

# **Sprawozdanie z III Edycji Projektu Przyjazny Uniwersytet**

**Rok akademicki 2015/2016**

Lublin 2016

## Spis treści

Wstęp – zadania III edycji.....	3
III Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne 12-13.11.2015.....	3
Dzień 1 - 12 listopada - Diagnozy filozoficzne i kulturowe.....	3
Dzień 2 - 13 listopada - Diagnozy psychospołeczne, edukacja i rozwój.....	4
Psychokino 18.11.2015-11.05.2016.....	4
18.11 „Body/Ciało”.....	5
09.12 „Requiem”.....	5
13.01 „Dziewczyna z szafy”.....	5
02.03 „Musimy porozmawiać o Kevinie”.....	5
06.04 „Pod Mocnym Aniołem”.....	5
11.05 „Miłość Larsa”.....	5
Warsztaty z arteterapii.....	6
Dni Higieny Psychiczej.....	6
Wydarzenia otwarte.....	6
Wykład „Wypalenie zawodowe”.....	6
Wykład „Samocena i poczucie własnej wartości”.....	6
Panel Ekspertki „Siła której szukasz – zasoby osobiste a zdrowie psychiczne”.....	6
Dla pracowników.....	7
„Komunikacja interpersonalna”.....	7
„Wsparcie studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego”.....	7
„Poznać siebie - zrozumieć innych - warsztaty w oparciu o model MBTI®”.....	7
Dla studentów.....	7
Warsztaty studenckie: na tematy związane z higieną psychiczną.....	7
„Poznać siebie - zrozumieć innych - warsztaty w oparciu o model MBTI®”.....	8
„Bycie-w-świecie: laboratorium uważności i nawiązywania kontaktu”.....	8
Akcje towarzyszące.....	8
Stanowiska na Wydziałach UMCS.....	8
Coaching: Koło satysfakcji z życia.....	8
Konkurs na pozytywne zdania.....	9
Druk ulotek informacyjno-edukacyjnych.....	9
Współpraca międzynarodowa.....	10
Promocja projektu.....	10
Założenie zakładki projektu na stronie UMCS.....	10
Prowadzenie fanpage’a projektu.....	10

## Wstęp – zadania III edycji

W roku akademickim 2015/2016 miała miejsce III edycja projektu Przyjazny Uniwersytet. Opierając się na doświadczeniach płynące z dwóch poprzednich edycji projektu Przyjazny Uniwersytet zdecydowano się skoncentrować na takich zadaniach jak:

- szerzenie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego wśród pracowników i studentów
- propagowanie w społeczności akademickiej pozytywnych postaw wobec osób dotkniętych problemami w sferze psychiki
- szkolenie pracowników i studentów UMCS z zakresu zdrowia psychicznego i wspierania osób z trudnościami w tej sferze
- wypracowanie metod wsparcia osób w kryzysie psychicznym na wszystkich jego etapach (początek, nasilenie i remisja objawów)
- promowanie idei projektu
- rozbudowywanie sieci współpracy z innymi ośrodkami i osobami zainteresowanymi problematyką zdrowia psychicznego na uczelni
- propagowanie zasad higieny psychicznej
- obalanie negatywnych mitów na temat zdrowia psychicznego
- zwiększanie poziomu empatii i zrozumienia dla sytuacji osoby z problemem psychicznym wśród społeczności akademickiej

## III Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne 12-13.11.2015

III OSFP to ogólnopolska otwarta konferencja naukowo-szkoleniowa. Jej głównym celem było szerzenie wiedzy na temat zdrowia psychicznej i propagowanie pozytywnych postaw wobec osób dotkniętych problemami w tej sferze. Problematyka ta została ujęta na tle wzywań współczesnego świata. Eksperci wypowiedali się na temat tego jakie są społeczne i kulturowe uwarunkowania zdrowia psychicznego.

