



UMCS

STRATEGIA ODPOWIEDZIALNOŚCI SPOŁECZNEJ UNIwersytetu MARIi CURIE-SKŁODOWSKIEJ W LUBLINIE

NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Świadomie i odpowiedzialnie – edukacja w różnorodności
Streszczenie

Lublin 2022

Autorzy:
dr hab. Małgorzata Kuśpit
dr hab. Katarzyna Klimkowska, prof. UMCS
dr Justyna Rynkiewicz
Alicja Borzęcka-Szajner
Barbara Jurkowska
Magdalena Gach

Przygotowanie do publikacji: Studio DTP Academicon | dtp.academicon.pl,
dtp@academicon.pl | redakcja i korekta: Agnieszka Stańczak, projekt typograficzny
i łamanie, projekt okładki i stron tytułowych: Mira Zyśko, Patrycja Waleszczak

© Copyright by Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Lublin 2022

Druk: Elpil

Dokument został opracowany w ramach projektu „Dostępny UMCS” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



Spis treści

Wstęp	7
Uczelnia jako miejsce przyjazne i dostępne, oparte na zaufaniu i dobrych praktykach	8
Wartości w życiu odpowiedzialnej społeczności akademickiej...	8
Cele	8
Rodzaje i potrzeby grup docelowych	10
Charakterystyka funkcjonowania osób w okresie wczesnej i wyłaniającej się dorosłości	10
Charakterystyka funkcjonowania osób w okresie średniej dorosłości	11
Struktury wspierające: rola i zadania poszczególnych jednostek, ich funkcja w realizacji zadań	13
Władze wydziałów	13
Dziekan	13
Prodziekan ds. studenckich	13
Władze uczelni	14
Rektor	14
Prorektor właściwy ds. studenckich	14
Władze związane z kształceniem doktoranckim	14
Szkoty doktorskie	14
Studia doktoranckie	15
Pełnomocnik Rektora ds. studenckich	15
Opiekun roku	15
Osoba prowadząca zajęcia – niezależnie od formy zatrudnienia .	15
Administracyjna obsługa studenta/doktoranta ze szczególnymi potrzebami	16
Struktury studenckie	17



Samorząd Studentów	17
Starosta	17
ZSN Alter Idem UMCS	17
Pracownicy UMCS-u	18
Procedury i dobre praktyki w zakresie odpowiedzialności społecznej	18
Zapobieganie problemom związanym z dyskryminacją	18
Osoby z niepełnosprawnością ruchową	19
Osoby z niepełnosprawnością wzrokową	20
Osoby z niepełnosprawnością słuchową	20
Osoby ze spektrum zaburzeń autystycznych (ASD)	21
Procedura postępowania w przypadku wystąpienia podejrzenia stosowania przemocy w stosunku do studenta lub ze strony studenta UMCS	22
Dobre praktyki w sytuacji kryzysu psychicznego	24
Postępowanie w sytuacji zauważenia różnego rodzaju niepokojących sygnałów u studenta	24
Postępowanie w sytuacji ryzyka zachowań samobójczych ...	26
Postępowanie w sytuacji agresji werbalnej	28
Postępowanie w sytuacji agresji fizycznej	29
Postępowanie w sytuacji „dziwnych” wypowiedzi w trakcie zajęć	31
Postępowanie w sytuacji ataku paniki	34
Sporządzenie notatki służbowej	36
Podnoszenie kompetencji	36
Włączanie osób z niepełnosprawnościami w struktury i działania uczelni	36
Umożliwienie udziału w wydarzeniach	37
Promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością w materiałach promocyjnych	37
Zakończenie	38





Wsparcie psychologiczne oferowane przez UMCS	39
Instytucje oferujące pomoc psychologiczną w Lublinie	40
Pomoc telefoniczna	41
Przydatne strony internetowe	42





Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce zarys Strategii Odpowiedzialności Społecznej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Dokument powstał w ramach projektu „Dostępny UMCS” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014–2020, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Autorzy: dr hab. Małgorzata Kuśpit, dr hab. Katarzyna Klimkowska, prof. UMCS, dr Justyna Rynkiewicz, Alicja Borzęcka-Szajner, Barbara Jurkowska, Magdalena Gach.



Uczelnia jako miejsce przyjazne i dostępne, oparte na zaufaniu i dobrych praktykach

Strategia Odpowiedzialności Społecznej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie na rzecz osób z niepełnosprawnościami to dokument, który wyraża istotne wartości akademickie promowane na uczelni. Ma on na celu wspieranie pracowników, pracowniczek, studentów, studentek oraz doktorantów i doktorantek w wysiłkach, by UMCS stanowił miejsce przyjazne i dostępne możliwie szerokiemu gronu osób. Ważnym elementem tego niezwykle istotnego zadania jest **budowanie zaufania między wszystkim członkami społeczności akademickiej**.

Wartości w życiu odpowiedzialnej społeczności akademickiej

Każdy członek społeczności akademickiej UMCS jest odpowiedzialny za wkład, jaki wnosi w życie uczelni. Dlatego ważne jest, by każda aktywność, która zakłada interakcje z innymi, nacechowana była **empatią i wrażliwością na ich różnorodność w zakresie potrzeb, przekonań czy wartości**.

Różnorodność stanowi istotną wartość, która **wzbogaca nasze doświadczenie**, poszerza perspektywę i pozwala uczyć się od siebie nawzajem.

Cele

Celem strategii jest wypracowanie odpowiednich procedur działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami, w tym dobrych



praktyk uwzględniających potrzeby podmiotów tworzących wspólnotę akademicką UMCS-u.

W odniesieniu do Strategii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie na lata 2019–2025 kluczowe dla zakresu Strategii Odpowiedzialności Społecznej na rzecz osób z niepełnosprawnościami jest zwiększenie możliwości podejmowania studiów i realizacji procesu kształcenia osób z niepełnosprawnościami i innymi szczególnymi potrzebami, podjęcie działań zmierzających do zwiększenia możliwości indywidualizacji procesu kształcenia przez studentów i studentki oraz możliwości wyboru indywidualnych ścieżek uwzględniających ich potrzeby, systematyczne podnoszenie innowacyjności procesu kształcenia i wdrażanie równoległych ścieżek edukacyjnych, ciągłe udoskonalanie bazy naukowo-dydaktycznej oraz sportowej UMCS-u. Niezbędne jest również **budowanie pozytywnego wizerunku uczelni** przez przyjęcie zasad w zakresie niedyskryminacji, zrównoważonego rozwoju oraz tworzenia klimatu sprzyjającego podejmowaniu działań zmierzających do systematycznego zwiększania dostępności, w tym przez podnoszenie kompetencji pracowników oraz zapewnienie im systemu wsparcia. Konieczna jest też współpraca z podmiotami zewnętrznymi takimi jak inne uczelnie, jednostki samorządu terytorialnego, a także stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami.



