

Sprawozdanie z V edycji Projektu Przyjazny Uniwersytet

Rok akademicki 2019/2020

Lublin 2020

Wstęp

Badanie postaw i potrzeb społeczności UMCS wobec osób z trudnościami psychicznymi

Opis badania

Cel badań:

Miało ono na celu poznanie stanu wiedzy na temat zdrowia psychicznego wśród studentów i pracowników UMCS. Ponadto, w badaniu starano się uwzględnić także zapotrzebowanie związane z radzeniem sobie z trudnościami psychicznymi wśród studentów i pracowników.

Grupa badawcza

W badaniu wzięło udział 301 studentów UMCS w wieku od 17 do 45 lat, wśród nich 240 kobiet (80%) oraz 61 mężczyzn (20%). Spośród pracowników naukowo-dydaktycznych 97 osób odpowiedziało na pytania w ankiecie. Z tego 61% stanowiły kobiety, a 39% mężczyźni. Jeśli chodzi o pracowników jednostek administracyjnych to 30 z nich udzieliło odpowiedzi na pytania. W tej grupie osób badanych 80% stanowiły kobiety.

Najważniejsze wnioski:

Wnioski praktyczne

Wyniki przeprowadzonych badań jednoznacznie wskazują na duże zapotrzebowanie na wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia psychicznego w różnych jego obszarach.

Zarówno studenci jak i pracownicy wyrażają wprost, że chcieliby się więcej dowiedzieć na takie tematy:

- **Higiena psychiczna i psychoedukacja** – dbanie o swoje zdrowie psychiczne, unikanie kryzysów psychicznych, umiejętność radzenia sobie ze stresem
- **Psychopatologia** – wiedza na temat kryzysów, zaburzeń i chorób psychicznych, z dużym naciskiem na walkę z powszechnymi w tym obszarze mitami
- **Wsparcie na UMCS** – gdzie szukać wsparcia dla siebie lub innej osoby z trudnościami psychicznymi o Szerokie informowanie o ZWON
- **Przepisy na UMCS** – informacje o tym jakie formy wsparcia przysługują osobom z kryzysami psychicznymi ze względu na ich specyficzne potrzeby,
- **Wsparcie innych osób** - wsparcie kolegów i studentów w kryzysie zdrowia psychicznego,

Komentarz: tego typu działania psychoedukacyjne są nieustannie podejmowane w ramach Projektu. Rosnące zapotrzebowanie na wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia psychicznego wiąże się zarówno z wyzwaniem jakie niesie ze sobą współczesność (szybkie tempo życia, silna konkurencja na rynku pracy, osłabienie więzi, oraz w 2020 roku pandemia COVID) jak i z rosnącą świadomością i gotowością do rozwoju w tym zakresie.

Zapotrzebowanie na wsparcie:

- Zarówno studenci jak i pracownicy wyrażają zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną
- Pracownicy zwłaszcza administracyjni wskazują na chęć i potrzebę konsultacji w sprawie konkretnych studentów, z którymi pracują

Do zaspokojenia tego zapotrzebowania na wiedzę i umiejętności najlepszymi środkami zdają się być szkolenia i warsztaty oraz materiały informacyjne. Być może skuteczny okazałby się również e-learning.

Platforma edukacyjno-uwrażliwiająca

Ważnym działaniem piątej edycji było stworzenie platformy edukacyjnej. Odpowiada ono w dużej mierze na niezmiennie sygnalizowane w badaniach zapotrzebowanie na wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia psychicznego (patrz wyżej). Po konsultacjach z obsługą informatyczną Uniwersytetu uznano, że powinna ona stanowić część strony internetowej Projektu.

Analiza merytoryczna pozwoliła na wyróżnienie takich obszarów jak:

Porcja wiedzy psychologicznej

W tym dziale znajdują się najważniejsze informacje dotyczące chorób i zaburzeń psychicznych, a także na temat psychoterapii i kwestii wyboru odpowiedniego psychoterapeuty, oraz kluczowe wiadomości o najbardziej popularnych w Polsce nurtach psychoterapii.

Kryzys psychiczny od środka

Na platformie pojawiły się informacje ukazujące trudności psychiczne z perspektywy osób, które ich doświadczają oraz specjalistów, którzy pomagają sobie z nimi radzić.