To spotkanie naukowe stanowiło również okazję do poszerzenia perspektywy postrzegania problemu zdrowia psychicznego na uniwersytecie, pozyskania nowych kontaktów z ekspertami w dziedzinie pomocy osobom z problemami psychicznymi i utrwaleniu tych już posiadanych.

Oprócz wykładów i panelów miały również miejsce warsztaty tematyczne. Ich uczestnicy mogli z jednej strony doskonalić umiejętności pomocy osobie z zaburzeniem, a z drugiej poznawali sposoby dbania o własną kondycję psychiczną i zdolności komunikacji.

Przebieg:

### Dzień 1 - 12 listopada - Diagnozy filozoficzne i kulturowe

9.30-10.10 wykład dr hab. P. Bytniewski (UMCS) - Człowiek wobec prawdy o sobie. Michela Foucaulta itinerarium podmiotowości

10.10-10.50 wykład prof. A. Czernikiewicz (UMCS) - Kulturowe odniesienia psychiatrii – literatura, film, malarstwo

11.15-13.15 panel Diagnozy kultury

dr Z.W. Dudek (Albo albo), prof. K. Fazan (UJ), dr hab. J. Sak (UM); dr T. Rokosz (UPH), dr H. Welcz (UM): Kultura tradycyjna a zdrowie psychiczne

14.30-16.00 dialog Zdrowie psychiczne a wyzwania współczesności

prof. A. Czernikiewicz (UMCS), prof. Kobierzycki (Instytut Ego-Analzy ASKEION), prof. J. Mizińska (UMCS)

16.00-16.30 dyskusja podsumowująca,

16.30-19.30 warsztaty

„Zrozumieć siebie – zrozumieć innych. Mini-warsztaty dla studentów i doktorantów z edukacyjnej analizy transakcyjnej” dr hab. Dorota Pankowska

„Linia życia, mit personalny, psyche a wymiar kultury" dr Zenon Waldemar Dudek

**Dzień 2 - 13 listopada - Diagnozy psychospołeczne, edukacja i rozwój**

9.00 - 12.00 dr Dariusz Perszko (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Puławach), prof. Tadeusz Kobierzycki (Instytut Ego-Analzy ASKEION) - Warsztaty "Gdzie jesteś..... warsztat komunikacyjno-egzystencjalny"\*

10.00 -10.40 wykład dr hab. n. med Hanna Karakuła-Juchnowicz (UM) - Nasz fascynujący drugi mózg. Znaczenie osi jelitowo-mózgowej dla zdrowia psychicznego

10.40-12.10 panel - Zdrowie psychiczne (edukacja) i rozwój

dr R. Franczak (UMCS), dr hab K. Klimkowska (UMCS), Prof. H. Rarot (PL), dr B. Smoczyńska (UMCS), K. Szczerbowska (dziennikarka), Dr P. Szczukiewicz (UMCS)

12.45-14.30 panel - Networking - budowanie sieci wsparcia społecznego

mgr K. Boguszewska (WDPF), lek. med. G. Małaj (ExCordis), prof. M. Kowalewska (UMCS/LSRZP), mgr A. Szymańska (UW), lek. med. U. Zaniewska-Chłopik (UW/In Altum)

15.30 -18.30 dr Piotr Szczukiewicz - Warsztat dla studentów "Możliwości wykorzystania logoterapii Victora Frankla"

15.40-17.45 prof. Andrzej Czernikiewicz - Warsztaty: Psychoedukacja - to działa! \*

16.30-17.45 prezentacja filmu "Przychodzi Polska do lekarza" (wprowadzenie Przemysław Głowacz) prowadzi mgr J. Tercz (UW)

18.00-20.00 prezentacja filmu "Szukając Jezusa/Looking for Jesus" . Panel ekspercki "Szukając diagnozy" z udziałem Katarzyny Kozyry i Prof. Zofii Rosińskiej (UW) oraz Prof Andrzeja Czernikiewicza (UMCS) prowadzi dr M. Marcinów (UJ).

W wydarzeniu wzięło łącznie udział około 200 osób.

