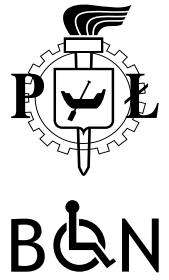


wiosna
2022

1/2022 (14)

w numerze:

Centrum Doskonałości
Projektowania Uniwersalnego
w projekcie „Dostępna Politechnika
Łódzka” – wywiad z dr hab.
inż. Grzegorzem Granosikiem,
prof. PŁ; studenci o depresji; cuda
arteterapii; *chill spoty* w PŁ



aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



Sukcesy studentów Politechniki Łódzkiej podczas Integracyjnych
Mistrzostw Polski AZS w podnoszeniu ciężarów
Czytaj str. 10

SPIS TREŚCI

- 3** Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego, czyli co nowego w projekcie „Dostępna Politechnika Łódzka” – wywiad z dr hab. inż. Grzegorzem Granosikiem, prof. PŁ, Zastępcą Dyrektora Instytutu Automatyki ds. nauki i promocji, Kierownikiem zadania I w projekcie „Dostępna Politechnika Łódzka”
Adrian Peliszko
- 7** Technologia VR pomoże obniżyć stres wśród studentów europejskich uczelni
Anna Laska-Leśniewicz, Dorota Kamińska, Grzegorz Zwoliński
- 10** Sukcesy studentów z sekcji dla osób z niepełnosprawnościami KU AZS PŁ w podnoszeniu ciężarów i w tenisie stołowym
Teresa Biela-Jesionowska, Marcin Laśkiewicz
- 14** Ad vocem. List do pani Weroniki Tomiak, autorki artykułu „My dla nich czy oni dla nas? Kto powinien dostosować się do kogo?” opublikowanego w nr 2/21
dr n. hum. Anna Gutowska
- 16** Osoby z chorobami nerwowo-mięśniowymi w społeczności akademickiej
Katarzyna Król
- 19** Zaburzenia depresyjne wśród studentów
Michał Deląg, Filip Racki, Sylwia Snycerska, Klaudia Stopczyk
- 21** Studencki Tydzień Świadomości Zdrowia Psychicznego
Katarzyna Pińkowska
- 23** Rada Studentów z Niepełnosprawnością w akcji
Aleksandra Sztandor, Piotr Zajac
- 26** Komunikacja oparta na modelu DISC
Ewa Worotyńska-Kos
- 29** Praktyka wdzięczności
Adelina Naglik
- 31** Cuda arteterapii
Barbara Kasprzak
- 34** Przelamując fale wyobraźni
Małgorzata Świt
- 38** Konferencja „Razem”
Joanna Klonowska
- 40** Dwa żywioły w Białej Podlaskiej
Aleksandra Derlukiewicz
oraz
- 43** Przepis na proste i pyszne ciasteczka maślane z czekoladą



Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

WYDAWCA
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

ADRES REDAKCJI
Politechnika Łódzka
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
90-543 Łódź
ul. Zeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI
redaktor naczelna
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
redaktor
Małgorzata Świt
sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA
T. Biela-Jesionowska, M. Deląg, A. Derlukiewicz,
A. Gutowska, D. Kamińska, B. Kasprzak,
J. Klonowska, K. Król, A. Laska-Leśniewicz,
M. Laśkiewicz, A. Naglik, K. Pińkowska, A. Peliszko,
F. Racki, S. Snycerska, K. Stopczyk, A. Sztandor,
E. Worotyńska-Kos, P. Zajac, G. Zwoliński

REDAKCJA TECHNICZNA
ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

SKŁAD I ŁAMANIE
ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

PROJEKT GRAFICZNY
Aleksandra Idzikowska

Zdjęcie na okładce
Fot. z archiwum Centrum Sportu
Politechniki Łódzkiej

Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego, czyli co nowego w projekcie „Dostępna Politechnika Łódzka”

1

– z dr hab. inż. Grzegorzem Granosikiem, prof. PŁ,
Zastępcą Dyrektora Instytutu Automatyki ds. nauki
i promocji, Kierownikiem zadania I w projekcie
„Dostępna Politechnika Łódzka”

Rozmawia: Adrian Peliszko



A.P.: Czym jest projekt „Dostępna Politechnika Łódzka”?

G.G.: Jest to bardzo duży i wieloaspektowy projekt realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Ma on zapewnić dostępność uczelni dla wszystkich uczestników procesu dydaktycznego: dla nauczycieli, studentów i współpracujących z uczelnią gości, z uwzględnieniem wszelkich niepełnosprawności i szczególnych potrzeb. Taki wieloaspektowy projekt zawiera komponenty dostępności zarówno w sferze architektury jak i w dziedzinie tworzenia nowych narzędzi i modułów edukacyjnych umożliwiających naukę procesu projektowania w taki sposób, aby tworzone urządzenia

i usługi były dostępne dla wszystkich. Oczywiście także sam proces edukacyjny tworzony jest w tak, aby był dostępny dla wszystkich uczestników.

Zadań w projekcie jest dziesięć. To mówi o jego skali. Są to m.in. zadania związane z adaptacją architektoniczną oraz dostosowania stron internetowych do standardu dostępności. Przewidziana została także adaptacja laboratoriów do formy wirtualnej i zapewnienia możliwości uczestnictwa w nich osobom z niepełnosprawnościami. Możliwość wykorzystania wirtualnej czy rozszerzonej rzeczywistości do celów wirtualizacji laboratoriów jest szczególnie istotna w okresie pandemicznym. Projekt obejmuje także

dokształcanie kadry naukowej i administracyjnej w zakresie dostępności dla osób z niepełnosprawnością poprzez szkolenia i wizyty studyjne w ośrodkach krajowych i zagranicznych. Co najmniej w kilka działań zaangażowane jest bezpośrednio Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością.

Wraz z Prorektorem uczelni, prof. Pawłem Strumiłło, odpowiedzialny jestem za zadanie I, prawdopodobnie najbardziej rozbudowane, czyli utworzenie Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego. Zadanie to podejmuje zarówno element edukacyjny jak i tworzenia przestrzeni, w której studenci uczyliby się, jak w praktyce dokonywać projektowania uniwersalnego.

A.P.: Jak Pan wspominał, opowieść o projekcie jest wielowątkowa. Na jak długi okres przewidziana jest realizacja przedsięwzięcia?

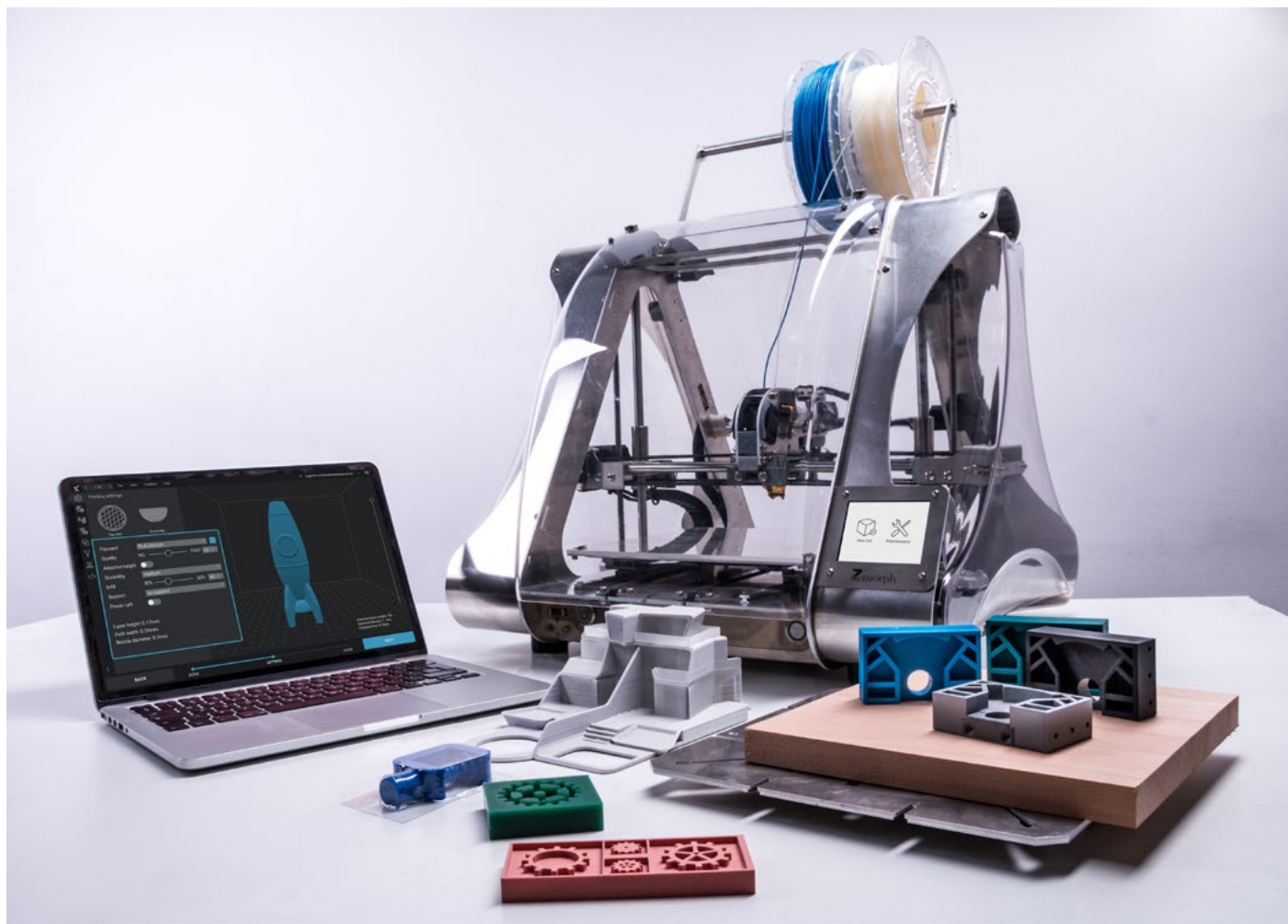
G.G.: Realizacja projektu przewidziana jest do października 2023. Pierwszy rok jego trwania właśnie dobiega końca.

A.P.: Czy, zanim projekt wszedł w fazę realizacji, stykał się Pan z ideą projektowania uniwersalnego i innymi ideami, które mogłyby pomóc osobom z niepełnosprawnościami? Pytam Pana jako naukowca i jako człowieka.

G.G.: Z nomenklaturą czy teorią związaną z projektowaniem uniwersalnym, czy też z jego wytycznymi, wprost się nie spotykałem. Natomiast miałem doświadczenia z elementami tworzenia usprawnień dla osób z niepełnosprawnościami. Wraz z moim zespołem i we współpracy z Akademią Sztuk Pięknych realizowałem projekt na rzecz małych podopiecznych Centrum Diagnozy i Terapii Autyzmu w Łodzi „Navicula”. Pracowałem także nad innymi projektami, które dotyczyły urzędzeń medycznych i terapii oraz procesu rehabilitacji osób np. po udarze.

A.P.: Wspomniał Pan na początku naszej rozmowy o Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego. Co to jest? Czym będzie się zajmować?

G.G.: Idea centrum polega na tym aby stworzyć przede wszystkim przestrzeń i program edukacyjny, ale także aby pozyskać odpowiednie zasoby ludzkie i sprzętowe, które wszystkie razem pozwolą kształcić studentów w kierunku rozwijania umiejętności projektowania uniwersalnego. Począwszy od części edukacyjnej, celem projektu jest opracowanie dwóch modułów kształcenia: Projektowanie uniwersalne I i Projektowanie uniwersalne II. Poziom I ma pokazać studentom, jakie są wymagania projektowania



Fot. Pixabay.com / ZMorph3D

uniwersalnego i jak są one stosowane bądź niestosowane w różnych urządzeniach z naszego otoczenia oraz w budynkach. Natomiast poziom II miałby umożliwić samodzielne projektowanie przez studentów nowych produktów i usług, które będą spełniać wytyczne projektowania uniwersalnego. To jest ta część edukacyjna. Tworzymy dwa programy, które będą otwarte dla praktycznie wszystkich studentów Politechniki Łódzkiej bez względu na kierunek i stopień studiów.

Aspekt edukacyjny w Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego jest uzupełniony o odpowiednią lokalizację i zasoby, które mają wspomagać proces kształcenia. Będziemy dysponować odpowiednimi laboratoriami i przestrzeniami warsztatowymi, które pozwolą studentom ćwiczyć umiejętności zdobywane przez nich, początkowo teoretycznie, podczas przedmiotu Projektowanie uniwersalne. Studenci będą prototypować urządzenia i procesy zgodne z wytycznymi projektowania uniwersalnego. Pomysł PŁ jest taki, że w tej przestrzeni przewidujemy warsztat mechaniczny który pozwoli na zastosowanie kilku technologii szybkiego prototypowania, tzn. cięcia laserowego, druku 3D czy frezowania. W centrum znajdzie się także laboratorium elektroniczne pozwalające na uzupełnienie tych urządzeń o elementy elektroniczne, które mogą służyć do sterowania i poruszania zaprojektowanymi rozwiązaniami. Te przestrzenie wzbogacone będą o nasze autorskie laboratoria, a mianowicie o laboratorium rozszerzonej rzeczywistości (LabVR) i laboratorium ergonomii (LabSE).

A.P.: Oczywiście mówimy o aspekcie bardzo naukowym i akademickim. A jakie realne korzyści mogą mieć z działalności centrum inne osoby, które potencjalnie będą korzystały z tych osiągnięć? Czy to jest mierzalne? Czy można to przewidzieć, czy też nauka jest bardziej nieprzewidywalna?

Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego ma przede wszystkim dać studentom narzędzia a nie gotowy produkt. Studenci mają pobudzić swoją wyobraźnię i tworzyć nowe rozwiązania, które będą działały dla wszystkich i nie będą nikogo wykluczać, zgodnie z postulatami projektowania uniwersalnego. Zakładamy, że co semestr będą pojawiać się nowe, praktyczne tematy realizowane przez zespoły z różnych kierunków studiów. Tematem pierwszego semestru wdrożenia modułu Projektowanie uniwersalne była mapa kampusu. Jest to bardzo otwarte hasło, które ma pozwolić studentom na zbadanie różnych technologii i procesów użytkowych związanych z orientowaniem się przez osoby z zewnątrz na naszym kampusie. W minionym, pionierskim, semestrze udział wzięli studenci I i II stopnia architektury, wzornictwa oraz



automatyki i sterowania robotów. Badali oni problem mapy kampusu z różnych perspektyw, pod kątem aspektu użytkowego czyli scenariuszy, w których pojawia się mapa kampusu i orientowanie się na terenie uczelni przez gości albo np. nowych studentów. Studenci kierunku automatyka i sterowanie robotów podjęli wyzwanie zbadania technologii, która pozwoli odnaleźć się na mapie, ale nie tylko na zewnątrz, co jest zrozumiałe dla każdego i polega na wykorzystaniu GPS, ale także wewnątrz budynku. Chodzi o orientowanie się, gdzie znajdują się poszczególne sale, tam gdzie nie możemy skorzystać z GPS. Studenci badali kilka technologii, które pozwalają na zlokalizowanie osoby korzystającej ze smartfonu wewnątrz budynków.

A.P.: Czy posiada Pan Profesor wiedzę o jakichś obiecujących rozwiązaniach, które w niedalekiej perspektywie, powiedzmy pięciu - dziesięciu lat, mogą być realnie wykorzystane?