W pierwszej części została zamieszczona seria wywiadów z osobami, które doświadczyły różnych trudności w sferze psychicznej i skorzystały ze wsparcia psychoterapeutycznego. A także wykonane w poprzedniej edycji komiksy z historiami osób, które doświadczyły zaburzeń i chorób psychicznych. W drugiej pojawiły się wywiady ze specjalistami, które pokazywały kiedy warto skorzystać z pomocy i czego można się w jej ramach spodziewać.

Jak zadbać o siebie

Ta część zawierała serię informacji o tym jak zachować higienę psychiczną. Została ona podzielona na trzy obszary: sferę biologiczną, emocjonalną i intelektualną.

Wsparcie innych osób

W tym obszarze znalazły się instrukcje postępowania z osobą w kryzysie psychicznym wypracowane w poprzednich edycjach

Wsparcie psychologiczne na UMCS

Ta część zawiera aktualne informacje na temat możliwości kontaktu z psychologami i psychoterapeutami UMCS.

Spot psychoedukacyjny i uwrażliwiający

Pod koniec pierwszego semestru ruszyły prace związane z tworzeniem spotu projektu. Projekt został stworzony przez reżysera Piotra Brożka przy merytorycznej konsultacji dr Justyny Rynkiewicz. Wzięli w nim udział studencie UMCS i innych uczelni w Lublinie.

Ze względu na sytuację epidemii wszelkie działania odbyły się on-line. Za pomocą komunikatora internetowego odbył się casting, którego fragmenty posłużyły do stworzenia właściwego filmu. Głównym jego celem spotu było zwrócenie uwagi i uwrażliwienie na potrzeby osób przeżywających kryzys emocjonalny, a także propagowanie komunikacji wspierającej.

Z wypowiedzi odbiorców filmiku, którzy podzielili się w ankiecie swoimi wrażeniami, wynika jasno, że filmik porusza ważny społecznie problem, daje do myślenia, wywołuje cenne refleksje i przemyślenia w kwestii wagi wspierania tych, którzy przeżywają kryzys. Forma przekazu określana została jako mocna, dosadna, autentyczna i to poniekąd wpłynęło na naruszenie sfery komfortu, wczucie w sytuację emocjonalną aktorów. Pojawiły się stwierdzenia, że film wywołał pewien dyskomfort, zaszokowanie chociażby z tego względu, że "nagranie wygląda autentycznie", a samo oglądanie stanu osób w kryzysie mogło sprawiać wrażenie wkraczania w zbyt osobistą sferę ludzi doświadczających psychicznego bólu. Niewątpliwie może to świadczyć o tym, że problemy zdrowia psychicznego to wciąż temat tabu. Odbiór spotu okazał się zgodny z zamierzeniem twórców.

Identyfikacja graficzna Projektu PU

Piąta edycja doczekała się swojej oprawy graficznej. Powstały logotyp nawiązuje do systemu identyfikacji wizualnej UMCS poprzez linię kolorowych prostokątów u dołu znaku. Co więcej, ten element graficzny ma symbolizować ludzką różnorodność i wielowymiarowość samego projektu.

Oprócz logotypu system identyfikacji wizualnej PU5 zawiera:

- wzory certyfikatów i podziękowań,
- projekt plakatu informacyjnego,
- formatki dla zdjęć umieszczanych na materiałach wizualnych

System identyfikacji wizualnej projektu stworzył grafik Krzysztof Trojnar, współpracujący z dr Justyną Rynkiewicz i innymi organizatorami Projektu.

PsychoKino

Ważną inicjatywą Projektu jest PsychoKino. Spotkania w ramach tego przedsięwzięcia polegają na wspólnym oglądaniu filmu poruszającego tematykę zaburzeń psychicznych, wystąpieniu eksperta oraz panelu dyskusyjnym. Celem cyklu jest przybliżenie sytuacji osoby z problemami psychicznymi, specyfiki trudności z jakimi zmagają się w życiu codziennym, oraz podkreślenie roli otoczenia w procesie dochodzenia do zdrowia i emocjonalnej stabilności.

