

# Biuletyn Informacyjny



Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego  
Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów UMCS  
nr 1 (2023)



## LUBELSKIE DNI INTEGRACJI



Drodzy studenci i studentki, kandydatki i kandydaci! Przygotowaliśmy dla Was Biuletyn Informacyjny, który jest przestrzenią dla Was. Chcemy tutaj informować Was o naszych działaniach, ciekawych wydarzeniach, a jednocześnie dać Wam miejsce, w którym to Wy możecie podzielić się z innymi czym tylko chcecie: swoimi działaniami, ciekawostkami i przemyśleniami.

Zapraszamy do współpracy:

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego

Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów

DS Helios, ul. Czwartaków 13/9, 20-036 Lublin

e-mail: [boniwp@mail.umcs.pl](mailto:boniwp@mail.umcs.pl)

Kierownik Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego

Wojciech Góra

e-mail: [wojciech.gora@mail.umcs.pl](mailto:wojciech.gora@mail.umcs.pl)

tel.: 81 537 56 43

## Spis treści

Informacje dla kandydatów i obecnych studentów .....	2
Kim jesteśmy? Jak działamy? Krótka opowieść o ACW .....	3
Stygmatyzacja osób z aparatami słuchowymi.....	6
Diagnoza jest czasem takim brakującym puzzlem do funkcjonowania – wywiad ze studentką ze zdiagnozowanym ADHD.....	7
Pomoc psychologiczna dla studentów UMCS .....	11
Recenzja książki Roberta J. Ackermana „Wyrosnąć z DDA – wsparcie dla dorosłych córek alkoholików” .....	12
I Lubelskie Dni Integracji .....	14
Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem” .....	17
„Dostępna uczelnia – otwarty umysł – dostępny świat” .....	17
Współpraca z VILNIUS TECH.....	18
Wsparcie studentów z niepełnosprawnościami na VILNIUS TECH .....	20

## Informacje dla kandydatów i obecnych studentów

Zapraszamy kandydatów, studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami na zdalne i stacjonarne konsultacje.

Możecie umówić się z nami na indywidualne spotkanie, podczas którego oprowadzimy was po wydziale, który was interesuje i omówimy wsparcie, jakie możemy wam zaoferować.

Zdalne konsultacje będą odbywać się w co drugi czwartek (poniżej daty spotkań) na platformie MS Teams. Podczas spotkań odpowiemy na wasze pytania i opowiemy o oferowanym przez nas wsparciu m.in.:

- pomoc asystenta dydaktycznego,
- wypożyczalnia specjalistycznego sprzętu,
- tłumacz języka migowego,
- konsultacje psychologiczne,
- dostępność budynków UMCS.

Możemy również przybliżyć wam działalność współpracujących z nami jednostek: Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych "Alter Idem" i Centrum Kultury Fizycznej, gdzie prowadzone są zajęcia sportowe dla osób z niepełnosprawnościami.

Jeżeli potrzebujecie tłumacza PJM na konsultacjach, prosimy wcześniej o kontakt:

e-mail: [boniwp@mail.umcs.pl](mailto:boniwp@mail.umcs.pl)

Konsultacje będą odbywać się co dwa tygodnie w czwartek, w godzinach 12.00-15.00, na platformie MS Teams.

### [Link do spotkania](#)

Daty najbliższych spotkań:

13.07.2023 r.

27.07.2023 r.

Czekamy na Was!



## Kim jesteśmy? Jak działamy? Krótka opowieść o ACW

*Edyta Śliwa, Natalia Wasiak, Julia Wolanin*

ACW – czyli Akademickie Centrum Wsparcia to organizacja działająca na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Siedziba organizacji znajduje się w Instytucie Psychologii na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS przy ulicy Głębokiej 45 w Lublinie. ACW reprezentuje grupa młodych, zdolnych studentów psychologii, którzy z zaangażowaniem i wielkim sercem dbają o każdego, kto potrzebuje wsparcia i rozmowy. W tym miejscu każdy może swobodnie porozmawiać z pełną ufnością o wszystkim, co go trapi. Dbanie o profilaktykę zdrowia psychicznego i działanie na rzecz dobra drugiego człowieka to podstawowe wartości, którymi kierują się członkowie ACW. Każdemu, kto potrzebuje pomocy, gwarantowana jest anonimowość w tym, czym zechce podzielić się z osobami wspierającymi. Może także być pewien cierpliwości, wyrozumiałości, empatii członków ACW oraz poczucia bezpieczeństwa i zaufania ze strony studentów i studentek oferujących pomoc.

Akademickie Centrum Wsparcia działa w Instytucie Psychologii UMCS już od dłuższego czasu, mogąc poszczycić się wieloma pomyślnie przeprowadzonymi eventami oraz dbaniem o komfort psychiczny studentów poprzez stałe udzielanie możliwości rozmowy i wsparcia. Pomoc zapewniają głównie studentki i studenci IV i V roku psychologii, którzy mimo nieposiadania dyplomu magistra psychologii, są blisko zaznajomieni z różnymi aspektami pracy psychologa, niezbędnymi do zapewnienia należytego wsparcia i poczucia zrozumienia. Po wielu latach ciężkiej pracy włożonej w swoją naukę i samorozwój, a także dzięki szkoleniom, które umożliwiają odbywanie dyżurów w instytucie, osoby te są w pełni przygotowane do pomocy bazującej na wysłuchaniu, wspieraniu i po prostu byciu dla drugiego człowieka.

ACW składa się z 4 współpracujących ze sobą sekcji, mających wspólne cele, takie jak propagowanie i prowadzenie wydarzeń związanych z ogólnie pojętą tematyką zdrowia psychicznego oraz edukowanie i zapewnianie oparcia.

Sekcja Pomocowa skupia swoją działalność wokół udzielania konsultacji psychologicznych przez studentów IV i V roku psychologii – chętnych do zapewnienia wsparcia, a także odpowiednio do tego przeszkolonych. Spotkania są bezpłatne i odbywają się według ustalonego grafiku pełnionych dyżurów, dostępnego na stronie organizacji na Facebooku oraz stronie UMCS. Konsultacje skierowane są dla każdego, kto odczuwa potrzebę pomocy psychologicznej bądź przejawia chęć przeprowadzenia rozmowy opierającej się na zaufaniu i wyrozumiałości.

