

Sprawozdanie z II edycji projektu

Przyjazny Uniwersytet

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Rok akademicki 2014-2015

Spis treści

Opis i cele projektu.....	3
Działania w ramach projektu.....	7
Organizacja spotkań wykładowych.....	7
Opis i cele działań	7
Efekty spotkań wykładowych.....	9
Warsztaty dla pracowników	9
Opis i cele działań	9
Efekty	10
Warsztaty dla studentów	10
Opis i cele działań	10
Efekty	11
Wykład Tadeusza Kobierzyckiego.....	11
Opis i cele działań	11
Efekty	11
Otwarte Seminaria Filozoficzno-Psychiatryczne	11
Opis i cele działań	11
Efekty	12
Kawiarenki kulturalno-filozoficzne.....	12
Opis i cele działań	12
Efekty	13
Koszty II edycji projektu Przyjazny Uniwersytet.....	13
Wnioski i doświadczenia.....	13

Opis i cele projektu

W roku akademickim 2014/2015 odbyła się druga edycja Projektu Przyjazny Uniwersytet. Pierwszy raz projekt odbył się w roku ubiegłym roku akademickim. Decyzja o kontynuacji projektu została podjęta, ponieważ problematyka okazała się istotna dla środowiska akademickiego. Zapotrzebowania na wiedzę i umiejętności z zakresu psychopatologii i higieny zdrowia psychicznego nadal było znaczne. Pracownicy i studenci UMCS są zainteresowani tego typu problematyką. Może wiązać się to z wieloma czynnikami takimi jak zwiększenie świadomości psychologicznej w ostatnich latach, coraz częstsze występowanie zaburzeń psychicznych oraz to, że dzięki lepszemu wsparciu psychiatrycznemu osoby z zaburzeniami psychicznymi podejmują studia.

W drugiej edycji projektu skoncentrowaliśmy się na szerzeniu wiedzy i pozytywnych postaw wobec osób z zaburzeniami psychicznymi. Na przestrzeni całego roku odbyło się 8 spotkań wykładowych (wykład i konsultacje). W kwietniu 2015 odbyły się warsztaty dla pracowników UMCS oraz wykład Tadeusza Kobierzyckiego poświęcony tematyce higieny psychicznej. W maju odbyły się warsztaty dla studentów UMCS, w międzyczasie miały miejsce dwie kawiarenki oraz dwa seminaria filozoficzno-psychiatryczne.

W oparciu o wyniki badań z roku 2013/14 oraz o doświadczenia poprzedniej edycji wyznaczono następujące cele na rok 2014/15

Działanie	Realizowane cele
Warsztaty dla pracowników i studentów	<ul style="list-style-type: none">• Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki• Przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji oraz środowiskowych i prawnych aspektów psychopatologii• Wymiana idei i doświadczeń przedstawicieli społeczności akademickiej UMCS• Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów• Przeciwdziałanie stereotypom dotyczącym zdrowia psychicznego• Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i zasad higieny psychicznej i możliwości otrzymania pomocy.• Uwrażliwienie na sytuację osób doświadczających trudności natury psychicznej i zwiększenie gotowości do wchodzenia z nimi w kontakt• Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Obecność osoby z zaburzeniem psychicznym na warsztatach dla pracowników	<ul style="list-style-type: none">• Uwrażliwienie na sytuację osób doświadczających trudności natury psychicznej i zwiększenie gotowości do wchodzenia z nimi w kontakt
Rzesłanie do uczestników warsztatów opisu doświadczeń ze studiów sporządzonych przez osobę	<ul style="list-style-type: none">• Uwrażliwienie na sytuację osób doświadczających trudności natury psychicznej i zwiększenie gotowości do wchodzenia z nimi w kontakt

ze schizofrenią	
Spotkania wykładowe	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki • Przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji oraz środowiskowych i prawnych aspektów psychopatologii • Wymiana idei i doświadczeń przedstawicieli społeczności akademickiej UMCS • Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów • Przeciwdziałanie stereotypom dotyczącym zdrowia psychicznego • Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i zasad higieny psychicznej i możliwości otrzymania pomocy. • Uwrażliwienie na sytuację osób doświadczających trudności natury psychicznej i zwiększenie gotowości do wchodzenia z nimi w kontakt • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Prowadzenie fanpage'a projektu	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki • Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów • Przeciwdziałanie stereotypom dotyczącym zdrowia psychicznego • Uwrażliwienie na sytuację osób doświadczających trudności natury psychicznej i zwiększenie gotowości do wchodzenia z nimi w kontakt • Prowadzenie akcji informacyjnej dotyczącej możliwości skorzystania z pomocy w kwestiach zdrowia psychicznego na UMCS • Promowanie ZSN jako organu wspierającego osoby z zaburzeniami psychicznymi • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Informacje na stronie głównej UMCS	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki • Szerzenie idei projektu • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Informacje w formie wystawy na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki • Szerzenie idei projektu
Wykład Tadeusza	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę

Kobierzyckiego	<p>zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji oraz środowiskowych i prawnych aspektów psychopatologii • Wymiana idei i doświadczeń przedstawicieli społeczności akademickiej UMCS • Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów • Przeciwdziałanie stereotypom dotyczącym zdrowia psychicznego • Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i zasad higieny psychicznej i możliwości otrzymania pomocy. • Uwrażliwienie na sytuację osób doświadczających trudności natury • psychicznej i zwiększenie gotowości do wchodzenia z nimi w kontakt • Szerzenie idei projektu • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Seminaria filozoficzno-psychiatryczne	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki • Przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji oraz środowiskowych i prawnych aspektów psychopatologii • Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i zasad higieny psychicznej i możliwości otrzymania pomocy. • Szerzenie idei projektu • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Kawiarenki	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie społeczności akademickiej na problematykę zdrowia psychicznego oraz psychoprofilaktyki • Przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu psychoedukacji oraz środowiskowych i prawnych aspektów psychopatologii • Wymiana idei i doświadczeń przedstawicieli społeczności akademickiej UMCS • Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów • Przeciwdziałanie stereotypom dotyczącym zdrowia psychicznego • Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i zasad higieny psychicznej i możliwości otrzymania pomocy. • Szerzenie idei projektu • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca

	przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Współpraca z Akademickim Centrum Wsparcia	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększanie poziomu partycypacji w społeczności terapeutycznej i integracji edukacyjno-zdrowotnej studentów • Propagowanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysu i zasad higieny psychicznej i możliwości otrzymania pomocy. • Szerzenie idei projektu
	•
Spotkania z przedstawicielami Lubelskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego, Lubelskiego Stowarzyszenia Rodzin "Zdrowie Psychiczne"	<ul style="list-style-type: none"> • Współpraca z osobami czynnie zajmującymi się problematyką zdrowia psychicznego • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Systematyczne spotkania kadry projektu	<ul style="list-style-type: none"> • Współpraca z osobami czynnie zajmującymi się problematyką zdrowia psychicznego
Informacje przed wykładami otwartymi	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie akcji informacyjnej dotyczącej możliwości skorzystania z pomocy w kwestiach zdrowia psychicznego na UMCS
Dystrybucja ulotek	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie ZSN jako organu wspierającego osoby z zaburzeniami psychicznymi
Wystąpienia przedstawicieli ZSN przed wykładami otwartymi	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie ZSN jako organu wspierającego osoby z zaburzeniami psychicznymi
Informacje przekazywane na zajęciach uniwersyteckich	<ul style="list-style-type: none"> • Szerzenie idei projektu
Zaproszenie gości z innych ośrodków akademickich oraz z instytucji zdrowia psychicznego	<ul style="list-style-type: none"> • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Publikacja sprawozdania z Projektu	<ul style="list-style-type: none"> • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne
Współpraca z Politechniką Lubelską oraz Uniwersytetem Medycznym	<ul style="list-style-type: none"> • Wypracowanie wizerunku Uniwersytetu jako miejsca przyjaznego i realizującego dobre praktyki społeczne

II edycja Projektu Przyjazny Uniwersytet była organizowana przez Zespół ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS (Katarzyna Skalska) oraz przedstawicieli Wydziału Filozofii i Socjologii UMCS (Andrzej Kapusta, Justyna Rynkiewicz), którzy byli wspólnie odpowiedzialni za realizację projektu.

Dodatkowo korzystano uprzejmości władz Wydziału Matematyki, Fizyki i Informatyki została użyczona Aula F Instytutu Fizyki, na potrzeby przeprowadzaniu wykładów.

