

Osoby z chorobami psychicznymi w procesie edukacji

Katarzyna Boguszevska,
Warszawski Dom pod Fontanną
konsultacja – Iwona Drzazga,
Warszawski Dom pod Fontanną

Sytuacje studentów/potencjalnych studentów, o które nam chodzi...

... są bardzo zróżnicowane, jednak wszystkie trudne:

Zarówno sytuacja osoby, która:

- dotychczas nie chorowała
 - świetnie radziła sobie w życiu i przechodziła z sukcesem kolejne etapy edukacji
 - po maturze wybrała bez wahania daną uczelnię i zakres studiów
 - jest młoda, całe dorosłe życie przed nią
- ... ale po rozpoczęciu nauki zaczyna źle się czuć – w sposób nieznany sobie i niezrozumiale dla siebie, nie potrafi i/lub obawia się zwrócić o odpowiednią pomoc

Sytuacje studentów/potencjalnych studentów, o które nam chodzi c.d.

... jak też sytuacja osoby, która:

- ma za sobą pewien „staż” choroby psychicznej, w tym często traumatyczne momenty lub trudne okresy związane z koniecznością leczenia ostrego kryzysu np.:
 - w warunkach oddziału szpitalnego
 - czasem z użyciem przemocy
 - z niepożądanymi szkodliwymi efektami leczenia
 - ze skutkami w postaci izolacji od własnego środowiska i depersonalizacji
- doznała zapewne bardzo trudnych zdarzeń i przeżyć osobistych, społecznych, w tym nie pozwalających na przechodzenie kolejnych etapów edukacji w statystycznym tempie i trybie

Sytuacje studentów/potencjalnych studentów, o które nam chodzi c.d.

c.d.

- mimo aktualnie ustabilizowanego, optymalnego samopoczucia często zmaga się np, z:
 - ogromnymi trudnościami z koncentracją uwagi, szczególnie na dłuższy czas
 - różnorodnymi ubocznymi skutkami leków, jak senność, zaburzenia łaknienia, zaburzenia wzroku,
 - problemami z motywacją, podejmowaniem decyzji, konsekwencją w planowaniu i realizowaniu swoich obowiązków
- decyzję o podjęciu studiów wyższych, wyborze uczelni, podjęła z trudnością i wahaniem
- nie koniecznie jest młoda, stawką jest „reszta” dorosłego życia
- pojawienie się gorszego samopoczucia nie jest zaskoczeniem i czymś niezrozumiałym, co nie gwarantuje, iż osoba zwróci się i uzyska natychmiast skuteczną pomoc

**Wiele osób, doświadczających choroby psychicznej,
w tym wyżej wymienionych sytuacji spotyka się tu:**



**Niniejsza
prezentacja
powstała na
podstawie
wymiany
doświadczeń,
spotkań
tematycznych
oraz ankiet
dotyczących
edukacji
odbytych w
ostatnim roku w
WDpF**

Jaka pomoc ze strony pracowników uczelni jest naszym zdaniem w tych sytuacjach potrzebna?

- nie tylko tzw. dostępna, ale też propagowana na uczelni tak, by informacje **trafiały do potencjalnych zainteresowanych i zachęcały do korzystania**
(szczególnie ważne przy skłonności do rezygnacji z poszukiwania informacji, rozwiązań, unikania zwracania się o pomoc, będących często zarówno przejawem jak i skutkiem chorowania i leczenia psychiatrycznego; choć zdarzają się sytuacje nadmiaru zgłaszanych oczekiwań)
- na tyle „powszednia” na uczelni, by **korzystanie z niej było odbierane jako coś zwykłego, codziennego**, a nie coś wyjątkowego, wywołującego niechęć lub wścibskie zainteresowanie innych
(szczególnie ważne przy ogromnej społecznej niewiedzy i obawach dotyczących zaburzeń zdrowia psychicznego, jak również związanych z nimi stygmatyzujących stereotypów)

Jaka pomoc ze strony pracowników uczelni jest naszym zdaniem w tych sytuacjach potrzebna? c.d.

