



#1 odc. Wsparcie psychologiczne

Pierwsza rozmowę poprowadził Maciej Cieciora – Przewodniczący Komisji ds. Promocji i Marketingu UMCS z Dominiką Marek – Pełnomocniczką Przewodniczącego ZUSS UMCS ds. Social Mediów.

Transkrypcja nagrania

Maciej

Dzień dobry bardzo drodzy słuchacze, Maciej Cieciora, kłaniam się nisko. To jest nowa edycja zarządu uczelnianego samorządu studentów UMCS po studencku! To nowy program, w którym będziemy poruszać różne tematy. Zaczniemy od wsparcia psychologicznego, porozmawiamy o tym, jak ważne jest utrzymanie dobrej kondycji naszego zdrowia psychicznego, naszego, czyli studentów i nie tylko, a porozmawiam o nim z Dominiką Marek, która jest pełnomocnikiem przewodniczącego ZUSS UMCS do spraw social-mediów. Dzień dobry Dominiko.

Dominika

Dzień dobry Maćku.

Maciej

Dominiko, temat wsparcia psychologicznego jest dla niektórych naszych słuchaczy dość ciężki, ale warto o nim głośno mówić, jakie są pierwsze sygnały tego, że nasze zdrowie psychiczne nie jest w najlepszej kondycji? Co wtedy powinniśmy zrobić?

Dominika

W sytuacji, kiedy czujemy, że nic nam się nie chce, nie mamy siły, nie chce nam się wstać z łóżka i trwa to już jakiś czas, warto się temu przyjrzeć. Jednym z symptomów wielu problemów ze zdrowiem psychicznym są zaburzenia snu. Możliwe jest, że chce nam się spać za dużo, chce nam się spać za mało, budzimy się w nocy, czy nawet nie możemy zasnąć i jeżeli to się powtarza, to naprawdę warto się temu przyjrzeć.

Maciej

A jak pomóc sobie, kiedy jesteśmy w dołku psychicznym, kiedy nic nam się nie chce i mamy takie totalne zjazdy, że nawet nie chce nam się wstać z łóżka.

Dominika

Warto na pewno powiedzieć o tym komuś, porozmawiać z dobrym przyjacielem, z kimś z kim mieszkamy, po prostu udać się do jakiejś zaufanej osoby. Można spróbować też robić rzeczy, które zazwyczaj lubimy robić, chociaż wiadomo, że czasami utrata zainteresowań też jest objawem. Bardzo pozytywnie wpływa też sport, wystarczy nawet zwykły spacer i przebywanie na świeżym powietrzu.

Maciej

Kiedy zatem powinniśmy się zgłosić o pomoc do specjalisty?

Dominika

Kiedy takie złe samopoczucie utrzymuje się już jakiś czas. Kiedy też na przykład zaufana osoba zwraca nam uwagę, że faktycznie od dłuższego czasu dzieje się coś i jakby zmieniło się nasze zachowanie, myślę, że wtedy już warto zgłosić się do specjalisty.

Maciej

Samo sformułowanie specjalista może niektórych przerażać, w takim razie czym różnią się psycholog, psychiatra i psychoterapeuta? Bo do tych osób chodzimy i prosimy ich o pomoc.

Dominika

Psychiatra jest lekarzem po ukończonej specjalizacji z zakresu psychiatrii, może wypisywać leki, prowadzić właśnie farmakoterapię, ale również to nieprawda, że przepisuje tylko receptę i to tyle.