W tym roku znacznie poszerzył się krąg osób współpracujących z twórcami projektu:

Prowadzący wykłady i konsultacje:

1. Katarzyna Tomkowicz – psychiatra, pracownik NZOZ "Życie" i Centrum Medycznego Neuromedica
2. Gustaw Kozak – psychiatra, specjalista od leczenia problemów psychicznych związanych z jedzeniem, pracownik Ośrodka Psychoterapii i Rozwoju PSYCHO – SOMA
3. Grzegorz Kopacz, psychiatra, specjalista od zaburzeń nerwicowych, pracownik Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego Nr 1 w Lublinie
4. Hanna Karakuła, psychiatra, specjalista od leczenie schizofrenii, pracownik Centrum Medycznego Neuromedica
5. Piotr Szczukiewicz, psycholog, psychoterapeuta, pracownik dydaktyczny UMCS oraz specjalista w Zespole Poradni Nr 2 w Lublinie
6. Beata Pawłowska, psycholog, psychoterapeuta, II Kliniki Psychiatrii i Rehabilitacji Psychiatrycznej
7. Anna Wójcicka, psychiatra, pracownik Normo-Med Lekarska Spółka Partnerska
8. Zofia Bryndza-Boć, psychiatra, pracownik Oddziału psychiatrycznrgi ogólnego IV - Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. Mieczysława Kaczyńskiego

Prowadzący warsztaty

1. Jolanta Kociuba, psycholog, pracownik dydaktyczny UMCS
2. Magdalena Ciesielska, coach, pracownik Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych UMCS
3. Artur Kochański, psychiatra, pracownik Ex Cordis, Ośrodek Psychiatrii Środowiskowej i Psychoterapii
4. Izabela Hanczyn, terapeutka środowiskowa,
5. Osoby z zaburzeniami psychicznymi uczestniczące w warsztacie: Tomasz Bosko, Marek Miszczak, Grzegorz Kowalczyk

Konsultacje w ramach grup roboczych

1. Aleksandra Korzeniowska, psychiatra, pracownik Szpitala Klinicznego im. S. Staszica
2. Małgorzata Kowalewska, pracownik dydaktyczny UMCS, prezes Lubelskiego Stowarzyszenia Rodzin "Zdrowie Psychiczne"

Projekt utrwalił oraz otworzył możliwości współpracy z innymi ośrodkami oraz instytucjami: Lubelskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego, Lubelskiego *Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”*, Klinika Psychiatrii UM w Lublinie, Wydział Zdrowia UM, BON UW, IF UW, pełnomocnicy ds Osób Niepełnosprawnych Politechniki Lubelskiej. W Projekt byli włączeni również studenci ze Strony Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych UMCS, Akademickiego Centrum Wsparcia oraz koła naukowego Doradztwa i Komunikacji w Biznesie UMCS.

Działania w ramach projektu

Organizacja spotkań wykładowych

Opis i cele działań

Spotkania zaplanowane zostały na czwartki na godzinę 16:30. Odbywały się średnio raz w miesiącu. Pojedyncze wydarzenie składało się z trzech części:

- 1,5 godzinny **wykład** dotyczący jednego z problemów psychicznych – wykład oprócz części właściwej zawierał pięciominutowy wstęp, podczas którego przedstawiali się członkowie Zespołu ds. Studentów Niepełnosprawnych, a także osoby należące do Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych Alter Idem oraz Akademickiego Centrum Wsparcia. W tym czasie prezentowany był również sam Projekt.
- 0,5 godzinna **dyskusja** – w tym czasie wszyscy uczestnicy spotkania mogli na forum zadawać pytania prowadzącemu dotyczące treści wykładu. Dyskusja była moderowana przez uczestników Projektu.

- 2 godzinne **konsultacje** – stanowiły one możliwość osobistej rozmowy ze specjalistą. Odbywały się one w osobnej sali. Czas przeznaczony dla jednej osoby uzależniony był od ilości chętnych. Zapisy, kolejność wejść oraz czas trwania konsultacji odbywały się pod opieką koordynatora Projektu.

Frekwencja na wykładach wynosiła od około 80 do 220 osób. Pojawiały się nie tylko osoby z UMCS, ale także z Uniwersytetu Przyrodniczego i Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego oraz uczniowie z lubelskich liceów. Wśród uczestników przeważali studenci, chociaż zdarzali się również pracownicy UMCS. Na każde z konsultacji zgłaszało się minimum trzy osoby. Największa liczba chętnych pojawiła się po warsztatach z zaburzeń osobowości i wynosiła 17 osób.

Każdy z wykładów zawierał informacje z zakresu psychopatologii danego zaburzenia. Omówione zostały jego przyczyny, przebieg i skutki. Poruszano kwestie funkcjonowania osób dotkniętych konkretnym problemem, zarówno na uczelni jak w życiu prywatnym czy zawodowym. Oprócz teorii każde spotkanie owocowało ważnymi życiowo treściami.

