział/wiedziała, **w jakich dziedzinach chcesz się faktycznie rozwijać.** To pomoże Ci realistycznie zarządzać swoim czasem.

b. Daj sobie prawo do popełniania błędów. Rozwijaj w sobie postawę **„jestem wystarczo dobry/dobra”.**

5. Eliminuj rzeczy, które Ci nie służą.

a. Przyjrzyj się – sam/sama lub we współpracy ze specjalistą – które czynności nie **przyczyniają się do Twojego rozwoju lub które relacje są dla Ciebie niszczące, destrukcyjne.**

6. Jeśli masz do wykonania ważne zadanie, które wymaga dużo pracy – „podziel słonia na małe kawałki, tylko w ten sposób możesz go zjeść”.

a. **Nagradzaj się za każdy drobny krok,** który prowadzi do wykonania zadania. Opracuj system nagród. Jaką nagrodę dostaniesz od siebie za...?

7. Gdy jednak coś Ci nie wyjdzie, nie trać czasu na obwinianie się.

a. **Wyciągnij wnioski** – czego Cię ta sytuacja nauczyła i jak w przyszłości możesz inaczej zarządzić podobną sytuacją?

8. Dobierz czas do określonych zadań:

a. Zadania, które wymagają dużego zaangażowania wykonuj w czasie, **gdy masz najwyższy poziom energii** (np. poranki lub wieczory).

b. Zadania, łatwe wykonuj w przerwach na regenerację lub wtedy, gdy dysponujesz mniejszą energią.

9. Sporządź dwie listy zadań.

a. Jedną listę, na której planujesz rzeczy ważne i drugą, na której znajdują się rzeczy pilne. **Pracuj systematycznie nad obiema listami.**

10. Systematycznie prowadź kalendarz, w którym będziesz zapisywał/zapisywała najważniejsze informacje, terminy.

a. **Z kalendarzem będziesz miał/miała poczucie, że panujesz nad sytuacją.** Pomoże Ci on efektywnie zmierzać do celu. Ty panujesz nad tym, co zaplanowałeś/zaplanowałaś. Nie zapomnij o umieszczeniu w kalendarzu nagród za swoje postępy.

Katarzyna Skalska

Jak poradzić sobie z kwestiami praktycznymi związanymi z procesem studiowania?

Jak rozmawiać z wykładowcami?

- Poinformuj prowadzącego o tym, jakie masz trudności wynikające ze stanu zdrowia. **Przykładowo:** „Panie profesorze, ze względu na stan zdrowia, mam pewne trudności z koncentracją/zapamiętywaniem/nadmiernym stresem...”.
- Określ, czego w związku z tym potrzebujesz. **Przykładowo:** „Czy mógłbym rozłożyć na dwie części zaliczanie kolokwium?”.
- Jeśli prowadzący zażyczy sobie potwierdzenia Twoich słów, udaj się do Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych. **Tutaj po konsultacji** otrzymasz prośbę o dostosowanie procesu dydaktycznego do Twoich potrzeb (bez podawania ich przyczyny). **Pamiętaj:** decyzję o dostosowaniu może podjąć wykładowca ewentualnie dziekan. Informacja wydana przez Zespół lub psychologa pomaga w podjęciu decyzji przez dziekana.

Ważne:

- **Sam/sama decydujesz, czy chcesz ujawnić, na jakiego rodzaju zaburzenie cierpisz.**
- Dobrym rozwiązaniem jest **poinformowanie nauczyciela akademickiego o swoich potrzebach na początku semestru.**
- Ważnym wsparciem dla Ciebie może być także **opiekun roku**, z którym możesz porozmawiać w trakcie konsultacji i dowiedzieć się więcej na temat wymagań, które są związane z Twoimi studiami.

Z jakich dostosowań dydaktycznych możesz skorzystać?

Ze względu na stan swojego zdrowia możesz ubiegać się o następujące zmiany, które pomogą Ci w opanowaniu materiału z zajęć:

- Zmiana formy egzaminu z pisemnej na ustną lub z ustnej na pisemną.
- Podzielenie większej partii materiału na mniejsze części.
- Indywidualna Organizacja Studiów – pozwoli Ci na zwiększoną nieobecność na zajęciach. Oczywiście będą one wymagały zaliczenia na zasadach, które określi wykładowca.

Pamiętaj również, że gdy czegoś nie rozumiesz lub masz wątpliwości, osoby prowadzące zajęcia mają konsultacje, w trakcie których możesz poprosić o ich wyjaśnienie.

Jak rozmawiać w dziekanacie?

- Zapisuj informacje, które uzyskasz (ważne terminy, potrzebne dokumenty i nazwiska osób itp.).
- Upewnij się, że wszystko zrozumiałeś/zrozumiałaś.
- Śmiało pytaj, gdy czegoś nie rozumiesz.
- Jeżeli masz taką gotowość, powiedz o swoich trudnościach. Na przykład: „Mam ostatnio problemy z koncentracją. Czy może mi to Pani wytłumaczyć powoli/zapisać?”. Nie

DE

Pre
sya

musisz mówić, z czego trudności te wynikają.