G.G.: Myślę, że technologie, które studenci testują, czyli np. sieci *wifi* czy tzw. *beacony* w technologii *bluetooth* są w zasadzie powszechnie wykorzystywane, często w innych celach niż orientowanie się w przestrzeni. Natomiast pozwalają one rzeczywiście na zlokalizowanie osoby czy smartfonu na planie budynku i to powinno pomóc użytkownikom takiej aplikacji w zorientowaniu się gdzie się znajdują względem swojego celu czyli sali, w której mają zaplanowane zajęcia. To jeden ze scenariuszy z życia, który stanowi pewien problem dla nowych studentów. Gubią się oni na naszym kampusie, zwłaszcza w labiryntach sal wewnątrz budynków.

Myślę, że w czasie trwania projektu zbudujemy taką mapę i udostępnimy prototyp tej aplikacji każdemu, kto będzie chciał z mapy kampusu skorzystać.

A.P.: Wiemy już, że CDPU to przestrzeń, która się właśnie tworzy. Czy możemy zdradzić na jakim etapie jest proces aranżowania centrum oraz jak wygląda projekt przebudowy budynku, w którym będzie się znajdować?



G.G.: Proces związany z wytypowaniem odpowiedniego budynku, który spełniłby wszelkie wymagania był długotrwały. Wytypowaliśmy budynek A7, który mieści się na kampusie A czyli w kwartale ulic Wólczańska, Radwańska, Żeromskiego i Żwirki. Pół budynku przeznaczone będzie dla Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego a pół pozostanie w gestii Wydziału Inżynierii Procesowej i Ochrony Środowiska, do którego budynek należy. Przeprowadziliśmy wstępne prace związane z przygotowaniem programu funkcjonalno-użytkowego i jesteśmy na etapie dopinania budżetu. Wierzę, że jeszcze w tym roku modernizacja budynku zostanie rozpoczęta i będziemy mogli się do niego sprowadzić. Znajdą się tam laboratoria, o których już wspominałem: dwa na poziomie 0 i dwa kolejne – wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości oraz procesów ergonomicznych – na I piętrze. Oczywiście budynek będzie spełniał wszelkie wymogi dostępności.

A.P.: Z perspektywy Pana Profesora, hasło „pandemia” to utrudnienie czy paradoksalnie ułatwienie wdrażania tego projektu?

Są i aspekty pozytywne i negatywne. Możemy powiedzieć, że łatwiej nam się teraz komunikować. Np. nie musiał Pan przyjeżdżać na uczelnię żeby przeprowadzić ze mną wywiad, gdyż korzystamy z narzędzi komunikacji zdalnej. Stosowanie niektórych z tych narzędzi jest wręcz wygodniejsze niż bezpośrednie kontaktowanie się ze studentami czy wspólne przebywanie w jednej sali. Ale niekiedy ten zdalny kontakt jest demotywujący. Zniechęca uczestników zajęć do wymiany informacji między sobą. To jest najczęściej występujący problem. Nie zawsze siebie widzimy, ponieważ nie mamy włączonych kamer i nasz kontakt jest ograniczony, podczas gdy „normalnie” mógłby zawierać też inne aspekty. Moglibyśmy zobaczyć lub nawet poczuć jakąś przestrzeń. Podczas kontaktów polegających na „fizycznym” spotykaniu się jest szansa na wykorzystanie różnych zmysłów w realnym otoczeniu. Niestety kontakt wirtualny ogranicza możliwości percepcji, a co za tym

idzie, intensywność pracy w zespołach projektowych, ponieważ, tak jak wspominałem, motywacja do działania może spadać. Natomiast pewne badania w ramach projektu wręcz służą temu aby wirtualizować niektóre z naszych laboratoriów i w ten sposób rozszerzać ich dostępność dla wszystkich.

A.P.: Na koniec zapytam, jakie są plany w zadaniu, które Pan koordynuje, na semestr, który właśnie się rozpoczyna?

Na pewno podsumujemy efekty pierwszego, pionierskiego semestru i uruchomienia modułu Projektowanie uniwersalne. Studenci będą kończyli też swoje projekty. Musimy się zastanowić nad tematem kolejnego semestru. Myślę, że z podsumowania wyciągniemy wnioski, w którą stronę powinien iść temat wiodący. Czy spróbujemy tworzyć lub analizować jakieś konkretne rozwiązanie czy podejmiemy tak szeroki temat jak ten z poprzedniego semestru? Nie mam jeszcze swojego typu czy pomysłu. Myślę, że to będzie temat do dyskusji. Ponadto, tak jak wspominałem, będziemy rozszerzali przedmiot Projektowanie uniwersalne o moduł II, bardziej zaawansowany, związany już bezpośrednio z projektowaniem nowych rozwiązań. Rozpoczęliśmy także sporo procedur zakupowych do CDPU. Sprawy się powolutku toczą.

A.P.: Życzę, żeby realizacja projektu przebiegała gładko. Dziękuję bardzo za rozmowę.

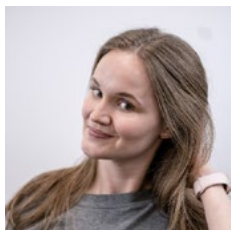
G.G.: Dziękuję.

Adrian Peliszko

Konsultant ds. szczególnych potrzeb edukacyjnych w projekcie „Dostępna Politechnika Łódzka”, z wykształcenia prawnik z zamiłowania dziennikarz, na co dzień pasjonat sportu, nowoczesnych technologii oraz obserwator życia społecznego i gospodarczego, wielki fan muzyki rockowej.

Technologia VR pomoże obniżyć stres wśród studentów europejskich uczelni

2



dr inż. Anna Laska-Leśniewicz

Asystent w Instytucie Mechatroniki i Systemów Informatycznych. Od 2015 roku realizuje europejskie projekty Erasmus+, aktualnie koordynuje dwa z nich – „High5” i „GreenTex”. Od 2019 współpracuje z zespołem badawczym zajmującym się wirtualną i rozszerzoną rzeczywistością, z którym realizuje 5 międzynarodowych projektów dotyczących tej tematyki.



dr inż. Dorota Kamińska

Adiunkt w Instytucie Mechatroniki i Systemów Informatycznych. Koordynatorka projektu „VRxanny” i 4 innych międzynarodowych projektów Erasmus+. Pasjonuje się biomedyczną analizą sygnałów oraz praktycznymi zastosowaniami uczenia maszynowego (*machine learning*) i *deep learning*.



dr inż. Grzegorz Zwoliński

Adiunkt w Instytucie Mechatroniki i Systemów Informatycznych. Specjalista w programowaniu oraz grafice komputerowej. Koordynator w PŁ europejskiego projektu CODEIN. Aktualnie zajmuje się tworzeniem aplikacji w wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości.

Politechnika Łódzka koordynuje innowacyjny projekt Erasmus+ „VRxanny”, którego głównym celem jest stworzenie specjalnych punktów relaksacyjnych, tzw. „chill spotów”. W tych wyjątkowych miejscach studenci będą mogli oderwać się od stresujących zaliczeń, prezentacji i egzaminów, a także relaksować się w wirtualnym świecie. Zespół ekspertów z grupy badawczej VOXEL Research Lab. z Politechniki Łódzkiej (dr inż. Dorota Kamińska, dr inż. Anna Laska-Leśniewicz, dr inż. Grzegorz Zwoliński) wraz z zespołem psychologów z Uniwersytetu Łódzkiego pod kierownictwem profesor Doroty Merecz-Kot i naukowcami z Uniwersytetu w Vigo (Hiszpania) i Uniwersytetu w Tartu (Estonia) opracowuje aplikację VR, która jest swoistym treningiem relaksacyjnym.

Jednym z najważniejszych aktualnych zagadnień programu Komisji Europejskiej Education & Training jest integracyjne i dostępne szkolnictwo wyższe, które wymaga zapewnienia wszystkim studentom

odpowiednich warunków do odniesienia sukcesu. Szczególną uwagę należy zwrócić na problem wyrównywania szans edukacyjnych osób z problemami psychicznymi.



Międzynarodowy zespół projektu *VRXanny* podczas spotkania w Politechnice Łódzkiej inaugurującego projekt, fot. z archiwum autorów

Przewlekły i intensywny stres powoduje problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, takie jak zaburzenia psychiczne (np. depresja, lęk, nadużywanie substancji uzależniających), zaburzenia sercowo-naczyniowe, mięśniowo-szkieletowe, negatywnie wpływa na układ odpornościowy, płodność i wywołuje liczne inne objawy. Przyczynia się również do wielu niepełnosprawności i może powodować poważne obciążenia ekonomiczne. Organizacja WHO nazwała stres „epidemią zdrowia XXI wieku”. Osoby z problemami natury psychicznej, zwłaszcza z długotrwałą depresją i lękiem, należą do najbardziej wykluczonych grup w Europie.

Następstwa pandemii Covid-19 nie zostały jeszcze w pełni określone. Liczba ofiar wirusa na całym świecie jest niemożliwa do oszacowania ze względu na jego wielkość i skalę. Edukacja również nie wyszła z kryzysu bez szwanku. Przejście na model online było wyzwaniem zarówno dla nauczycieli, jak i studentów. Absencja, obniżone wyniki, mniej efektywne uczenie się, brak wsparcia rówieśników to tylko drobne, negatywne skutki. Do cięższych zalicza się przewlekły, ostry stres, depresję, zaburzenia lękowe i rozwój fobii.

Według ankiety przeprowadzonej na Uniwersytecie Bostońskim w semestrze jesiennym 2020 roku, wśród 33 000 studentów połowa uzyskała pozytywną diagnozę depresji i stanów lękowych. Konsekwencje są poważnym wyzwaniem dla systemów opieki zdrowotnej w Regionie Europejskim WHO. Nowe badanie

przeprowadzone przez studentów PŁ biorących udział w projekcie PBL potwierdziło to globalne zjawisko: około 20% respondentów przez większość czasu czuje się zestresowanych, prawie wszyscy odczuwają stres czasami lub często, u 10% zdiagnozowano depresję, lęk, lub inne schorzenia psychiczne.

Powrót do nauczania stacjonarnego i sporadyczne wracanie do trybu zdalnego edukacji jest dodatkowym czynnikiem stresującym dla studentów. Egzamin, prezentacje, wystąpienia publiczne po okresie izolacji są dla niektórych dużym problemem, skutkującym zwiększonym stresem i brakiem motywacji.

Naszym obowiązkiem jako uczelni jest stworzenie warunków, które umożliwią studiowanie stacjonarne i hybrydowe bez stresu i zmartwień, bez lęków i zahamowań. Musimy podjąć wszelkie możliwe kroki, aby zapewnić wszystkim członkom społeczności studenckiej niezbędną pomoc, możliwość odstresowania się i poczucia włączenia. Wszelkie wsparcie psychiczne ma na celu nie tylko pomoc doraźną, ale także uświadomienie wszystkim, że stres to poważny problem społeczny. To wsparcie psychologiczne jest naturalne i konieczne we współczesnym życiu społecznym.

Głównym celem projektu jest poprawa samopoczucia studentów cierpiących na ostry, epizodyczny i przewlekły stres oraz lęki i objawy depresyjne poprzez poprawę ich zdrowia psychicznego i zwiększenie integracji społecznej, co umożliwi im normalne funkcjonowanie

w społeczeństwie uniwersyteckim i zapobiegnie nawrotom choroby w przyszłości.

Głównym rezultatem naszego projektu będzie stworzenie miejsc relaksacyjnych (*chill spotów*), rozmieszczonych na kampusach wszystkich uczelni partnerskich, wyposażonych w system VR do redukcji stresu i lęku. Aranżacja i projekt *chill spotów* ma również wprowadzać użytkownika w stan relaksacji i spokoju.

Ostatnie badania wykazały, że VR może na nowo zdefiniować leczenie psychologiczne, tworząc środowiska, które pomagają pacjentom radzić sobie z doświadczeniami będącymi źródłem kryzysów psychicznych. Przegląd badań wykorzystujących VR w terapii zaburzeń psychicznych pokazuje, że może ona sprzyjać łagodzeniu objawów przewlekłego stresu, depresji i zaburzeń lękowych. Wierzymy, że VR pomoże zmniejszyć stres dzięki interaktywnym scenariuszom zaprojektowanym w celu rozwiązania takich objawów jak myślenie depresyjne, negatywny obraz siebie, problemy ze snem, napięcie i bezsilność.



Fot. z archiwum autorów

Sukcesy studentów z sekcji dla osób z niepełnosprawnościami KU AZS PŁ

3

Teresa Biela-Jesionowska, Marcin Lańkiewicz
Trenerzy w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej

Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w podnoszeniu ciężarów

W dniach 26-28 października 2021r w Łodzi odbyły się pierwsze w historii Integracyjne Mistrzostwa Polski Akademickiego Związku Sportowego w podnoszeniu ciężarów (wyciskanie sztangi leżąc). Gospodarzem i organizatorem tej imprezy było Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej przy znaczącym wsparciu Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ oraz Zarządu Głównego AZS. IMP AZS należą do cyklu imprez sportowych dla osób z niepełnosprawnościami, których celem jest upowszechnianie sportu w środowisku akademickim.

Zawody zostały rozegrane w politechnicznej Zatoce Sportu. Obiekt bardzo się podobał przybyłym do Łodzi zawodnikom, sędziom i trenerom. W imprezie wzięło udział 37 zawodników z całego kraju, którzy wystartowali w 10 kategoriach wagowych (6 męskich i 4 damskich). KU AZS PŁ i sekcję sportową dla osób z niepełnosprawnościami reprezentowali Szymon Górka, Hubert Krokowicz, Adrian Peliszko, Daniel Utratny, Piotr Zając, Anna Litawska , Agata Mochola i Agata Skalska.

Naszych reprezentantów wspierali:

- Prorektor ds. studenckich dr hab. inż Witold Pawłowski, prof. PŁ
- Członek Polskiej Akademii Nauk prof. dr hab. Aleksander Welfe
- Prezes KU AZS dr inż. profesor uczelni Stanisław Brzeziński

- Pełnomocnik Rektora ds. studentów z niepełnosprawnościami dr Joanna Sztobryn Giercuskiewicz
- Dyrektor Centrum Sportu dr Ewa Brochocka
- Zastępca dyrektora ds. sportu CS PŁ mgr Tomasz Piasecki

Goście byli zaskoczeni wielkim zaangażowaniem, z którym zawodnicy z niepełnosprawnościami podeszli do rywalizacji. Wśród zawodników byli tacy, którzy po raz pierwszy spotkali się z tą dyscypliną sportu, ale spora grupa uczestników przygotowywała się do wydarzenia przez wiele tygodni. Padały rekordy życiowe. Zawody były pełne pasji, emocji i zasad *fair play*.

Zawodnicy z naszej uczelni świetnie zaprezentowali się na IMP AZS w podnoszeniu ciężarów zdobywając aż 6 medali.

Złote medale zdobyli:

- Anna Litawska (kat. 70 kg),
- Hubert Krokowicz (kat. 55kg),
- Piotr Zając (kat. +95 kg).

Srebrny medal trafił do Agaty Skalskiej (kat. 50 kg).

Brązowy medal

 wywalczyli:

- Agata Mochola (kat. 60 kg) i
- Adrian Peliszko (kat. +95 kg).

Świetne piąte miejsca zajęli Piotr Stanisławek (kat. 75 kg) i Szymon Górka (kat. 85kg).

Podnoszenie ciężarów to jedna z najważniejszych dyscyplin polskiego sportu osób z niepełnosprawnościami. Różni się od klasycznego podnoszenia ciężarów przede wszystkim tym, iż zawodnicy nie rywalizują w pozycji stojącej. Osoby ze schorzeniami narządu ruchu wyciskają sztangę leżąc plecami na ławeczce. Jest to dyscyplina paraolimpijska, a pierwszy raz pojawiła się na Igrzyskach w Tokio w 1964 roku. Była to wtedy dyscyplina typowo męska. Kobiety zadebiutowały na paraolimpiadzie w Sydney w 2000 roku. Zawodnicy występują w 20 kategoriach wagowych – dziesięciu dla mężczyzn i dziesięciu dla kobiet.