Działaniami skoncentrowanymi na promocji organizowanych wydarzeń profilaktycznych, szkoleń bądź konferencji, jak i dzieleniem się działalnością ACW w świecie social media, zajmuje się Sekcja Promocyjna.

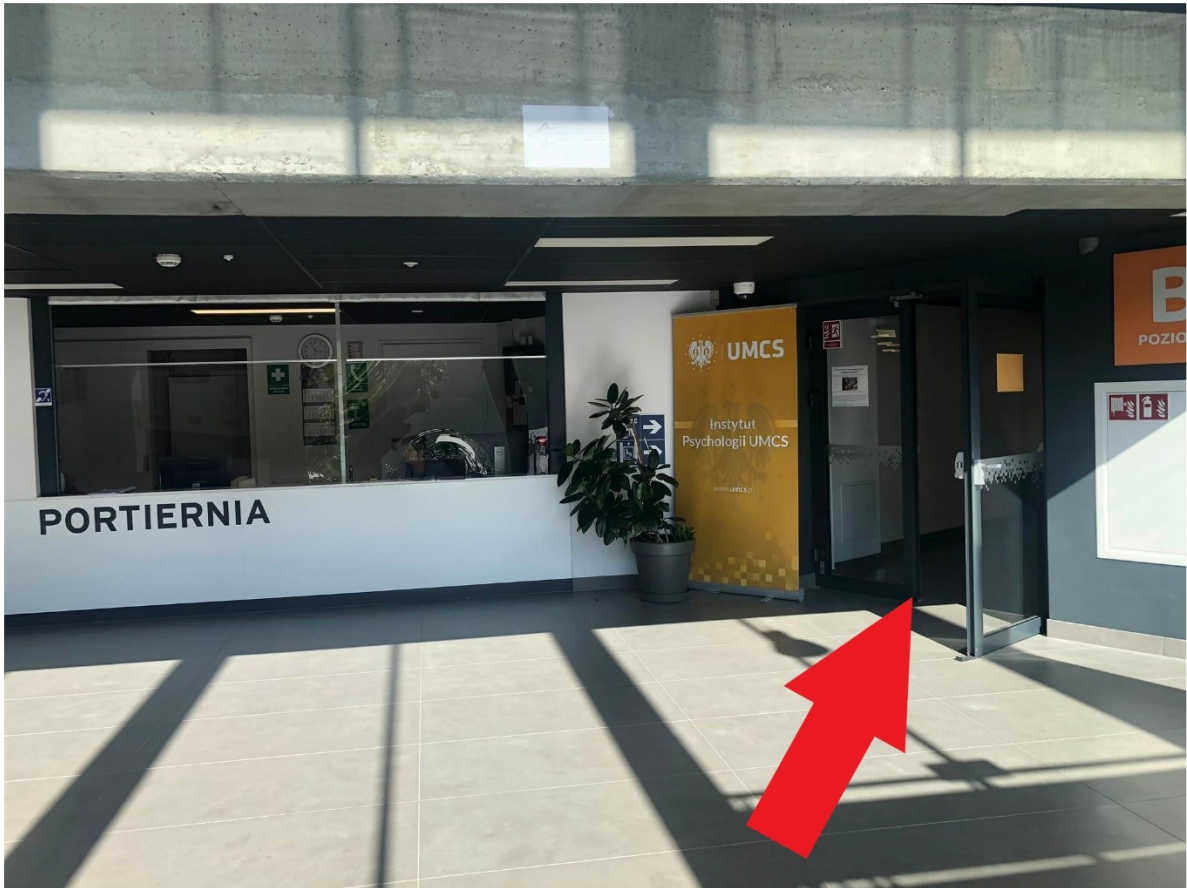
Sekcja Trenerska natomiast ma za zadanie organizowanie warsztatów, odznaczających się nie tylko wartością edukacyjną, ale również przystępną i ciekawą formą przekazywanej wiedzy.

Akademickie Centrum Wsparcia odznacza się także istotnym wkładem w poszerzanie horyzontów i nieustanne pogłębianie wiedzy o otaczającym nas świecie. Z tego powodu członkowie Sekcji Badawczej zajmują się przeprowadzaniem różnorodnych badań, ankiet czy sondaży, które umożliwiają zaznajomienie środowiska uczelnianego z pozyskanymi informacjami, dbając tym sposobem o aktualność wiedzy i jej pogłębianie.

### Instrukcja zapisu na dyżury pomocowe z mapką jak dotrzeć

1. Wyszukaj na Facebooku [Akademickie Centrum Wsparcia](#) i odwiedź nasz profil.
2. Na tablicy głównej odnajdź ostatni post z grafikiem dyżurów pomocowych (będzie zawierał kolorową tabelkę oraz aktualne daty bieżącego tygodnia).
3. Zapoznaj się z dostępnymi godzinami konsultacji oraz sposobem ich przeprowadzenia (spotkania odbywają się stacjonarnie lub online, po polsku lub po angielsku).
4. Wybierz odpowiadający Ci termin.
5. Na profilu głównym ACW na Facebooku odnajdź opcję „Wyślij wiadomość”.
6. Prześlij nam swoje zgłoszenie na wybrany termin i poczekaj i na potwierdzenie.





## Stygmatyzacja osób z aparatami słuchowymi

*Amelia Owczarczyk*

Jeśli ktoś ma niedosłuch, to po prostu zakłada aparat i po problemie, prawda? W dzisiejszych czasach małe urządzenie przy uchu nie powinno zwracać uwagi, prawda? Przecież tyle osób nosi słuchawki bezprzewodowe więc nikt nie zwróci uwagi na aparaty słuchowe, prawda? Okazuje się, że nie – nie jest to prawda. Nie zawsze.

Na jedno z zajęć mieliśmy do przygotowania ciekawe zadanie. Zadaniem tym było przejrzenie grup osób z problemami słuchu, które można znaleźć na różnego rodzaju mediach społecznościowych. Zadanie to miało pozwolić nam zrozumieć, jakich problemów doświadczają osoby aparatowane/implantowane oraz czemu niektóre z nich rezygnują z aparatów słuchowych. Oczywiście powodów może być wiele – nie mamy jednak czasu na poruszenie ich wszystkich. Chciałabym jednak się skupić na jednym z nich: na stygmatyzacji osób z aparatami słuchowymi.