## Psychokino 18.11.2015-11.05.2016

Cykl Psychokino to seria filmów na tematy związane ze zdrowiem psychicznym połączonych z wystąpieniem eksperta oraz panelem dyskusyjnym. Ich celem było przybliżenie sytuacji osoby z zaburzeniem, ukazanie specyfiki jej problemów oraz roli otoczenia w procesie zdrowienia.

Wybrano film jako formę ilustracji doświadczenia kryzysu psychicznego z kilku powodów: 1) bogactwo dobrych jakościowo filmów poruszających tematykę zdrowia psychicznego, 2) łatwość ilustrowania i przekazywania w filmie doświadczeń bohaterów, 3) popularność tego środka przekazu.

#### 18.11 „Body/Ciało”

Pierwszy film poruszał problem zaburzenia odżywiania i wpływu choroby alkoholowej rodzica na zdrowie psychiczne dziecka. Nasz specjalista, psychiatra dr Gustaw Kozak, wskazał na różnice między filmową kreacją a realiami terapii psychiatrycznej. Podkreślał też ogromną rolę problemów alkoholowych ojca na rozwój zaburzenia odżywiania córki.

Szacowana ilość widzów: 140 osób

#### 09.12 „Requiem”

Film fascynował nie tylko ze względu na poruszany w nim problem zaburzeń na tle nerwowym, ale także ze względu na powiązanie z tematyką opętania. Nasz specjalista psychoterapeuta i pracownik naukowy UMCS, dr Piotr Kwiatkowski naszkicował psychodynamiczną interpretację rozwoju problemów nerwicowych przedstawianych w filmie. W trakcie dyskusji podkreślano rolę wsparcia otoczenia i znaczenie słabych więzi rodzinnych dla rozwoju zaburzenia.

Szacowana ilość widzów: 100 osób

#### 13.01 „Dziewczyna z szafy”

Trzeci z serii filmów poruszał tematykę zaburzeń ze spektrum autyzmu. Naszym specjalistą był psychiatra dr Andrzej Czernikiewicz, który wyraźnie zarysował tło rodzinno-społeczne, na którym miało miejsce zaburzenie. Podczas wystąpienia eksperta i dyskusji poruszana była także problematyka samobójstwa i dojrzałości osobowej.

Szacowana ilość widzów: 100 osób

#### 02.03 „Musimy porozmawiać o Kevinie”

Film na pierwszy rzut oka wydaje się dotyczyć problemy psychopatii i socjopatii. Analiza dokonana przez naszego eksperta psychoterapeuty i pracownika naukowego UMCS, dr Piotra Szczukiewicza ukazała jednak również rodzinne tło przedstawianych problemów. Widzowie mogli posłuchać o tym jak braki w komunikacji i budowaniu więzi wpływają na jakość systemu rodzinnego.

Szacowana ilość widzów: 120 osób

#### 06.04 „Pod Mocnym Aniołem”

Przedostatni z filmów poruszał problem uzależnienia od alkoholu. Dr Ireneusz Siudem, psychoterapeuta i specjalista od psychoprofilaktyki uzależnień podjął temat wyraźnie obecnego w polskiej kulturze przyzwolenia na spożywanie alkoholu i upijanie się. Dyskusja panelowa skierowała się na temat Jerzego Pilcha i jego ujęcia problematyki picia.

Szacowana ilość widzów: 100 osób

#### 11.05 „Miłość Larsa”

Ostatni z filmów poruszał w pozytywny sposób bardzo ważny problem wpływu bliższego i dalszego otoczenia na zdrowie psychiczne osoby w kryzysie. Tym razem zrezygnowano z obecności eksperta, by podkreślić, że problem ma charakter przede wszystkim społeczny a nie kliniczny. Uczestnicy panelu wskazywali na to, że relacje z drugim człowiekiem mają charakter terapeutyczny i pozwalają na przezwyciężenie problemu. zilustrowana została również zasada według, której objaw psychiczny jest formą wołania o pomoc czy też pewnego rodzaju komunikatem skierowanym do otoczenia.