„Niepamięć” - 12 listopada 2019

Cykl PsychiKina w roku 2019 rozpoczął się tuż po Święcie Niepodległości. Stworzyło to dobrą okazję do tego, by podjąć dyskusję jak relacje międzyludzkie kształtują się na tle wydarzeń historycznych. Film „Niepamięć” w reżyserii Piotra Brożka, to pierwszy polski film dokumentalny o pańszczyźnie. Bohaterami filmu są młodzi ludzie: Magda, która pochodzi ze wsi i określa samą siebie jako "wykształconą chłopkę" oraz Franciszka, arystokraty z tytułem hrabiego. Ta dwójka odbywa razem refleksyjną podróż w miejsca istotne dla ich tożsamości.

Spotkanie filmowe stworzyło wyjątkową przestrzeń do próby odpowiedzi na pytania czy podziały na panów i chłopów są wciąż widoczne w naszym społeczeństwie, czy pojęcie pańszczyzny funkcjonuje w świadomości jej współczesnych spadkobierców. Dyskusja poruszała zatem problematykę antagonizmów międzyklasowych, oraz budowania tożsamości człowieka w przestrzeni społecznej. Wszystkie te rozważania odbyły się w kontekście wpływu tych zjawisk na funkcjonowanie człowieka i jego dobrostan psychiczny.

W panelu wzięli udział:

- Piotr Brożek - reżyser filmu,
- dr Jan Kutnik - filozof, psycholog, historyk, Katolicki Uniwersytet Lubelski
- Agnieszka Konstankiewicz - Konsultantka ds. archiwów rodzinnych, Archwum Państwowe w Lublinie
- Marzena Bichta - psycholożka, psychoterapeutka, Biuro Rozwoju Kompetencji UMCS

„PsychoKino z KinoZofią- Hannah Arendt- 21 listopada 2019

W dniu 21 listopada Psychokino połączyło się z KinoZofią. Na spotkaniu przedstawiona została postać wyjątkowej, odważnej, inspirującej kobiety Hannah Arendt- filozofki, która nie bała się głosić historycznej prawdy. Dyskusja dotyczyła zagadnienia zła oraz procesu wybaczenia doznanych krzywd. Paneliści podjęli tematykę roli pamięci: zarówno tej jednostkowej, osobistej jak i zbiorowej, publicznej. Po raz kolejny spytano o wpływ wydarzeń historycznych i zjawisk społecznych na funkcjonowanie psychiczne jednostek.

Pojawiły się także takie dylematy jak, o czym powinni mówić, a o czym milczeć filozofowie oraz problem emocji w dyskursie filozoficznym.

W panelu wzięli udział:

- prof. dr hab. Marek Hetmański
- dr hab. Paweł Bytniewski

„Babadook”- 17 grudnia 2019

„Babadook” to pierwszy horror zaprezentowany w cyklu Psychokina. Film stanowi debiut Jennifer Kent, australijskiej reżyserki. Dyskusję dotyczącą filmu poprowadził mgr Grzegorz Michalik (Wydział Filozofii i Socjologii UMCS). Wydarzenie to odbyło się pod patronatem Fundacji Otwartych Seminariów Filozoficzno-Psychiatrycznych w Akademickim Centrum Kultury UMCS Chatce Żaka.

Dyskusja dotyczyła takich kwestii jak trauma, tragedia, żałoba. W toku rozmów wyłonił się też aspekt strategii (lub ich braku) radzenia sobie z żałobą czy innym trudnym wydarzeniem.

Ważnym zagadnieniem był również wpływ nieprzepracowanej żałoby na funkcjonowanie człowieka w tym na jego relacje z innymi.

„Scena zbrodni”- 28 stycznia 2020

Film dokumentalny „Scena zbrodni” określany jako „najbardziej surrealistyczny i przerażający obraz dokumentalny ostatniej dekady”, przedstawia sposób działania indonezyjskich szwadronów śmierci w 1965-66 roku. Spotkanie filmowe stworzyło przestrzeń do próby odpowiedzi na pytania o zagadnieniu zła. Czy zło jest czymś, co istnieje wewnątrz każdego z nas, czy może jest zewnętrzną siłą, której dajemy dostęp do naszej woli? Czy przemoc jest stosowana dla samej przemocy, czy może służy do realizacji naszych określonych celów? Co sprawia, że staramy się powstrzymać od czynienia zła: strach przed karą, czy może zwykła ludzka przyzwoitość?