Muszę przyznać, że przeglądając różne grupy, nawet nie przeszło mi przez myśl, że taki problem może mieć miejsce. Mnóstwo osób nosi przecież teraz różnego rodzaju słuchawki bezprzewodowe i nikt nie zwraca na nie uwagi. Dlaczego więc ktoś miałby zwracać uwagę na aparaty słuchowe? Jednak po przejrzeniu wielu komentarzy zdałam sobie sprawę, że zwyczajnie się myliłam.

„Jakbym miał jeszcze nosić aparaty, to już w ogóle bym się powiesił”, „Taka ładna, a głucha, szkoda”, „Po co ci ten aparat, skoro mówisz wyraźnie?”, to tylko jedne z nielicznych komentarzy na które natrafiłam. Powszechnie było także wspomnianie prześladowań w szkole w związku z noszeniem aparatów. Wyzwiska, zwracanie uwagi w dosyć nieprzyjemny sposób czy też wykluczanie z zabaw „Ty i tak nie słyszysz, więc tylko popsujesz nam grę”. Wielu użytkowników skarżyło się na to, że wstydzą się nosić spięte włosy ponieważ wtedy aparaty przyciągają zbyt dużo uwagi. Co tak właściwie sprawia, że aparaty słuchowe przyciągają tak niepocholebne komentarze? Dla niektórych kryterium do kupna aparatu jest jego jak najmniejsza widoczność. Dlaczego tak się dzieje?

W przypadku prześladowań ze strony dzieci, sprawa wydaje się dosyć prosta. Dzieci często nie rozumieją odmienności, nie wiedzą czym są aparaty słuchowe, nie zostało im to w odpowiedni sposób wytłumaczone. Możliwe też, że biorą one przykład z dorosłych – gdy zwracają oni uwagę na obecność aparatów słuchowych, (co gorsza) niewybrednymi komentarzami, wtedy dzieci poprzez naśladownictwo przenoszą to zachowanie na swoje podwórko. Należy jednak się zastanowić - co tak właściwie kieruje dorosłymi. Czy jest to wygląd aparatów słuchowych? Uważam, że nie w tym jest problem. Współcześnie aparaty słuchowe występują w tak wielu wariantach, jeśli chodzi o kształt czy kolor, że opisywanie ich mogłoby nam zająć kilkanaście stron (istnieją nawet aparaty słuchowe w formie okularów!). Połowa osób na ulicy nosi także (jak już wcześniej wspominałam) słuchawki bezprzewodowe – one jednak nie zwracają uwagi.

Warto się jednak zastanowić czy problem niedosłuchu jest tak naprawdę poruszany? Moim zdaniem – nie wystarczająco. Każdy przecież wie, że gdy ktoś ma wadę wzroku to nosi

okulary. Modne i popularne stało się kupowanie okularów zerówek, ludziom podoba się to, jak wyglądają. Co jednak gdy ma się wadę zgryzu? To dosyć proste, idziemy do ortodonty i zakładamy aparaty na zęby. One także są przez społeczeństwo bardzo dobrze odbierane. Może właśnie problem leży w zbyt małej wiedzy ludzi odnośnie niedosłuchu? Aparaty na zęby kiedyś także nie były dobrze odbierane. Sama pamiętam, gdy jako dziecko bardzo się wstydziłam. Słyszałam na ten temat także wiele uszczypliwych komentarzy. Jednak wystarczyło kilka lat i sytuacja się zmieniła. Aparaty na zęby weszły do łask. Wystarczy poczytać komentarze na Facebooku, Youtubie czy Tiktoku – ludziom naprawdę się to podoba. Może właśnie należy więcej więc mówić o kwestii problemów ze słuchem. Edukować oraz nie traktować aparatów słuchowych jako czegoś niecodziennego. Czy na okulary także zwracamy tak dużą uwagę? No właśnie.

Nie chciałabym jednak do tematu podchodzić jednostronnie. Warto więc zaznaczyć, że nie wszystkie osoby noszące aparaty wstydzą się ich – nie wszystkie też doświadczają stygmatyzacji. Można natrafić na wiele opinii mówiących o zmianie podejścia. Początkowe „wstydzę się tego” zmienia się na „jestem z tego dumny, jest to część mnie”. Niektórzy wręcz specjalnie golą głowę, by aparaty były widoczne – nie przeszkadza im to, wręcz się podoba. Wiele osób wspomina także, że komentarze, jakie słyszą wynikają głównie z ciekawości. Wtedy z uśmiechem odpowiadają na pytania, cieszą się, że uwaga jaką przyciągają i odzew odnośnie aparatów słuchowych jest pozytywny.

Nie każdy wstydzi się aparatów słuchowych. Nie każdy doświadcza więc też stygmatyzacji. Niektórzy lubią uwagę, jaką dostają. Co więc możemy zrobić? Przede wszystkim nie patrzeć na osoby z aparatami jedynie pod względem ich niedosłuchu. Nie jest to niedosłuch z osobą, a osoba z niedosłuchem. Może brzmieć to dosyć zabawnie, ale dużo osób myli te dwa pojęcia. Niedosłuch nie definiuje danej osoby. Należy o tym pamiętać. Czy możemy więc zwracać uwagę na aparaty słuchowe? Nie jest kwestią samo zwracanie uwagi, a to jaka ona będzie. Warto pamiętać, że nie ma tu jednej i sztywnej zasady, której powinniśmy się trzymać. Należy pamiętać, by do każdego podchodzić z szacunkiem i zrozumieniem. Aparat słuchowy, okulary, kolor włosów, orientacja, wiara – na koniec dnia i tak wszyscy jesteśmy po prostu ludźmi. Ludźmi, którzy zasługują na szacunek. Tak długo jak będziemy mieć takie podejście – będzie dobrze.

## Diagnoza jest czasem takim brakującym puzzlem do funkcjonowania – wywiad ze studentką ze zdiagnozowanym ADHD.

*Dominika Słowińska, Kamila Rak*

### **ACW: Kiedy po raz pierwszy zetknęłaś się z terminem ADHD?**

S: Wydaje mi się, że gdy byłam w podstawówce. Nie jestem tak dokładnie pewna, ale wydaje mi się, że wtedy po raz pierwszy usłyszałam, że coś takiego istnieje. Chodziłam do klasy integracyjnej, więc możliwe, że któryś z nauczycieli użył takiego sformułowania wobec kogoś z mojej klasy.