Depresja - 27 listopada, 2014 r. około 100 uczestników

Prowadzący: psychiatra Katarzyna Tomkiewicz.

Najważniejszym momentem wykładu była wypowiedź osoby chorującej. Podczas dyskusji jeden z uczestników, student UMCS, otwarcie opowiedział o swoim doświadczeniu z depresją. W trakcie swojej wypowiedzi podkreślił, że znaczącą rolę w procesie jego zdrowienia miało przyjmowanie leków. Dzięki temu słuchacze mogli zobaczyć, że depresję da się pokonać, i że nie jest ona powodem do wstydu.

Zaburzenia odżywiania – 11 Grudnia, 2014 r. około 120 uczestników

Prowadzący: psychiatra Kozak Gustaw

Podczas tego wykładu prowadzący kładł duży nacisk na znaczenie roli mediów na kształtowanie się zaburzeń odżywiania. Podkreślał on, że idealny wygląd jest kwestią mody i zależy od tego w jakim czasie się pojawia. Psychiatra polecał by mieć do niego zdystansowany stosunek. Podkreślał także rolę rodziny w powstawaniu anoreksji. Dodatkowo wykład wzbogacił o elementy analizy transakcyjnej i wartość relacji międzyludzkich w zachowaniu równowagi psychicznej.

Zaburzenia nerwicowe – 13 stycznia, 2015 r. około 130 uczestników

Prowadzący: psychiatra, Grzegorz Kopacz

Na tym wykładzie dowiedzieliśmy się o tym, że zaburzenia nerwicowe są bardzo powszechne. Prowadzący podkreślał, że bardzo ważne jest tutaj posiadanie odpowiedniego podejścia do codzienności. Dla dobrostanu psychicznego istotny jest nie tylko rozwój intelektualny i emocjonalny, ale również dbanie o duchowy wymiar życia.

Schizofrenia – 26 lutego, 2015 r. około 220 uczestników

Prowadzący: psychiatra, Hanna Karakuła-Juchnowicz

Ten wykład cieszył się największym zainteresowaniem. Dowiedzieliśmy się wiele o korelacjach pomiędzy używaniem marihuany a możliwością zachorowania na schizofrenie. Pani doktor przestrzegała przed tymi tak zwanymi „lekkimi narkotykami”. Dodatkowo wiele mowy było o tym, jak ważne jest środowisko pacjenta dla jego zdrowienia. Ciekawym akcentem było wskazanie roli choroby psychicznej w społeczeństwie. Pani Doktor podzielała się także swoimi doświadczeniami z wizyt studyjnych w Danii.

Kryzysy psychiczne – 19 marca, 2015 r. około 180 uczestników

Prowadzący: psychoterapeuta, Piotr Szczukiewicz

Podczas tego wykładu zaskakujące mogło okazać się to, że kryzysy psychiczne są obecne w życiu każdego z nas. Cześć z nich dotyczy etapów rozwojowych i wynika z naturalnej kolei życia. Inne wiążą

się z naszą sytuacją życiową – pojawianiem się nieprzewidywalnych, trudnych wydarzeń . Każdy kryzys wymaga przystosowania się do nowych warunków. Należy go zaakceptować, oraz potraktować jako okazję do rozwoju. To czy sobie poradzimy sobie z kryzysem zależy w dużej mierze od cech naszej osobowości oraz od wsparcia i zrozumienia w naszym otoczeniu. W perspektywie projektu, ważne było wskazanie, że pozytywne relacje z kolegami na studiach mogą być bardzo pomocne w przezwyciężaniu kryzysu.

Zaburzenia osobowości – 19 marca, 2015 r. około 180 uczestników

Prowadzący: psychoterapeuta, Beata Pawłowska

Specjalistka wskazała na to, że zaburzenia osobowości zazwyczaj mieszają się ze sobą. Przykładowo cechy osobowości zależnej mogą współwystępować z objawami osobowości lękowej. Zazwyczaj nie można spotkać osoby, która byłaby tzw. „czystym typem”. Ważną informacją dla słuchaczy było także to, że osoby z zaburzeniami osobowości wchodzą w bardzo płytkie związki i są niekiedy skłonne do manipulacji innymi.

