

WSPARCIE RÓWIEŚNIKÓW  
DOŚWIADCZAJĄCYCH  
KRYZYSÓW ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO

---



**UMCS**  
UNIwersytet Marii Curie-Skłodowskiej





## INFORMACJE OGÓLNE

Dynamika problemów psychicznych w przestrzeni akademickiej	3
Obawy związane z kontaktem z osobą mającą trudności psychiczne	4
Wsparcie na UMCS	5
Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS	6
Pozostałe formy wsparcia	8



## POCZĄTKI PROBLEMÓW

Opis	9
Co można zrobić?	11
Jak to należy zrobić?	12
Najważniejsze zasady	14



## NASILENIE OBJAWÓW

<b>A Zakłócanie życia akademickiego</b>	15
Opis	15
Co można zrobić?	15
Jak to należy zrobić?	16

## **B Zagrożenie samobójstwem**

Opis	18
Co można zrobić?	19
Jak to należy zrobić?	19
Najważniejsze zasady	20



## REMISJA OBJAWÓW

Opis	21
Co można zrobić?	22
Jak to należy zrobić?	23
Najważniejsze zasady	24





## INFORMACJE OGÓLNE

### Dynamika problemów psychicznych w przestrzeni akademickiej

Bycie studentem to nie tylko nauka i zabawa, to także przynależność do społeczności akademickiej. Każdy z jej członków powinien dbać o jej funkcjonowanie tak, by było jak najbardziej sprawne i dostosowane do potrzeb pozostałych. To, jak traktujemy swoich kolegów i koleżanki na uczelni wpływa na jakość życia całej grupy studenckiej.

W każdej społeczności pojawiają się sytuacje, które wymagają odpowiedniego reagowania. Jednym z zadań przed jakim stajemy jest zapewnienie odpowiednich warunków studiowania osobom z problemami psychicznymi. Państwo, jako studenci UMCS, możecie pomóc kolegom z tego rodzaju trudnościami. Wasz stosunek i postępowanie wobec nich ma ogromne znaczenie nie tylko dla tego, jak będą się czuć na uczelni, ale także wpłynie na stan ich zdrowia. **Akceptacja, zrozumienie i równe traktowanie** ze strony innych, to czynniki, które pomagają w przezwyciężeniu trudności.

Pomoc powinna być dostosowana do etapu rozwoju problemu. Dlatego poniżej zamieszczono opisy i propozycje postępowania w trzech różnych przypadkach:

1. **Pojawianie się pierwszych objawów, które, chociaż są widoczne, nie prowadzą do zakłóceń w trakcie zajęć;**
2. **Nasilenie objawów, które ze względu na swoją intensywność prowadzi do zakłóceń w trakcie zajęć lub zagrożenia życia osoby z tymi objawami;**
3. **Zmniejszenie lub ustąpienie objawów przy jednoczesnym utrzymywaniu się trudności, jakie z nich wynikły.**



Do udzielenia skutecznej pomocy niezbędne jest zrozumienie nie tylko sytuacji osoby wspomaganą, ale także siebie i własnych emocji, które pojawiają się w związku z tą sytuacją. Dominującą emocją pojawiającą się w kontakcie z tym, co nieznaną, jest strach. W relacjach z osobami z trudnościami psychicznymi obawia-

my się o siebie i o to, czy nie zranimy drugiej osoby. Większość takich przekonań ma przyczynę w niewiedzy i znika wraz ze świadomością tego, jak naprawdę wyglądają relacje z osobą mającą kłopoty z własną psychiką. Poniżej przedstawione zostaną najczęstsze związane z tym obawy.



## Obawy związane z kontaktem z osobą mającą trudności psychiczne

---

### Czy swoją interwencją nie sprawimy bólu drugiej osobie, nie urazimy jej lub nie pogłębimy jej stanu?

Tego typu obawy wynikają z naszej troski o drugiego człowieka, nie mają jednak pokrycia w rzeczywistości. Najczęściej to brak zainteresowania i odrzucenie ze strony otoczenia przynoszą cierpienie osobie, która doświadcza trudności psychicznych. Należy pamiętać, że naszym celem jest okazanie wsparcia, a nie uzdrowienie tej osoby, czy rozwiązanie jej problemów. Dlatego też nie jest potrzebna żadna specjalistyczna wiedza z zakresu psychopatologii – wystarczy trochę uwagi, dobre słowo i okazanie zrozumienia, by pomóc.

### Czy próbując rozmawiać o problemach psychicznych drugiej osoby możemy wywołać jej wrogość?

Dla cierpiącej osoby każda oznaka zainteresowania może być pozytywnym aspektem, nawet jeśli w danym momencie nie potrafi ona z niej skorzystać. By uniknąć urażenia kogoś, należy podczas rozmowy informować jedynie o zauważonych przez siebie sytuacjach, które wzbudziły nasz niepokój. Trzeba natomiast powstrzymać się od stawiania diagnoz (więcej na ten temat w żółtej części: „Początki problemów”). **Jeżeli ktoś nie życzy sobie takiej rozmowy, nie naciskamy.**

### Czy próbując pomóc nie weźmiemy na siebie zbyt dużej odpowiedzialności za osobę z zaburzeniem?

Nie można wyznaczyć sztywnych granic pomocy drugiemu człowiekowi. Świadomość, iż zrobiliśmy krok, by kolega/koleżanka został/-a objęty/-a specjalistyczną opieką, pozwala zachowywać zdrowy dystansu w relacji. Ważne jest, by pamiętać, że nasza pomoc nie powinna polegać na wyręczaniu kogoś w jego obowiązkach, braniu na siebie odpowiedzialności za cudze postępowanie, czy na decydowaniu za drugą osobę. W całą sprawę warto zaangażować innych ludzi (np. opiekuna roku, pracowników Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS, pracowników naukowych czy administracyjnych, dziekana ds. studenckich oraz przede wszystkim innych kolegów z roku), by nie pozostać jedynym wsparciem dla studenta. Ważne jest, by pomoc osobie z problemem stała się **wspólną sprawą osób z danego roku**. Jeżeli pojawiają się jakieś obawy co do poziomu własnego zaangażowania w taką sprawę, dobrze jest skorzystać z porady psychologa UMCS i/ lub pracownika Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych.

### Czy osoba z zaburzeniem psychicznym zawsze może zachować się w niebezpieczny lub w nieprzewidywalny sposób? Jak jest prawdopodobieństwo fizycznego czy werbalnego ataku?

Prawdopodobieństwo ataku jest niewielkie, ponieważ problemy psychiczne znacznie częściej objawiają się pod postacią stanu depresyjnego (przygnębienie, lęk i brak pewności siebie) niż problemów z kontrolą agresji. Jeśli dochodzi do wybuchu złości, to ma on najczęściej charakter słowny. Co więcej, agresywne zachowania nie pojawiają się zazwyczaj jako początkowe objawy zaburzenia. Dlatego, jeżeli będziemy wcześniej

reagować na zauważone oznaki trudności psychicznych, ryzyko ich eskalacji znacznie zmaleje. W dalszej części ulotki opisano zasady, które pomogą zachować kontrolę w podobnej sytuacji.

### Czy nie ośmieszymy się interweniując bez powodu?

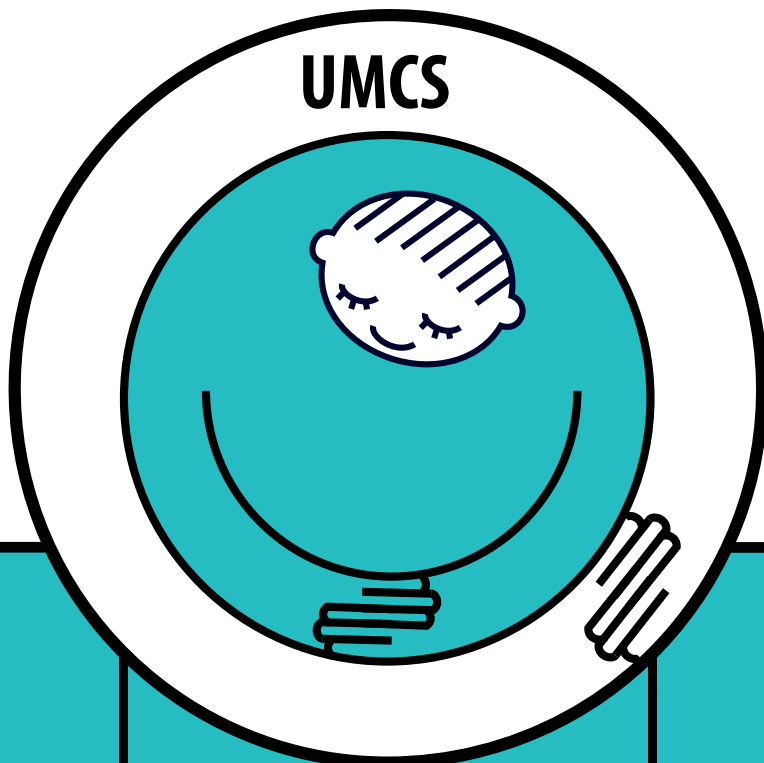
Uniknięciu tego typu sytuacji sprzyja powstrzymanie się od stawiania diagnoz. Wystarczy, że poinformujemy kolegę/koleżankę o zauważonych przez siebie niepokojących sygnałach (więcej na ten temat w żółtej części: „Początki problemów”). Jeżeli nawet mylnie zinterpretujemy pewne zachowania, to osoba, której próbowaliśmy pomóc, odbierze to zapewne jako wyraz zainteresowania i troski o nią. Myli się każdy, a obawa przed tym nie powinna przysłańać gotowości do niesienia pomocy i zapewniania wsparcia. Wyobraź sobie, że zająłeś się czymś, co bardzo Cię absorbuje, poświęcasz temu mnóstwo czasu, zarywasz nocy i mniejszą wagę przykładasz do wyglądu, a na uczelni wyglądasz jak tzw. „żywy trup”. Dzieje się tak przez jakiś czas. W pewnym momencie podchodzi do Ciebie ktoś z roku i mówi: *Ostatnio wydajesz się jakiś/aś zgaszony/a i smutny/a. Czy wszystko w porządku?* Trudno uznać, że ktoś ośmieszył się okazując Ci zainteresowanie w ten sposób.

Wszystkie te obawy są naturalne i mogą wystąpić u każdego, kto pozostaje w kontakcie z osobą przejawiającą trudności psychiczne. Poniższe informacje mają na celu pokazanie, jak skutecznie pomóc osobie z problemem psychicznym przy jednoczesnym zachowaniu właściwych granic tej pomocy i własnego komfortu.



## Wsparcie na UMCS

---



Na naszym Uniwersytecie mamy szeroką gamę instytucji i osób pomagającym osobom z problemami psychicznymi. Warto o nich wiedzieć, by w razie czego móc skierować się do nich po pomoc dla siebie lub kogoś ze swojego studenckiego otoczenia.

Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS

Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS działa w ramach Biura Spraw Studenckich, Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów.

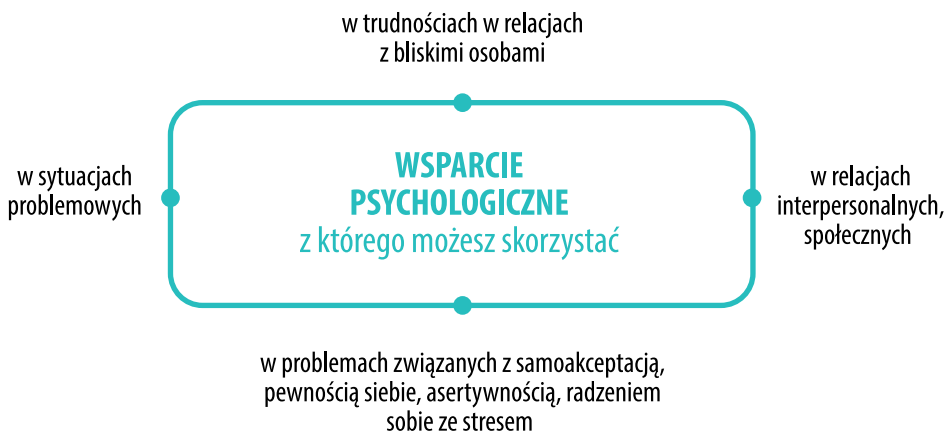
Celem pracy Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych jest **zwiększanie dostępności Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej dla studentów o różnych rodzajach niepełnosprawności, także tych doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego**. Nasza oferta wsparcia, obok pomocy studentowi w procesie zdobywania wiedzy, uwzględnia także propozycje, które przyczynią się do jego rozwoju w sferze fizycznej, intelektualnej i społecznej. Każdy student może liczyć na indywidualne podejście z naszej strony, tak, by mógł otrzymać również wsparcie adekwatne do potrzeb wynikających z sytuacji zdrowotnej.



## Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS

---

Zgłaszając się do Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS, można liczyć na następujące formy pomocy:



### Porady z zakresu efektywnego uczenia się:

- wypracowanie strategii edukacyjnych pomagających w zaliczeniach i egzaminach;
- przygotowanie rzetelnej opinii, zawierającej wyłącznie wskazówki dotyczące potrzeby dostosowania egzaminów/zaliczeń do potrzeb studenta wynikających z jego stanu zdrowia (którą można przedsta-



- wic nauczycielom akademickim);
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, motywacji do nauki, lepszej organizacji czasu i koncentracji uwagi.



### **Szkolenia z zakresu rozwoju osobistego:**

uczestnictwo w organizowanych przez nas szkoleniach pomaga studentowi uzyskać wiedzę i umiejętności przydatne do rozwoju osobistego. Tematykę szkoleń dobieramy do zainteresowań studentów.

### **Aktywność**

współpracujemy z Centrum Kultury Fizycznej UMCS, organizując bezpłatne zajęcia na basenie i na siłowni. Odbywają się one raz w tygodniu przez cały rok akademicki. Aktywność sportowa wzmacnia kondycję organizmu, a także pomaga w pokonywaniu codziennych stresów.

### **Lektoraty z języka angielskiego:**

znajomość języka angielskiego to jedna z najważniejszych umiejętności na rynku pracy, dlatego nasi studenci mają szansę skorzystania z bezpłatnych, dodatkowych zajęć z języka angielskiego. Lektorat jest dostosowany do indywidualnych potrzeb studentów.

### **Wyjazdy adaptacyjne:**

studenci mogą na początku roku akademickiego skorzystać z wyjazdu, który ułatwia włączenie się do społeczności akademickiej. W jego trakcie otrzymują cenne informacje dotyczące studiowania, a także mają okazję do nawiązywania nowych przyjaźni.

### **Wyjazdy szkoleniowe i obozy językowe:**

naszym studentom proponujemy różne wyjazdy w cenie dostępnej dla osób uczących się. Celem wyjazdów na obozy szkoleniowe jest nabycie kompetencji społecznych, zaś na obozie językowym można szlifować umiejętności językowe. W czasie wyjazdów nie zapominamy o dobrej zabawie.

### **Współpraca z kadrami akademicką:**

- konsultacje w zakresie dostosowania procesu dydaktycznego do studentów o różnych potrzebach wynikających ze stanu zdrowia;
- współpraca z nauczycielem akademickim, który posiada wiedzę merytoryczną z danej dziedziny, służącą opracowaniu optymalnych warunków adaptacji dla studentów.



## Pozostałe formy wsparcia

---

### Pomoc psychologiczna dla studentów i pracowników:

#### **Dorota Kaczmarkowska**

tel. 609 370 032

#### **Małgorzata Szerafin**

dodatkowo porady dla studentów z zakresu efektywnego uczenia się  
tel. 730 499 898

---

### Szkolenia rozwijające umiejętności psychospołeczne studentów i pracowników:

#### **Barbara Smoczyńska**

Biuro ds. Kształcenia Ustawicznego, Rektorat,  
ul. Pl. Marii Curie-Skłodowskiej 5,  
pokój 1003 (X piętro)  
tel. (81) 537 55 32, kom. 601963626

---

### Poradnictwo psychologiczne:

#### **Marzena Bichta**

Biuro Karier UMCS  
ul. Sowińskiego 12, pokój 5  
tel. (81) 537 50 70

#### **Magdalena Bis**

Biuro Karier UMCS  
ul. Sowińskiego 12, pokój 5  
tel. (81) 537 50 70

Biuro Karier pomaga również w wyborze kierunków kształcenia, podejmowaniu decyzji zawodowych, kształceniu umiejętności niezbędnych do wejścia na rynek pracy oraz wspomaga praktyczne wykorzystanie wiedzy zdobytej na studiach w sytuacjach zawodowych.

### Aktywizacja i integracja studentów z niepełnosprawnością:

#### **Aneta Pałyska**

Zrzeszenie Studentów  
Niepełnosprawnych „Alter Idem”  
zsnalteridem.umcs@gmail.com  
tel. 510 868 608

---

### Pomoc rówieśnicza:

#### **Akademickie Centrum Wsparcia**

Konsultacje w sprawach psychologicznych prowadzonych przez studentów ostatnich lat Psychologii, warsztaty z zakresu psychoedukacji.

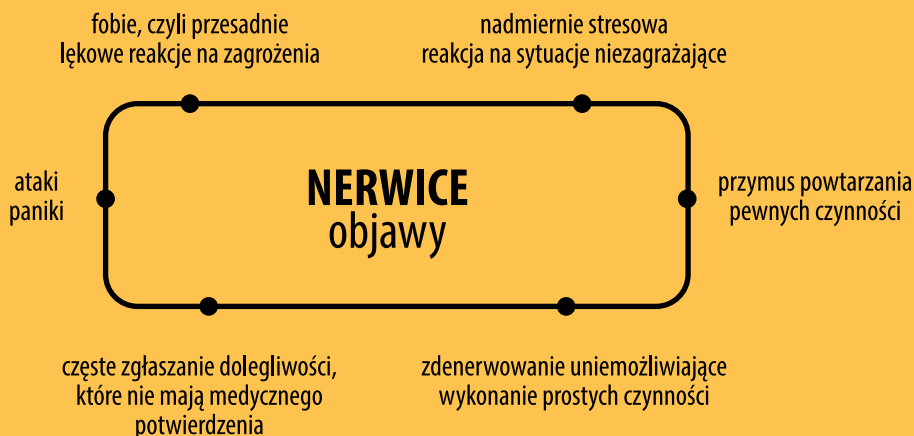
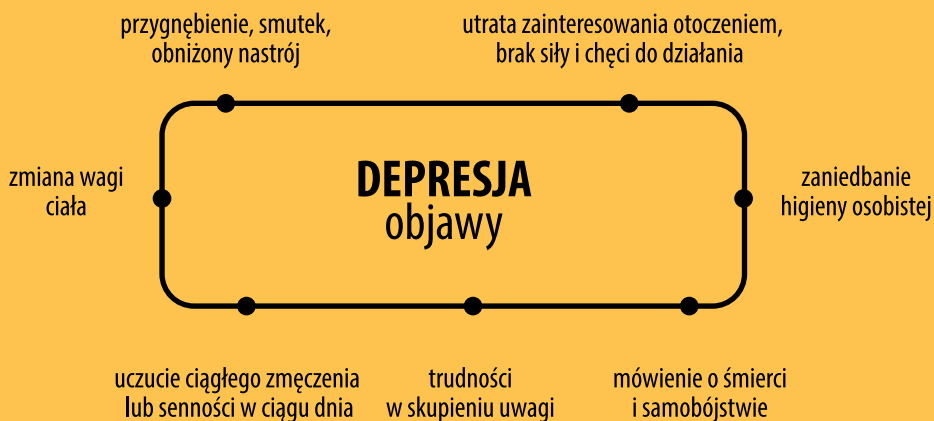


## POCZĄTKI PROBLEMÓW

### Opis

---

Problemy psychiczne zazwyczaj rozwijają się powoli. Na początkowym etapie możemy zaobserwować pewne niepokojące sygnały. Człowiek, którego psychika przestaje odpowiednio funkcjonować, **najprawdopodobniej nie jest jeszcze w pełni świadomy swojego stanu**. Zapewne czuje, że dzieje się z nim coś niepokojącego, nie wie jednak, że są to oznaki problemów psychicznych i że wymaga specjalistycznej pomocy. Przedstawione poniżej objawy mogą występować na różnych etapach rozwoju problemu. Jeśli będą pojawiały się w okresie dłuższym niż dwa tygodnie i ze znacznym nasileniem, może to być sygnał do podjęcia interwencji.



nietypowe  
zachowania

## SCHIZOFRENIA objawy

nietypowy sposób  
wypowiadania się

### Nietypowy sposób wypowiedzania się:

- przeskakiwanie z jednego tematu na inny, niezwiązany z sytuacją;
- udzielanie odpowiedzi niezwiązanych z pytaniem;
- niezrozumiała mowa (język), nielogiczne dla obserwatora połączenia słów;
- bardzo luźne skojarzenia pojawiające się z nadmierną częstotliwością;
- skojarzenia dźwięczne: rymowanie słów typu „nakaz, zakaz, obcas”
- neologizmy, (nowe słowa, które mają jakieś znaczenie tylko dla mówiącego);
- obsceniczne lub wulgarne treści wypowiedzi;
- wypowiedzanie się z poczuciem całkowitej pewności treści, w których prawdopodobieństwo można wątpić (objawy urojeniowe) i nie korygowanie ich pomimo dowodów ich błędności;
- wrażenie, że osoba rozmawia z kimś nieobecnym w otoczeniu.

### Nietypowe zachowania:

- od dziwacznej nieporadności i podekscytowania do skrajnego pobudzenia i rozdrażnienia, nieadekwatnie do sytuacji;
- objawy niepokoju, lęku, trudności w pozostaniu w zamkniętej przestrzeni lub stany bezruchu, braku reakcji na komunikaty;
- zaniedbania higieniczne, dziwaczne stroje (zazwyczaj za dużo ubrań naraz, ubiór nieadekwatny do pogody lub okoliczność np. kalosze do sukienki balowej ubrane w dzień);
- nieadekwatne reakcje w interakcjach (np. zbytnie skracanie dystansu).

znaczne wahania  
masy ciała

bardzo szybka  
utrata masy ciała

stosowanie  
rygorystycznych diet

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA objawy

nadmierna koncentracja  
na własnej wadze  
i odchudzaniu

stosowanie środków  
przeczyszczających,  
odchudzających i odwadniających

przesadne  
objadanie się

samopoczucie uzależnione  
od wagi ciała i ilości  
zjedzonego pokarmu

okazywanie lęku  
przed przytyciem

nadmierne  
ćwiczenia fizyczne

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA objawy

provokowanie wymiotów  
w celu pozbycia się z żołądka  
zjedzonego posiłku

przesadnie  
wychudzona sylwetka

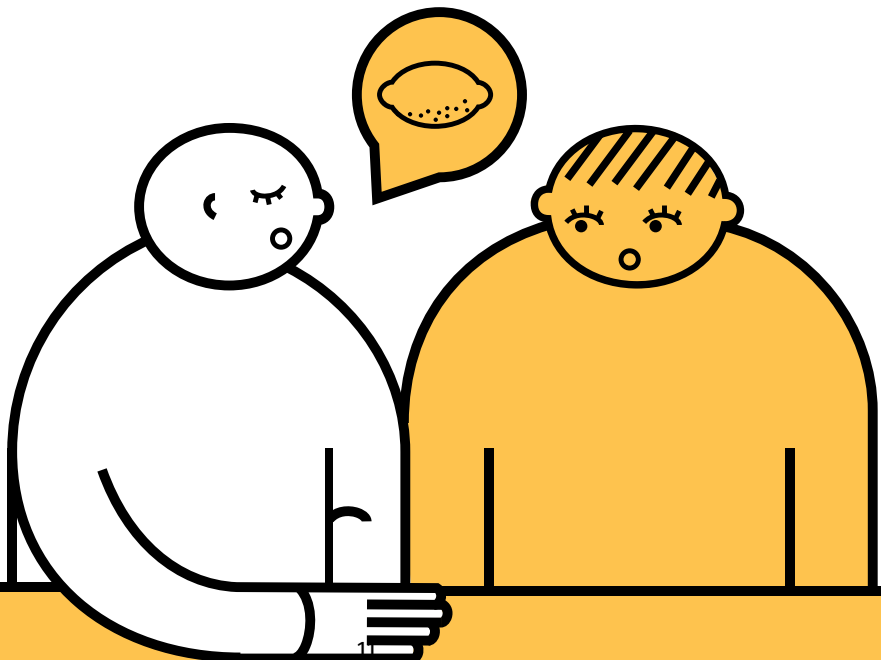
nierealistyczna  
(negatywna) ocena  
własnej sylwetki

Dobrym wskaźnikiem potrzeby udzielenia pomocy jest nasz dyskomfort w rozmowie z drugim człowiekiem. **Wyraża się on poczuciem, że nie możemy zrozumieć czyjegoś zachowania ani się z nim porozumieć ze względu na jego stan psychiczny.**



### Co można zrobić?

Jeżeli widzimy, że jakaś osoba na naszym roku przez kilka tygodni ma opisane wyżej objawy, warto w tej sprawie zainterweniować. Można zrobić to wraz z innymi kolegami i koleżankami z roku, by zapewnić osobie pełne wsparcie. W tym celu można:



- wybrać osoby, które porozmawiają z kolegą/koleżanką potrzebującym pomocy (jeśli sytuacja z jakichś względów tego wymaga, można również interweniować samodzielnie);
- zwrócić uwagę na problem;
- okazać wsparcie i zrozumienie;
- wskazać możliwości uzyskania pomocy;
- nawiązać kontakt z rodziną.



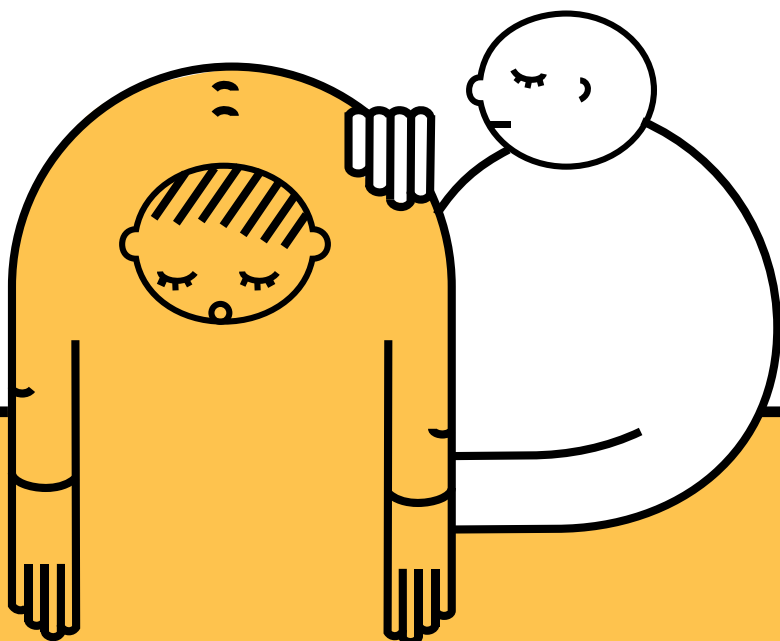
## Jak to należy zrobić?

### Wybrać osoby, które porozmawiają z kolegą/koleżanką. W tym celu dobrze jest:

- spotkać się ze sobą i porozmawiać o tym, co każdy zauważył niepokojącego w zachowaniu kolegi/koleżanki;
- wybrać spośród siebie dwie lub trzy osoby, które najlepiej znają się z osobą, której chcecie pomóc;
- przeprowadzić rozmowę zgodnie z poniższymi wskazówkami;
- jeżeli będziecie mieli jakiegokolwiek wątpliwości, warto zwrócić się po pomoc do **Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS** lub **jednego z naszych psychologów (informacje o możliwościach uzyskania wsparcia umieszczone są w części „Informacje ogólne”)**;

### Zwrócić uwagę na problem:

- należy porozmawiać z kolegą/koleżanką **na osobności** i zapewnić o swojej dyskrecji;
- **powinniśmy poinformować go/ją o tym, co dostrzegamy** jednak bez stawiania diagnoz: *Widzę, że ostatnio jesteś bardziej wycofany/-a, przeżywasz dużo stresu itp.* Unikamy stwierdzeń typu: *Masz depresję, nerwicę, problemy psychiczne.* **Naszym celem nie jest diagnoza, dlatego mówimy tylko o swoich spostrzeżeniach i odczuciach!**



### Okazać wsparcie i zrozumienie:

- oferujemy koledze/koleżance możliwość rozmowy i wysłuchania;
  - jeżeli osoba nie wyraża chęci rozmowy, zapewniamy o tym, że możemy do tego wrócić, gdy zmieni zdanie. Nie należy brać odmowy do siebie; najprawdopodobniej wynika ona z braku gotowości do konfrontacji ze swoim stanem;
  - jeżeli osoba chce z nami rozmawiać, to należy pozwolić mu/jej opowiedzieć o swojej sytuacji, o tym, co czuje i myśli w związku z nią. Ważne jest, **by nastawić się na zrozumienie studenta/-ki**, a nie na rozwiązanie jego/jej problemu (np. *Aha, rozumiem, a więc tak to odczuwasz, to może być trudne itp.*);
- **nie należy oceniać** (np. *Za mało się starasz*), **udzielać rad** (np. *Powinieneś/-aś więcej spacerować i wszystko przejść*), **pomniejszać problemu** (np. *To nic takiego, nic Ci nie jest*) **czy manipulacyjnie pocieszać** (np. *Nie martw się, wszystko będzie dobrze*);

### Wskazać możliwość uzyskania pomocy:

- na podstawie rozmowy z kolegą należy spróbować określić czy jego/jej kłopoty wskazują na potrzebę kontaktu ze specjalistą. Przykładowo obniżony nastrój może być wynikiem żałoby, która zazwyczaj nie wymaga spotkania z psychologiem. Jeżeli mamy podejrzenia, że sytuacja wymaga interwencji, **to przedstawiamy koledze/koleżance możliwości uzyskania pomocy**;
  - podkreślamy wagę tego, czego dotyczyła rozmowa;
  - możemy podziękować za okazane zaufanie i podzielenie się swoim problemem;
  - **zapewniamy, że nie ma się czego wstydzić**; staramy się nieco znormalizować sytuację (np. *Nie jesteś osamotniony/-a, wiele osób tego doświadcza*);
- polecić kontakt ze specjalistą:
  - **w razie oporu przed kontaktem ze specjalistą okazujemy zrozumienie dla niechęci skorzystania ze specjalistycznej pomocy** (np. *Rozumiem, że możesz się obawiać, wstydzić takiego kontaktu*), ale pozostajemy na stanowisku, że jest to właściwe rozwiązanie;
  - używamy argumentów w rodzaju: To bardzo ważne, Nic w ten sposób nie tracisz, To może być rozwiązanie Twoich problemów;
  - można przytoczyć historię znanych sobie osób, które skorzystały z takiej pomocy;
- **nie naciskamy zbyt mocno**: *Decyzja należy do Ciebie*. Przedstawiamy możliwość skorzystania z pomocy na UMCS (informacje znajdują się w części: „Informacje ogólne – wsparcie na UMCS”) i w Lublinie (informacje znajdują się na stronie internetowej projektu Przyjazny Uniwersytet);
- możemy zaproponować, że pomożemy się zarejestrować czy odprowadzimy go/ją do gabinetu;

### Nawiązać kontakt z rodziną:

Rodzice chcą wiedzieć o kłopotach swoich dzieci. Dotarcie do rodziny może skutecznie zapobiec dalszemu rozwojowi problemu. Z drugiej strony Twój/Twoja kolega/koleżanka może sobie tego nie życzyć i ma prawo oczekiwać dyskrecji. Sytuacja jest delikatna. Dlatego też kontaktujemy się z rodziną w dwóch przypadkach:

1. **Gdy oceniamy, że problemy kolegi/koleżanki w jakiś sposób mu/jej zagrażają i jesteśmy przekonani, że nie zamierza skorzystać z pomocy specjalisty,**
2. **Osoba sama wyraziła na to zgodę.**

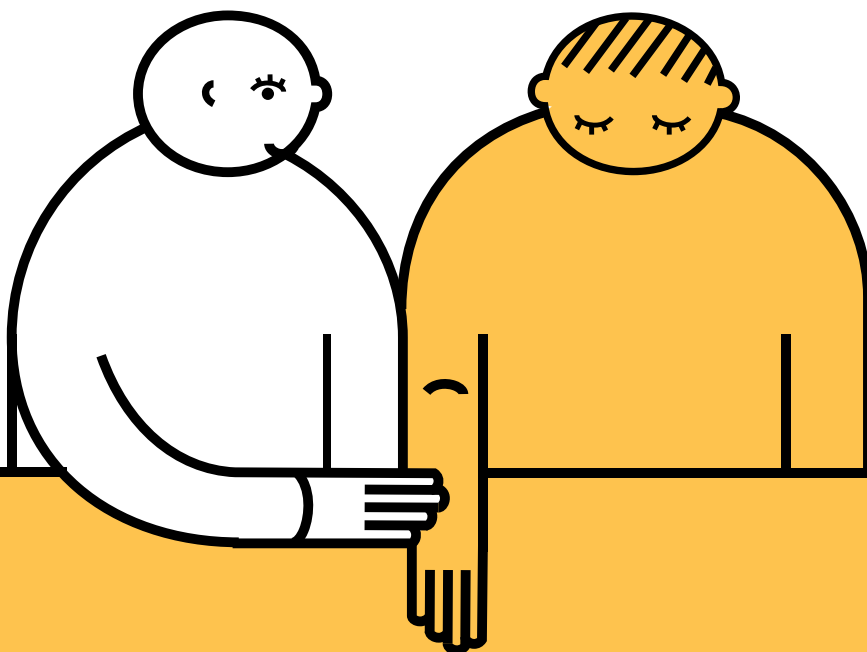
### Podczas takiej rozmowy:

- staramy się mówić tylko z rodziną o swoich spostrzeżeniach i doświadczeniach;
- nie dzielimy się tym, o czym usłyszeliśmy z ust kolegi/koleżanki (chyba, że wyraził/a zgodę);
- podkreślamy przekonanie o tym, że osoba powinna skorzystać z pomocy specjalisty;
- taka rozmowa może z początku spowodować opór, zwłaszcza, jeśli rodzina nie miała świadomości problemu. Nie należy tego brać do siebie. **Trzeba dać szansę na oswojenie się z tą informacją. Dobrze jest zaproponować gotowość do kontaktu w późniejszym czasie.**



### Najważniejsze zasady

1. Nie przejmujemy odpowiedzialności za nastrój kolegi/koleżanki i jego działania.
2. Nie staramy się postawić diagnozy ani być terapeutą.
3. W razie wątpliwości konsultujemy się z psychologiem UMCS lub innym oraz Zespołem ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS.
4. Rozmawiamy o swoich spostrzeżeniach z innymi osobami, a w tym z opiekunem roku.
5. Jeśli rozmawialiśmy ze kolegą/koleżanką o jego/jej stanie zdrowia, to zachowujemy poufność wobec tego, co sam/-a nam powiedział/-a. Zasada ta nie obowiązuje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia!
6. **Wsparcie powinno polegać na towarzyszeniu w przezwyciężaniu trudności** i motywowaniu do podjęcia działania, a nie w rozwiązywaniu za niego/nią jego/jej problemów.







## NASILENIE OBJAWÓW

---

Nie zawsze udaje się rozpoznać problemy psychiczne na samym początku ich pojawiania się. Nieraz jest też tak, że niektóre osoby zaczynają studia już z nasilonymi objawami. Poniżej zajmiemy się dwoma typami zachowań, jakie mogą z nich wynikać. Są to sytuacje, w których występuje:

### A. ZAKŁÓCENIE ŻYCIA AKADEMICKIEGO

### B. ZAGROŻENIE SAMOBÓJSTWEM

## A

### Zakłócenie życia akademickiego

#### Opis

---

#### Sytuacje zakłócenia zajęć przez studenta/-kę z problemami psychicznymi to między innymi:

- pojawianie się „dziwnych” wypowiedzi – osoba zadaje pytania lub wypowiada się w sposób, który wskazuje, że jej kontakt z rzeczywistością jest ograniczony;
- agresja słowna – osoba przeklina, podnosi głos, obraża, grozi, krzyczy;
- agresja fizyczna – osoba rzuca przedmiotami, niszczy sprzęt, atakuje inne osoby.



## Co można zrobić?

---

Są dwie możliwości:

- W przypadku, gdy zachowanie kolegi/koleżanki wskazuje na to, że ma on/ona kontakt z rzeczywistością i nie jest niebezpieczny/-a, staramy się samodzielnie rozwiązać sytuację. Schematy postępowania znajdują się poniżej.
- Jeżeli mamy podejrzenie, że student/-ka jest w stanie psychotycznym, wzywamy pogotowie i pozostajemy ze studentem/-ką do jego przyjazdu.

#### Objawy stanu psychotycznego:

- osoba nie ma kontaktu z rzeczywistością;
- pojawiły się u niego/niej omamy (doznania zmysłowe będące wytworem umysłu) i/lub urojenia (fałszywe sądy wypowiedane z głębokim przeświadczeniem, które nie są korygowane pomimo dowodów błędności);oba zachowuje się w irracjonalny sposób;

- jego/jej mowa jest dziwna, niezrozumiała, pozbawiona sensu i logiki;
- w razie wątpliwości dobrze jest zadzwonić na pogotowie i opowiedzieć o całej sytuacji. Osoba dyżurująca powinna pomóc w ocenie, czy konieczne jest wzywanie karetki.



Gdy zachowanie kolegi/koleżanki zagraża jemu/jej lub innym, wzywamy służby porządkowe oraz pogotowie!



## Jak to należy zrobić?

### Najważniejsze jest, by zachować spokój i nie zdenerwować się. W tym celu:

- należy mieć świadomość, że zachowanie kolegi/koleżanki jest wynikiem jego/jej osobistych problemów i podstawę stanowi jego/jej własny lęk. Jego/jej słowa i czyny nie są w sposób świadomy wymierzone przeciwko komukolwiek. **Warto pamiętać, że nasze zdenerwowanie jedynie pogorszy sytuację.**
- należy przyjąć wyprostowaną postawę ciała, głowę trzymać wysoko i utrzymywać kontakt wzrokowy. W ten sposób czujemy się pewniej i jednocześnie wywołamy takie wrażenie.

### Gdy pojawiają się „dziwne wypowiedzi”

- dać koledze/koleżance się wypowiedzieć (o ile jest to możliwe);
- wykazać zrozumienie dla potrzeby wypowiedzi, **zaznaczając jednocześnie, że nie zamierza się jej podejmować** (np. *Widzę, że jesteś bardzo zaangażowany/-a w tę kwestię, nie chcę jednak o niej rozmawiać*);
- zaproponować rozmowę, gdy kolega/koleżanka będzie spokojniejszy/-a (np. *Mam wrażenie, że ta sprawa całego/całą Cię pochłonęła, chciałbym/abym z Tobą o tym porozmawiać innym razem*):
  - przed spotkaniem najlepiej skonsultować się z psychologiem UMCS lub innym oraz pracownikiem Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS;
  - w trakcie rozmowy należy postępować według wskazówek zawartych w części: „Początki problemów”.

### Gdy dochodzi do agresji słownej

- należy okazać zrozumienie dla emocji kolegi/koleżanki, stawiając jednak granice ich wyrażania (np. *Widzę, że jesteś zdenerwowany/a, nie zyczę sobie jednak przeklinania w moim towarzystwie, będę musiała przerwać naszą rozmowę*);
- **dobrze jest usunąć bodźce, które mogłyby spowodować narastanie gniewu lub niepokoju studenta/-ki** (poprosić inne osoby, by się nie włączały, wyłączyć sprzęt grający, nie mówić więcej niż potrzeba itp.);
- zaproponować rozmowę, gdy kolegi/koleżanki będzie spokojniejszy/-a. (np. *Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany, możemy o tym porozmawiać, kiedy Twoje emocje opadną*):

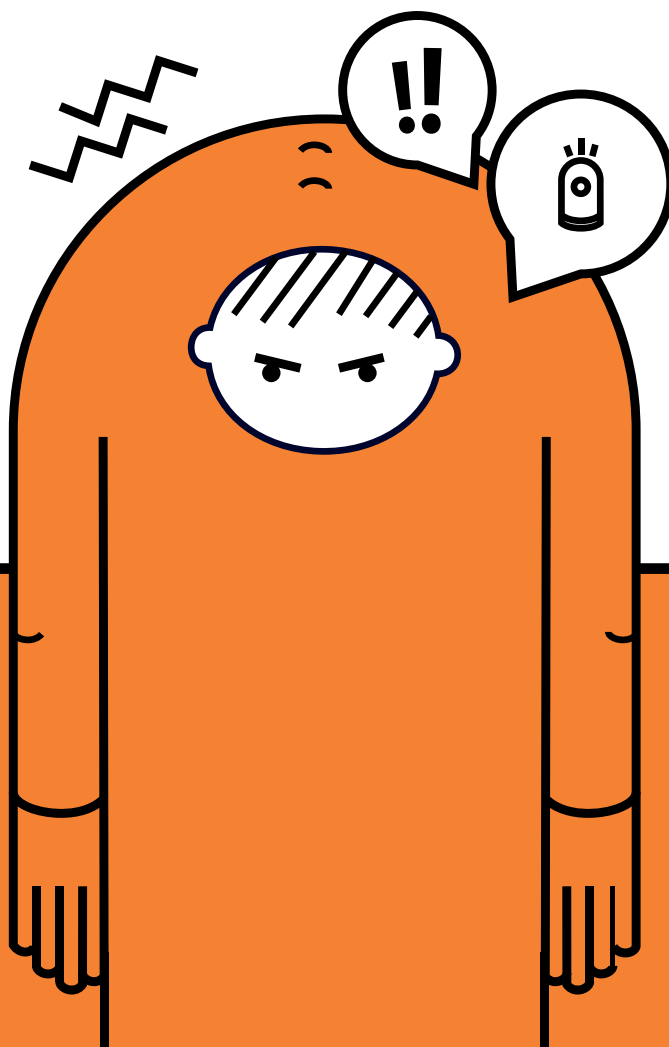
- przed spotkaniem najlepiej skonsultować się z psychologiem UMCS lub innym oraz pracownikiem Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS;
- w trakcie rozmowy należy postępować według wskazówek zawartych w części: „Początki problemów”.

### **Gdy dochodzi do agresji fizycznej**

- należy w jasny i spokojny sposób zakomunikować koledze/koleżance, jakich jego/jej działań się nie akceptuje;
- należy poprosić kogoś, **by wezwał/-a osobę z personelu oraz służby porządkowe na pomoc.**
- należy pozostać z kolegą/koleżanką i pracownikiem (o ile pozwalają na to względy bezpieczeństwa) do czasu przyjazdu służb, mając jednocześnie możliwość ucieczki (stać bliżej drzwi czy po otwartej stronie korytarza).

### **We wszystkich przypadkach należy powstrzymać się od:**

- wdawania się w dyskusję i udowadniania swoich racji;
- podnoszenia głosu czy mówienia rozdrażnionym tonem;
- obrażania, zawstydzania czy ośmieszania kolegi/koleżanki;
- naciskania na kolegę/koleżankę, by wyjaśnił/-a swoje zachowanie;



- dotykania kolegi/koleżanki;
- wykonywania nagłych ruchów;
- narażania się na niebezpieczeństwo (np. przebywania w sali, gdy student/-ka rzuca przedmiotami, atakuje inne osoby);
- pozostawiania ze kolegą/koleżanką sam na sam.

### Najważniejsze zasady:

1. Zwrócić uwagę na sytuację, pokazać, że nie jest się wobec niej obojętnym.
2. Zachować dystans wobec sytuacji.
3. Poinformować o sytuacji władze Wydziału i kolegów.
4. Zadbac o swoje bezpieczeństwo.

## B

### Zagrożenie samobójstwem

#### Opis

---

Samobójstwo to niezwykle trudny temat. Istnieje wokół niego wiele mitów i obaw. Nie należy jednak rezygnować z interwencji, gdy obawiamy się, że ktoś może mieć myśli i zamiary samobójcze. Pamiętajmy, że **pojedynczy symptom nie może być podstawą diagnozy**. Powinien on skłonić nas do obserwacji zachowania kolegi/koleżanki i prób delikatnego wybadania sprawy.