**ACW: Wiedziałaś wtedy, co to oznacza?**

S: Wiedziałałam, że to są dzieci nadpobudliwe albo głośne w klasie, albo nie mogące usiedzieć w miejscu, przeszkadzają innym itd.

**ACW: Jak teraz rozumiesz to zaburzenie?**

S: Teraz rozumiem inaczej. Myślę, że bardziej rozumiem to jako spektrum. Mogą to być rzeczywiście takie dzieci, które skaczą, przeszkadzają, ale może też się to obawiać zupełnie inaczej. Dużo osób będzie bardziej internalizowało sobie objawy, bardziej wewnątrznie je przeżywało. Dlatego środowisko tak do końca może widzieć, że ktoś to ma. Więc na pewno ten trzon nieuwagi, nadpobudliwości czy impulsywności jest, ale u każdego będzie się to objawiać w inny sposób.

**ACW: Kiedy Ty zauważyłaś u siebie objawy?**

S: Zauważyłam dawno, ale dopiero dwa lata temu, podczas zajęć zdalnych, zaczęłam podejrzewać, że to właśnie to. Miałam koleżankę, która była już zdiagnozowana i ona zaprzeczała temu. Próbowала mi wmawiać, że przecież jestem super zorganizowana. Zaczęłam się nad tym zastanawiać, bo miałam na studiach jeden przedmiot, na który powinnam się przygotowywać na bieżąco. Do czasu studiów z nauką radziłam sobie dobrze i zawsze miałam dobre oceny. Nie potrafiłam się jednak uczyć na przedmioty, z których trzeba było się uczyć z zajęć na zajęcia. Powodowało to u mnie duży stres i lęk. Na studiach na tym jednym przedmiocie miałam taki paraliż, że nie potrafiłam zacząć się uczyć, przez co byłam do tyłu i jednocześnie nie potrafiłam zacząć. Miałam straszne problemy ze snem, bardzo mało spałam. Cały czas myślałam o tym, że powinnam coś robić, ale nic nie robiłam, bo miałam duży lęk przed tym. Wtedy po raz pierwszy zaczęłam myśleć, że to może być ADHD, ale z powodu wspomnianych wcześniej komentarzy, zdiagnozowałam się dopiero rok później.

**ACW: Poszłaś do specjalisty?**

S: Tak, do psychiatry. Wybrałam takiego, który specjalizuje w ADHD.

**ACW: Kiedy rozpoczęłaś leczenie?**

S: Rok temu poszłam do psychiatry, potrzebowałam dwóch pełnych, dłuższych wizyt, żeby wypełniać testy i mieć pogłębiony wywiad. Po drugiej wizycie dostałam diagnozę, że to jest ADHD. Musiałam też zrobić różne badania, żeby sprawdzić czy będę mogła brać leki.

**ACW: Jak wygląda Twoje leczenie?**

S: Przyjmuję leki zwalczające objawy ADHD. Nie mam dużych dawek, zazwyczaj biorę rano jedną tabletkę i przyjmuję w ciągu dnia dodatkowy lek działający doraźnie, jeśli jest to konieczne.

**ACW: Czyli jeżeli wzrastają Ci objawy?**

S: Tak.

**ACW: Jak wyglądają twoje objawy?**

S: Mam duży problem z organizacją, najbardziej utrudnia mi życie, że tak się przerzucam pomiędzy zadaniami i jednocześnie mam cały czas dialog wewnętrzny w sobie. Ruchliwość u mnie wygląda tak, że albo macham nogą, albo krzesłem, gestykuluje, itd. Czasami jest to trochę męczące, że cały czas muszę machać nogą. Dla mnie najtrudniejszy jest ten dialog wewnętrzny. Muszę być cały czas czymś zajęta, muszę cały czas coś robić.

**ACW: Czyli jak się nudzisz, to się źle czujesz?**

S: Tak. Nie potrafię się przez to zrelaksować. Potrafię nic nie robić, ale nie relaksuje mnie to tak, jak osoby neurotypowe. Ja mam albo dialog i muszę cały czas coś myśleć albo robić albo mam jakieś napięcie. Moim innym objawem jest to, że bardzo dużo bałaganu, nie potrafię zachować porządku. Często zapominam o posiłkach, spóźniam się. Nawet jeśli wstanę trzy godziny wcześniej, to i tak często potrafię się spóźnić. Wydaje mi się, że mam dużo czasu, ale nagle okazuje się, że mam 1000 rzeczy do zrobienia i nie potrafię odpowiednio wyliczyć czasu. Zapominam o spotkaniach czasami albo rzeczach, które muszę zabrać. Nawet jak sobie je przygotuję w widocznym miejscu to i tak zazwyczaj czegoś zapomnę.

**ACW: Mówiłaś o beżsenności. To też jest objaw ADHD?**

S: Beżsenność stricte nie. U mnie jest tak, że przez to, że mam sporo rzeczy do robienia, a nie do końca potrafię się zorganizować, to często w nocy albo o tym myślę, albo zostawiam to na ostatnią chwilę i przez to późno chodzę spać. Jak mam za dużo do zrobienia i nie do końca wiem, za co się zabrać, to mam taki paraliż, że nie jestem w stanie cokolwiek zrobić. Zapominam odpisywać na maile. Mam w głowie, że odpiszę później, ale to później nie nadchodzi. Przy ADHD jest tak, że wszystko albo nic – albo wszystko robię albo nic nie robię. Od podstawówki chodzę na różne zajęciami, więc dopóki rodzice mnie wszędzie zawozili, nie było problemy. Teraz na studiach muszę sama organizować sobie czas i pilnować różnych rzeczy. Czasami bywam impulsywna, mogę zbyt emocjonalnie reagować na coś. U mnie wahania nastroju nie są sezonowe, wynikają z konkretnych sytuacji.