Uzależnienia – 23 kwietnia, 2015 r. około 80 uczestników

Prowadzący: psychiatra, Anna Wójcicka

Na tym wykładzie poznaliśmy historię alkoholu. Dodatkowo dowiedzieliśmy się o tym, jakie są bezpieczne dawki alkoholu, jak rozpoznać uzależnienie i co można w takim wypadku zrobić. Pani psychiatra przedstawiła drogę jaka prowadzi do uzależnienia. Zaprezentowała także wiele statystyk dotyczących używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Studenci mogli dowiedzieć się jaki imprezowy styl życia wpływa na ryzyko uzależnienia.

Samobójstwa – 14 maja, 2015 r. około 130 uczestników

Prowadzący: psychiatra, Zofia Bryndza-Boć

Na tym wykładzie jedną z najciekawszych wątków było porównanie się samobójstw mężczyzn i kobiet. Ważną informacją było także to, jakie są zwiastuny zbliżającej się próby samobójczej. Słuchacze dowiedzieli się, co należy zrobić i jak się zachować, gdy ktoś zdradza chęć odebrania sobie życia. Oprócz emocjonalnego wsparcia ważne jest to by nie obiecywać poufności i by poinformować inne osoby. Dowiedzieliśmy się także o lekturach dotyczących samobójstwa, które pomagają zrozumieć ten problem.

Efekty spotkań wykładowych

- promowanie UMCS jako uczelni gotowej odpowiadać na problemy studentów, reagującej na bieżące zapotrzebowanie i otwartej na mówienie o sprawach trudnych;
- uzyskanie przez uczestników rzetelnej wiedzy o zaburzeniach psychicznych;
- zwiększenie świadomości znaczenia relacji międzyludzkich dla radzenia sobie z kryzysami psychicznymi;
- wytworzenie pozytywnych postaw wobec osób z problemami zdrowia psychicznego
- wywołanie świadomości konieczności dbania o własne zdrowie;
- niwelowanie stereotypów dotyczących osób cierpiących psychicznie oraz korzystania z pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej;
- promowanie ZSN UMCS jako instytucji wspomagającej również osoby z problemami natury psychicznej.

Warsztaty dla pracowników

Opis i cele działań

Warsztaty z psychoedukacji dla pracowników UMCS miały na celu pomoc w zrozumieniu sposobu funkcjonowania studenta z problemami zdrowia psychicznego oraz w znalezieniu odpowiednich sposobów reagowania w pojawiających się trudnych sytuacjach pracowników.

Dodatkowo uczestnicy uzyskali rzetelną wiedzę na temat zaburzeń psychicznych. Mieli także okazję do wyrażenia swoich obaw i oczekiwań w związku z problemem zdrowia psychicznego studentów naszej uczelni.

Oprócz rozwijania w uczestnikach wiedzy i umiejętności warsztaty były okazją do poznania problemów z jakimi borykają się pracownicy UMCS. Na każdym z trzech spotkań obecny był przynajmniej jeden z twórców Projektu. Warsztaty umożliwiły zdobycie wiedzy na temat podejścia do problematyki zdrowia psychicznego, skali tego zjawiska na UMCS oraz konkretnych trudności, związanych ze studiowaniem osób z problemami psychicznymi.

Warsztaty odbyły się w trzech grupach:

- Grupa I - 16 kwietnia (czwartek), godziny 9:00-13:00
- Grupa II - 21 kwietnia (wtorek), godziny 9:00-13:00
- Grupa III - 23 kwietnia (czwartek), godziny 9:00-13:00

Plan spotkania

- dyskusja nad tym, czy trzeba znać diagnozę studenta by móc skutecznie pomóc?
- praca nad konkretnymi sytuacjami:
 - omówienie sytuacji związanych z życiem uczelnianym studentów z zaburzeniami psychicznymi, w których
 - Student jest się agresywny i roszczeniowy;
 - Student jest się zagubiony i wycofany.
 - grupowe opracowywanie rozwiązań omawianych trudności
 - omówienie wypracowanych sposobów postępowania na forum
- wypowiedź osoby z zaburzeniami psychicznymi
 - możliwość rozmowy z gościem
- omówienie trudności w nauce jakie towarzyszą zaburzeniom psychicznym

Efekty

- przekazanie pracownikom informacji o możliwych formach wsparcia w przypadku sytuacji studenta z zaburzeniem psychicznym (na UMCS i w Lublinie);
- uwrażliwienie na stan osoby z problemami psychicznymi;
- przekazanie wiedzy na temat zaburzeń psychicznych;
- zwiększenie świadomości trudności z jakimi spotkać może osoba cierpiąca na problemy zdrowia psychicznego;
- diagnoza potrzeb szkoleniowych pod kątem kolejnych szkoleń dla pracowników.

