

ULOTKA DLA STUDENTÓW SGGW

ZACHOWANIA TRUDNE – JAK REAGOWAĆ. DOBROSTAN PSYCHICZNY STUDENTÓW.

Ochronę zdrowia psychicznego, zgodnie z art. 1 ustawy z 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego, zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane. W działaniach tych mogą uczestniczyć również inne organizacje i osoby.

PROBLEMY PSYCHICZNE W ŚRODOWISKU AKADEMICKIM

Problemy psychiczne są coraz częstszym zjawiskiem w środowisku akademickim. Wysokie tempo życia i stres sprawiają, że młodzi ludzie częściej doświadczają kryzysów psychicznych.

Głównymi problemami są:

- niska samoocena, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe, zaburzenia depresyjne,
- stres, nerwice, przeżywanie problemów innych osób,
- problemy adaptacyjne, samotność, problemy z komunikacją z rówieśnikami,
- zaburzenia osobowości,
- pojawiają się kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych,
- problemy rodzinne,
- brak empatii, dyskryminacja osób z niepełnosprawnościami

Wśród pojawiających się problemów znajdują się również

- zaburzenia w odżywianiu,
- nadwaga, otyłość i związane z tym kompleksy.

Osoby ze środowiska akademickiego borykają się również z

- uzależnieniami (od alkoholu, papierosów, narkotyków, hazardu, seksu, Internetu).

Dodatkowo pojawia się

- przemęczenie,
- brak koncentracji,
- brak perspektyw i możliwości rozwoju.

Problemem wywołującym kryzys mogą być

- trudności w poszukiwaniu pierwszej pracy.

W życiu każdego studenta przychodzi czas zderzenia się z rzeczywistością dorosłych. Możliwymi skutkami kryzysów psychicznych dla studentów jest **pogorszenie wyników w nauce, nieobecności na zajęciach uczelnianych, pogorszenie stanu zdrowia, a nawet skreślenie z listy studentów**. U wielu osób diagnozowane są również **schorzenia psychiczne**, wymagające długotrwałej terapii czy pobytu na oddziale stacjonarnym szpitala psychiatrycznego [wg Raportu Rzecznika Praw Pacjenta „Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach, Warszawa 2020.”].

WSPARCIE NA SGGW

<https://www.sggw.edu.pl/strona-glowna/studia/informacje-praktyczne-dla-studentow/pomoc-psychologiczna/>

660 266 413 w g. 16-18 –
dr Katarzyna Bogacka -
psycholog nauczyciel
akademicki SGGW

Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej
SGGW (DS- Limba);
Nowoursynowska 161;
tel.22/593-14-30

9 PROSTYCH ZASAD, CZYLI JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJACH TRUDNYCH ZACHOWAŃ INNYCH OSÓB

1. Zachowujemy się spokojnie, ale stanowczo.
2. Słuchamy, wyrażamy zainteresowanie i deklarujemy chęć pomocy.
3. Mówimy wprost, że nie akceptujemy podniesionego głosu, gniewu, złości, agresji, ani autoagresji itp.
4. Nie dotykamy.
5. Nie domagamy się wyjaśnienia przyczyn nietypowego zachowania.
6. Nie ośmieszamy i nie zawstydzamy.
7. Nie omawiamy problemu publicznie.
8. Informujemy o sposobach i możliwościach uzyskania fachowej pomocy.
9. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia wzywamy pogotowie ratunkowe albo policję.

ZASADY POSTĘPOWANIA

Aby opanować trudne zachowania, należy:

- ✓ wystrzegać się formułowania diagnoz i własnych przypuszczeń na temat stanu zdrowia rozmówcy,
- ✓ nie upowszechniać i nie przekazywać dalej informacji o charakterze osobistym, przekazanych przez tę osobę,
- ✓ zadbać o poprawne relacje,
- ✓ zasygnalizować chęć pomocy i współdziałania.
- ✓ jeśli zachowanie studenta jest bardzo zdezorganizowane lub obawiasz się o jego zdrowie lub zdrowie innych osób - wezwij Pogotowie Ratunkowe

Należy unikać:

- ✓ Kłótni, podnoszenia głosu,
- ✓ Ignorowania sytuacji,
- ✓ Wkraczania w strefę intymną studenta,
- ✓ Krytykowania studenta,

FORMY WSPARCIA DLA STUDENTÓW

Poniżej adresy i telefony poradni zdrowia psychicznego dla dorosłych, w których można uzyskać pomoc w ramach NFZ

Warszawa Śródmieście, CZERNIAKOWSKA 231

Numer telefonu:

22 584-12-61

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL KLINICZNY IM. PROF. WITOLDA ORŁOWSKIEGO CENTRUM MEDYCZNEGO KSZTAŁCENIA PODYPLOMOWEGO W WARSZAWIE

Warszawa Ochota, SKARŻYŃSKIEGO 1

Numer telefonu:

22 822-14-88

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA OCHOTA

Warszawa Żoliborz, ELBLĄSKA 35

Numer telefonu:

22 669-09-66

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO SAMODZIELNY PUBL ZESP ZAKŁ LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ

Warszawa, Praga-Północ, GRODZIĘNSKA 65

Numer telefonu:

22 679-02-33

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO NZOZ CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ "KARAN"

Warszawa Praga-Północ, WILEŃSKA 18

Numer telefonu:

22 473-89-37, 22 473-87-94

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA VITAMED

Warszawa Bemowo, GEN. MERIANA C. COOPERA 5

Numer telefonu:

22 163-70-00

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ WARSZAWA BEMOWO-WŁOCHY

Warszawa Ochota, BARSKA 16/22

Numer telefonu:

22 822-64-57

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO O/WARSZAWA NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA "PSYCHE"

Warszawa Bielany, CEGŁOWSKA 80

Numer telefonu:

22-56-90-470, 196,382

• PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO SZPITAL BIELAŃSKI IM.KS.JERZEGO POPIELUSZKI SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Warszawa Śródmieście, KOSZYKOWA 78

Numer telefonu:

22 429-12-77

• GABINET PZP DLA DOROSŁYCH CENTRALNA WOJSKOWA PRZYCHODNIA LEKARSKA "CEPELEK" SP ZOZ

Warszawa Praga-Południe, MEISSNERA 7

Numer telefonu:

22-673-35-00 ; 673-31-10

• GABINET PSYCHIATRYCZNY PRZYCHODNIA VITA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA