

Opis projektu „Dobre życie”

W trosce o bezpieczeństwo studentów naszej Uczelni od września 2017 r. rozpoczęliśmy realizację projektu „Dobre życie”, które głównym celem jest przeciwdziałanie samobójstwom w społeczności akademickiej. Projekt będzie koncentrował się głównie na działaniach profilaktycznych, których celem będzie promocja zdrowia psychicznego.

Zachowania samobójcze, które nie są wywołane przez chorobę psychiczną powstają w wyniku interakcji licznych czynników: indywidualnych, rodzinnych, środowiskowych. Czynniki, które mogą powodować zwiększenie ryzyka samobójczego wśród młodzieży uczącej się są: wysokie wymagania edukacyjne przy braku odpowiedniego wsparcia, negatywny klimat społeczny, który wiąże się z bezosobowymi relacjami, obojętnością, nieznajomością problemów osób uczących się, nie rozwijaniem zainteresowań, a także nie możliwością skorzystania ze wsparcia psychologicznego.

Zgodnie z badaniami naukowymi nie można całkowicie zapobiec wszystkim zachowania samobójczym, ale programy, które wprowadzają strategie zapobiegania samobójstwom wskazują, że można częściowo je wyeliminować, a także ograniczyć ich skutki oraz koszty psychiczne, zdrowotne i społeczne. Programy zapobiegające samobójstwom koncentrują się głównie na higienie psychicznej. Higiena psychicznej, która wyraża się w dynamizowaniu działań, których celem jest osiągnięcie, jak najlepszego w danych warunkach zdrowia psychicznego, a także jego ochrona.

Projekt „Dobre życie” będzie kontynuacją projektu „Przyjazny Uniwersytet”, w którym koncentrowaliśmy się głównie na tworzeniu systemu wsparcia dla studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego. Studenci, którzy doświadczają kryzysów zdrowia psychicznego są szczególnie narażeni na podejmowanie prób samobójczych dlatego projekt przyczyni się do skuteczniejszej pomocy tej grupie studentów. Problem samobójstw dotyczy także osób z niepełnosprawnością, które są narażone na wykluczenie społeczne, a tym samym izolację społeczną. Ponadto studenci znajdują się w okresie wczesnej dorosłości, szczególnymi zadaniami tego okresu są określenie swojego miejsca w życiu społecznym, znalezienie własnej grupy odniesienia, a także założenie rodziny. Dlatego tak ważne jest podejmowanie działań na rzecz studentów, które przyczynią się do diagnozy ich sytuacji w sferze psychicznej i społecznej, a także pomoc w przygotowaniu się do podjęcia zadań wynikających z okresu rozwojowego. Podjęte w ramach projektu działania mogą przyczynić się do zwiększenia satysfakcji życiowej studentów, a tym samym przyczynią się do ochrony przed zachowaniami samobójczymi.

Szczególnie do czynników, które chronią młodzież przed samobójstwem należą: rodzina, która okazuje zainteresowanie sprawom młodego człowieka, a także udziela wsparcia w razie problemów, umiejętność stawiania czasu trudnością, osiągnięcia edukacyjne, poczucie więzi z placówką edukacyjną, dobre relacje z rówieśnikami, umiejętność poszukiwania pomocy i porady u innych, umiejętność kontrolowania impulsów, umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów, integracja ze środowiskiem poprzez liczne okazje do uczestnictwa we wspólnie podejmowanych działaniach, wydarzeniach, kołach, poczucie sensu życia, zaufanie do siebie i innych, stabilne środowisko, poczucie odpowiedzialności za innych, a także religijność.

Ze względu na wyjątkowo złożone i wieloczynnikowe uwarunkowania zachowań samobójczych i depresji (która stanowi jedną z podstawowych przyczyn samobójstw) efektywny jest ekologiczny model profilaktyki, który dąży do eliminowania lub osłabiania czynników ryzyka, a także

wzmacnianie czynników chroniących. Krótkie programy, które koncentrują się tylko na przeciwdziałaniu samobójstwom lub depresji mogą być nieskuteczne, a nawet mogą być szkodliwe. W modelu ekologicznym działania powinny być prowadzone długofalowo i na kilku poziomach.

