

## **Dobre praktyki w zakresie kształcenia studentów z zaburzeniami psychicznymi**

Dokument powstał w związku z realizacją projektu: „Program zwiększenia dostępności Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie” współfinansowanego w ramach Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego.

## Spis treści

Kryzysy psychiczne .....	3
Konsekwencje zaburzeń psychicznych dla procesu edukacji .....	3
Dostosowanie procesu edukacji do potrzeb osób w kryzysie psychicznym .....	4
Formy wsparcia w procesie edukacji.....	5
Egzaminy.....	6
Adekwatne wsparcie .....	6
Zasady komunikacji z osobami w kryzysie psychicznym .....	7
Wsparcie w sytuacjach kryzysowych.....	8

## Kryzysy psychiczne

Gorsze funkcjonowanie psychiczne może dotyczyć każdego człowieka i nie musi być związane z chorobą psychiczną. Według Erika Eriksona życie ludzkie składa się z etapów rozwojowych, których zmianę poprzedza kryzys np. związany z wchodzeniem w nową rolę. Również teorie osobowości zakładają pewien stopień wewnętrznej konfliktowości (np. wybór własnego interesu, lub wzięcie pod uwagę dobra ogólnego) u zdrowo funkcjonujących osób. Warto wziąć również pod uwagę pogorszenie funkcjonowania psychicznego spowodowanego trudnymi sytuacjami życiowymi. Zażywanie substancji psychoaktywnych (używek, leków) zdecydowanie zmienia nasze funkcjonowanie zaś długotrwała ekspozycja na takie substancje może zmienić funkcje, a nawet strukturę ludzkiego mózgu. Również trudne warunki zewnętrzne (np. hałas), czy społeczne modele funkcjonowania (nadmierna eksploatacja, przewlekłe zmęczenie) mogą wpłynąć na nasz nastrój, stan niepokoju, zdolność koncentracji a nawet powstanie złudnych doznań.

## Konsekwencje zaburzeń psychicznych dla procesu edukacji

### Bariery w procesie edukacji:

- absencja wynikająca z okresowych nasileń objawów choroby powodująca konieczność uzupełniania zaległości;
- problemy z koncentracją, pamięcią, utrzymaniem odpowiedniego poziomu motywacji, ze stresem;
- organizacja własnej pracy;
- planowanie działań, ustalanie celów i priorytetów, szczególnie pod presją czasu;
- konieczność pracy w grupie, lęk przed publicznym wypowiedaniem się;
- radzenie sobie ze skutkami ubocznymi przyjmowanych leków (np. senność, wolniejsze tempo pracy).

### Problemy natury poznawczej studentów z zaburzeniami psychicznymi w procesie edukacji:

- trudności w koncentracji i utrzymaniu uwagi;
- pogorszenie funkcjonowania pamięci (głównie krótkotrwałej);
- spowolnienie psychoruchowe;
- przyspieszenie toku myślenia;

- inne zakłócenia myślenia – myśli natrętne, urojenia;
- lęk przed publicznym wypowiedaniem się;
- lęk w zamkniętych pomieszczeniach, ataki paniki;
- perfekcjonizm i nadmierne wymagania.

## **Dostosowanie procesu edukacji do potrzeb osób w kryzysie psychicznym**

W procesie edukacji bardzo istotne jest podtrzymywanie motywacji studenta z niepełnosprawnością do pracy i koncentracji na wykonywanych działaniach. Można taki proces wspomagać poprzez wracanie do listy ustalonych celów, wspólnego monitorowania postępów, rozwiązywania pojawiających się na bieżąco problemów. Pomocne będzie angażowanie danej osoby w realizację projektów spójnych z posiadanymi zainteresowaniami i umiejętnościami.