- Pamiętaj, że do dziekanatu zgłasza się wielu studentów, którzy chcą – podobnie jak Ty – załatwić swoje sprawy. **Dlatego zachowaj cierpliwość i życzliwość.**

Co mogę zrobić jeszcze?

Wykorzystaj swoje doświadczenia, by pomóc innym!

Zaangażuj się w działalność organizacji i stowarzyszeń, których celem jest poprawa sytuacji osób doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego lub ogólnie niepełnosprawności:

- **Lubelskie Stowarzyszenie „Jesteśmy”;**
- **Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem”.**

Warto też wiedzieć, że istnieją książki, w których osoby po doświadczeniu kryzysu przekazują wiedzę o swoim doświadczeniu kryzysu, a także udzielają wskazówek, jak dbać o swoje dobre samopoczucie:

- J. McGonigal, Superbetter. Życie to gra naucz się wygrywać;
- J. Orloff, Wolność emocjonalna.

Katarzyna Skalska i Justyna Rynkiewicz

DYNAMIKA PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH

Kryzys psychiczny to stan zakłócenia równowagi wewnętrznej człowieka. Przekracza on możliwości samodzielnego poradzenia sobie z sytuacją i oznacza zakłócenie normalnego biegu życia. Żeby lepiej zrozumieć, jak przebiega kryzys psychiczny, trzeba poznać jego dynamikę. Każda sytuacja jest inna, można jednak zarysować pewien ogólny schemat. Należy wyróżnić tu trzy etapy:

- 1. Pojawianie się pierwszych objawów, które chociaż są widoczne, nie prowadzą jeszcze do poważnych zakłóceń w życiu.**
- 2. Nasilenie objawów, które ze względu na swoją intensywność prowadzi do zakłóceń w życiu.**
- 3. Zmniejszenie lub ustąpienie objawów przy jednoczesnym utrzymywaniu się trudności, jakie z nich wynikły.**

Jak zareagować na pierwsze objawy kryzysu psychicznego?

W momencie pojawienia się pierwszych objawów możesz być zdezorientowany/zdezorientowana i nie do końca zdawać sobie sprawę z tego, co się dzieje. **Przykładowo:** objawy depresji, takie jak utrata zapału do rzeczy, które wcześniej sprawiały przyjemność, czy ogólne poczucie wyczerpania mogą być przypisywane zmęczeniu czy warunkom zewnętrznym (np. wiosennemu przesileniu). Wraz z tymi objawami może pojawić się lęk, który zaowocuje pragnieniem, by zbagatelizować sprawę. Jest to jednak zły pomysł, gdyż może doprowadzić do rozwijania się problemu.

Warto reagować, jeżeli stan pogorszonego samopoczucia czy innych niepokojących objawów będzie utrzymywał się dłużej niż dwa tygodnie. Wtedy koniecznie powinieneś/powinnaś udać się do specjalisty. Panuje tutaj złota zasada:

Lepiej niepotrzebnie pójść do psychologa, niż pozwolić, by problem się rozwinął.

Opis typowych objawów dla poszczególnych zaburzeń znajdziesz w naszych wcześniejszych broszurach o wsparciu osób doświadczających kryzysu psychicznego, pod adresem: <http://www.umcs.pl/pl/jak-pomoc-drugiemu,8261.htm>

Obawy i obiekcje, jakie mogą pojawiać się w związku ze skorzystaniem z pomocy specjalisty to:

- **Ta wizyta nic mi nie da** – tego nie możesz wiedzieć, póki z niej nie skorzystasz. Nie robiąc tego, odbierasz sobie szansę na szybkie rozwiązanie problemu. Poza tym każda rozmowa z psychologiem może owocować lepszym poznaniem samego siebie.

- **Wyjdzie na to, że jestem „chory psychicznie”** – bardziej niedorzeczne jest udawanie, że problem nie istnieje albo że można go rozwiązać samemu. Skorzystanie z pomocy specjalisty pokazuje, że jesteś osobą odpowiedzialną za siebie, która potrafi o siebie zająć.

- **Ośmieszę się, kiedy ktoś się o tym dowie** – chodzenie do psychologa przestaje być wstydliwą sprawą. Co więcej, nie można pozwalać, by tego typu obawy kierowały naszym życiem. Jest to nieuczciwe wobec samego siebie, by odbierać sobie szansę skorzystania z pomocy tylko dlatego, że komuś może się to nie spodobać.

- **Do psychologa można pójść dopiero wtedy, kiedy sam/sama nie daję sobie rady** – czy rzeczywiście chciałbyś/chciałabyś cierpieć z powodu depresji do momentu, aż nie będziesz w stanie wykonywać codziennych czynności lub nawet podnieść się z łóżka? Czy poleciłbyś/poleciłabyś komuś bliskiemu, by poczekał z udaniem się po pomoc, aż do chwili, kiedy problemy nerwicowe sprawią, że ze względu na stres nie będzie mógł/mogła uczestniczyć w zajęciach na uczelni? Człowiek może znieść bardzo dużo, więc jeśli rzeczywiście chcesz czekać do momentu, w którym nie będziesz już sobie dawał/dawała rady, to może zająć Ci to nawet kilka lat. Spędzisz je na niepotrzebnym cierpieniu, która sam/sama sobie zafundujesz.