Podczas rywalizacji



Medaliści z zaproszonymi gośćmi i trenerami – autorami relacji



Puchary BON



Anna Banachowicz



Hubert Krokowicz



Agata Skalska



Agata Mochola



Drużyna Pł z trenerką – mgr Teresą Biela-Jesionowską

Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w tenisie stołowym

W dniach 26 – 28 listopada 2021r odbyły się w Gdańsku Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w tenisie stołowym. Zadebiutowali podczas nich z fantastycznym wynikiem studenci Politechniki Łódzkiej. W rywalizacji udział wzięło niemal 80 zawodników z 26 jednostek Akademickiego Związku Sportowego.

Politechnikę Łódzką reprezentowali: Anna Banachowicz, Agata Mochola, Agata Skalska i Hubert Krokowicz, którym towarzyszyła trener z Centrum

Sportu Pł – mgr Teresa Biela-Jesionowska. IMP AZS należą do cyklu imprez sportowych, których celem jest upowszechnianie sportu w środowisku akademickim, ale służą też integracji. Gdańsk świetnie się wpisał w ten klimat. Po wielu godzinach spędzonych na hali sportowej przy stołach tenisowych przyszedł też czas na wspólny spacer po starym mieście. Rywalizacja sportowa trwała przez cały weekend i przyniosła nam wiele radości i powodów do dumy.

Zawodnicy z Politechniki Łódzkiej rozegrali wiele emocjonujących pojedynków, uzyskując bardzo dobre wyniki. W kategorii indywidualnej złoty medal zdobyła Agata Mochola, a medale brązowe wywalczyły Anna Banachowicz oraz Agata Skalska. Największym zaskoczeniem i ogromnym sukcesem było to, że KU AZS Pł zajął III miejsce w klasyfikacji drużynowej. 🏆

Zawodnikom gratulujemy wspaniałego występu na Mistrzostwach!

Na Politechnice Łódzkiej od kilku lat działa sekcja sportowa dla osób z niepełnosprawnościami, do której serdecznie zapraszamy wszystkich studentów odwiedzających BON PŁ!

*Ze sportowym pozdrowieniem
Trenerzy z Centrum Sportu PŁ
T. Biela-Jesionowska i M. Laśkiewicz*



Wieczorem nad Motławą

Punkt widzenia

Ad vocem

List do pani Weroniki Tomiak, autorki artykułu „My dla nich czy oni dla nas? Kto powinien dostosować się do kogo?” AION nr 2/2021 (13)

4



dr n. hum. Anna Gutowska
Pedagog specjalny, andragog, szkoleniowiec. Adiunkt w Katedrze Andragogiki i Gerontologii Społecznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Kierownik Akademickiego Centrum Wsparcia UŁ. Autorka publikacji z zakresu andragogiki, w tym andragogiki specjalnej, gerontologii społecznej, geragogiki, w tym geragogiki specjalnej. Posiada bogate doświadczenie w pracy naukowej i pracy z osobami z niepełnosprawnościami (w tym wiele lat pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi). Realizatorka szkoleń, warsztatów m.in. z zakresu zagadnień związanych z niepełnoprawnością, zaburzeniami psychicznymi, uczeniem się dorosłych, higieny zdrowia psychicznego, a także kompetencji miękkich.

Szanowna Pani Weroniko,

po przeczytaniu w AION artykułu pt.: „My dla nich czy oni dla nas? Kto powinien dostosować się do kogo? – o paradoksie polskiego systemu edukacji” Pani autorstwa, postanowiłam podzielić się z Panią i innymi Czytelnikami moją refleksją. Pani tekst wzbudził we mnie wiele emocji, które postanowiłam przelać na papier. Sam tytuł jest owszem prowokujący do zastanowienia, ale moim zdaniem ukierunkowujący w niewłaściwą stronę:

1. „My dla nich czy oni dla nas?” – kim są my i kim są oni? Domyślam się, że „my” to studenci, a „oni” to nauczyciele akademicy. Zastosowanie takiego podziału jest dla mnie niepotrzebne i wysoce segregujące. Dla mnie, ale zapewne dla wielu innych osób także, wszyscy uczestnicy działalności każdej uczelni tworzą społeczność akademicką, a społeczność z definicji jest grupą połączoną ze sobą za pomocą więzi społecznych. Ja myśląc o studentach, myślę kategorią „my” i czuję się częścią tej zróżnicowanej zbiorowości. Taki podział buduje nie tylko językowe, ale przede wszystkim mentalne bariery. Utrudnia także nawiązanie i kontynuowanie satysfakcjonującej relacji.



2. „Kto powinien dostosować się do kogo?” – to sformułowanie budzi mój wyraźny sprzeciw. Czy rzeczywiście w procesie kształcenia chodzi o to żeby ktoś do kogoś się dostosowywał? Dlaczego miałby to robić i w jaki sposób? Czy nauczyciel akademicki, żeby dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem ze studentem z dysfunkcją wzroku, np. osobą niewidomą posługującą się alfabetem Braille’a, musi poznać ten rodzaj komunikacji, żeby się „dostosować”? Czy nauczając osobę Głuchą posługującą się językiem migowym trzeba koniecznie znać ten język? Jako wieloletni wykładowca Uniwersytetu Łódzkiego oraz osoba od dawna zajmująca się wsparciem studentów

z niepełnosprawnościami stanowczo się z tym nie zgadzam. „Dostosowanie” powinno tu, moim zdaniem, odnosić się nie do osoby, a do procesu dydaktycznego, czyli chociażby metod, form pracy, wykorzystywanych środków dydaktycznych, itd. Często konieczne jest dostosowanie komunikacji do potrzeb i możliwości obu stron relacji, tak aby była ona skuteczna. Czyli zasadnym byłoby raczej zapytać co dostosować, a nie kto ma się dostosować.

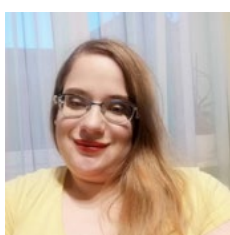
3. „O paradoksie polskiego systemu edukacji” – tu mam dwie wątpliwości: nie bardzo rozumiem na czym Pani zdaniem polega ten paradoks oraz dlaczego system edukacji ograniczyła Pani do szkolnictwa na poziomie wyższym (w tytule jest „system edukacji” czyli cały system). Już od jakiegoś czasu w Polsce wdrażane są założenia edukacji włączającej, zwłaszcza na etapie szkoły podstawowej i ponadpodstawowej, kiedy realizowany jest obowiązek szkolny i obowiązek nauki. Daleka jestem od stwierdzenia, że postęp w tym zakresie jest wystarczający, ale też nie można nie zauważać zachodzących zmian. Dotyczy to także edukacji na poziomie wyższym, gdzie (mimo iż na tym etapie nie ma już obowiązku edukacji) sukcesywnie od lat wprowadzane są rozwiązania mające na celu wyrównywanie szans edukacyjnych osobom ze szczególnymi potrzebami.
4. Brak rozwiązań systemowych – należałoby się zastanowić, jakie rozwiązania systemowe są rzeczywiście potrzebne. Jeśli takie, że każdy kto się legitymuje orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności może skorzystać z góry określonych ulg, czy przywilejów, to ja jestem temu przeciwna. Wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami zogniskowane powinno być właśnie na tych potrzebach oraz możliwościach i ograniczać się do wyrównywania szans. „Ułgi”, o których Pani wspomina w tekście nie prowadzą do równych praw i obowiązków oraz zasady równości. Środowisko osób z niepełnosprawnościami, przewlekłymi chorobami, czy innymi szczególnymi potrzebami jest niezwykle zróżnicowane. Osoby z tą samą, czy podobną dysfunkcją mogą potrzebować zupełnie innego wsparcia edukacyjnego. Dlatego wystandaryzowanie chociażby wskazywanego przez Panią wydłużenia czasu trwania zaliczeń czy egzaminów do konkretnej liczby jest w mojej ocenie bezzasadne. Nie można bowiem z góry założyć, że każdy student z neuroróżnorodnością będzie potrzebował np. 25% więcej tego czasu, bo jeden będzie potrzebował 50%, a inny w ogóle. Wsparcie powinno być zawsze maksymalnie zindywidualizowane.

5. W tekście powołuje się Pani na różne dane bez wskazania ich źródła, dlatego bardzo trudno jest mi odnieść się do ich wiarygodności. Jest kilka cytatów, które też pozbawione są źródła informacji, co uniemożliwia polemikę. Nie wiadomo czy to są fragmenty z jakichś badań, czy pozyskane przez Panią luźne wypowiedzi studentów doświadczających tego typu zdarzeń. Warto pamiętać, że nawet w tekstach popularnych podanie źródła informacji powinno być standardem.

Na koniec chciałabym podkreślić, że w zdecydowanej większości polskich uczelni działają jednostki powołane do wspierania studentów, którzy mają trudności w realizacji studiów z powodu różnych dysfunkcji czy problemów zdrowotnych. Wiele z nich działa od dawna i to z wymiernymi sukcesami. Sama kieruję taką jednostką w Uniwersytecie Łódzkim i wkładam razem z moim Zespołem wiele energii nie tylko w konkretne wsparcie studentów UŁ, ale także, a może przede wszystkim, w zmiany na poziomie mentalnym. Edukujemy i wspieramy zarówno kadrę zarządzającą jak i dydaktyczną czy administracyjną. I widzę postępy. Oczywiście przed nami jeszcze długa droga, bo zmiany na poziomie mentalnym wymagają czasu i mają charakter procesualny. Dlatego tak radykalne stanowisko jakie przyjęła Pani w swoim tekście zmotywowało mnie do napisania tej odpowiedzi. Proszę mi wierzyć, że mam pełną świadomość tego, w jakim jesteśmy punkcie, i że potrzeba jeszcze wielu działań świadomościowych i konkretnych rozwiązań. Ale nie można nie dostrzegać potencjału (o którym zresztą Pani napisała w kontekście osób neuroróżnorodnych), który jest już w polskich uczelniach, i który należy rozwijać. Jestem też całkowicie przekonana, że wiele z zagranicznych uczelni, o których Pani w tekście wspomina, mogłoby z powodzeniem korzystać z naszych rozwiązań, które wprowadzamy w kontekście wsparcia osób z niepełnosprawnościami, czy i/lub neuroróżnorodnych. Podsumowując, wszyscy pamiętajmy, że każdy z nas jest przede wszystkim Człowiekiem, dopiero później nauczycielem, studentem, osobą z niepełnosprawnością, osobą neuroróżnorodną. To My tworzymy społeczność akademicką, a nasze wzajemne relacje powinny być oparte na szacunku, empatii, podmiotowości i poszanowaniu godności. Mamy wspólny cel, który wyrazić można w jednym słowie – rozwój. I ja nie chcę się dostosowywać do nikogo, ale chcę towarzyszyć w tym procesie rozwojowym studentom i sama przy tym się rozwijać. Chcę także wspierać, ale wtedy kiedy będzie to konieczne czy potrzebne do wyrównania szans edukacyjnych. Tak postrzegam ten „paradoks” polskiego systemu edukacji na poziomie wyższym.

Osoby z chorobami nerwowo-mięśniowymi w społeczności akademickiej

5



Katarzyna Król

Spółniczka poruszająca się na wózku, aktywnie działająca na rzecz zbliżenia osób sprawnych i osób z niepełnosprawnościami. Jest administratorką grup SPRAWNI – NIEPEŁNOSPRAWNI i FizjoMózgi na Facebooku oraz oficjalnej strony Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Chorób Nerwowo-Mięśniowych. Koordynatorka ogólnopolskiej akcji „Przewijamy Polskę” w Łodzi. Od 2018 r. związana z inicjatywą obywatelską „Chcemy całego życia!”

Choroby rzadkie – co to jest

Widząc osobę z niepełnosprawnością nierzadko zastanawiamy się, co jest przyczyną jej dysfunkcji. Niepełnosprawność może być mniej lub bardziej widoczna. Mówiąc o niepełnosprawności mamy do czynienia z problemem społecznym, bowiem każdy człowiek może doświadczyć pogorszenia stanu zdrowia z różnych przyczyn, np. choroby lub wypadku. Skutkiem tego możemy doświadczyć ograniczeń w pełnieniu ról społecznych czy prowadzeniu aktywnego stylu życia. Według badania EHIS (Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (dane w 2019 r – stst.gov.pl.) 13,0% osób w Polsce charakteryzowało się niepełnosprawnością: 10,4% miało orzeczenie o niepełnosprawności, a pozostałe 2,6% co prawda nie miało takiego orzeczenia, ale deklarowało występowanie poważnych ograniczeń w wykonywaniu zwykłych czynności.

Częstotliwość występowania chorób rzadkich (*rare disease*, RD) kształtuje się na poziomie 1 : 2000 osób. Choroby nerwowo-mięśniowe są zaliczane do kategorii tych chorób. Te bardzo rzadko występujące schorzenia uwarunkowane są najczęściej genetycznie. Charakteryzują się przewlekłym i często ciężkim przebiegiem. Mogą pojawić się w dowolnym wieku,

zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Wyróżniane są choroby nerwowo-mięśniowe, które rozpoczynają się już w wieku dziecięcym, jak i jednostki z tej grupy, których pierwsze objawy rozwijają się dopiero w późnej dorosłości. Dystrofia mięśniowa typu Duchenne’a i rdzeniowy zanik mięśni należą do najczęstszych, ale i najcięższych chorób nerwowo-mięśniowych. Ze względu na rzadkość występowania, trudności w rozpoznawaniu i brak świadomości społecznej, wiedza o tych chorobach była i jest dotychczas niewielka.

Określenie „choroby nerwowo-mięśniowe” dotyczy wszelkich jednostek chorobowych, które w swojej pierwotnej patologii upośledzają sferę motoryczną. Podstawową cechą łączącą je w jedną grupę jest osłabienie siły mięśniowej wynikające z uszkodzenia, które wystąpiło w dowolnym miejscu drogi przewodzenia. Chociaż choroby nerwowo-mięśniowe różnią się między sobą objawami, patologią i obrazem klinicznym, to jednak we wszystkich przypadkach typowym objawem dla tej grupy chorych jest postępujące osłabienie i zanik mięśni, często nieodwracalny. Narasta upośledzenie fizyczne, tworzą się zniekształcenia, postępuje niewydolność czynnościowa. Konieczna staje się całodobowa opieka, aż w końcu chorzy stają się całkowicie zależni od swoich bliskich w każdym

wymiarze życia (włącznie z niezbędnym wspomaganie oddychania). Pacjenci z ciężkimi postaciami choroby (np. w przebiegu dystrofii mięśniowej Duchenne'a na skutek niewydolności mięśni oddechowych) umierają na ogół przed ukończeniem 30. roku życia. To trudne i wymagające choroby. Wyzwania z którymi mierzą się chorzy są poważne i wielowymiarowe. Niewiele osób o tym wie, ale czynności, które dla nas są oczywiste, dla chorych i ich rodzin są wyczynem, a często barierą nie do pokonania. Dla chorych bardzo ważne jest jak najdłuższe zachowanie sprawności, samodzielności i niezależności.