Poruszona też została kwestia samego sposobu mówienia o złu

W panelu wzięli udział:

- dr hab. Andrzej Niemczuk, prof. UR - filozof
- dr hab. Urszula Kusio prof. nadzw. - socjolożka
- dr Jan Kutnik - psycholog, filozof
- mgr Magdalena Bis - psycholożka, psychoterapeutka
- mgr Piotr Brożek - reżyser filmowy

„Dogman”- 4 marca 2020

„Dogman” opowiada historię Marcella. Jest to lubiany przez całe miasteczko psi fryzjer, skromny, nieco naiwny, żyjący gdzieś na uboczu, toczący prostą egzystencję. W pewnym momencie swojego życia zostaje on jednak skonfrontowany z sytuacjami niecodziennymi, które wymagają od niego pewnej metamorfozy, swoistej przemiany.

Uczestnicy tego spotkania filmowego mieli okazję przekonać się jak z gangsterami radzi sobie człowiek, który nigdy nikogo, by nie skrzywdził. To wydarzenie dało sposobność do przyjrzenia się kwestii kim tak naprawdę jest człowiek, i w jaki sposób sytuacje, których doświadcza zmieniają go, wpływają na transformację jego osobowości, temperamentu, stylu życia.

„Wszystko może się przytrafić”- 20 maja 2020 (on-line)

„Wszystko może się przytrafić” to polski film dokumentalny w reżyserii Marcela Łozińskiego. Dzieło otrzymało tytuł "Najlepszego Polskiego Filmu Dokumentalnego Stulecia" w internetowym plebiscycie publiczności. Bohaterem filmu jest sześciolatek wówczas Tomek Łoziński, syn reżysera. Tomek przemierzając park na hulajnodze, ma możliwość poznawać świat i ludzkie historie. Najczęściej wdaje się w rozmowy z ludźmi w podeszłym wieku. Rozmawiając z nimi, poznaje różne wymiary ludzkiej egzystencji.

Dyskusja, która odbyła się po projekcji filmu, poruszyła wiele istotnych kwestii takich jak relacje międzyludzkie, bieda, samotność, sens życia, przemijanie i nieuchronność śmierci, ale także problematyka dzieciństwa. Jak stwierdziła dr hab. Mariola Kuszyk Bytniewska: Niewątpliwie jest to film o przemijaniu, o kruchości życia, jego egzystencjalny wydzźwięk jest

taki mocny, czytelny. Ważnym aspektem była również kwestia bezpieczeństwa w komunikacji porusza przez prof. de Barbaro.

W panelu dyskusyjnym wzięli udział:

- prof. Bogdan de Barbaro, psychiatra, psychoterapeuta
- dr hab. Mariola Kuszyk Bytniewska, filozofka, nauczycielka
- dr hab. Paweł Sikora, filozof
- dr Anna Siudem, psycholożka, psychoterapeutka

„Szpila”- 27 maja 2020 (on-line)

„Szpila” to wielokrotnie nagradzany film w reżyserii Ewy Golis. Jego bohaterką jest Agnieszka Szpila, matka siedmioletnich bliźniaczek, u których zdiagnozowano autyzm.

Film wywołał żywą dyskusję na takie tematy jak codzienna walka z przeciwnościami losu, miłość, nadzieja, a także otwartość na zmiany i gotowość przyjęcia szansy na poprawę losu. Panteiści rozmawiali o sytuacji osób z autyzmem oraz sposobach ich wspierania w przestrzeni uczelni oraz mitach i stereotypach na temat tego odmiennego sposobu funkcjonowania.

Uczestnicy spotkania:

- dr Anna Prokopiak – prezes Fundacji Alpha
- dr Michał T. Handzel OSPPE - filozof, kierownik naukowy Instytutu Investigationis Scovorodianum– (Fundacja Autism Team), osoba w spektrum autyzmu
- Maciej Wodziński – filozof, badacz tematyki społecznego odbioru autyzmu
- Ewa Golis -reżyserka filmu

„Jak rozmawiać z osobą w kryzysie”-10 czerwca 2020 (on-line)

Tematyka spotkania dotyczyła tego jak rozmawiać z osobą w kryzysie (materiał do dyskusji opierał się na spocie Projektu). Dyskusja oscylowała wokół przekazu filmu, procesu budowania zaufania, znaczenia komunikacji wspierającej. Poruszyła także samo pojęcie kryzysu psychicznego oraz roli otoczenia w drodze do wychodzenia z niego. Uczestnicy mieli również możliwość poznać sposoby dbania w sferze psychicznej zarówno o siebie jak i innych.

