

ODWAGA POMAGA POKONYWAĆ TRUDNOŚCI

Z doświadczeń Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Jagiellońskiego wynika, że systematycznie wzrasta liczba studentów doświadczających trudności w obszarze zdrowia psychicznego. Z myślą o nich powstał „Program wsparcia adaptacyjnego dla studentów UJ chorujących psychicznie”



Książka „Moja Wędrówka” cieszy się ogromnym zainteresowaniem

Oprócz zaoferowania 40 studentom Uniwersytetu cyklu konsultacji psychologicznych oraz szkoleń podnoszących kompetencje społeczne i zawodowe, celem projektu jest również przełamywanie stereotypów związanych z chorobą psychiczną. Maskotka towarzysząca programowi – lew – symbolizuje odwagę i siłę potrzebną do pokonywania trudności.

PO PIERWSZE, INDYWIDUALNE WSPARCIE ADAPTACYJNE

Pierwsza tura projektu ruszyła wraz z początkiem bieżącego roku akademickiego. W jej ramach indywidualne wsparcie otrzymuje 20 studentów. Każdy z nich uczestniczy w konsultacjach psychologicznych, których głównym celem jest wsparcie adaptacyjne, tzn. nakierowane na konkretne trudności akademickie, jakich doświadcza student (np. problemy z koncentracją, radzeniem sobie ze stresem, pisanie pracy magisterskiej). W razie potrzeby jest także możliwość skorzystania z konsultacji psychiatrycznych.

Konsultacje te poprzedzają cykl szkoleń podnoszących kompetencje społeczne i zawodowe. Dotyczą one

myślenia i uwagi, pamięci, skutecznego notowania

oraz autoprezentacji. Co ważne, wszystkie spotkania prowadzone w ramach programu są indywidualne i dostosowane do potrzeb oraz aktualnej sytuacji zdrowotnej uczestnika.

Druga tura programu odbędzie się w semestrze letnim. Weźmie w niej udział kolejna grupa 20 studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego.

PO DRUGIE, DEBATA I PRZEŁAMYWANIE TABU

Poza objęciem wsparciem indywidualnym studentów-uczestników, program ma na celu również rozpoczęcie debaty na temat zaburzeń i chorób psychicznych, ich możliwych konsekwencji oraz tabu związanego z tą problematyką. Służyć temu ma m.in. strona internetowa projektu www.KonstelacjaLwa.pl, a w szczególności dostępna na niej platforma edukacyjna. Znaleźć tam można listy certyfikowanych terapeutów opracowane przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne oraz Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, a także artykuły ukazujące tematykę zdrowia psychicznego z różnych perspektyw. Na platformie dostępna jest również elektroniczna wersja książki *Moja wędrówka*. Zamieszczone w niej historie obalają stereotypy i łamią dotychczasowe schematy myślenia związane z osobami chorującymi. Dużą wartość tej książki stanowią osobiste, pełne emocji relacje studentów Uniwersytetu. Oprócz nich refleksjami dotyczącymi choroby psychicznej i studiowania dzielą się także wykładowcy UJ.

Szczegółowe informacje na temat programu można znaleźć na stronie internetowej www.KonstelacjaLwa.pl.

BON UJ

Jednocześnie Redakcja KSSN przypomina, że funkcjonuje Międzyuczelniane Centrum Wsparcia Psychologicznego. Informacje na temat oferowanych przez nie usług możecie przeczytać na stronie 10 w numerze KSSN 1(5)/2010.



Znakiem rozpoznawczym programu został pluszowy lew

fot. archiwum BON UJ

fot. archiwum BON UJ