Działania profilaktyczne według modelu ekologicznego w placówkach edukacyjnych powinny obejmować 3 poziomych:

1. Promocja zdrowia i profilaktyka uniwersalna, która jest adresowana do pracowników i studentów:

- szkolenie dla pracowników w zakresie umiejętności, które przyczyniają się do podniesienia poziomu kompetencji dydaktycznych i komunikacyjnych,
- program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu pracowników,
- wypracowanie procedury interwencji kryzysowej,
- kreowanie zdrowego i wspierającego środowiska akademickiego
- wzmacnianie odporności studentów poprzez uczenie najważniejszych umiejętności psychologicznych i społecznych, w tym radzenie sobie z emocjami i stresem, poszukiwanie pomocy i udzielanie jej i rozwiązywania konfliktów,
- podnoszenie samooceny studentów poprzez dostarczanie okazji do rozwijania zainteresowań i przeżycie sukcesu,
- wzmocnienie więzi z placówką poprzez angażowanie studentów w projekty i wydarzenia,
- wskazywanie osób do których można się zgłosić po poradę

2. Profilaktyka selektywna – adresowana do grup zwiększonego ryzyka (studenci, którzy doświadczają problemów zdrowotnych, ekonomicznych, rodzinnych, źle adaptujący się do środowiska akademickiego),

- zbieranie informacji o potrzebach i trudnościach studentów,
- działania rozwijające umiejętności psychologiczne i społeczne studentów,
- włącznie w grupę rówieśniczą

3. Profilaktyka wskazująca – adresowana do studentów grupy ryzyka, którzy doświadczają kryzysów zdrowia psychicznego:

- możliwość skorzystania z pomocy specjalistów dostępnych na naszej Uczelni,

-kierowanie studentów do specjalistów w środowisku lokalnym celem przeprowadzenia indywidualnej diagnozy i podjęcia terapii.

Cele realizowane w projekcie „Dobre życie”

1. promocja zdrowia psychicznego zarówno wśród studentów i pracowników UMCS z wykorzystaniem dostępnych na UMCS form wsparcia (efekty projektu „Przyjazny Uniwersytet”, dostępnego poradnictwa psychologicznego, szkoleń organizowanych przez Biuro Rozwoju kompetencji, szkoleń Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych), jak i nowych form szkoleniowych, które są dedykowane studentom i pracownikom,
2. budowanie sieci wsparcia społecznego dla studentów i pracowników,
3. zapobieganie samobójstwom poprzez wzrost kompetencji pomocowych studentów działających w różnych organizacjach studenckich, jak i pracowników działających w obszarze poradnictwa na UMCS.

Opis działań skierowanych do studentów Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej:

1. badania w społeczności akademickiej sytuacji studentów pod kątem poczucia sensu życia, a także doświadczeń w studiowaniu. Celem będzie diagnoza sytuacji studentów naszego Uniwersytetu w następujących obszarach: doświadczanych problemów i trudności, poziomu
2. podjęcie akcji informacyjnej, której celem będzie dostarczenie każdemu studentowi pierwszego roku informacji na temat: dostępnego na UMCS wsparcia psychologicznego, a także Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych,
3. szkolenia z zakresu budowania relacji. Szkolenie będzie się składało z trzech modułów: budowania pozytywnej relacji z samym sobą, relacje w grupie rówieśniczej, tworzenie bliskich relacji
4. szkolenia dla studentów z Akademickiego Centrum Wsparcia, a także innych kół naukowych z zakresu rozmawiania, słuchania i zmniejszania piętna otaczającego samobójstwa,
5. warsztaty z arteterapii, których celem jest dostarczenie studentom wzorców spędzania czasu wolnego, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
6. zaprojektowanie i wdrożenie aplikacji, która będzie pomagała osobom, która będzie wspomagała działania projektu,
7. grupa terapeutyczna, która będzie skierowana do studentów, którzy potrzebują pogłębionej pracy terapeutycznej

Opis działań skierowanych do pracowników Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej:

1. szkolenia dla opiekunów lat z zakresu z zakresu rozmawiania, słuchania i zmniejszania piętna otaczającego samobójstwa,
2. szkolenia przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu, a także podnoszące jakość życia pracowników UMCS,

3. warsztaty z arteterapii, jako miejsce budowanie wsparcia społecznego dla pracowników, a także pogłębianie kompetencji komunikacyjnych,
4. superwizje dla pracowników prowadzących poradnictwo psychologiczne dla studentów,
5. szkolenia dla pracowników działających w obszarze poradnictwa z zakresu interwencji kryzysowej.