Wszystkie te obawy są naturalne. Nie powinieneś/powinnaś wstydzić się ich czy siebie

za nie obwiniać. Z drugiej strony nie możesz pozwolić, by rządziły Twoim życiem i powstrzymywały Cię od skorzystania z pomocy.

Pamiętaj! Bardzo wiele osób korzystających z pomocy psychologicznej dochodzi do wniosku, że żałują tego, iż nie skorzystały z niej wcześniej.

Bądź swoim najlepszym przyjacielem i jeśli coś jest nie tak, i trwa to ponad dwa tygodnie – skontaktuj się ze specjalistą.

Jak to zrobić?

- Możesz szybko i za darmo skorzystać z pomocy psychologów na UMCS lub ze wsparcia rówieśniczego w ramach Akademickiego Centrum Wsparcia UMCS.
- Możesz pójść do lekarza rodzinnego, wziąć skierowanie do poradni i skorzystać z porady psychologa w ramach NFZ.
- Możesz również skorzystać z takiej wizyty prywatnie (ceny w Lublinie wahają się od 70 do 150 zł za wizytę).

Informacje o tym, gdzie szukać pomocy znajdziesz w rozdziale zatytułowanym Informacje.

Jeżeli czujesz taką potrzebę, poproś kogoś bliskiego o wsparcie. Niech razem z Tobą poszuka możliwych form wsparcia, pójdzie na pierwszą wizytę czy po prostu posłucha o Twoich trudnościach. Pamiętaj jednak, że nie może to zastąpić kontaktu ze specjalistą. Ktoś z Twojego otoczenia może Ci odradzać taką wizytę, wierząc, że problem sam się rozwiąże. Zwróć jednak uwagę na to, że najprawdopodobniej nie jest on specjalistą w dziedzinie pomocy psychologicznej i nie zdaje sobie sprawy z tego, co przeżywasz.

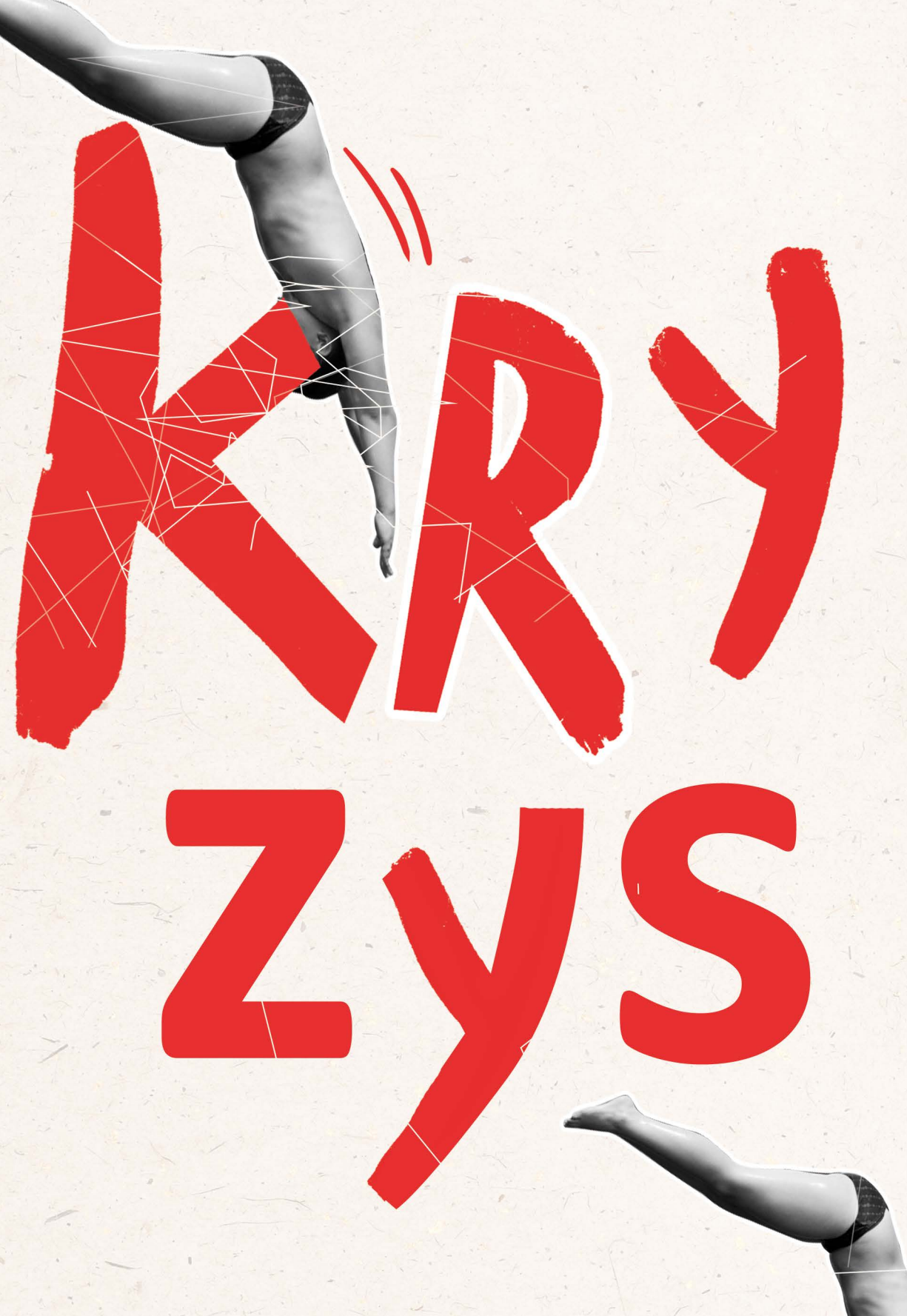
Zaufaj sobie i kiedy poczujesz, że tracisz kontrolę nad swoim życiem albo że dzieje się z Tobą coś niedobrego – skorzystaj z pomocy.