**ACW: Jakież jeszcze objawy zauważasz np. w kontaktach z innymi osobami?**

S: Często przerywam innym. Jest to impuls, po prostu czuję, że muszę coś powiedzieć. Mam też trudności z utrzymaniem kontaktu wzrokowego, bywa to dla mnie niekomfortowe. Nie lubię działać pod presją czasu. Odkładam wiele rzeczy na później, na ostatnią chwilę. Dużo rzeczy rozpoczynam, ale ich nie kończę. Nie potrafię też priorytetyzować – wszystko jest dla mnie tak samo ważne. Ciężko mi się pisać np. podsumowania, bo nie potrafię wybrać najważniejszych rzeczy. Bywam impulsywna, przez co w kontaktach z ludźmi pojawiają się kłótnie, nieporozumienia, ja chcę coś od razu, a inni potrzebują czasu, żeby to przemyśleć. Od zawsze czuję, że nie do końca się dopasowuję do grupy. Nie wiedziałam kiedyś, z czego to wynika. W relacjach miałam problem z impulsywnością, gdy byłam młodsza kłóciłam się, bo potrzebowałam się kłócić. Dużo było kłótni wynikało też z tego, że często nie potrafiłam wytłumaczyć o co mi chodziło. Teraz jest lepiej. Nie do końca czułam się zrozumiana. Czasem chciałam gdzieś wyjechać następnego dnia, ale nikt nie chciał ze mną wyjechać. Teraz

rozumiem, że inne osoby potrzebują mieć bardziej zaplanowane rzeczy. Ja czasami potrzebuję coś spontanicznie zrobić.

**ACW: Czy diagnoza wpłynęła na Twoje życie?**

S: Tak. Jak zaczęłam rozumieć, że to jest ADHD, to całość mojego funkcjonowania się ułożyła w taką całość. Zrozumiałam, o co mi chodziło i o co chodzi mi na co dzień i dużo lepiej siebie rozumiem. Diagnoza jest czasem takim brakującym puzzlem do funkcjonowania i u mnie rzeczywiście tak było, że wszystko ułożyło się w pewną całość. Nie jestem teraz na psychoterapii, ale planuję w przyszłości. Na razie leki mi pomagają.

**ACW: Czy o Twojej diagnozie wiedzą znajomi, najbliżsi?**

S: Tak. Wiedzą zarówno rodzice, jak i najbliżsi znajomi.

**ACW: Jak oni na to zareagowali?**

S: Mojej rodzinie przekazywałam informacje stopniowo. Na początku starali mi się tłumaczyć, że może to nie to. Z czasem zaczęli to akceptować, gdy zaczęłam o tym więcej opowiadać. A znajomi... były osoby, które mówiły, że znają osoby z ADHD i ja się nie zachowuję tak samo, więc starali się mnie przekonywać, że tego nie mam. Ale jeżeli chodzi o bliskich znajomych to nie mam zastrzeżeń.

**ACW: Czy osoby bez ADHD mogą w jakiś sposób pomóc osobom, które mają ADHD?**

S: Wydaje mi się, że najważniejsze to być cierpliwym i wspierać, nie oceniać. To nie jest tak, że ja się specjalnie spóźniam, naprawdę nie potrafię inaczej. Dobrze jest mieć kogoś znajomego z ADHD, można się wtedy przypilnować czasem z jakimiś terminami czy rzeczami, to jest miłe. Fajnie, jakby każdy był taki wyrozumiały.

**ACW: Jest taki mit, że to jest bardziej nadpobudliwość psychoruchowa i ludzie mogą mówić, że nie ma szans, że ty to masz. To jednak nie chodzi o to tylko.**

S: Teraz się to już powoli zmienia, ale rzeczywiście jeszcze w starszym pokoleniu dużo osób tak myśli. U kobiet i dziewczynek to często inaczej wygląda i bardziej internalizujemy te różne objawy. Ja na lekcjach byłam gadatliwa i w ten sposób trochę przeszkadzałam, ale pnie chodziłam po klasie na przykład. Od dziewczynek wymaga się, żeby siedziały, były grzeczne, a jak chłopcy biegają, to jest to już bardziej akceptowalne. Przez to, że ja nie mogłam się ruszać, to u mnie przeważał dialog wewnętrzny i internalizacje..

**ACW: Ale to też wiąże się z tym, że jacyś chłopcy nie będą zdiagnozowani bo bieganie jest w normie...**

S: Tak, to prawda.

**ACW: Czy są jakieś zachowania, które Tobie przeszkadzają jako osobie z ADHD?**

S: Na pewno często się rozpraszam czasami albo może mnie coś przebudźcować, dlatego mogę się trochę wyłączać podczas zajęć czy rozmów. To może też działać w drugą stronę, bo rejestruję wszystko jednocześnie. Jeśli chodzi o zachowania innych osób, to nie lubię, gdy ktoś mówi, że przecież każdy ma trochę ADHD. Przeszkadza mi również, gdy ludzie nie są

elastyczni, nie rozumieją, a może nie chcą zrozumieć sytuacji i trochę się dostosować do innych.

**ACW: ADHD to nie jest spektrum?**

S: Teraz zaczynają się badania, że może to być spektrum. Na pewno jest to neuroatypowe, więc sporo objawów jest podobnych do spektrum autyzmu. To też jest zaburzenie neurorozwojowe, ale nasilenie jego różnych wymiarów, będzie inne u każdej osoby.

**ACW: Dobrze, dziękujemy Ci bardzo za wywiad i za Twoje odpowiedzi. Temat został chyba wyczerpany.**

S: Ja również bardzo dziękuję!

## Pomoc psychologiczna dla studentów UMCS

*Amelia Owczarczyk*

Studenci doświadczają wielu rodzajów stresu – czy to w związku z trudnościami dnia codziennego, czy bezpośrednio ze studiami. Warto uwagi jest więc możliwość darmowej pomocy psychologicznej, z której mogą skorzystać studenci naszej uczelni. Inicjatywa jest bardzo dobra, a jednak w mojej opinii zbyt mało nagłośniona. Niewielu z moich znajomych wie o istnieniu darmowych konsultacji psychologicznych. Chciałabym więc krótko opisać, na czym polega ta pomoc, przytoczyć opinię osoby korzystającej z niej oraz zachęcić do rozważenia tej formy pomocy.

Jak możemy przeczytać na stronie UMCS-u: „Studenci i doktoranci UMCS mogą korzystać bezpłatnie ze wsparcia psychologicznego. Wszystkie konsultacje i porady są świadczone przez doświadczonych psychologów i psychoterapeutów. Zapewniamy profesjonalną i kompleksową pomoc, dyskrecję, życzliwość, spokojną atmosferę i pełne zaangażowanie”.