Należy także wziąć pod uwagę uwarunkowania poznawcze, zdolność koncentracji uwagi danego studenta. Zdolności zapamiętywania i przetwarzania informacji będą warunkowały możliwość utrzymania skupienia przez cały czas spotkania. W razie potrzeby studentowi należy umożliwić ewentualne wsparcie asystenta, możliwość robienia notatek, użycie dyktafonu.

Warto zadbać o otoczenie, usunąć nadmiar bodźców np. hałas.

Planując spotkanie powinniśmy zadbać o ciche i ustronne miejsce. Pokoje wyciszenia oraz sensoryczne są coraz częściej oferowaną opcją.

Na koniec spotkania warto zachęcić do kontaktu w razie wątpliwości podając np. aktualny adres mailowy i numer telefonu.

### **Przygotowując miejsce spotkania powinniśmy wziąć pod uwagę między innymi:**

- poczucie bezpieczeństwa, regulowanie docierających bodźców;
- nadwrażliwości sensoryczne np. możliwość regulowania oświetlenia;
- poczucie kontroli nad mediami – możliwość regulowania natężenia dźwięku (muzyka, światła, materiały wideo);
- uwarunkowania poznawcze, zdolność długotrwałej koncentracji uwagi – możliwość regularnego wietrzenia sali, w której odbywają się spotkania;
- samoregulację, odpoczynek, regulację bodźców – możliwość korzystania z pokoju wyciszenia.

Niektórym studentom pomocne będzie także przygotowanie wsparcia wizualnego i gotowość do użycia alternatywnych form komunikacji np. wydrukowanego planu realizacji ćwiczeń, który umożliwi powrót do treści. Najskuteczniejsze będzie wcześniejsze zbadanie potrzeb studenta i zapytanie jakie rozwiązania będą dla niego pomocne. Takie przygotowanie może obejmować przyjęty sposób komunikacji, notowania czy zapamiętywania wiedzy (w tym możliwości użycia nowoczesnych technologii). W procesie administracyjnym (np. w trakcie obsługi w dziekanacie) należy pamiętać o używaniu zrozumiałego języka oraz szanować prawo do dyskrecji, jeśli student podaje poufne informacje. Na koniec spotkania warto zachęcić do kontaktu, podając np. adres mailowy i numer telefonu.

## Formy wsparcia w procesie edukacji

### Najważniejsze formy wsparcia w procesie kształcenia to:

- poznanie indywidualnej sytuacji i potrzeb, poznanie metod kształcenia, które dotychczas się sprawdzały;
- dodatkowe zajęcia wyrównawcze i konsultacje;
- możliwość dodatkowej przerwy w zajęciach;
- dostosowanie formy zdawania egzaminu do stanu osoby z zaburzeniem (np. uniknięcie wystąpienia publicznego, przedłużenie czasu egzaminu, przerwa, zmiana formy ustnej na pisemną itp.);
- określenie procesu kształcenia w całości – plany i oczekiwania w skali roku/semestru;
- wskazanie kolejnych kroków, które należy wykonać, by osiągnąć cele (planowanie i samokontrola postępów) – częściowo (zajęcia) i całościowo (semestr);
- konsekwencja – unikanie zmian w przedstawionym schemacie, skuteczne informowanie o zmianach;
- urlopy zdrowotne itp.;
- mediacja w sytuacjach kryzysowych;
- wsparcie/konsultacje prawne;
- pokoje wyciszeń;
- otoczenie uwzględniające specyficzne potrzeby (światło, kolory, hałas itd.).

## Egzaminy

Sprawdzenie poziomu przyswojonej wiedzy i umiejętności powinno obowiązywać wszystkich studentów (również tych z niepełnosprawnościami). Dostosowaniu może ulegać sama forma przeprowadzenia zajęć, lub egzaminu. Studenci ze szczególnymi potrzebami po zakończeniu kursu przystępują do egzaminu na takich samych zasadach jak studenci pełnosprawni (np. próg punktów wymagany do zaliczenia, równy poziom trudności egzaminu). Zwolnienie z egzaminu jest możliwe na podstawie zasad obowiązujących wszystkich studentów.