Co zrobić, gdy dojdzie do nasilenia objawów?

Być może doszło do tego, że problemy psychiczne, z którymi się borykasz nasiliły się do tego stopnia, że nie pozwalają Ci normalnie funkcjonować lub zagrażają Twojemu życiu bądź zdrowiu.

Jak może to wyglądać?

- Stres paraliżuje Cię do tego stopnia, że nie możesz wykonywać codziennych czynności.
- Masz poczucie totalnego bezsensu i beznadziejności życia.
- Pojawiają się u Ciebie myśli samobójcze.



KRY

ZYS

- Czujesz, że nie masz kontroli nad swoim zachowaniem.
- Jesteś ciągle niespokojny/niespokojna, nie możesz spać, masz poważne trudności z koncentracją i zapamiętywaniem różnych rzeczy.
- Znajomi komunikują Ci, że dostrzegli u Ciebie niepokojące sygnały związane z Twoim stanem psychicznym.
- Nie dajesz sobie rady z rzeczami, które wcześniej przychodziły Ci z łatwością.
- Masz napady niekontrolowanego zachowania.

To są jedynie przykłady tego, co może się dziać, gdy czyjś kryzys psychiczny zaczyna się pogłębiać. U każdego może to wyglądać inaczej. Ważne jest, by nie dać się pokonać własnym obawom i poczuciu beznadziejności oraz pozwolić sobie pomóc.

Musisz liczyć się z tym, że konieczna może być hospitalizacja. Lęk przed pobytem w szpitalu psychiatrycznym może wynikać z nieświadomości tego, jak on wygląda. Obecnie jest on ograniczony do niezbędnego minimum i polega na udziale w różnego rodzaju formach wsparcia, które mają pomóc w szybkim powrocie do zdrowia i podnieść jakość życia po opuszczeniu szpitala.

W związku z pobytem w szpitalu psychiatrycznym mogą pojawiać się pewne obawy, które wynikają z wielu mitów funkcjonujących zarówno w filmach i książkach, jak i ludzkich opiniach. Zwróć uwagę jednak, że prezentowane w nich obrazy nieraz są przesadzone, bo to czyni je ciekawszymi i zapewnia im większą popularność, zaś większość szerzących je osób nigdy nie była w takim miejscu.

A oto najczęstsze obawy dotyczące pobytu w szpitalu psychiatrycznym:

- **Zostanę nafaszerowany/nafaszerowana lekami, które odbiorą mi świadomość** - być może zajdzie konieczność zastosowania farmakoterapii, kiedy Twój stan będzie dla Ciebie zagrożeniem. Nikt jednak nie zmusi Cię do korzystania z niej, jeśli Twoje życie nie będzie zagrożone. Lekarz wyjaśni Ci, dlaczego jest Ci ona potrzebna i dobierze najlepszą dla Ciebie opcję leczenia.

- **Ktoś będzie manipulował moim myśleniem** - psychoterapia i inne formy wsparcia nie mają na celu wpływania na cudze poglądy. Ich zadaniem jest przywrócenie człowiekowi kontroli nad własną psychiką, a w konsekwencji nad własnym życiem.

- **Zostanę odizolowany od moich bliskich** - są takie momenty, kiedy niewskazane jest kontaktowanie się z najbliższymi, jednak poza tymi wyjątkowymi wypadkami wizyty odbywają się na takich zasadach jak w każdym innym szpitalu.

- **Po wyjściu ze szpitala stracę znajomych i przyjaciół** - a czy Ty zerwałbyś/zerwałabyś znajomość z przyjacielem, który trafił do szpitala ze względu na depresję czy myśli samobójcze? Jeśli ktoś odsunie się od Ciebie z powodu Twoich trudności, tym lepiej dla Ciebie, bo oznacza to, że nigdy nie byliście sobie naprawdę bliscy. Jeśli się z tym pogodzisz, będziesz mógł/mogła bardziej docenić te osoby, które nadal będą przy Tobie.