Rodzaje i potrzeby grup docelowych

Grupy docelowe – **studenci, studentki; doktoranci, doktorantki; pracownicy, pracowniczki Uniwersytetu** to osoby dorosłe, będące w przeważającej mierze w okresie wyłaniającej się dorosłości (studenci), wczesnej dorosłości (studenci, doktoranci, młodzi pracownicy), średniej dorosłości (pracownicy).

Charakterystyka funkcjonowania osób w okresie wczesnej i wyłaniającej się dorosłości

Początek wczesnej dorosłości jest czasem o określonej specyfice, obfitującym w liczne zadania rozwojowe, które stanowią niejednokrotnie trudne wyzwanie dla młodego człowieka. Większość osób z powodzeniem radzi sobie z wyzwaniami rozwojowymi. Coraz częściej jednak kreowanie własnego dorosłego życia nastęrcza młodym ludziom trudności, co niejednokrotnie przekłada się na problemy z pełnieniem roli studenta.

Podany przedział wiekowy wskazuje, że jest to okres wewnętrznie zróżnicowany. Czas studiów przypada na lata debiutu w świecie dorosłych. Badacze, analizując funkcjonowanie młodych dorosłych, zauważają, że współcześnie wiele osób odracza podejmowanie zadań przypisanych dorosłości, starając się wydłużyć okres młodzieńczy charakteryzujący się wolnością i brakiem zobowiązań.



Zatem *emerging adulthood* to wiek:

- ▶ poszukiwania tożsamości,
- ▶ niestabilności,
- ▶ skoncentrowania na sobie,
- ▶ niezdecydowania,
- ▶ perspektyw, możliwości.

Mimo iż młodzież akademicka niejednokrotnie traktuje studia jako czas wydłużenia „młodości” rozumianej jako beztroska i brak zobowiązań, to w trakcie studiów doświadczają licznych rozterek i napięć związanych z nadawaniem kształtu swojemu dorosłemu życiu.

Charakterystyka funkcjonowania osób w okresie średniej dorosłości

Znaczna grupa pracowników naszego Uniwersytetu to osoby w okresie średniej dorosłości. Jest to najdłuższy etap życia, zawierający się w przedziale między 35–40 a 60 rokiem życia. Przed dorosłymi w tym okresie stoją liczne wyzwania rozwojowe. Choć dysponują oni większym doświadczeniem niż osoby młodsze, mogą doświadczać licznych napięć, trudności i problemów zarówno w realizacji swojej generalnej wizji życia dojrzałego, jak i w codziennym funkcjonowaniu.

Wiodącym wyzwaniem średniej dorosłości jest twórcze poradzenie sobie z kryzysem rozwojowym, nazywanym *kryzysem wieku średniego*, *kryzysem połowy życia* itp.

Pozytywne rozwiązanie kryzysu skutkuje ekspresją siebie przejawiającą się w przekierowaniu zainteresowania z siebie na innych.



Trudności z poradzeniem sobie z wyzwaniami codzienności mogą prowadzić do stagnacji.

Z perspektywy dbałości uniwersytetu o pozytywny klimat uczelni sprzyjający rozwojowi i komfortowi pracowników istotne jest podejmowanie działań ukierunkowanych m.in. na zmniejszanie podatności na kryzys.



Struktury wspierające: rola i zadania poszczególnych jednostek, ich funkcja w realizacji zadań

Na Uniwersytecie za realizację wsparcia wobec studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami czy też ze szczególnymi potrzebami odpowiedzialny jest szereg jednostek oraz osób na poziomie wydziałów, jak również ogólnouczelnianym.

Władze wydziałów

Dziekan

Zgodnie ze Statutem UMCS ze zm. dziekan koordynuje działalność dydaktyczną i jest odpowiedzialny za jakość kształcenia na wydziale. Jest przełożonym studentów na wydziale i nauczycieli akademickich w zakresie wykonywanych przez nich obowiązków dydaktycznych.

Obowiązujący na uczelni Regulamin studiów ze zm. nakreśla możliwe do podjęcia przez dziekana udogodnienia wobec osób ze specjalnymi potrzebami.

Prodziekan ds. studenckich

Zgodnie ze Statutem UMCS na czas sprawowania funkcji przez dziekana Rektor na jego wniosek powołuje prodziekana lub prodziekanów, z zastrzeżeniem, że sprawy studenckie w rozumieniu



ustawy, w tym wydawanie decyzji w indywidualnych sprawach studentów, należą do kompetencji wskazanego prodziekana.

Władze uczelni

Rektor

Zgodnie m.in. ze Statutem, ale też z Regulaminem studiów czy też Regulaminem studiów doktoranckich, jak również Regulaminem szkół doktorskich, rektor jest przełożonym studentów i doktorantów Uniwersytetu. Rektor odpowiada za przestrzeganie prawa oraz bezpieczeństwo na terenie Uniwersytetu.

Prorektor właściwy ds. studenckich

Kompetencje prorektora właściwego ds. studenckich określa co do zasady rektor m.in. zarządzeniem ze zm. Prorektor współpracuje z Samorządem Studentów i organizacjami studenckimi oraz szkołami średnimi, a także z Samorządem Doktorantów oraz Uniwersytetem Trzeciego Wieku.

Władze związane z kształceniem doktoranckim

Prawa doktorantów, w tym z niepełnosprawnościami, jak również ścieżki postępowania wynikają m.in. odpowiednio z Regulaminu studiów doktoranckich czy też Regulaminu szkół doktorskich oraz Statutu UMCS.

Szkoły doktorskie

Dyrektorzy szkół

Zgodnie ze Statutem UMCS dyrektor szkoły doktorskiej kieruje pracami szkoły, sprawuje nadzór nad kształceniem doktorantów,



w tym nad prawidłowością i terminowością realizacji programu kształcenia oraz jest odpowiedzialny za przygotowanie szkoły do ewaluacji.