Pomoc i wsparcie – co możemy zrobić

Osoby z niepełnosprawnością, tak samo jak osoby pełnosprawne, potrzebują różnego rodzaju wsparcia (funkcjonalnego, emocjonalnego) na każdym etapie swojego życia. Najważniejsze jest umożliwienie dostępu do opieki medycznej w wyspecjalizowanych placówkach, gdzie specjaliści (lekarze, fizjoterapeuci, psychologowie) będą mogli zająć się wszystkimi objawami choroby. Równie ważne jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu poprzez rozwiązania takie jak nauka w szkole, dostosowanie architektoniczne placówek oświatowych czy zapewnienie opieki psychologicznej, zarówno dla chorych, jak i ich najbliższych. Niezwykle istotna jest również możliwość skorzystania z pomocy asystentów osobistych osób z niepełnosprawnościami, którzy wspierają chorych w codziennych czynnościach, pomagają w domu czy w nauce i pracy.

Obecnie podejście do osób z niepełnosprawnościami bardzo się zmieniło i nastąpiło otwarcie się na ich potrzeby. Ważne jest, by pokazywać, jak należy zachowywać się wobec takich osób. Uważam, że nie powinno się odwracać wzroku i udawać, że nas ten problem nie dotyczy. Kierując się nieudawaną empatią należy spróbować umożliwić niepełnosprawnym w miarę normalne funkcjonowanie. Stosunkowo duża grupa osób z chorobami nerwowo-mięśniowymi studiuje na polskich uczelniach. Nie zawsze są w stanie uczęszczać na zajęcia osobiście. Abstrahując od aktualnie wprowadzanych różnych obostrzeń związanych z Covid-19, warto pomagać im w nauce, dostarczaniu notatek, książek. Chorzy studenci nie chcą być wykluczeni ze swojego środowiska. Wydaje się, że integracja społeczna jest szczególnie ważna i bardzo potrzebna. Podjęcie aktywności wymaga z pewnością wielu wyrzeczeń, ale wspólne pokonywanie różnych barier czy to architektonicznych, komunikacyjnych, czy mentalnych daje poczucie satysfakcji, koleżeństwa, tak niemożliwego w dzisiejszych czasach. Czy można zrozumieć niepełnosprawność? Sądzę, że jest na tyle wielowymiarowa, iż nie sposób opisać wszystkie jej



aspekty. Moim zdaniem, najważniejsze jest pozbycie się egoizmu i znieczulicy oraz otwarcie się na drugiego człowieka. Nawet jeśli popełnimy błędy czy zachowamy się nieumiejętnie, to kierując się szacunkiem i empatią znajdziemy zrozumienie drugiej osoby.

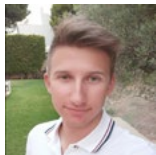
Uczestnictwo w życiu społeczności akademickiej, na tyle na ile pozwala choroba, jest pożądanym aspektem codzienności edukacyjnej. Potrzeba jest jednak wsparcia innych osób, budowania wspólnej przestrzeni społecznej, co jak sądzę, w środowisku uczelnianym, jest do osiągnięcia. Możliwość aktywnego udziału w życiu uczelni, kontakty ze studentami bez niepełnosprawności, zarówno w trakcie zajęć, jak i poza nimi, to nieoceniony element funkcjonowania społecznej osoby z chorobą nerwowo-mięśniową. Udział w zbiorowości studenckiej daje poczucie wspólnoty, sprawstwa, pozwala przełamywać bariery psychologiczne i lepiej funkcjonować w różnych sferach życia. Nawiązanie kontaktu przez osobę sprawną, mającą podstawy wiedzy o chorobach nerwowo-mięśniowych, ułatwia proces inkluzji osobie z dysfunkcjami. Nie należy się obawiać Inności, bo wiedza i zrozumienie ułatwi nawiązanie kontaktu, a ofiarowane wsparcie ułatwi aktywne włączenie się w środowisko akademickie.

Włączanie społeczne to spotkanie w połowie drogi dwóch z pozoru odmiennych osób. Jednak po chwili rozmowy okazuje się, że wspólne cechy przysłaniają różnice. Moim zdaniem uczelnia, ze względu na swój naukowy charakter jest świetnym miejscem do takich spotkań. Wystarczy tym grupom dać bezpieczną przestrzeń do komunikacji. Efekt może zaskoczyć nas wszystkich. Korzyści z takiego spotkania będą prawdopodobnie znaczące dla wielu stron. O osobach z chorobami nerwowo-mięśniowymi nie mówiło się do niedawna praktycznie wcale. Mam nadzieję, że środowisko akademickie zmieni tę tendencję i otwierając się na tę szczególną grupę osób niepełnosprawnych, wpłynie na całe społeczeństwo.

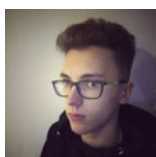
Studenci piszą

Zaburzenia depresyjne wśród studentów

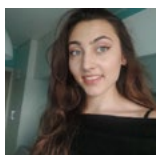
6



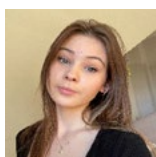
Michał Deląg
student *Mechanical Engineering*



Filip Racki
student *Computer Science*



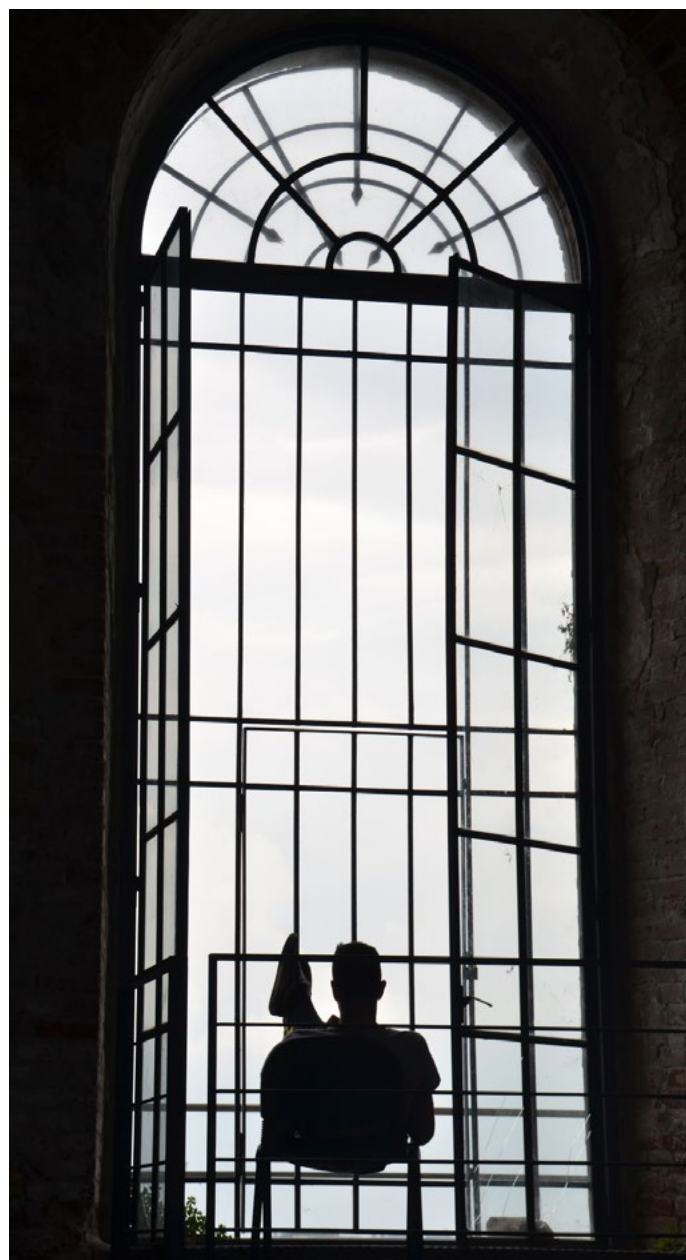
Sylwia Snycerska
studentka *Industrial Biotechnology*



Klaudia Stopczyk
studentka *Business and Technology*

Depresja wśród studentów – z ogólnodostępnych informacji wynika, że u 20% studentów występują objawy zaburzeń depresyjnych. Co więcej, trafiliśmy na badania, wg których w niektórych środowiskach wartość ta może dochodzić aż do 50%. Niepokojący jest również współczynnik prób samobójczych, których wzrost przypadł na lata 2013 – 2018. Patrząc na powyższe dane i korzystając z możliwości poruszenia tego tematu na zorganizowanych zajęciach PBL (Interdisciplinary Problem-Based Learning Project) zdecydowaliśmy się zbadać temat w kontekście Łodzi, a dokładniej Politechniki Łódzkiej.

Nasz zespół składa się z czterech osób: Filipa, Klaudii, Michała i Sylwii. Jesteśmy studentami Politechniki Łódzkiej. Każdy z nas studiuje na innym kierunku, co przyczynia się do poszerzenia naszego punktu widzenia. Aby dokładniej zgłębić problem, przeprowadziliśmy ankietę. Zdobyliśmy opinię 46 osób związanych z Politechniką Łódzką (studenci, profesorowie,



Wśród osób, które popełniają samobójstwa nie ma żadnej, która by miała prawdziwego przyjaciela.

pracownicy). Z uzyskanych odpowiedzi dało się wywnioskować, że wiedza społeczeństwa na temat depresji nie jest wystarczająca. Świadczyć może o tym wysoka rozbieżność (5%-60%) w odpowiedziach m.in. na pytanie jaki, Twoim zdaniem, procent studentów ma depresję.

Większość ankietowanych uważa, że w zapobieganiu depresji istotne są kontakty międzyludzkie, a pandemia koronawirusa znacznie je utrudniła. Tłumaczy to możliwy do zaobserwowania wzrost zaburzeń depresyjnych. Wśród zdobytych danych znalazł się bardzo ciekawy wywiad z Panią psycholog, Ewą Worotyńską-Kos, w którym zostały przywołane słowa godne uwagi: „Wśród osób, które popełniają samobójstwa nie ma żadnej, która by miała prawdziwego przyjaciela”. Dzięki uzyskanym informacjom oraz wartej uwagi wypowiedzi zawartej w wywiadzie z psychologiem, udało nam się przedstawić i zdefiniować możliwy profil osoby cierpiącej na depresję (POV) niezbędny do dalszej pracy nad projektem. Jest to „Przygnębiony 20-letni student



Autor: Paulina Przewoźna

Politechniki Łódzkiej, przeciążony obowiązkami, bez dobrych przyjaciół, potrzebuje czuć się zrozumianym przez bliskich i rodzinę, ponieważ uważa, że jego problemy są mniej ważne niż problemy innych”.

Kolejnym etapem naszego projektu było zaproponowanie skutecznego rozwiązania problemu, jakim są zaburzenia depresyjne wśród studentów. Naszym wstępnym prototypem było zorganizowanie kursów na temat depresji dla osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i dzięki temu pomóc tym, którzy tego potrzebują. Stwierdziliśmy, że zwiększając społeczną świadomość o zaburzeniach depresyjnych mamy większą szansę i realny wpływ na wsparcie osób z depresją. Zgodnie z dewizą naszego teamu: „*We stand for better students' life*”, w wolnym tłumaczeniu: „Dbamy o lepsze życie studentów”.

Problem depresji jest powszechnie występującym zjawiskiem, często niedostrzeganym w społeczeństwie. Osoba, która zmagają się z depresją, bądź przejawia jej objawy, powinna udać się do specjalisty. Niestety, temat pomocy psychologicznej jest w Polsce tematem tabu. W wielu przypadkach problemy psychologiczne młodych ludzi są lekceważone. Dlatego istotne jest by szerzyć świadomość społeczną o zaburzeniach depresyjnych, aby przyszłe pokolenia mogły otwarcie poruszać tematy swojego zdrowia psychicznego.



Studencki Tydzień Świadomości Zdrowia Psychicznego

7



Katarzyna Pińkowska

Studentka III roku Biotechnologii na IFE, pasjonatka psychologii i neurobiologii. Fascynuje mnie jak pracuje nasz mózg, zaburzenia z nim związane oraz metody jego usprawniania. Uważam, że zdrowie psychiczne to coś, na co wszyscy powinniśmy zwracać większą uwagę, aby żyć lepiej, a moją małą misją jest szerzenie wiedzy w tej dziedzinie, dlatego cieszę się, że wdrażam ideę MHAW w życie.

Chodzimy do lekarza na badania kontrolne, wykonujemy cykliczną morfologię, aby sprawdzić, czy wszystko z naszym organizmem w porządku, ale często zapominamy o zdrowiu psychicznym. W obecnych czasach żyjemy w ciągłym biegu, większość czasu poświęcamy na pracę, a coraz mniej na efektywny

odpoczynek. Zaburzenia psychiczne wśród młodego pokolenia stają się coraz poważniejsze, a osoby cierpiące na nie często umierają przedwcześnie z powodu możliwych do uniknięcia schorzeń fizycznych. Pomimo postępu cywilizacji i świadomości, osoby z zaburzeniami psychicznymi nadal często doświadczają





Autor: Małgorzata Świt

dyskryminacji i stygmatyzacji. W ostatniej dekadzie nastąpił 13-procentowy wzrost zachorowań na choroby i zaburzenia psychiczne. Wśród najczęstszych z nich znajdują się depresja i zaburzenia lękowe.

Wydarzenia w ramach 'Mental Health Awareness Week' odbyły się w dniach 10-15 stycznia 2022. Zajęcia prowadzili wykładowcy i studenci łódzkich uczelni, m.in. Uniwersytetu Medycznego i Uniwersytetu Łódzkiego. Event został przeprowadzony w formie zdalnej w języku angielskim i był skierowany zarówno do osób odbywających w Polsce wymianę w ramach programu Erasmus, jak i do mieszkańców Łodzi i innych miast.

'Mental Health Awareness Week' miał na celu szerzenie świadomości i normalizowanie dbania o zdrowie psychiczne. Uczestnicy wydarzenia mieli okazję zdobyć wiedzę na temat tego jak mogą dbać o siebie i o swoje samopoczucie oraz jak nie tracić nad nim kontroli. Prowadzący przedstawili zagadnienia związane z naszą psychiką w lekki i przystępny sposób, aby każdy mógł łatwo zrozumieć, dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne, a także jak łatwe może być codzienne pielęgnowanie go. Z wydarzenia popłynął przekaz, że zaburzenia zdrowia psychicznego nie czynią nas gorszymi ani nie muszą też oznaczać u każdego ciężkiej choroby, a mogą objawiać się przez szczegóły naszej codzienności.

Ważnym aspektem tak popularnego dziś *self-care*, czyli dbania o swoje samopoczucie, jest także sięganie po pomoc, gdy jej potrzebujemy. Jedną rzeczą jest mało powszechny dostęp do pomocy psychologicznej, drugą fakt, że wiele osób ciągle uważa, że skorzystanie z pomocy psychologa to powód do wstydu i okazanie słabości. Podczas 'Mental Health Awareness Week' mówiliśmy o tym, gdzie można taką pomoc otrzymać i dlaczego nie należy się obawiać o nią prosić. Dla osób, które chciałyby dowiedzieć się jak samemu dbać o swój dobrobyt lub praktykować zatrzymywanie się, bycie tu i teraz, odbyły się też warsztaty z *self-care*, *mindfulness* i medytacji. Poruszony został także temat wykorzystania sztuki w terapii, wpływu diety na nasze zdrowie psychiczne oraz zarządzania sobą w czasie.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez członków *Erasmus Student Network-EYE* przy współpracy z Akademickim Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej, Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, a także Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii. Wydarzenie wsparło również Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, inicjatywa *Młodzi w Łodzi* oraz firma *Barry Callebaut*. Jesteśmy wdzięczni wszystkim partnerom, dzięki którym udało nam się zorganizować 'Mental Health Awareness Week'.