Dominika

Psychiatra przede wszystkim ma kwalifikacje żeby wystawiać diagnozę medyczną i też dostęp do niego jest najprostszy, ponieważ do psychiatrii nie trzeba mieć skierowania i psychiatra może pokierować też co dalej i gdzie się dalej zwrócić. Psycholog jest absolwentem pięcioletnich studiów psychologicznych. Psycholog ma uprawnienia do świadczenia krótkiego poradnictwa i takiego wsparcia w doraźnych problemach i sytuacjach z którymi mierzymy się na co dzień. Może też przeprowadzać testy psychologiczne i stawiać przez nie diagnozę, która jest jednak wsparciem dla psychiatrii, które stawia tę medyczną diagnozę. Psychoterapeuta może być psychologiem, ale nie musi. Może być to też absolwent innych studiów z zakresu nauk społecznych. Psychoterapeuta kończył zazwyczaj czteroletni kurs psychoterapii i ma uprawnienia do prowadzenia długoterminowej terapii w wybranym nurcie.

Maciej

W takim razie, do kogo powinniśmy się z tej trójki specjalistów najpierw wybrać?

Dominika

Tak naprawdę nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ponieważ każdy specjalista jest nam w stanie pomóc chociażby skierować do tego odpowiedniego. Tak naprawdę swój pierwszy krok można postawić u lekarza rodzinnego, ponieważ lekarz rodzinny też może poradzić nam, co w danej sytuacji robić. Myślę, że jeżeli chcemy skorzystać ze wsparcia NFZ'u, najłatwiej chyba dostać się do psychiatrii, ponieważ do psychiatrii nie trzeba mieć skierowania.

Maciej

A co w przypadku, gdy widzimy, że nasz znajomy jest w dołku i nic mu się nie chce. Wyciągać rękę z pomocą, czy wstrzymać się, bo wiemy, że może zostać odrzuca?

Dominika

Zdecydowanie należy porozmawiać z przyjacielem. Czasami wystarczy po prostu spędzić trochę czasu z taką osobą. Może ona sama odezwać się wtedy do nas z tym, że ma jakiś problem, a jeżeli widzimy, że osoba czuje się źle, można zapytać się, czy możemy jej jakoś pomóc i czasami taka osoba może się po prostu otworzyć.

Maciej

Już od ponad roku my studenci i inni zostaliśmy zamknięci w swoich czterech ścianach. Zmieniliśmy tryb życia z tego uczelnianego, kiedy chodziliśmy na wydziały, spotykaliśmy się ze znajomymi, braliśmy udział w stacjonarnych wykładach na tryb zdalny, czyli zamknięcie w naszych domowych 4 ścianach z komputerem bez możliwości fizycznego kontaktu ze znajomymi. Czy taka sytuacja może wpłynąć na pogorszenie się naszej kondycji psychicznej teraz, ale i po zakończeniu pandemii?

Dominika

Zdecydowanie słyszałam nawet takie sformułowanie, że właśnie w tej sytuacji powinniśmy się zapytać, nie, „czy będziemy potrzebować pomocy” tylko „kiedy”, ponieważ niestety ta sytuacja zdecydowanie negatywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i myślę, że nie chodzi tu tylko studentów, ale wszystkich ludzi.

Maciej

Jakie formy wsparcia oferuje UMCS swoim studentom?

Dominika

Do naszej dyspozycji mamy socjalistów, psychologów, psychoterapeutów, uczelnia też współpracuje z lekarzem psychiatrą. Jest też poradnictwo edukacyjne, więc jeżeli na przykład nasze złe samopoczucie wpływa negatywnie na studia. Możemy dowiedzieć się, co w takiej sytuacji zrobić, jak sobie pomóc.

Maciej

Co warto podkreślić, wizyty u naszych specjalistów są bezpłatne i zapewniona jest wszelka dyskrecja, a Wam studenci przypominamy o możliwości korzystania z naszego Help Desk'a oraz zgłaszania tam swoich problemów, zarówno tych uczelnianych, jak i osobistych, które wszystkie postaramy się w miarę możliwości rozwiązać. Moim gościem była Dominika Marek, pełnomocniczka przewodniczącego ZUSS UMCS do spraw socjal-mediów. Dziękuję Ci Dominiko za tę rozmowę.

Dominika

Dziękuję.