Studia doktoranckie

Kierownicy studiów doktoranckich

Przełożonym doktorantów danego wydziału jest dziekan. Bezpośrednim przełożonym doktorantów jest kierownik studiów doktoranckich.

Pełnomocnik Rektora ds. studenckich

Pełnomocnik Rektora ds. studenckich to osoba, która stoi na straży praw studenta, ale również jego obowiązków. Pomaga, doradza w trudnych sprawach i czuwa nad tym, aby wszystko, co związane ze sprawami studenckimi, działało bez zarzutu.

Opiekun roku

Istotną rolę we wsparciu administracyjnym studentów, w tym studentów z niepełnosprawnościami, pełni opiekunowie lat/kierunków. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem pracy UMCS należy to do jednych z podstawowych obowiązków nauczycieli akademickich w zakresie działalności dydaktycznej.

Osoba prowadząca zajęcia – niezależnie od formy zatrudnienia

Wszystkie osoby prowadzące zajęcia, niezależnie od formy zatrudnienia, pełni rolę nauczycieli akademickich.



Administracyjna obsługa studenta/doktoranta ze szczególnymi potrzebami

Studenci/doktoranci ze szczególnymi potrzebami objęci są na UMCS-ie dodatkowym wsparciem. Od 1.09.2021 r. w strukturze Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów nastąpiło wyodrębnienie Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego (BONiWP). W ramach Biura funkcjonują aktualnie dwa zespoły – Zespół ds. osób z niepełnosprawnościami oraz Poradnia Psychologiczna.

W ramach działań BONiWP można uzyskać wsparcie m.in. w zakresie przydzielenia asystenta dydaktycznego, tłumacza migowego, w dotarciu na zajęcia, bezpłatnego transportu na uczelnię i do miejsca zamieszkania, wypożyczenia sprzętu wspomagającego studiowanie, przydziału na dodatkowe zajęcia z języka angielskiego, udziału w zajęciach sportowych, wyjazdach szkoleniowo-integracyjnych itp. Każdy student, doktorant z niepełnosprawnością może skorzystać z poradnictwa psychologicznego, prawnego i edukacyjnego.

Prawa doktorantów z niepełnosprawnościami wynikają odpowiednio z Regulaminu studiów doktoranckich i Regulaminu szkół doktorskich.



Struktury studenckie

Samorząd Studentów

Samorząd Studentów to organ wybierany podczas wyborów, a jego celem jest dbanie o dobro wspólne studentek i studentów przez bronienie ich praw oraz interesów.

Starosta

Starosta jest przedstawicielem studentów roku lub grupy przed władzami wydziału, nauczycielami akademickimi, opiekunem roku, pracownikami administracyjnymi i innymi organami Samorządu Studentów. Szczegółowo zadania i sposób wyboru starostów określa Regulamin samorządu studentów Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

ZSN Alter Idem UMCS

Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem” jest organizacją studencką, która skupia na równych prawach studentów z niepełnosprawnościami i studentów pełnosprawnych z UMCS-u. Jego głównym celem jest integracja studentów niepełnosprawnych ze środowiskiem akademickim oraz ich aktywizacja i rozwój osobisty. Zrzeszenie we współpracy m.in. z Biurem ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego organizuje wyjazdy na konferencje i wyjazdy integracyjne, zapewnia udział swoich członków w wydarzeniach kulturalnych oraz podejmuje działania ukierunkowane na znoszenie barier w środowisku akademickim. Cyklicznie organizowany jest Piknik Integracyjny, Dzień Studenta i Doktoranta z Niepełnosprawnością oraz Turniej Boccia o Puchar Rektora UMCS. Zrzeszenie jest zaangażowane w projekt „Dostępny UMCS”, targi aktywności osób



z niepełnosprawnościami, Drzwi Otwarte UMCS oraz Dni Adaptacyjne dla studentów pierwszego roku.

Pracownicy UMCS-u

W przypadku pracowników uczelni ze specjalnymi potrzebami kluczową rolę obok władz dziekańskich, rektorskich, kanclerskich czy też instytutowych odgrywają bezpośredni przełożeni.

Procedury i dobre praktyki w zakresie odpowiedzialności społecznej

Zapobieganie problemom związanym z dyskryminacją

Jednym z ważnych obszarów działań w ramach Strategii jest przeciwdziałanie dyskryminacji.

Niepełnosprawności nie należy traktować jako tragedii. Należy na nią patrzeć jako na kwestię społeczną, uwzględniając potrzebę dostosowania szeroko rozumianej przestrzeni publicznej oraz indywidualnych cech osób z niepełnosprawnościami tak, by mogli być pełnoprawnymi i aktywnymi obywatelkami/ obywatelami. Pomocna w tym jest **akceptacja osób z niepełnosprawnościami**, traktowanie ich jako pełnoprawnych konsumentów



ogólnodostępnych dóbr, kładzenie nacisku na znajomość i respektowanie ich praw, zachęcanie do aktywności w środowisku akademickim i pełnienia roli samorzeczników w myśl zasady „nic o nas bez nas”.

Ogólne zasady włączania osób z niepełnosprawnością w społeczność akademicką to przede wszystkim **uszanowanie godności** przez zwracanie się do konkretnej osoby z użyciem formy „Pani/Pan” oraz bezpośrednio do niej. Wskazówką jest to, by zawsze pytać, czy komuś potrzebna jest pomoc, a jeśli jest, to w jaki sposób jej udzielić. Konieczne jest działanie w myśl zasady, że osoba z niepełnosprawnością jako dorosły człowiek wie, czego potrzebuje i jak może to uzyskać.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową

W przypadku studentów i/lub pracowników z obniżonymi możliwościami motorycznymi ciała często warunkiem umożliwiającym dostęp do edukacji/pracy jest **likwidacja barier architektonicznych** przez zamontowanie podjazdów, pochylni, wind, podnośników itp. tak, by osoba mogła dotrzeć do miejsca pracy lub odbywania zajęć.