Szacowana liczba osób: 100 osób

## Warsztaty z arteterapii

Warsztaty z arteterapii miały na celu pokazanie uczestnikom jak za pomocą sztuki można dbać o swój stan psychiczny. Rozwijano umiejętności radzenia sobie ze stresem, samopoznania i samoregulacji. Spotkania prowadzone były przez psychologa oraz specjalistę z zakresu prac ręcznych.

Uczestnicy warsztatów otrzymali zaświadczenia o ukończeniu warsztatów.

- 04.12. 2015 – **Filcowanie**
  - Wzięło udział: 15 studentów
- 26.02.2016 – **Scrapbooking**
  - Wzięło udział: 15 studentów
- 15.04.2016 – **Malowanie toreb**
  - Wzięło udział 15 studentów.

## Dni Higieny Psychiczej

Dni Higieny Psychiczej to trwająca dwa tygodnie akcja edukacyjno-szkoleniowa, której celem było przybliżenie środowisku akademickiemu problematyki dbania o własne i cudze zdrowie psychiczne. Miało ono cztery główne części: 1) wydarzenia otwarte, 2) wydarzenia skierowane do pracowników naukowych, 3) wydarzenia skierowane do studentów i 4) akcje towarzyszące.

### Wydarzenia otwarte

#### Wykład „Wypalenie zawodowe”

dr Beata Pawłowska, 05 kwietnia, godzina 18:00

Tematyka wystąpienia dotyczyła tego jakie są przyczyny i skutki wypalenia zawodowego, w jaki sposób można mu przeciwdziałać oraz kto jest w grupie ryzyka, a w jakich zawodach taki problem nie występuje? Spotkanie było skierowane do osób chcących zachować satysfakcję z wykonywanej pracy i uchronić się wypaleniem zawodowym.

Szacowana ilość widzów: 40 osób

#### Wykład „Samocena i poczucie własnej wartości”

dr Piotr Kwiatkowski, 12 kwietnia, godzina 18:00

Uczestnicy wykładu dowiedzieli się czym uwarunkowane jest poczucie własnej wartości, jak zadbać o ten aspekt higieny psychicznej i czym objawia się niska samoocena. Spotkanie było skierowane do osób chcących zadbać o własne pozytywne przekonania na swój temat oraz wspierać bliskie osoby w budowaniu przychylnego obrazu samych siebie. Ogromne zainteresowanie tą tematyką wskazuje na potrzebę kontynuowania tego tematu w ramach dalszych działań w projekcie.

Szacowana ilość widzów: 150 osób

#### Panel Ekspertki „Siła której szukasz – zasoby osobiste a zdrowie psychiczne”

14 kwietnia, godzina 16:30

To spotkanie miało na celu głębszą refleksję nad naturą zasobów osobistych w utrzymaniu i wzmacnianiu zdrowia psychicznego studentów. Ekspertki rozmawiali na temat roli wsparcia społecznego, poczucia kontroli osobistej, samooceny i samoakceptacji oraz optymizmu w zaspokajaniu bieżących potrzeb oraz realizacji długoterminowych celów. Szczególnym przedmiotem

dyskusji będzie umiejętność reagowania młodych ludzi w trudnych sytuacjach i zdolności adaptacji do ciągle zmieniającego się otoczenia. Specjaliści wskazali na czynniki, wzmacniające umiejętność podejmowania decyzji oraz dające poczucie kontroli nad własnym życiem.

Szacowana liczba uczestników: 60 osób

### Dla pracowników

„Komunikacja interpersonalna”

mgr Stella Brala, 06 i 07 kwietnia, 9:00-15:00

Warsztat skierowany był przede wszystkim do osób pełniących funkcję opiekuna roku. Jego celem było wyrobienie w uczestnikach umiejętności sprawnej i niezagrażającej komunikacji ze studentem. Poruszono problem różnych stylów komunikacji i ich wpływu na relacje interpersonalne. Druga część warsztatów koncentrowała się na umiejętności słuchania z akcentem na zdolność odróżniania treści komunikatu od własnych interpretacji na jej temat. Te umiejętności pomagają w tworzeniu pozytywnej relacji między pracownikami naukowymi a studentami, co przekłada się na obopólne zaufanie. Dzięki temu zwiększa się szansa, że student z problemem psychicznym zechce współpracować z uczelnią w ramach swojego procesu zdrowienia.