Postępuj podobnie jak w przypadku pojawiania się pierwszych objawów - koniecznie udaj się po pomoc i powiedz o swoich problemach bliskim osobom.

Bądź gotowy/gotowa na możliwość hospitalizacji. Ewentualną wizytę w szpitalu potraktuj jako szansę zdobycia nowych umiejętności i doświadczeń. Raczej nie będą to wakacje (choć niektórzy wspominają to jako okres oderwania od pracy i trudności dnia codziennego), ale pamiętaj, że nauczysz się tam wielu rzeczy, które przydadzą Ci się w późniejszym życiu.

Na terapii indywidualnej i grupowej:

- Nauczysz się, jak radzić sobie z trudnościami.
- Rozwiniesz swoje zdolności komunikacyjne.
- Zwiększysz samoświadomość.
- Staniesz się bardziej otwarty/otwarta i wrażliwy/wrażliwa na cudze cierpienie.

Może to być dla Ciebie krok do nowego i lepszego życia. Wiele osób po terapii funkcjonuje i czuje się lepiej niż ludzie, którzy nigdy nie doświadczyli kryzysu.

Jak przezwyciężyć trudności po przeżytych kryzysach?

Podobnie jak poważna choroba fizyczna, kryzys psychiczny nie pozostaje bez skutków ubocznych. Te „powikłania” mogą dotyczyć różnych sfer Twojego funkcjonowania:

● **Emocje:**

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

● **Zdolności poznawcze:**

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

● **Relacje z innymi:**

- 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.

● **Radzenie sobie z codziennością:**

- Deficyty zarządzania sobą w czasie, wyznaczania celów i kierunków działania oraz konsekwencji postępowania.
- Senność i wolniejsze tempo pracy, które mogą być wynikiem działania leków.

- Trudności w funkcjonowaniu na uczelni.

Jak sobie poradzić z trudnymi emocjami?

Problemy ze stresem

Na temat radzenia sobie ze stresem możesz przeczytać w rozdziale zatytułowanym Stres.

Problemy z motywacją

Nieraz trudno jest znaleźć w sobie motywację i chęć do życia po tak trudnych doświadczeniach, jakimi są kryzysy psychiczne. **Pamiętaj**, że jest to naturalny stan i nie obwiniaj się za niego. Pomóc może tutaj wypisywanie i przypominanie sobie oraz rozmawianie z innymi o następujących kwestiach:

- Dlaczego coś (np. skończenie studiów) jest dla Ciebie ważne?
- Jakie są pozytywne aspekty Twojego życia, za co jesteś wdzięczny/wdzięczna?
- Jakie masz zasoby i mocne strony?

Ma to na celu uświadomienie Ci, że problemy psychiczne to coś, z czym można żyć – i od Ciebie zależy, jak będziesz je traktował/traktowała. Czy staną się dla Ciebie wyrokiem, przeszkodą do pokonania, a może wyzwaniem?

Brak zaufania do siebie

Po przebytych kryzysie psychicznym może pojawić się obawa przed jego nawrotem. Człowiek ciągle boi się, że jego stan znowu się pogorszy. Trzeba wtedy przypominać sobie, że takie rozmyślenia do niczego nie prowadzą, są jedynie wkładaniem energii w coś, co dzieje się tylko w Twojej głowie. To, co może Ci rzeczywiście pomóc, to przestrzeganie zaleceń lekarza (udział w terapii, przyjmowanie leków itp.).

Inną istotną kwestią jest to, że powinieneś/powinnaś mieć **realistyczne oczekiwania wobec siebie**. Twoje funkcjonowanie może być okresowo inne niż przed chorobą. Pogódź się z tym, ale nie po to, by zaniechać wszelkiego działania, ale po to, by pozbyć się nadmiernych oczekiwań oraz by móc pracować nad poprawą swojej sytuacji bez obwiniania się za niepowodzenia.

Jak sobie poradzić z trudnościami poznawczymi?

- Jeśli szukasz sposobów na zwiększenie swoich zdolności poznawczych, zajrzyj do rozdziału zatytułowanego Intelpekt.

Jak sobie poradzić w relacjach z innymi?

- Jeśli szukasz sposobów na poprawienie swoich relacji z innymi, zajrzyj do rozdziału zatytułowanego Relacje interpersonalne.

Jak poradzić sobie z codziennością?

- O tym, jak poradzić sobie z praktycznymi wyzwaniami na uczelni dowiesz się z rozdziału zatytułowanego Praktyka – jak skutecznie funkcjonować na uczelni?

Pokonanie tych trudności nie będzie proste. Na pewno nie wystarczy przeczytanie tej broszury i na 99,9% będziesz się mylił/myliła i popełniał/popełniała błędy. Pamiętaj jednak, że walcząc z nimi, walczysz o swoje życie i o samego/samą siebie.