Uczestnicy spotkania:

- Piotr Brożek, reżyser spotu, scenarzysta filmowy
- Ewa Diadush, psycholożka, psychoterapeutka
- Martyna Król, studentka UMCS, jedna z bohaterek filmu
- Justyna Rynkiewicz, psycholożka, filozofka, koordynatorka projektu Przyjazny Uniwersytet.

Warsztaty filmowe (on-line)

Warsztat - 19 czerwca 2020

To spotkanie poprowadzili Piotr Brożek (reżyser, scenarzysta, aktor, twórca spotu w ramach projektu Przyjazny Uniwersytet) oraz Justyna Rynkiewicz (filozofka, psycholożka, koordynatorka PU). Uczestnicy mieli za zadanie stworzyć krótki film, w którym bohater pokonuje swój strach.

Warsztat polegał na wykorzystaniu przygotowanego wcześniej materiału filmowego, do przyjrzenia się sobie i dokonania pewnej autoanalizy. Wiedza o konstrukcji filmu oraz wgląd w sztukę filmową pozwoliły uczestnikom lepiej przyrzeć się swojemu dziełu a co za tym idzie własnej perspektywy przeżywania strachu. Zaprezentowane historie posłużyły również do stworzenia listy sposobów radzenia sobie z niepokojem, które zostały omówione przez prowadzącą psycholożkę.

„Relacje i seksualność w kinie” - 26 czerwca (on-line)

Warsztat poprowadzony został przez Justynę Rynkiewicz (filozofkę i psycholożkę) i Grzegorza Michalika (filmoznawcę i filozofa) i dotyczyły niezwykle istotnej dla zdrowia psychicznego kwestii seksualności. Analizując dwa filmy krótkometrażowe uczestnicy mogli przekonać się, że tworzywo filmowe stwarza możliwość do poznania samego siebie, a także uczy nas wielu wartościowych rzeczy w zakresie relacji międzyludzkich. Warsztat pozwolił również poruszyć takie tematy jak granice tolerancji w zakresie seksualności, oraz kwestie naszej wolności i decyzyjności w aspekcie podejmowania czynności seksualnych.

„O strachu i marzeniach” -26 czerwca 2020 (on-line)

Ostatni czerwcowy warsztat filmowy poświęcony został zagadnieniu marzeń i strachu, który ogranicza nas w ich realizacji. Spotkanie poprowadzili dr Justyna Rynkiewicz i Piotr Brożek – reżyser, scenarzysta, filmoznawca. Analizowanym filmem był zaś „Gwizdek” w reżyserii Grzegorza Zaricznego. Uczestnicy warsztatu przeanalizowali dokładnie filmową historię Marcina, który próbuje odnaleźć się jako sędzia piłkarski. Szesnastominutowy „Gwizdek” mówi naprawdę dużo o frustrującej sytuacji młodych ludzi pozbawionych perspektyw. Praca własna uczestników polegała na analizie tego, czego obawia się bohater i próby odniesienia udzielonych przez siebie odpowiedzi do własnej sytuacji.

Wizyty specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego

Spotkania na żywo

Prof. Leonor Irarrazaval - Panel ekspercki i wykład 15 października 2019

Prof. Leonor Irarrazaval jest badaczką z Chile, prowadzącą obecnie interdyscyplinarne badania w obszarze fenomenologii, nauk o poznaniu i praktyki klinicznej (psychoterapia/psychiatria) na Uniwersytecie w Heidelbergu Niemcy).

Panel ekspercki w języku angielskim poruszał następujące zagadnienia: Empatia, teorie poznania społecznego i klasyczna fenomenologia [Empathy, Theories of Social Cognition, and Classical Phenomenology].

Wykład otwarty prof. Leonor Irarrazaval (w języku angielskim, tłumaczony na język polski przez Andrzeja Kapustę) dotyczył "Podatności na zranienie i zdrowie psychiczne" [Vulnerability and Mental Health]. Wykład odbył się dla ok. 70 osobowej grupy studentów w ramach wykładu ogólnouniwersyteckiego: "Przyjazny Uniwersytet. Wielowymiarowość psychopatologii i dobre praktyki w zakresie ochrony zdrowia psychicznego".