- adekwatna do potrzeb wynikających z pogorszonej czasem sytuacji medycznej i społecznej studenta, ale **skoncentrowana na jak najlepszym wykorzystywaniu okresów dobrego samopoczucia, na trwałym wzmacnianiu się i polepszaniu swojej sytuacji**
(szczególnie ważne przy specyficznej dla chorób psychicznych dużej dynamice zmian samopoczucia; choć zdarza się przewlekły tryb chorowania)
- oparta na współpracy, ale przy oczywistej **pełnej odpowiedzialności studenta za swoje decyzje i działania**, nie oscylująca nigdy w kierunku przyjmowania współodpowiedzialności przez pracownika uczelni
(szczególnie ważne przy narażonym na wahania poczuciu tożsamości i podmiotowości oraz tendencji do rezygnowania z własnej odpowiedzialności, związanych z chorobą, leczeniem i ich wielowymiarowymi wtórnymi skutkami, jak np. niedobór doświadczenia własnej sprawczości i satysfakcji potwierdzających wartość wyborów i działań, za które się odpowiada)

**Codzienna praca w dotycząca edukacji i zatrudnienia,
a także spotkania robocze i dyskusyjne w tym
zakresie odbywają się tu:**



**Tu rodziły
się kolejne
refleksje,
również
Iwony
(załącznik)**

Wskazówki wynikające z naszych ankiet

sposoby przekazywania i rozwijania wiedzy na wykładach/zajęciach:

- „urozmaicone”, różnorodne komplementarne wobec siebie sposoby przekazu
- z „pomocą w dostępie do informacji”, wskazywanie przez prowadzących gdzie szukać optymalnych źródeł pisemnych, elektronicznych, dodatkowych - jak filmy, pokazy, przybliżające materiał
- „łączenie praktyki z teorią”, dużo zajęć praktycznych
- „powtarzanie umiejętności dla ich utrwalania”, dużo ćwiczeń
- „współpraca z innymi”, zadania do wykonywania w grupach, mobilizacja i uczenie się współpracy z innymi, dzielenia zadań

sposoby egzaminowania, weryfikowania wiedzy i umiejętności

- „nie elaboraty” - jeśli pisemne, to testowe lub w krótkich sekwencjach
- „możliwość poprawiania” – mniejszy stres, że chwilowa niedyspozycja przekreśli szanse
- „wybór” – pomoc w wyborze najbardziej odpowiadających studentowi form prezentowania swojej wiedzy, w tym szukanie nowych form

Wskazówki wynikające z naszych ankiet c.d.

wskazówki dla wykładowców:

- „atmosfera cierpliwości, nie pośpiechu”, „mniej nerwowe podejście”, nie traktowanie przekazania materiału wg programu jako celu samego w sobie
- „podmiotowe”, „życzliwe” podejście do studentów
- nastawienie na „pomoc w zdobywaniu wiedzy”, również poza uczelnią
- „profesjonalizm, kompetencje” oraz „serce do tego, czego się uczy”

wskazówki dla studentów:

- „rób to, co lubisz i masz predyspozycje”, zgodność nauki z zainteresowaniami, nie hamowanie pasji
- „wiara w siebie”, nie załamывanie się trudnościami
- „pytaj w razie problemów”, wyjaśnianie, uzupełnianie
- „ćwiczenie materiału”, powtarzanie, stosowanie w praktyce, itp.

Motywacja....

„Mam 28 lat. Od 4 lat choruję na schizofrenię. Studiuję już od 9 lat. Na początku studiowałem geografię, ale przerwałem te studia. Po przerwie poszedłem na teologię. Obecnie jestem na ostatnim roku teologii. Moja choroba w fazie ostrej zmusiła mnie do powtarzania roku. Byłem leczony kilkakrotnie w Instytucie Psychiatrii w Warszawie.