Ważne jest, żeby zadbać – w przypadku braku dostępności pomieszczeń – o możliwość odbywania zajęć w salach na parterze. Istotna jest aranżacja przestrzeni sali wykładowej – ustawienie ławek umożliwiające osobie poruszającej się na wózku czy o kulach bezkolizyjne przemieszczanie się w pomieszczeniu, a także troska o to, aby „na drodze” nie stały żadne sprzęty. Należy sprawdzić, czy drzwi nie są ciężkie, co uniemożliwia osobie z niepełnosprawnością ruchową samodzielne ich otwarcie (wyjątkiem jest troska o bezpieczeństwo, np. drzwi przeciwpożarowe



z założenia muszą być szczelne i ciężkie oraz zamknięte i w tym przypadku zasady uniwersalnego projektowania ustępują pierwszeństwa zasadom BHP), czy w wejściu do pomieszczenia nie ma wysokich progów.

Jeżeli chodzi o kwestie organizacji zajęć należy uwzględnić możliwość nagrywania zajęć – trudności motoryczne w niektórych przypadkach utrudniają czy nawet uniemożliwiają sprawne notowanie. Rozmawiając, należy pamiętać, aby znajdować się na wysokości wzroku naszego rozmówcy, nie stać za jego plecami i nie patrzeć na niego z góry. Jeżeli osobie z niepełnosprawnością towarzyszy asystent, warto pamiętać, że zadaniem asystentki/asystenta osobistego jest pomoc, a nie wyręczanie osoby. Rozmawiając, zwracamy się do osoby, a nie do jej asystentki/asystenta.

Osoby z niepełnosprawnością wzrokową

Niepełnosprawność narządu wzroku polega na częściowym lub całkowitym deficycie odbioru bodźców wzrokowych z otoczenia. Główne trudności związane są z korzystaniem z materiału wymagającego użycia narządu wzroku. **Przygotowanie materiałów wymaga więc adaptacji** przez zastosowanie większej czcionki lub audiodeskrypcji, czyli przełożenia grafiki na język opisowy, lub przekazanie materiałów dydaktycznych wcześniej, aby student/studentka samodzielnie je dopasował/-a. Wskazana jest także zamiana sposobu przeprowadzania egzaminów z pisemnego na ustny. Istotne jest zadbanie o dobre oświetlenie i akustykę pomieszczeń.

Osoby z niepełnosprawnością słuchową

W literaturze przedmiotu w zależności od kontekstu społecznego możemy odnaleźć różnorakie terminy określające osoby,





które z konkretnych przyczyn są głuche, stały się niesłyszące lub niedostyszą.

O osobach Głuchych często pisze się przez „duże G” jako osobach będących częścią kultury. Najważniejszym spoiwem u Głuchych są wspólne wartości, kultura, zachowania i język – Polski Język Migowy.

Jak nawiązać kontakt? Oto kilka możliwości:

- a) machanie ręką – przywołanie (ruch nadgarstka góra-dół),
- b) klepięcie rozmówcy – nawiązanie kontaktu, lekkie poklepanie w okolicy tylko ramienia lub rąk,
- c) uderzanie otwartą dłońią w stół – zwrócenie uwagi,
- d) tupanie – przywołanie uwagi grupy osób,
- e) prośenie kogoś o zawołanie innej osoby.

Osoby ze spektrum zaburzeń autystycznych (ASD)

Autyzm to niejednorodna grupa schorzeń o złożonych przyczynach, które stanowią całościowe zaburzenia rozwojowe u jednostki.

Zaburzenia mają zróżnicowany charakter, stąd też w obecnej literaturze przedmiotu używa się określenia „spektrum zaburzeń autystycznych”.

Autyzm jest całościowym zaburzeniem rozwoju, które dotyka wszystkie sfery funkcjonowania i trwa przez całe życie.



Procedura postępowania w przypadku wystąpienia podejrzenia stosowania przemocy w stosunku do studenta lub ze strony studenta UMCS

PROJEKT

Reakcja na informację o wystąpieniu sytuacji przemocowych

W przypadku otrzymania przez pracownika uczelni informacji o podejrzeniu wystąpienia sytuacji przemocowych pracownik powinien **poinformować bezpośrednio przełożonego, Dziekana Wydziału**. Dziekan Wydziału zaś informuje o tym fakcie **Prorektora właściwego ds. studentów**.

1. Dziekan Wydziału wzywa osoby zainteresowane celem ich **wysłuchania** oraz podjęcia próby ustalenia faktów istotnych dla sprawy. Po poczynieniu tych ustaleń Dziekan podejmuje decyzję o ewentualnym podjęciu dalszych działań.
2. W przypadku **uznania, że ujawnione zachowania mogą wyczerpywać znamiona przestępstwa** penalizowanego w kodeksie karnym lub innym akcie prawnym, w szczególności przestępstwa znęcania się, Dziekan zobowiązany jest poinformować o tym fakcie **władze uczelni** celem zawiadomienia właściwych organów ścigania o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.
3. W przypadku **uznania, że ujawnione zachowania nie wyczerpują znamiona żadnego przestępstwa** penalizowanego w kodeksie karnym lub innym akcie prawnym, jednostka **podejmuje decyzję** o ewentualnym



poinformowaniu członków rodzin osób zainteresowanych lub innych podmiotów o zaistniałej sytuacji celem podjęcia stosownych działań o charakterze profilaktycznym.

4. W przypadku uznania, że interwencja w sprawie **była bezzasadna** i nie występują żadne podstawy do podjęcia jakichkolwiek działań, postępowanie zamyka się, dokumentując ten fakt **pisemną notatką**.

Przekazanie informacji Rzecznikowi Dyscyplinarnemu

Niezależnie od toku działania opisanego powyżej Prorektor właściwy ds. studentów podejmuje decyzję w zakresie ewentualnego poinformowania Rzecznika Dyscyplinarnego uczelni o zaistniałej sytuacji celem ewentualnego podjęcia dalszych działań.

Sytuacje bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia

1. W sytuacji wystąpienia sytuacji przemocowej skutkującej bezpośrednim zagrożeniem zdrowia lub życia studentów lub jakichkolwiek innych osób pracownik uczelni jest zobligowany do natychmiastowego **poinformowania odpowiednich służb o przedmiotowym zagrożeniu**, niezależnie od pozostałych obowiązków wynikających z niniejszej procedury. Obowiązek powyższy dotyczy także **zagrożenia związanego z groźbą samobójstwa lub samookaleczenia ze strony studenta uczelni lub innych osób przebywających na terenie uczelni**.
2. Służbami, o których mowa w pkt. 1, są przede wszystkim **policja oraz pogotowie ratunkowe**.