W zaburzeniach natury psychicznej warto wziąć pod uwagę dynamikę choroby i potencjalne dłuższe nieobecności. Jeśli student ich nie odrabia oraz nie przygotowuje się do egzaminu (mimo udzielanego wsparcia w likwidacji barier edukacyjnych) warto postawić granicę i wspólnie zaakceptować konieczność przerwy w studiach. W takiej sytuacji korzystanie ze wsparcia oferowanego przez uczelnię może umożliwić powrót studenta do kontynuacji studiów po remisji choroby.

Studenci mają możliwość ubiegania się o skorzystanie elementów wspomagających likwidację barier związanych z niepełnosprawnościami podczas egzaminu, np.:

- możliwość korzystania ze sprzętu wspomagającego;
- zmiana formy zaliczenia/egzaminu (np. z pisemnej na ustną);
- dłuższy czas trwania egzaminu;
- dodatkowe przerwy podczas egzaminu;
- przeprowadzenie egzaminu w małej grupie, pozwalające na zmniejszenie stresu;
- przedłużenie sesji egzaminacyjnej;
- indywidualna Organizacja Studiów (IOS) – może obejmować zwolnienie z zajęć, umożliwić przesunięcie zaliczeń oraz wskazanie przedmiotów, które wymagają indywidualnej konsultacji z wykładowcą lub zaliczenia w innym terminie.

## Adekwatne wsparcie

Podstawową zasadą udzielania wsparcia jest poznanie sytuacji osoby z daną niepełnosprawnością i zapytanie o jej realne potrzeby. Należy pamiętać, że różne osoby z tą samą niepełnosprawnością mogą funkcjonować zupełnie inaczej, wymagać zupełnie innego stopnia oraz formy pomocy.

Poniżej znajduje się lista wskazówek jak wspierać studenta w procesie edukacyjnym z uwzględnieniem wystąpienia problemów natury psychicznej, czy wymaganej hospitalizacji.

### **Adekwatne wsparcie powinno obejmować**

- indywidualne podejście, istotna jest informacja od studenta;
- skupienie się na kształceniu a nie na leczeniu;
- zachowanie spokoju w przypadku nerwowych reakcji studenta;
- konkretną pomoc prowadzącego wobec studenta a nie na bazowaniu na pomocy kolegów,
- stosowanie takich samych wymagań jak w przypadku innych studentów.

### **Zasady komunikacji z osobami w kryzysie psychicznym**

#### **1. Komunikacja oparta na wzajemnym szacunku. Cierpliwość w kontakcie**

Studenta należy traktować jako osobę dorosłą. Nie należy skracać dystansu między studentem a wykładowcą.

Mówienie spokojnie, bez pośpiechu, bez okazywania zniecierpliwienia jest bardzo istotne w okazywaniu szacunku naszemu rozmówcy, zwłaszcza jeśli ma on problemy komunikacyjne np. zaburzenia płynności mowy. Należy starać się wykazywać zrozumienie dla trudności, w tym niekontrolowanych tików, tonu głosu.

#### **2. Zrozumiała komunikacja**

Należy klarownie formułować komunikaty kierowane do osób z zaburzeniami natury psychicznej – zwłaszcza informacje techniczne lub organizacyjne (np. dane kontaktowe, harmonogramy, instrukcje poleceń). Trzeba pamiętać, że niektóre osoby potrzebują dokładnej instrukcji wykonania czynności lub zadania. Pomocne będzie więc przygotowanie szczegółowego planu postępowania, najlepiej w formie pisemnej (schemat, instrukcja). Proste komunikaty pozwalają uniknąć wielu napięć i nieporozumień.