#### Sygnaly zamiarów samobójczych

- opowiadanie o swoich zamiarach samobójczych;
- mówienie i rozmyślanie o śmierci, silne zaabsorbowanie tą tematyką;
- szukanie informacji o tym, **jak skutecznie odebrać sobie życie**;
- mówienie o braku nadziei na przyszłość i niemożności poradzenia sobie ze swoim obecnym stanem;
- załatwienie swoich spraw (oddanie pożyczonych rzeczy i pieniędzy, rozdanie swojej własności, spisanie testamentu);
- pożegnania z najbliższymi;
- **mówienie o sobie z nienawiścią, obwinianie siebie, wyrażanie poczucia bezwartościowości i bycia kłopotem dla innych**;
- odcięcie się od bliskich;
- zachowania grożące utratą życia lub zdrowia (szybka jazda samochodem, narkotyki, ryzykowne zabawy);
- **uczucia ulgi i radości po długiej depresji** (jeżeli ktoś podjął decyzję samobójczą, to jego nastrój może się poprawić, co jest nieraz mylnie traktowane jako oznaka powrotu do zdrowia).



## Co można zrobić?

---



Podajemy rozmowę z kolegą/koleżanką i w razie potrzeby wzywamy pogotowie.



## Jak to należy zrobić?

---

Jeżeli dostrzeżemy u kogoś objawy myśli samobójczych, warto zapytać go/ją o nie wprost (nie należy się obawiać, że w ten sposób podsunie się komuś te myśli). **Rozmowa tego typu powinna odbyć się podobnie jak dialog opisany w części: „Początki problemów”.** Trzeba jednak dodatkowo trzymać się kilku zasad.





## Najważniejsze zasady

### Należy:

- wezwać pogotowie i zostać ze kolegą/koleżanką do czasu przybycia karetki;
- **pamiętać, że mówienie o samobójstwie to prośba o pomoc;**
- w trakcie rozmowy należy okazać zainteresowanie i troskę, stworzyć atmosferę zrozumienia;
- wysłuchać kolegi/koleżanki do końca – **nie przerywamy po chwili** (np. *Ach, to tylko zawód miłosny, szybko minie*);
- pokazać możliwości skorzystania z pomocy;
- zapewnić wsparcie sobie samemu – porozmawiać z kimś bliskim i zaufanym; nie należy pozostawać jedynym wsparciem osoby mającej myśli samobójcze, dobrze jest włączyć w sprawę inne osoby;
- **wyznania o myślach samobójczych powinno się traktować jako zagrożenie życia.**

### Nie należy:

- obiecywać dyskrecji – zagrożenie życia zwalnia z tego obowiązku;
- wierzyć w oświadczenia, że kryzys minął;
- dawać tzw. „złoty rad”;
- dyskutować na temat słuszności czy moralnych aspektów samobójstwa – **nie to jest teraz ważne!**
- bagatelizować sytuacji czy zaprzeczać wyznaniom studenta/-ki (np. *Tak naprawdę wcale nie chcesz się zabić, to tylko taka poza*);
- okazywać oburzenia czy potępienia;
- brać odpowiedzialności za cudze postępowanie;
- **wierzyć, że samodzielnie rozwiąże się problem studenta/-ki.**

Zdarza się, że niektóre osoby, które znalazły się w tego typu sytuacji, nie chcą wzywać pogotowia czy służb porządkowych w obawie, że wpędzą kogoś w kłopoty. Musimy jednak pamiętać, że to nie ewentualny pobyt w szpitalu stanowi problem, ale stan zdrowia naszego kolegi lub koleżanki. Ktoś, kto doświadcza stanu psychotycznego, napadu agresji, czy ma myśli samobójcze, stanowi zagrożenie nie tylko dla innych, ale przede wszystkim dla samego siebie. Jeżeli stan ten jest wynikiem zaburzeń psychicznych, to w szpitalu ta osoba uzyska niezbędną pomoc. Takie zdarzenie może także zmotywować ją do podjęcia leczenia. Jeżeli będziemy udawać, że nic się nie dzieje, to utrudnimy tej osobie konfrontację z jej stanem zdrowia i skorzystanie z pomocy.

Bardzo ważne jest, by utrzymać kontakt z kolegą/koleżanką, która w wyniku problemów psychicznych musiała skorzystać z pomocy szpitalnej. Poczucie wsparcia i akceptacji pomaga w zmaganiu się z trudnościami. Odrzucenie czy zerwanie relacji mają natomiast bardzo szkodliwy wpływ na cierpiącą osobę. Powiększa to jej poczucie zagubienia, wstydu za swój stan. Opuszczona przez kolegów osoba przestaje wierzyć w siebie, czuje się gorsza i zaczyna pałać do siebie niechęcią. Tutaj nie potrzeba wiele, wystarczy telefon, sms, czy wiadomość na Facebooku z pytaniem o zdrowie, z jakimiś ciekawostkami z życia studenckiego i życzeniami szybkiego powrotu na uczelnie.



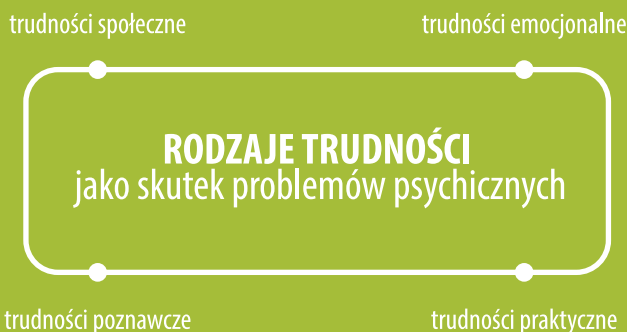
## REMISJA OBJAWÓW

### Opis

---

Dzięki psychoterapii i stosowaniu leków osoba może wrócić do życia uczelnianego. Ustąpienie objawów zaburzenia nie oznacza jednak końca problemów. Różnego rodzaju trudności pojawiają się wraz z zaburzeniami i utrzymują nawet w okresie remisji. **Dlatego też ważne jest pamiętanie o nich i zaakceptowanie kolegi/koleżanki takim jaki/a jest.**

Poniżej opisano cztery rodzaje trudności, które mogą pojawić się jako skutek problemów psychicznych. Jest ich o wiele więcej, tutaj jednak wybrane zostały te, które w największym stopniu wpływają na proces studiowania.



#### Trudności poznawcze:

- słabsza pamięć utrudniająca przyswajanie materiału;
- osłabienie koncentracji, ciągłości i przetrzutności uwagi, skutkujące problemami z jej utrzymaniem podczas zajęć czy nauki;
- spowolnione tempo myślenia;

#### Trudności praktyczne:

- zarządzanie sobą w czasie, wyznaczanie celów i kierunków działania oraz konsekwencja postępowania;
- **senność i wolniejsze tempo pracy, które mogą być wynikiem działania leków;**
- w trakcie zajęć duże trudności sprawiają praca w grupie i publiczne wypowiedzanie się.

#### Trudności emocjonalne:

- stres, lęk, obawy o przyszłość, niepokój;
- brak motywacji, zniechęcenie, poczucie beznadziejności i bezradności, przeświadczenie, że zaburzenie

- psychiczne to wyrok;
- brak zaufania do siebie i poczucie niższości; życie z piętnem i obawą, że w każdej chwili stan zdrowia może się pogorszyć.

### Trudności społeczne:

- poczucie odrzucenia i odstawania od grupy, wrażenie, że jest się innym, niechcianym;
- lęk przed ujawnieniem zaburzenia i opiniami innych na ten temat;
- wstyd z powodu swojej przypadłości.