Dobre praktyki w sytuacji kryzysu psychicznego

Postępowanie w sytuacji zauważenia różnego rodzaju niepokojących sygnałów u studenta

Sygnalem, że student potrzebuje pomocy psychologicznej, może być poczucie dyskomfortu w kontakcie z nim, płynące z tego, że nie jest się w stanie zrozumieć jego zachowania czy porozumieć się z nim. Niepokojące sygnały mogą wskazywać m.in., że student zmagają się z depresją, zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, zaburzeniami odżywiania (wbrew obiegowej opinii dotyczą nie tylko kobiet), zaburzeniami ze spektrum autyzmu, pojawiają się u niego objawy schizofrenii, zażywa substancje psychoaktywne, znajduje się w trudnej sytuacji życiowej czy przeżywa kryzys psychologiczny.

Na temat swoich spostrzeżeń co do niepokojących sygnałów (ale nie treści tego, o czym opowiedział student w trakcie rozmowy z nauczycielem akademickim) warto porozmawiać z **opiekunem roku**.

Dobrym rozwiązaniem jest skontaktowanie się z **instytucją świadcząca wsparcie psychologiczne na UMCS-ie i porozmawianie** o niepokojących sygnałach.

Po konsultacji z pracującym tam specjalistą warto zainicjować rozmowę ze studentem (oczywiście na osobności). Warto pamiętać, by w trakcie rozmowy ze studentem nauczyciel akademicki mówił tylko o tym, co zauważył i co go zaniepokoiło, **niedopuszczalne jest stawianie diagnoz, np. „Cierpi Pan/Pani na depresję/zaburzenia lękowe itp.”**.



Celem takiej rozmowy jest okazanie studentowi **akceptacji, wsparcia i zrozumienia** przez nauczyciela akademickiego oraz **zachęcenie do kontaktu ze specjalistą, a nie rozwiązywanie problemów studenta**. Okazanie troski i wskazanie miejsc, do których można udać się w celu uzyskania pomocy, może dosłownie uratować komuś życie. Przydatne zwroty w trakcie rozmowy to np.: „Niepokoję się o Pana/Pani zdrowie/samopoczucie”, „Widzę, że Pana/Pani zachowanie zmieniło się w ostatnim czasie i martwi mnie to”, „Chciałabym/chciałbym przekazać Pani/Panu informację o możliwości uzyskania wsparcia”.

Nauczyciela akademickiego obowiązuje **dyskrecja co do treści rozmowy, należy studenta o tym zapewnić. Wyjątek stanowi sytuacja zagrożenia życia studenta lub innej osoby**.

Ważne, by wysłuchać studenta do końca, z uwagą, bez przerywania, z akceptacją dla jego emocji (np. można powiedzieć: „Rozumiem, więc tak to Pan/Pani odczuwa, to może być trudne”).

Należy poinformować studenta o konkretnych możliwościach skorzystania z **bezpłatnej pomocy psychologicznej na UMCS-ie lub poza uczelnią**. Zachęcając do skorzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego, warto podkreślić, że jest to odważna, odpowiedzialna, dojrzała decyzja, że student może dzięki temu znaleźć rozwiązanie swoich problemów. Można też powiedzieć np.: „To bardzo ważne. Nic Pan/Pani w ten sposób nie traci”, jednak nie należy naciskać na studenta w tej kwestii.

W czasie rozmowy ważne, by nauczyciel akademicki **zadbał o własne granice**. Jeśli rozmowa bardzo się przedłuża i nie ma możliwości jej kontynuowania, należy spokojnie poinformować o tym studenta. Jeśli student oczekuje od nauczyciela



akademickiego pomocy, której ten nie może mu udzielić, warto otwarcie mu to zakomunikować.

W rozmowie ze studentem **nie należy**:

- zaprzeczać problemom studenta lub pomniejszać ich wagi,
- dawać tzw. „złoty rad”,
- manipulacyjnie pocieszać („Proszę się nie martwić, wszystko będzie dobrze”),
- oceniać.

Jeśli student nie wyraża chęci rozmowy, nauczyciel akademicki nie powinien nalegać.

Postępowanie w sytuacji ryzyka zachowań samobójczych

Gdy nauczyciel akademicki lub inny pracownik uczelni **zauważy lub podejrzewa u studenta pojawienie się myśli samobójczych**, warto, by **zapytał o nie wprost**.

Warto pamiętać, że sytuacja, gdy student informuje nauczyciela akademickiego o myślach samobójczych, jest **formą prośbienia o pomoc**. Należy wysłuchać studenta do końca, z uwagą, bez przerywania, z akceptacją dla jego emocji (np. można użyć sformułowania: „Rozumiem, więc tak to Pan/Pani odczuwa, to może być trudne”).

Zachęcając studenta do kontaktu ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego (psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą), warto argumentować, że dzięki temu może on uzyskać najlepszą pomoc, że zwrócenie się po pomoc do specjalisty to nie powód do wstydu, lecz przeciwnie – jest to dojrzała, odpowiedzialna decyzja.



Należy wskazać studentowi konkretne możliwości skorzystania z fachowej pomocy, wraz z numerami telefonów

W rozmowie ze studentem **nie należy:**

- zaprzeczać jego problemom lub je bagatelizować,
- dawać tzw. „złoty rad”,
- manipulacyjnie pocieszać („Proszę się nie martwić, wszystko będzie dobrze”),
- oceniać,
- dyskutować na temat słuszności i moralnych aspektów samobójstwa,
- okazywać oburzenia,
- obiecywać dyskrecji.

W sytuacji, gdy **zachodzi obawa o bezpieczeństwo studenta, należy wezwać pogotowie bez obawy**, że taka interwencja przysporzy studentowi kłopotów. W razie wątpliwości, czy wezwanie karetki jest uzasadnione, warto zadzwonić na pogotowie i opisać zaistniałą sytuację. Osoba dyżurująca pomoże ocenić, czy wezwanie karetki jest konieczne.

Należy zadbać, by w miarę możliwości interwencja pogotowia przebiegała dyskretnie.

Do czasu przybycia pogotowia należy towarzyszyć studentowi. Nie można samodzielnie zawieźć studenta do szpitala.

Po wezwaniu pogotowia konieczne jest **sporządzenie notatki służbowej**. Każda sytuacja trudna wymaga udokumentowania i przekazania informacji przełożonemu nauczycielowi



akademickiego. Warto zgłosić sytuację również do prodziekana ds. studenckich.