Warsztaty dla studentów

Opis i cele działań

Warsztaty dla studentów były odpowiedzią na zapotrzebowanie wyrażane w poprzedniej edycji projektu. Wiele razy spotkano się z prośbą o zorganizowanie spotkań, na których będzie można poznać informacje na temat psychopatologii, higieny psychicznej i psychoedukacji. Spotkania miały dwa zasadnicze cele nauczanie uczestnika jak dbać o swój własny dobrostan psychiczny oraz wskazanie na możliwe formy i granice pomocy osobie dotkniętej tego typu problemami.

Oprócz przekazywania wiedzy i umiejętności warsztaty przyczyniały się do powstawania pozytywnych postaw wobec osób z zaburzeniem psychicznym. Uczestnicy mogli zauważyć, że ich własna kondycja psychiczna może ulec pogorszeniu, a przez to stawali się bardziej otwarci na cudze problemy. Spotkanie było też okazją do omówienia swoich własnych trudności i poradzenia się gdzie ewentualnie szukać pomocy.

Warsztaty miały dwie zasadnicze części. Pierwsza z nich dotyczyła pomocy psychologicznej i obejmowała takie zagadnienia jak:

- komunikacja z osobą potrzebującą pomocy;
- sposoby wsparcia osoby z problemami zdrowia psychicznego;

- formy wsparcia na UMCS i w Lublinie.

Druga dotyczyła kwestii zdrowia i higieny psychicznej. Uczestnicy w jej ramach poznali;

- konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania problemów;
- znaczenie autopsychoterapii i samowychowania;
- wartość pozytywnych myśli i emocji.

Warsztaty prowadzone były w dwóch grupach, w dniach:

- grupa I: 12 maja 2015 (wtorek) godz. 16:00-19:00
- grupa II: 19 maja 2015 (wtorek) godz. 16:00-19:00

Efekty

- uwrażliwienie studentów na problemy kolegów z trudnościami psychicznymi
- wytworzenie pozytywnych postaw wobec osób z zaburzeniami psychicznymi
- obalenie stereotypów dotyczących problemów psychicznych
- psychoprophylaktyka w środowisku studenckim
- promowanie UMCS jako uczelni przyjaznej

Wykład Tadeusza Kobierzyckiego

Opis i cele działań

Dnia 22 kwietnia 2015 roku na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS gościł dr hab. Tadeusz Kobierzycki (Prof. UM w Warszawie) z wykładem Higiena psychiczna a rozwój i twórczość: fakty i mity. Nasz ekspert jest pedagogiem i filozofem. Współpracuje z Uniwersytetem Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie oraz na Uniwersytecie Trnavskim w Bratysławie. Zajmuje się antropologią filozoficzną, epistemologią sztuki, psychologią, medycyną, problemami twórczości.

Zrealizowany przez niego wykład dotyczył problemu dobrostanu psychicznego i jego wpływu na nasze zdolności twórcze i rozwój osobisty. Profesor odnosił się zarówno do historycznych pojęć i koncepcji zdrowia psychicznego, jak i do współczesnej teorii dezintegracji pozytywnej Tadeusza Dąbrowskiego (z którym przez pewien okres współpracował), według której kryzys jest okazją do zdobywania nowych umiejętności. Nieznane sytuacje, z którymi nie dajemy sobie rady, zmuszają nas do wytworzenia nowatorskich sposobów działania. Dzięki temu stajemy się skuteczniejsi i bogatsi wewnętrznie.

Efekty

- szerzenie wiedzy z zakresu zdrowia i higieny psychicznej
- walka ze stygmatyzacją osób z problemami psychicznymi
- ukazanie, że nieuchronności kryzysów oraz roli jaką pełnią w rozwoju człowieka
- promowanie idei Przyjaznego Uniwersytetu

Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne

Opis i cele działań

Instytut Filozofii UMCS wraz z Zespołem ds Studentów Niepełnosprawnych UMCS zorganizował I Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne odbywające się pod hasłem „Psychiatria i filozofia w poszukiwaniu wspólnego języka”. Seminarium odbyło się 18 kwietnia 2015 w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. W wydarzeniu udział wzięli dr

hab. Andrzej Kapusta oraz dr Jolanta Kociuba z Zakładu Antropologii Kulturowej. Wybrane cele i postulaty Przyjaznego Uniwersytetu znalazły się w programie OSFP.

