

**Strefa
Komfortu
PSRP**

Dobre praktyki w zakresie wparcia psychologicznego na uczelniach

Autorzy:

Katarzyna Bojarska
Iwona Gadomska
Karolina Gładkowska
Mateusz Grochowski
Karolina Iwaniec
Maria Kożewnikow
Paula Leśniewska
Damian Rychlik
Julia Sobolewska
Jakub Stefaniak
Marta Tyrka

Korekta i redakcja:

Ewelina Dusza
Małgorzata Poszwa

Skład graficzny:

Jakub Persjanow

Warszawa, 2021 r.



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Projekt finansowany jest ze
środków Ministra Edukacji i Nauki.

Spis treści

Spis treści	1
Wstęp	2
Wsparcie psychologiczne	3
Definicja pojęcia “wsparcie psychologiczne”	3
Dobrostan psychiczny a stan zdrowia człowieka	3
Potrzeba wsparcia psychologicznego - badania	4
Czym jest zdrowie psychiczne?	4
Dane WHO	4
Zarys sytuacji w Polsce	4
Możliwość organizacji wsparcia psychologicznego	6
Wsparcie dla pracowników	7
Punkt wsparcia pomocy psychologicznej na uczelni	7
Przypomnienie punktów wypracowanych w ramach strefy komfortu jako kryteria funkcjonowania wsparcia psychologicznego	12
Badanie potrzeb na uczelniach - dobre praktyki	19
Organizacja wsparcia - dobre praktyki	22
Określone miejsce w murach uczelni	22
Samodzielność finansowa i organizacyjna, ale również dodatkowe wsparcie finansowe i organizacyjne w razie potrzeby	22
Współpraca z ośrodkami zewnętrznymi	23
Komfortowe warunki - dyskrecja, estetyka, prywatność	23
Współpraca wewnętrzna - dobre praktyki	25
Współpraca zewnętrzna - dobre praktyki	26
Promowanie informacji o zdrowiu psychicznym - dobre praktyki	28
Specyfika uczelni - dobre praktyki	31
Dobre praktyki uczelni medycznych	31
Dobre praktyki uczelni mundurowych	33
Dobre praktyki uczelni artystycznych	38
Ewaluacja działalności	41
Podsumowanie	43
Checklista	44

Wstęp

Kwestia wsparcia psychologicznego jest przez Parlament Studentów RP poruszana od 2019 roku. Czasy pandemii i kształcenia zdalnego uwidoczniły potrzeby w tym zakresie, nie tylko w (wirtualnych) murach uczelni. Od 2020 roku PSRP realizuje projekt pod hasłem *Wejź do Strefy Komfortu z PSRP*, zapraszając do korzystania z bezpłatnych konsultacji online, ale też rozpowszechniając wiedzę dotyczącą dbania o dobre samopoczucie swoje i bliskich. Strefa Komfortu to także szkolenia dla samorządów studenckich - wskazujące, jak strefę wsparcia psychologicznego zabezpieczyć na uczelniach, jak o nią dbać i ulepszać oferowane studentkom i studentom (ale nie tylko!) wsparcie.

To właśnie na bazie szkoleń, ale i indywidualnych doświadczeń osób, które tworzą ten projekt w edycji 2021, powstała niniejsza publikacja. Jest ona swego rodzaju kontynuacją opublikowanego w 2020 roku poradnika *Organizacja i funkcjonowanie punktu wsparcia na uczelni*, wskazując dobre praktyki, które powinny być szeroko rozpowszechnione. Zdrowie psychiczne to sprawa, która dotyczy każdego z nas. Powinniśmy o nim rozmawiać i powinniśmy o nie dbać, stąd żywe zainteresowanie tym tematem i stąd inicjatywy, także opisane w niniejszej publikacji.

Mamy nadzieję, że nasze czytelniczki i czytelnicy potraktują to jako inspirację do działania i do poruszania tego tematu. Wszak życie jest warte rozmowy.

Wsparcie psychologiczne

Definicja pojęcia “wsparcie psychologiczne”

Pojęcie **wsparcia psychologicznego** definiuje się jako krótkoterminową formę pomocy, która obejmuje dzieci lub osoby dorosłe. Nie jest skierowana do osób, które borykają się z chorobami natury psychologicznej, lecz znajdują się w kryzysowej sytuacji życiowej bądź mają problem z przystosowaniem się do zmian, które nastąpiły w ich życiu. Jest to również forma pomocy skierowana do osób, które przeżywają silne emocje na skutek stresujących sytuacji spowodowanych aspektami zawodowymi lub prywatnymi.

Głównym celem wsparcia psychologicznego jest zmobilizowanie własnych zasobów w sytuacji kryzysu i stresu psychologicznego. Mimo to, wsparcie psychologiczne może okazać się pomocne dla osób, które zmagają się z zaburzeniami psychicznymi.

Dobrostan psychiczny a stan zdrowia człowieka

Dobrostan psychiczny pełni kluczową rolę w życiu każdego człowieka. To efekt oceny swojego życia, na który składają się spełnienie oraz satysfakcja życiowa. Gdy dostrzegamy przeważającą ilość pozytywnych doświadczeń oraz dobrych emocji to jest to sytuacja, w której mówimy o dobrostanie psychicznym. Jednym z efektów tego jest większa efektywność w naszym działaniu. Należy pamiętać, że nie jest to stan stały. Nie musi towarzyszyć nam zawsze. By uzyskać dobrostan psychiczny warto zastanowić się, co w życiu sprawia, że czujemy się usatysfakcjonowani, co wywołuje w nas pozytywne emocje oraz motywuje do kolejnych działań.

Dobrostan psychiczny określony jest poprzez sześć następujących kryteriów:

- Samoakceptacja,
- osobisty rozwój,
- cel w życiu,
- panowanie nad otoczeniem,
- autonomia,
- pozytywne relacje z innymi.

Potrzeba wsparcia psychologicznego - badania

Czym jest zdrowie psychiczne?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Definicje medyczne, psychologiczne oraz socjologiczne zgodnie opisują pojęcie zdrowia psychicznego jako stan, w którym człowiek posiada zdolność do samorealizacji, akceptacji siebie, poczucia własnej wartości oraz umiejętności przystosowania się do panujących zasad oraz norm kulturowych.

Dane WHO

Na podstawie badań przeprowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia możemy stwierdzić, że statystycznie tylko **co trzecia osoba** wiezie spokojne życie, nieobarczone kryzysami oraz chorobami psychicznymi. Dowiadujemy się również, że aż **40%** naszej populacji przynajmniej raz doświadczyło poważnego problemu psychicznego w ciągu swojego życia.

Piorunującym faktem również jest to, że w 2018 roku z powodu zaburzeń depresyjno-lękowych urlop zdrowotny tzw. L4 został przyznany na około **20 milionów dni!** Według prognoz do 2030 roku depresja może zdobyć **pierwsze miejsce** wśród najczęstszych chorób na świecie.

Na depresję choruje na świecie około 350 mln ludzi

Zarys sytuacji w Polsce

Skala problemów natury psychologicznej w Polsce jest piorunująca. W naszym kraju z chorobami psychologicznymi zmagają się 8 milionów obywateli, w tym

6 milionów walczy z nimi w silnym bądź zaawansowanym stadium. Niestety tylko 1,5 miliona z nich podejmuje świadome i ciągłe leczenie.

Kolejnym wielkim problemem jest liczba prób samobójczych, które coraz częściej dotyczą młodych ludzi. **Dziennie dochodzi do 28 prób samobójczych**, z czego aż 16 kończy się śmiercią.

Najbardziej powszechne problemy psychiczne to:

- depresja,
- zaburzenia odżywiania,
- zaburzenia osobowości,
- psychoza.



Na co dzień 25% osób z tymi problemami ma trudności w funkcjonowaniu fizycznym, poznawczym, emocjonalnym lub społecznym. Trzeba pamiętać, że osoba zmagająca się z chorobą psychiczną nie zawsze swoim zachowaniem sygnalizuje otoczeniu swoje problemy. Często osoby, które cierpią na zaburzenia natury psychologicznej wśród ludzi są bardzo aktywne, uśmiechnięte i pełne życia. Potrafią się rozwijać, pracować, zdobywać wiedzę, lecz jednocześnie mierzyć się z trudnościami zdrowotnymi.

W Polsce **depresja stanowi około 3-4% wszystkich występujących zaburzeń psychicznych**. Zмага się z nią prawdopodobnie około 1,5 mln osób. Depresja jest najczęściej diagnozowana w wieku 20-40 lat.

Warto zauważyć, że poprzez pandemię koronawirusa ponad 42 % Polaków zauważyło u siebie pogorszenie zdrowia psychicznego. Niemal połowa badanych twierdzi, że źle znosi izolację społeczną i to głównie osłabia ich kondycję psychiczną.

Możliwość organizacji wsparcia psychologicznego

Rozpoczynanie nauki na uczelni oraz wejście w całkiem nową i odmienną rzeczywistość, jaką jest ta akademicka, powoduje niewątpliwie duży przełom w życiu każdego młodego człowieka.

Często związane jest to z opuszczeniem swojej rodzinnej miejscowości, czego konsekwencją jest całkowita zmiana środowiska oraz wyprowadzka z domu. Jest to moment, kiedy większość młodych ludzi rozpoczyna życie na własną rękę. Nowe kontakty społeczne oraz wymagania związane z uczelnią nieraz są powodem narastającego stresu oraz wzmacniania dotychczasowych trudności psychologicznych. Bardzo często zdarza się, że to właśnie podczas okresu studiowania ujawniają się pierwsze objawy, sygnalizujące problemy natury psychologicznej.

Jak dowodzą badania najpowszechniejsze zaburzenia wśród społeczności studenckiej to: zaburzenia lękowe, nastroju oraz te związane ze stosowaniem substancji psychoaktywnych. Należy pamiętać, że zaburzenia zdrowia psychicznego mogą być poważną przeszkodą w realizacji studiów oraz w ich ukończeniu. Nie można zapominać, że na pogorszenie stanu zdrowia psychicznego młodych ludzi kolosalny wpływ wywarła pandemia koronawirusa. Wiązało się to z obawą o niepewną sytuację życiową oraz spowodowało problem z komunikacją, integracją oraz rozwinięciem umiejętności społecznych.

Pracę nad rozpoznaniem, diagnozowaniem oraz pomoc związaną z zaburzeniami zdrowia psychicznego należy pozostawiać specjalistom. Warto rozpocząć od konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Dopiero pełny wywiad psychologiczny zapewni trafne rozpoznanie ewentualnych zaburzeń. Z tego powodu ważne jest zapewnienie łatwo dostępnego, nieodpłatnego punktu wsparcia pomocy psychologicznej dla studentek i studentów **(i innych członków społeczności akademickiej również!)**. Czasem jest to jedyna z opcji, która umożliwia młodym ludziom, którzy zmagają się z problemami, rozmowę ze specjalistą.

Wsparcie dla pracowników

Nie można zapomnieć, że również pracownicy i pracownice uczelni mogą zmagać się z wyżej wymienionymi zaburzeniami natury psychologicznej. Różne nagłe oraz traumatyczne zdarzenia, które napotyka w życiu człowiek mogą powodować u niego stany depresyjne i lękowe. Należy również wspomnieć o nieustannie rosnącym problemie, jakim jest wypalenie zawodowe, dotykające również nauczycieli akademickich. Dynamiczne przemiany cywilizacyjne, zmiany pokoleniowe wśród społeczności studenckiej mogą powodować również negatywne konsekwencje, odbijające się na zdrowiu i kondycji psychicznej pracowników. Są to czynniki, które mogą powodować stres, niezadowolenie z wykonywanej pracy oraz chroniczne zmęczenie, którego następstwem jest spadek efektywności wykonywanego zawodu.

Na negatywne skutki zmian cywilizacyjnych wśród pracowników najbardziej narażeni są nauczyciele akademicki, ponieważ wykonywany przez nich rodzaj pracy w największym stopniu opiera się na kontakcie z ludźmi. To właśnie ich dotyka najczęściej **syndrom wypalenia zawodowego**. Jest to stan, któremu towarzyszą wyczerpanie emocjonalne, zniechęcenie do pracy, obniżona aktywność oraz drażliwość. Zły stan psychofizyczny pracowników może odbijać się negatywnie na relacjach student-pracownik, wpływając w sposób niekorzystny na atmosferę panującą podczas prowadzenia zajęć.

Dowodzi to tylko temu, że wsparcie psychologiczne nie jest kwestią, która ma odpowiadać wyłącznie potrzebom studentek i studentów, ale całej społeczności akademickiej, włączając to wszystkich pracowników - nie tylko nauczycieli akademickich.

Punkt wsparcia pomocy psychologicznej na uczelni

Punkt wsparcia pomocy psychologicznej na uczelniach jest **niezwykle kluczową kwestią**. Jest on odpowiedzią na problemy z dostępnością państwowej ochrony zdrowia oraz wsparciem "pierwszego kontaktu", zapewnia szybką reakcję oraz pomoc różnym grupom: studentkom i studentom, doktorantom oraz pracownikom. Ułatwia dbanie o higienę zdrowia psychicznego, jaką jest psychoprophylaktyka, w której zawiera się idea dbania o siebie oraz o swoich bliskich.

By stworzyć dobrze działający punkt wsparcia psychologicznego, odpowiadający trafnie na zapotrzebowania społeczności akademickiej należy zacząć od pewnego rodzaju rozpoznania, na ile problem zaburzeń zdrowia psychicznego oraz psychoprophylaktyki jest znany wyżej wspomnianej społeczności. W ten sposób również można łatwo zweryfikować poziom świadomości wśród kadry bądź studentek i studentów na temat problemów ze zdrowiem psychicznym. W tym celu zalecane jest przeprowadzenie ankiety, w łatwo dostępny sposób np. w formie elektronicznej.

W ramach oszacowania odpowiednich form wsparcia psychologicznego należy odpowiedzieć na kluczowe pytania, które będą uwzględniać potrzeby pracowników oraz studentek i studentów różnych kierunków, uwzględniając ich tryb studiowania oraz specyfikę całej uczelni:

- ✓ Czy studentki i studenci wolą korzystać z pomocy w formie elektronicznej czy stacjonarnej?
- ✓ Czy studentkom i studentom zależy tylko na wsparciu indywidualnym, czy może też na grupowym?
- ✓ Z jakim specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą czy psychiatrą – studentki i studenci będą mogli odbyć konsultacje?
- ✓ Czy studentki i studenci będą mieli możliwość kontynuowania terapii/leczenia?
- ✓ Czy punkt wsparcia będzie zajmował się tylko pomocą bezpośrednią, czy również psychoprophylaktyką (np. prowadzeniem warsztatów z radzenia sobie ze stresem, organizowaniem kampanii profilaktycznych)?

Ilość oraz nakład pracy potrzebny do organizacji punktu wsparcia psychologicznego jest duży, a wykonywanie jej w pojedynkę może dać efekt inny od zamierzonego. **Zaleca się** zebrać zespół w ramach działalności samorządu studenckiego, który postawi sobie za cel dbanie o kondycję psychiczną swoich kolegów, koleżanek oraz pracowników i pracowniczek. Wkład w postaci zaangażowania każdego członka wyżej wymienionego zespołu do tego przedsięwzięcia jest gwarancją osiągnięcia celu na wysokim poziomie. Nie można zapominać o wyłonieniu koordynatora zespołu, który będzie spajał wszystkie działania i będzie dbał, by prace zawsze szły właściwymi torami. Będzie to osoba, która będzie wyznaczać kamienie milowe, wyciągać wnioski z pracy zespołu oraz ewentualne konsekwencje.

Na początku właściwym krokiem jest przede wszystkim spotkanie z władzami rektorskimi uczelni. Będzie to moment, kiedy samorząd studencki, reprezentujący wszystkich studentów i studentki, będzie miał możliwość nakreślenia wagi problemów, jakimi są zaburzenia zdrowia psychicznego, kluczowości psychoprophylaktyki oraz konieczności zagwarantowania wsparcia, który odpowie na wszelkie zapotrzebowania społeczności akademickiej. Warto być przygotowanym na to, że pojawi się **potrzeba zatrudnienia nowych pracowników** – specjalistów od zdrowia psychicznego. Również wtedy warto nakreślić, jak według samorządu powinno wyglądać wsparcie psychologiczne na uczelni i czym powinno się charakteryzować. Dodatkowo zaleca się przeprowadzenie rozmów z pracownikami, reprezentującymi różne pola działania zawodowego związanego z funkcjonowaniem uczelni. Ułatwia to poznanie opinii drugiej części społeczności akademickiej oraz pomaga poszerzyć horyzonty.

W następnym kroku należy przeprowadzić szkolenie, które podniesie wiedzę na temat problemów psychicznych oraz warsztaty z komunikacji dla osób, które będą zaangażowane w pracę nad budowaniem oraz ulepszaniem punktu wsparcia psychologicznego. Warto pamiętać, że punkt wsparcia psychologicznego powinien charakteryzować się otwartością, oferować pomoc stacjonarną, jak i zdalną,

umożliwiać konsultacje ze specjalistami, dawać możliwość kontynuowania terapii/leczenia, a także psychoprofilaktyki oraz realizować szkolenia dla nauczycieli akademickich.

Punkt wsparcia psychologicznego, choć jest bardzo ważną formą wsparcia z radzeniem sobie z problemami natury psychologicznej, nie jest jedyną możliwością. Jest wiele dostępnych działań oraz zabiegów, które mogą pomóc w uświadamianiu, podkreślaniu wagi tego problemu oraz pomocy w walce z nim.

Kampanie informacyjne

Kampanie informacyjne są jedną z form wspierania społecznych idei. To zestawienie wielu działań zaplanowanych na konkretny czas i skierowaniu do odpowiedniej grupy docelowej. Ich celem jest podniesienie świadomości i wiedzy odbiorców na temat określonego społecznego problemu. Ich zadaniem również jest zmiana perspektywy patrzenia, radzenia sobie z danym problemem społecznym.

W przypadku kampanii informacyjnej, w kontekście wsparcia psychologicznego podstawowym celem będzie zwiększenie świadomości studentek i studentów na temat zdrowia psychicznego oraz zaproponowanie im wsparcia i pomocy. W tym celu można posłużyć się wieloma narzędziami, które oferuje nam dzisiejsza technologia oraz media społecznościowe. Wszelkie infografiki, multimedia można udostępniać na stronach internetowych oraz profilach samorządu w mediach społecznościowych typu Facebook czy Instagram.

Tradycyjnym sposobem nagłośnienia kampanii jest oczywiście rozklejanie ulotek oraz plakatów na terenie uczelni, najlepiej w miejscach, gdzie studentki i studenci spędzają najwięcej czasu.

Przygotowując niezbędne do tego materiały trzeba zwrócić uwagę na wykorzystywane w nich sformułowania oraz gesty. Temat zaburzeń psychicznych jest nadal bardzo newralgiczny i wiele osób wstydzi się przyznać do zmagania się z tego typu chorobami.

W ramach takiej kampanii, oprócz serii postów, filmików czy plakatów możecie zorganizować webinaria albo ich cykl ze specjalistami poruszający tematykę zdrowia psychicznego. Kluczowa w takich aktywnościach jest przemyślana oraz dobra promocja, zaplanowana w czasie i uwzględniająca wszystkie dostępne media społecznościowe bądź formy przekazu informacji.

Konsultacje

Konsultacje psychologiczne są formą pomocy, z której może skorzystać każdy, kto takiej pomocy potrzebuje. Rozmowa pozwala uwolnić swoje obawy, lęki oraz stres związany z aktualną sytuacją życiową, traumami, bólami i problemami emocjonalnymi.

Spotkanie ze specjalistą ma kilka celów:

- rozeznanie Twojej obecnej sytuacji życiowej;
- identyfikacja problemów i ich wpływu na Twoje życie;
- określenie źródła bądź natury Twoich trudności.



W czasie konsultacji specjalista prowadzi rozmowę poprzez zadawanie konkretnych pytań. Czasem może posłużyć się profesjonalnymi narzędziami, jakimi są testy psychologiczne, kwestionariusze - to dzięki nim zbada różne funkcje psychiczne lub objawy, np. inteligencję, koncentrację i pamięć, osobowość, poziom nasilenia objawów depresji.

Zazwyczaj pierwsze spotkanie przebiega na zasadzie wywiadu życiowego - będzie to rozmowa na temat obecnej sytuacji życiowej, objawów oraz ich wpływu na otoczenie bądź pracę czy studia. Kluczowy jest też wywiad rozwojowy, który dotyczy przebiegu dzieciństwa, dorastania, edukacji, więzi rodzinnych i relacji z rówieśnikami.

Specjaliści powinni być ludźmi doświadczonymi, certyfikowanymi terapeutami, którzy są otwarci na kontakty zwłaszcza z młodym pokoleniem.

Spotkania, warsztaty, wykłady otwarte

Ważnym elementem rozwoju świadomości dbania o zdrowie psychiczne może być organizacja cyklu spotkań, wykładów otwartych na tematy związane z psychoprophylaktyką.

Warsztaty są również niesamowicie kluczową formą uświadamiającą. Te dotyczące np. sposobów radzenia sobie ze stresem, mogą mieć realny wpływ i pełnić praktyczną rolę w życiu każdego z nas. Stworzenie przestrzeni dla spotkań grupowych, podczas których będzie możliwość wymiany doświadczeń może okazać się bardzo cenna. W pewnym momencie może okazać się, że problem, z którym boryka się jedna osoba współdzieli parę innych słuchaczy. Zmniejsza to dystans i daje poczucie wsparcia.

Inne możliwości

Wyżej wymienione przykłady i propozycje organizacji punktu wsparcia psychologicznego powinny pełnić rolę wyłącznie inspiracji. Działania organizowane w ramach wsparcia psychologicznego na uczelni powinny być dopasowane do jej specyfiki, możliwości oraz potrzeb społeczności akademickiej.

Warto zastanowić się nad potrzebami otoczenia, a dzięki powyższym propozycjom można stworzyć indywidualną wersję dopasowaną do danego środowiska akademickiego.

Przypomnienie punktów wypracowanych w ramach strefy komfortu jako kryteria funkcjonowania wsparcia psychologicznego

Wsparcie dla całej społeczności akademickiej

Myśląc o organizacji wsparcia psychologicznego na uczelni, odnosimy się do kryteriów wypracowanych w ramach zespołu Strefy Komfortu, opisujących idealny punkt wsparcia. Oczywiście nie oznacza to, że każdy z punktów wsparcia musi spełniać wszystkie opisywane kryteria - ważne przede wszystkim jest to, by były one dostosowane do potrzeb i możliwości konkretnej społeczności akademickiej.



Lista punktów w formie *checklisty* jest dostępna na końcu publikacji.

Sposób organizacji

Miejsce w strukturze uczelni

Istotne pod kątem funkcjonowania punktu wsparcia jest określenie jego miejsca w strukturze uczelni - czy będzie funkcjonował w ramach biura ds. osób z niepełnosprawnościami, bezpośrednio pod władzami ogólnouczelnianymi, przy konkretnym wydziale (np. psychologii) czy jako niezależne biuro/instytucja. Jasne wskazanie miejsca w strukturze uczelni umożliwia uniknięcie chaosu w kwestiach decyzyjnych.

Samodzielność finansowa i organizacyjna

- Określony budżet;

Punkt powinien mieć jasno określoną samodzielność finansową i organizacyjną, w tym określony budżet, który będzie wystarczał do spełnienia założeń funkcjonowania punktu. Niedopuszczalna jest sytuacja, kiedy zakładamy, że w punkcie codziennie będzie przyjmował specjalista, ale w budżecie nie mamy środków, by pokryć jego zatrudnienie.

Wsparcie finansowe i organizacyjne od uczelni

Warto też pamiętać, że oprócz swojego budżetu, w przypadkach, które tego wymagają, punkt wsparcia powinien móc liczyć na wsparcie finansowe oraz organizacyjne ze strony uczelni. Przykładowo - przejście na nauczanie zdalne mogło być momentem, kiedy występowało wzmożone zainteresowanie korzystaniem ze wsparcia psychologicznego. W takiej sytuacji punkt powinien móc uzyskać dodatkowe środki, nieprzewidziane wcześniej w budżecie.

Współpraca z ośrodkami zewnętrznymi

Warto, by punkt miał możliwość współpracy z ośrodkami zewnętrznymi - zarówno z innymi specjalistami, jak i z przedstawicielami innych punktów oferujących wsparcie psychologiczne. Jest to warunkiem niezbędnym, by organizować inicjatywy o charakterze ponad uczelnianym - np. skierowane do wszystkich studentek i studentów danego ośrodka akademickiego.

Komfortowe warunki – dyskrecja, estetyka, prywatność

Lokalizacja punktu powinna zapewniać zarówno korzystającym, jak i świadczącym usługi dyskrecję oraz prywatność. Estetyka punktu wpłynie też na poziom zaufania - ulokowanie punktu w obskurnej piwnicy może odstraszyć niektóre osoby.

Informacje nt. innych punktów oferujących wsparcie psychologiczne

Warto, by obok informacji na temat funkcjonującego na uczelni punktu wsparcia, znajdowały się informacje nt. innych możliwości korzystania ze wsparcia psychologicznego.

Formy wsparcia

- Otwartość dla studentów, doktorantów i pracowników;

Niezwykle ważne jest, by z punktu wsparcia mogli korzystać nie tylko studentki i studenci, ale też doktoranci i pracownicy (także ci, którzy nie są nauczycielami akademickimi).

- Pomoc w formie stacjonarnej, jak i online;

Niezależnie od aktualnie prowadzonej przez uczelnię formy zajęć - czy są one realizowane stacjonarnie, czy hybrydowo, warto, by punkt wsparcia świadczył pomoc zarówno w formie stacjonarnej, jak i online.

- Wsparcie indywidualne, jak i grupowe;

Wśród dostępnego wsparcia można wyróżnić wsparcie indywidualne oraz grupowe, opisywane wyżej. W związku z tym, warto rozważyć poszerzenie oferty punktu wsparcia.

- Konsultacja ze specjalistą - psychologiem, psychoterapeutą bądź psychiatrą;

Warto pamiętać, że formy wsparcia zależą od zatrudnionego specjalisty i jego doświadczenia, a więc np. bez zatrudnionego psychiatry nie będzie możliwe przepisanie farmakoterapii.

- Możliwość kontynuowania terapii/leczenia;

Oprócz wsparcia doraźnego, warto by punkt zapewniał bądź kierował do miejsca, w którym dalej można kontynuować terapię lub leczenie, tak by potrzebujące osoby mogły uzyskać pełną pomoc.

- Psychoprofilaktyka (np. warsztaty z radzenia sobie ze stresem, kampanie profilaktyczne);

Warto, by punkt wsparcia prowadził także działania dotyczące psychoprofilaktyki - chociażby warsztaty czy kampanie społeczne, opisywane we wcześniejszej części.

- Szkolenia dla nauczycieli akademickich;

Wśród działań psychoprofilaktycznych warto wyróżnić szkolenia dla nauczycieli akademickich, które pozwolą poszerzyć wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego, ale także przygotować do prowadzenia zajęć dla osób ze specyficznymi problemami.

Dostępność

- Pomoc świadczona w języku polskim oraz angielskim bądź innym obcym;

Pomoc oprócz języka polskiego, powinna być świadczona także w drugim najpopularniejszym języku obecnym na uczelni - np. języku angielskim lub ukraińskim.

- Elastyczne godziny pracy;

Stałe godziny pracy, identyczne każdego dnia, mogą uniemożliwić niektórym korzystanie ze wsparcia, dlatego ważne jest, by pomoc była dostępna w różnych dniach i godzinach, także wieczornych.

- Możliwości kontaktowania się z punktem wsparcia za pośrednictwem mediów społecznościowych, np. Facebooka, maila, telefonu;

Dostępność zwiększy się, jeśli z punktem wsparcia będzie można skontaktować się za pośrednictwem więcej niż jednego medium - a więc korzystając z poczty elektronicznej, telefonu czy mediów społecznościowych.

- Dostępność dla wszystkich studentek i studentów, doktorantek i doktorantów, pracownic i pracowników;

Dostępność nie powinna być ograniczona tylko do jednej grupy ze społeczności akademickiej, a obejmować wszystkich potencjalnie zainteresowanych.

- Położenie w pobliżu głównej siedziby uczelni;
- Dyżury w pozostałych częściach uczelni, a także w „miasteczku studenckim”;

W zależności od lokalizacji uczelni punkt powinien być umiejscowiony tak, by był w pobliżu głównej siedziby uczelni, ale jeśli pozostałe części kampusu są w znaczącej odległości warto, by były realizowane tam dyżury - tak samo w domach studenckich.

- Dostępność dla osób z niepełnosprawnościami;

Miejsce, w którym będą prowadzone konsultacje powinno być dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w tym osób z problemami ruchowymi czy wzrokowymi.

- Przystosowanie do prowadzenia pomocy psychologicznej;

Umiejscowienie punktu powinno być dostosowane do prowadzenia pomocy psychologicznej, a więc zapewniać możliwość spotkań poufnych, a nie np. w korytarzu ruchliwego wydziału.

Kompetentna kadra

- Odpowiednie wykształcenie i doświadczenie w pracy;

Warto, by osoby zatrudnione w punkcie miały doświadczenie w pracy związane ze wsparciem w środowisku akademickim bądź wsparciem młodzieży. Niezbędnym warunkiem jest odpowiednie wykształcenie, dostosowane do stanowiska.

- Szeroki wybór wykwalifikowanych specjalistów;

Dobłą praktyką jest, by punkt wsparcia oferował możliwość korzystania ze wsparcia nie tylko u jednego specjalisty. Zapewnienie możliwości wyboru może zniwelować pewne bariery u osób, potrzebujących wsparcia (np. osoba, która doświadczyła molestowania ze strony mężczyzny może nie chcieć skorzystać z konsultacji u przedstawiciela tej samej płci).

- Proces doskonalenia się;

Uczelnia powinna zapewniać osobom pracującym w punkcie wsparcia możliwość doskonalenia się - udziału w konferencjach, zdobywania nowych certyfikatów i wymiany doświadczeń z innymi osobami, które pełnią podobne role.

- Zasady dyskretności;

Kluczową zasadą, która powinna obowiązywać osoby pracujące w punkcie wsparcia jest zasada dyskretności - informacje o omawianych podczas konsultacji problemach, a nawet o tym kto korzysta z tego typu wsparcia, nie powinny być nigdzie rozpowszechniane, nawet w małym gronie.

- Dostępność informacji o osobach udzielających wsparcia;

Warto, by przed zapisami istniała możliwość zapoznania się z informacjami nt. osób udzielających wsparcia, tak by móc wybrać, do kogo skierować się ze swoją sprawą.

- Rekomendacja - psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra;
- Rekomendacja – superwizor;

Zespół opracowujący niniejsze punkty wskazał w kwestii kadry także dwie rekomendacje. Społeczność uczelni powinna móc korzystać z każdego rodzaju specjalisty, w zależności od swoich potrzeb. Natomiast aby wesprzeć pracę specjalistów, uczelnia powinna zorganizować wsparcie superwizora w razie potrzeby szerszej konsultacji.

Informacja i promocja

- Wiele kanałów i wiele form przekazywania informacji w sposób prosty, zrozumiały, uwzględniający specyfikę studentów;

Idealny punkt wsparcia nie opiera informowania o swojej działalności tylko na **jednym** kanale komunikacyjnym (np. zakładce na stronie internetowej), ale korzysta z wielu możliwości (np. media społecznościowe, poczta elektroniczna, systemy wewnętrzne uczelni, plakaty) i wielu form (np. wideo, infografiki, artykuły), dostosowując jednocześnie język do swoich odbiorców.

- Dostępność informacji, komplementarność;

Jednocześnie wszystkie informacje dotyczące funkcjonowania punktu wsparcia powinny być jasno dostępne i komplementarne.

Obsługa studentów, doktorantów i pracowników

- Możliwość wyboru osoby według preferencji (do kogo się zapisać);

Jak już zostało opisane wyżej - istotna jest możliwość zapewnienia wyboru osoby, z której wsparcia studentki, studenci, doktoranci czy pracownicy skorzystają.

- Bezproblemowe i różnorodne możliwości zapisania się;

System zapisów powinien być intuicyjny i powinien umożliwiać zapisy w różny sposób (np. i telefonicznie, i mailowo).

- Jasne zasady dla zainteresowanych;

- ✓ dobrowolność – z własnej woli;
- ✓ w swojej sprawie;
- ✓ poufność;

Zasady korzystania ze wsparcia powinny być przedstawione w jednym miejscu i uwzględniać punkty takie jak: dobrowolność (czyli przychodzimy z własnej woli), własny interes (czyli przychodzimy we własnej sprawie) i poufność (czyli przychodzimy z pewnością, że przedstawione sprawy nie wyjdą poza gabinet).

- Życzliwość pracowników;

Zdecydowanie życzliwa postawa pracowników - nie tylko tych prowadzących samo wsparcie, ale też odpowiedzialnych za kwestie administracyjne - jest jednym

z punktów, o które warto zadbać w kontekście organizowania wsparcia psychologicznego.

Ewaluacja

- Formy ewaluacji umożliwiające cykliczną analizę poziomu zadowolenia studentów i pracowników ze świadczonych usług;

Przede wszystkim ewaluacja działalności punktu wsparcia powinna być prowadzona. Warto, by zapewniała możliwość oceny poziomu zadowolenia osób korzystających z tego wsparcia i by stanowiła punkt wyjścia do dalszych działań pracowników punktu.

- Informacja zwrotna dla studentów, doktorantów i pracowników;

Warto, by informacja ogólna o wynikach prowadzonej ewaluacji była podawana do wiadomości społeczności akademickiej. To może zachęcić osoby do tej pory nie przekonane do skorzystania z oferty punktu wsparcia.

Badanie potrzeb na uczelniach - dobre praktyki

Jedną z kwestii kluczowych, będącą podstawą do prowadzenia odpowiedniego wsparcia psychologicznego na uczelni, jest badanie potrzeb studentów na tej płaszczyźnie. Badania mogą być prowadzone w różny sposób, jednak najczęściej wybieraną formą jest ankietyzacja. Aby otrzymać miarodajne wyniki, które realnie umożliwią ewaluację oraz ulepszenie wsparcia psychologicznego, ankieta powinna być dobrze zaplanowana, a pytania w niej zawarte – odpowiednio dobrane.


Dobre praktyki dotyczące badania potrzeb związanych ze wsparciem psychologicznym możemy zobaczyć w badaniu przeprowadzonym przez Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu. Uczelnia wraz z Uniwersyteckim Ośrodkiem Wsparcia i Rozwoju Osobistego przeprowadziła wśród studentek, studentów, doktorantów oraz doktorantek badanie, dotyczące dobrostanu w czasie pandemii. Ankieta zawierała pytania o różnego rodzaju zmiany, które pojawiły się wśród badanych w trakcie trwania pandemii. Pytano między innymi o samopoczucie, ogólną kondycję zdrowotną, sytuację finansową, jakość studiowania, a przede wszystkim o potrzebę oraz możliwość uzyskania fachowego wsparcia psychologicznego, jak również o wsparcie ze strony ochrony zdrowia. Badanie porusza także kwestie podstawowej wiedzy z zakresu samopomocy w zakresie pomocy psychologicznej. W badaniu autorzy poruszają kwestię bardzo ważną dla wsparcia psychologicznego na uczelniach, pytając o wsparcie otrzymywane również od pracowników i pracownic uczelni, innych studentów i studentek oraz doktorantów i doktorantek, a także o życzliwość i bezpieczeństwo „miejsca studiowania”. Badanie wskazuje na zaangażowanie uczelni w jakość studiów oraz chęć jej ulepszenia. Dobrą praktyką, którą warto zauważyć jest też rozdzielenie pytań na poszczególne jednostki uniwersytetu, takie jak władze uczelni, a także wydziałów. Autorzy kończą ankietę pytaniem o oczekiwania wobec Ośrodka Wsparcia i Rozwoju Osobistego, dotyczące szkoleń i treningów, w których interesariusze mogliby uczestniczyć. Ankieta przeprowadzona na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu zawierała 26 pytań, skonstruowanych na tyle precyzyjnie, że jej wypełnienie nie było męczące dla osób ją wypełniających, z kolei autorom dała w pełni miarodajne wyniki.

Praktyki, które również zasługują na uwagę, prowadzone są przez Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie. Na uczelni przeprowadzono badanie, dotyczące samopoczucia studentów, które zostało opracowane przez Ośrodek Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji UWM „Empatia”. Badania przygotowano we współpracy z jednostką odpowiedzialną za wsparcie psychologiczne na uczelni, co również można uznać za dobrą praktykę, ponieważ taka współpraca podnosi poziom i merytoryczność pytań. Ankietę wypełniło prawie półtora tysiąca osób - studentek i studentów wszystkich wydziałów uczelni. Najważniejszą i najbardziej podstawową dobrą praktyką, którą możemy zaobserwować w badaniu UWM jest

anonimowość ankiety, zapewniająca wypełniającym poczucie bezpieczeństwa, a co za tym idzie, dająca większą wiarygodność wyników. Pytania uwzględnione w ankiecie dotyczyły ogólnego samopoczucia studentek i studentów, odczuwania stresu, motywacji oraz wsparcia. Kolejną praktyką zasługującą na uwagę jest także pomoc proponowana w ankiecie przez Ośrodek „Empatia”, z której według wyników ankiety skorzystałaby ponad połowa wypełniających. Odpowiedzi z ankiet zostały opracowane i przedstawione w formie procentowej w social mediach Ośrodka „Empatia”.

Uczelnią, której działania w badaniu potrzeb również zasługują na uwagę, jest Uniwersytet Jagielloński w Krakowie. Dział ds. Bezpieczeństwa i Równego Traktowania – Bezpieczni UJ przeprowadził badanie, poświęcone właśnie bezpieczeństwu i równemu traktowaniu w przestrzeni uczelni. Jednostka zajmuje się nie tylko zdrowiem psychicznym, ale również udzielaniem wsparcia osobom pokrzywdzonym, co z pewnością zachęca do udziału w ankiecie, utwierdzając interesariuszy w przekonaniu o możliwości otrzymania realnej pomocy. Ankieta Działu Bezpieczni UJ została przeprowadzona w sposób anonimowy, a jej odbiorcami byli nie tylko studentki i studenci uczelni, ale także społeczność doktorancka. Rozszerzanie grona odbiorców badania można uznać za dobrą praktykę w zakresie badania potrzeb, dotyczących zdrowia psychicznego na uczelniach, ponieważ uświadamia jednostkom pomocy skalę oraz charakter problemów. Ważną kwestią, na którą warto zwrócić uwagę w przeprowadzonych ankietach są również sposoby tworzenia odpowiedzi, ich skali oraz możliwość udzielenia otwartej odpowiedzi opisowej, bądź dodania uwag, jakie mają osoby wypełniające ankietę.

Z wymienionych wyżej badań warto zaczerpnąć inspirację dotyczącą samego formułowania pytań. Poniżej propozycje:

- 
- ✓ Czy dostrzegasz potrzebę funkcjonowania punktu wsparcia psychologicznego na uczelni?
 - ✓ Czy po otwarciu punktu wsparcia psychologicznego na uczelni skorzystałbyś/skorzystałabyś z oferowanej pomocy?
 - ✓ Jakie inne formy wsparcia psychologicznego oraz jego promocji uważasz za potrzebne?

Bardzo ważnym aspektem podczas zbierania informacji dotyczących potrzeb członków społeczności akademickiej jest odpowiednia promocja. Na początku musimy zadać sobie kilka pytań, które pomogą nam dotrzeć do odbiorców naszej ankiety:

- jaki mamy cel w przeprowadzeniu ankiety,
- kto powinien ją wypełnić,
- jakie informacje chcemy uzyskać,
- w jakim okresie przeprowadzamy badanie.

Na podstawie odpowiedzi możemy stworzyć odpowiedniej długości tekst, który będzie jasny w przekazie i zachęci do wypełnienia ankiety. Nie zapomnijmy również o zawarciu informacji na temat anonimowości ankiety i kto przeprowadzi analizę jej

wyników, np.: władze uczelni, senat, punkt wsparcia psychologicznego oraz czy zostaną one opublikowane, a jeśli tak, to gdzie, np. w mediach społecznościowych, na stronie www, etc.

Jeżeli decydujemy się na promocję w różnych kanałach informacyjnych, takich jak Facebook, Twitter, Instagram etc. pamiętajmy o spójności graficznej. Grafiki mogą zawierać takie elementy jak hasło, które przyciągnie uwagę odbiorców, informację o terminie, w jakim ankieta jest realizowana oraz o jednostkach odpowiedzialnych za jej tworzenie, jeżeli nie zajmuje się tym jedynie samorząd studencki. W takiej sytuacji pamiętajmy również o akceptacji każdego z organizatorów w kwestiach promocji medialnej oraz spójności w działaniach i jasnym podziale obowiązków. Warto prosić również o promocję w mediach ogólnouczelnianych i innych jednostkach, którym powinno zależeć na zdrowiu psychicznym wszystkich członków społeczności akademickiej. Z dobrych praktyk można wymienić rozesłanie informacji o przeprowadzanej ankiecie na uczelniane skrzynki mailowe studentek i studentów, doktorantów i pracowników uczelni. Dzięki temu odbiorcy potraktują to z większą powagą oraz podejdą do tego w sposób indywidualny.

Zrozważą musimy podchodzić do promocji naszego badania na zasadzie konkursu "jeżeli wypełniłeś ankietę weź udział w losowaniu nagród". Po pierwsze temat poruszany w ankiecie jest bardzo ważny, ale też delikatny i nie każdy, musi chcieć się chwalić informacją o tym, że ją wypełnił. Po drugie może doprowadzić to do sytuacji, że studenci i studentki będą brać udział w badaniu jedynie ze względu na nagrodę, więc wyniki, które uzyskamy nie będą miarodajne.

Dobłą praktyką, po przeprowadzeniu takiego badania, jest przedstawienie wyników całej społeczności uczelnianej. Możemy to zrobić w formie infografiki, w której zawrzemy zebrane statystyki. Ważne, żeby całość była czytelna i zrozumiała, a zawarte w niej informacje istotne dla społeczności akademickiej. Oprócz tego dobrą praktyką jest przygotowanie szczegółowego raportu z przeprowadzonego badania, który będzie rozwinięciem infografiki, a który możemy również wykorzystać do zaprezentowania władzom uczelni.

W podsumowaniu badania powinniśmy zawrzeć takie elementy jak:

- krótki opis badania - jaki mieliśmy cel, kiedy zostało ono przeprowadzone, kto opracował wyniki;
- liczbę odpowiedzi - warto pochwalić się, jeżeli udało zebrać się nam odpowiednio dużą liczbę odpowiedzi. Dobłą praktyką jest również wyszczególnienie, w których jednostkach uczelnianych, np.: wydziałach, udzielono najwięcej odpowiedzi, jednocześnie nie krytykując tych, z których spłynęło ich mniej;
- wyniki - przy użyciu wykresów, np.: liniowych lub kołowych możemy zaprezentować zebrane wyniki i wyróżnić najczęstsze odpowiedzi lub uśrednione wyniki;
- odpowiedzi do pytań otwartych - jeżeli otrzymaliśmy ciekawe odpowiedzi lub chwalebne daną jednostkę warto je pokazać - cytując;
- co dalej? - pokrótce napiszmy co dalej z wynikami, do czego posłużyły.



Organizacja wsparcia - dobre praktyki

Jak już wiecie z poprzednich rozdziałów, punkty wsparcia psychologicznego są potrzebne na uczelniach, korzystać z nich mogą nie tylko studenci, ale także pracownicy uczelni w zależności od swoich potrzeb. W rozdziale 3. opisane zostały ogólne wytyczne dotyczące punktu wsparcia, natomiast w tej części chcielibyśmy skupić się na kilku najważniejszych elementach dotyczących jego organizacji.

Określone miejsce w murach uczelni

Oznacza to, że taki punkt powinien znajdować się w obrębie budynku czy kampusu uczelni. Powinno to być miejsce znane zarówno studentkom i studentom jak i pracownikom i pracownikom, ale równocześnie znajdować się lekko na uboczu, gdzie codziennie nie przewijają się w okolicach tłumy studentek i studentów (taka sytuacja może zwyczajnie krępować osoby, które chciałyby skorzystać ze wsparcia psychologicznego, ale wstydzą się tego). Np. na Politechnice Rzeszowskiej psycholog pełni dyżury w domach studenckich, mimo że sam punkt wsparcia funkcjonuje gdzie indziej. Dzięki temu studentkom i studentom łatwiej uzyskać pomoc, a do tego przychodzą do miejsca które dobrze znają, nie czują się w nim obco.

Samodzielność finansowa i organizacyjna, ale również dodatkowe wsparcie finansowe i organizacyjne w razie potrzeby

Zazwyczaj jest to najczęstszy problem. Finansowanie punktu wsparcia jest najbardziej sporną kwestią poruszaną na spotkaniach studentek i studentów z osobami odpowiedzialnymi za punkt wsparcia ze strony uczelni. Bo brakuje pieniędzy, bo nie możemy przeznaczyć więcej na rozwój punktu - są to najczęstsze argumenty przedstawiane przez władze uczelni podczas rozmów o rozwoju punktu. Warto jednak przekonać ich, że zwiększenie budżetu będzie miało korzystny wpływ na rozwój uczelni, np. studentki i studenci uzyskujący pomoc, będą mogli osiągać lepsze wyniki w nauce, bo ich problemy natury psychologicznej nie będą im utrudniać systematycznego uczenia się; pracownicy uczelni będą w stanie lepiej oddzielić własne problemy od pracy, lepiej zrozumieć młodych dorosłych i zachęcić ich do efektywniejszej nauki i rozwoju naukowego.

Wiadomo, że studentki i studenci chętniej skorzystają z darmowej pomocy psychologicznej, niż jeśli mają umówić się prywatnie do specjalisty i przeznaczyć na to 100-150 zł za jedno spotkanie. O wizycie w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia ciężko mówić, gdyż w kolejce czeka się nawet kilka miesięcy - często np. w przypadku depresji może to być niestety za późno na pomoc. Pamiętajcie, że lepiej

zapobiegać rozwojowi problemu, niż próbować go zwalczyć w zaawansowanym stadium (depresja jest chorobą wymagającą leczenia tak samo jak nowotwór czy choroby serca).

Współpraca z ośrodkami zewnętrznymi

Jeśli już uda Wam się stworzyć punkt wsparcia warto pomyśleć o współpracy z ośrodkami zewnętrznymi. Zaletą takiego rozwiązania jest to, że gdy dany specjalista nie może pomóc pacjentowi lub gdy pacjent potrzebuje innego rodzaju wsparcia to istnieje możliwość skierowania go w konkretne polecane przez specjalistę miejsce. Np. na Waszej uczelni przyjmuje psycholog, natomiast pacjent który do niego przyszedł (student czy pracownik uczelni) potrzebuje diagnostyki i leczenia psychiatrycznego, wówczas ten psycholog ma możliwość skierowania do odpowiedniego specjalisty, który lepiej będzie w stanie pomóc pacjentowi w jego problemie. To samo dotyczy psychoterapii, jeśli pacjent potrzebuje cyklicznych spotkań, to też dobrze, żeby psycholog mógł go skierować do konkretnego ośrodka, z którym współpracuje uczelnia czy punkt wsparcia.

W lutym 2021 roku na Uniwersytecie Opolskim powstało Centrum Wsparcia Psychologiczno-Terapeutycznego, w którym przyjmują panie psycholog i psychoterapeuta. Centrum to oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną studentom UO, ale daje też możliwość skierowania w odpowiednie miejsce, jeśli podczas spotkań okaże się, że dana osoba potrzebuje specjalistycznej pomocy, związanej na przykład z terapią uzależnień, leczeniem depresji lub innych zaburzeń, np. żywienia.


Chcielibyśmy tu też wspomnieć o formie wsparcia, jaką od tego roku daje **Strefa Komfortu PSRP**, czyli możliwości skierowania studentki bądź studenta na cykl 10 spotkań psychoterapeutycznych, jeśli w trakcie konsultacji psycholog stwierdzi, że studentka bądź student może takiej pomocy potrzebować. Oczywiście nie jest to w żaden sposób wiążące - sam/sama decydujesz, czy chcesz z tego skorzystać, czy nie.

Komfortowe warunki - dyskrecja, estetyka, prywatność

Chodzi tu głównie o miejsce przeprowadzania konsultacji. Jak już wcześniej mówiliśmy, punkt wsparcia psychologicznego powinien znajdować się w obrębie budynku lub kampusu uczelni. Należy jednak pamiętać o kilku cechach jakimi należy się kierować tworząc takie miejsce.

Po pierwsze dyskrecja. Wyobraź sobie, że chcesz skorzystać z pomocy psychologa, jest to twoje pierwsze spotkanie, nigdy wcześniej nie korzystałeś/korzystałaś z tego typu pomocy, jesteś ogromnie zestresowany/zestresowana, bo nie chcesz, żeby ktoś się dowiedział o twojej wizycie (mimo, że nie jest to nic złego, każdy czasem potrzebuje pomocy, a często lepiej jest móc się otworzyć przed kimś obcym, niż dusić problem w sobie). Punkt wsparcia

znajduje się w pobliżu dziekanatu, czekasz przed drzwiami i w tym momencie spotykasz kolegę z roku, który pyta cię co tu robisz.




Istnieją dwie możliwości odpowiedzi: albo powiedzieć prawdę (która wcale nie jest czymś złym), albo skłamać i zrezygnować z wizyty zanim w ogóle do niej doszło. Oczywiście nie zawsze musi tak być, to jest tylko przykładowa sytuacja, która ma zobrazować jak ważne jest odpowiednie umiejscowienie punktu wsparcia w strukturze uczelni.

Kolejnym aspektem jest estetyka. Ważne żebyś wchodząc do gabinetu specjalisty czuła/czuł się komfortowo. Gabinet powinien posiadać podstawowe wyposażenie takie jak wygodne krzesło/fotel tak abyś wchodząc czuła/czuł się jak na przyjacielskiej rozmowie, a nie przesłuchaniu. Czystość i odpowiedni klimat mają dawać Ci warunki do chęci otworzenia się i rozmawiania, a nie rozpraszać i stwarzać atmosferę chęci jakiegoś najszybszej ucieczki z tego miejsca.

Istotną jest także prywatność. Wyobraź sobie, że gabinet ma szklane ściany czy drzwi, a każda osoba przechodzącą obok zagląda do środka. Czy czułabyś/czułbyś się w takich warunkach komfortowo? Ja nie i uważam, że niewiele osób by się tak czuło. Dlatego warto zadbać o wygodę i komfort psychiczny pacjentów, aby dać im możliwość otwarcia się. Pamiętaj jednak, że prywatność to nie anonimowość. Z każdego takiego spotkania sporządzana jest notatka podsumowująca, zawierająca twoje dane, ale jest ona chroniona tajemnicą zawodową (psychologa obowiązuje ona tak samo jak lekarza czy prawnika).

Uniwersytet Jagielloński stworzył Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji (SOWA), który umożliwia studentkom i studentom wsparcie. SOWA ma szeroką ofertę, niekoniecznie od razu trzeba umawiać się na spotkania z psychologiem, można skorzystać z zajęć warsztatowych, które prowadzą. Na swojej stronie opisują także zasady poufności - do Uczelni wysyłają sprawozdania liczbowe - ile osób skorzystało z pomocy, ile było rozmów telefonicznych, ilu uczestników grup wsparcia, ile osób wzięło udział w wykładzie, a dzwoniąc do nich interesują się tylko tym jak masz na imię i czy jesteś studentem UJ. Sam gabinet jest bardzo przytulnie urządzone, tak że studentka czy student powinien czuć się komfortowo, a z miejscem można zapoznać się oglądając zdjęcia dostępne na stronie internetowej.



Jak widzicie, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów przy tworzeniu punktu wsparcia psychologicznego, dzięki temu będzie mógł lepiej i skuteczniej funkcjonować na uczelni, a studentki i studenci chętniej skorzystają z takiej pomocy.

Współpraca wewnętrzna - dobre praktyki

Uczelnia jest systemem naczyń połączonych - wspólnie tworzą ją studentki i studenci, doktorantki i doktoranci, pracownice i pracownicy naukowcy i administracyjni, a nad wszystkim czuwają władze rektorskie. Niemożliwe jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia psychologicznego bez współpracy wszystkich grup, tworzących społeczność akademicką.

Przedstawicielki i przedstawiciele studentów powinni być zaangażowani w tworzenie punktu wsparcia od podstaw - jako osoby, które najlepiej znają potrzeby studentek i studentów. Wśród dobrych przykładów takiego zaangażowania warto wyróżnić Akademię Sztuk Pięknych we Wrocławiu, której samorząd studencki uczestniczył wraz z przedstawicielami władz uczelni w rekrutacji osoby zatrudnianej do prowadzenia wsparcia psychologicznego. Warto, by poszczególne jednostki, które zajmują się wsparciem psychologicznym współpracowały ze sobą. Szczególnie, że niektóre podejmowane działania w naturalny sposób się uzupełniają - przykładowo kampania prowadzona przez punkt wsparcia nie dotrze do tak dużej liczby studentów jak mogłaby ze wsparciem samorządu studenckiego.

Na Uniwersytecie Warszawskim funkcjonuje Centrum Pomocy Psychologicznej UW, które skupia się na poradnictwie psychologicznym – w Centrum można korzystać ze wsparcia indywidualnego oraz grupowego. Jednocześnie pracownik CPP lub Biura ds. osób z niepełnosprawnościami może skierować do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychiatrycznych, które służą ustaleniu zakresu wsparcia na studiach. Dzięki współpracy z nauczycielami akademickimi prowadzącymi zajęcia, możliwe jest dostosowanie formy prowadzenia zajęć oraz realizacji zaliczeń do potrzeb poszczególnych studentek i studentów.

Inną formą takiego uzupełniania prowadzonych działań jest ujmowanie treści dotyczących wsparcia psychologicznego w prezentacjach z praw i obowiązków studenta, które są prowadzone w ramach dni adaptacyjnych bądź inauguracji. Wzór takiej prezentacji, przygotowany dla uczestników VIII Konferencji Ekspertów Praw Studenta i udostępniony samorządom studenckim, również zawiera slajdy dotyczące wsparcia psychologicznego, które jest istotnym elementem wsparcia studentów w funkcjonowaniu na uczelni. Dobrą praktyką jest także zapraszanie pracowników punktu wsparcia na dni otwarte, wydarzenia w ramach dni adaptacyjnych bądź inauguracyjnych - studenci mogą wtedy bezpośrednio poznać osoby, z którymi mogą porozmawiać nt. swoich problemów.

Współpraca zewnętrzna - dobre praktyki

Działalność punktu wsparcia psychologicznego danej uczelni nie powinna ograniczać się tylko do jej murów. W celu zwiększenia zakresu świadczonych usług punkt powinien nawiązywać współpracę z podmiotami zewnętrznymi o różnorodnym charakterze. Poniżej zwracamy uwagę na najważniejsze jej formy:

Uczelnia zalicza się do grona mniejszych i nie może pozwolić sobie na zatrudnienie wielu specjalistów?

Dobrze, przy problemach życia codziennego jeden specjalista, np. psycholog okaże się w zupełności wystarczający, ale przy złożonych sytuacjach warto, by dany potrzebujący mógł udać się do psychoterapeuty bądź psychiatry, wówczas współpraca, np. z poradnią zdrowia psychicznego będzie jak najbardziej pomocna, dzięki niej student szybciej otrzyma pomoc; wiele punktów wsparcia działających na uczelniach medycznych, np. na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym kieruje swoich potrzebujących do poradni działających w szpitalach uniwersyteckich, ale może to być rozwiązanie również dla innych uczelni;

Punkt wsparcia dający możliwość skrócenia ścieżki?

Kolejki do specjalistów w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia są olbrzymie, jednakże problemy z zakresu zdrowia psychicznego nie mogą czekać, dlatego warto by punkt działający na danej uczelni mógł kierować swoich potrzebujących bezpośrednio do psychoterapeuty bądź psychiatry na podstawie podpisanych porozumień;

Uczelnia zalicza się do grona większych i w punkcie wsparcia pracuje wielu specjalistów z różnych dziedzin?

Świetnie, a może tak mogłaby pomóc mniejszym i świadczyć również usługi dla ich studentów? Za przykład może posłużyć Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Punkt wsparcia oferuje tylko konsultacje specjalistyczne?

Nic nie stoi na przeszkodzie, by zajął się również psychoprophylaktyką, np. przeprowadził webinar dla studentów jak radzić sobie ze stresem, w którym udział wzięłyby eksperty zewnętrzny z dziedziny zdrowia psychicznego tak jak to było w przypadku webinarów organizowanych w ramach Strefy Komfortu, w których uczestniczyli specjaliści z Uniwersytetu SWPS;

Współpraca współpracą, ale nawiązując ją, należy nie zapomnieć by:

- *wybrać rozsądnie* - czy ta instytucja miała wcześniej styczność w pracy z młodym pokoleniem? A czy ta organizacja zajmowała się już wcześniej psychoprofilaktyką? A może ta instytucja świadczy inne usługi, które rozwiną punkt wsparcie pod innym kątem?
- *współpracować z jedną instytucją* - a przynajmniej na początku, pozwoli to zminimalizować koszty;
- *poszerzać wiedzę* - punkt nie musi zajmować się wyłącznie konsultacjami specjalistycznymi, może prowadzić również psychoprofilaktykę bądź szkolenia dla nauczycieli akademickich;
- *ufać doświadczonym* - temat zdrowia psychicznego jest wrażliwy; im większe doświadczenie, tym łatwiej będzie nawiązać kontakt ze środowiskiem akademickim;
- *oceniać późniejsze efekty* - pomoże to w stałym doskonaleniu punktu.



A zatem do dzieła!

Poniżej kilka przykładów współpracy zewnętrznej.

- **Studencki Ośrodek Wsparcie i Adaptacji** współpracuje ze Szpitalem Uniwersyteckim w Krakowie, a wszystko po to, by studentom zapewnić jak najszybciej kompleksową pomoc psychologiczną udzielaną przez szereg specjalistów;
- **Akademia Górniczo-Hutnicza** współpracuje z Ośrodkiem psychoterapii i neurorehabilitacji Sensusmed, do którego każdy student może zgłosić się zgłosić, a pomoc zostanie mu zapewniona na jednym bądź kilku spotkaniach w zależności od potrzeb i złożoności problemu;
- **Uczelnia Łazarskiego** współpracuje z Gabinetem Pomocy Psychologicznej prowadzonym przez psychologów Wiolettę Wydrzyńską i Piotra Wydrzyńskiego, do którego każdy student może umówić się na pierwszą i drugą konsultację bezpłatnie;

Promowanie informacji o zdrowiu psychicznym - dobre praktyki

W ostatnich latach można zauważyć wzrost problemów związanych ze zdrowiem psychicznym wśród społeczeństwa. Pandemia COVID-19 w dużym stopniu przyczyniła się do zwiększenia tego globalnego problemu. Na przestrzeni lat pojawiło się również wiele stereotypów dotyczących osób cierpiących na dolegliwości związane ze zdrowiem psychicznym. Dlatego tak ważna jest edukacja w tym temacie oraz zwiększenie świadomości wśród społeczeństwa. Poniższe przykłady przedstawiają w jaki sposób można promować informacje o zdrowiu psychicznym.

Od niedawna możemy zauważyć dobrą praktykę, a nawet standard na uczelniach w Polsce, czyli tworzenie punktów wsparcia psychologicznego. Miejsca, w którym można spotkać specjalistów: psychologów, psychoterapeutów czy nawet psychiatrów. Taki punkt wsparcia na uczelni powinien być najlepszym miejscem do uzyskania jakichkolwiek informacji dotyczących zdrowia psychicznego oraz w razie potrzeby otrzymania pomocy od specjalisty. Zatem pierwszą metodą promowania informacji będzie sama działalność punktu wsparcia.

Kolejnym przykładem sposobu na promowanie informacji o zdrowiu psychicznym są artykuły w Internecie. Większość osób właśnie tam poszukuje odpowiedzi na swoje pytania w pierwszej kolejności. Jednak należy pamiętać, aby korzystać z wiarygodnych źródeł. Dobrym sposobem są również webinary lub podcasty np.: *Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS* lub *Farbowanie życia*. Są to alternatywy dla osób, które zamiast czytać wolą obejrzeć lub posłuchać informacji, które mogą pomóc w znalezieniu odpowiedzi na pytania. Żyjemy jednak w czasach, kiedy informacja najlepiej, aby była przekazana w sposób łatwy, jak najkrótszy czy nawet wizualny. Dobrym rozwiązaniem w takim przypadku są infografiki. Szczególnie jeśli chcemy do promowania informacji wykorzystać social media, z których korzystają w dużej mierze osoby młode.

Social media mogą być miejscem, gdzie można znaleźć rzetelne informacje w tym zakresie. Na Instagramie jest wielu psychologów, którzy prowadzą swoje profile właśnie w takiej tematyce np.:

- psychoedu_
- hania.es
- obrazkoterapia
- zdrowaglowa
- panipsycholo
- chorzewska_instaporada
- odnova.psycholog





Również na portalu Facebook można znaleźć ciekawe profile takie jak:

- Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego
- Oktawia Nowacka ON - włącz siebie

Zdrowie psychiczne można także promować poprzez organizowanie dni związanych z tą tematyką, w trakcie których mogą zostać przeprowadzone szkolenia czy kursy np. z zarządzania czasem, radzenia sobie ze stresem itp. Dzięki takim inicjatywom można również szerzyć świadomość na temat chorób związanych ze zdrowiem psychicznym, ich konsekwencjami, a przede wszystkim obalać mity, które krążą w środowisku. Idealnym terminem do zorganizowania takiego wydarzenia jest z pewnością **10 października**, ponieważ właśnie w tym dniu obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego** oraz **10 września** czyli **Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom**. Pamiętajmy jednak, że zdrowie psychiczne jest na tyle istotnym tematem, że warto jest o nim rozmawiać jak najczęściej.

Przykładem promowania informacji o zdrowiu psychicznym na Uczelniach w Polsce jest z pewnością **Politechnika Gdańska**, która prowadzi tydzień zdrowia psychicznego, w ramach tej kampanii studentki i studenci mogą skorzystać z całodobowej, bezpłatnej pomocy specjalistów w Centrum Pomocy Psychologicznej. Studentki i studenci mogą również zgłaszać się do klinicznego Oddziału Ratunkowego UCK gdzie otrzymają pomoc w postaci konsultacji z psychiatrą.¹

Kolejną uczelnią, która wyszła naprzeciw narastającemu problemowi ze zdrowiem psychicznym wśród studentów jest **Politechnika Krakowska**, która stworzyła Akademicki Punkt Konsultacji Psychologiczno-Pedagogicznych. Do tego punktu może zgłosić się każda studentka, student, pracownica oraz pracownik, aby umówić się na konsultację ze specjalistą.²

Ciekawym przykładem kampanii społecznej na rzecz zdrowia psychicznego jest #zrozumchorobę, której celem było zwiększenie świadomości społecznej na temat chorób psychicznych oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorujących za pomocą raportu badawczego ubranego w formę piosenki.³

Kolejnym przykładem ciekawej kampanii społecznej jest „Wrażliwi na słowa. Wrażliwi na ludzi.”. Celem tej kampanii było uwrażliwienie na język, który może odrzucać osoby z zaburzeniami psychicznymi. Kampania miała zwrócić uwagę na to, że osoby mające problemy związane ze zdrowiem psychicznym są o wiele bardziej wykluczone ze środowiska, niż osoby cierpiące na inne choroby.⁴

¹ <https://pg.edu.pl/aktualnosci/2021-03/tydzien-zdrowia-psychicznego-i-calodobowe-wsparcie-dla-studentow-pg>

² https://www.pk.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=3394:akademicki-punkt-konsultacji-psychologiczno-pedagogicznych-konsultacje-telefonicznie-i-on-line&catid=2&lang=pl&Itemid=101

³ http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk_kampanie.php?edycja=2016&kk_id=889&action=szczegoly

⁴ <https://www.janssen.com/poland/ruszamy-z-kampania-spoeczna-wrazliwi-na-slowa-wrazliwi-na-ludzi>

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu na swojej stronie internetowej posiada specjalną zakładkę dotyczącą zdrowia psychicznego:

<https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/prawdziwiludzie-2020-materialy/>

na której możemy znaleźć kilka ciekawych audycji związanych z tą tematyką. Ponadto ROPS stworzył specjalną Kampanię na Rzecz Zdrowia Psychicznego #PrawdziwiLudzie z udziałem Katarzyny Bujakiewicz. Kampania przedstawia nam, że każdy z nas przeżywa różne emocje, a szczęśliwi są wyłącznie ludzie w reklamach.

Specyfika uczelni - dobre praktyki

Wsparcie psychologiczne na uczelniach kojarzyć można z punktem, w którym pracuje psycholog lub psychoterapeuta, czy też z organizowanymi wydarzeniami, mającymi na celu pogłębianie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego. Można się zastanawiać dlaczego oferta wsparcia psychologicznego nie jest ujednolicona. Czy nie byłoby prosto, gdyby w każdej uczelni organizowano takie same seminaria lub wykłady otwarte związane przykładowo z depresją? Albo nawet wydarzenia ogólnopolskie obejmujące wszystkie szkoły wyższe?

Tak jak w przypadku wymaganej infrastruktury kampusów dostosowanej do specyfiki uczelni, tak również wsparcie psychologiczne może różnić się od siebie w zależności od potrzeb studentów - a nawet powinno! Kierunki studiów, przyszła praca zawodowa i stres związany ze studiami są różnorodne. Uniwersytety klasyczne czy też politechniki posiadają porównywalną ofertę wsparcia choćby ze względu na zajęcia prowadzone w ramach studiów. Natomiast w przypadku uczelni medycznych, mundurowych lub artystycznych specyfika studiów wyróżnia się na tle pozostałych. Praktyki w szpitalach, w których studenci doświadczają widoku wielu chorób i za wszelką cenę starają się pomóc drugiej osobie. Służba, podczas której studenci biorą udział w akcjach ratowniczych, będąc niekiedy świadkami cierpienia drugiej osoby, w szkoleniach poligonowych, przygotowując się między innymi do udziału w misji wojskowej lub też skoszarowanie na długi czas z dala od rodziny i bliskich. Występy artystyczne, podczas których studenci wychodzą na scenę i są poddawani stałej ocenie innych osób. Stres wywołany takimi działaniami pomimo dobrowolnego wyboru rodzaju studiów jest często ciężki do zrozumienia przez osoby bez takiego doświadczenia. Wsparcie psychologiczne w uczelniach ma wielkie znaczenie, ale szczególnie w uczelniach medycznych, mundurowych czy też artystycznych ważne jest, aby dostosować pomoc psychologiczną, uwzględniając możliwe problemy ze zdrowiem psychicznym, wynikające z działalności w ramach studiów. Punkty wsparcia psychologicznego funkcjonujące w uczelniach starają się dostosować organizowane wydarzenia do specyfiki kierunków studiów, a jednocześnie nie zapominają o ogólnych kwestiach zdrowia psychicznego, dotyczących każdego człowieka.

Dobre praktyki uczelni medycznych

Uczelnie medyczne oraz te, na których prowadzone są studia medyczne, mają swoją specyfikę. Od samego początku studenci tych kierunków mierzą się z wieloma trudnymi zadaniami, stresem i dużą ilością nauki. Wszystko to wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne młodego człowieka, który dopiero co rozpoczyna życie w świecie ochrony zdrowia. Dlatego tak ważne jest, żeby już na studiach zadbać o jego samopoczucie, dać możliwości pozwalające na rozwiązywanie problemów i zapobiegające rozwinięciu się poważniejszych problemów psychologicznych i chorób, które coraz częściej pojawiają się u pracowników ochrony zdrowia.

Ważnym elementem dbania o zdrowie psychiczne młodych medyków jest edukacja i promocja zdrowych nawyków. Świetnym przykładem uczelni, na której samorząd studencki realizuje taki projekt w swoich mediach społecznościowych jest **Uniwersytet Medyczny w Białymstoku**. W ramach cyklu *Czwartek = post o zdrowiu* tworzone są dedykowane infografiki poruszające tematy związane ze zdrowiem psychicznym. Na fanpage'u samorządu można znaleźć posty dotyczące m.in.: walki ze stresem, wpływu sportu na zdrowie psychiczne czy też promujące wizyty u psychologów. Tego typu akcje są jednymi z najprostszych, a jednocześnie są też skutecznym narzędziem dotarcia do studentów.

Kolejnym przykładem działań podjętych w celu wsparcia studentów mogą być zajęcia wprowadzone na kierunku lekarskim na **Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie**. Oprócz zajęć, które obecne są w programach studiów na innych uczelniach, czyli psychologii i socjologii, na tej uczelni odbywają się również specjalnie stworzone. Należą do nich *"komunikacja lekarza z pacjentem"* oraz *"komunikacja w zespole"*, pozwalające na wypracowanie dobrych nawyków i zachowań. Jest to szczególnie ważne w czasach, w których medycy mierzą się z problemami kadrowymi oraz częstym szkalowaniem ze strony pacjentów. Innym takim przedmiotem jest *"zintegrowane nauczanie problemowe"*, który w kompleksowy sposób porusza tematy związane m.in.: z przekazywaniem informacji o śmierci, radzeniem sobie z różnymi rodzajami pacjentów, również z tymi agresywnymi. Oprócz tego studenci mają do wyboru szereg różnych fakultetów, np.: komunikacja lekarska, jeszcze bardziej poszerzająca wiedzę w tym zakresie, czy podstawy suicydologii, podczas których poruszany jest ciężki temat samobójstw.

Jednym z problemów psychologicznych, z którymi coraz częściej mierzyć muszą się młodzi medycy, co jest następstwem wielu godzin pracy i nauki, są uzależnienia. **Gdański Uniwersytet Medyczny**, w porozumieniu z innymi lokalnymi uczelniami, oferuje studentom wsparcie w Gdańskim Centrum Profilaktyki Uzależnień. Ośrodek ten bezpłatnie pomaga studentom zmagającym się z problemem uzależnienia od alkoholu, narkotyków, leków i wielu innych.

Istotnym problemem, z którym spotykają się wszyscy studenci, w tym studenci uczelni medycznych, jest niestety mobbing i dyskryminacja. Coraz częściej na uczelniach tworzone są specjalne jednostki zajmujące się tym problemem. Na **Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie** jest to Rzecznik ds. równości szans, a na **Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach** Komisja ds. przeciwdziałania problemom mobbingu. W skład takiej komisji wchodzi przedstawiciele wszystkich wydziałów, zarówno pracownicy i pracownicy jak i studentki i studenci oraz doktorantki i doktoranci. Ta jednostka w kompleksowy sposób odpowiada za postępowanie związane z przeciwdziałaniem takim sytuacjom. Członkowie społeczności akademickiej mogą skierować się z problemem do takiej komisji, która wszystkie dane traktuje jako poufne.

Rozpoczęcie studiów jest często związane ze stresem, który wynika m.in.: ze zmiany miejsca zamieszkania, pojawienia się nowych obowiązków, większej ilości nauki. Warto temu przeciwdziałać i od pierwszych dni na uczelni wspierać nowych studentów. Świetnym przykładem takich działań jest inicjatywa **Warszawskiego**

Uniwersytetu Medycznego, gdzie samorząd studencki we współpracy z władzami organizuje Dni Adaptacyjne, podczas których studentki i studenci mają okazję wziąć udział w różnych spotkaniach i szkoleniach. W ich czasie zapoznają się oni ze specyfiką uczelni, mogą poradzić się starszych koleżanek i kolegów we wszystkich tematach, rozwiązać swoje wątpliwości i z większym spokojem rozpocząć pierwsze zajęcia.

Studenci kierunków medycznych, tak jak wszyscy inni, mierzą się z problemami związanymi ze zmianami w życiu, rozpoczęciem przygody jaką jest studiowanie, a oprócz tego od pierwszych lat, poprzez praktyki w szpitalach i innych ośrodkach ochrony zdrowia, mierzą się z problemami pracy w tym sektorze. W czasach, w którym medycy są lekceważeni, ilość pracy przekracza często ich możliwości, niezwykle istotnym jest, żeby wspomóc ich zdrowie psychiczne, wyciągnąć pomocną dłoń i wesprzeć we wchodzeniu w dorosłe życie i walce o zdrowie całego społeczeństwa. Wsparcie dla osób działających w ochronie zdrowia jest wsparciem dla każdego z nas, kto kiedyś może potrzebować medycznej pomocy.

Dobre praktyki uczelni mundurowych

Oferta wsparcia psychologicznego dla studentek i studentów może się od siebie znacznie różnić. W zależności od rodzaju uczelni i potrzeb można dostrzec wiele rozbieżności, co można zaobserwować wśród studentów uczelni mundurowych w Polsce, którzy już jako kandydaci na studia mają styczność z psychologiem. Wśród procedur przyjęcia na większość kierunków ww. uczelni jest rozmowa z psychologiem lub testy psychologiczne. Zdrowie psychiczne przyszłych strażaków, marynarzy czy też żołnierzy jest bardzo ważne. Jednak nie należy zapominać o okresie przygotowania do pełnienia służby. Czas studiów to również czas, podczas którego należy poświęcić uwadze swoje dobre samopoczucie i stan psychiczny. Bez odpowiedniego przygotowania i profesjonalnych badań lub konsultacji z psychologiem nie ma pewności, czy wykonywana praca w danym zawodzie nie odbije się na zdrowiu psychicznym w przyszłości. Odpowiedni stan zdrowia psychicznego osoby, która ma pełnić służbę, ryzykować swoje życie i pomagać innym, to jeden z wymogów stawianych przed kandydatem. Jest to porównywalne do oczekiwań pracodawców na rynku pracy. Poszukując pracy w zawodzie nauczyciela niezbędne będzie wykształcenie pedagogiczne, a w zawodzie spawacza umiejętność spawania. To oczywiste. Analogicznie jest ze zdrowiem psychicznym osób, które chcą służyć w straży pożarnej, straży granicznej, policji itp.

Przejsie do służby to jedynie spotkanie i test psychologiczny, natomiast co w przypadku, jeżeli w trakcie studiów nasze zdrowie psychiczne podupadnie? Przyczyn może być bardzo wiele. Życie prywatne, trudne egzaminy na studiach, ale również uczestniczenie m.in. w akcjach ratowniczych. Przykładowo w **Szkole Głównej Służby Pożarnej** studenci podchorążowie łączą naukę ze służbą w podziale. Co za tym idzie, biorą udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych, w których ryzykują życie i zdrowie, pomagając innym. Jednak niestety nie każdy wyjazd kończy się sukcesem. Podchorążowie są świadkami często ogromnego bólu i cierpienia drugiego

człowieka, a niekiedy nawet śmierci. Wracając z akcji w głowie tak młodej osoby kotłuje się wiele myśli: „co mogłem zrobić?“, „dlaczego nie udało mi się pomóc?“. Te kilka zadanych samemu sobie pytań, wracając z akcji ratowniczej, może bardzo wpłynąć na samopoczucie młodej, jeszcze niedoświadczonej, osoby. Kto pomaga studentom podchorążym w takich sytuacjach? Czy ktoś poświęca im czas?

Jednocześnie uczelnie wojskowe, tj. **Akademia Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki**, w których studenci podchorążowie łączą doskonalenie umiejętności ogólnych i inżynierskich z nabywaniem wiedzy do wykonywania zawodu oficera Wojska Polskiego, ale równocześnie biorą udział w szkoleniach wojskowych, które wymagają dużej sprawności fizycznej i psychicznej. W ramach szkolenia poligonowego podchorążowie biorą udział w natarciach pomiędzy pododdziałami, w działaniach w dzień i w nocy, wykorzystując do tego specjalistyczny sprzęt wojskowy. Wykonywanie działań służbowych nie jest zależne od warunków pogodowych lub czasu wolnego. Szkolenia są określane jako namiastka prawdziwego żołnierskiego życia. Dlatego też udział w działaniach poligonowych, a przede wszystkim przyszła praca w wojsku wymaga stabilności emocjonalnej i silnej psychiki. Studenci podchorążowie są przygotowani do udziału we wszelkiego rodzaju misjach, podczas których będą doświadczać ekstremalnego stresu, widoku cierpienia i rozpacz. Radzenie sobie ze stresem bojowym czy też odpowiednie funkcjonowanie w trudnych warunkach pola walki to jedne z elementów przygotowania do działań w terenie. Nad właściwym przygotowaniem żołnierza do wykonywania obowiązków służbowych pracuje szereg specjalistów z dziedziny psychologii. Natomiast co dzieje się z psychiką młodych osób w uczelni wojskowej, które biorą udział w różnego rodzaju natarciach, używają broni i funkcjonują z myślą, że pojadą na wojnę?

Rejs, który może trwać nawet kilkanaście miesięcy, czy też odpowiedzialność za załogę na statku, podczas trudnych warunków bojowych, to również obciążenie zdrowia psychicznego dla żołnierzy w marynarce wojennej, marynarzy, jak również dla studentów uczelni morskich. Z dala od lądu, od rodziny i bliskich, bez możliwości swobodnego przemieszczania się, w trudnych warunkach atmosferycznych, hałasie, narażając często zdrowie i życie. Tak wygląda praca na statku. Długie rejsy, podczas których rodzina uczy się życia bez osoby będącej na morzu, a po powrocie przystosowanie się do nowych zasad, może być bardzo stresogenne i wpływać na psychikę tej osoby. W 2018 roku Międzynarodowe Stowarzyszenie Morskie wraz z Uniwersytetem Yale przeprowadzili badanie na grupie 1000 marynarzy, z którego wynikało, że ponad jedna czwarta marynarzy wykazuje oznaki depresji. Między innymi żołnierze zawodowi marynarki wojennej mają możliwość korzystania ze wsparcia psychologicznego, dzięki któremu mogą nauczyć się pracować nad własnym zdrowiem psychicznym. Do takiego życia i funkcjonowania przygotowani są studenci uczelni morskich. Kto i w jaki sposób dba o ich zdrowie psychiczne? Czy są zdani sami na siebie?

Duża odpowiedzialność spoczywa również na studentach pozostałych uczelni mundurowych. **Lotnicza Akademia Wojskowa**, której studenci odbywają stresujące praktyki w powietrzu. Mając na sobie ogromną odpowiedzialność i presję, przygotowują się do działań wojskowych. Nie każdy posiada w sobie taką siłę i zdrowie

psychiczne, aby unosząc się w powietrzu podejmować trudne decyzje i wykonywać akrobacje sterowaną maszyną. Również **Wyższa Szkoła Policji w Szczytnie**, która przygotowuje studentów do pracy w służbie. Odpowiednie przygotowanie fizyczne i psychiczne do zawodu policjanta jest niezbędnym elementem przyjęcia w szeregi Policji. Szybkie podejmowanie decyzji, działanie pod presją czasu oraz używanie broni palnej również wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym.

W programach studiów kierunków mundurowych można znaleźć także zajęcia z psychologii. Głównym celem takich zajęć jest przygotowanie między innymi strażaków do prawidłowego i nagłego wsparcia osoby poszkodowanej lub jej bliskich. Zdobywanie wiedzy w tym zakresie pozwala zrozumieć funkcjonowanie psychiki człowieka i sposobów zachowania i reagowania w sytuacjach stresowych. Osoba udzielająca wsparcia również mierzy się z obciążeniem psychicznym, dlatego tym bardziej istotne jest, aby studenci podchorążowie mogli uzyskać pomoc w rozwiązaniu ich problemów.

Uczelnie mundurowe stają na wysokości zadania. Nie pozostawiają studentów samych sobie. W większości tych uczelni możemy spotkać punkt wsparcia psychologicznego, nawiązaną współpracę z zewnętrzną poradnią lub Parlamentem Studentów Rzeczypospolitej Polskiej w ramach projektu „Wejź do Strefy Komfortu”. Informacje na temat wsparcia można znaleźć na stronie internetowej uczelni, gdzie podane są kontakty oraz wyjaśnienie jak działa pomoc. Przykładem jest **Lotnicza Akademia Wojskowa**, gdzie łatwo dostępny, na stronie internetowej uczelni, jest kontakt do psychologa, który poza osobistymi dyżurami w Psychologicznym Punkcie Konsultacyjnym, prowadzi konsultacje telefoniczne. Jednocześnie będąc studentem wojskowym LAW i szukając wsparcia psychologicznego w ramach współpracy można skorzystać z jest pomocy w okolicznych poradniach. Treści oraz sposoby kontaktu z osobą odpowiedzialną za wsparcie psychologiczne dla studentów są umieszczone również w mediach społecznościowych uczelni lub samorządu studenckiego. Sposobów promocji takich działań jest wiele, jednak najważniejsza jest skuteczność dotarcia do potrzebujących. Uczelnie starają się wykorzystać wszelkie dostępne metody, także poprzez słowne przekazywanie informacji bezpośrednio do studentów podczas zajęć, jak również w ramach szkoleń wstępnych prowadzonych przez samorząd studencki dla osób rozpoczynających studia.

Dobłą praktyką stosowaną między innymi przez **Psychologiczny Punkt Konsultacyjny Akademii Wojsk Lądowych** jest całodobowa infolinia pomocy psychologicznej. Zarówno podchorążowie, studenci i studentki jak i pracownicy i pracownice uczelni mają możliwość skorzystania ze wsparcia o każdej porze dnia i nocy. Niezależnie od rodzaju problemu Punkt nie pozostawia w rozterce z oczekiwaniem na otwarcie gabinetu. Poczucie kryzysu psychicznego, doświadczenie nadmiernego stresu lub też niepokój o sytuację rodzinną to jedynie część powodów, dla których warto udać się do specjalisty z prośbą o pomoc. Istotne jest, aby skorzystać ze wsparcia na czas. Strona internetowa Psychologicznego Punktu Konsultacji AWL jest przejrzysta i przedstawia najważniejsze informacje, gdzie w sposób wyróżniony został podany kontakt na całodobową infolinię pomocy psychologicznej. Taka praktyka jest rzadkością. Studenci i podchorążowie mogą mieć

pewność, że nie zostaną sami w przypadku problemu ze zdrowiem psychicznym niezależnie od pory.

Dotychczas w **Akademii Morskiej w Szczecinie** studenci i marynarze, aby skorzystać z pomocy psychologa musieli udać się do akademickiej przychodni. Kolejki, a więc oczekiwanie na swoją wizytę mogły trwać znacznie za długo. Obecnie Uczelnia postawiła na jakość oferowanej pomocy. Prorektor ds. kształcenia Akademii Morskiej w Szczecinie, dr inż. Grzegorz Stępień podkreślił w jednej z wypowiedzi, iż zawód marynarza i jego praca w ekstremalnych warunkach w izolacji są trudne, a kiedy do tego doszły problemy z ograniczeniami pandemicznymi, nie tylko marynarze, ale cała młodzież potrzebuje wsparcia. W Uczelni został zatrudniony etatowy psycholog z własnym gabinetem w Akademickim Centrum Wsparcia. Do psychologa może zgłosić się każdy poprzez osobistą wizytę, telefon lub e-mail. Studenci stresujący się egzaminami, problemami życia prywatnego lub praktykami morskimi potrzebują wyrażenia swoich emocji i wsparcia bez oceny drugiej osoby. Miejscem, w którym można się otworzyć, może być punkt wsparcia psychologicznego w uczelni. Pomoc oferowana przez specjalistę na wyciągnięcie ręki pozwala wyeliminować narastające problemy, których źródła, często bez wsparcia psychologa, nie jesteśmy w stanie zdiagnozować. Uczelnie mundurowe stosują jednocześnie dobrą praktykę w postaci organizacji seminariów lub spotkań otwartych dotyczących problemów zdrowia psychicznego. Takie działania pozwalają na poznanie chorób psychicznych i ich objawów. Wiedza na ten temat przyczynia się do szybszego reagowania w przypadku pojawienia się, w swoim lub bliskich zachowaniu, sygnałów świadczących najprawdopodobniej o zaburzeniach zdrowia psychicznego.

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją **Szkoła Główna Służby Pożarniczej** zorganizowała spotkanie otwarte pn. *Depresja – fakty i mity. Jak pomóc osobie w depresji?* Podczas wydarzenia wystąpili specjaliści z dziedziny zdrowia psychicznego, którzy wyjaśniali jakiej pomocy potrzebuje osoba w depresji, jakie objawy ma depresja oraz w jaki sposób przekonać drugą osobę do sięgnięcia po pomoc specjalisty.

Wojskowa Akademia Techniczna, we współpracy z przedstawicielami samorządu studenckiego, w czasie pandemii zainicjowała cykl *Wiosennych Spotkań z Psychologią*, w ramach którego odbyły się wykłady online, poruszające kwestie zdrowia psychicznego. Tematykę wystąpień zaproponowali podchorążowie i studenci Akademii. Wykłady dotyczyły długotrwałego stresu, samotności, braku motywacji do nauki przed, jak i w trakcie pandemii, samoakceptacji oraz kontaktów międzyludzkich. Spotkania w ramach miesięcznego cyklu prowadziły wykładowczynie **WAT**, które są specjalistkami z dziedziny psychologii i socjologii. Finałowy wykład pn. *Silni na służbie – psychologiczne aspekty studiów wojskowych* poprowadził, w ramach współpracy między uczelniami, zaproszony gość, ekspert z dziedziny psychologii wojskowej, płk dr Ireneusz Ciosek z Akademii Wojsk Lądowych. Organizacja spotkań otwartych z udziałem specjalistów z zakresu psychologii pozwala studentom poznać przyczyny, objawy i skutki wielu chorób psychicznych wpływających na nasze życie. Uczelnie starają się zapobiegać wszelkim uszczerbkom zdrowia psychicznego poprzez inicjowanie wydarzeń skierowanych do studentów i podchorążych, ale jednocześnie sami studenci i podchorążowie wychodzili z inicjatywą nauki i krzewienia wiedzy na temat psychologii.

W **Wyższej Szkole Policji w Szczytnie** funkcjonowało Koło Naukowe Pasjonatów Psychologii, które organizowało wykłady otwarte poruszające tematy z zakresu zrozumienia osób chorych psychicznie i ich postępowania. W spotkaniach brali udział specjaliści z zakresu psychoterapii oraz seksuologii. Wszelkie wydarzenia mające na celu podniesienie poziomu świadomości w zakresie zdrowia psychicznego mają pozytywny wpływ na osoby w młodym wieku, które stale poznają przyczyny i efekty zachowania swojego i swoich bliskich. Pozwala to zrozumieć, że warto korzystać z pomocy specjalistów.

Akademia Wojsk Lądowych w ramach konsultacji psychologicznych prowadzi jednocześnie szkolenia dla żołnierzy zawodowych, służby kandydackiej, jak i pracowników z zakresu między innymi kierowania zespołami, pracy z podwładnymi czy przeciwdziałania patologiom w relacjach międzyludzkich takich jak mobbing i dyskryminacja. Tematy szkoleń są dostosowywane do zgłoszonych potrzeb. Jednocześnie dobrą praktyką w ramach konsultacji jest zapewnianie przez Akademię pomocy osobom w kryzysie i po wydarzeniach traumatycznych. Warto podkreślić, iż Akademia również w ramach wsparcia psychologicznego udostępnia na swojej stronie internetowej artykuły oraz infografiki dotyczące psychologii, co wzmacnia poziom wiedzy z tego zakresu wśród studentów i podchorążych. Szczególnie z punktu widzenia młodych osób, będących w służbie kandydackiej, ogromne znaczenie mają inicjatywy, których celem jest wsparcie psychologiczne. Zostawieni w potrzebie podchorążowie, bez pomocy specjalistów, mogą nie poradzić sobie z własnymi myślami i obciążeniem psychicznym.

Dobrą praktyką spotykaną również wśród uczelni mundurowych jest możliwość wyboru spośród psychologów lub psychoterapeutów, co daje możliwość eliminacji skorzystania z pomocy osoby znajomej. Przykładem są działania między innymi Wojskowej Akademii Technicznej czy też Akademii Wojsk Lądowych, które na swoich stronach internetowych umieściły do kogo oraz gdzie można się zgłosić w celu uzyskania pomocy psychologicznej. Podane numery kontaktowe oraz skrzynki mailowe pozwalają na bezpośrednie umówienie się na wizytę lub telefoniczną poradę. Wsparcie psychologiczne w uczelniach mundurowych udzielane studentom poprzez punkty konsultacyjne, szkolenia, udostępniane materiały dotyczące zdrowia psychicznego i wiele innych, jest stale udoskonalane i rozwijane. Studenci i podchorążowie otrzymują często również pomoc od swoich starszych koleżanek i kolegów oraz kadry dydaktycznej. Dzięki czemu nie czują się pozostawieni sami sobie, będąc w potrzebie. Zdrowie psychiczne młodych osób, które w przyszłości będą ryzykować swoje życie dla innych jest w uczelniach mundurowych pielęgnowane na wiele sposobów. Pomimo dużego stresu, presji i obciążenia psychicznego, spowodowanego trudnością wybranego zawodu, oferta wsparcia psychologicznego jest dość szeroka i daje możliwość poczucia bezpieczeństwa, będąc w murach uczelni. Stałe udoskonalanie punktów wsparcia i szerzenie wiedzy z zakresu psychologii jest bardzo ważnym aspektem w okresie studiów, jak i w przyszłości.

Dobre praktyki uczelni artystycznych

Studenci uczelni artystycznych na co dzień narażani są na wiele negatywnych bodźców, których następstwem mogą być szeroko rozumiane problemy natury psychicznej. Spowodowane są one zarówno samym procesem kształcenia, na przykład uczestnictwem w wysoko stresujących zajęciach, jak i z działalnością artystyczną, czyli prezentacją publiczności rezultatów swoich działań twórczych - efektów edukacji artystycznej. Już same egzaminy wstępne na studia artystyczne wywołują w przyszłych studentach ogromny strach oraz stres związany między innymi z narażeniem na krytyczną ocenę oraz rygorystyczną selekcję rekrutacyjną. Ale na tym nie koniec. Niestety i podczas studiów na kierunkach artystycznych młodzi ludzie niemalże każdego dnia mają do czynienia ze stresującymi sytuacjami, których kumulacja prowadzi do podjęcia decyzji o terapii.

Artyści, zarówno ci z dużym doświadczeniem, ale przede wszystkim właśnie młodzi, wchodzący dopiero w świat sztuki, to często osoby niezwykle wrażliwe i bardzo emocjonalne. Podczas przygotowania, a następnie prezentacji swoich prac plastycznych, ról scenicznych czy też wykonań muzycznych, w każde z ww. dzieł wkładają całe swoje serce i umiejętności. Mimo piękna, które artyści wnoszą w nasze życie, słyszymy niestety o cenie, jaką przychodzi im płacić za pracę twórczą, którą wykonują w szczególnych warunkach. Niestety mało który artysta potrafi radzić sobie ze stresem, co skutkować może ucieczką w różnego rodzaju uzależnienia. Za kulisami sceny muzycznej, teatralnej czy też w kuluarach wystaw nierzadko spotkać można zrozpaczonych twórców, kipiących negatywnymi emocjami lub po prostu roztrzęsionych, załamanych młodych ludzi – niezadowolonych z występu czy też z odbioru prezentowanego przez nich dzieła. Przesyt negatywnych uczuć, życie w ciągłym napięciu i niepewności, zmęczenie psychiczne i fizyczne dają o sobie znać, wylewając się na przykład falą łez. Strach przed oceną oraz potencjalną krytyką wyrażanego przez artystę „najgłębszego ja” często działa też paraliżująco na młodych twórców, hamując ich rozwój artystyczny czy też łamiąc karierę, a nawet życie. To właśnie te, wyżej wymienione czynniki, sprawiają, że artyści powinni kłaść duży nacisk na swoje zdrowie psychiczne, zaczynając już od najmłodszych lat edukacji.

Niestety od wielu lat tworzony jest mit, mówiący o konieczności cierpienia przez artystę, bo to podobno w mękach rodzą się największe dzieła. Należy jednak podkreślić, że to właśnie spokój wewnętrzny i pozytywne emocje sprzyjają nie tylko zdrowiu psychicznemu twórcy, ale docelowo także jego działaniom o charakterze artystycznym. Na szczęście, dzięki dialogowi publicznemu oraz wielu akcjom promującym zdrowie psychiczne, pojawia się coraz więcej możliwości pomocy psychologicznej dla przyszłych artystów. Taka pomoc dostępna jest również na wielu polskich uczelniach artystycznych. Kilka z nich zasługuje na szczególną uwagę.

Jednym z przykładów dobrych praktyk związanych z promowaniem zdrowia psychicznego na uczelniach artystycznych jest **Akademia Sztuk Pięknych w Katowicach**. Samorząd studencki tamtejszej uczelni zorganizował dni zdrowia psychicznego. Konferencja ta miała przede wszystkim na celu szerzenie wiedzy z zakresu ww. zdrowia psychicznego. W ramach wydarzenia odbyły się liczne wykłady

oraz warsztaty, zarówno dla osób studiujących, jak i wykładowców uczelni. Spotkania dotyczyły przede wszystkim teoretycznych i praktycznych podstaw zdrowia psychicznego, o czym uczestnicy dowiedzieć się mogli między innymi z wykładu zatytułowanego *Między normą a zaburzeniem. Czym różnią się psychiatra, psycholog, psychoterapeuta? Kiedy zgłosić się do specjalisty?*. Można było również wziąć udział w spotkaniach o bardziej specjalistycznym charakterze, związanych z branżą artystyczną – na przykład w dyskusji będącej odpowiedzią na pytanie: *Czy trzeba cierpieć psychicznie, by być artystą?*. Członkowie samorządu nie zapomnieli również o pracownikach uczelni, organizując warsztaty dla nauczycielek i nauczycieli akademickich: *Jak radzić sobie w pracy ze studentkami i studentami z problemami psychicznymi?*.

Na uwagę zasługują również działania prowadzone przez **Akademię Muzyczną im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu**. Studenci tamtejszej uczelni mogą skorzystać z podstawowych konsultacji psychologicznych prowadzonych przez Wielkopolskie Centrum Psychologii (w razie potrzeby zapewnioną mają nawet hospitalizację). Oprócz konsultacji uczelnia zdecydowała się również na wprowadzenie zajęć mających na celu poprawę kondycji psychicznej studentów. Prowadzone są tam między innymi zajęcia relaksacyjne czy też warsztaty z tak zwanej odnowy siebie. Na uczelni istnieje również Pracownia Psychologii Muzyki, która na co dzień zajmuje się prowadzeniem prac badawczych, dotyczących działania artystycznego w kontekście psychologicznym, a przede wszystkim udziela wsparcia psychologicznego studentom i pracownikom akademii.

Uczelnią, która podjęła bardzo ważną kwestię, dotyczącą zdrowia psychicznego studentów - przyszłych artystów, jest również **Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu**. Konsultacje psychologiczne dla studentów prowadzone są tam przez specjalistę, która jednocześnie jest i psycholożką, i artystką - muzykiem. Jest to kwestia, która poruszana jest dosyć rzadko. Specyfika zawodu artysty wymaga również specjalistycznego podejścia, które wrocławska akademia oferuje swoim studentom. Na uczelni, w trakcie pandemii, studenci mogli liczyć również na wsparcie samorządu studenckiego, który zaproponował tzw. „wsparcie koleżeńskie”, z czego studenci chętnie korzystali. Uczelnia korzysta także z programu Instytutu Muzyki i Tańca, dotyczącego wsparcia psychologicznego *wspieraMY*, który oferuje bezpłatne poradnictwo psychologiczne dla muzyków oraz tancerzy.

Kolejną uczelnią, której praktyki zasługują na uwagę jest **Akademia Teatralna im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie**. Studenci tej szkoły teatralnej regularnie informowani są o możliwości skorzystania ze wsparcia psychologicznego, a osoby najbardziej potrzebujące mogą liczyć nawet na kilkumiesięczną terapię, odbywającą się w murach uczelni. Jeśli zajdzie taka potrzeba studenci mogą korzystać z pomocy psychologicznej nawet po zakończeniu terapii. Akademia znana jest również z promowania przez władze szkoły ogólnej tolerancji, której celem jest akceptacja zarówno siebie, jak i koleżanek i kolegów ze studiów.

Ostatnią z uczelni, na której pozytywne działania należy zwrócić uwagę, jest **Akademia Muzyczna im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku**. Mimo niewielkiej liczby studentów, uczelnia zdecydowała się na współpracę z dwoma psychologami, co jest

praktyką stosunkowo rzadką wśród kameralnych uczelni. Psychologowie pracujący na omawianej uczelni związani są z Ośrodkiem Pomocy Psychologicznej i jednocześnie w ramach potrzeb prowadzą spotkania ze studentami, przyjmując ich w swoich gabinetach, co zapewnia anonimowość i poczucie prywatności podczas spotkań. Psychologowie mogą również przekierować interesantów na odpowiednią terapię, starając się pomóc studentom w znalezieniu stałej i jeśli to tylko możliwe - darmowej, terapii. Na Akademii są prowadzone kampanie informacyjne, które zachęcają studentki i studentów do uczestnictwa w różnego rodzaju webinarach, dotyczących zdrowia psychicznego, na przykład – profilaktyki samobójstw. Na uczelni temat zdrowia psychicznego podejmowany jest także przez samorząd studencki, który podczas wyjazdu dla studentów, *moniuszkObozu*, zaplanował warsztaty z profesjonalnymi terapeutami, poświęcone wzajemnemu wspieraniu się w sytuacjach kryzysowych.

Czy to studenci uczelni artystycznych, czy też dojrzały artyści, wszyscy borykają się z wieloma problemami bezpośrednio wpływającymi na kondycję psychiczną. Problemy te mają swoje skutki uboczne zarówno w pracy twórczej, ale przede wszystkim w życiu prywatnym osób zawodowo zajmujących się sztuką. Dlatego właśnie tak ważne jest specjalistyczne, odpowiednio wcześniej udzielone wsparcie psychologiczne ze strony uczelni oraz szerokie informowanie o tym, na co mogą być narażeni studenci i pracownicy sektora kultury. Wiele informacji pojawiających się w ostatnim czasie w mediach otwarcie mówi o bezpośrednim narażeniu studentów uczelni artystycznych na krzywdę emocjonalną, nawet ze strony pedagogów uczelni, argumentowaną bezwzględnie środowiskiem, z którym młody artysta potencjalnie ma spotkać się po studiach. Niestety branża artystyczna uważana jest za płaszczyznę, w której jest się albo na tyle silnym, żeby przetrwać wszystkie zewnętrzne i wewnętrzne trudności albo trzeba z niej zrezygnować. Mimo tak błędnego, ale niestety powszechnego, poglądu, powinno walczyć się z brakiem akceptacji wobec problemów psychicznych oraz stawiać na jak najszerszy szacunek wobec drugiego człowieka.

Ewaluacja działalności

W niniejszej publikacji wspomniano już o badaniu potrzeb studentów jako jednej z kluczowych kwestii zapewnienia odpowiedniego wsparcia psychologicznego na uczelniach. Niemniej istotnym elementem organizacji systemu wsparcia jest ewaluacja, która jest konieczna do weryfikacji skuteczności pomocy oferowanej społeczności akademickiej oraz do podnoszenia jej jakości.

Sposobów na prowadzenie ewaluacji systemu wsparcia psychologicznego jest wiele. Najbardziej efektywnym jest umożliwienie każdej osobie, która skorzystała z punktu wsparcia, wyrażenia opinii na temat udzielonej jej pomocy oraz aspektów związanych z samą organizacją punktu. Takie podejście pozwoli kompleksowo zbadać i przeanalizować cały proces, przez który musi przejść osoba potrzebująca pomocy oraz znaleźć elementy wymagające usprawnienia bądź zmiany.

Pierwszym z aspektów, który warto badać jest dostęp do informacji. Uczelnia może w ten sposób sprawdzić, skąd najczęściej studenci i pracownicy dowiadują się o wsparciu psychologicznym, a które kanały informacyjne są najmniej skuteczne. Można również określić, czy te informacje są łatwo czy trudno dostępne. Dane zebrane w tym zakresie pozwolą stwierdzić, czy liczba kanałów komunikacji jest wystarczająca, czy może należy ją zwiększyć i położyć jeszcze większy nacisk na informowanie społeczności akademickiej o możliwości skorzystania ze wsparcia psychologicznego na uczelni.

Kolejną kwestią jest kontakt osoby zainteresowanej z pracownikami punktu. W przypadku możliwości kontaktu mailowego bądź telefonicznego, warto sprawdzić, jaki jest czas oczekiwania na odpowiedź, czy jest on satysfakcjonujący. Ważnym aspektem jest przy tym określenie pewnych standardów, które powinny być utrzymywane. Jednak czas oczekiwania na odpowiedź jest jedną kwestią, natomiast drugą jest czas oczekiwania na umówienie się na wizytę u specjalisty. Ten aspekt jest jednym z kluczowych do zbadania i również wymaga przyjęcia pewnych norm, które nie powinny być przekraczane. Aby uzyskać pełen obraz, warto w opinii pytać *stricte* o to, jaki był okres oczekiwania na wizytę oraz o opinię osoby korzystającej z pomocy w zakresie tego, czy był on dla niej odpowiedni, czy np. uważa, że jej problem wymagał szybszej pomocy. Mając na uwadze ten ważny element funkcjonowania systemu wsparcia, można określić, czy liczba i wymiar pracy pracowników jest wystarczający na potrzeby danej uczelni względem liczby studentek, studentów, pracowników i pracowników.

Elementem, który warto oceniać jest też infrastruktura. Lokalizacja punktu wsparcia czy dostępność dla osób z niepełnosprawnościami to podstawowe aspekty. Dodatkowo, rekomendowane jest też zwrócenie uwagi na kwestie dostosowania pomieszczeń w kontekście zapewnienia prywatności i dyskrecji. Oczywiście to, czy ktoś czuje się komfortowo w określonych warunkach jest kwestią indywidualną, niemniej jednak warto zapytać o opinię oraz pozwolić osobom korzystającym

z pomocy wypowiedzieć się w kontekście tego, czy jest coś, co w ich opinii zwiększyłoby komfort wizyty.

Ostatnie, ale bardzo ważne aspekty, które powinny być poddane opinii, to życzliwość pracowników i skuteczność pomocy. Powszechnie wiadomo, że dla wielu osób decyzja o zgłoszeniu się po pomoc psychologiczną bywa trudna, więc należy zapewnić jak najbardziej komfortowe warunki, aby studentki, studenci, pracownice czy pracownicy chcieli z niej korzystać. Niewątpliwie istotny w tej kwestii jest kontakt z osobami kompetentnymi, mającymi odpowiednie podejście. Dlatego tak ważne jest, aby osoby korzystające z uczelnianego punktu wsparcia mogły ocenić również ten aspekt udzielonej pomocy.

Przy prowadzeniu oceny wsparcia w ten sposób, chcąc dbać o podnoszenie jakości pomocy, warto umożliwić także swobodną wypowiedź na temat ogólnych odczuć czy sugestii usprawnień w funkcjonowaniu punktu. Często takie opinie są bardzo wartościowe i pokazują perspektywę, która dotychczas była pomijana. Dodatkowo, skuteczną możliwością badania satysfakcji osób korzystających z pomocy, jest uwzględnienie pytań sprawdzających, czy dana osoba poleciłaby punkt innym studentom. Odpowiedź na takie pytanie jest tak naprawdę sprawdzeniem, czy wypełniający ankietę jest zadowolony z udzielonej mu pomocy.

Jak już wspomniano, taka kompleksowa ocena w formie ankiety jest najbardziej efektywna, ale jest tylko jednym ze sposobów ewaluacji. Skuteczność pomocy można badać również na inne sposoby, mniej zaawansowane – np. na zasadzie skrzynki, do której można wrzucić karteczkę z anonimową opinią. Warto szukać alternatyw i dbać o to, żeby móc rozwijać system wsparcia psychologicznego.

W zakresie ewaluacji, oprócz umożliwienia oceny, nie można nie wspomnieć o dwóch kluczowych elementach, bez których cały ten proces w zasadzie nie ma sensu – systematyczności oraz planowaniu i wprowadzaniu zmian. Istotą procesu ewaluacji jest to, aby jej prowadzenie przynosiło skutki. Zbieranie opinii musi wiązać się z tym, żeby były one okresowo analizowane! Następnym krokiem jest zaplanowanie usprawnień oraz ich odpowiednie wdrożenie.

Nie można także zapominać o kwestii publikowania informacji czy wniosków z przeprowadzonej ewaluacji. Warto poinformować o tym, że zebrane oceny są analizowane, a na ich podstawie są podejmowane konkretne działania, które mają na celu podniesienie jakości działania punktu wsparcia. Świadczy to o rozwoju jednostki oraz o odpowiadaniu na potrzeby studentek, studentów, pracownic i pracowników tak, aby mogli otrzymać jak najlepsze wsparcie.

Na sam koniec warto wspomnieć o tym, że efektem ewaluacji systemu wsparcia psychologicznego jest nie tylko podnoszenie jakości pomocy i odpowiadanie na potrzeby społeczności akademickiej – jest nim także rozwój pracowników, specjalistów, dla których w ich pracy rozwój także jest ważnym elementem.

Podsumowanie

Kwestia wsparcia psychologicznego nierozdzielnie wiąże się z kwestią zdrowia psychicznego, które jest ważne dla nas wszystkich - studentek i studentów, tworzących inicjatywę Strefy Komfortu PSRP w 2021 roku, ale też naszych koleżanek i kolegów z różnego typu i rodzaju uczelni. Często to właśnie wsparcie umożliwia studiowanie, ratuje zdrowie - a czasem nawet życie. Dlatego za Wami lektura przedstawiająca przykładowe dobre praktyki w zakresie wsparcia - liczymy, że na akademickiej mapie Polski będzie ich przybywać z każdym dniem.

Jednocześnie jest to miejsca na podziękowanie dla osób zaangażowanych w realizację tejże publikacji, na czele z Mateuszem Grochowskim, Przewodniczącym Parlamentu Studentów RP, który zdecydował się kontynuować inicjatywę Strefy Komfortu. W skład zespołu opiekującego się tą inicjatywą w 2021 roku wchodzi ponadto: Katarzyna Bojarska, Iwona Gadomska, Karolina Gładkowska, Karolina Iwaniec, Maria Kożewnikow, Paula Leśniewska, Małgorzata Poszwa, Damian Rychlik, Julia Sobolewska, Jakub Stefaniak i Marta Tyrka. W tym roku projekt wspierała także Elżbieta Chabko i Aleksandra Peplowska.

Strefa Komfortu nie byłaby możliwa przede wszystkim bez Was - osób zainteresowanych tematem wsparcia psychologicznego. Tych, którzy zaglądną do publikacji, uczestniczą w szkoleniach i dla których wiedza dotycząca dbania o swoje samopoczucie i samopoczucie swoich bliskich jest ważna.

Dziękujemy!

1. SPOSÓB ORGANIZACJI

- Miejsce w strukturze uczelni, np.:
 - w ramach biura ds. osób z niepełnosprawnościami;
 - bezpośrednio pod władzami ogólnouczelnianymi;
 - przy wydziale;
 - niezależne biuro/instytucja;
- Samodzielność finansowa i organizacyjna;
 - określony budżet (wystarczający do spełnienia założeń funkcjonowania punktu);
- Wsparcie finansowe i organizacyjne od uczelni;
- Współpraca z ośrodkami zewnętrznymi;
- Komfortowe warunki – dyskrecja, estetyka, prywatność;
- Informacje nt. innych punktów oferujących wsparcie psychologiczne;

2. FORMY WSPARCIA

- Otwartość dla studentów, doktorantów i pracowników;
- Pomoc w formie stacjonarnej, jak i online;
- Wsparcie indywidualne, jak i grupowe;
- Konsultacja ze specjalistą - psychologiem, psychoterapeutą bądź psychiatrą;
- Możliwość kontynuowania terapii/leczenia;
- Psychoprofilaktyka (np. warsztaty z radzenia sobie ze stresem, kampanie profilaktyczne);
- Szkolenia dla nauczycieli akademickich;

3. DOSTĘPNOŚĆ

- Pomoc świadczona w języku polskim oraz angielskim bądź innym obcym;
- Elastyczne godziny pracy;
- Możliwości kontaktowania się z punktem wsparcia za pośrednictwem portalu społecznościowego Facebook, maila, telefonu;
- Dostępność dla wszystkich studentek i studentów, doktorantek i doktorantów oraz pracownic i pracowników;
- Położenie w pobliżu głównej siedziby uczelni;
- Dyżury w pozostałych częściach uczelni, a także w „miasteczku studenckim”;
- Dostępność dla osób z niepełnosprawnościami;
- Przystosowanie do prowadzenia pomocy psychologicznej;

4. KOMPETENTNA KADRA

- Odpowiednie wykształcenie i doświadczenie w pracy;
- Szeroki wybór wykwalifikowanych specjalistów;
- Proces doskonalenia się;
- Zasady dyskretności;
- Dostępność informacji o osobach udzielających wsparcia;
- Rekomendacja - psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra;
- Rekomendacja – superwizjer;

5. INFORMACJA I PROMOCJA

- Wiele kanałów i wiele form przekazywania informacji w sposób prosty, zrozumiały, uwzględniający specyfikę studentów;
- Dostępność informacji, komplementarność;

6. OBSŁUGA STUDENTA I PRACOWNIKA

- Możliwość wyboru osoby według preferencji (do kogo się zapisać);
- Bezproblemowe i różnorodne możliwości zapisania się;
- Jasne zasady dla zainteresowanych;
 - dobrowolność – z własnej woli;
 - w swojej sprawie;
 - poufność;
- Życzliwość pracowników;

7. EWALUACJA

- Formy ewaluacji umożliwiające cykliczną analizę poziomu zadowolenia studentek i studentów oraz pracownic i pracowników ze świadczonych usług;
- Informacja zwrotna dla studentek i studentów, doktorantek i doktorantów oraz pracownic i pracowników;