Sytuacja zagrożenia życia zwalnia z obowiązku zachowania dyskrekcji.

W sytuacji, gdy student sygnalizuje zamiar popełnienia samobójstwa, należy zwrócić się do jednostek oferujących pomoc psychologiczną na UMCS-ie. Nauczyciel akademicki **nie może** natomiast **zawiadomić rodziców** studenta o zaistniałej sytuacji. Ważne, by zapewnić w tej sytuacji wsparcie sobie samemu, porozmawiać z osobą bliską lub specjalistą, skorzystać ze wsparcia koleżeńskiego. Warto pamiętać, że nauczyciel akademicki nie ponosi odpowiedzialności za nastrój studenta i jego działania.

Postępowanie w sytuacji agresji werbalnej

Gdy dochodzi do agresji werbalnej ze strony studenta wobec nauczyciela akademickiego lub innych studentów, należy okazać zrozumienie dla trudnych emocji studenta, równocześnie stawiając granice dla ich wyrażania (np. można powiedzieć: „Widzę, że jest Pan/Pani zdenerwowana, jednak niedopuszczalne jest przeklinanie/stosowanie obraźliwych epitetów w trakcie zajęć/na uczelni”).

Jeśli to możliwe, należy usunąć bodźce mogące wywołać wzrost pobudzenia emocjonalnego (np. wyłączyć sprzęt grający, poprosić inne osoby o niewłączenie się do rozmowy).

Warto przyjąć wyprostowaną postawę ciała oraz mówić spokojnym tonem, bez podnoszenia głosu.

Niedopuszczalne jest obrażanie lub zawstydzanie studenta. Należy unikać kontaktu fizycznego i wykonywania gwałtownych ruchów.



Należy poinformować **władze wydziału o zaistniałej sytuacji, sporządzić notatkę służbową dla przełożonego.**

W sytuacji, gdy student przejawia agresję werbalną i jest w stanie pobudzenia emocjonalnego, nie należy wdawać się z nim w dyskusję. Dobrze jest natomiast zaproponować studentowi rozmowę, gdy będzie spokojniejszy.

Celem rozmowy jest **okazanie mu wsparcia i zrozumienia, a nie znalezienia rozwiązania jego problemów osobistych.**

Warto zachęcić studenta do skorzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego oferowanego przez UMCS.

Nauczyciela akademickiego obowiązuje dyskrecja co do treści rozmowy ze studentem, ważne, by zapewnić o tym studenta. Wyjątek stanowi sytuacja zagrożenia życia studenta lub innej osoby.

Pomocne jest zachowanie dystansu wobec sytuacji, nieodbieranie jej personalnie, pamiętanie, że zachowanie studenta nie jest wymierzone przeciwko nauczycielowi akademickiemu, lecz zapewne spowodowane problemami osobistymi lub chorobą.

Postępowanie w sytuacji agresji fizycznej

Gdy dochodzi do agresji fizycznej ze strony studenta wobec nauczyciela akademickiego lub innych studentów, najlepiej jest **w spokojny sposób zakomunikować** studentowi, jakich konkretnie jego działań się nie akceptuje.

Nie należy wdawać się w dyskusję z pobudzonym emocjonalnie studentem. Można powiedzieć np.: „Widzę, że jest Pan/



Pani zdenerwowany/-a, jednak niedopuszczalne jest uderzanie/ popychanie itp.” (trzeba nazwać konkretne agresywne zachowanie studenta).

Należy postarać się mówić spokojnym tonem, bez podnoszenia głosu.

Warto przyjąć wyprostowaną postawę ciała, od czasu do czasu utrzymując kontakt wzrokowy, jednak wskazane jest patrzeć bardziej na twarz niż w oczy.

Jeśli to możliwe, należy usunąć bodźce mogące wywołać wzrost pobudzenia emocjonalnego (np. wyłączyć sprzęt grający, poprosić inne osoby o niewłaśczenie się do rozmowy).

Należy unikać kontaktu fizycznego i wykonywania gwałtownych ruchów.

Nauczyciel akademicki powinien poprosić jednego ze studentów, by wezwał na pomoc kogoś z personelu (jeśli to możliwe – pracownika ochrony UMCS) oraz służby porządkowe (policja, pogotowie). Gdy zjawi się ktoś z personelu, należy poprosić innych studentów o opuszczenie sali.

Jeśli zachowanie studenta jest niebezpieczne, np. rzuca przedmiotami, należy razem z innymi studentami niezwłocznie opuścić salę jeszcze przed przybyciem innego pracownika. Najpierw salę opuszczają studenci, później nauczyciel akademicki.

Nauczyciel akademicki, w trosce o swoje bezpieczeństwo, nie może zostać sam z agresywnym studentem.





Należy znajdować się bliżej drzwi niż student przejawiający agresywne zachowania bądź po otwartej stronie korytarza, aby zawsze mieć możliwość ucieczki. Drzwi powinny być otwarte.

O ile pozwalają na to względy bezpieczeństwa, należy pozostać wraz z innym pracownikiem razem ze studentem do przyjazdu służb porządkowych.

Po przybyciu służb porządkowych należy przekazać dokładną informację o tym, co się wydarzyło. Konieczne jest poinformowanie władz wydziału o **zaistniałej sytuacji, sporządzenie notatki służbowej dla przełożonego.**

Ważne, by zapewnić w tej sytuacji wsparcie sobie samemu, skorzystać ze wsparcia koleżeńskiego, porozmawiać z osobą bliską lub specjalistą, np. skontaktować się z jednostkami świadczącymi wsparcie psychologiczne na UMCS-ie.

Postępowanie w sytuacji „dziwnych” wypowiedzi w trakcie zajęć

W sytuacji, gdy zachowanie studenta wskazuje, że najprawdopodobniej nie ma kontaktu z rzeczywistością, ale nie stanowi zagrożenia ani dla siebie, ani dla otoczenia, należy dać studentowi możliwość wypowiedzenia się, o ile pozwala na to przebieg zajęć. Ważne, by okazać zrozumienie dla jego potrzeby wypowiedzenia się przy jednoczesnym zwróceniu uwagi, że dezorganizuje to przebieg zajęć. Można powiedzieć np.: „Widzę, że jest Pan/Pani bardzo zaangażowany/-a, jednak nie mamy czasu, by zająć się tym na zajęciach”.



