

**REKOMENDACJE DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA ORAZ UDZIELENIA
WSPARCIA STUDENTOM I PRACOWNIKOM W FILII AKADEMII HUMANITAS WE VSETINIE
W SYTUACJI KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

***DOPORUČENÍ K POSTUPU PŘI POSKYTOVÁNÍ
PODPORY STUDENTŮM A ZAMĚSTNANCŮM FSS VYSOKÉ ŠKOLY HUMANITAS VE VSETÍNĚ
V DUŠEVNÍ KRIZOVÉ SITUACI***

Celem niniejszego opracowania jest zapewnienie efektywności działań podejmowanych wobec osób w kryzysie psychicznym oraz wskazanie działań mających na celu stworzenie bardziej opiekuńczego i wspierającego środowiska na uczelni, które dba o dobrostan i rozwój i gdzie wszyscy mogą czuć się bezpiecznie.

Cílem těchto doporučení je přijetí účinných opatření ve vztahu k osobám v duševní krizi a naznačit opatření směřující k vytvoření šetrnějšího a podpůrnějšího prostředí na univerzitě, která pečuje o pohodu a rozvoj a kde se každý může cítit bezpečně.

**CZYM JEST KRYZYS PSYCHICZNY?
CO JE TO DUŠEVNÍ KRIZE?**

Kryzys psychiczny to moment, gdy **czujesz się przytłoczony** przez problemy. To rodzaj reakcji na sytuacje trudne lub traumatyczne. Masz wrażenie, że **nie jesteś w stanie udźwignąć** ciężaru codzienności. Dochodzi do **zachwiania równowagi** emocjonalnej, a codzienne funkcjonowanie staje się niezwykle trudne. Ten stan może być przemijający, przewlekły, ostry lub nagły. Niektóre osoby mają zdolność do przeciwdziałania kryzysowi, a rozwiązywanie problemów wzmacnia ich oraz pobudza do działania. Inne negują występowanie kryzysu i korzystają z mechanizmu wyparcia jako środka obronnego. Dodatkowo, obserwuje się spadek ambicji i nastroju. Niektórzy doświadczają sytuacji kryzysowych w sposób tak intensywny, że przechodzą przez epizod załamania nerwowego.

*Krize duševního zdraví je, když **se cítíte přemoženi** svými problémy. Je to typ reakce na obtížné nebo traumatické situace. Máte pocit, že **neunesete zátěž** všedního dne. Emoční **rovnováha je narušena** a každodenní fungování je extrémně obtížné. Tento stav může být přechodný, chronický, akutní nebo náhlý. Někteří lidé mají schopnost čelit krizi a řešení problémů je posiluje a stimuluje k jednání. Jiní existenci krize popírají a používají mechanismus popření jako*

obramné opatření. Navíc je pozorován pokles ambicí a nálady. Někteří lidé prožívají krizové situace tak intenzivně, že procházejí epizodou nervového zhroucení.

Niemniej jednak, kryzys nie tylko stanowi zagrożenie, lecz również szansę na przełom, istotny punkt zwrotny w życiu jednostki. Pomyślnie pokonanie kryzysu psychicznego pozwala na dalszy rozwój osobisty, utrzymanie równowagi wewnętrznej oraz rozwijanie konstruktywnych strategii radzenia sobie z trudnościami, zachodzi to przede wszystkim wtedy, gdy jednostka doświadczająca kryzysu może polegać na wsparciu ze strony bliskich osób oraz w razie potrzeby, również specjalistów.

Přesto je krize nejen hrozbou, ale i příležitostí k průlomům, významnému zlomu v životě jedince. Úspěšné překonání psychické krize umožňuje další osobní rozvoj, udržení vnitřní rovnováhy a rozvíjení konstruktivních strategií pro zvládnání obtíží, k čemuž dochází především tehdy, když se jedinec procházející krizí může spolehnout na podporu blízkých lidí a v případě potřeby i odborníků.