MYŚLI SAMOBÓJCZE

Czym są myśli samobójcze? Myśli samobójcze to przykre i powracające treści, które mogą być związane z pojawieniem się problemów życiowych, trudnych doświadczeń, traumy, problemów rodzinnych czy zawodowych, niskiego poczucia własnej wartości, trudności emocjonalnych i wielu innych. Wywoływane są często podczas stanów depresyjnych, uzależnień czy innych zaburzeń i chorób psychicznych.

- Mogą pojawić się u każdego.
- Wynikają przede wszystkim z braku konstruktywnych umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami.
- Nie zawsze związane są z zamiarami samobójczymi. Często stosowane są jako tzw. wentyl bezpieczeństwa. Możesz wówczas myśleć: „Nie przejmuję się tym, mogę w każdej chwili zniknąć”. Nie warto jednak iść tą drogą. Chodź, znajdziemy inną.

Myśli samobójcze → Zamiary samobójcze → Próby samobójcze

Marzenie o śmierci

„Lepiej gdyby mnie nie było”

„Nie chcę już nic czuć”

„Nie jestem wart/a tego by żyć”

Szukanie sposobów na samobójstwo

Załatwianie swoich spraw: oddawanie rzeczy, rozdawanie swojej własności

Pożegnania z bliskimi
Zachowania ryzykowane

Wszelkie zachowania prowadzące do odebrania sobie życia

Rys. 5. Jak dochodzi do prób samobójczych?

s a m o b ó j c z e
m y ś l i



Myśli samobójcze to nie to samo, co zamiar czy próba samobójcza. Nawet mając myśli samobójcze, możesz podejmować odpowiedzialne decyzje, bowiem proces przechodzenia od myśli do działań samobójczych trwa dosyć długo. Na początku możesz wyobrażać sobie i marzyć o śmierci, ciągle o tym myśląc. Dopiero później niniejsze myśli mogą doprowadzić do próby samobójczej. Wszystko to daje się zatrzymać.

A teraz... zróbmy wszystko, aby do tego nie dopuścić!

Odbieranie sobie życia jest tabu w naszym społeczeństwie. Zapewne wynika to z faktu, że jest to bardzo delikatna i trudna sprawa. Niestety, prowadzi to do sytuacji, w której osoby dotknięte tym problemem boją się o tym mówić. Może to spowodować narastanie problemu.

Masz myśli samobójcze



Rys. 6. Co robić, gdy pojawiają się myśli samobójcze?

Co zapobiega myślom i zamiarom samobójczym?

Poniżej znajduje się lista czynników podnoszących poczucie komfortu psychicznego i tym samym chroniących przez samobójstwem. Zobacz, jak możesz rozwijać je w swoim życiu.

• **Silna więź emocjonalna z rodzicami, opiekunami czy osobami znaczącymi** – rozwijaj i pielęgnuj relacje, spróbuj odnaleźć siebie w innych! Rozmawiaj z nimi, dziel się swoimi odczuciami, słuchaj ich.

• **Poprawne kontakty w najbliższym środowisku** – dziel się swoimi doświadczeniami, osoby z najbliższego otoczenia mogą pomóc najszybciej.

• **Szacunek do norm, wartości i autorytetów** – określ swoje własne wartości i ideały, żyj nimi i realizuj je.

• **Wrażliwość społeczna** – rozwijaj w sobie współczucie i zrozumienie dla innych.

• **Umiejętność rozwiązywania problemów** – pomyśl, co chcesz osiągnąć i jak to zrobić. Odłóż na bok rozmyślanie o porażce. Rozmyślanie i koncentrowanie się na porażce pochłania energię, jest nieefektywnie, nie przybliża do osiągnięcia celu.

• **Wsparcie najbliższych** – nie bój się o nie poprosić i przyjąć go.

- **Poprawna komunikacja** – mów jasno, prosto i szczerze, z poszanowaniem innych.
- **Umiejętność radzenia sobie z trudnościami i porażkami** – podejdź do nich jak do lekcji, a nie jak do świadectw własnej nieporadności.
- **Umiejętność radzenia sobie z myślami i tendencjami samobójczym** – spróbuj, uda Ci się, przezwyciężysz nawet najgorsze! Z myślami i tendencjami można się uporać. Chodź, spróbuj.
- **Poczucie własnej skuteczności (sprawczości)** – przypomnij sobie wszystkie sytuacje, które udało Ci się rozwiązać.
- **Samooceń w normie** – myśl o sobie dobrze, zadbaj o to, by poznać swoje mocne strony (np. wypisz je, spytaj o nie kogoś, kto Cię dobrze zna).

Co zrobić, gdy odczuwasz myśli samobójcze?