Rada Studentów z Niepełnosprawnością w akcji

czyli co nowego u studentów

Aleksandra Sztandor

Absolwentka Wydziału Chemicznego Politechniki Łódzkiej, wieloletni Sekretarz Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ

Piotr Zajęc

Student Informatyki na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki Politechniki Łódzkiej, Przewodniczący Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ

8

Zawody sportowe

Studenci działający w Radzie Studentów z Niepełnosprawnością brali udział w trzech różnych zawodach w podnoszeniu ciężarów. Pierwszą z nich były pionierskie Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS, które odbyły się w Łodzi w październiku 2021 r. Inicjatorami tego wydarzenia byli: Zarząd Główny AZS, Komitet Uczelniany AZS PŁ, Centrum Sportu i Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Zawody były zorganizowane w sali konferencyjnej Akademickiego Centrum Sportowo-Dydaktycznego PŁ. (red: O wydarzeniu tym piszemy także na str. 10)

Kolejne zawody odbyły się we Wrocławiu, w połowie listopada. Na „Srebrnej Sztandze”, bo tak nazywa się ta impreza, wysoki wynik osiągnął Hubert Krokowicz. Tym samym uzyskał on drugie miejsce w swojej kategorii wagowej oraz zaliczył udany start w imprezie tej rangi. Opiekunem naszego zawodnika był trener Marcin Laśkiewicz.

Trzecim sportowym wydarzeniem był turniej o Puchar Kierownika BON PŁ, który odbył się w Centrum Sportu PŁ 10 grudnia 2021 roku. W zawodach wzięło udział wielu zawodników z Politechniki Łódzkiej, w tym członkowie naszej Rady.

Podnoszenie ciężarów przez osoby z niepełnosprawnościami odbywa

się wyłącznie w pozycji leżącej, na specjalnie zaprojektowanej ławce. Każdy z uczestników przystępujący do konkurencji wykonywał trzy próby. Zawody odbywały się pod czujnym okiem sędziego, ponieważ wyciskanie sztangi na ławce poziomej to ćwiczenie wymagające zastosowania odpowiedniej techniki.





Obóz sportowy

We wrześniu 2021 pojechaliśmy na obóz sportowy do ośrodka przygotowań olimpijskich Cetniewo we Władysławowie. Towarzyszyli nam zaprzyjaźnieni studenci z Uniwersytetu Łódzkiego, a także pracownicy Biura ds. Osób Niepełnosprawnych i Centrum Sportu PŁ oraz Akademickiego Centrum Wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego.

Każdego poranka ćwiczyliśmy z panią Teresą Bielą-Jesionowską z CS PŁ na plaży. Wszyscy chętnie uczestniczyliśmy w porannej rozgrzewce, ponieważ poprawialiśmy nie tylko naszą kondycję, ale także nastrój na resztę dnia. Pani trener dostosowywała ćwiczenia do naszych potrzeb jednocześnie zachowując ich ciekawą formę. Podczas deszczowych dni chodziliśmy na basen oraz na saunę. Ponadto mogliśmy również korzystać ze sprzętu dostępnego w ośrodku, np. z maty do ćwiczeń, piłek i hantli o różnej wielkości.

W ramach wspólnych spotkań, poznaliśmy także grę w *boccię*. *Boccia* jest dyscypliną paraolimpijską, którą mogą uprawiać osoby z najcięższymi

dysfunkcjami narządu ruchu. Polega na dorzucaniu kul jak najbliższej pierwszej, małej, zwanej „*pallino*” przy zachowaniu pozycji siedzącej. W tej grze, oprócz celności, kluczowe znaczenie ma koncentracja oraz taktyka. Oprócz *bocci* graliśmy w koszykówkę, siatkówkę i inne gry zespołowe.

W trakcie wyjazdu mieliśmy okazję nauczyć się tańczyć. Jedna z uczestniczek, trenująca taniec na co dzień, udzieliła nam lekcji. Natalia nauczyła nas podstawowych kroków różnych tańców, między innymi samby. Taniec pozwolił nam poprawić naszą koordynację ruchową oraz zwiększył elastyczność naszych ciał, stanowiąc jednocześnie dobrą rozrywkę.

Mieliśmy także okazję zwiedzać okoliczne miejscowości, np. Hel, Jastrzębią Górę czy Gdańsk. Największe wrażenia wywarła na nas wizyta w fokarium oraz w motylarni. Ciekawym doświadczeniem było także odwiedzenie domu do góry nogami we Władysławowie.

Każdy z nas był spragniony spotkań, dlatego też bardzo cieszyliśmy się tym, że możemy razem spędzić czas. Wieczorami graliśmy w planszówki oraz

chodziliśmy na spacer po mieście. Na zakończenie wyjazdu zorganizowaliśmy ognisko. Często odwiedzaliśmy plażę, a widok morza z okien naszych pokoi zapewniał dodatkowe atrakcje.

Czas we Władysławowie pozwolił nam „naładować baterie” na nadchodzący kolejny semestr. Uczestnicy wyjazdu już myślą o wzięciu udziału w kolejnym obozie sportowym.

Szkolenia

W połowie grudnia odbyły się szkolenia dla członków Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej. Szkolenia były okazją do odnowienia starych kontaktów oraz wdrożenia nowych członków w działania Rady. Dzięki spotkaniu zdobyliśmy wiele umiejętności, które z pewnością zaowocują w naszym prywatnym jak i zawodowym życiu. Uzyskaliśmy wiele porad jak poradzić sobie z panującą sytuacją pandemiczną oraz naszymi studiami w zmienionym trybie. Szkolenia dały nam możliwość integracji i wymiany doświadczeń.

Naokoło psychologii

Komunikacja oparta na modelu DISC



Ewa Worotyńska-Kos

Psycholog, Coach International Coaching Community, doradca zawodowy w Biurze Karier Politechniki Łódzkiej, od kwietnia 2021 prowadzi doradztwo i coaching kariery dla studentów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ.

9

Prawidłowe komunikowanie się jest niezwykle ważne. Codziennie rozmawiamy z wieloma osobami, myśląc, że przekazywane przez nas informacje i nasze intencje są interpretowane prawidłowo. Jednak podczas rozmów z niektórymi ludźmi, możemy mieć wrażenie, że się kompletnie nie rozumiemy, że rozmawiamy w jakimś innym języku, na zupełnie innych płaszczyznach. Nasze intencje są inaczej odbierane.

Nieporozumienia i sytuacje konfliktowe uświadamiają nam, że komunikowanie się nie jest takie łatwe i wymaga ciągłego doskonalenia. Kontakt może utrudniać również niepełnosprawność, która dotyczy fizycznych i psychicznych ograniczeń. Na prawidłową komunikację wpływa również nasza kondycja psychiczna i emocjonalna. Prognozy Światowej Organizacji Zdrowia mówią o eskalacji problemu zaburzeń psychicznych. Wzrasta też w naszym społeczeństwie liczba osób z niepełnosprawnościami. Natomiast szereg trudności interpersonalnych wynika przede wszystkim z różnic w poglądach, wartościach, z funkcjonujących w społeczeństwie stereotypach i przede wszystkim **z różnic indywidualnych**.

Co mówi nauka?

Na szczęście nauka przychodzi nam z pomocą. Wspomniane różnice indywidualne fascynowały już Hipokratesa (V w p.n.e.), który porównał naturę człowieka do czterech podstawowych soków w organizmie człowieka. Słynny Carl Gustaw Jung w 1920 roku podzielił zachowania ludzkie na cztery główne style, ale wypracował swoją teorię obserwując osoby zaburzone. Teorię rozwinął William Marston w 1927 roku, który

zidentyfikował cztery typy i dostosował model do osób bez zaburzeń.

Jeśli chodzi o efektywną komunikację, badacze, którzy wzorowali się na Marstonie, opracowali kilka modeli zachowań. Dzięki nim możemy lepiej zrozumieć pewne mechanizmy i usprawnić sposób, w jaki się porozumiewamy. Chciałabym przybliżyć jeden z takich modeli, który nazywa się DISC.

Bez względu na to z jakimi problemami psychicznymi, intelektualnymi czy niepełnosprawnościami mamy do czynienia – model DISC dotyczy każdego. Jest bardzo praktyczny i można go stosować, aby lepiej się komunikować i rozumieć wzajemnie.

Warsztaty praktyczne z DISC

W Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej odbył się warsztat: „Komunikacja, budowanie relacji i współpracy w oparciu o model DISC”. Podczas warsztatu realizowanego dla studentów z niepełnosprawnościami, model ten został szeroko omówiony. Studenci otrzymali raporty, dzięki którym mogli dowiedzieć się o swoim stylu zachowania i preferencjach w komunikacji z innymi. Nabyli praktyczne umiejętności rozpoznawania typów innych osób po wypowiedzianych zdaniach i obserwowanym zachowaniu.

Uczestnicy uznali, że jest to bardzo użyteczne narzędzie, które ułatwia kontakty międzyludzkie i wspiera samoświadomość oraz wiedzę o innych. Bazując na wypowiedziach studentów, wiedza o różnych stylach zachowań i komunikacji, powinna być częściej stosowana i rozpowszechniana, szczególnie wśród osób młodych

wkraczających w życie zawodowe i społeczne. Zacytuję wypowiedź jednego z uczestników warsztatu: „Poznając siebie lepiej, mogę podejmować trafniejsze decyzje”.

Co mierzy model DISC?

Model DISC identyfikuje podstawowe cztery typy zachowań w celu ułatwienia komunikacji i interakcji między ludźmi. Każdy z nas ma dostęp i używa w swoim życiu najczęściej dwóch lub trzech stylów w różnym stopniu. Bardzo rzadko spotykamy czyste typy. Jesteśmy jednak elastyczni i w różnych sytuacjach możemy sięgać po zasoby dostępnego nam stylu zachowania. Jednak w swojej naturze najbliższy nam będzie jeden czy dwa typy zachowania, do nich będziemy wracać, gdy będziemy pod wpływem stresu lub euforii. Wiedząc jak działa dany styl, można usprawnić swoją komunikację, zwiększyć efektywność, poprawić relacje.

Model DISC nie wartościuje, czyli nie ma gorszych i lepszych typów. Nie mówi nam, czy ktoś jest zły lub dobry, nie mierzy wiedzy i umiejętności zawodowych. Nie określa i nie analizuje pełnej osobowości człowieka, tym bardziej poziomu inteligencji. Podstawowe założenie modelu jest takie, że każdy z typów niesie ze sobą potencjał, ale i konkretne wyzwania.

Nasz styl mówi, jak się zachowujemy w pierwszym odruchu. Bada naturalne, czyli spontaniczne zachowania i preferencje zarówno w sytuacjach codziennych, jak i pod wpływem stresu. DISC określa również co nas motywuje, czego się obawiamy i jaka jest nasza wartość dla organizacji. Świadomość naszych cech daje możliwość modelowania własnych zachowań tak, by się rozwijać i być efektywniejszymi.

TYPY ZACHOWAŃ DISC

D – Dominujący

Zachowania: próbuje dominować, przejmować kontrolę, kierować. Jest asertywny, twardy, intuicyjny, niecierpliwy, czasem niegrzeczny i szorstki. Bezpośredni, niespokojny i ruchliwy. Nie ucieka od konfliktów. Jest niezależny, skoncentrowany na sobie i lubi konkurować.

Jak zidentyfikować taką osobę?

- Jest w ciągłym pośpiechu.
- Robi wiele rzeczy naraz.
- Jest bezpośredni, mówi co myśli.
- Wyraża swoją opinię jako fakty.
- Przerzywa innym.
- Może być agresywny w stosunku do innych.
- Jest wymagający.
- Pyta: "Co JA z tego będę miał?".
- Łatwo się irytuje.

Obawa: porażka i utrata kontroli



Warsztaty prowadzone przez autorkę dla studentów z niepełnosprawnościami, fot. z archiwum BON

Motywator: władza

Styl zarządzania: rządzi

Komunikowanie się: mówi do....

Wartość dla organizacji: osiągnięcie celu

I – Inicjatywno – komunikatywny

Zachowania: entuzjastyczny, otwarty, przyjazny, towarzyski, optymistyczny. Jest przekonujący i inspirujący. Często niezorganizowany. Ma dar do motywowania innych, uwielbia dużo mówić, skupia na sobie uwagę, unika trudnych tematów i szczegółów.

Jak zidentyfikować taką osobę?

- Jest otwarty i przyjacielski.
- Dużo mówi.
- Łatwo się ekscytuje.
- Jest inspirujący.
- Nie słucha przez dłuższy okres.
- Nie skupia dostatecznie uwagi.
- Unika twardych faktów.

Obawa: odrzucenie

Motywator: uznanie

Styl zarządzania: motywuje

Komunikowanie się: rozmawia z

Wartość dla organizacji: praca z ludźmi i poprzez ludzi

S-Stały, bezpieczny

Zachowanie: spokojny, opanowany, ostrożny i cierpliwy. Jest dobrze zorganizowany, szczery, wzbudza zaufanie i jest dobrym słuchaczem. Może być zbyt uступliwy, liczy się z innymi. Ma stałe wyniki, stąpa twardo po ziemi.

Jak zidentyfikować taką osobę?

- Jest spokojny.
- Nie ekscytuje się łatwo.
- Słucha uważnie.
- Przytakuje i łatwo akceptuje.
- Jest niewymagający.
- Ma swoją opinię, lecz nie wyraża jej publicznie.
- Jest rozważny.

Obawa: brak poczucia bezpieczeństwa

Motywator: bezpieczeństwo

Styl zarządzania: organizuje, koordynuje

Komunikowanie: słucha

Wartość dla organizacji: wspiera

C - Krytyczno - analityczny

Zachowania: Dokładny, pedantyczny, punktualny, przygotowany i logiczny. Jest zdystansowany, dyplomatyczny. Postępuje zgodnie z zasadami, jest krytyczny. Ceni porządek, skupia się na szczegółach.

Jak zidentyfikować daną osobę?

- Powściągliwy i na swój sposób nieśmiały.
- Jest cichy.
- Koncentruje się na szczegółach.
- Zadaje wiele pytań.
- Studiuje uważnie specyfikacje i procedury.
- Postępuje ostrożnie.
- Przygotowuje się wcześniej z danego tematu.

- Jest krytyczny, a jego krytyka opiera się na faktach, a nie na opiniach.

Obawa: konflikt i krytyka własnej pracy

Motywator: zasady i procedury

Styl zarządzania: poprzez zasady

Komunikowanie się: pisze

Wartość dla organizacji: specjalizacja, jakość, standardy

Podsumowanie

Podejście zgodne z modelem DISC to budowanie na swoich mocnych stronach, wykorzystywanie swojego potencjału, a nie skupianie się na swoich słabościach. Wykorzystywanie swoich silnych stron jest kluczowe, ale nie należy ich nadużywać. Kiedy zalety są nadużywane, paradoksalnie stają się wadami. Wtedy możemy być nie do zniesienia dla naszego otoczenia.

Aby lepiej komunikować się z innymi, pierwszym krokiem jest poznanie własnego stylu. Zrozumienie pozostałych, odmiennych od naszego zachowania to następny krok ku lepszym relacjom z ludźmi. Ważną zasadą w DISC jest **traktowanie innych tak, jak oni chcą być traktowani**, a nie tak, jak my chcielibyśmy być traktowani. Chodzi tutaj o uszanowanie preferencji drugiej osoby i wczucie się w jej potrzeby. Jesteśmy różnorodni, a traktowanie wszystkich tak samo jest nieporozumieniem.



Praktyka wdzięczności

10



Adelina Naglik

Psycholog, absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego. Swoje doświadczenie zawodowe budowała pracując z dziećmi i młodzieżą jako kurator społeczny, z osobami uzależnionymi od alkoholu oraz jako wykładowca akademicki w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Od ponad 10 lat realizuje się w pracy z osobami starszymi, prowadzi terapię indywidualną i zajęcia usprawniające funkcjonowanie poznawcze. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Interwencji Kryzysowej, Terapii Poznawczo- Behawioralnej oraz Dialogu Motywującego. Relaksuje się czytając książki. Uwielbia biegać i praktykować jogę.

Wielu z nas często odkłada bycie szczęśliwym i dobre samopoczucie na przyszłość, na kiedyś. Będziemy dobrze się czuć, będziemy zadowoleni i pełni, kiedy coś osiągniemy, kiedy zarobimy dużo pieniędzy, będziemy mieć nowe auto i dom. Wszystko to „kiedyś”. Dlaczego nie być szczęśliwym tu i teraz, z tym, co mam? I jak to zrobić? Pomocne może okazać się praktykowanie wdzięczności.

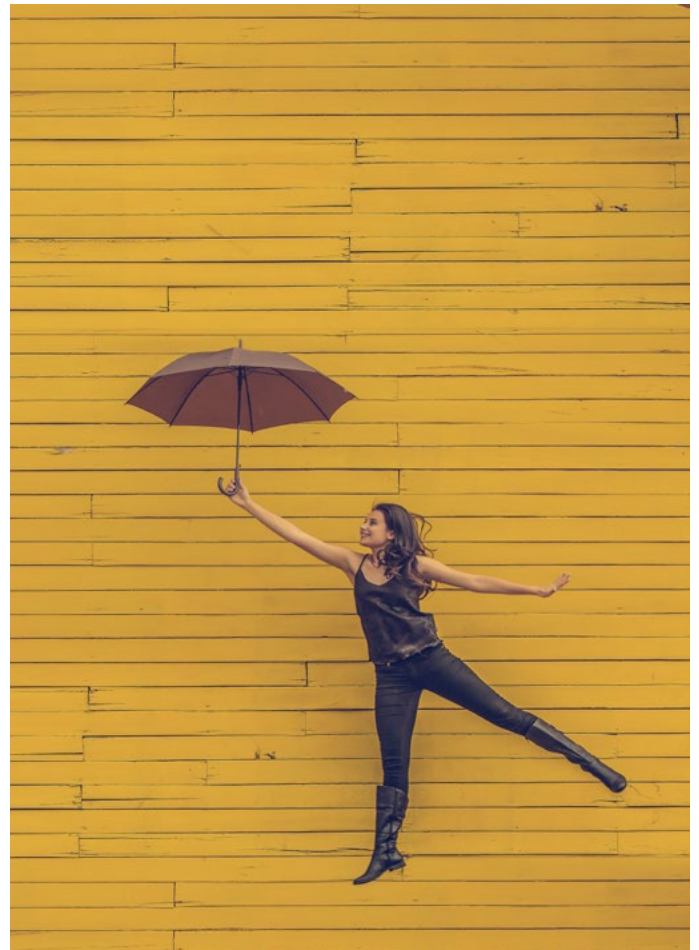
Na czym polega wdzięczność?

Postawa dziękczynna polega na dostrzeganiu i docenianiu tego, co jest dobre w naszym życiu – np. faktu, że świeci słońce i idę na spacer z psem; spotykam się z długo niewidzianą przyjaciółką; upiekłam smaczne ciasto. Nie oznacza to jednak, że przestaję zauważać troski, choroby czy niesprawiedliwość. Dostrzegam po prostu to, co również jest prawdziwe. Zyskuję szerszą perspektywę. Widzę więcej.

Po co praktykować wdzięczność?

Jak pokazują badania przeprowadzone przez dr Roberta A. Emmons z University of California i dr Michaela E. McCullough z University of Miami, praktykowanie wdzięczności podnosi poziom szczęścia i satysfakcji z życia. W swoim eksperymencie naukowcy podzielili badanych na trzy grupy, które prosili o cotygodniowe zapisywanie kilku zdań. Osoby z pierwszej grupy miały zapisywać rzeczy, za które były wdzięczne w minionym tygodniu. Z drugiej – rzeczy, które je zirykowały bądź zasmuciły, a te z trzeciej – sprawy neutralne. Po dziesięciu tygodniach wszystkie osoby badane wypełniły kwestionariusze mierzące

poziom optymizmu i satysfakcji z życia. Najwyższe wyniki osiągnęła pierwsza grupa. Ponadto badani z tej grupy cieszyli się lepszym zdrowiem od pozostałych – w ciągu dwóch i pół miesiąca najrzadziej ze wszystkich grup odwiedzali lekarzy.





Dr Glenn Fox z University of Southern California w „Medical Express” wymienia inne korzyści dla zdrowia, jakie daje nam praktyka wdzięczności: lepszy sen oraz działanie przeciwbólowe, które pomaga obniżyć ciśnienie krwi i łagodzi stany zapalne.

Jak zacząć?

Najlepsze efekty osiągniemy, jeśli będziemy praktykować wdzięczność codziennie. Możemy zacząć prowadzić dziennik, w którym na bieżąco lub wieczorem będziemy zapisywać to, co było dobre, z czego byliśmy zadowoleni w danym dniu. Możemy także robić to w myślach. Świetnym pomysłem jest też dokonanie refleksji nad trzema darami w naszym życiu – mogą to być bliscy mi ludzie lub ważne dla mnie wartości, coś, co mam. Im częściej będziemy to robić, tym częściej będziemy dostrzegać rzeczy, za których pojawienie się jesteśmy wdzięczni.

Kolejnym etapem praktyki będzie moment, w którym będziemy mogli podziękować sobie podsumowując swój dzień. Podziękujmy sobie za jakąś swoją cechę np. cierpliwość, wytrwałość; za to, z czego jesteśmy dumni, za to, co zrobiliśmy do tej pory.

Jeśli tylko czujemy taką potrzebę, możemy okazać wdzięczność innym ludziom – poprzez wypowiedzenie słów aprobaty, wysłanie SMS-a lub listu z podziękowaniami. Ważne przy tym, by podkreślić jak to, co zrobili pomogło w realizacji naszych potrzeb i celów. Takie działanie wpłynie na budowanie bliższych i satysfakcjonujących relacji.

Wdzięczność może mieć również zastosowanie w miejscu pracy czy studiowania. Okazywana drugiej osobie – daje pozytywne rezultaty. Do takich wniosków doszli badacze – dr Adam Grant z University of Pennsylvania i dr Francesca Gino z University of North Carolina. W swoim eksperymencie poprosili menadżerów by napisali krótką notatkę do swoich pracowników. Mieli wyrazić w niej wdzięczność za wykonanie powierzonego wcześniej zadania. Jak się okazało, pracownicy, którzy dostali takie podziękowanie, byli bardziej skłonni do pomocy nie tylko menadżerowi ale także pozostałym współpracownikom.

Umysł człowieka został ewolucyjnie ukształtowany tak, aby zauważać negatywne aspekty życia i koncentrować się na nich. W przeszłości było to uzasadnione. Należało przewidywać zagrożenie, by przetrwać. W obecnych czasach takie właściwości mózgu nie zawsze się sprawdzają. Dobra wiadomość jest taka, że możemy coś z tym zrobić. Regularne praktykowanie wdzięczności pomoże nam zauważać to, co dobre, a tym samym zwiększy nasze poczucie zadowolenia i szczęścia.

Bibliografia:

- Hanson R., Hanson F. (2019) *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*. Sopot: GWP
- Czapska K. *Czy to nie powód do wdzięczności?* „Newsweek psychologia”, nr 4/2020, s. 87-89

Cuda arteterapii

11



Barbara Kasprzak

Pedagog, plastyk, arteterapeuta, terapeuta NLP (Międzynarodowy Certyfikat *Master Practitioner of Art of NLP*). Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów artystycznych o charakterze rozwojowym i terapeutycznym dla dzieci, młodzieży, kobiet, osób bezrobotnych, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Bierze czynny udział w wielu konferencjach w zakresie arteterapii. Od wielu lat dzieli się swoim doświadczeniem ze studentami uniwersytetów UMCS i KUL, nauczycielami, instruktorami, terapeutami. Współtwórczyni Ośrodka Terapii i Rozwoju w Świdniku, działającego od 1996 roku i Fundacji „Pod Skrzydłami”.

Arteterapia jest moją pasją, bardzo cenię aktywność twórczą jako atrakcyjną i radosną drogę terapii. Jej efekty obserwuję w codziennej pracy. Jestem wciąż zafascynowana odkrywaniem możliwości twórczych u osób w każdym wieku i ich zdolnością do przemiany. Jestem też wdzięczna losowi za pracę, w której codziennie dotykam piękna.

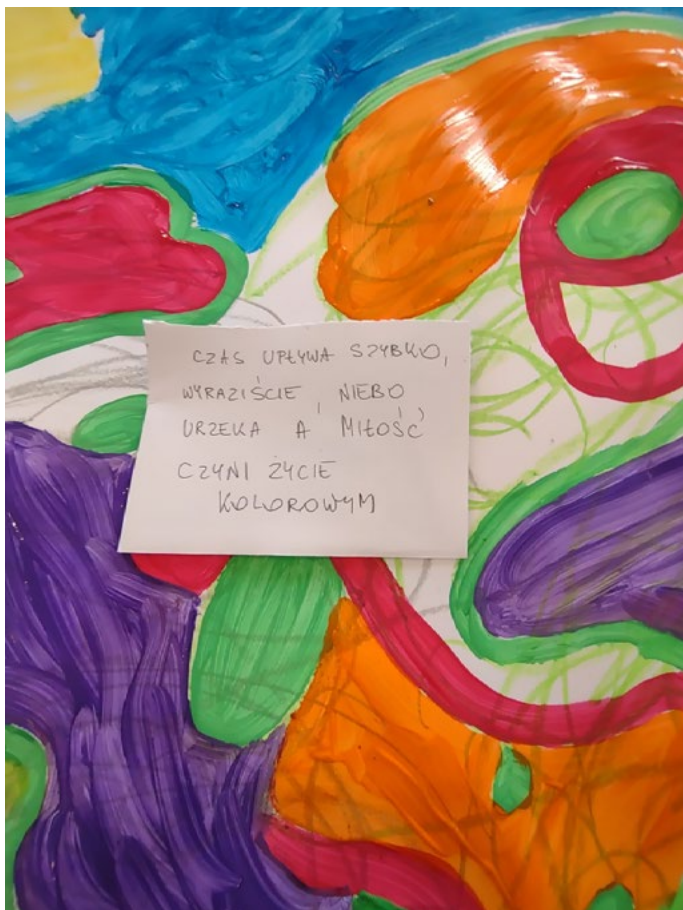
Chciałabym opowiedzieć Wam o arteterapii, a dokładniej o terapii przez sztuki plastyczne, czyli arteterapii wizualnej. Wizualnej, bo związanej z obrazem dostrzegalnym wzrokiem. Jak to się dzieje, że praca z obrazem może być dla nas ważna, rozwijająca, a nawet lecznicza i terapeutyczna? Jaki związek mają

obrazy z naszymi emocjami, myślami, przekonaniem, zachowaniami czy postawami?

Wewnętrzne obrazy

Na pewno słyszeliście o osobach, które mają pamięć wzrokową i które określamy mianem wzrokowców.





CZAS UPLYWA SZYBKO,
WYRAZIĆ NIEBO
URZEKA A MIŁOŚĆ
CZYNI ŻYCIE
KOLOROWYM

Otóż każdy z nas ma w pewnym stopniu rozwiniętą pamięć obrazów. Nasze wewnętrzne obrazy są w nas zakodowane jako część wspomnień, żyją w nas, ewoluują, zmieniają się, łączą, przekształcają. Tworzymy nowe wizje, wyobrażamy sobie coś, kreujemy w naszej fantazji. Możemy projektować w ten sposób swoją przyszłość...

Wpływ na emocje

I te zapamiętane i te wytworzone obrazy mają wpływ na nasze emocje. Ekscytują, pobudzają, czasem wprawiają w nostalgiczny nastrój, w rozmarzenie, czasem przyprawiają o drżenie serca, czasem łagodzą, wyciszają. Widzimy je naszymi wewnętrznymi zmysłami – dostrzegamy kształty, kolory, kontrasty i półcienie, formy przestrzenne. Obrazy duże, kolorowe, kontrastowe, wyraźne działają na nas mocniej. Te mniejsze, zamglone, czarno-białe, dalekie mają mniejszą siłę działania... Jednym chcielibyśmy przydać koloru i mocy, inne pragniemy osłabić.

Magia rysunku

Cudowny jest fakt, że możemy te obrazy niejako wyjmować z naszego wnętrza i przekładać na papier.

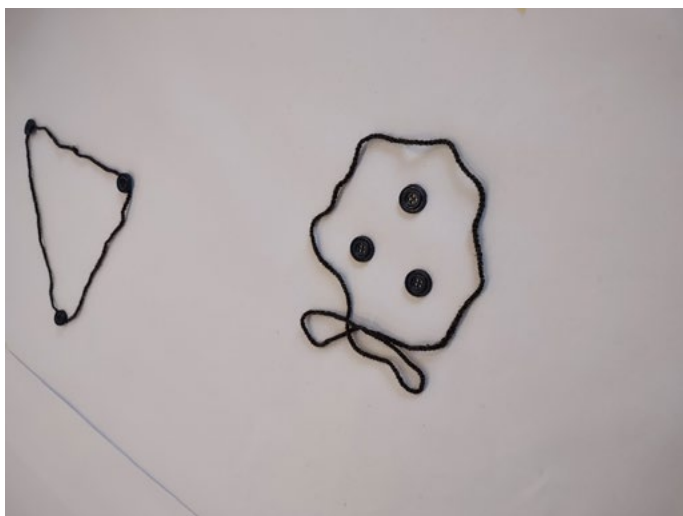
Rysunek towarzyszy nam od najwcześniejszych lat. Na początku jest to fascynacja śladem, jaki pozostawia narzędzie w dłoni. Potem powstają całe opowieści o świecie, który dzieje się wokół nas, a także wewnątrz nas. Tak rysują dzieci i z tego samego powodu tworzą dorośli: aby opowiedzieć o swoim świecie, o życiu, o sobie samych...

Wolność, zabawa – relaks, radość

W arteterapii – tworzenie dzieje się w pełnej wolności, w atmosferze odkrywania, ciekawości, zabawy. Tutaj nic nie musisz umieć, nie masz zadanego tematu. Eksperymentujesz, zaskakujesz samego siebie, odkrywasz nowe światy...

Rozmowa ze sobą – przemiana

Kiedy tworzymy spontanicznie, w pełnej wolności, nawet w atmosferze zabawy, wylewamy na papier czy płótno to, co czujemy, myślimy, czego czasem nie potrafimy wyrazić w słowach. Odpoczywamy, rozluźniamy się, rozładowujemy nasze emocje. Dzięki temu łatwiej nam zrozumieć siebie samych. Zaczynamy rozmowę ze sobą, przyglądamy się sobie. Czasem nasze prace zaskakują nas, zmieniają naszą perspektywę. Zdarza się, że odkrywamy całkowicie odmienne widzenie siebie samego. Możemy się sobą zachwycić, możemy się nad sobą zastanowić. W ten sposób rozpoznajemy, jacy jesteśmy i kim jesteśmy. To podróż w głąb siebie. Stajemy się kimś nowym.



Odsłaniają się przed nami nowe potencjały. Dokonuje się w nas przemiana. Tworząc sztukę, tworzymy siebie.

Kontakt - spotkanie

W procesie tworzenia zawsze potrzebujemy odbiorcy, drugiej osoby, która spojrzy na naszą pracę i nas zrozumie. Jak cudownie jest być zrozumianym! Dziecko niesie swój obrazek mamie, domaga się zainteresowania, uwagi. Podobnie my, dorośli, potrzebujemy czyjejś reakcji, odpowiedzi – na nasz rysunek, nasze uczucia, na nasze doświadczenie świata, na nasze życie. Tworzenie w dialogu, w grupie daje nam taką możliwość. Zaczyna się rozmowa, nawiązuje się kontakt i coś więcej – relacja, więź pomiędzy twórcą i odbiorcą, pomiędzy osobami współtworzącymi. Bo twórczość to także możliwość spotkania z drugą osobą. Wpuszczamy ją do swojego świata, do wnętrza, odsłaniaamy się. I jest to bezpieczne gdyż możemy nie używać słów, zachowujemy pewien zakres intymności.

Wyobraźnia - kreatywność - życie

Zagłębiając się w ścieżki artystycznych działań rozwijamy naszą kreatywność i wyobraźnię. Wyobraźnia jest naszym bogactwem. Nowe odkrycia, pomysły twórcze na papierze czy w glinie to także dostęp do wielu rozwiązań dla trudnych sytuacji i problemów, to większa elastyczność, więcej pomysłów na życie.

Nie musisz nic umieć...

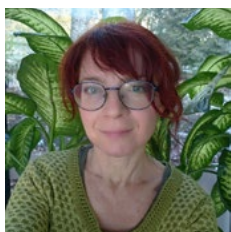
A kolejny cud to fakt, że aby móc to robić nie musisz mieć tak zwanych zdolności plastycznych. Piszę „tak zwanych”, bo to, co w schematyczny sposób określa się jako uzdolnienia – sprawność ręki czy umiejętności warsztatowe – nie są ani konieczne, ani przesądzające o tym, czy osiągniemy satysfakcję i radość z takiego działania. Zaczynij i przekonaj się. Możesz spróbować samodzielnie. Możesz znaleźć w swoim środowisku grupę, która zajmuje się plastyką, arteterapią. Jest ogromna różnorodność technik plastycznych. Na pewno znajdziesz coś dla siebie. Jeśli to poczujesz, jeśli chcesz...



PRZEŁAMUJĄC FALE WYOBRAŹNI –

czyli wrażenia z warsztatów arteterapii wizualnej w Koninie

12



Małgorzata Świt

Starszy specjalista w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

W dzieciństwie uwielbiliśmy rysować, malować i lepić. Nie interesowało nas, czy robimy to pięknie, czy mamy talent, czy da się na tym zarobić. Brudzenie się kredą albo ręce poklejone od plasteliny to była autentyczna, organiczna przyjemność. Wraz z upływem czasu zaczęło nam zależeć na tym, żeby nasze prace podobały się mamie, potem pani w przedszkolu. Później chcieliśmy, żeby nasza wyklejanka zajęła wyższe miejsce w konkursie niż praca Kubę z grupy „Żółwików”. Jednocześnie mama złościła się, że znowu poplamiliśmy sweter plakatówkami. Lata mijały, a my dowiadaliśmy się, że wcale nie mamy talentu do rysunku, że sztuka jest tylko dla najlepszych i uzdolnionych, a nawet jeśli zgrabnie potrafisz uchwycić kształt drzewa, to i tak lepiej studiować ekonomię. Uwierzyliśmy, że przyjemność widza obcującego z obrazem, muzyką czy baletem jest ważniejsza od czystej przyjemności autoekspresji w rysowaniu, tańcu lub śpiewie. „Nie śpiewaj, bo nie potrafisz i głowa mnie od tego boli!” – są tacy, którzy pamiętają takie słowa.

Jednak tęsknota za ekspresją poprzez sztukę w nas pozostała, choć często głęboko ukryta i nieuświadomiona. W moim przypadku w ostatnim czasie zaczęła być bardziej słyszalna, sprawiając, że zainteresowałam się warsztatami z arteterapii organizowanymi w Koninie przez Fundację im. P. Janaszka „Podaj Dalej”.

Fundacja prowadzi warsztaty od kilku lat, na różnych poziomach zaawansowania i z wykorzystaniem różnych dziedzin aktywności artystycznej. Do wyboru jest i plastykoterapia i teatroterapia i muzykoterapia. Wszystkie te zajęcia organizowane są aby wspierać w rozwijaniu swojego warsztatu i kompetencji tych, którzy pracują z osobami z niepełnosprawnościami.

Jest jesień 2021. Wsiadam z pociągu na stacji kolejowej w Koninie aby doświadczyć trzech dni warsztatów plastykoterapii I stopnia. Na tę podróż wyposażałam się, oprócz ubrań na zmianę, w dużą porcję otwartości i odwagi. Nigdy wcześniej nie byłam w Koninie. Czyli pierwszy punkt dla mnie – jestem



Podczas warsztatów

w nowym, nieoczywistym miejscu i nie mam oczekiwań. No, może trochę mam. Spodziewam się, że na tych warsztatach spotkam kilkanaście pokrewnych mi dusz, równie introwertycznych i niepraktycznych jak ja, oraz że zatopię się bez reszty w kojącym świetle sztuki. Żadnej pracy w zespole i mocnych wyzwań towarzyskich.

Na zajęciach wita nas Pani Basia, która jak wróżka, roztacza wokół siebie aurę niezwykłości i ciepła, ale także mocy i zdecydowania. Bo Pani Basia wcale nie zamierza wyjść naprzeciw moim (nie)oczekiwaniom. Wręcz przeciwnie. Proponuje nam rozgrzewkę, która na pierwszy rzut oka nie ma wiele wspólnego z temperowaniem kredek i kontemplowaniem swojego wnętrza. Praca w parach, praca w grupach, wspólne tworzenie statycznych i ruchomych rzeźb z ciał, wspólne rysowanie, tworzenie na nowo czegoś swojego z dzieła stworzonego przez naszego sąsiada. Kolejna okazja, żeby popracować nad „wychodzeniem ze strefy komfortu”. Przez wrodzoną lub wyuczoną przekorę wyciągam czerwoną karteczkę zamiast bardziej mi odpowiadającej błękitnej i łąduję w jednym zespole z trzema dynamicznymi koleżankami o temperamencie tornada. Powstaje adekwatny, energetyczny produkt wizualny. Świetny trening przekraczania swoich granic. Doświadczam różnych uczuć. Trenuję na przykład odpuszczanie i godzenie się ze stratą. Uwierzcie mi, stworzyłam naprawdę świetny kolaż z łupinek po orzechach, suchych gałązek i liści, a potem musiałam się z nim rozstać i patrzeć jak kolejna osoba rozbiera go bezlitośnie i tworzy z MOICH! elementów coś zupełnie nowego. Coś, co jest inne od moich wyobrażeń, coś co pokazuje, że z tych samych składników różne osoby stworzą zupełnie odmienne, zaskakujące rzeczy. Podobne zjawisko zaobserwować mogłam podczas ćwiczenia zespołowego tworzenia kompozycji ze sznurka i guzików. Mogłam mieć swoją koncepcję i próbować ją przeforsować, ale musiałam się pogodzić z tym, że kolejna osoba kompletnie przebudowywała mój koncept, tylko po to, żeby potem doświadczyć swojej własnej straty.

Był także zasłużony czas wytęsknionej przeze mnie pracy indywidualnej, kiedy pozwalaliśmy naszym ramionom i dłoniom tańczyć po wielkich arkuszach papieru, kiedy nasze oczy nie patrzyły. To była okazja do zaobserwowania swoich uczuć i emocji odsłaniających się podczas tych kilku minut. Opisywaliśmy także uczucia towarzyszące nam podczas wzajemnego podziwiania swojej twórczości, jednocześnie dając uznanie i przestrzeń dla uczuć wyrażonych przez autorów oraz pokazując, jak wiele interpretacji może kryć się za jednym dziełem. To był świetny sposób na dialog wewnętrzny i ćwiczenie swojej samoświadomości oraz na otrzymanie wsparcia od grupy.



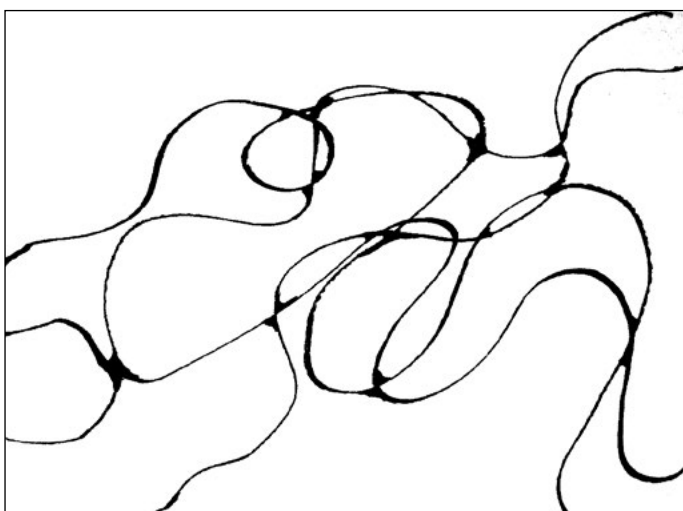
Podczas warsztatów

Ale ćwiczenia z arteterapii wizualnej nie muszą odnosić się wprost do psychologii i interpretacji naszej twórczości pod kątem uczuć i potrzeb. Ich terapeutyczna moc pochodzi także, a może przede wszystkim, z tej wspomnianej na wstępie dziecięcej, pierwotnej przyjemności obcowania z materiałem i fakturą, z przyjemności brudzenia rąk, której nie da żaden tablet graficzny. I na takie ćwiczenia też było miejsce podczas warsztatów. Pani Basia pokazała nam na przykład jak satysfakcjonujące potrafi być rysowanie zwykłym gwoździem po kartce pokrytej olejowymi pastelami. Właśnie w takich chwilach byłyśmy dokładnie tu i teraz, nie myśląc o swoich codziennych problemach i nie zamartwiając się o kolejny dzień.

Tutaj chciałabym napisać parę słów o innych uczestniczkach warsztatów. W naszej kilkunastoosobowej grupie znalazły się osoby o przeróżnych temperamentach i talentach. Były to panie pracujące z osobami starszymi, w ośrodkach pomocy społecznej, pracujące z osobami głuchymi i głuchoniewidomymi, z więźniami, w szpitalach, z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami psychicznymi. Większość uczestniczek warsztatów wykorzystywała już w swojej pracy elementy terapii poprzez sztukę i chciała teraz podwyższyć swoje kwalifikacje, aby lepiej wspierać swoich podopiecznych. Pomoże im w tym także niewątpliwie to, że z warsztatów wróciły odświeżone i wypoczęte, gdyż te trzy dni, oprócz funkcji edukacyjnej, pełniły także funkcję terapeutyczną.

A przecież praca moich koleżanek z warsztatów jest bardzo wymagająca i wymaga dużej empatii, siły wewnętrznej i zaangażowania. Dlatego magiczne działania pani Basi są jak balsam. Nic dziwnego, że są wśród poznanych przeze mnie Pań osoby, które na warsztaty Pani Basi powracają co roku. Powracają też po wzajemne wsparcie i pozytywną energię, którą Pani Basia potrafi wygenerować.

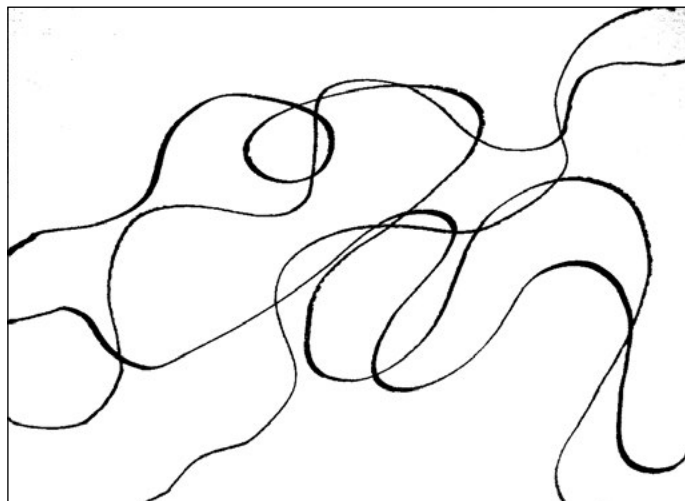
A jeśli chcesz odstresować się już teraz, w domowym zaciszu, spróbuj neurografiki. Potrzebujesz tylko kartki, czarnego pisaka oraz kredek lub wodnych farb. Przyda się też łagodna muzyka, którą lubisz. Wsłuchaj się w swój aktualny nastrój i nakreśl na kartce pisakiem dowolne linie. Linie mogą być kręte, przechodzić przez siebie i mijać się. Tak jak tutaj:



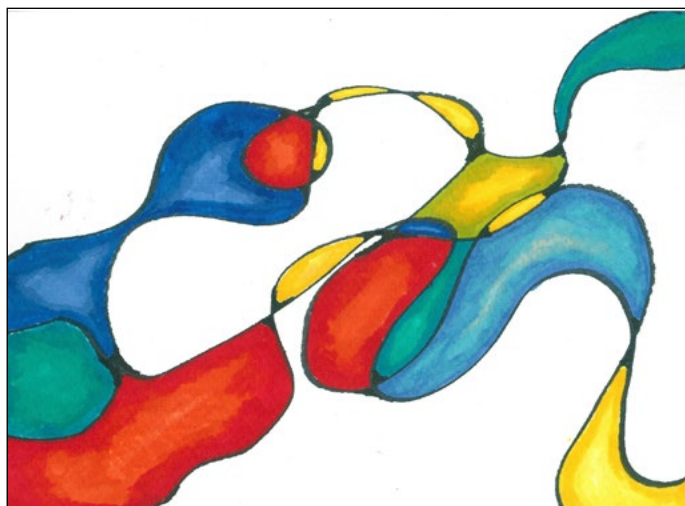
Następnym krokiem będzie pokolorowanie w dowolny sposób zamkniętych przestrzeni utworzonych przez Twoje linie. Twoje dzieło będzie skończone wtedy, kiedy Ty tak uznasz.

Jak się bawisz?

A ja? Po powrocie do Łodzi udało mi się przetestować ćwiczenie z plastykoterapii podczas warsztatów z zarządzania emocjami prowadzonych przez moją koleżankę-psychologa dla studentów z niepełnosprawnościami. To był pierwszy krok. Myślę, że będą następne. Zapraszam na warsztaty z plastykoterapii w PŁ już wkrótce!



Potem tym samym czarnym pisakiem postaraj się zaokrąglić wszystkie kanciaste kształty i kąty, które powstały na przecięciu lub styku Twoich linii.



Z kraju

Konferencja „Razem”

13



dr Joanna Klonowska

Kosmetolog, pedagog, ratownik medyczny, menager służby zdrowia. Adiunkt na Wydziale Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie, gdzie pełni funkcję Prodziekana. Nauczyciel akademicki na kierunku kosmetologia. Autorka publikacji naukowych i popularno-naukowych z pogranicza pedagogiki zdrowia oraz estetyki kosmetyczno-medycznej. Prelegent ogólnopolskich i międzynarodowych kongresów oraz konferencji naukowych i branżowych. Ekspert branży *beauty*.

Przygotowaniu człowieka do spełniania siebie służą działania realizowane w obszarze edukacji i aktywizacji społeczno-zawodowej. Dlatego tak ważna jest nie tylko kwestia, która reguluje szeroko ujęte prawa człowieka, ale również konkretne rozwiązania na rzecz dostosowania systemów społecznych do potrzeb ludzi i wymaganych norm ich funkcjonowania.

W przypadku osób z niepełnosprawnościami z pewnością istotna jest otwartość systemu edukacji, a w dalszej perspektywie dostęp tych osób do pracy zawodowej na zasadach równouprawnienia.