Efektywny powrót na studia może dodać wiary we własne siły i zwiększyć poczucie własnej sprawczości u osoby po przebytych epizodzie załamania zdrowia psychicznego. Dzięki temu, że dana osoba poradzi sobie na zajęciach i powróci do grupy koleżeńskiej uwierzy w swoje siły i możliwości. Nie można pozwolić, by coś, co jest przejściowym problemem, czy możliwą do opanowania przypadłością, wykluczało człowieka z grupy społecznej oraz by nasz własny lęk, wynikający z nieznaności tematu, był powodem odwracania się od drugiego człowieka, który potrzebuje pomocy – dlatego trzeba otworzyć się na osoby z trudnościami psychicznymi. Istnieje wiele korzyści, jakie możemy odnieść z relacji z kimś, kogo życie wewnętrzne znacznie różni się od naszego:

- uzyskanie wiedzy na temat zaburzeń psychicznych, poszerzenie własnych horyzontów i zobaczenie świata z odmiennej perspektywy, **a przez to lepsze zrozumienie świata;**
- rozwijanie własnej wrażliwości, empatii i współczucia oraz gotowości do niesienia bezinteresownej pomocy. Spotkania takie uczą także opanowania i cierpliwości, **są lekcją przełamywania stereotypów i ludzkiego, indywidualnego podejścia do drugiej osoby;**
- odczucie **impulsu do rozwoju osobistego** poprzez uświadomienie sobie własnych wad i słabości, a nawet problemów psychicznych. Pozwala to także na zrozumienie zagrożenia dla własnego zdrowia a zarazem docenienie go;
- wyrobienie sobie **nowego podejścia do życia** – większej pokory i doceniania małych rzeczy. Można stać się bardziej refleksyjnym i tolerancyjnym wobec siebie i innych.
- w przypadku własnej choroby znajomość z osobą, która też przez to przechodziła sprawia, że można z nią porozmawiać i uzyskać akceptację. **Przykład takiej osoby może też pomóc w podjęciu leczenia i zaakceptowaniu własnego stanu.**



### Co można zrobić?

---

Pomóc koledze/koleżance na nowo zaaklimatyzować się na uczelni oraz wesprzeć ją w wypełnianiu obowiązków studenckich (zarówno związanych z nauką jak i sprawami administracyjnymi).





## Jak to należy zrobić?

---

### **Ze względu na trudności poznawcze można:**

- pożyczyć i udostępnić do skserowania swoje notatki;
- zaprosić na wspólne uczenie się;
- wytłumaczyć bardziej skomplikowane kwestie;
- udostępnić swoje materiały;
- poinformować o poradach z efektywnego uczenia się oferowanych przez psychologa UMCS Małgorzatę Szerafin (dane kontaktowe umieszczone są w części „Informacje ogólne”).

### **Ze względu na trudności praktyczne można:**

- pomóc komuś ustalić plan działania;
- przypominać o ważnych sprawach uczelnianych;
- przekazywać prowadzącym zajęcia informacje od kolegi/koleżanki ;
- pomóc w załatwianiu spraw administracyjnych (pójść z nim/nią do dziekanatu, przypilnować by zapisał/-a udzielone informacje).

### **Ze względu na trudności emocjonalne można:**

- dodawać otuchy i odwagi;
- pokazać sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wysłuchiwać drugiej osoby;
- okazywać wsparcie i zainteresowanie;
- okazywać akceptację dla cudzych trudności i obaw.



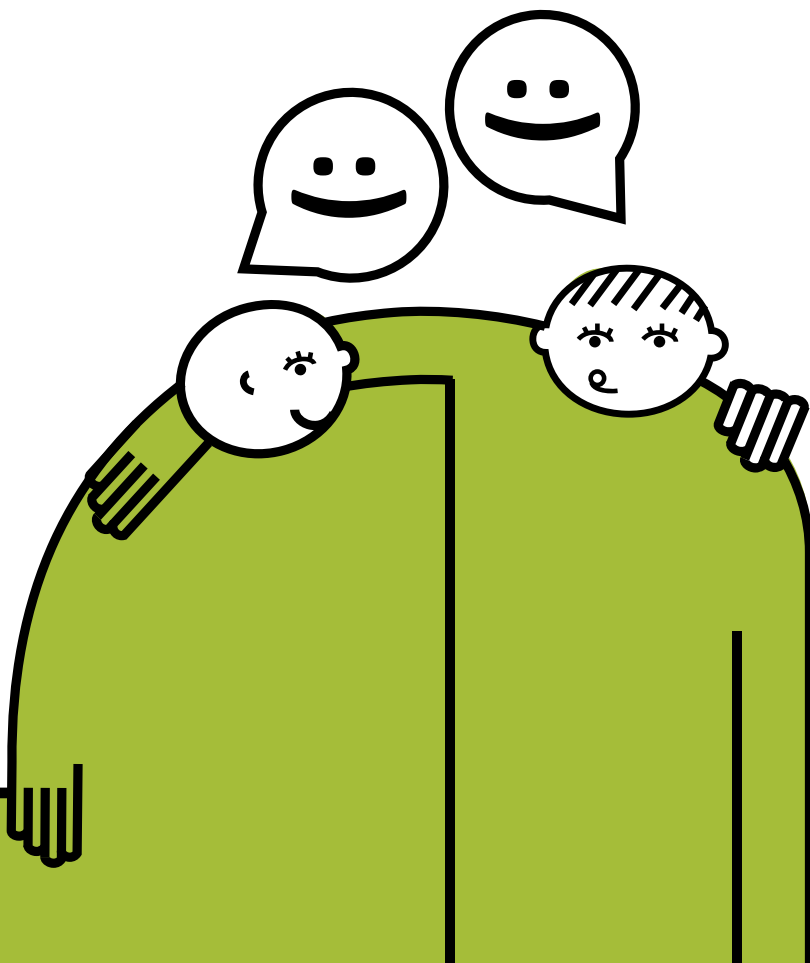
### **Ze względu na trudności społeczne można:**

- zapraszać na wspólne wyjścia;
- zachęcać do rozmowy;
- włączać do swoich grup projektowych;
- utrzymywać kontakt za pomocą mediów społecznościowych i przez telefon komórkowy;
- poinformować o wyjazdach organizowanych przez Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych.



### **Najważniejsze zasady**

1. Należy towarzyszyć koledze/koleżance w przezwyciężaniu trudności, ale nie można wykonywać za niego/nią jego/jej obowiązków.
2. Nie należy proponować ściągania czy innych metod omijania wymagań edukacyjnych.
3. Należy pamiętać, że trudności nie wynikają z lenistwa czy złej woli osoby, ale są skutkiem stanu jego/jej zdrowia.
4. Nie powinno się brać na siebie odpowiedzialności za powodzenie kolegi/koleżanki na studiach.







Opracowała: **Justyna Rynkiewicz**  
Współpraca: **Alicja Borzęcka-Sznajder, Magdalena Ciesielska,  
Justyna Cieślak, Andrzej Kapusta, Dorota Pankowska,  
Katarzyna Skalska**

**Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych Biuro Spraw  
Studenckich Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów**

**DS. „Babilon”**  
**ul. Radziszewskiego 17/9**  
20-045 Lublin  
tel. 081 537 58 90  
e-mail: [punkt@poczta.umcs.lublin.pl](mailto:punkt@poczta.umcs.lublin.pl)

Broszura powstała w ramach projektu Przyjazny Uniwersytet organizowanego przez Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych UMCS oraz Wydział Filozofii i Socjologii UMCS.