Dobrze jest mówić spokojnym tonem, unikając gwałtownych ruchów i dotykania studenta.

Należy przyjąć wyprostowaną postawę ciała, utrzymując od czasu do czasu kontakt wzrokowy, jednak wskazane jest patrzeć bardziej na twarz niż w oczy.

Nie należy wdawać się w dyskusję. Należy traktować studenta z szacunkiem, niedopuszczalne jest krytykowanie, zawstydzanie lub ośmieszanie go. Nie należy naciskać na studenta, by wyjaśnił swoje nietypowe zachowanie.

Jeśli student jest pobudzony, najlepszym rozwiązaniem jest zapewnienie mu **możliwość wyciszenia się, np. przejścia do pustego gabinetu lub na korytarz.** Warto zaproponować studentowi rozmowę, gdy będzie spokojniejszy.

O zaistniałej sytuacji należy powiadomić władze wydziału. Nie chodzi o to, by stygmatyzować studenta, lecz pomóc mu uzyskać potrzebne wsparcie.

Przed rozmową ze studentem warto skontaktować się z instytucją świadczącą wsparcie psychologiczne na UMCS-ie.

Nauczyciela akademickiego obowiązuje dyskrecja co do treści rozmowy, należy zapewnić o tym studenta. Wyjątek stanowi sytuacja zagrożenia życia studenta lub innej osoby.



Celem rozmowy jest okazanie studentowi **akceptacji, wsparcia i zrozumienia** oraz zachęcenie go do kontaktu ze specjalistą, a **nie rozwiązanie jego problemów**.

Należy poinformować studenta o konkretnych możliwościach skorzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej na UMCS-ie lub poza uczelnią.

Zachęcając do skorzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego, warto argumentować, że dzięki temu może on uzyskać najlepszą pomoc, że zwrócenie się po pomoc do specjalisty to nie powód do wstydu, lecz przeciwnie – jest to dojrzała, odpowiedzialna decyzja. Warto też powiedzieć np.: „To bardzo ważne. Nic Pan/Pani w ten sposób nie traci”. Nie należy jednak naciskać. Jeśli nauczyciel akademicki podejrzewa, że student jest **w stanie psychiatrycznym, powinien wezwać pogotowie**, informując operatora o psychicznym podłożu stanu pacjenta. Warto pamiętać, że pojawienie się „dziwnych” wypowiedzi nie oznacza automatycznie, że osoba ta znajduje się w stanie psychiatrycznym, a tym bardziej nie musi być to tożsame z tym, iż stanowi ona zagrożenie dla siebie lub otoczenia.

Objawy stanu psychiatrycznego to:

- brak kontaktu z rzeczywistością,
- wystąpienie omamów (doznań zmysłowych, najczęściej słuchowych lub wzrokowych) będących jedynie wytworem umysłu lub urojeń (fatszywych sądów na temat rzeczywistości, niekorygowanych pomimo oczywistych dowodów błędności),
- niezrozumiała, pozbawiona sensu i logiki mowa.

Należy zadbać, by w miarę możliwości interwencja pogotowia przebiegała dyskretnie. Do czasu przybycia pogotowia konieczne jest pozostanie ze studentem.

Jeśli zachowanie studenta zagraża jemu lub innym, natychmiast, oprócz pogotowia, należy wezwać ochronę uczelni. Najlepiej poprosić jednego ze studentów, by udał się po pracownika ochrony, a jeśli to niemożliwe, to po innego pracownika uczelni. W tej sytuacji ważne, by znajdować się bliżej drzwi niż student, by zawsze mieć możliwość ucieczki. Drzwi powinny być otwarte. Po przybyciu pogotowia należy przekazać dokładną informację, co się wydarzyło.

Po wezwaniu pogotowia konieczne jest **sporządzenie notatki służbowej**. Każda sytuacja trudna wymaga udokumentowania i przekazania informacji przełożonemu nauczycielowi akademickiego. Warto zgłosić sytuację również do prodziekana ds. studenckich.

Ważne, by zapewnić w tej sytuacji wsparcie sobie samemu, porozmawiać z osobą bliską lub specjalistą, skorzystać ze wsparcia koleżeńskiego.

Postępowanie w sytuacji ataku paniki

Atak paniki to nagłe, napadowe wystąpienie bardzo silnego, nieuzasadnionego lęku. Często towarzyszą mu niektóre z wymienionych objawów: uczucie duszności, niekontrolowany płytki oddech, przyspieszone tętno, bledność skóry, zimny pot lub nagłe uczucie gorąca, ból w klatce piersiowej, ból głowy lub brzucha, biegunka, zawroty głowy, drżenie całego ciała czy uczucie omdlenia. W trakcie ataku paniki u osoby go doświadczającej mogą





pojawić się katastroficzne myśli („umrę”, „zwaruję”, „nie będę w stanie zaczerpnąć powietrza”).

Ataki paniki trwają zazwyczaj od kilku do kilkunastu minut i pojawiają się nagle, czasem wskutek stresu, a czasem bez żadnego wyraźnego powodu.

Jeśli w trakcie zajęć u studenta wystąpi atak paniki, w pierwszej kolejności **należy pomóc mu odzyskać kontrolę nad oddechem**. Można poinstruować go, by wziął głęboki oddech, zatrzymał powietrze i policzył w myślach do 10, zanim wypuści powietrze. Czynność tę należy powtórzyć kilkakrotnie.

Jeśli to możliwe, warto przejść ze studentem w ustronne, spokojne miejsce.

W trakcie ataku nauczyciel akademicki może trzymać studenta za rękę.

W dalszej kolejności można doradzić studentowi, by odliczał w myślach od 100 do 7.

Warto zaproponować studentowi, by – w zależności od stanu i możliwości – skontaktował się telefonicznie z bliską osobą. Gdy atak paniki minie, warto zachęcić studenta (ale nie w obecności innych studentów) do skorzystania z profesjonalnego wsparcia psychologicznego oferowanego przez UMCS.



Sporządzenie notatki służbowej

Każde zachowanie trudne na uczelni wymaga sporządzenia notatki służbowej. Ma to na celu obiektywizację wydarzenia i jego udokumentowanie na wypadek dalszego postępowania (np. pomocowego, administracyjnego czy sądowego), a także poinformowanie o wydarzeniu przełożonych i uzyskanie od nich wsparcia.