OPIS WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO DLA STUDENTÓW I PRACOWNIKÓW

POPIS PSYCHOLOGICKÉ PODPORY PRO STUDENTY A ZAMĚSTNANCE

Wsparcie zdrowia psychicznego dla studentów

Podpora duševního zdraví pro studenty

Wsparcie skierowane dla studentów, którzy m.in.:

Podpora pro studenty, kteří mimo jiné:

- doświadczają trudności w studiowaniu,
mají potíže se studiem,
- przeżywasz problemy natury osobistej,
mají problémy osobní povahy,
- nie radzą sobie ze stresem,
neumí zvládat stres,
- odczuwają ciągły niepokój,
pocítují neustálou úzkost,
- nie radzą sobie z emocjami,
neumí se vyrovnat s emocemi,
- unikają kontaktów z innymi osobami,
vyhýbají se kontaktu s jinými lidmi,
- czują się wyalienowani,
cítí se odcizení,

- mają problemy z samooceną i motywacją,
mají problémy se sebevědomím a motivací,
- doświadczają straty,
zažili ztrátu
- chcą porozmawiać o swoich problemach,
chtějí mluvit o svých problémech,
- mają problemy rodzinne.
mají rodinné problémy.

Filia Akademia Humanitas we Vsetinie oferuje krótkoterminową pomoc psychologiczną.

Fakulta společenských studií Vysoké školy Humanitas ve Vsetíně nabízí krátkodobou psychologickou pomoc.

Studenci, którzy potrzebują wsparcia psychologicznego:

Studenti, kteří potřebují psychologickou podporu:

1. zgłaszają się do Pełnomocnika dziekana ds. osób z niepełnosprawnościami w Filii we Vsetinie, wypełniają formularz zgłoszeniowy na konsultację z psychologiem lub wysyłają maila z prośbą
kontaktujte zplnomocněnce děkana pro osoby se zdravotním postižením na pobočce ve Vsetíně a vyplňte žádost o konzultaci s psychologem nebo pošlete e-mail s žádostí
2. o ustalenie terminu konsultacji,
bude stanoven termín konzultace,
3. pracownik, w najkrótszym możliwym czasie, po umówieniu spotkania poinformuje studenta o terminie konsultacji lub przekaże kontakt bezpośrednio do psychologa,
zaměstnanec co nejdříve po domluvě schůzky sdělí studentovi termín konzultace nebo předá kontakt přímo na psychologa,
4. konsultacje odbywają się w formie stacjonarnej lub on-line przez aplikację MS Teams,
konzultace probíhají osobně nebo online prostřednictvím aplikace MS Teams,
5. po konsultacji, jeśli jest to konieczne, student otrzymuje wniosek o racjonalne dostosowania procesu kształcenia dla studenta. Dokumenty te kierowane są do władz wydziałów i prowadzących zajęcia, zawierając rekomendacje dotyczące odpowiednich form wsparcia studentów w ramach ich zajęć na uczelni. Dodatkowo, mogą przygotować wniosek, który zawiera prośbę o przyznanie lektoratu dostosowanego do potrzeb osób

z trudnościami psychicznymi, poznawczymi oraz z niepełnosprawnościami sensorycznymi,

po konsultaci v případě potřeby student zažádá o racionální přizpůsobení vzdělávacího procesu. Tyto dokumenty jsou určeny orgánům fakulty a vyučujícím a obsahují doporučení ohledně vhodných forem podpory studentů jako součást výuky na univerzitě. Kromě toho mohou podat žádost o kurz přizpůsobený potřebám dané osoby s duševními, kognitivními a smyslovými obtížemi,

6. do podjęcia konsultacji konieczna jest zgoda na przetwarzanie danych osobowych.

K provedení konzultace je nutný souhlas se zpracováním osobních údajů.

Zapewniamy pełną poufność. Wsparcie ma charakter pomocowy w rozwiązywaniu problemów studentów, nie obejmuje leczenia. Jeżeli psycholog prowadzący uzna, że zachodzi potrzeba konsultacji psychiatrycznej, może skierować studenta na wizytę do lekarza psychiatrii.

Zaručujeme plnou diskrétnost. Podpora má pomocný charakter při řešení problémů studentů, nezahrnuje léčbu. Pokud ošetřující psycholog usoudí, že je nutná psychiatrická konzultace, může studenta odeslat k psychiatrovi.