Spotkanie poprowadzili dr hab. Andrzej Kapusta oraz mgr Grzegorz Michalik.

Aleksandra Korzeniowska- Wiedza ekspercka. Rozmowy o zdrowiu psychicznym, 2 grudnia 2019 roku

Psychiatra Aleksandra Korzeniowska przedstawiła na tym spotkaniu specyfikę pracy psychiatry, sposób w jaki sposób psychiatra zdobywa doświadczenie kliniczne. Przedstawiła różnice między zakresem kompetencji psychiatry od kompetencji psychoterapeuty czy psychologa. Bardzo ciekawą częścią opowieści Specjalistki było przybliżenie problemów i wyzwań z jakimi codziennie spotyka się w życiu zawodowym ekspert do spraw zdrowia psychicznego. W tej relacji ukazana została też perspektywa samych pacjentów, ich pytań i wątpliwości kierowanych do lekarza. Aleksandra Korzeniowska podjęła również ważną tematykę mitów, które narosły wokół psychiatrii.

Spotkanie poprowadził: dr hab. Andrzej Kapusta

[Spotkania w formie wirtualnej](#)

Rozmowy prowadziła koordynatorka Projektu dr Justyną Rynkiewicz. Pytania zostały stworzone na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród studentów UMCS.

Wywiad z psychiatrą prof. Andrzejem Czernikiewiczem (korespondencyjny)

W ramach współpracy z profesorem Andrzejem Czernikiewiczem, specjalistą terapii środowiskowej, przeprowadzony został wywiad w którym psychiatra odpowiedział na wiele ważnych pytań. Okazało się, że w dobie epidemii frekwencja osób decydujących się na konsultację z psychiatrą jest zdecydowanie większa. Profesor zaznaczył, że w czasie kwarantanny „najgorszy wróg to nasilenie patologii rodzinnej, często stymulowanej przez alkohol i narkotyki”. Specjalista podzielił się także kilkoma prostymi radami jak radzić sobie w tej sytuacji, i w jaki sposób wspierać osoby w kryzysie. Tutaj podkreślona została rola bycia z kimś w bliskim kontakcie, odnowienia dawnych znajomości. Pojawiła się też sugestia, by unikać oglądania kolejnych filmów katastroficznych, i w zamian za to utworzyć „biblioteczkę filmów z nurtu tak zwanej pozytywnej psychologii”. Kolejne rady i wskazówki zachęcały do tego, by odnaleźć w sobie sprawstwo, planować to co będziemy robić, gdy pandemia zostanie opanowana, stworzyć listę plusów i minusów pandemii oraz dzielić się z innymi własnymi pomysłami, które sprawdzają się w sytuacjach kryzysowych.

Rozmowa on-line z dr Anitą Rawą-Kochanowską

„Asertywność a płeć”

Dr Anita Rawa-Kochanowska psycholożka i psychoterapeutka przybliżyła temat asertywności, która jest umiejętnością bezpośredniego, stanowczego, szczerego wyrażania swoich potrzeb, uczuć, pragnień w taki sposób, który respektuje nasze prawa i prawa drugiej osoby.

Specjalistka odpowiedziała na liczne pytania, zadawane przez studentów. Między innymi to, jak odróżnić osobę w potrzebie, od tej która chce nas wykorzystać, jak budować swoją asertywność, czy jest ona zależna od płci. Istotnym punktem wypowiedzi Anity Rawy-Kochanowskiej było przedstawienie etapów formowania się poczucia własnej wartości, tych czynników, które je wspierają, rozwijają oraz przyczyn hamujących i negatywnie wpływających na proces kształtowania się poczucia własnej wartości.

Rozmowa on-line z dr Piotrem Kwiatkowskim

“Motywacja i odpowiedzialność jako elementy poczucia własnej wartości”

Rozmowa z dr Piotrem Kwiatkowskim dotyczyła poczucia odpowiedzialności za istotne życiowe kwestie i jego roli w budowaniu kontroli nad własnym życiem. Psychoterapeuta przedstawił problemy jakie dla dobrostanu jednostki wynikają z tendencji do zrzucania na innych zadań i działań, które dana jednostka powinna podjąć samodzielnie. Ważną kwestią było też poruszenie tematyki braku motywacji i tego, na co może on wskazywać.