Osoby z niepełnosprawnościami mogą być aktywne zawodowo w branży *health&beauty*, a ich rozwój edukacyjny i zawodowy to proces, który może wspierać również szkoła wyższa we współpracy z jej otoczeniem społeczno-gospodarczym.

Powyższą tezę udowodniła konferencja naukowa – „RAZEM – edukacja i rozwój zawodowy osób niepełnosprawnych w *health&beauty*” zorganizowana przez Wyższą Szkołę Inżynierii i Zdrowia w Warszawie, która odbyła się w formie online w dniu 24- 25 listopada 2021 r. Patronat honorowy nad konferencją objął Rzecznik Praw Obywatelskich.

Konferencja miała na celu upowszechnienie działań służących zwiększaniu dostępności edukacji w obszarze nauk o zdrowiu oraz zwiększaniu aktywności zawodowej i zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w branży *health&beauty*.

Wydarzenie było okazją do wymiany dobrych praktyk między przedstawicielami branży *health&beauty* zatrudniającymi osoby z niepełnosprawnościami.

Konferencja dała osobom z niepełnosprawnościami możliwość „spotkania się” z pracodawcami oraz dostęp

do udziału w działaniach, które zwiększą ich szansę na znalezienie właściwej dla siebie pracy. Konferencja oceniła możliwości współpracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami pomiędzy uczelnią a szeroko pojętą branżą *health&beauty*, wskazując wyjątkową rolę, jaką każda ze stron może odgrywać w zastosowaniu teorii w praktyce i tworzeniu środowiska dla trwałej oraz pozytywnej zmiany. Wydarzenie pokazało również korzyści dla pracodawców wynikające z zatrudniania osób z niepełnosprawnościami.

Tematyka konferencji została podzielona na wystąpienia i panele ekspertów, wśród których omówiono interesujące tematy, m. in.:

- Działalność, zadania i cele Biur ds. Osób Niepełnosprawnych w szkołach wyższych;
- Wsparcie studentów z niepełnosprawnościami;
- Wsparcie psychologiczne studentów z niepełnosprawnościami oraz specjalnymi potrzebami;
- Motywacje, oczekiwania i potrzeby środowiska studenckiego w kontekście podejmowania aktywności zawodowej;
- Adaptowaną aktywność fizyczną jako narzędzie aktywizacji osób z niepełnosprawnościami;
- Dostosowanie stanowiska pracy dla osób z niepełnosprawnościami w branży *health&beauty*;
- Savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnością ruchową;
- Jeden drugiemu – motywacja, współpraca, wsparcie dla osób z dysfunkcją narządu ruchu;
- Zwiększanie aktywności zawodowej i zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w branży *health&beauty*;

- Metody wsparcia studentów z niepełnosprawnościami oraz dostosowania w uczelni wyższej;
- Modele komunikacji z osobami z niepełnosprawnościami;
- Dostępność szkół wyższych dla osób z niepełnosprawnościami;
- Aktywizację osób z dysfunkcją narządu ruchu i możliwości rozwoju zawodowego;
- Potrzeby osób głuchych w kontekście aktywizacji zawodowej;
- Wsparcie osób niewidomych na rynku pracy w kontekście zwiększania aktywności zawodowej i zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami;

- Szanse i możliwość w aktywizacji osób niewidomych;
- Budowanie pewności siebie u osób z niepełnosprawnościami;
- Odpowiedzi na pytanie: Dlaczego warto zatrudniać osoby z niepełnosprawnościami?

Uczestnicy mieli okazję do wymiany wiedzy oraz do budowania nowych partnerstw, które odzwierciedlają jedno z największych wyzwań naszych czasów: integrację.

RAZEM

edukacja i rozwój zawodowy osób

**NIEPEŁNOSPRAWNYCH
w HEALTH&BEAUTY**

**24-25 2021
LISTOPADA**

PATRONAT HONOROWY:
RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

ORGANIZATOR:
WYŻSZA SZKOŁA INŻYNIERII ZDROWIA W WARSZAWIE

PARTNERZY MERYTORYCZNI:
avalon, Fundacja Aktywizacja, niepełnosprawni.pl, Migaj Naturalnie

PARTNERZY BRANŻOWI:
MAXLASH PROFESSIONAL, BEAUTY, Biotechnologia.pl, SZANSA i CHANCE, EduCenter, ABRIL, PZG, NASZE SPRAWY, help

Kosmetologia estetyczna
Kosmetyka Profesjonalna.pl, be INSPIRATION

Dwa żywioły w Białej Podlaskiej

14



Aleksandra Derlukiewicz

Pracownik Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej zorganizowało w ubiegłym roku Rodzinny Festyn Rekreacyjny „2 Żywioły” pod honorowym patronatem Prezydenta miasta. Wydarzenie to miało na celu integrację środowisk zrzeszających osoby z niepełnosprawnością, studentów, pracowników i mieszkańców miasta Biała Podlaska poprzez wspólną zabawę i współuczestnictwo w rozgrywkach sportowych.

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością działające w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej dostrzegło konieczność wyjścia z ofertą edukacyjną do osób, które ze względu na ograniczenia związane z okresem pandemii odczuły izolację w stopniu wielokrotnionym. Sukcesywnie dostosowując uczelnię do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zaobserwowano potrzebę kolejnego wyjścia do środowisk zrzeszających te osoby poza uczelnią. Działania podejmowane przed pandemią uświadomiły pracownikom BON, że osoby z niepełnosprawnościami zrzeszone w bardziej lub mniej sformalizowanych grupach, pozostają zamknięte. Nie wykorzystują także szans jakie otwiera przed nimi możliwość studiowania, gdyż wiedza na ten temat po prostu do nich nie dociera. Era pandemii, kształcenia zdalnego oraz konferencja absolwentów zorganizowana we wrześniu 2021 roku przez Zakład Informatyki, pokazały, że nie tylko kształcenie ale również bardzo dobra praca jest możliwa online. Duża grupa absolwentów informatyki to osoby pracujące zdalnie z domu i świadczące usługi IT dla przedsiębiorstw np. w Niemczech, Australii czy USA. Dostrzegając potencjał intelektualny osób z niepełnosprawnością, Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością Państwowej Szkoły

Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej postanowiło podejmować cykliczne próby „wciągania” osób z niepełnosprawnościami w grono społeczności akademickiej.



Konkurencje sportowe podczas festynu, fot. z archiwum autora



Organizatorzy festynu wraz z Panem Pawłem Iwaniukiem – koordynatorem ds. dostępności i osób z niepełnosprawnościami w Urzędzie Miasta Biała Podlaska, fot. z archiwum autora

Okazuje się, że samo dostosowanie uczelni nie jest rzeczą wystarczającą – należy podjąć dalsze kroki i efektywnie rekrutować. Szczególną inspiracją do tego działania są absolwenci (osoby z niepełnosprawnościami), którzy doskonale odnajdują się jako pracownicy zdalni w branży IT. Dlatego w 2021 na terenie obiektów sportowych PSW w Białej Podlaskiej odbył się pierwszy integracyjny Rodzinny Festyn Rekreacyjny „2 Żywioły”. W festynie, wraz ze społecznością akademicką i mieszkańcami miasta, uczestniczyły osoby z niepełnosprawnościami. Organizatorem wydarzenia było Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością przy wsparciu i honorowym patronacie Prezydenta Miasta Biała Podlaska.

Rodzinny Festyn Rekreacyjny, poprzez wspólną zabawę i współuczestnictwo w rozgrywkach sportowych, służył integracji różnych grup społecznych, osób pełnosprawnych i z niepełnosprawnościami.

Uczelnia, poprzez realizowane działania, wpisuje się w koncepcję edukacji włączającej, wymagającej tworzenia wspólnej przestrzeni edukacyjnej. Każdy kierunek studiów realizujący kształcenie ma swój wkład w aktywizację osób z niepełnosprawnościami.

Pewne kierunki, np. medyczne przygotowują postawy związane ze zdrowiem, rehabilitacją, inne skupiają się na aktywizacji zawodowej, a wkład jeszcze innych dotyczy czasu wolnego. Koncepcja edukacji włączającej jest efektem zmian w postrzeganiu niepełnosprawności.

Rodzinny Festyn Rekreacyjny „2 Żywioły” planowany był jako seria konkurencji na uczelnianym zespole basenów otwartych. Niesprzyjająca pogoda zmusiła organizatorów do przeniesienia wydarzenia pod dach hali sportowej. Frekwencja dopisała ponad oczekiwania organizatorów. Zrzeszone i niezrzeszone organizacje związane z osobami z niepełnosprawnościami bardzo chętnie wzięły udział w festynie. Był to też czas na zapoznanie się z uczelnią, profilami kształcenia i możliwościami jakie otwiera proces edukacji. Był to czas, w którym zachęcano osoby z niepełnosprawnościami do integracji, wyjścia spod wspomnianego wcześniej klosza i poczucia rodzinnej atmosfery w murach uczelni. Organizatorzy wraz z uczestnikami podjęli postanowienie, iż tego typu imprezy powinny odbywać się cyklicznie. Rektor uczelni, w związku z dużym zainteresowaniem, zdecydował o stworzeniu przy BON klubu integracyjnego dla studentów.



Grupa uczestników festynu, fot. z archiwum autora

Podjęmowane przez BON starania na rzecz aktywizacji osób z niepełnosprawnościami spotkały się z uznaniem Związku Przedsiębiorców i Pracodawców Podlasie oraz tygodnika Słowo Podlasia i zaowocowało nadaniem uczelni wyróżnienia w kategorii Innowator Roku.

Mówi Paweł Iwaniuk – koordynator ds. dostępności i osób z niepełnosprawnościami w Urzędzie Miasta Biała Podlaska:

„Miasto jako samorząd uczestniczy w tworzeniu polityki społecznej i w tej polityce mieszczą się m.in. działania na rzecz osób z niepełnosprawnością. Natomiast uczelnia jako jednostka, która kształci specjalistów w różnych dziedzinach, wpisuje się w tę politykę społeczną. W wielu miejscach nasze działania zazębiają się. Uczelnia jest swoistym samorządem działającym wewnątrz większej organizacji, a działania podejmowane przez nią są odbiciami podobnych realizowanych przez miasto, tylko w mniejszej skali. Wsparcie osób z niepełnosprawnościami, np. w formie asystentów osobistych, to pole, na którym powinniśmy działać wspólnie, dlatego że służy ono tak samo mieszkańcom i studentom. Absolwenci uczelni stają się natomiast wykonawcami polityki społecznej kraju i naszego miasta, rozpoczynając pracę w instytucjach i organizacjach, które realizują działania m.in. dla osób z niepełnosprawnościami. W tym kontekście tworzenie rozwiązań, które pozwalają przechodzić pomiędzy życiem na uczelni i życiem w mieście oraz wzajemne informowanie o naszych ofertach, jest niezwykle ważne.

W rozważaniach nad integracją społeczną osób z niepełnosprawnościami, nie mogę nie posłużyć się własnym przykładem. Jestem absolwentem PSW.

Studiowałem tutaj w latach 2005-2008 i był to okres bardzo ważny dla mnie, gdyż był to pierwszy etap mojej edukacji, który odbywał się poza domem. Wcześniej byłem nauczany w systemie indywidualnym tak jak większość osób z niepełnosprawnościami w tamtych czasach, a szczególnie osób z niepełnosprawnościami fizycznymi. Uczelnia natomiast pozwoliła mi na integrację ze społecznością akademicką i miastem. Rozwinęła moje postrzeganie świata. Tutaj zacząłem zastanawiać się, gdzie jest moje miejsce. To właśnie uczelnia rozbudziła moje zainteresowanie mediami, w których pracowałem później ponad dekadę. Również tutaj dostrzegłem znacznie samorządu w działaniach na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Jest to świetny przykład roli uczelni w życiu osób z niepełnosprawnościami”.

Mówi dr Jarosław Żbikowski, współorganizator festynu:

„Uczelnia jako instytucja tworząca całe spektrum związane z edukacją, wychowaniem i kształceniem pewnych elementów animacyjnych do różnego rodzaju aktywności, musi mieć na uwadze aspekt integracyjny. Integracja nie dotyczy tylko i wyłącznie grup społecznych, np. osób z niepełnosprawnościami i całego środowiska zdrowych – ale charakter integracyjny to jest tak naprawdę – najpierw zrozumienie, wytworzenie pewnych więzi a następnie wspólne działanie. Integracja nie jest tolerancją, integracja jest wspólnym rozumieniem siebie nawzajem i wspólnym działaniem. Uczelnia jako instytucja kształcąca, tworząca pewne obszary wartości, przede wszystkim humanistyczne, musi integrować – to jej priorytet.”

Ciasteczka maślane z czekoladą

SKŁADNIKI

- ✓ 350g mąki pszennej
- ✓ 1,5 tabliczki czekolady – dowolnie mlecznej lub gorzkiej
- ✓ 200g masła
- ✓ 120g cukru białego drobnego
- ✓ 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 2 jajka



PRZYGOTOWANIE

- ✓ masło w temperaturze pokojowej ucieramy z cukrem
- ✓ do masła z cukrem dodajemy roztrzepane jajka
- ✓ suche składniki mieszamy ze sobą, później dodajemy do masła z jajkiem
- ✓ ekstrakt waniliowy dodajemy do masy
- ✓ piekarnik nagrzewamy do 180 stopni
- ✓ czekoladę kroimy na małe kawałeczki i dodajemy do masy
- ✓ blachę wykładamy papierem do pieczenia
- ✓ z masy formujemy kulki, kładziemy je na blachę i spłaszczamy
- ✓ wkładamy blachę do piekarnika na 15-20 minut
- ✓ wyjmujemy ciasteczka, studzimy i zjadamy

Hela

UWAGA!

Ciastka stają się kruche dopiero po wystudzeniu!
Nie martwcie się, jeżeli po wyjęciu z piekarnika będą miękkie.



Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

bezpłatnie oferuje szereg możliwości studentom PŁ posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności oraz zmagającym się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi utrudniającymi funkcjonowanie na uczelni, m.in.:

- dostosowanie kształcenia do indywidualnych potrzeb,
- pomoc asystentów dla osób mających problem z poruszaniem się,
- pomoc tłumaczy języka migowego podczas zajęć i laboratoriów,
- wsparcie dla osób niewidomych i niedowidzących,
- stypendium dla osób niepełnosprawnych, zapomogi,
- Wypożyczalnia Sprzętu Specjalistycznego,
- pomoc psychologiczna,
- i wiele innych...



Dowiedz się więcej u naszego konsultanta studenckiego!

ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

90-543 Łódź

tel. (42) 631 38 87

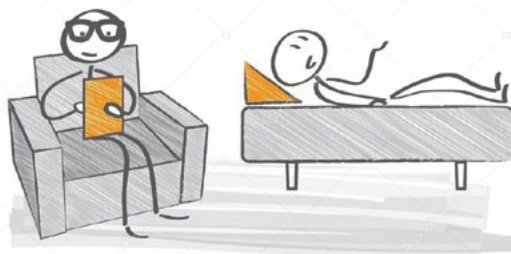
<http://bon.p.lodz.pl>



Akademickie Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej

to przede wszystkim bezpłatne formy wsparcia dla studentów, doktorantów oraz pracowników PŁ:

- indywidualne poradnictwo psychologiczne,
- pomoc w nagłych i kryzysowych sytuacjach,
- psychologiczne wsparcie krótkoterminowe,
- testy psychologiczne,
- tutoring edukacyjny,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych.



ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

90-543 Łódź

tel. (42) 631 38 87

<http://bon.p.lodz.pl>