W przypadku treści merytorycznych warto dopytać studentów o to, czy przekaz był zrozumiały, gdyż osoba z problemami natury psychicznej może nie przyznać, że potrzebuje dodatkowego wyjaśnienia. Istotne jest dzielenie dłuższych wypowiedzi na części i robienie

przerwy pomiędzy nimi, by dać rozmówcy czas na przetworzenie pozyskanych informacji. Warto podsumować najważniejsze elementy konwersacji.

### **3. Odpowiednia forma przekazu komunikatu**

Warto pamiętać, że dla osób z zaburzeniami psychicznymi łatwiejszą formą przyswajania treści jest pozyskiwanie ich z Internetu niż od innych osób.

Należy zadbać, aby strony internetowe zawierały aktualne, rzetelne oraz łatwe do zrozumienia informacje. Pomocne może być też utworzenie zakładki z najczęściej zadawanymi pytaniami i odpowiedziami.

W trakcie zajęć przydatne mogą być tablice z najważniejszymi informacjami, które pomagają w strukturyzacji wiedzy przekazywanej ustnie.

### **4. Wspieraj ale nie wyręczaj – samodzielność studenta**

Osoby z zaburzeniami natury psychicznej, zwłaszcza z problemami z płynnością wypowiedzi i lękami społecznymi mogą wymagać więcej czasu, do nawiązania kontaktu. Dobrze jest zostawić im przestrzeń, zachęcić do aktywnego udziału w zajęciach, wykorzystywać metodę małych kroków. Gdy student odczuwa paraliżujący lęk przed wystąpieniem publicznym warto rozważyć dostosowanie formy prezentacji (np. nagranie on-line, czy przygotowanie materiałów dla grupy).

## **Wsparcie w sytuacjach kryzysowych**

### **Sytuacje kryzysowe**

Kryzys to sytuacja powstała w wyniku załamania się stabilnego procesu rozwoju, grożąca utratą inicjatywy i koniecznością przyjęcia niekorzystnych warunków, wymagająca podjęcia zdecydowanych środków zaradczych.

### **Groźba lub próba samobójcza**

Należy pamiętać, że osoby doświadczające myśli samobójczych dobrze reagują na okazane im zainteresowanie.

Nie powinno się bagatelizować zagrożenia czy weryfikować gróźb samobójczych poprzez wyrażanie braku wiary w ich autentyczność. Nie należy przekierowywać odpowiedzialności za sytuację na innych studentów.



Zgłaszanie zamiarów samobójczych należy potraktować jako wołanie o pomoc. W sytuacji zagrożenia należy:

- wezwać Pogotowie Ratunkowe i monitorować studenta;
- upewnić się, że osoba zagrożona samobójstwem uzyskała opiekę medyczną - tylko profesjonalista może ocenić jej stan i ryzyko dla życia.

Zagadnienia te szczegółowo omawia dr n. med. Edyta Dembińska, Katedra Psychoterapii UJ CM w następującej pozycji bibliograficznej „Epizody ryzykownych zachowań u studentów – wskazówki praktyczne”.

**W sytuacjach kryzysowych student może zwrócić się o pomoc do:**

- Policji lub Pogotowia;
- Ośrodka Interwencji Kryzysowej;
- Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami;
- Prorektora ds. studenckich;
- Administracji Domu Studenckiego.

Bardzo istotne jest zachowanie spokoju wobec studenta w sytuacji kryzysowej, wystrzeżenie się agresji, zbędnych komentarzy i sarkazmu. Warto pamiętać, że nasz spokój będzie udzielał się osobie odczuwającej w danej sytuacji silny stres. Należy skupiać się na informowaniu o faktach, nie mówieniu o naszych emocjach czy osądach. Jasne komunikaty o faktach pomogą uniknąć problemów w interpretacji tego, co się dzieje i emocji, jakie dana sytuacja wywołuje u innych.

Strategiczne jest również udzielenie wsparcia emocjonalnego – podczas trudnej sytuacji oraz po niej. Adekwatnym wsparciem będzie skierowanie do specjalisty. Należy wystrzeżać się udzielania rad terapeutycznych.