Jak wygląda to od strony praktycznej? Wystarczy wybrać specjalistę, do którego chce się udać. Co jest warte uwagi to to, że skontaktować można się zarówno mailowo, jak i telefonicznie. Jest to świetna opcja dla osób mających problem z rozmowami telefonicznymi – mogą oni wtedy wybrać wariant mailowy. Następnie wystarczy wypełnić krótki formularz i pojawić się na spotkaniu w podanym przez specjalistę terminie. Cały proces nie jest długi ani męczący, kontakt jest także bardzo sprawny.

By nie być gołosłownym chciałabym przedstawić opinię studentki, która skorzystała z konsultacji psychologicznych: „W sumie u mnie sprawa była dosyć banalna. Nadszedł czas sesji, nałożyły się inne problemy i nie do końca dawałam radę. Słyszałam wcześniej o konsultacjach psychologicznych, ale średnio chciałam z nich skorzystać. Co w sumie da mi kilka spotkań? Przecież nie jest to terapia. Jednak przyparta trochę do ściany, postanowiłam że spróbuję. Gorzej nie będzie. Z perspektywy czasu uważam, że była to naprawdę dobra decyzja. Pani psycholog podeszła do mnie w naprawdę miły sposób. Byłam pozytywnie zaskoczona, ponieważ moje wcześniejsze doświadczenia z psychologami nie były zbyt dobre. Dała mi kilka rad oraz kilka numerów telefonów, między innymi do lekarzy psychiatrów przyjmujących na NFZ. Podejrzewała u mnie nerwicę i jak się później okazało – miała rację.

Wytłumaczyła mi wiele kwestii, dostałam też dużo porad i ćwiczeń np. takich na relaksację. Jedyne czego żałuję, to to że nie skorzystałam z tych konsultacji wcześniej”.

Ważne jest, żeby nie patrzeć na psychologa jako na ostateczność. Z pomocy psychologicznej możemy skorzystać zawsze, nawet gdy nasze problemy wydają się nam być błahe lub uważamy, że poradzimy sobie z nimi sami. Warto pamiętać o złotej zasadzie: lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Nie pozwólmy, żeby nasze zdrowie psychiczne ucierpiało. Działajmy odpowiednio szybko.

Konsultacje psychologiczne na UMCS:

**Barbara Boroch**

e-mail: [barbara.boroch@mail.umcs.pl](mailto:barbara.boroch@mail.umcs.pl)

tel.: (81) 537 50 32

**Magdalena Leleń**

e-mail: [m.lelen@poczta.umcs.lublin.pl](mailto:m.lelen@poczta.umcs.lublin.pl)

tel.: 519 841 333

**Marian Diadush**

tel.: 695 873 930

[Punkt Wsparcia i Psychoedukacji Sensus](#)

## Recenzja książki Roberta J. Ackermana „Wyrosnąć z DDA – wsparcie dla dorosłych córek alkoholików”

*Dagmara Dybka*

Książka doktora Roberta J. Ackermana, amerykańskiego psychiatry jest dziełem popularno-naukowym, nie stricte naukowym. Pozycja jednak skłania do licznych refleksji nad losem osób borykających się z problemami DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików). Książka zachęca nie tylko zewnętrzną oprawą graficzną, która przyciąga oko czytelnika, a przede wszystkim tematyką, jaką obejmują poszczególne jej części. Po zakończeniu każdego rozdziału znajduje się strona z krótkimi cytatami różnych autorów nawiązującymi do problemu, który został w nim opisany.

Książka zawiera kilka niezależnych listów od córek alkoholików. Kobiety opisują w nich część swoich doświadczeń, proces odkrywania nowego życia, ale i na nowo tego, z czym spotkały się w dzieciństwie. „Niektórzy dorośli nie pamiętają dużo ze swojego dzieciństwa. Dla części jednak problemem jest to, że nie potrafią go zapomnieć.” (Ackerman, 2020) Autor wskazuje na istotny wpływ dzieciństwa w dalszym funkcjonowaniu poznawczym w świecie, ale również wymienia zachowania, które są charakterystyczne dla osób doświadczających w dzieciństwie alkoholizmu rodziców lub jednego z nich. Opisuje różnice występujące między nimi, znaczenie innych osób, społeczeństwa, a także możliwe percepcje tej sytuacji opisane okiem dziecka.

Ackerman porusza także pojęcie rezyliencji inaczej odporności psychicznej, charakteryzującej część z córek alkoholików. Mimo trudnych doświadczeń dzieciństwa, wykształciła się u nich ona dość dobrze, szczególnie wtedy, kiedy poza domem miały choć jedną spokojną bazę rozwojową np. dodatkowe zajęcia czy wspierającą atmosferę w szkole. Takie bezpieczne miejsce, przestrzeń, w której dziewczynki mogły się realizować i zapomnieć o sytuacji w domu. W książce znajdziemy też opis zadań rozwojowych na trzech głównych etapach życia: dzieciństwo, młodość i dorosłość oraz bezpośrednio rozróżnienie relacji budowanych w

domach alkoholowych na te, gdzie alkoholiakiem był ojciec, te gdzie uzależniona od alkoholu była matka i te, gdzie oboje rodziców było uzależnionych.

Książka ukazuje także, jak wiele zmagają stoi przed kobietami z rodzin alkoholowych. Wskazuje na elementy, których rozwinięcie bądź samo odkrycie często było po prostu niemożliwe w dziecięcym życiu. Brak odpowiednich wzorców, utrwalenie destrukcyjnych schematów to jedne z przyczyn, przez które dorosłe życie kobiet z domów alkoholowych bywa utrudnione. Jednak zmiana ich nie jest niemożliwa. Ackerman zaznacza, czym jest współzależnienie i jakie niesie ze sobą konsekwencje. Opisuje, jak codzienne problemy wpływają na kobiety DDA, zwraca także uwagę na ich funkcjonowanie w związkach oraz tendencyjność w wyborze swoich przyszłych partnerów życiowych. Podkreśla ich specyficzne spojrzenie na rodzicielstwo, na wychowawstwo swojego potomstwa, powątpiewanie w swoje zdolności, zmagania z brakiem spójności w swoim postrzeganiu. Ackerman koncentruje się także na procesie ozdrowienia i utrzymania przez kobiety DDA dobrego samopoczucia. Autor pokazuje, jaką rolę wnioski i lekcje z przeszłości niosą im na przyszłość. Uwzględnia, jakie korzyści kobiety mogą z nich czerpać i jak przekute w pozytyw mogą być dla nich źródłem siły.