Adresatem notatki powinien być przełożony nauczyciela akademickiego (np. dyrektor instytutu, prodziekan ds. studenckich, dziekan wydziału). Należy mu ją osobiście przekazać.

Podnoszenie kompetencji

Na uczelni organizowane są specjalistyczne szkolenia/warsztaty dla kadry Uniwersytetu wspierające pełny udział osób z niepełnosprawnościami w rekrutacji, kształceniu i prowadzeniu działalności naukowej.

Inną drogą podnoszenia kompetencji społeczności akademickiej, w tym studentów, doktorantów i pracowników, są filmy edukacyjno-informacyjne.

Włączanie osób z niepełnosprawnościami w struktury i działania uczelni

- ▶ dostosowywanie bazy budynków, sprzętów specjalistycznych uczelni zgodnie z aktualnym zapotrzebowaniem społeczności akademickiej, z uwzględnieniem zasad uniwersalnego projektowania,
- ▶ ustawiczne szkolenie kadry dydaktycznej w obszarze potrzeb specjalnych studentów,
- ▶ zapewnienie dostępu do wydarzenia przez np. zbieranie informacji o specjalnych potrzebach przy zgłoszeniach,



- ▶ zwracanie uwagi na tematykę niepełnosprawności podczas wydarzeń naukowych zarówno przez jej poruszanie, jak i samorzecznictwo osoby z niepełnosprawnościami albo współtworzenie wydarzeń.

Umożliwienie udziału w wydarzeniach

Ważnym aspektem odpowiedzialności społecznej jest umożliwienie osobom o szczególnych potrzebach udziału w różnego rodzaju aktywnościach, zarówno tych sportowych, artystycznych, jak i społecznych.

Wskazane jest, by każdy z potencjalnych uczestników wydarzeń organizowanych na uczelni mógł przed wydarzeniem zgłosić odpowiednio wcześniej specjalne potrzeby związane z jego aktualnym stanem zdrowia. Organizator wydarzenia może zgłosić takie zapotrzebowania odpowiedniej jednostce.

Promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością w materiałach promocyjnych

Ważnym aspektem szerzenia pozytywnego wizerunku osoby z niepełnosprawnością jest to, aby w materiałach promocyjnych i informacyjnych uczelni pojawiały się osoby z różnymi typami niepełnosprawności, a nie jedynie ruchowej (osoba na wózku). Osoba z niepełnosprawnościami powinna być prezentowana jako równorzędny członek grupy, w zwyczajnych uczelnianych sytuacjach, a nie tylko jako pojedyncza jednostka zmagająca się trudnościami.

Zakończenie

Mottem przewodnim Strategii Odpowiedzialności Społecznej UMCS na rzecz osób z niepełnosprawnościami jest hasło „**Świadomie i odpowiedzialnie – edukacja w różnorodności**”. **Różnorodność** osób tworzących społeczność UMCS-u stanowi niezwykle cenny zasób. Sprzyja budowaniu postaw otwartości i gotowości do uczenia się od siebie nawzajem.

Ważne jest także, by **stworzyć** odpowiednią **przestrzeń**, w której bez obaw przed odrzuceniem i stygmatyzacją możliwe będzie **komunikowanie** swoich potrzeb zarówno przez studentów i studentki, doktorantów i doktorantki, jak i pracowników oraz pracowniczki UMCS-u. Warto pamiętać o tym, że dialog i wymiana doświadczeń to istotny czynnik rozwoju działań odpowiedzialnych społecznie.



Wsparcie psychologiczne oferowane przez UMCS

Zespół ds. osób z niepełnosprawnościami Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego

Dom Studencki HELIOS
ul. Czwartaków 13 (pok. 8 i 9)
tel. 81 537 58 90
e-mail: punkt@poczta.umcs.lublin.pl

Poradnia Psychologiczna

Dom Studencki Babilon
ul. Idziego Radziszewskiego 1 (pokój 114)
tel. 519 819 583

Punkt Wsparcia i Psychoedukacji dla Studentów SENSUM

Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS
Instytut Pedagogiki
ul. Głęboka 43

Biuro Rozwoju Kompetencji

ul. Sowińskiego 12/5
e-mail: brk@umcs.pl
www.facebook.com/BiuroRozwojuKompetencji

Akademickie Centrum Wsparcia

<https://www.facebook.com/acw.umcs/>



Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem”

Dom Studencki Femina (parter)
ul. Mariana Langiewicza 20
e-mail: zsnalteridem.umcs@gmail.com

Zespół OPTIMUM UMCS

<https://www.umcs.pl/pl/optimum.htm>

Instytucje oferujące pomoc psychologiczną w Lublinie

Centrum Interwencji Kryzysowej

ul. Probostwo 6A
tel. 81 466 55 46

Ośrodek Wczesnej Interwencji dla Osób z Problemem Alkoholowym i Ich Rodzin

ul. Północna 3
tel. 81 466 55 45, 81 466 54 23
e-mail: owi@cik.lublin.eu

Ośrodek Leczenia Uzależnień SPZOZ

ul. Karłowicza 1
tel. 81 532 29 79
e-mail: plu@olu.lublin.eu

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

ul. Abramowicka 2, na terenie szpitala; budynek E
tel. 81 72 86 373



Lubelskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego

ul. Gospodarcza 32

tel. 81 746 52 00

e-mail: poczta@lsozp.org

Ex Cordis

Poradnia Zdrowia Psychicznego

ul. Głęboka 8 A

tel. 783 903 900

e-mail: poradnia-gleboka@wp.pl

Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. Mieczysława Kaczyńskiego

ul. Abramowicka 2

tel. 81 72 86 402

Pomoc telefoniczna

Telefon zaufania przy Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie

733 588 900 (dyżur całodobowy)

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania

116 123

Czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godzinach 14.00–22.00.

Niebieska Linia

800 120 002 Numer bezpłatny (dyżur całodobowy)



Ogólnopolski telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków

801 199 990 (czynny przez cały tydzień w godzinach 16.00–21.00)

Bezpłatny telefon zaufania dla osób będących w żałobie

800 108 108 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00–20.00)

Przydatne strony internetowe

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

<https://www.zdepresjonowani.pl/>

<http://www.cik.lublin.eu/kontakt.html>

Szczegółowe strategie postępowania znajdują się w broszurach na stronach UMCS-u dostępnych pod linkiem: <https://www.umcs.pl/pl/wsparcie-innych-osob,18311.htm>