Studia dają mi nadzieję. Nauka uspokaja mnie i daje mi pewną stabilizację. W studiach pomaga mi rodzina, która mnie nieustannie mobilizuje. Obecnie jestem na etapie pisania pracy magisterskiej. Są to studia zaoczne i zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Uważam, że studia dają człowiekowi dużo optymizmu i pomagają patrzeć z nadzieją w przyszłość. Osoby młode i doświadczające kryzysu psychicznego są wrażliwe na kulturę i potrafią wytrwale pogłębiać wiedzę. Cierpienie pobudza do inicjatyw prospołecznych, poszerza horyzonty i uwrażliwia na drugiego człowieka. Młody człowiek potrzebuje w życiu mądrości, aby nie błędzić. Co utrudnia mi studia, a co pomaga w studiach? Choroba osłabia moją motywację i muszę każdego dnia odnajdywać dobre strony nauki, aby pokonywać depresję i egoizm.”

Rafał

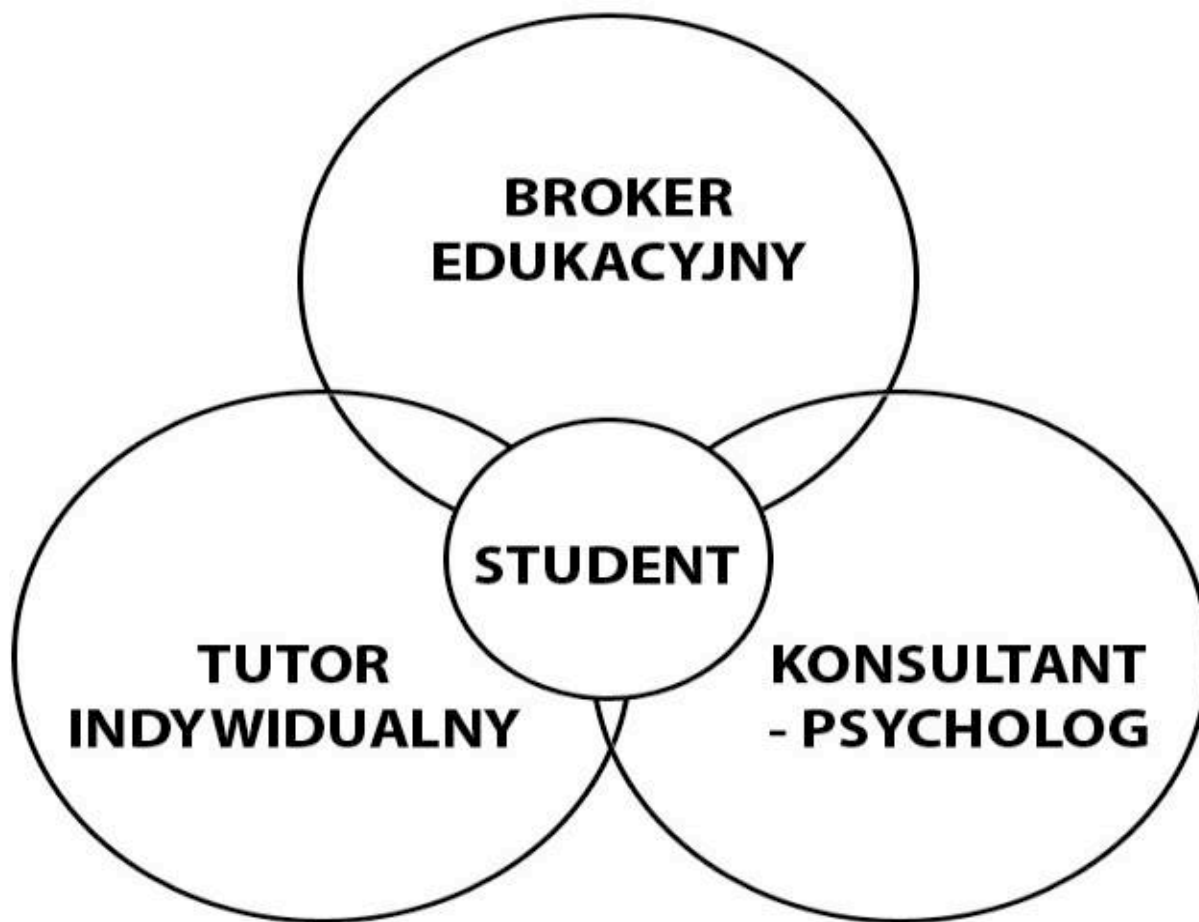
Informowanie innych osób o chorobie studenta powinno następować:

- rozważnie, z uwzględnieniem indywidualnej sytuacji i samopoczucia studenta
- po przemyśleniu i podjęciu w wąskim gronie decyzji: w jakim zakresie, kogo, kto i w jaki sposób ma poinformować?
- przy założeniu, że zawsze **ostateczną decyzję podejmuje student**, choć z pomocą osób, które wybiera do współpracy

Szczególne wsparcie jest ważne w sytuacji nasilenia się objawów choroby, być może „dziwnego zachowania” (tiki, przysypianie po lekach, reagowanie na emocje wewnętrzne) oraz w sytuacji powrotu na studia po dłuższej przerwie:

- pomoc studentowi i wszystkim w zachowaniu dystansu, właściwym podejściu, nie interpretowaniu w kategoriach „złego” lub „śmiesznego” zachowania
- pomoc studentowi w podjęciu decyzji: chodzić czy nie chodzić na wykłady, na ćwiczenie, do czytelní?

Jak mógłby naszym zdaniem wyglądać zespół osób - pracowników uczelni - współpracujących ze studentem?



INDYWIDUALNY TUTOR

- towarzyszy, pomaga w **planowaniu generalnych i składowych celów przez studenta**, w tworzeniu ich kalendarza, w okresowym weryfikowaniu, reformowaniu, uzupełnianiu – w zakresie edukacji oraz aspektów mających wpływ na naukę
- wspiera poprzez informacje, dialog i współpracę ze studentem:
 - rozpoznawanie zainteresowań i zdolności, a także niedomagań w zakresie uczenia się oraz planowanie kroków edukacyjnych wynikających z tego rozpoznania
 - rozpoznawanie preferowanych form egzaminów i innych sposobów sprawdzania wiedzy oraz ustalanie tego z kadrami
 - podejmowanie jak najlepszych decyzji i działań w zakresie informowania o swojej chorobie, w sytuacji nasilenia choroby, w momencie powrotu na studia po przerwie

Jak mógłby naszym zdaniem wyglądać zespół osób - pracowników uczelni - współpracujących ze studentem? c.d.

INDYWIDUALNY TUTOR c.d.

- jest świadomy zróżnicowania przejawów zaburzeń zdrowia psychicznego i skutków ubocznych leczenia, w tym częstej dużej dynamiki zmian sytuacji osoby (nie zastępuje lekarza ani psychologa, ale jest gotowy do współpracy z nimi na życzenie studenta)
- jest przygotowany na podstawowe wskazówki dotyczące możliwości pomocy medycznej, społecznej, materialnej (nie zastępuje poradni zdrowia czy ośrodka pomocy społecznej, ale jest gotowy poinformować studenta o ich kompetencjach, zachęcić do korzystania)
- jest nastawiony na współpracę, ale nie współodpowiedzialność za drogę edukacyjną i życiową studenta (świadomy i przygotowany na zdarzającą się w związku z chorobą i lekami tendencją w kierunku rezygnowania z własnej odpowiedzialności przez studenta)

Co jest najważniejsze ?

Pamiętajmy zawsze, że:

- posiadanie i rozwijanie własnej motywacji warunkuje podejmowanie odpowiedzialności za swoje działania, a to warunkuje doświadczanie własnej sprawczości, co dalej motywuje... itd...
- dokonywanie kolejnych edukacyjnych i życiowych kroków, w oparciu o decyzje i działania podjęte na własną odpowiedzialność - choć z możliwością współpracy innych - daje satysfakcję, poczucie sensu, wartości, wzmacnia naszą tożsamość indywidualną i społeczną...

... a właśnie wyżej wymienione są bardzo wrażliwe na zawirowania w wyniku choroby psychicznej, przeżyć towarzyszących leczeniu, dyskryminujących stereotypów.

Dziękuję za uwagę !

Katarzyna Boguszevska, Iwona Drzazga

Warszawski Dom pod Fontanną

ul. Nowolipki 6a, 00-153 Warszawa, tel. 0-22 636 55 89

k.boguszevska@wdpf.org.pl

i.drzazga@wdpf.org.pl

Patronat:



**Konferencja jest współfinansowana ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**