Rozmowa on-line z dr Janem Kutnikiem

“System wartości i poczucie sensu a dobrostan jednostki”

Rozmowa dotyczyła potrzeby poczucia sensu w życiu pojedynczego człowieka. Omówione zostały problemy wynikające z braku poczucia znaczenia i celowości własnej egzystencji. Słuchacze mogli poznać różnorodne filozoficzne i psychologiczne koncepcje związane z tymi kwestiami. Spotkanie uwrażliwiało na znaczenie dla zdrowia psychicznego, jakie ma dbanie o spójność własnych poglądów i działań a także posiadanie i realizowanie jasnego systemu wartości.

Rozmowa on-line z prof. Bartłomiejem Dobroczyńskim

“Nieświadomość i duchowość a dobrostan człowieka”

W trakcie rozmowy profesor dokonał podsumowania różnorodnych ujęć duchowości i nieświadomości. Najważniejszą część spotkania stanowiła jednak analiza tego jak nasze podejście do świadomości i nieświadomości wpływa na naszą ocenę własnego i cudzego zachowania. Profesor wskazał w jaki sposób niezrozumienie własnych ograniczeń wynikających z posiadanych schematów myślenia i czucia może prowadzić do problematycznych zachowań oraz nierealistycznego stosunku do siebie, w którym człowiek reaguje poczuciem winy za działania pozostające poza jego kontrolą.

Ze względu na problemy techniczne z nagraniem, zapis spotkania został sporządzony w formie notatki.

Seminaria/wykłady/ panele psychoedukacyjne

Wykład ogólnouniwersytecki

Wykład ogólnouniwersytecki: "Przyjazny Uniwersytet. Wielowymiarowość psychopatologii i dobre praktyki w zakresie ochrony zdrowia psychicznego" prowadzony był przez dr Justynę Rynkiewicz, oraz dr hab. Andrzej Kapusta (50h, grupa około 120 studentów). W wykładzie wśród gości znaleźli się Leonor Irrarazaval (Chile/Heidelberg), Prof. Katarzyna Klimkowska; Punkt Wsparcia i Psychoedukacji dla Studentów „SENSUM”, Jagoda Tomczak-Osuchowska, koordynatorka Zespołu ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami.

Wykład miał na celu zapoznanie studentów ze złożonością problematyki zdrowia psychicznego oraz wyzwaniem psychiatrii w XXI wieku. Studenci mieli szansę zapoznania się z materiałami edukacyjnymi, skorzystania z warsztatów psychoprofilaktycznych i psychoedukacyjnych oraz uczestnictwa w panelu dyskusyjnym poświęconym tematyce zdrowia psychicznego. W ramach wykładu uczestnicy byli zapraszani na spotkania PsychoKina oraz KinoZofii, których celem jest zaprezentowanie problemów zdrowia psychicznego, ludzkiego doświadczenia związanego ze swoim lub cudzym kryzysem psychicznym oraz barier komunikacyjnych.

VIII Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne

Członkowie Zespołu Przyjaznego Uniwersytetu współorganizowali międzynarodową konferencję VIII OSFP.

Była to pierwsza ogólnopolska konferencja humanistyczna na temat szpitalnictwa psychiatrycznego. Ten temat został przedstawiony w wielu różnych ujęciach m.in. z perspektywy specjalistów, i osób po kryzysie zdrowia psychicznego. W toku wymiany doświadczeń, refleksji, przemyśleń i wyników badań naukowych starano się przede wszystkim znaleźć odpowiedź na pytania czym w ogóle jest instytucja szpitala psychiatrycznego, oraz czy jest to miejsce azylu, czy może jednak zagrożenia). Rozważania wносиły

Warsztaty dla studentów

Warsztat: Razem wbrew stereotypom

Warsztat został poprowadzony przez Fundację eKropka, która zrzesza ekspertów przez doświadczenie. Są to osoby, które przechodziły różnego rodzaju zaburzenia i choroby psychiczne i dzielą się swym doświadczeniem w ramach różnego rodzaju spotkań. W latach 2016-2017 szkoleniom towarzyszyły badania Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Wyniki badań odzwierciedliły wyjątkową efektywność szkoleń. Nawet pół roku po interwencji szkoleniowej wśród uczestników utrzymuje się niski poziom dyskryminacji osób po kryzysach psychicznych i zarazem większe ich zrozumienie