Wzięło udział 15 pracowników.

„Wsparcie studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego”

dr Gustaw Kozak i mgr Justyna Rynkiewicz, 13 kwietnia, 9:30-14:30,

Warsztat był odpowiedzią na zgłaszane zapotrzebowanie na wiedzę z zakresu psychopatologii oraz sposobów postępowania w relacji z osobą doświadczającą kryzysu psychicznego. Spotkanie miało dwie główne części. Pierwsza z nich pomagała uczestnikom zrozumieć specyfikę konkretnych zaburzeń i chorób psychicznych jak depresja, schizofrenia, zaburzenia odżywiania, skłonności samobójcze czy nerwice. Druga część polegała na prezentacji i trenowaniu rozwiązań proponowanych na konkretne sytuacje z udziałem osoby z problemem psychicznym. Ta część została opracowana w oparciu o stworzoną w ramach projektu broszurę „Wsparcie studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego”.

"Poznać siebie - zrozumieć innych - warsztaty w oparciu o model MBTI®"

mgr Marzena Bichta, 15 kwietnia 9:00-16:00

Warsztaty z MBTI służą rozpoznaniu własnych wrodzonych preferencji psychologicznych. Dzięki temu można lepiej zaplanować swoją karierę i podnieść znajomość swoich mocnych oraz słabych stron. Dzięki temu można poznać obszary, w których należy się rozwijać. Zwiększa to także pewność siebie i świadomość różnic międzyludzkich. Dzięki temu łatwiej jest skutecznie współpracować z innymi. Jest to bardzo ważne w relacji nauczyciel akademicki student, gdyż pozwala na zrozumienie studenta, jego ograniczeń i przyczyn jego zachowania.

### Dla studentów

Warsztaty studenckie: na tematy związane z higieną psychiczną

Członkowie organizacji studenckich przygotowali serię warsztatów, skierowanych do swoich rówieśników. Tematy, które poruszali to radzenie sobie ze stresem, pozytywne myślenie, kreatywność, stawianie celów, inteligencja emocjonalna, dbanie o zdrowie. Taka forma wsparcia rówieśniczego jest bardzo efektywna, ze względu na to, że prowadzący i uczestnicy dzielą podobną sytuację życiową, co pozwala im na nawiązanie więzi i porozumienia w ramach spotkania. Dodatkowo

warsztaty były okazją dla studentów Psychologii i Kreatywności Społecznej UMCS do doskonalenia umiejętności prowadzenia warsztatów, co w przyszłości zwiększy ich szanse na rynku pracy.

"Poznać siebie - zrozumieć innych - warsztaty w oparciu o model MBTI®"

Marzena Bichta, 08 kwietnia 9:00-16:00

Warsztaty z MBTI służą rozpoznaniu własnych wrodzonych preferencji psychologicznych. Dzięki temu można lepiej zaplanować swoją karierę i podnieść znajomość swoich mocnych oraz słabych stron. Dzięki temu można poznać obszary, w których należy się rozwijać. Zwiększa to także pewność siebie i świadomość różnic międzyludzkich. Dzięki temu łatwiej jest skutecznie współpracować z innymi. Jest to bardzo ważne dla osób w okresie studiów, gdyż pozwala na obranie odpowiedniej drogi rozwoju zawodowego oraz na wypracowanie umiejętności współpracowania z innymi i skutecznej komunikacji w zespole.

„Bycie-w-świecie: laboratorium uważności i nawiązywania kontaktu”

Agnieszka Brejwo, Andrzej Kapusta, 14 kwietnia, 10:00-14:00

Ten warsztat miał na celu ukazanie uczestnikom znaczenia świadomej obecności w otaczającym świecie. Spotkanie było próbą połączenia humanistycznej psychoterapii z fenomenologiczną praktyką. W trakcie spotkania zaproponowano ćwiczenia dotyczące nawiązywania kontaktu i doświadczenia uważności. Uczestnicy zapoznali się z wymiarami bycia-w-świecie obecnymi w tradycji humanistyczno-fenomenologicznej psychoterapii. Szczególną inspiracją dla formuły laboratorium były koncepcje Carla Rogersa i Merleau-Ponty'ego.

### Akcje towarzyszące

#### Stanowiska na Wydziałach UMCS

W trakcie Dni Higieny Psychiczej na wydziałach naszej uczelni pojawiły się stanowiska, na których chętne osoby mogły sprawdzić czy są narażone na choroby związane ze stresem oraz swoją wiedzę na temat higieny psychicznej.

- Psychotest: Poznaj swój poziom stresu.
- Quiz: Jaką masz wiedzę z zakresu zasad higieny psychicznej?

Każdy kto wykonał test lub quiz otrzymywał informację zwrotną. W pierwszym wypadku dowiadywał się do jakiej grupy pod względem zagrożenia chorobami związanymi ze stresem należy. Prowadzący udzielali też informacji o tym, gdzie można szukać pomocy i zachęcali do udziału w warsztatach studenckich. W drugim przypadku uczestnik poznawał właściwe odpowiedzi na pytania w quizie, dzięki czemu mógł poszerzyć swoją wiedzę i zweryfikować przekonania na temat dbania o własne samopoczucie.

Celem tej akcji było uświadomienie społeczności akademickiej na temat tego jak ważna jest higiena psychiczna, jakie są skutki stresu, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i jak wspierać innych. Dodatkowo jej efektem było zwrócenie uwagi na to, że o własne samopoczucie można i trzeba dbać.

#### Coaching: Koło satysfakcji z życia

Na Wydziale Psychologii i Pedagogiki w budynku Instytutu Psychologii studenci tego kierunku pełnili dyżury podczas których chętne osoby mogły wziąć udział w coachingowym ćwiczeniu Koło Satysfakcji z życia. Metoda ta ma na celu autorefleksje na temat jakości życia w poszczególnych jego sferach, wskazanie obszarów do poprawy, oraz ustalenie strategii działania, która pozwoli na poprawę. Ta metoda oprócz wprowadzenia realnych zmian w życiu owocuje także większym poczuciem odpowiedzialności za swoje postępowanie i sytuację życiową. Jest szczególnie przydatna ludziom



młodym, którzy nieraz mają problemy z podjęciem inicjatywy i działania na rzecz poprawy swojej sytuacji.

### Konkurs na pozytywne zdania

Kolejnym elementem Dni Higieny Psychiczej był konkurs na pozytywne zdania. To działanie miało podwójny cel: promocje dni higieny oraz propagowanie pozytywnego myślenia, jako ważnego czynnika higieny psychicznej.

Zadaniem uczestników było przesłanie zdania (sentencji, przysłowia, aforyzmu itp.), wymyślonego lub zapożyczonego, które pomaga im w życiu, wraz z uzasadnieniem, dlaczego ma ono tę funkcję wspierającą. Otrzymaliśmy około 30 odpowiedzi, z czego wybrane zostało 6 najlepszych propozycji. Zwycięzcy otrzymali w nagrodę gadgety UMCS.

Przy organizacji akcji współpracowały organizacje studenckie:

- Akademickie Centrum Wsparcia;
- Studenckie Koło Naukowe Psychologii Społecznej "Quaero";
- Studenckie Koło Naukowe „ADESSE”;

oraz osoby niezrzeszone z kierunków Psychologia i Kreatywność społeczna. W sumie przy Dniach Higieny Psychicznej pracowało około 30 wolontariuszy.