Katarzyna Skalska, przedstawiła poster stworzony przy konsultacji z pozostałymi członkami Projektu. Prezentacja plakatu uwzględniała cele, odbiorców, podjęte działania i co bardzo ważne doświadczenia i plany na przyszłość. Prawie dwuletnie prowadzenie Projektu zaowocowało wieloma odkryciami i wnioskami, które pozwalają na dostosowywanie kierunku działań do wymagań środowiska akademickiego. Zobaczyliśmy, że studenci i pracownicy UMCS są otwarci na wiedzę i umiejętności z zakresu problematyki zdrowia psychicznego.

Celem II OSF-P jest refleksja nad granicą między normą a patologią w kontekście zdrowia psychicznego. Które odbyło się w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie dnia 20 czerwca. Było ono okazją do dalszego promowania idei Projektu a także do zdobywania wiedzy i doświadczenia z zakresu poruszanej tematyki. Na seminarium wystąpił współorganizator Projektu Andrzej Kapusta, który poruszył problem potrzeby definicji zdrowia psychicznego.

Efekty

- promowanie UMCS jako instytucji otwartej na problemy studentów i gotowej do niesienia im pomocy
- promowanie idei Przyjaznego Uniwersytetu
- rozprzestrzenianie idei psychiatrii środowiskowej
- podzielenie się doświadczeniami płynącymi z dwóch edycji Projektu

Kawiarenki kulturalno-filozoficzne

Opis i cele działań

W ramach Projektu odbyły się także dwa otarte spotkania dyskusyjne, tzw. Kawiarenki kulturalno-filozoficzne.

Pierwsza z nich pt. „Życie na krawędzi: ile komfortu, ile ryzyka” miała miejsce 18 listopada 2014 r. w ramach Międzynarodowego Dnia Filozofii na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS. Kawiarenka miała charakter otwartego spotkania i dyskusji dotyczącej pytań o trudne sytuacje i życiowe decyzje. Uczestnicy, zastanawiali się czy lepiej jest żyć wygodnie i bezpiecznie czy też takie życie jest nudne i potrzebują nieustannych wyzwań i ryzyka. Poruszana problematyka dotyczyła spraw prozaicznych i codziennych, a także związanych z karierą, zdrowiem, inwestycjami. Czy wybór zależy od nas samych, czy raczej skazani jesteśmy na ślepy los? Czy warto się wychylać, ryzykować czy lepiej być konformistą? Uczestnicy dyskutowali nad znaczeniem takich decyzji w życiu. Rozmawiano także o rozwiązaniach jakie oferują nam w tej sprawie filozofia, psychologia, psychiatria, neurokognitywistyka. Sama tematyka spotkania została zaproponowana przez studentów Instytutu Filozofii (studenci Doradztwa i komunikacji w biznesie).

Druga „kawiarenka” miała miejsce 13 marca 2014 r., odbyła się w ramach Drzwi Otwartych UMCS. Jej tematyka dotyczyła pomysłów na studiowanie i ciekawych sposobów na życie. Uczestnicy wymieniali się poglądami i doświadczeniami odnośnie jakości własnego życia studenckiego, oraz ogólnie tego, co uważają w życiu za ważne i istotne. Wyrażali obawy o własną przyszłość zawodową oraz zadawali pytania czy praca musi być ciężka, stresująca i nudna? Jak poradzić sobie w wyzwaniach współczesności? Wszystkie te zagadnienia ściśle wiążą się z dobrostanem psychicznym. Czyjeś poczucie, że marnuje się w pracy, przyczynia się do znacznego obniżenia komfortu psychicznego. W połączeniu z silnym stresem może w długotrwałej perspektywie powodować poważne problemy natury psychicznej.

Efekty

- promowanie UMCS jako instytucji otwartej na problemy studentów i gotowej do niesienia im pomocy
- promowanie idei Przyjaznego Uniwersytetu
- informowanie o działaniach w ramach Projektu
- uwrażliwienie uczestników na znaczenie higieny i komfortu psychicznego
- wskazywanie na obszary wspólne filozofii i psychiatrii (poczucia sensu życia a zdrowie psychiczne)

Koszty II edycji projektu Przyjazny Uniwersytet

Pozycja budżetowa	Kwota wnioskowana	Kwota wydana
Działania ujęte w pierwotnym budżecie		
Organizacja spotkań wykładowych	3 200 zł	3 200 zł
Warsztaty dla pracowników i studentów	3 600 zł	3 600 zł
Koordinacja projektu	3 000 zł	2 700 zł
Działania nie ujęte w pierwotnym budżecie		
Prezentacja Projektu na Otwartym Seminarium Filozoficzno-Psychiatrycznym	700 zł	700 zł
Pozycje niezrealizowane		
Uczestnictwo w konferencjach, warsztatach szkoleniach	1 800 zł	0 zł
Koszty przyjazdu i noclegów wykładowców, ekspertów i uczestników Projektu	600 zł	0 zł
Poczęstunek dla uczestników kawiarenki	400 zł	0 zł
Opracowanie graficzne materiałów	400 zł	0 zł