Podczas warsztatu można było przekonać się jak objawy choroby psychicznej wpływają na możliwości komunikowania się z innymi. Uczestnicy wspólnie odkrywali i jednocześnie przełamywali stereotypy na temat osób, po kryzysach zdrowia psychicznego. Niezwykle cenna była możliwość okazji wysłuchania autentycznych historii zachorowania i procesu zdrowienia.

Warsztaty: "Jak (s)tworzyć dobre samopoczucie?"

Koordynantka projektu Justyna Rynkiewicz przeprowadziła warsztaty "Jak (s)tworzyć dobre samopoczucie?" dla Koła Naukowego Psychologów UMCS. W spotkaniu wzięło udział kilkanaście osób. Jego celem była nie tylko psychoedukacja uczestników, ale również zapoznanie młodych, aktywnych studentów uczelni z ideami projektu. Dodatkowo uczestnicy spotkania zostali poinformowani o możliwościach skorzystania z pomocy Zespołu ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

Warsztaty: Psychologia postaci Sześć filarów poczucia własnej wartości

Teatr Imperialny działający w ramach Studenckiego Koła Artystyczno- Naukowego Teatrológów zorganizował serię warsztatów. W ramach tego wydarzenia Justyna Rynkiewicz wraz z Jagodą Tomczak-Osuchowską przeprowadziły warsztat dotyczący budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie. Dodatkowo uczestnicy spotkania zostali poinformowani o możliwościach skorzystania z pomocy Zespołu ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami i działaniach projektowych.

Warsztat: Laboratorium doświadczenia i odzwierciedlenia

Warsztat ten podejmował tematykę samopoznania, samorozwoju, pracy nad relacjami oraz wiedzy z zakresu badań nad poznaniem. Podczas warsztatu zaproponowano kilka praktycznych ćwiczeń bazujących na pierwszoosobowym opisie ludzkiego doświadczenia. Służyło to prześledzeniu zmian i punktów zwrotnych w doświadczeniu, (opierając się na wzajemnych interakcjach i odzwierciedleniach). Aktywności warsztatowe skoncentrowane są wokół doświadczenia podmiotowości, relacyjności, empatii, możliwości wzajemnego rozumienia się. Fundamentem projektu jest doświadczenie terapeutyczne zaś kontekstem teoretycznym teoria psychoterapii humanistyczno – doświadczeniowa, która należy do podejść fenomenologicznych oraz filozofia Merleau – Ponty'ego. Warsztat poprowadziła psychoterapeutka mgr Agnieszka Brejwo (OSFP, UW). Opiekę merytoryczną nad warsztatem sprawował dr hab. Andrzej Kapusta.

Reakcja w czasie pandemii. Najważniejsze działania

Sytuacja pandemii sprawiła, że konieczne stały się dodatkowe działania w ramach projektu. Ze względu na ograniczenie kontaktów w świecie rzeczywistym miały one miejsce w przestrzeni wirtualnej. Podjęto między innymi dodatkowe działania informacyjne. Na platformie pojawiły się informacje na temat ogólnych zasady dbania o siebie w sytuacji izolacji społecznej oraz możliwości uzyskania wsparcia psychicznego. Dodatkowo pojawił się stworzony przez prof. Andrzeja Czernikiewicza „Słownik na czas zarazy”. W jego ramach można odnaleźć najpopularniejsze terminy związane z sytuacją pandemii, przedstawione w sposób, który nie tylko je wyjaśniał ale również pozwalał nabrać pewnego dystansu do sytuacji, a co za tym idzie obniżyć poziom niepokoju.

Dodatkowo zorganizowane zostały bezpłatne konsultacje psychiatryczne prowadzone telefonicznie przez prof. Czernikiewicza. Codziennie w dni robocze między godziną 18:00 a 19:00 studenci i pracownicy UMCS mieli możliwość skontaktowania się z psychiatrą i zaczerpnięcia informacji na temat swojego lub cudzego zdrowia psychicznego.