Książka może być ciekawym wstępem do zrozumienia sylwetki kobiet zmagających się z konsekwencjami wychowania w rodzinach alkoholowych. Zawiera wiele ciekawych treści, opisuje je w sposób przystępny dla odbiorcy, język jest zrozumiały dla laików, jak i osób bardziej zorientowanych w dziedzinie psychologii. W zamyśle autora pozycja skierowana bezpośrednio jest do kobiet z dysfunkcyjnych rodzin jako element wsparcia w drodze do zrozumienia i odnalezienia siebie, swojej tożsamości, co wyjaśnia tę niedogodność. Książka posiada bogatą bazę teoretyczną, wgląd do badań, jednak patrząc okiem przyszłego psychologa brak jej pogłębienia zawartych treści. W moim odczuciu jest to bardziej wprowadzenie w tematykę, niż źródło odniesienia gdzieś w przyszłości. Poleciłabym ją przyszłym psychologom, chcącym pracować z uzależnieniami w celu poszerzenia swojej perspektywy o obraz klienta, jak i wszystkim, którzy mają w sobie ciekawość do lepszego zrozumienia kobiet obciążonych emocjonalnymi konsekwencjami wychowywania się w rodzinach dysfunkcyjnych. Myślę, że ta pozycja nie tylko poszerza świadomość istnienia problemów kobiet DDA, jak również ukazuje szereg podobieństw, łączących je z kobietami bez podobnych doświadczeń. Czytanie tej lektury było dla mnie ciekawym procesem, otworzyło mnie na większą wyrozumiałość, współczucie, pobudzając moją wrażliwość.

## I Lubelskie Dni Integracji

W dniach 24-25 maja 2023 r. odbyły się I Lubelskie Dni Integracji. Pierwsze tego typu wydarzenie w Lublinie było inicjatywą pięciu lokalnych uczelni: Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, Politechniki Lubelskiej, Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Celem była integracja środowisk akademickich, zwiększenie świadomości na temat zagadnień związanych z dostępnością, niepełnosprawnością i różnorodnością.

Wydarzenie było objęte patronatami Rektora Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej prof. dr. hab. Radosława Dobrowolskiego, Rektora Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego ks. prof. dr. hab. Mirosława Kalinowskiego, Rektora Politechniki Lubelskiej prof. dr. hab. inż. Zbigniewa Patery, Rektora Uniwersytetu Medycznego w Lublinie prof. dr. hab. n. med. Wojciecha Załuski, Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie prof. dr. hab. Krzysztofa Kowalczyka.

Patronatem honorowym wydarzenie objęli Prezydent miasta Lublin dr Krzysztof Żuk, Marszałek Województwa Lubelskiego Jarosław Stawiarski, Wojewoda Lubelski Lech Sprawka.

24 maja 2023 r. odbyło się uroczyste otwarcie tłumaczone na język migowy, podczas którego władze lubelskich uczelni podpisały porozumienie o współpracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami.



Fot. Klaudia Olender

Po inauguracji uczestnicy wysłuchali wykładu dr hab. Anny Prokopiak (UMCS) dotyczącego studentów w spektrum autyzmu, a następnie wykładu mgra Roberta Fiuta (UM): „Depresja w następstwie nagłej utraty zdrowia jako ograniczenie w fizjoterapii pacjentów w Oddziale Intensywnej Terapii”.

Na zakończenie otwarcie psycholożki reprezentujące pięć lubelskich uczelni wzięły udział w panelu dyskusyjnym: „Student/studentka w kryzysie zdrowia psychicznego”.



Fot. Klaudia Olender

Każda z uczelni przygotowała dla społeczności akademickiej warsztaty i zawody, które odbywały się w środę i czwartek. Na UMCS dr Paweł Aleksandrowicz poprowadził szkolenie z tworzenia napisów dla niesłyszących. Na KUL-u warsztaty z tworzenia tyflografik, czyli grafik wypukłych, dla osób niewidomych poprowadził Marcin Matys. Na Uniwersytecie Medycznym poprowadzone były warsztaty z łucznictwa osób niepełnosprawnością, które

zrealizowała mgr inż. Dorota Dudka oraz podstawy rehabilitacji, które poprowadzili dr n. med. Michał Popajewski i mgr Paweł Hereć.



Fot. Klaudia Olender

Dużym zainteresowaniem cieszyła się animaloterapia z elementami alpakterapii prowadzone przez mgr Ewelinę Tkaczyk i mgr inż. Wiktorię Janicką z Uniwersytetu Przyrodniczego. Politechnika Lubelska zaprosiła na Wydział Budownictwa i Architektury, gdzie dr inż. arch. Bartłomiej Kwiatkowski opowiadał o dostępności architektonicznej.

Centrum Kultury Fizycznej UMCS i UP zorganizowały dodatkowo zawody sportowe: w środę odbyły się zawody w siatkówce na siedząco, a w czwartek turniej boccii i zawody w pływaniu.

Zwieńczeniem I Lubelskich Dni Integracji był piknik integracyjny, podczas którego prezentowały się koła naukowe i organizacje studenckie poszczególnych uczelni. Akademickie Centrum Wsparcia (UMCS) przygotowało warsztat o pierwszej pomocy psychologicznej. Studenckie Koło Naukowe Ogrodników (UP) w pięknie ozdobionym kwiatami stoisku prezentowali, jak sadzić i dbać o rośliny.





Studenckie Koło Naukowe Psychologii „Adesse” przyciągało uwagę kolorowym modelem mózgu do składania, prezentowali również metody alternatywnej komunikacji. Uniwersytet Medyczny poprowadził praktyczne warsztaty z udzielania pierwszej pomocy.

Studenckie Koło Naukowe Technologów Żywności (UP) przygotowało poczęstunek dla uczestników pikniku. Naukowe Koło Logopedów i Audiologów (UMCS) przygotowało warsztaty „jak rozmawiać z osobą jąkającą się”.

Fot. Klaudia Olender



Fot. Klaudia Olender

Dziękujemy wszystkim uczestnikom I Lubelskich Dni Integracji. Do zobaczenia w przyszłym roku!

## Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem”

Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem” jest organizacją studencką, która skupia na równych prawach studentów z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych studentów UMCS.