Zastanów się, jak bardzo Twój stan jest poważny. Pomoże Ci w tym samopoznanie i określenie granic:

- **Poznawaj siebie.** Zastanów się, dlaczego myśli o odebraniu sobie życia przychodzą Ci do głowy? Pomyśl, czym możesz je zastąpić?
- **Odpowiedz sobie na pytania** – po jakim zdarzeniu pojawiły się u Ciebie myśli samobójcze? Jeśli znajdziesz powód, łatwiej będzie się z nim uporać i go przepracować. Jeśli nie masz pewności, co spowodowało/zapoczątkowało myśli samobójcze, porozmawiaj ze specjalistą.
- **Analizuj to, co się z Tobą dzie** Pomyśl, kiedy będzie ten moment, w którym „nie dasz rady” i przygotuj się na to. Bądź gotowy sięgnąć po pomoc.
- **Wyznacz swoje granice.** Pomyśl, czy jesteś w stanie samodzielnie sobie poradzić z myślami o tym, że nie chcesz już żyć. Jeśli nie, to koniecznie skorzystaj z pomocy specjalisty. Informacje kontaktowe znajdziesz w podrozdziale Na jakich stronach można znaleźć pomoc oraz rozdziale zatytułowanym Informacje.
- **Poszukaj wsparcia w otoczeniu!**

Co możesz zrobić, by sam/sama sobie pomóc?

Zmiana myślenia:

- **Pomyśl, co jest dla Ciebie ważne, ile jeszcze rzeczy w życiu chciałeś/chciałaś zrealizować?** Uświadom sobie, o czym marzysz i jak bardzo tego pragniesz? Postaraj się do tych zamierzeń doprowadzić. Wypisz je i odczytuj w trudnych chwilach, mów o nich z bliskimi, którzy Cię wspierają.
- **Myśl o pozytywach** – co Ci się w życiu udało? Na pewno jest mnóstwo takich rzeczy! Jeśli nie możesz ich sobie teraz przypomnieć, to zapytaj o nie bliskie osoby. Wypisz je i odczytuj w trudnych chwilach, mów o nich z bliskimi, którzy Cię wspierają.

- **Myśl konstruktywnie** – może te myśli mają jakiś cel? Może kształtują Twój charakter, może pomogą odkryć Ci jakieś nowe umiejętności, może są po „coś”? Zobacz, czego dowiadujesz się o sobie dzięki tym myślom? Jakie odkrywasz w sobie umiejętności, żeby sobie z nimi poradzić?

- **Chwytaj każdy dzień, doceniaj każdą chwilę.**

- **Zamieniaj zło w dobro** Myśl o kolejnym kroku, który możesz wykonać, a nie o barierach, których natychmiast nie przeskoczysz. Zastanów się, czemu takie myśli przycho-
dzą Ci do głowy i pomyśl, co może z tego wyniknąć?

Odpowiednia postawa wobec życia:

- **Bądź odważny/odważna w swoich zamiarach poprawienia swego losu.**

- **Ucz się, doświadczaj i wyciągaj wnioski,** a Twoje życie stanie się bardziej przewidywalne.

- Daj sobie przyzwolenie na przeżywanie trudnych chwil i zdarzeń. Spróbuj nie zamartwiać się każdym niepowodzeniem. Pamiętaj: z podobnymi sytuacjami zmagają się co najmniej pół globu!

- **Bądź gotów/gotowa walczyć o siebie** Przeciwności losu będą się pojawiać bardzo często. Sztuką jest, aby się nie poddać!

Konkretne działania:

- Zajmij się przyjemnymi rzeczami, zrób dla siebie coś miłego. Kino? Film? Ulubiona kawa? Kupno jakiegoś drobiazgu? Oderwij się od natrętnych myśli. Zastugujesz na to.

- Spróbuj poradzić sobie z trudnościami. Pamiętaj, że jest mnóstwo osób, które zrobiło to przed Tobą i będzie wiele, które zrobi to po Tobie. Konieczna będzie zmiana myślenia i działania.

- Pielęgnuj swoje ciało. Dbaj o siebie i nie okaleczaj się.

- **W razie potrzeby – zadzwoń na Kryzysowy Telefon Zaufania: 116 123!**

Myśli samobójcze to zagrożenie życia. Zapewnij sobie wsparcie otoczenia społecznego:

- **Znajdź osoby, które Cię rozumieją.** Czy mówiłeś/mówiłaś o swoich myślach komuś w swoim otoczeniu: rodzinie, znajomym?

- **Przebywaj w grupie... – grupa to już dwie osoby. Rozmawiaj o trudnościach.**

- **Patrz na ludzi i otoczenie bardziej pozytywnie** – jeśli ktoś zwraca Ci uwagę na to, że może potrzebujesz pomocy, przyjmij to. Pamiętaj, że bardzo wiele osób chce dla Ciebie dobrze.

- **Szukaj pomocy i bądź gotowy/gotowa na informacje zwrotne!**

- **Pozwól się sobą zaopiekować** – nawet superbohaterowie potrzebują wsparcia i zrozumienia!

- **Poproś o pomoc** – to oznaka dojrzałości i odwagi.

- **Unikaj ludzi, z którymi kontakt jest dla Ciebie destrukcyjny.**

Pamiętaj koniecznie:

- **Daj sobie czas!** Każdy z Nas ma lepsze i gorsze chwile w życiu. Przemyśl swoje zachowanie, postaraj się znaleźć cel na najbliższy dzień, tydzień, miesiąc.

