

ZDROWIE A CHOROBA PSYCHICZNA – I EDYCJA SZKOLENIA DLA STUDENTÓW

Od czterech lat Biura ds. Osób Niepełnosprawnych pięciu krakowskich uczelni: Akademii Górniczo-Hutniczej, Politechniki Krakowskiej, Uniwersytetu Ekonomicznego, Uniwersytetu Pedagogicznego oraz Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II współpracują w ramach projektu Międzyuczelniane Centrum Wsparcia Psychologicznego (MCWP), oferując swym studentom wsparcie psychologiczne. Koordynatorem projektu jest Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych UEK (BON UEK). W ramach MCWP studenci mogą korzystać z indywidualnego wsparcia psychologicznego oraz grupowych warsztatów rozwoju osobistego. MCWP organizuje także szkolenia z tematyki zdrowia psychicznego dla pracowników uczelni. W tym roku akademickim oferta szkoleniowa Centrum została skierowana również do studentów UEK.

W ramach nowo organizowanego szkolenia Zdrowie a choroba psychiczna zaplanowany został cykl trzech spotkań, z których pierwsze poświęcone było zagadnieniu nerwicy i lęku. To pierwsze szkolenie miało także na celu wprowadzenie uczestników w problematykę zdrowia psychicznego poprzez przybliżenie zagadnienia kontinuum zdrowie – choroba psychiczna i krótką charakterystykę poszczególnych zaburzeń psychicznych. Kiedy skierowaliśmy do studentów zaproszenie na szkolenie

– relacjonuje Marek Świerad, pracownik BON UEK i koordynator ds. organizacyjnych MCWP – planowaliśmy utworzyć jedną grupę szkoleniową, składającą się z nie więcej niż 25 osób. Okazało się jednak, iż liczba zgłoszeń przerosła nasze oczekiwania. Już w ciągu dwóch pierwszych dni otrzymaliśmy ich ponad 25. Podjęliśmy zatem decyzję o zorganizowaniu dodatkowych dwóch terminów, tak aby wszyscy chętni mogli wziąć udział w spotkaniu. Ostatecznie, w trzech spotkaniach udział wzięło 54 studentów.

Spotkania szkoleniowe poprowadzili: dr Hubert Kaszyński, socjolog, pracownik UPJPII oraz Barbara Widawska, studentka studiów uzupełniających socjologii UJ, członkowie tworzącego się Stowarzyszenia Instytut Terapii i Edukacji Społecznej. Celem Stowarzyszenia i jednym z ważnych obszarów jego działalności jest uświadamianie i uwrażliwianie społeczeństwa na problemy zdrowia psychicznego. Ideą i formułą prowadzonych przez ITiES szkoleń jest spotkanie z osobą chorującą, zatem uczenie poprzez doświadczenie emocjonalne.

SEMINARIUM WPROWADZAJĄCE

Pierwsza część szkolenia, które odbyło się na UEK, stanowiła wprowadzenie do problematyki zaburzeń i chorób psychicznych, druga zaś dotyczyła stricte zagadnienia nerwicy i lęku. Uczestnicy mieli możliwość spotkania

się i wysłuchania relacji osoby od kilkunastu lat chorującej, która w jak najbardziej zrozumiały sposób starała się zobrazować swoje trudności, zwiastuny choroby, jej objawy i sposoby radzenia sobie. Dzieliła się swoim doświadczeniem, odpowiadała na pojawiające się pytania oraz udzielała ważnych wskazówek odnośnie postępowania względem osób chorujących. Taka okazja to wyjątkowa wartość dodana zorganizowanego szkolenia, które nie jest teoretycznym, ale przede wszystkim praktycznym podejściem do problemu.

NIEPOKOJĄCA STATYSTYKA

Należy podkreślić, że problemy zdrowotne natury psychicznej dotyczą coraz szerszego kręgu osób. Szacuje się, że około 30% społeczeństwa europejskiego cierpi na różnego rodzaju zaburzenia i choroby psychiczne. Wśród populacji studentów, osób młodych, które wydawać by się mogło, że mają sporo zajęć, możliwości rozwoju, problemy z własną psychiką posiada co piąta osoba. To naprawdę dużo.

Również z perspektywy BON obserwujemy wśród studentów, którzy zgłaszają się po wsparcie, wzrost liczby osób z problemami natury psychicznej. Problem narasta i obawiamy się, że będzie narastał. Znaczącym okazuje się również duże zainteresowanie studentów udziałem w omawianym szkoleniu. Pokazuje ono, że takie szkolenia i podejmowanie problematyki zdrowia psychicznego w środowisku uczelni są potrzebne. Z jednej strony cieszy nas, że nasza oferta odpowiada na to zapotrzebowanie, z drugiej zaś, niepokoi nas fakt, że zaburzenia psychiczne są coraz bardziej powszechne.

OPINIE UCZESTNIKÓW

Szkolenie zostało pozytywnie przyjęte i wysoko ocenione przez uczestników, o czym świadczyć mogą zebrane opinie:

„Moja opinia o warsztatach z nerwicy lękowej jest bardzo pozytywna. Szkolenie zdecydowanie pogłębiło moją wiedzę na poruszane tematy, które są dla mnie niezwykle ciekawe, bo związane z moimi zainteresowaniami i studiowanymi kierunkami.



Szkolenie na temat nerwicy i lęku

Wypowiedzi prowadzących (eksperta i gościa) słuchałam w wielkim skupieniu. Jestem bardzo wdzięczna za możliwość wzięcia udziału w spotkaniu z osobą, która boryka się z chorobą nerwicy lękowej od lat i która podjęła się przedstawienia nam swojej sytuacji mimo różnych barier. Mam wielką nadzieję na kontynuację tego tematu (i innych związanych z chorobą psychiczną) i zachęcam wszystkich zainteresowanych do wzięcia udziału w warsztatach organizowanych przez BON UEK – pisze Paulina. Z kolei Patrycja dodaje:

„Udział w warsztacie z cyklu „Zdrowie a choroba psychiczna” dał mi wiele do myślenia. Temat szkolenia „Nerwica i lęk”, przeprowadzony przez dr Huberta Kaszyńskiego, pokazał aspekt teoretyczny, a z drugiej strony

część praktyczną z punktu widzenia osoby, która jest chora na nerwicę lękową. Uważam, że takie spotkania uświadamiają młodym ludziom problemy dzisiejszego społeczeństwa. Każdy z nas powinien poznać trudności emocjonalne jakie mogą dotknąć naszych najbliższych, a nie od razu traktować ich z góry, że to choroba. Nauczmy się rozumieć i słuchać a potem oceniać drugą osobę.”

KOLEJNE SEMINARIA

Na semestr letni bieżącego roku akademickiego zaplanowane zostały dwa kolejne spotkania, wchodzące w cykl całego szkolenia. Pierwsze, dotyczące zagadnienia, depresji odbyło się już w dwóch turach w marcu 2013. Tym razem wzięło w nich udział łącznie 41



Międzyuczelniane
Centrum Wsparcia
Psychologicznego

studentów. Drugie spotkanie, poświęcone tematyce psychozy, zaplanowane zostało na maj. Już teraz jednak myślimy o zorganizowaniu kolejnej edycji cyklu szkoleniowego, tak by jak najwięcej studentów, zainteresowanych omawianą problematyką, mogło z niego skorzystać. ■

Maria Augustyniak (MCWP)
Marek Świerad (UEK)

PIERWSZY W HISTORII UEK KURS PJM

W październiku 2012r. ruszył pierwszy w historii Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie kurs POLSKIEGO JĘZYKA MIGOWEGO (PJM) na poziomie podstawowym dla pracowników i studentów z niepełnosprawnością UEK.

Ideą organizacji kursu było pokazanie piękna języka osób, które są obywatelami naszego kraju, ale stanowią mniejszość kulturowo-językową. Kultura Głuchych jest bardzo bogata i różni się trochę od naszej. Nie chodziło zatem jedynie o poznanie gramatyki, która jest odmienna od polskiej, czy znaków języka migowego, ale również o przybliżenie uczestnikom świata cizy. Drugim, bardziej pragmatycznym, celem kursu było to, aby pracownicy i studenci mogli nauczyć się podstaw języka, którym posługują się Głusi.

Kurs zorganizowało Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych. Po wejściu w 2012r. w życie Ustawy o języku migowym i innych środkach komunikowania się, istotne jest dla nas, aby choć kilka osób z Uczelni było przeszkolonych w tym zakresie. Tym bardziej, że zawsze może pojawić się osoba głucha władająca PJM, która będzie chciała studiować na UEK. Co prawda, na zajęciach prawdopodobnie nie poradzi sobie bez pomocy tłumacza języka migowego, niemniej jednak bez problemu będzie mogła

załatwić wszelkie kwestie administracyjne, dziekanacie czy w innym dziale.

W CZYM KRYŁA SIĘ WYJĄTKOWOŚĆ TEGO KURSU?

Przed wszystkim w tym, że kurs ten był prowadzony przez natywnych użytkowników PJM, czyli osoby głuche. Jego wyjątkowość polegała też na tym, iż do tej pory nasze Biuro we współpracy z Polskim Związkiem Głuchych Oddział Kraków organizowało wyłącznie kursy systemu językowo-migowego (SJM). SJM nie jest naturalnym językiem Głuchych tylko systemem powstałym z połączenia gramatyki języka polskiego i znaków migowych. Dla słyszących jest zatem o wiele łatwiejszy do nauczenia się. Ponadto, kursy SJM nie są niestety dostosowane do potrzeb uczelni. Nie obejmują bowiem zakresu znaków związanych ze studiowaniem, z uczelnią wyższą. Nasz kurs natomiast dotyczył naturalnego języka migowego, którym faktycznie na co dzień

posługują się Głusi. Opierał się na autorskim programie przygotowanym przez natywnego lektora języka migowego tak, aby uwzględniał specyfikę naszej uczelni. Kurs obejmował naukę alfabetu palcowego, liczebników, podstawowych znaków migowych z życia codziennego, zagadnień dotyczących Kultury Głuchych oraz podstawowych zasad gramatyki wizualno-przestrzennej, pozwalających na prowadzenie swobodnej rozmowy. Dodatkowo kurs został uzupełniony o szereg znaków związanych ze studiowaniem, które pozwolą na prowadzenie konwersacji o tematyce uczelnianej. Uczestnicy otrzymali materiały szkoleniowe w postaci nagranych w formacie pliku audiowizualnego znaków migowych.

17 stycznia br. odbył się egzamin przeprowadzony przez osoby głuche. Na 22 uczestników kursu egzamin zdało 18. Organizatorzy mają nadzieję, że w przyszłości uda się uruchomić kolejny poziom kursu. ■

Marzena Dudek (UEK)



Nauka przekazywania treści w PJM

fot. archiwum autora