### Druk ulotek informacyjno-edukacyjnych

Bardzo ważnym elementem, który stanowił podsumowanie poprzednich dwóch edycji było zredagowanie i wydanie broszur informacyjno-edukacyjnych dla pracowników oraz studentów UMCS pod tytułami „Wsparcie studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego” i „Wsparcie kolegów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego”. Te mini książeczki zawierały informacje i wskazówki na temat tego jak postępować w sytuacji, kiedy ktoś w naszym otoczeniu doświadcza trudności psychicznych oraz wiadomości na temat tego, gdzie na UMCS można szukać pomocy w takich sytuacjach.

Broszury zostały podzielone na cztery części. Pierwsza z nich miała charakter informacyjny i odnosiła się do tego jak poradzić sobie z własnymi obawami przed kontaktem z osobą z problemami psychicznymi oraz tego jakie formy wsparcia oferuje UMCS.

Kolejna część dotyczyła już samego kontaktu z osobą, u której pojawiają się pierwsze objawy problemów psychicznych. Zaproponowane działanie polega na zwróceniu uwagi na problem, wysłuchaniu osoby w kryzysie i wskazanie jej możliwości uzyskania pomocy. W tej części określono najważniejsze zasady postępowania z akcentem na niebranie na siebie odpowiedzialności za cudze działania.

Druga część dotyczyła bardzo trudnych chwil, kiedy to problemy psychiczne danej osoby są na tyle silne że zakłóca ona życie akademickie lub zagraża sobie i innymi. Chodzi tu o dwa rodzaje sytuacji mianowicie napadów złości (wraz ze stanami psychotycznymi) oraz podejrzeniem zamiarów samobójczych. Broszura określała zasady bezpieczeństwa w relacji z osobą, która nie ma wystarczającego kontaktu z rzeczywistością by panować nad swoim działaniem. Podkreślano też konieczność wzywania karetki w takich przypadkach oraz gdy istnieje zagrożenie, że ktoś spróbuje odebrać sobie życie.

Ostatnia część dotyczyła okresu, w którym dzięki udzielonej pomocy psychiatrycznej i terapeutycznej student może wrócić do życia akademickiego. W tym czasie wsparcie zarówno

kolegów jak i kadry uczelni jest niezwykle ważne. Pomaga ono przezwyciężyć trudności będące skutkami problemów psychicznych i dodaje motywacji do walki o własną sytuację.

Broszura została rozesłana do instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym oraz do polskich uczelni. Zespół projektu otrzymał bardzo pozytywne informacje zwrotne na temat przekazywanych treści zarówno od specjalistów w zakresie pomocy psychologicznej i psychiatrycznej jak i od osób, niebędących fachowcami w tych dziedzinach.

## Współpraca międzynarodowa

W trzeciej edycji Przyjaznego Uniwersytetu udało się nawiązać kontakt z panią Eleonor XXX, która w Chile prowadzi akcje wspierania studentów z trudnościami psychicznymi na tamtejszych uniwersytetach. Dzięki rozmowie z Leonor Irarrazavel, zespół projektowy poznał rozwiązania z sukcesem zastosowane w Chile. Spotkanie było też okazją do przedyskutowania strategii pomocy osobom w kryzysie podejmowanych na naszej uczelni.

## Promocja projektu

### Założenie zakładki projektu na stronie UMCS

W trakcie tej edycji ruszyła zakładka Przyjaznego Uniwersytetu na stronach UMCS. Jej celem jest ułatwienie studentom i pracownikom dostępu do materiałów i treści wypracowanych w projekcie oraz bieżące informowanie o wydarzeniach, w których mogą wziąć udział. Na tej platformie znajdują się także informacje dotyczące projektu i najważniejsze dane kontaktowe.

### Prowadzenie fanpage'a projektu

W trakcie trwania trzeciej edycji prowadzony był fanpage, który miał na celu informowanie o bieżących wydarzeniach, przekazywanie wiedzy z zakresu psychologii i higieny psychicznej oraz propagowanie pozytywnych postaw wobec osób z zaburzeniem psychicznym.