Głównym celem Zrzeszenia jest integracja studentów niepełnosprawnych ze środowiskiem akademickim oraz ich aktywizacja i rozwój osobisty.

Zrzeszenie we współpracy z Biurem ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego organizuje wyjazdy na konferencje, wyjazdy integracyjne, zapewnia udział swoich członków w wydarzeniach kulturalnych oraz podejmuje działania ukierunkowane na znoszenie barier w środowisku akademickim. Co roku, w maju organizowany jest Piknik Integracyjny z okazji założenia Zrzeszenia.

Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych  
„Alter Idem”

Dom Studencki Femina (parter)

ul. Mariana Langiewicza 20, 20-400 Lublin

e-mail: [zsnalteridem.umcs@gmail.com](mailto:zsnalteridem.umcs@gmail.com)

## „Dostępna uczelnia – otwarty umysł – dostępny świat”

W kwietniu 2023 r. na Uczelni został powołany Zespół ds. dostępności, pod przewodnictwem prorektora ds. rozwoju i współpracy z gospodarką UMCS dr. hab. Zbigniewa Pastuszaka, prof. UMCS. Zespół będzie zajmował się działaniami zawiązanymi z wdrażaniem na Uczelni [Strategii Uniwersalnego Projektowania na UMCS](#).

*Strategia* zakłada wdrożenie na UMCS standardów w zakresie dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej do 31 grudnia 2028 roku. We wstępie możemy przeczytać, że kluczowe jest nie tylko wypełnienie wymogów Ustawy o zapewnieniu dostępności, ale również wdrożenie uniwersalnego projektowania. Jego celem jest „ograniczenie występowania potencjalnych barier, co umożliwi uczestnictwo jak największej liczbie studentów – nie tylko tym, którzy posiadają orzeczenie o niepełnosprawności, ale każdemu, kto w sposób trwały lub chwilowy zmaga się z określonymi trudnościami (np. złamanie kończyny, pogorszenie widzenia, kryzys psychiczny, kondycja fizyczna w czasie ciąży). Nie bez znaczenia jest również kształtowanie przez uniwersytet postaw studentów, które przyczyniać się będą do promowania idei inkluzji społecznej i szacunku dla różnorodności w ich najbliższym otoczeniu.”

## Współpraca z VILNIUS TECH

*Małgorzata Stankiewicz*

W dniach 16-18 maja 2023 r. gościliśmy w naszym Biurze koordynatorkę ds. niepełnosprawności z Wileńskiego Uniwersytetu Technicznego im. Giedymina, panią Miglę Rudytę. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie współpracuje z VILNIUS Tech, jak również z innymi uczelniami europejskimi w ramach konsorcjum [ATHENA](#).

Opowiedzieliśmy pani Miglę Rudytę o działaniach Biura, oferowanym przez nas wsparciu, organizacjach i jednostkach, z którymi współpracujemy. Zorganizowaliśmy spotkania ze specjalistami naszej Uczelni, m.in. z dr. Tomaszem Bieleckim, dyrektorem Centrum Kultury Fizycznej i Pełnomocnikiem Rektora ds. Sportu, dr. Pawłem Aleksandrowiczem, specjalistą od tworzenia napisów dla osób słabosłyszących i niesłyszących oraz audiodeskrypcji, dr Justyną Rynkiewicz i mgr. Maciejem Wodzińskim, koordynatorami projektu „Przyjazny Uniwersytet”.



Koordynatorzy projektu Przyjazny Uniwersytet i my skupieni wokół Miglę Rudytę

Pani Miglę Rudytę jest również psychologiem, więc chętnie wymieniła się zawodowymi doświadczeniami z naszą psycholog Magdaleną Leleń oraz prof. Katarzyną Klimkowską i wysłuchała, na czym polega pomoc oferowana przez Akademickie Centrum Wsparcia. Poznała również członków Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem”, którzy zaprosili ją na wspólny trening boccii.

Dziękujemy wszystkim za miło spędzony czas i tę cenną wymianę doświadczeń. Pani Miglę Rudytę przygotowała dla nas krótki opis wsparcia oferowanego przez jej uczelnię.



Migle Rudytė z psycholog Magdaleną Lelę



Profesor Katarzyna Klimkowska z naszym gościem

## Wsparcie studentów z niepełnosprawnościami na VILNIUS TECH

*Miglė Rudytė*

Uniwersytet Techniczny w Wilnie zapewnia wsparcie studentom z różnymi niepełnosprawnościami. Mogą to być problemy zdrowia psychicznego, przewlekłe choroby, trudności w uczeniu się lub specyficzne zaburzenia uczenia się, niepełnosprawności sensoryczne, ruchowe itp. Wsparcie jest spersonalizowane, czyli Uczelnia proponuje różne rozwiązania w zależności od indywidualnych potrzeb. Może to być dostosowanie programu nauczania, konsultacje dla studentów, mediacje, szkolenia dla wykładowców, wsparcie finansowe.

### **Dostosowanie programu nauczania**

Jeżeli student potrzebuje jakiegokolwiek modyfikacji procesu nauczania, dochodzimy wspólnie do wniosków, jakie zmiany będą potrzebne. Może to być dostosowanie materiałów (np. adaptacja dla osób niewidomych), dostosowanie otoczenia (np. dostępne wejście aulę), dostosowanie sposobu nauki (np. praca nad projektem w pojedynkę zamiast w grupie), dostosowanie oceniania (np. więcej czasu na egzaminie).

### **Konsultacje dla studentów**

Studenci mogą zgłosić się do Koordynatora ds. Niepełnosprawności i w pełnej poufności przedstawić swoją sytuację zdrowotną, aby otrzymać rzetelne informacje i wsparcie.

### **Mediacje**

Jeżeli student tego potrzebuje i wyrażana to zgodę, Koordynator ds. Niepełnosprawności kontaktuje się z pracownikiem naukowym lub administracyjnym w celu wyjaśnienia sytuacji studenta. W ten sposób Koordynator upewnia się, że student otrzymał wszystkie niezbędne udogodnienia.

### **Szkolenia dla wykładowców**

Głównym celem szkoleń jest edukowanie i podnoszenie świadomości na temat różnych potrzeb studentów i indywidualnego podejścia, pokazywanie nowych metod nauczania i upewnianie się, że zajęcia będą bardziej inkluzywne.