



**UMCS**  
UNIWERSYTET MARI CURIE-SKŁODOWSKIEJ

za  
przy  
ja  
związ

**ПОДРУЖІТЬСЯ ІЗ СОБОЮ НА НАВЧАННІ**





Навчання – це незвичайний період. Ми зустрічаємо нових людей, дізнаємося про нові речі, деякі з нас перший раз у своєму житті мешкають поза рідною домівкою. Але водночас перед нами повстає багато проблем та безліч можливостей. З одного боку, навчання потребує від нас великих зусиль. Ми вчимося самостійно організовувати свою працю, орієнтуватися у реальному світі навчання та знаходити своє місце у групі товаришів та друзів. З іншого боку, це найкращий час, щоб знайти справжню дружбу, поспробувати щось нове, реалізувати свої захоплення та час особистого розвитку. Всі ми знаємо, що це дуже важкий період нашого життя, як у пізнавальному плані, так і в емоційному. Думаю, іноді ви відчуваєте, що вам би знадобився путівник для розуміння функціонування навчального закладу – саме його ви і тримаєте зараз в руках!

В основі створення цієї брошури лежить переконання, що для того, щоб отримати задовільні результати у навчанні, потрібно грамотно розвиватися у чотирьох областях, тобто в навчанні, у боротьбі зі стресом та іншими емоціями, плануванні свого часу, а також у відносинах з іншими.

Цей текст особливо стане в нагоді людям, які з приводу психологічних криз можуть деякий час мати труднощі в ефективному використанні часу для навчання. Завдяки інформації, яка міститься тут, кожен зможе швидко і ефективно впоратися із завданнями, які стоять перед ним в часі навчання та у подальших етапах життя.

Бажаємо Вам приємного читання!





# ЗМІСТ

<b>Стрес</b>	<b>6</b>
Як подолати стрес?	6
<b>Інтерперсональні взаємовідносини</b>	<b>15</b>
Як будувати позитивні відносини у навчальному закладі?	15
<b>Інтелект</b>	<b>19</b>
Як вчитися?	19
<b>Практика – як ефективно функціонувати у навчальному закладі?</b>	<b>28</b>
Як правильно розпорядитися своїм часом?	28
Як впоратися з практичними питаннями, пов'язаними із навчальним процесом?	29
<b>Динаміка психічних проблем</b>	<b>33</b>
Як реагувати на перші симптоми психологічної кризи?	33
Що робити, коли симптоми посилюються?	35
Як подолати труднощі після кризи?	36
<b>Емоції</b>	<b>37</b>
<b>Думки про самогубство</b>	<b>41</b>
Що таке думки про самогубство?	41
Що запобігає суїцидальним думкам і намірам?	42
Що робити, якщо повстають думки про самогубство?	42
Де можна знайти допомогу?	44
<b>Інформація</b>	<b>47</b>
Яку допомогу можна отримати в УМКС?	47
Інші форми підтримки	47
Яку допомогу можна отримати у Любліні?	48

# СТРЕС

## Як подолати стрес?

### Що таке стрес?

Уявіть собі, що ви перебуваєте у максимально комфортному для вас місці. Мабуть, ви представите собі наступну картину: пляж, тепло, але не спекотно, склянка свіжо вичавленого соку у вашій руці, ви саме пригостилися найсмачнішою стравою та не відчуваєте голоду, але і не переїли, перебуваєте у чудовому товаристві особи, із якою ви почуваєтеся безпечно, дотик легкого вітру на шкірі, жодних обов'язків... Життя прекрасне.

Ви лежите на шезлонзі, отже вам зручно, але миттю на цей прекрасний краєвид насуваються темні хмари, холодний вітер, розливається ваш напій, а особа, з якою до цього часу ви відчували себе у безпеці, починає поводитися нервово та не є вже привітною до вас. На додаток, ви чуєте, як здалека доходять до вас крики тубільців, які наближаються у ваш бік. Тоді смачна страва враз стає каменем у шлунку та викликає якісь дивні рухи у кишківнику.

Це, власне і є стрес. Щось, що виводить нас із рівноваги та ідеального стану. Часом мобілізує до дії, а часом паралізує. А ці всі речі, які вас у уяві вивели із рівноваги – це чинники стресу, інакше кажучи стресори.

І тут повстає наступне питання: **Чи завжди стрес шкідливий?** Що ж, власне в деякому ступені для нас він корисний, оскільки може мобілізувати, коли знаходиться на оптимальному для нас рівні. У психології говориться про так званий «еустрес», тобто позитивний стрес, який мотивує, а також «дістрес» – стрес, який спричиняє страждання, а навіть паралізує. Для кожного з нас цей оптимальний рівень є іншим.

Те, як ми функціонуємо, залежить від:

- рівня стресу,
- запасів нашої енергії

Якщо рівень стресу є більшим, ніж наші енергоресурси, наше почуття неспокою перемагає, ми починаємо тоді діяти на рівні печерної людини – замість діяти раціонально:

- ми входимо у стан боротьби або втечі – замість шукати інші рішення,
- ми стаємо як замороженні, тобто паралізовані та цілковито нездатні до дії.

У довгостроковій перспективі, це загрожує нам застряганням у хибному колі стресу. У такій ситуації напругу та надмірне збудження ми відчуваємо майже увесь час, що заважає розслабитися і відновити енергію. Може бути так, що те, що досі допомагало нам відновити сили, перестає таким бути, тому що у нас немає сили, щоб цим насолодитися. І що ми не можемо відновити сили та ми постійно знаходимося у напрузі, призводить до того, що наші енергетичні ресурси використовуються ще більше, і кожен стресор ми відчуваємо ще сильніше, що знов використовує багато енергії і т. д. Все це має негативний вплив на наш настрій, когнітивні здатності, фізичне та психічне здоров'я.



**УВАГА!** Надмірний стрес впливає на загострення симптомів і виникнення кризи та психічних розладів, таких як: тривожні розлади, депресія, порушення типу СПАГ, шизофренія та багато інших.

### П'ять кроків у боротьбі зі стресом:

#### 1. Розпізнавання сигналів, а також розуміння поведінки та емоцій, у контексті стресу:

- Зверніть увагу на сигнали надмірної напруги, занадто сильного збудження, і занадто низького рівня енергії.
- Розуміння, емоції та поведінки, як своєї, так і оточуючих – в контексті стресу і реакції «боротьби або втечі».

#### 2. Діагностика стресорів.

- Стати детективом стресу в п'яти просторах Self-Reg (саморегуляції), тобто методи, які допомагають впоратися зі стресом.

#### 3. Зменшення стресу.

- зменшити стрес на стільки, щоб мати можливість заспокоїтися та отримати можливість діяти раціонально.

#### 4. Усвідомлення стресу та його причин.

- Усвідомте, коли ви знаходитесь у стані стресу та чому?

#### 5. Стратегії для заспокоєння, відновлення та створення психічної стійкості.

- Будувати самосвідомість, пов'язану з тим, що вас заспокоює та допомагає вам відновити енергетичні ресурси.

Ці кроки можна виконувати в будь-якій послідовності. У кожному з цих кроків стане в нагоді знання п'яти сфер стресу та саморегуляції:

- **Біологічна сфера** – тобто все, що пов'язане з тілом, його станом і тим, що ми сприймаємо за допомогою відчуттів.

- **Емоційна сфера** – тобто емоції і те, як ми їх переживаємо.

- **Пізнавальна сфера** – все, що в наших головах: мислення, запам'ятовування, навчання, розв'язок проблем.

- **Суспільна сфера** – тобто перебування в групі, розуміння інших людей і їх поведінки, вміння домовитися з іншими, розуміння суспільних норм.

- **Просуспільна сфера** – сфера – тобто, те, що відбувається на лінії Я – інші, і пов'язано з виходом поза особисте Я: співчуття, вміння справлятися з емоціями інших, відмова від власних потреб, справедливість, моральні норми.

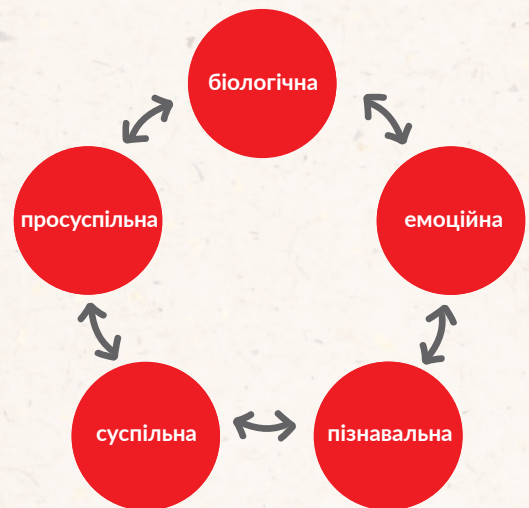


Рис. 1. Взаємодія сфер стресу і саморегуляції

Важливо, що вище перераховані сфери діють одна на одну, а стресори взаємно підсилюють свій вплив. Наприклад, якщо ви після гучної ночі, голодні та втомлені (стрес з біологічної сфери), тим складніше вам буде зосередитися на лекції (наслідки відчуєте у пізнавальній сфері). Або, припустимо, що зазвичай ви не особливо чутлива людина до спеки – якось з тим справляєтеся. Але в цей день, коли ви засмучені чимось, щось не йде так добре як хотілося (стрес в емоційній та в пізнавальній сферах), подруга накричала на вас з незрозумілих для вас причин (стрес, як у сфері соціального життя, як і просупільній сфері), а завтра у вас важливий екзамен (отож, на скільки стресорів з різних сфер перекладається у вас екзамен?) – спека може довести вас до «саказу».

Ми всі різні. Таким чином не всі стресори будуть на вас діяти, і не всі способи їх усунення і регенерації будуть вам до смаку.

**Нижче ви знайдете список найбільш типових сигналів стресу:**

БІОЛОГІЧНА СФЕРА	ЕМОЦІЙНА СФЕРА	ПІЗНАВАЛЬНА СФЕРА	СУСПІЛЬНА СФЕРА	ПРОСУСПІЛЬНА СФЕРА
низький рівень енергії, млявість, відчуття втоми,	приголомшення емоціями,	проблеми із втриманням уваги та з навчанням	проблеми, пов'язані із наявністю та підтриманням дружби	брак відчуття емпатії та відсутність розуміння інших
гіперактивність та збудження	занадто довготривалі й занадто часті сильні емоції, особливо негативного характеру (тобто, вони розглядаються як «негативні»: гнів, сум, страх, сором, почуття провини і т. д.),	труднощі з переключенням між завданнями	проблеми, пов'язані із працею та у співробітництві, а також у групі	страх та почуття виключення з групи
труднощі з переходом між різними станами збудження,		неможливість справлятися із фрустрацією, поразками, своїми помилками	проблеми, пов'язані із підтриманням бесіди	придушення особами, які є домінуючими постатями у групі
головні болі, болі в животі або психосоматичний дискомфорт	вибуховість	низький рівень мотивації для навчання та праці	проблеми, пов'язані із розумінням поведінки інших людей та суспільних норм,	бажання того, що йде врозріз з вашими нормами,
підвищена чутливість до шуму або взагалі нервова реакція на звуки	надмірне занепокоєння	думки з негативним відтінком – про самого себе, про інших людей та про світ та про власне майбутнє	проблеми пов'язані із участю в суспільному житті	сильна концентрація на власних потребах та великі труднощі з-за відмови від їх реалізації
проблеми із посидючістю на місці протягом декількох хвилин	висока змінність та непередбачуваність настроїв		проблеми пов'язані із участю в суспільному житті	
незграбні рухи	переважання емоцій негативного характеру		проблеми, пов'язані із суспільною агресією	
відчуття загальмованості у відповідь на стимули з боку якого-небудь з відчуттів, придушення емоцій				

**Подумайте, які з них ви знайшли у себе?**



**У таблиці нижче ви знайдете перелік типових факторів стресу, тобто стресорів:**

БІОЛОГІЧНА СФЕРА	ЕМОЦІЙНА СФЕРА	ПІЗНАВАЛЬНА СФЕРА	СУСПІЛЬНА СФЕРА	ПРОСУСПІЛЬНА СФЕРА
неприємні відчуття у будь-якому з органів відчуття: нюху, дотику, слуху, зору, проприоцепції (глибоке відчуття), тобто глузду, який говорить нам, де є окремі частини тіла, <b>інтероцептивної рівноваги</b> , яка відчуває важливі функції організму: пульс, температуру, кров'яний тиск, голод, спрага, відчуття стиснення у кишківнику або сечовому міхурі, перевантаження організму, незадоволення потреб організму (голод, відсутність руху), хвороба, неправильна дієта	інтенсивні емоції, особливо ті, із знаком мінус, які забирають багато енергії, з якими важко впоратися та які важче пережити, наприклад: занепокоєння, почуття провини, сором, сильні позитивні емоції, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> <li>• гнів, злість</li> <li>• сум</li> <li>• занепокоєння</li> <li>• почуття провини,</li> <li>• сором</li> </ul> <p>сильні позитивні емоції, наприклад,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сильна радість</li> <li>• ейфорія</li> <li>• цікавість</li> <li>• хвилювання</li> </ul> <p><b>стресором є невміння відповідно переживати емоції</b></p>	<b>Завдання, які перед нами стоять, наприклад, коли вони дуже важкі чи легкі, незакінчені, одноманітні та рутинні.</b> Окрім того, інтелектуальне зусилля, необхідність зосередитися, власні помилки та ін.	незнайомі люди натовп труднощі із розумінням інших, відсутність контакту із важливою людиною або з іншими людьми, в подібній ситуації почуття «інакшості» відчуття того, що інші недружні люди знаходяться поблизу (або розглядаються нами як недружелюбні), ситуації, які викликають дезорієнтацію або призводять до труднощів конфлікти у групі буття свідком або жертвою насильства особисті або чужі очікування, пов'язані з життям в соціумі,	необхідність відмови від власних потреб співчуття чиємусь стражданням необхідність справлятися із сильними емоціями інших почуття несправедливості почуття провини переживання або спостереження відсутності емпатії з боку інших переживання або сприйняття відсутності щедрих з боку інших переживання або сприйняття відсутності турботи з боку інших відчуття, що інші піклуються тільки про себе відсутність соціальної підтримки конфлікт цінностей неоднозначні ситуації з моральної точки зору
		<b>Щось, що це для нас нове та незрозуміле</b> (примітка – однак деякі люди це люблять, для них більшим фактором стресу буде одноманітність)		
		<b>сприйняття реальності</b> – негативне ставлення до себе, інших або до світу може привести, до хибного кола, яке самостійно розкручується		

**Подумайте, які фактори стресу мають на вас вплив? Нижче ви знайдете способи, як впоратися з ними.**

## Як зменшити стрес і подбати про регенерацію?

### У біологічній сфері

Щоб зменшити напругу в цій сфері, варто:

- **Подбати про подразники, які впливають на нас із зовні:**

- перед напруженими подіями подбати про тишу і приглушене світло,;
- створити собі «безпечні печери» – місця, де ми відчуваємо себе добре, а наші органи відчуттів відпочивають.

• **Подбати про стан тіла, тобто:**

- достатня кількість руху (щодня по 30-45 хвилин легкого навантаження),
- хороший сон (кількість і якість – розслаблення перед сном),
- правильне харчування (без занадто великої кількості цукру та жирів).

**Щоб відновити спокій, ви також можете:**

- Зосередитися на диханні.
- Зосередитися на відчуттях тіла.
- Свідомо розслабити м'язи, особливо плечей і обличчя.
- Оточити себе приємними запахами та візуальними образами, слухати приємні звуки та ін.
- Побалувати себе масажем (або самомасажем).

Те, який спосіб ви виберете, залежить від вашого сенсорного типу.

**У емоційній сфері**

Щоб емоції не перетворилися на фактори стресу, необхідно навчитися їх правильно переживати.

**Кожну емоцію можна розглядати як інформацію, яка говорить нам про наші потреби, цінності, спосіб сприйняття світу.** Варто навчитися розпізнавати свої емоції та розвивати розуміння того, що нам говорять, а також навички спокійного реагування на них та їх регуляції.

**Пам'ятайте, що емоції є трохи подібними до хвилі** – збільшуються, досягають максимуму, а потім зменшуються. Тому варто переживати їх уважно – розпізнавати їх та вчитися переживати їх, як хвилю або, як мінливу погоду, без надмірного підкорення їм, більше того, на основі спостереження та розуміння їх впливу.

**Пам'ятайте про те, що ви можете подарувати собі позитивні емоції** – це «зарядить ваші батарейки», особливо, якщо ви будете їх переживати увімкнувши уважність, свідомо їх помічати, та, навіть трохи їх перебільшувати.

**У пізнавальній сфері**

У цій сфері більшість стресорів, пов'язаних із навчанням та уважністю, а також із контактом з чимось новим є невід'ємною частиною життя студента. І потрібно з цим змиритися. Щоб дізнатися, як ефективніше вчитися, зазирніть у розділ під назвою **Практика – як ефективно функціонувати у навчальному закладі?**

Варто боротися зі своїм негативним ставленням до світу.

З власними думками можна сперечатися, ставити їх під питання та знаходити альтернативні думки, які будуть ближче до реальності та будуть менш болісними. З цією метою можна використовувати правило п'яти золотих питань Раціональної терапії поведінки (РТП) та поглянути на цю думку з іншої точки зору, чи:

1. **Вона заснована на фактах?**
2. **Допомагає вам у досягненні мети?**
3. **Допомагає захистити твоє здоров'я та піклуватися про нього?**



4. **Допомагає вам будувати хороші стосунки з оточуючими і уникати конфліктів або їх вирішувати мирним шляхом?**
5. **Допомагає вам почувати себе так, як ви хочете себе почувати?**

Якщо більшість з п'яти відповідей «ні», подумайте над іншою, можливо, довшою альтернативною, більш близькою до реальності та більш вигідною для вас.

**Для самозаспокоєння та регенерації ви також можете:**

- **спробувати повторювати думки, слова або речення**, наприклад: «Спокій», «Я заспокоююся».
- **бути уважним до позитивних думок та до їх перебільшення** (негативні, як правило, ми маємо здатність перебільшувати автоматично, хіба ні?) – коли ви подумаете про щось хороше, більше присвятіть увагу цій думці.
- **знайти такі виклики у пізнанні, які нам приносять задоволення** – краще трохи вищого рівня ваших можливостей, але на такому рівні, щоб вони були досяжними. Це може бути читання, вивчення того, що вам подобається.

### **У суспільній сфері**

Щоб зменшити стрес та забезпечити енергетичні ресурси у цій сфері, варто:

- піклуватися про здорове почуття вартості, на основі усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, а також прийняття себе таким/такою, який/яка ви є.
  - шукати таку групу і таких людей, з якими ви відчуваєте себе добре.
  - взяти участь у навчанні, міжособистісних тренінгах, якщо ви відчуваєте, що вам не вистачає суспільних навичок або не до кінця розумієте інших.
  - шукати власні способи покращення розуміння інших та доброзичливого ставлення до них. Перегляньте також те, що ви думаєте про людей. Це факт чи оцінка? Чи таке мислення покращує ваші відносини?
  - підтримувати контакт з близькими людьми та дбати про хороші відносини.
- Для багатьох людей саме вони є основним показником щастя.

### **У просуспільній сфері**

Ця сфера стосується таких аспектів життя людини, як співчуття, щедрість, турбота, безкорисливість, тобто «виходу за межі власного Я», бути частиною більшої спільноти. З одного боку, ця сфера нам дуже потрібна, з іншого боку, вона може бути причиною великого стресу і вимагати від нас багато енергії.

Щоб зменшити стрес в цій сфері, ви можете:

- Використовувати можливості фантазії та побудувати собі в думках «захисне поле» або «броню», коли ви відчуваєте сильний вплив на себе емоцій інших людей. Ви можете собі уявити, що вас оточує скляна куля, яка додає вам стійкості та захищає від емоційного впливу інших, але не ізолює. У ній є можливість подивитися на все з більшої відстані.
- Подбати про власні кордони і про час «сам із собою», щоб емоції, під вплив яких ви попадаєте, зменшилися.

- В додаток до емоційної емпатії виховувати у собі сильнішу пізнавальну емпатію (тобто розуміння, що можуть відчувати та думати інші, без відчуження таких самих емоцій), окрім того емпатичну турботу (тобто розуміння, яким чином ми можемо допомогти іншим, щоб вони почували себе краще).

- Дбати про баланс у віддачі та одержанні – може скластися так, якщо ви є особою яка «дає», ви відчуваєте так званий «ефект помічника», але і втому. А якщо ви берете більше, ніж даєте, ви можете відчувати почуття неповноцінності та не відчуваєте приплив позитивних емоцій, пов'язаних з тим, що комусь допомагаєте.

- Оточіть себе позитивними людьми, які «заражають» позитивною енергією.
- Створення групи підтримки – свідомо вибирайте у друзі та у знайомі таких людей, які вас мотивують, додають енергії, приймають та розуміють. Одночасно самі дбайте про інших, мотивуючи їх та проявляючи підтримку й розуміння.

### Питання для авторефлексії

**Нижче ви знайдете питання, які використовуються у побудові самосвідомості. Ви можете поміркувати над ними один день або відповідати на них поетапно, по мірі потреби повертаючись до відповідної частини брошури. Також ми пропонуємо вам писати – ви можете створити собі щоденник саморегуляції та щодня, або після важких днів, писати про свої стресори та способи боротьби із ними.**

#### Біологічна сфера

- Які в мене типові симптоми стресу у біологічній сфері?
- Які в мене типові фактори стресу у біологічній сфері? Що мені не подобається? Від чого мені сумно? Які подразники, пов'язані з тілом, мені не подобаються? Який стан мого тіла? Я добре сплю? Як я харчуюся? Що з фізичною активністю?
- Які подразники органів відчуттів для мене є неприємними? Як я можу заспокоїтися та відновити енергію у біологічній сфері?

#### Емоційна сфера

- Чи помічаю в себе ознаки стресу у емоційній сфері?
- Які емоції я відчуваю найчастіше і найсильніше? Які для мене є найважчими? Чи вношу свій вклад у довготривалість деяких емоцій?
- Як я можу зменшити інтенсивність негативних емоцій? Яких емоцій із знаком плюс я би хотів/хотіла відчувати більше і як я можу про це подбати?

#### Пізнавальна сфера

- Які в мене сигнали стресу у пізнавальній сфері?
- Які в мене типові фактори стресу у пізнавальній сфері?
- Яким чином я можу зменшити свій стрес у пізнавальній сфері? Якщо я помічаю в себе типові автоматичні думки, які викликають чималий стрес? Яким чином я можу їх нейтралізувати? Як можна «зарядити батарейки» у пізнавальній сфері?



### **Суспільна сфера**

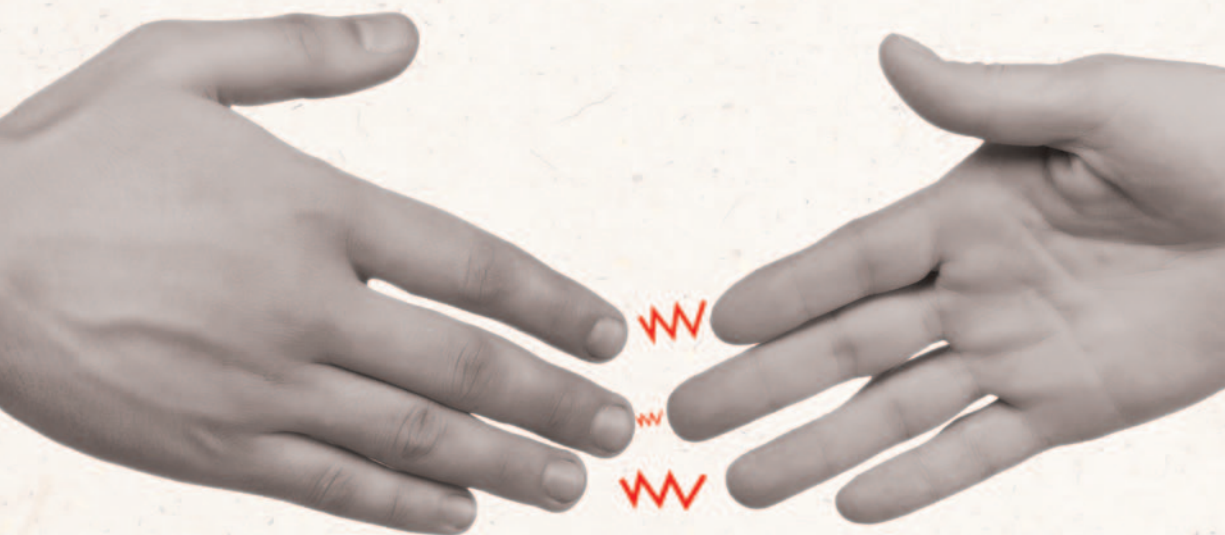
- Які в мене типові ознаки стресу у сфері суспільного життя?
- Що мені «розряджає батарейки» у сфері суспільного життя?
- Що мені допомагає перезаряджати батарейки у сфері суспільного життя?

В яких групах мені подобається перебувати? Яких людей я люблю? В чиєму товаристві я відчуваю себе добре і вільно, що мене розуміють та приймають?

### **Просуспільна сфера**

- Чи помічаю в себе ознаки стресу у просуспільній сфері? Якщо так, то які?
- Які в мене типові фактори стресу у просуспільній сфері? Що для мене є особливо болісним?
- Яким чином я можу зменшити свій стрес у просуспільній сфері? Як я можу піклуватися про свій енергетичний рівень в цій сфері?

R e l a



ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНІ  
ВЗАЄМОВІДНОСИНИ

s i e



# ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ

## Як будувати позитивні відносини у навчальному закладі?

Хороші відносини з іншими людьми не тільки покращують ваше самопочуття, але і призводять до того, що ви можете розраховувати на їхню підтримку.

Якість ваших відносин з іншими людьми залежить від того, як:

### 1. Ви ставитесь до себе:

- Якщо ви будете соромитися або звинувачувати у своїх труднощах, то іншим також буде важче прийняти вас. Шануйте самих себе, перш ніж чекати цього від інших.
- Розвивайте себе і дбайте про себе, незалежно від того, як сприймають вас інші

### 2. Ставитесь до інших:

- Побудова позитивних відносин вимагає часу. Будьте терплячими та дозвольте колегам звикнути до вашої теперішньої ситуації – в цей час постарайтеся бути для них добрими.
- Ваші друзі можуть дотримуватися до вас дистанції, тому що не знають, як себе вести і бояться вас образити. Майте терпіння. Спробуйте самі виявляти ініціативу.

Якщо ці межі будуть якимось чином порушені, тоді:

- Зберігайте спокій і пам'ятайте, що поведінка людини свідчить про неї, а не про вас.
- Чесно і прямо скажіть, яка поведінка вам не до вподоби. Пам'ятайте – ви не повинні входити в дискусію або що-небудь пояснювати.

Скористайтеся з різних видів діяльності, які пропонує навчальний заклад:

- **Наукові гуртки та групи за інтересами** – ви знайдете там студентів, які мають спільні захоплення і працюють разом, щоб розвиватися у конкретній області.
- **Об'єднання студентів-інвалідів «Альтер Ідем»** – де ви зустрінете людей, які працюють у академічній спільноті з метою подолання бар'єрів та стереотипів, пов'язаних із людьми з обмеженими можливостями. Асоціація проводить багато цікавих заходів та поїздок, тренінгів, які допоможуть вам у встановити близькі відносини з людьми із різних факультетів та напрямів навчання.

• **Навчання та семінари в галузі особистого розвитку** – дозволяють розвивати свої захоплення, які проходять в рамках Групи з питань людей з обмеженими можливостями та Бюро кар'єри. Вони допоможуть вам розвинути такі риси, як: наполегливість, емоційний інтелект, комунікативні здібності та інші.

### **Чи говорити своїм однокурсникам про свій психологічний стан?**

Усвідомлюйте свої потреби, які впливають зі стану здоров'я. Це допоможе вам визначити інтенсивність відносин та спосіб самовираження в них.

#### **Все залежить від вас.**

Якщо ви відчуваєте бажання і готовність говорити про свій стан та про стан свого здоров'я, уважно розгляньте наступні питання:

• **Кому?** – свідомо вибирайте людей, з якими ви хочете поділитися своєю ситуацією. Ви можете попросити їх нікому не розповідати про це.

• **Скільки?** – якщо бажаєте, ви можете розповісти про свій досвід, не згадуючи про власний діагноз, орієнтуючись більше на потреби, які впливають із стану вашого здоров'я.

• **Як?** – пам'ятайте про повагу до свого власного досвіду, який був чи навіть є важким. Це є частиною вашої історії. Завжди говоріть про себе добре, без почуття провини, негативних визначень і т. д.

• **Коли?** – таку розмову можна почати тоді, коли ви та ваш співрозмовник будете мати достатньо часу, щоб ви могли відповісти на можливі запитання.

• **Де?** – нехай це буде спокійне місце, яке дає відчуття приватності.

### **Якщо вас запитують про вашу ситуацію, але ви не хочете про це говорити:**

- Скажіть про це відверто: «На даний момент я не хочу про це говорити».
- Відзначте, що це може змінитися: «Якщо я передумаю, звичайно, я вам про це скажу».
- Якщо ви хочете, запропонуйте якусь іншу тему для розмови.

**Якщо ви боїтеся розкривати інформацію про стан свого здоров'я , а також про те, що інші подумают з цього приводу, пам'ятайте:**

- **Чужа думка свідчить про людину, яка її має, а не про вас.**
- Про вас свідчить те, який ви робите вибір і як ви ставитеся до інших, а не те, якого типу ви маєте психологічні проблеми, і це незалежно від того, що хтось може про вас сказати.
- Не дозволяйте собі ототожнювати себе з хворобою та сприймати себе як людину, яка перебуває у психологічній кризі. Пам'ятайте, що ви є кимсь значнішим – у вас є плани, мрії, система цінностей та свій світогляд.



- І хоча це може звучати досить пафосно, – будьте просто хорошою людиною, яка слідує своїм цінностям, і тоді не буде мати такого значення, що говорять інші.

- Використовуйте всі труднощі, через які ви пройшли, щоб звільнитися від бажання улюбленцем для усіх та сконцентруйтеся на тих людях, які вас приймають і того варті.

Соромитися потрібно тоді, коли ви зробите щось погане. Не можна мати зрозуміле почуття провини за те, що від нас не залежить. Звичайно, іноді ми чуємо про те, якими ми повинні бути працездатними та задоволеними з життя, тоді ми маємо до себе претензії, що ми не виконуємо ці вимоги. Подумайте, однак, над тим, чи коригування свого життя під стандарти інших, має сенс?

# INTELLECT



ІНТЕЛЕКТ



# ІНТЕЛЕКТ

Різного походження кризи, в тому числі криза у стані здоров'я, значно ускладнюють навчальний процес. Погіршення результатів (незважаючи на ідентичний обсяг робіт) є також одним з перших помітних ознак кризи. Звичайно, причинами можуть бути втома або перевантаження нервової системи великою кількістю подразників та завдань. Тому завжди намагайтеся відпочивати з метою регенерації та раціонально підходити до завдань, пов'язаних із навчальними обов'язками!

## Як вчитися?

Якщо попередні методи не були ефективними, саме у вас є можливість їх змінити. З цією метою вам слід ознайомитися з кількома новими прийомами, які дозволять вам:

- вчитися більш ефективно;
- запам'ятовувати надовше;
- скоротити час, який ви витрачаєте на навчання;
- зробити так, щоб навчання було приємнішим.

### За допомогою чотирьох ключів успішного навчання:

1. Розпізнайте свої схильності та найбільш вигідний для вас стиль навчання.
2. Ознайомтеся із правилами функціонування пам'яті та методами її розширення.
3. Визначте час та місце для розумової праці.
4. Подбайте про відповідний для навчання стан вашого розуму.

### **КЛЮЧ 1. Дізнайтеся про свої схильності та найбільш вигідний для вас стиль навчання.**

#### Який у вас стиль навчання?

Якщо у вас немає можливості пройти професійний психологічний тест, перевірте свій домінуючий стиль навчання за допомогою простого тесту, який знаходиться за посиланням: [www.zskesowo.kopi.edu.pl/userfiles/file/logopedia/pdf/style\\_uczenia\\_sie.pdf](http://www.zskesowo.kopi.edu.pl/userfiles/file/logopedia/pdf/style_uczenia_sie.pdf)). Завдяки порадам, які ви там знайдете, ви також дізнаєтеся, як організувати своє робоче місце для навчання, яке найбільш відповідатиме власне вам.



Рис. 2. Стиль навчання

Якщо в результаті боротьби із хворобою вам не вистачає в цей час ентузіазму для експериментів та пошуку нових методів навчання, ви можете скористатися наведеною нижче пропозицією. Якщо нову інформацію ви отримуєте у відповідності з найбільш підходящий вам стилем навчання, запам'ятовування вимагає від вас менше зусиль. Ви свідомо контролюєте перешкоди, яке створює навколишнє середовище!

**КЛЮЧ 2. Ознайомтеся з основними принципами, які стосуються роботи пам'яті та методами її розширення.**

**Як вплинути на продуктивність пам'яті?**

Наша пам'ять має три елементи, які називаються фазами .

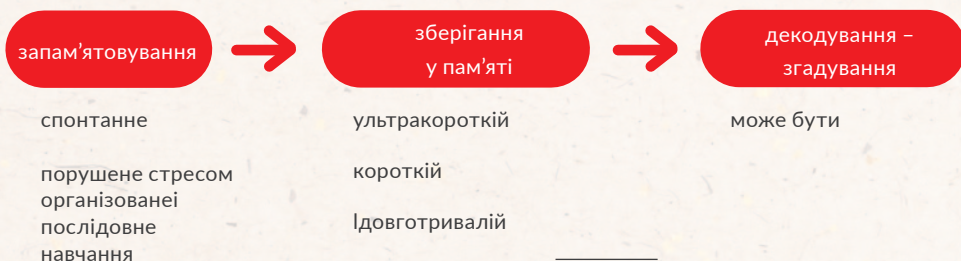


Рис. 3. Фази процесу запам'ятовування

**Фаза I – запам'ятовування**

У фазі I зверніть увагу на те, щоб ваша дія мала характер цілеспрямованого навчання, а не хаотичного, довільного запам'ятовування.

Ці два питання є важливими:

- Пробудіть наміри запам'ятати матеріал.
- Організуйте своє навчання, як раціональний процес (із використанням представлених вище методів).



## Фаза II - зберігання у пам'яті

У фазі II вашою метою, як людини, яка вчиться для того, щоб інформація була перенесена у сховища довготривалої пам'яті та збережена таким чином, щоб їх легко було відтворити.

Ці два питання є важливими:

- Повторення вивченого – воно допомагає надовго зберегти інформацію.
- Асоціацію та приєднання нової інформації до вже існуючих знань допомагають створити шлях до збереженої інформації.

**Повторення! Без нього не обійтись!**

Це призводить до оновлення і зміцнення доріжки пам'яті, яка допомагає знайти у пам'яті потрібну інформацію. Наведений нижче графік показує нормальну криву забування і покращення запам'ятовування у випадку повторення матеріалу.

### Відсоток збереженого матеріалу



Рис. 4. Крива забування та збільшення запам'ятовування (Джерело: <http://metody-uczennia-sie.blogspot.com/>)

Зверніть увагу, що, повторюючи матеріал тільки дварази, рівень запам'ятовування зростає на 50%. Для ефективного зберігання матеріалу доцільним є використання системи повторення у вигляді п'яти послідовних етапів.

<b>I ПОВТОРЕННЯ</b>	5-10 хвилин після освоєння знань	Зосередьтеся на перегляді нотаток та згадайте головні пункти
<b>II ПОВТОРЕННЯ</b>	1 доба після I повторення	Спробуйте повторити інформацію, відстежуючи одночасно, чи ви не припустилися помилки
<b>III ПОВТОРЕННЯ</b>	1 тиждень після I повторення	Відновити інформацію своїми словами, ставлячи акцент на елементах, які викликають у вас труднощі
<b>IV ПОВТОРЕННЯ</b>	1 місяць після I повторення	Пригадує III повторення. Якщо якісь елементи ви не зауважили, уважно прочитайте зі свої нотаток забуті фрагменти
<b>V ПОВТОРЕННЯ</b>	6 місяців після I повторення	Така, як IV повторення

Зверніть увагу, що, повторюючи матеріал тільки дварази, рівень запам'ятовування зростає на 50%. Для ефективного зберігання матеріалу доцільним є використання системи повторення у вигляді п'яти послідовних етапів.

**! Фіксація доріжок пам'яті вимагає часу. Сприятливим періодом тут можна назвати сон та його глибоку фазу!**

### **Асоціативність та приєднання інформації**

Повторювання матеріалу не мусить бути важким та нудним!!! Скористайтеся перевагами методів для запам'ятовування, створення мисл. карт та творчих заміток й системи повторів. Тут на допомогу приходять мнемоніка. Це ціла гама способів, які полегшують запам'ятовування шляхом використання уяви і асоціацій.



Чим більше відчуттів є відкритими для запам'ятовування, тим швидше і більше ви запам'ятаєте назавжди. З інформацією, яку ви хочете запам'ятати, приєднайте динамічне, багате відчуттями зображення. Увімкніть фантазію і створюйте образи, які не зустрічаються в реальному житті.

**Нижче наведено характеристики асоційованих зображень, які гарантують довговічність запам'ятовування:**

- Веселі, повні гумору, безглузді, оригінальні.
- Перебільшені, контрастні, динамічні, показують рух.
- Нелогічні, несподівані, використані усі чуття.
- Незвичні, дивні, докладні.

За цим посиланням ви знайдете приклади створення та використання асоціацій:  
<https://technikpamieciowe.wordpress.com/2011/03/23/lancuchowa-metoda-skojarzen-lms/>

### **Фаза III – відтворення**

У III фазі головним є те, щоб нічого не заважало вам пригадувати інформацію.  
Є три важливих питання:

- Зменшення стресу
- Як впоратися зі соціальними страхами.
- Нівелювання проблеми з концентрацією уваги.

Якщо у вас є проблеми з ефективним згадуванням, пов'язані з соціальними страхами (тобто високим рівнем стресу, пов'язаного із присутністю інших людей) або проблеми з концентрацією уваги, у цьому випадку необхідно звернути увагу на те, що обидві ці проблеми можуть бути результатом переживання психологічних труднощів або їх провісником. Методи боротьби зі стресом ви знайдете у розділі під назвою **Стрес**. Якщо ця проблема стосується власне вас, то після консультації лікаря або психологічної допомоги, ви можете в УМКС скористатися з різних видів допомоги. Прочитати про них можна у розділі **Практика – як ефективно функціонувати у навчальному закладі?**

### **КЛЮЧ 3. Визначте час та місце для інтелектуальної праці.**

**Як керувати своїм часом та енергією?**

Криза у здоров'ї часто супроводжується зниженням енергії та мотивації до дії. Твоя воля налаштована на боротьбу із хворобою часто буває ослабленою.

**! Тому важливо втілити у життя якомога більше схем, ритуалів, звичок, навичок, з метою якомога менше енергії та сильної волі жертвувати на саморегуляцію, заохочення кожного разу до зусиль та праці!**

## Ритуал входу

Найбільші труднощі, як правило, приносить нам ініціалізація дії. У цьому випадку вам допоможе короткий ритуал для входу (5-10 хвилин), який включає в себе підготовку до інтелектуальної праці.

Приклад такого ритуалу:

- **Вилучення того, що може вам перешкодити** – наведення порядку на своєму робочому місці, вимкнення телевізора, телефону, соціальних мереж, наприклад Facebook.

- **Приготування необхідних матеріалів**

- **Вправи для розігріву**, стимулюючі концентрацію уваги і відчуття, наприклад, уявлення та утримання в уяві образу апельсина протягом декількох хвилин.

- **Вправи для активізації**, наприклад, потягування, підскоки.

- **Необхідно подбати про гарний настрій**, наприклад з'їсти шматочок шоколаду або прослухати кілька улюблених пісень.

## Оберіть час для навчання

- Час потрібно обирати залежно від того, коли краще всього вам працювати. Для «жайворонка» може бути ранок після ранкових процедур та прийому їжі. Для типу «сови» – це буде вечір.

- Раціонально планувати час для концентрації та перерви.

- Не працювати до останньої краплі поту. Потім з'являється відчуття втоми та перенасичення, які згодом перешкоджають вам ще раз приступити до навчання.

- Ймовірно, коли ви знаходитесь в періоді одужання, ви ефективно концентруєтесь протягом коротшого часу.

## Але пам'ятайте:

Не боріться за тривалий час концентрації, але заплануйте значно частіші перерви!

1. Визначте свій оптимальний час для праці та **поставте будильник**.

2. Коли він задзвонить, відразу вставайте з-за столу, навіть якщо ви відчуваєте бажання продовжити свою роботу. **Це гарантує вам, що після перерви ви повернетесь до роботи із великим завзяттям.**

3. Тривалість перерв має залежати від того, в якому циклі ви працюєте. **Перші перерви можуть бути коротшими, подальші повинні бути довшими.**

4. Заплануйте те, що ви хочете робити під час перерви. **Використовуйте такий час, як ви вирішили вибрати – не варто його зменшувати, або ж збільшувати.** Про закінчення перерви, нехай також інформує вас будильник.

5. Захистіть себе від незапланованих перерв, які висмоктують з людини останні залишки сили волі. Будь ласка, повідомте, кому потрібно, що зараз ви вчитеся. **Зробіть тихше телефон, вимкніть соціальні мережі, наприклад Facebook.**

**Пам'ятайте!** Завдяки перервам, ви не тільки відпочиваєте, але і підсилюєте результати свого навчання!



## Як добре організувати свою перерву?

### Подбайте про:

- **Гідратацію** – навіть невеликий дефіцит води негативно впливає на роботу розуму.

- **насичення киснем** – досить виконати кілька вправ і розслаблення м'язів шиї.

- **Своє самопочуття** – якщо робота вам вже набридла, увімкніть динамічну музику; якщо ви відчуваєте занепокоєння, то послухайте що-небудь заспокійливе.

- **зміна типу та місця діяльності** – якщо ви цього не зробите, ваш мозок не розрізнить часу концентрації від часу для розслаблення, а ви і не вивчите, і не відпочинете ефектно. Наприклад, жонгливання дозволить вам розслабитися, синхронізує роботу півкуль, дасть гарний настрій.

### Організуйте своє робоче місце:

- **Подбайте про відповідне освітлення.**

- **Ніколи не працюйте в ліжку!** Ваш мозок асоціює це місце з відпочинком – швидше за все, зараз ви заснете.

- **Якщо ви не любите працювати за столом, кращою ніж ліжко може бути підлога.**

- **Пам'ятайте** – кожен раз, займаючи те ж саме місце, ви умикаєте «автоматичний режим», який вводить вас в стан, що сприяє навчанню.

## КЛЮЧ 4. Подбайте про відповідний стан вашого розуму

Сильні емоції, відчуття меншовартості, страх за майбутнє, ліки, які ви приймаєте – все це може істотно знизити здатність до концентрації уваги, яка необхідна у процесі навчання.

### Як концентрувати увагу?

- Прийміть усвідомлене рішення, що ви хочете вчитися.
- Уникайте подразників, які відволікають вашу увагу (фактори сприйняття, емоції та думки).

- Практикуйте вміння тримати увагу «на повідку», наприклад, шляхом візуалізації простих, але багатобічних зображень, наприклад, зображення фруктів.

- Робіть нотатки барвистим, ілюструйте те, що ви вивчаєте. Час концентрації збільшує різноманітність стимулів, рух, контраст та їхню привабливість.

- Точно визначте мету, якої ви хочете досягти та скільки часу ви хочете на це витратити.

- Дайте відповідь собі на питання: «Що я виграю, якщо буду вчитися?», «Чому це для мене важливо?» і т. д. та запишіть їх на мотиваційній дошці.

- Не переоцінюйте роль кави. Рухові вправи значно підвищать живлення киснем ваш мозок і стимулюватимуть концентрацію.

- Навчіться використовувати альфа-хвилі з метою навчання. Коли вже вони домінують у вашому мозку, ви можете скористатися феноменом прискореного навчання. Вони характерні для моменту засинання і пробудження (ви тоді можете повторювати), а також медитації та гіпнозу (навчайтеся спеціальних вправ).

### Як себе мотивувати?

В даний час, в результаті кризи у здоров'ї ваша мотивація до навчання може дуже коливатися. На щастя, завдяки системі нагород, її можна в собі виробити.

Мотивуюча нагорода може приймати різні форми:

- Найбільш ефективними є цікавість та задоволення від навчання. З цього приводу любителі навчаються без особливих зусиль, швидко і назавжди.
- Радість може приносити не тільки оцінки й схвалення. Черпати радість можна з виконаної добре роботи, отримуючи перемоги над своїми обмеженнями і слабостями, з реалізації цілей.

### Але вам знадобиться також і зовнішня система винагород:

- Нагородіть себе за кожне досягнення. Спочатку цією нагородою може бути сама присутність на заняттях або повернення до групи друзів.
- Щоранку заплануйте собі якість задоволення на вечір.
- Плануйте велику нагороду після цілого тижня, місяця або після отримання заліку на сесії.

**УВАГА:** Мотивація через страх за оцінки або за несхвалення оточуючих людей може скоротити час навчання. Однак, містить колосальний недолік! Дуже швидко ми втрачаємо доступ до інформації, пов'язаних з сумними емоціями, наприклад, нервовою атмосферою, яка супроводжує навчання. Тому будьте ласкаві з собою.

- Ви повернетеся в повній бойовій готовності у процес навчання, ви маєте право на більш ніжчі оцінки та використовувати допомогу навчально-виховного процесу для ваших потреб.
- Ви можете розраховувати на підтримку у Групі з питань людей з обмеженими можливостями УМКС та використовувати психологічні поради, зокрема, щодо ефективного навчання.

### Як забезпечити оптимістичне ставлення?

- Налаштуйте себе позитивно, завдяки цьому, у вас є більше шансів на успіх.
- Подбайте про себе у відповідності з правилами Self-Reg (саморегуляції), розділ із назвою: «Стрес»
- Пригадайте собі причини, по яким ви вирішили вивчитися і помістіть їх на видному місці.
- Зосередьтеся на виконанні поточних планів, без забігання в далеке майбутнє.
- До поразок треба ставитися, як до натурального елементу життя – звернути більшу увагу на їх вирішення.

Ви хочете дізнатися більше або потренуватися у вмінні вчитися? **Зв'яжіться з психологом УМКС, Панею Малгожатою Шерафін, тел.: 730 499 898.**



**Пра**

**кти**

**ка**

ПРАКТИКА



# ПРАКТИКА

## – як ефективно функціонувати у навчальному закладі?

Головне, щоб ви пам'ятали про те, що процес одужання так само важливий, як і процес навчання. Немає можливості ефективно вчитися та одночасно не піклуватися про себе в наступних сферах:

- відмінного самопочуття;
- управління собою в часі;
- у питаннях пов'язаних практично із процесом навчання.

### Гарне самопочуття

Воно сприяє процесу навчання і є необхідною умовою для набуття нових знань і навичок.

Про те, як зменшити ваш стрес і побудувати хороші стосунки, ви дізнаєтеся і розділу під назвою: **«Стрес»**.

У студентському житті ви не можете забувати про ті аспекти життя, які важливі для вас **ваші інтереси, відносини із близькими, дрібні радощі? такі як походи в кіно, улюблені види спорту, прогулянки**. Революційні наукові відкриття були винайдені під час прогулянок або купання у ванні ;-).

## Як правильно розпорядитися своїм часом?

Навчання у тракті психологічної кризи та під час ремісії є проблемою, тому що ви працюєте у середовищі з високими інтелектуальними вимогами, які пов'язані із необхідністю планування самостійної роботи.

Скористайтеся порадами для ефективного управління собою в часі:

**1. Систематично розвивайте усі сфери вашого життя: навчання, відносини, відпочинок, хобі.**

**а. Зробіть план дня/тижня**, де зазначте найважливіші пріоритети, на які потрібно знайти час, та інші питання, які ви можете вирішити, якщо буде така можливість.

**б. Плануйте заздалегідь час для друзів і для розвитку інтересів** тому що в цей час ви отримуєте енергію для вирішення проблем, пов'язаних з процесом навчання.

**2. Пізнайте себе на стільки, щоб ви зрозуміли у яких сферах ви бажаєте розвиватися.**

**а.** Зверніть увагу на те, **що вас цікавить, що вам приносить радість** та задоволення.

**3. Задайте собі питання про власні цілі, інтереси, потреби.**

**4. Відмовтеся від перфекціонізму. Це пожирач часу і енергії.**

**а.** Вам потрібно бути ідеальним/ідеальною. Вистачить, щоб ви знали, **в яких**



**сферах ви хочете насправді розвиватися.** Це допоможе вам реально керувати своїм часом.

б. Дайте собі право помилятися. Розвивайте в собі позицію: **«Я достатньо хороший/хороша».**

5. Усуньте речі, які вам не відповідають.

а. Подивіться собі самі або у співпраці із фахівцем – **які дії не сприяють вашому розвитку, або які відносини є для вас руйнівними, негативними.**

б. Якщо у вас є важливе завдання для виконання, яке потребує багато роботи – треба «розділити слона на маленькі шматочки, тільки в цьому випадку ви його можете з'їсти».

а. **Винагородіть себе за кожен дрібний крок** який веде до виконання завдання. Розробіть систему заохочень. Яку нагороду ви отримаєте від себе за...?

7. Але коли вам щось не виходить, не витрачайте час на звинувачення.

а. **Зробіть висновки** – чого ця ситуація вас навчила і як у майбутньому можна по-різному керувати подібною ситуацією?

8. Виберіть час для виконання конкретних завдань:

а. Завдання, які вимагають значного зусилля виконуйте **в той час, коли ви маєте високий рівень енергії** (наприклад, вранці або ввечері).

б. Легкі завдання треба виконувати у перервах на регенерацію або в тоді, коли ви маєте менше енергії.

9. Складіть два списки завдань.

а. Один список, в якому ви плануєте важливі речі та інший, у якому знаходяться термінові завдання. **Працюйте систематично над двома списками.**

10. Систематично ведіть календар, в який ви будете записувати важливу інформацію, терміни.

а. **З календарем ви будете мати відчуття, що ви керуєте ситуацією** Він допоможе більш ефективно рухатися до мети. Ви контролюєте те, що ви запланували. Не забудьте про розміщення у календарі нагород за свої успіхи.

**Як впоратися з практичними питаннями, пов'язаними із навчальним процесом?**

**Як спілкуватися з викладачами?**

• **Повідомте керівника про те, які у вас труднощі, що впливають зі вашого стану здоров'я.** **Наприклад:** «Пане професоре, із-за стану здоров'я, у мене є деякі труднощі з концентрацією/пам'яттю/надмірним стресом...».

• Скажіть, що у зв'язку з цим вам потрібно. **Наприклад:** «Чи можу я розподілити на дві частини задачу колоквиуму?».

Якщо керівник забажає отримати підтвердження ваших слів, зверніться до Групи з питань людей з обмеженими можливостями. **Тут після консультації** ви отримаєте прохання про корекцію дидактичного процесу до ваших потреб (без

зазначення причини). **Пам'ятайте:** рішення про коригування може надати викладач, можливо, декан. Інформація, видана Групою або психологом допомагатиме у прийнятті рішення деканом.

#### Важливо:

- Ви самі вирішуєте, чи ви хочете сказати, який власне маєте розлад
- Хорошим варіантом розв'язку буде поінформування вашого викладача про ваші потреби на початку семестру.
- Важливою підтримкою для вас може бути також опікун курсу, з яким ви можете поговорити під час консультації й дізнатися більше про вимоги, які пов'язані з вашим навчанням.

#### Які дидактичні інструменти ви можете використати?

У зв'язку із станом вашого здоров'я, ви можете подати заявку на такі зміни, які допоможуть вам в освоєнні навчальних матеріалів:

- Зміна форми іспиту з письмової на усну або з усної на письмову.
- Поділ більшої частини матеріалу на дрібніші частини
- Індивідуальна організація навчання – дозволить вам частіше не приходити на лекції. Однак ви мусите здавати заліки на умовах, які визначить викладач.

**Пам'ятайте також, що коли ви щось не розумієте або у вас є сумніви, люди, які проводять заняття, надають консультації, в ході яких ви можете отримати пояснення.**

#### Як говорити у деканаті?

- Запишіть отриману інформацію (важливі терміни, необхідні документи та імена людей, тощо).
- Переконайтеся, щовсезрозуміли.
- Сміливо питайтеся, якщо чогось не розумієте.
- Якщо ви готові, розкажіть про свої труднощі. Наприклад: „У мене останнім часом проблеми з концентрацією уваги. Чи Ви можете мені пояснити повільніше/записати?». Не потрібно говорити, чому виникли у вас ці труднощі.
- Пам'ятайте, щоудеканатзвертаєтьсядужебагатостудентів, якіхочуть – так-самоякiви – вирішитисвоїсправи **Тому зберігайте терпіння і доброзичливість.**



### Що ще я можу зробити?

Використовуйте свій досвід, щоб допомогти іншим!

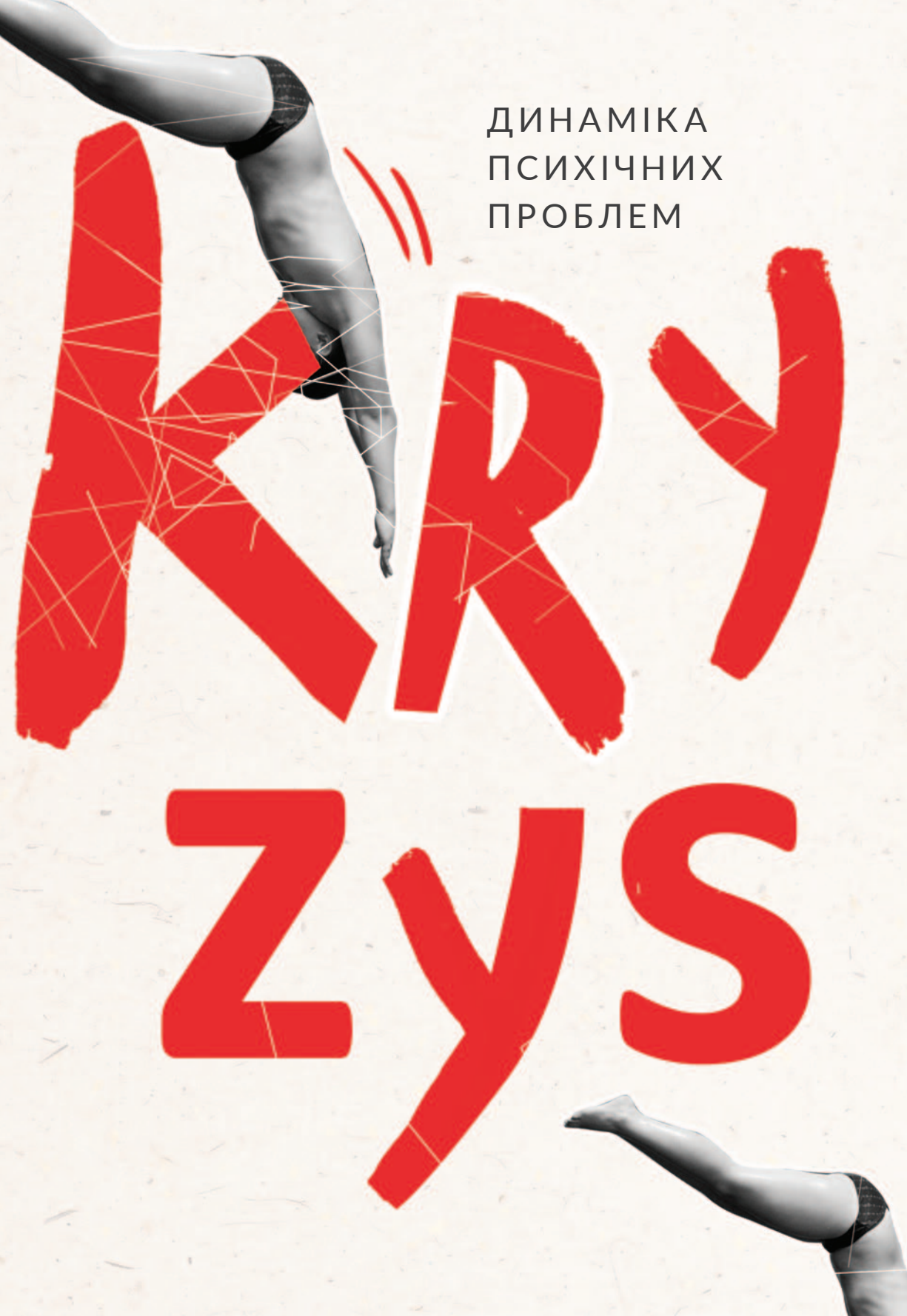
Прийміть участь у діяльність організацій та асоціацій, метою яких є покращення ситуації людей, які зазнають психологічної кризи або інвалідності в цілому:

- Люблінське об'єднання «Ми є»;
- Асоціація студентів з обмеженими можливостями «Альтер Ідем».

Варто також знати, що існують книги, у яких особи, які після подолання кризи, діляться своїм досвідом подолання її, а також дають поради, як дбати про своє благополуччя:

- Дж. МакГонігал, Супербеттер. Життя - це гра, навчитися перемагати;
- Дж. Орлов, «Емоційна свобода»

ДИНАМІКА  
ПСИХІЧНИХ  
ПРОБЛЕМ





# КРИЗОВИЙ СТАН

## ДИНАМІКА ПСИХІЧНИХ

## ПРОБЛЕМ

Кризовий психологічний стан – це порушення внутрішньої рівноваги людини. Він перевищує можливості самостійно впоратися з ситуацією і означає порушення нормального ходу життя. Щоб краще зрозуміти, як протікає психологічна криза, необхідно розуміти її динаміку. Кожна ситуація унікальна, проте можна окреслити загальну схему. Слід виділити три етапи:

1. Поява перших симптомів, які хоча і видно, не призводить ще до серйозних перешкод в житті.
2. Вираженість симптомів, які з приводу своєї інтенсивності призводить до порушень у житті.
3. Зменшення або усунення симптомів при одночасному збереженні труднощів, що з них випливають.

### Як реагувати на перші симптоми психологічної кризи?

У момент появи перших симптомів ви можете бути дуже здивовані та не до кінця розуміти, що з вами відбувається. **Наприклад:** симптоми депресії, такі як втрата любові до речей, які раніше приносили задоволення, або загальне почуття виснаження, можуть бути віднесені до стану втоми або до зовнішніх умов (наприклад, весняне виснаження організму). Разом з цими симптомами може з'явитися страх, який призведе до бажання відмахнутися від цієї проблеми. Тим не менш, це погана ідея, оскільки це може призвести до вирішення проблеми.

Варто зреагувати, якщо стан поганого самопочуття або інших тривожних симптомів, буде триматися довше, ніж на два тижні. Тоді обов'язково варто звернутися до фахівця. Тут панує золоте правило:

**Краще дарма сходити до психолога, ніж дозволити, щоб проблеми прогресували.**

Опис типових симптомів для окремих розладів ви знайдете в наших попередніх брошурах для підтримки осіб, які знаходяться у психологічній кризі, переходячи за посиланням: <http://www.umcs.pl/pl/jak-pomoc-drugiemu,8261.htm>

Страхи й заперечення, які можуть виникнути у зв'язку із зверненням за допомогою до фахівця – це:

- **Цей візит мені нічого не дасть** – цього ви не можете знати, поки не проконсультувалися з фахівцем. Не роблячи цього, позбавляєте себе шансу на швидке вирі-

шення проблеми. Крім того, кожна бесіда з психологом може давати краще пізнання самого себе.

- **Виходить, що я «психічно хворий»** – більш безглуздо вдавати, що проблема не існує або що її можна вирішити самостійно. Скористатися допомогою спеціаліста - говорить про те, що ви відповідальна за себе людина, яка може про себе подбати.

- **З мене будуть сміятися, коли хтось про це дізнається** – ходити до психолога вже перестало бути ненормальним. Більше того, не можна дозволити, щоб такого типу страхи керували нашим життям. Це несправедливо по відношенню до самого себе, щоб відкинути свій шанс скористатися допомогою тільки тому, що комусь це може не сподобатися.

- **До психолога можна піти тільки тоді, коли ви самі не справляєтеся** – чи дійсно ви хочете страждати від депресії до тих пір, поки ви не будете в змозі виконувати повсякденну діяльність або навіть встати з ліжка? Чи рекомендували би комусь з близьких, щоб зачекали зі зверненням за допомогою, до того моменту, коли невротичні проблеми спричинять те, що із-за стресу він чи вона втратили би змогу брати участь у заняттях в університеті? Людина може витримати дуже багато, тому якщо ви дійсно хочете чекати до тих пір, поки не зможе вже справитися із собою, це може тривати навіть кілька років. Ці роки ви витратите на непотрібні страждання, яке самі собі «подаруєте».

Всі ці страхи є природними. Ви не повинні соромитися їх або за них звинувачувати себе. З іншого боку, ви не можете дозволити їм, щоб вони керували вашим життям та стримували вас від отримання допомоги.

**Пам'ятайте!** Дуже багато людей, які отримують психологічну допомогу приходять до висновку, що шкодують, що не скористалися нею раніше.

**Будьте для себе своїм найкращим другом, і якщо щось не так, і це продовжується більше ніж два тижні – зверніться до фахівця.**

**Як це зробити?**

- Ви можете швидко і безкоштовно отримати допомогу психологів в УМКС або підтримку ровесників в рамках Академічного центру підтримки УМКС.
- Ви можете звернутися до сімейного лікаря, взяти скерування в поліклініку та скористатися з порад психолога в рамках Національного фонду охорони здоров'я.
- Ви також можете звернутися до приватного спеціаліста (ціни у Люблін в діапазоні від 70 до 150 польських злотих за візит).

Інформацію про те, де шукати допомогу, ви знайдете у розділі **«Інформація»**.

Якщо ви відчуваєте таку необхідність, попросіть когось із близьких про допомогу. Нехай разом із вами пошукають можливі форми підтримки, підуть з вами до спеціаліста або просто послухають про ваші проблеми. Пам'ятайте, однак, що це не може замінити прямого контакту з фахівцем. Хтось із вашого оточення може вас переконати не відвідувати фахівця, вважаючи, що проблема вирішиться сама. Зверніть увагу на те, що, швидше за все, він не є фахівцем в області психологічної допомоги, і не розуміє, що ви відчуваєте.



**Повірте у себе, і коли ви відчуєте, що втрачаєте контроль над своїм життям чи, що з вами відбувається щось нехороше – зверніться за допомогою.**

## **Що робити, коли симптоми посилюються?**

Може вже дійшло до того, що психічні проблеми, з якими ви стикаєтеся посилюються до такого ступеня, що не дозволяють вам нормально функціонувати або загрожують вашому життю або здоров'ю.

### **Як це може виглядати?**

- Стрес паралізує вас до такої міри, що ви не можете виконувати щоденні дії.
- У вас є відчуття тотального безглуздя і безнадійності вашого життя.
- Виникають думки про самогубство.
- Ви відчуваєте, що у вас немає контролю над своєю поведінкою.
- Ви постійно відчуваєте неспокій, ви не можете спати, у вас серйозні труднощі з концентрацією уваги і запам'ятовуванням різних речей.
- Друзі говорять, що спостерігають у вас тривожні сигнали, пов'язані з вашим психічним станом.
- Ви не можете впоратися з речами, які раніше вам давалися з легкістю.
- У вас бувають напади неконтрольованого поведінки.

Це тільки приклади того, що може відбуватися, коли чиясь психічна криза починає поглиблюватися. У кожного це може виглядати по-іншому. Важливо, щоб не дати перемогти над вами вашим страхам та почуттю безнадійності й дозволити собі допомогти.

Ви повинні рахуватися з тим, що може знадобитися госпіталізація. Страх перед перебуванням у психіатричній лікарні може бути наслідком нерозуміння того, як вона виглядає. В даний час він обмежений до мінімуму і полягає в участі у різних формах підтримки, які повинні допомогти швидкому поверненні до здоров'я та підняти якість життя після виписки із лікарні.

У зв'язку з перебуванням у психіатричній лікарні, можуть з'являтися певні страхи, які виникають з багатьох міфів, що кружляють, як у фільмах та книжках, так і в людських думках. Зверніть увагу, однак, що представлені в них образи, іноді значно перебільшені, тому що це робить їх більш цікавими та забезпечує їм більшу популярність, а більшість цих осіб ніколи не була в такому місці.

Це найпоширеніші страхи з приводу перебування в психіатричній лікарні:

• **Я буду нафарширований ліками, які у мене заберуть свідомість** – можливо, виникне необхідність застосування фармакотерапії, якщо ваш стан буде для вас загрозою. Однак, ніхто не змусить вас пити ліки, якщо ваше життя не буде під загрозою. Лікар пояснить вам, чому це вам потрібно і підбере найкращий для вас варіант лікування.

• **Хтось буде маніпулювати моїми думками** – психотерапія та інші форми підтримки, не мають за мету впливати на думки інших. Їх завданням є повернення людині контролю над власною психікою, і, як наслідок, над своїм життям.

• **Я буду ізольована від моїх близьких** – є такі моменти, коли не рекомендується зв'язуватися зі своїми близькими, однак за цими винятковими випадками, відвідування проводяться згідно з такими ж правилами, як і в будь-якій іншій лікарні.

• **Після виписки з лікарні я втрачу друзів та знайомих** – а ви би перестали спілкуватися з другом, який потрапив до лікарні через депресію або думки про самогубство? Якщо хтось перестане з вами спілкуватися з приводу ваших проблем, тим краще буде для вас, тому що це означає, що ви ніколи не були з цією людиною дуже близькими. Якщо ви приймете це, то зможете правильно оцінити тих людей, які як і раніше, будуть з вами поруч.

Вчиняйте так само, як і у випадку появи перших симптомів – обов'язково зверніться за допомогою та розкажіть про свої проблеми близьким людям.

Будьте готові до можливої госпіталізації. Можливий візит до лікарні пояснить собі як шанс отримати нові навички та досвід. Скоріше за все, це не будуть канікули (хоча деякі згадують цей період відриву від роботи і труднощів повсякденного життя), але пам'ятайте, що ви дізнаєтеся там багато речей, які знадобляться вам у подальшому житті.

На індивідуальній та груповій терапії:

- Ви дізнаєтеся, як впоратися з труднощами.
- Ви розвинете свої навички спілкування.
- Підвищите самосвідомість.
- Ви станете більш відкритою та чутливою людиною до страждання інших

Це може бути для вас кроком до нового й кращого життя. Багато людей після терапії функціонує і почуває себе краще, ніж люди, які ніколи не пережили кризи.

## Як подолати труднощі після кризи?

Так само, як серйозна хвороба, фізична, психологічна криза, не залишається без наслідків. Ці «ускладнення» можуть стосуватися різних сфер вашої життєдіяльності:

- **Емоції:**
  - Стрес, тривога, страх за майбутнє, занепокоєння
  - Відсутність мотивації, зневіра, відчуття безнадійності та безпорадності, переконання, що психічний розлад – це те, з чим важко впоратися.



emo.

Ciè

ЕМОЦІЇ



- Недовіра до себе та почуття неповноцінності; життя з клеймом і страх, що в будь-який момент стан здоров'я може погіршитися.

- **Когнітивні здібності:**

- Слабша пам'ять доволі ускладнила навчання.

- Ослаблення концентрації уваги, безперервності та нестійкої уваги, призводить до виникнення проблем з її утриманням під час занять або навчання..

- Уповільнений темп мислення.

- **Відносини з оточенням:**

- Почуття відторгнення і відставання від групи, враження, що ви є іншим, непроханим гостем.

- Страх перед розкриттям розладів і думки інших на цю тему

- Соромно із-за своєї хвороби.

- **Справитися із повсякденним життям:**

- Дефіцит управління собою в часі, визначення цілей та напрямків діяльності і, як наслідок, поведінки.

- Сонливість і сповільнення темпу роботи, які можуть бути результатом дії лікарських препаратів.

- Труднощі у функціонуванні у навчальному закладі.

### **Як впоратися з важкими емоціями?**

#### Проблеми зі стресом

Про те, як боротися зі стресом ви можете прочитати у розділі під назвою: **Стрес**.

#### **Проблеми з мотивацією**

Іноді важко знайти в собі мотивацію й бажання жити після важких переживань, якими є психологічна криза. **Пам'ятайте, що це природний стан і не звинувачуйте себе за нього.** Допомогти тут може записування та пригадування собі, а також спілкування з іншими на теми, про які йдеться нижче:

- Чому щось (наприклад, закінчення навчального закладу) - це важливо для вас?
- Якими є позитивні аспекти вашого життя, за що ви вдячні?
- Які у вас є ресурси і сильні сторони?

Це усвідомлення вам, що психологічні проблеми – це те, з чим можна жити – і від вас залежить, як ви будете до них ставитися. Чи стануть вони для вас вироком, перешкодою для подолання, а може викликом?



## Відсутність довіри до себе

Після перенесеного стану психологічної кризи може з'явитися страх рецидиву. Людина постійно боїться, що її стан знову погіршиться. Ви повинні нагадувати собі, що такі роздуми ні до чого доброго не призводять, вони тільки є витратанням енергії на те, що відбувається тільки у вашій голові. Те, що може вам дійсно допомогти – це дотримання рекомендацій лікаря (участь в терапії, прийом лікарських препаратів, тощо).

Іншим важливим питанням є те, що **ви повинні мати реалістичні очікування щодо себе**. Ваше функціонування може бути час від часу іншим, ніж до хвороби. Змирися з цим, але не для того, щоб припинити будь-які дії, але для того, щоб позбутися надмірних очікувань, а також щоб мати можливість працювати над поліпшенням своєї ситуації та не звинувачувати себе за невдачі.

Як впоратися з пізнавальними труднощами?

- Якщо ви шукаєте способи, щоб збільшити ваші когнітивні здібності, зверніться до розділу під назвою: **«Інтелект»**.

Як впоратися у відносинах з іншими?

- Якщо ви шукаєте способи покращення своїх взаємовідносин з іншими, загляньте у розділ із назвою: **«Міжособистісні стосунки»**.

Як впоратися з побутом?

- Про те, як впоратися з практичними проблемами у навчальному закладі, ви дізнаєтеся з розділу із назвою: **«Практика – як ефективно функціонувати у навчальному закладі?»**

**Подолання цих труднощів не буде легким. Звичайно, простого прочитання цієї брошури буде замало і на 99,9% ви будете робити помилки та помилятися.**

**Пам'ятайте, однак, що, борючись з ними, ви боретеся за своє життя за самого/саму себе.**

**Думки про самогубство**



**Суїцидальні наміри**



**Спроби самогубства**

**Мрії про смерть**

«Краще, якби мене не було»

«Я вже нічого не хочу відчувати»

«Я не варта/вартий того, щоб жити»

Пошук способів самогубства

Вирішення своїх справ: віддавання речей, роздавання своєї власності,

Прощання з близькими  
Ризикована поведінка

Будь-яка поведінка, яка призводить до скорочення собі віку

Рис. 5. Як справа доходить до спроби самогубства?

s a m o b ó j c z e  
m y ś l i



ДУМКИ ПРО САМОГУБСТВО



# ДУМКИ ПРО САМОГУБСТВО

## Що таке думки про самогубство?

Думки про самогубство – це неприємні думки, які повторюються та які можуть бути пов'язані з виникненням життєвих проблем, важких переживань, психологічних травм, сімейних проблем або професійної діяльності, низької самооцінки, емоційних труднощів, та з багатьох інших причин. Викликаються нерідко під час депресивних станів, залежностей і інших розладів та психічних захворювань.

- Можуть з'явитися у кожного.
- Виникають, насамперед, за відсутності правильних навичок, щоб впоратися зі стресом і труднощами.
- Не завжди пов'язані з суїцидальними намірами. Часто використовуються в якості, так званих, клапанів безпеки. Тоді ви можете думати: «Я не переживаю щодо того, я можу в будь-який момент зникнути». Не варто, однак, йти цим шляхом. Ходімо, знайдемо інший.

Думки про самогубство – це не те ж саме, що намір або спроба самогубства. Навіть маючи думки про самогубство, ви можете приймати відповідальні рішення, бо процес переходу від думки до спроби самогубства триває досить довго. На початку ви можете собі уявляти та мріяти про смерть, постійно думаючи про це. Тільки потім ці думки можуть привести до спроби самогубства. Це все можна зупинити.

**А тепер давайте ...зробимо все, щоб до цього не допустити!**

Скорочення собі віку – це табу в нашому суспільстві. Ймовірно, це пов'язано з тим, що це дуже делікатне та складне питання. На жаль, це призводить до ситуації, в якій люди страждають цією проблемою, але бояться про це говорити. Це може привести до підсилення проблеми.

## У вас є думки про самогубство

### Ви відчуваєте, що впораєтеся

Розкажіть про це комусь

Скористайтеся порадами, наведеними нижче

Скористайтеся допомогою фахівця

### Ви відчуваєте, що не впораєтеся самотужки

Скажіть про це близьким

Зверніться за допомогою до фахівця

Рис. 6. Що робити, коли виникають думки про самогубство?

## Що запобігає суїцидальним думкам і намірам?

Нижче наведено перелік чинників, які підвищують відчуття психічного комфорту і, тим самим, захищають від суїциду. Подивіться, як ви можете розвивати своє життя.

- **Сильний емоційний зв'язок з батьками, опікунами або важливими для вас особами** – розвивайте і піклуйтеся про відносини, спробуйте знайти себе в інших! Спілкуйтеся з ними, діліться своїми почуттями, слухайте їх.
- **Хороші контакти з найближчим середовищем** – діліться досвідом, люди з найближчого оточення можуть допомогти якомога швидше.
- **Повага до норм, цінностей і авторитетів** – визначте свої власні цінності та ідеали, живіть ними і використовуйте їх.
- **Суспільна чутливість** – розвивайте у собі співчуття і розуміння інших.
- **Уміння вирішувати проблеми** – подумайте, що ви хочете досягти і як це зробити. Відкладіть в сторону думки про поразку. Роздуми і концентрація уваги на невдачах поглинає енергію, це неефективно, не наближає до досягнення мети
- **Підтримка близьких** – не бійтеся попросити про це та прийняти її
- **Правильна комунікація** – говори чітко, прямо і чесно, поважаючи інших.
- **Уміння справлятися з труднощами і поразками** – підійдіть до них як до уроків, а не як до свідчення власної безпорадності.
- **Уміння справлятися із суїцидальними думками і нахилами** – спробуйте, вам вдасться, поборете навіть найгірші! З думками і почуттями можна впоратися. Йдіть, спробуйте.
- **Почуття власної ефективності (діяльності)** – згадайте всі проблеми, які вам вдалося вирішити
- **Самооцінка в нормі** – думки про себе, подбайте про те, щоб дізнатися про свої сильні сторони (наприклад, випишіть їх, запитайте когось, хто вас добре знає).

## Що робити, якщо повстають думки про самогубство?

Подумайте, наскільки ваш стан не є серйозним. У цьому вам допоможе самопізнання та визначення меж:

- **Вивчайте себе.** Подумайте, чому думки про самогубство приходять в голову? Подумайте, чим їх можна замінити?
- **Дайте собі відповідь на питання** – при якій події з'явилися у вас думки про самогубство? Якщо ви знайдете причину, тим легше буде з ними впоратися і їх відпрацювати. Якщо ви не впевнені, що викликало у вас суїцидальні думки, поговоріть з фахівцем.
- **Аналізуйте те, що відбувається з вами.** Подумайте, коли буде цей момент, коли ви «не дасте собі ради» та будьте готові до цього. Будьте готові звернутися за допомогою.



- **Визначте свої кордони.** Подумайте, чи зможете ви самотійно впоратися з думками про те, що більше не хочете жити. Якщо ні, обов'язково скористайтеся допомогою фахівця. Контактну інформацію ви знайдете у підрозділі: *На яких сайтах можна знайти допомогу*, а також розділі: *Інформація*.

- **Шукати підтримку в оточенні!**

### Що ви можете зробити, щоб самому собі допомогти?

Зміна мислення:

- **Подумайте, що для вас важливо, скільки ще речей у житті ви би хотіли реалізувати?** Усвідомте, про що ви мрієте і як сильно ви цього хочете? Спробуйте для цих намірів діяти. Випишіть їх і читайте у важкі моменти, говоріть про них з близькими, які вас підтримують.

- **Думайте про хороше** – що вам в житті вдалося? Звичайно, є багато таких речей! Якщо ви не можете собі зараз їх згадати, то запитайтеся про них близьких людей. Випишіть їх і читайте у важкі моменти, говоріть про них з близькими, які вас підтримують.

- **Думайте конструктивно** – може бути, ці думки мають якусь мету? Може формують ваш характер, можливо, допоможуть розкрити вам якісь нові навички, можливо, вони існують «для чогось»? Подивіться, що ви дізналися про себе завдяки цим думкам? Які ви знайшли в собі сили, щоб впоратися з ними?

- **Тримайтеся за кожен день, цінуйте кожную хвилину.**

- **Перетворюйте зло на добро.** Думка про наступний крок, який ви можете зробити, а не про бар'єри, які ви відразу не перескочите. Подумайте, чому такі думки приходять вам у голову, і подумайте, що з цього впливатиме?

### Відповідне ставлення до життя:

- **Будьте сміливими у своїх намірах поліпшення своєї долі.**

- **Вивчайте, випробуйте і робіть висновки, а ваше життя стане більш передбачуваним.**

- Дайте собі дозвіл на переживання важких моментів і подій. Спробуйте не хвилюватися за кожну відмову. Пам'ятайте: з подібними ситуаціями стикається не менше половини людей земної кулі!

- **Будьте готові боротися за себе.** Негаразди будуть з'являтися дуже часто. Хитрість полягає в тому, щоб не здаватися!

### Конкретні дії:

- Займіться приємними речами, зробіть для себе що-небудь приємне. Кіно? Перегляд фільму? Улюблена кава? Покупка якоїсь дрібниці? Відірвітьесь від нав'язливих думок. Ви заслуговуєте на це.

- Спробуйте впоратися з труднощами. Пам'ятайте, що є багато людей, які зробили це до вас і буде багато, які будуть робити це після вас. Необхідно змінити мислення і дії.

- Розвивайте своє тіло. Бережіть себе і не допускайте каліцтва.

- У разі необхідності зателефонуйте – Телефон довіри у кризових ситуаціях: 116 123!

Суїцидальні думки – це небезпечно для життя. Забезпечте собі підтримку суспільства та оточення:

- Знайдіть людей, які вас зрозуміють. Чи ви говорили про своїх думки комусь з вашого оточення: родині, друзям?

- Залишайтеся в групі... – група – це вже дві людини. Говоріть про труднощі.

- Дивіться на людей і навколишнє середовище більш позитивно – якщо хтось говорить вам те, що, можливо, вам потрібна допомога, прийміть це. Пам'ятайте, що дуже багато людей бажає вам добра.

- Шукайте допомогу і будьте готові до зворотнього зв'язку!

- Дозвольте іншим подбати про вас – навіть супергерої потребують підтримки і розуміння!

- Попросіть про допомогу – це ознака зрілості та мужності.

- Уникайте людей, з якими контакти для вас є руйнівними.

Обов'язково пам'ятайте:

- Дайте собі час! У кожного з нас є кращі і гірші моменти в житті. Обміркуйте свою поведінку, постарайтеся знайти мету на найближчий день, тиждень, місяць.

- Приймайте рішення відповідально – думайте про майбутнє, не вирішуйте важливі справи під впливом емоцій. Подумайте, остигніть, подивіться на своє життя з дистанцією.

- Будьте готові до рецидивів суїцидальних думок. На жаль, вони повертаються... але ви можете використовувати свої знання та навички та конструктивно впоратися з ними.

- Якщо ви відчуваєте, що вам дуже важко, зверніться за допомогою!

## Де можна знайти допомогу?

- <http://suicydologia.org/>
- <http://zobaczznikam.pl/>
- <http://stopdepresji.pl>
- <https://www.facebook.com/PolskieTowarzystwoSuicydologiczne/> 45
- [http://www.telefonaufania.org.pl/telefony\\_zaufania\\_wykaz.html](http://www.telefonaufania.org.pl/telefony_zaufania_wykaz.html)
- <http://www.psychologia.edu.pl/kryzisy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>
- <http://www.niebieskalinia.pl/>
- <https://800100100.pl/>



**Пам'ятайте також, що існують:**

- Системи підтримки УМКС і у Любліні – більше інформації про них Ви знайдете у розділі **«Інформація»**.
- Телефон довіри у кризових ситуаціях: 116 123 – працює з 14:00 до 22:00, дзвінки безкоштовні. 46 47

# Info



a  
c  
e  
j  
m  
r

ІНФОРМАЦІЯ



# ІНФОРМАЦІЯ

## Яку допомогу можна отримати в УМКС?

### Осередок для осіб з обмеженими можливостями УМКС

Осередок для осіб з обмеженими можливостями УМКС працює в рамках Відділу із Студентських питань, Центру навчання та обслуговування студентів. Мета роботи Осередку для осіб з обмеженими можливостями – це забезпечення доступності Університету Марії Кюрі-Скłodовської для студентів, які мають різні види інвалідності, включаючи тих, хто відчуває кризу психічного стану.

1. Психологічна підтримка, якою ви можете скористатися.
2. Поради щодо ефективного навчання.

Форми підтримки організований Осередком для осіб з обмеженими можливостями, які можуть допомогти студенту ефективно використовувати час навчання:

- Навчання у сфері особистого розвитку.
- Курси англійської мови.
- Адаптаційні поїздки.
- Навчальні поїздки і мовні табори.
- Спортивна активність.

### Співробітництво з академічним персоналом:

- Консультації щодо адаптації дидактичного процесу до студентів з різними потребами, які впливають з їхнього стану здоров'я.
- Співпраця з академічним викладачем, який добре обізнаний у цій галузі, з метою розробки оптимальних умов адаптації для студентів.

## Інші форми підтримки

### Психологічна допомога студентам та працівникам

- Дорота Качмаровська, тел. 609 370 032
- Малгожата Шерафін, тел.: 730 499 898 – додаткові поради для студентів у сфері ефективного навчання

### Психологічні консультації в Управлінні розвитку компетенцій

- Мажена Біхта
- Магдалена Біс

**Адреса: вул. Совінського, 12, кімната, 5, тел.: (81) 537 50 70.** Організація розвитку компетенції, також допомагає у виборі напрямів освіти, у прийнятті професійних рішень, у створенні навичок, необхідних для входу на ринок праці і сприяє практичному використанню набутих знань у професійних ситуаціях.

#### **Пункт Підтримки і психологічної освіти для студентів «SENSUM»**

- доктор наук Катажина Клімовська

Адреса: вул. Нарутовича, 12, Педагогічний інститут, кімната 14

Консультації та коучинг в області:

- професійного розвитку і кар'єрного зростання,
- баланс професійного та приватного життя,
- аналіз власних пріоритетів і прагнень,
- розвиток компетенції з метою створення взаємовигідних відносин.

На зустріч можна домовитися по електронній пошті: [katarzyna.klimkowska@poczta.umcs.lublin.pl](mailto:katarzyna.klimkowska@poczta.umcs.lublin.pl) або за телефоном у години консультацій (у особистому кабінеті працівника): тел.: (81) 537 63 07.

#### **Активация та інтеграція студентів з обмеженими можливостями**

- Асоціація студентів з обмеженими можливостями «Альтер Ідем» („Alter Idem”)

Контакт: [zsnalteridem.umcs@gmail.com](mailto:zsnalteridem.umcs@gmail.com), тел.: 510 868 608

#### **Допомога однолітків**

- Академічний центр підтримки

Консультації з психологічних питань проводяться студентами останніх курсів факультету психології, майстер-класи на тему психологічної освіченості.

Детальніше на :[www.facebook.com/acw.umcs](http://www.facebook.com/acw.umcs)

### **Яку допомогу можна отримати у Любліні?**

Нижче наведено список найважливіших центрів підтримки у Любліні:

- Нейропсихіатрична лікарня ім. проф. Мечислава Качинського вул. Абрамовіцька, 2, тел.: (81) 744 30 61
- Люблінське товариство асоціації психічного здоров'я «Серце» (“Serce” ) вул. Господарча, 32, тел.: (81) 746 52 00
- Центр лікування залежностей при Незалежному закладі громадської



охорони здоров'я  
вул. Карловіча, 1, тел.: (81) 532 29 79

- Центр інтервенції у кризових ситуаціях при Міському центрі допомоги сім'ї  
вул. Пробовство, 6а, тел.: (81) 534 60 60

Якщо ви хочете ознайомитися з повним списком, зайдіть на сторінку: <http://www.umcs.pl/pl/w-lublinie,8259.htm>

**Крім того, ви можете подзвонити по телефону:**

- Телефон довіри у кризових ситуаціях: **116 123**
- Працюємо з 14:00 год. до 22:00 год., дзвінки безкоштовні.









**Формальне опрацювання:**

**Justyna Rynkiewicz, Katarzyna Skalska**

**Авторство текстів:**

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

**Співпраця:**

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

**Рецензія:**

**dr hab. Katarzyna Klimkowska**

**Графічний дизайн:**

**Joanna Strękowska**

**Редакційна робота:**

**Małgorzata Baranowska**

**Осередок для осіб з обмеженими можливостями**

**Студентський дім „Вавилон” вул. Радзишевського, 17/9**

**20-045, м. Люблін**

**Тел. 81 537 58 90**

**ел. адреса: punkt@poczta.umcs.lublin.pl**

**Брошура була створена в рамках проекту «Дружній університет»,  
організованого Осередком для осіб з обмеженими можливостями та філософським  
і соціологічним факультетами УМКС.**