Działania bezkosztowe:

- Wydruk i dystrybucja ulotek o możliwości skorzystania z pomocy psychologicznej na UMCS
- Wykład Tadeusza Kobierzyckiego (zaproszenie Zakładu Antropologii Kulturowej IF UMCS)
- Kawiarenki filozoficzne (catering 350 zł finansowany przez WFiS UMCS)
- Uczestnictwo w Otwartym Seminarium Filozoficzno-Psychiatrycznym 2 pracowników IFUMCS oraz 1 studenta (finansowane przez WFiS UMCS)

Wnioski i doświadczenia

Podobnie jak w zeszłym roku dało się zauważyć duże zapotrzebowania na wiedzę i umiejętności z zakresu problematyki zdrowia psychicznego. Na podstawie ankiet ewaluacyjnych wykładów i warsztatów dowiedzieliśmy się, że studenci i pracownicy UMCS są otwarci na informacje tego typu. Są również gotowi by o tym rozmawiać i poszukiwać rozwiązań pojawiających się trudności podczas spotkań warsztatowych. Taka metody pracy jest według pracowników UMCS najefektywniejsza.

Uczestnictwo w warsztatach i obserwacja reakcji uczestników pozwoliły na wyciągnięcie wniosku, że w środowisku akademickim nadal funkcjonuje wiele stereotypów dotyczących zaburzeń psychicznych. Związane są one obawami dotyczącymi własnego bezpieczeństwa, oraz z możliwością

zranienia kogoś, kto ma problemy natury psychicznej. Potrzebna jest szeroko zakrojona akcja profilaktyczno-informacyjna dotycząca problemu zdrowia i higieny psychicznej.

Kontakt twarzą w twarz z osobą po kryzysie psychicznym, jest dla uczestników warsztatów doświadczeniem, które w sposób szczególny uczy akceptacji i otwartości. Dlatego ważne jest organizowanie spotkań, na których takie osoby będą mogły opowiedzieć o swoich doświadczeniach i o tym, jak reakcje otoczenia wpływały na ich stan zdrowia.

Studia są okresem przełomowym w życiu człowieka. Dla wielu osób zaliczanie przedmiotów wiąże się z dużym stresem. Może to prowadzić do pogarszania się ich stanu psychicznego. Dlatego też ważne jest promowanie dbania o własny dobrostan psychiczny. Przydatne mogą być różnego rodzaju spotkania uczące metod niwelowania stresu, wskazujące na różne sposoby radzenia sobie z problemami, czy pomagające w uzyskaniu odpowiedniego podejścia do trudności i problemów na studiach.

Współpraca z organizacjami studenckimi takimi jak Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych Alter Idem czy Akademickie Centrum Wsparcia ułatwia docieranie do studentów. Dzięki temu zyskujemy rozgłos oraz nawiązujemy cenne kontakty, mogące w przyszłości owocować jeszcze bliższym współdziałaniem.

Stwierdzono także, że problemy związane ze zdrowiem psychicznym studentów można podzielić na dwie ogólne podgrupy. Pierwsza z nich wiąże się z tymi momentami kiedy student jest agresywny i roszczeniowy. Jego negatywna energia może być skierowana zarówno do pracowników jak i kolegów z roku. Jest to sytuacja trudna o tyle, że zapewnienie wsparcia osobie w kryzysie nie może odbywać się kosztem innych uczestników zajęć. Niezbędna w takich sytuacjach jest rozmowa z taką osobą i próba wypracowania rozwiązań. Inna grupa przypadków dotyczy osób wycofanych, przygnębionych i zagubionych. Nieraz unikają one kontaktu, co jeszcze pogarsza ich stan. Potrzebują dodatkowo więcej czasu i cierpliwości ze strony obsługi, gdyż załatwienie spraw administracyjnych może stanowić dla nich bardzo duży problem. W obu tych przypadkach bardzo wiele zależy od dobrej woli pracowników i kolegów osoby z problemem. Pojawieniu się jej sprzyja zrozumienie problemu oparte o rzetelną wiedzę na temat zaburzeń psychicznych.