- **Podjmuj decyzje w sposób odpowiedzialny** – myśl o przyszłości, nie decyduj o sprawach tak ważnych pod wpływem emocji. Pomyśl, ochłoń, spójrz na swoje życie z dystansem.

- **Bądź gotowy/gotowa na nawroty myśli samobójczych** Niestety one powracają... Możesz jednak wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do konstruktywnego radzenia sobie z nimi.

- **Jeśli czujesz, że jest Ci bardzo ciężko, udaj się po pomoc!**

Gdzie można znaleźć pomoc?

- <http://suicydologia.org/>
- <http://zobacznikam.pl/>
- <http://stopdepresji.pl>
- <https://www.facebook.com/PolskieTowarzystwoSuicydologiczne/>
- http://www.telefonaufania.org.pl/telefony_zaufania_wykaz.html
- <http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>
- <http://www.niebieskalinia.pl/>
- <https://800100100.pl/>

Pamiętaj również, że istnieją:

- Systemy wsparcia na UMCS oraz w Lublinie – więcej informacji o nich znajdziesz w rozdziale zatytułowanym Informacje.

- Kryzysowy Telefon Zaufania: 116 123 – działa w godzinach 14:00-22:00, połączenie jest bezpłatne.

Info



a
c
e
j
m
r

INFORMACJE

Jaką pomoc można uzyskać na UMCS?

Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS

Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS działa w ramach Biura Spraw Studenckich, Centrum Kształcenia i Obsługi Studentów. Celem pracy Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych jest zwiększanie dostępności Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej dla studentów o różnych rodzajach niepełnosprawności, także tych doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego.

1. Wsparcie psychologiczne, z którego można skorzystać:
2. Porad z zakresu efektywnego uczenia się.

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

- Szkolenia z zakresu rozwoju osobistego.
- Lektoraty z języka angielskiego.
- Wyjazdy adaptacyjne.
- Wyjazdy szkoleniowe i obozy językowe.
- Aktywność sportowa.

Współpraca z kadrą akademicką:

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

Pozostałe formy wsparcia

Pomoc psychologiczna dla studentów i pracowników

- Dorota Kaczmarkowska, tel. 609 370 032
- Małgorzata Szerafin, tel. 730 499 898 – dodatkowo porady dla studentów z zakresu efektywnego uczenia się

Poradnictwo psychologiczne w Biurze Rozwoju Kompetencji

- Marzena Bichta
- Magdalena Bis

Adres: ul. Sowińskiego 12, pokój 5, tel. (81) 537 50 70. Biuro Rozwoju Kompetencji 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.

Punkt Wsparcia i Psychoedukacji dla Studentów SENSUM

- dr hab. Katarzyna Klimkowska

Adres: ul. Narutowicza 12, Instytut Pedagogiki, pokój 14

Doradztwo i coaching w zakresie:

- rozwoju zawodowego i kariery,
- równowagi życia zawodowego i pozazawodowego,
- analizy własnych priorytetów i dążeń życiowych,
- rozwijania kompetencji do tworzenia satysfakcjonujących związków.

Spotkania umawiane drogą mailową: katarzyna.klimkowska@poczta.umcs.lublin.pl bądź telefoniczne w godzinach konsultacji (na profilu osobowym pracownika): tel. (81) 537 63 07.

Aktywizacja i integracja studentów z niepełnosprawnością

- Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem”

Kontakt: 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. Więcej informacji: www.facebook.com/acw.umcs

Jaką pomoc można uzyskać w Lublinie?

Poniżej znajduje się lista najważniejszych ośrodków wsparcia w Lublinie:

- Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. Mieczysława Kaczyńskiego
ul. Abramowicka 2, tel. (81) 744 30 61
- Lubelskie Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego „Serce”
ul. Gospodarcza 32, tel. (81) 746 52 00
- Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ

ul. Karłowicza 1, tel. (81) 532 29 79

- Centrum Interwencji Kryzysowej MOPR

ul. Probostwo 6a, tel. (81) 534 60 60

Jeśli chcesz poznać pełną listę, wejdź na stronę

<http://www.umcs.pl/pl/w-lublinie,8259.htm>

Dodatkowo możesz zadzwonić:

- Kryzysowy Telefon Zaufania: **116 123**

Działa w godzinach 14:00-22:00, połączenie jest bezpłatne.



Opracowanie formalne:

Justyna Rynkiewicz, Katarzyna Skalska

Autorstwo tekstów:

**Natalia Fedan, Justyna Rynkiewicz, Katarzyna Skalska,
Marlena Stradomska, Małgorzata Szerafin**

Współpraca:

**Alicja Borzęcka, Artur Kochański, Gustaw Kozak,
Zygmunt Miszczak, Ewelina Siwek**

Recenzja:

dr hab. Katarzyna Klimkowska

Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych Ds. „Babilon”

ul. Radziszewskiego 17/9

20-045 Lublin

Tel. 81 537 58 90

e-mail: punkt@poczta.umcs.lublin.pl

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