Podczas spotkania z psychologiem, studenci mogą lepiej zrozumieć, jakie metody nauki odpowiadają ich preferencjom. Pomagają studentom wypracować odpowiednie strategie dostosowane do ich indywidualnych potrzeb edukacyjnych. Spotkania mają na celu wzmacnianie motywacji do nauki, umiejętności zarządzania czasem, zdawania egzaminów, radzenia sobie ze stresem podczas egzaminów i innych wyzwań akademickich oraz sytuacji, gdy zaległości w nauce narastają, także w kontekście sytuacji życiowych na i poza uczelnią. Zapewnienie szerokiego spektrum wsparcia w kryzysie zdrowia psychicznego może pomóc studentom w przezwyciężeniu trudności i kontynuowaniu ich edukacji z większym komfortem i pewnością siebie.

Při setkáních s psychologem mohou studenti lépe pochopit, které metody učení vyhovují jejich preferencím. Pomáhají studentům rozvíjet vhodné strategie přizpůsobené jejich individuálním vzdělávacím potřebám. Setkání jsou zaměřena na posílení motivace k učení, dovedností time managementu, složení zkoušek, zvládnutí stresu při zkouškách a dalších akademických výzvách, ale i situací, kdy se prodlužuje učení, a to i v kontextu životních situací na univerzitě i mimo ni. Poskytování široké škály podpory během krize duševního zdraví může studentům pomoci překonat obtíže a pokračovat ve vzdělávání s větším pohodlím a sebedůvěrou.

Wsparcie zdrowia psychicznego dla pracowników

Podpora duševního zdraví zaměstnanců

Akademia Humanitas oferuje krótkoterminową pomoc psychologiczną.

Vysoká škola Humanitas nabízí krátkodobou psychologickou pomoc.

Pracownicy, którzy potrzebują wsparcia psychologicznego:

Zaměstnanci, kteří potřebují psychickou podporu:

- mają możliwość skorzystania z konsultacji psychologicznych w ramach pomocy w powrocie do równowagi psychicznej,
mají možnost využít psychologické konzultace, které jim pomohou znovu získat duševní rovnováhu,
- informacje dot. dostępnych w danym roku akademickim psychologów udziela bezpośrednio Pełnomocnik dziekana ds. osób z niepełnosprawnościami w Filii we Vsetinie,
informace o dostupných psycholozech v daném akademickém roce poskytuje přímo zástupce děkana pro osoby se zdravotním postižením na pobočce ve Vsetině,
- do podjęcia konsultacji konieczna jest zgoda na przetwarzanie danych osobowych.
souhlas se zpracováním osobních údajů je nutný pro provedení konzultace.

Zapewniamy pełną poufność. Wsparcie ma charakter pomocowy w sytuacji przeżywanego kryzysu emocjonalnego i powrotu do równowagi psychicznej, nie obejmuje leczenia.

Zaručujeme plnou diskrétnost. Podpora má pomoci v případě emoční krize a návratu k duševní rovnováze a nezahrnuje léčbu.

Gdzie poza Uczelnią szukać pomocy?

Kde hledat pomoc mimo univerzitu?

1. Załącznik nr 5 – wykaz kontaktów do instytucji wspierających
Příloha č. 5 - seznam kontaktů na podpůrné instituce

Załącznik nr 5 do Zarządzenie Rektora AH
nr R/02/03/2024 r., z dnia 11 marca 2024 r.
*Příloha č. 5 vyhlášky rektora VŠH
č. R/02/03/2024 ze dne 11. března 2024*

WYKAZ KONTAKTÓW DO INSTYTUCJI WSPIERAJĄCYCH SEZNAM KONTAKTŮ NA PODPŮRNÉ INSTITUCE

1. Linka první psychické pomoci

Web: <https://www.linkapsychickepomoci.cz/>

Tel.: 116123

Pomáhá dospělým jedincům najít východisko ze situací, které momentálně nejsou schopni zvládat sami. Linka je k dispozici anonymně, zdarma a nonstop.

Pokud je zájemci chatování bližší nežli telefonování, může navázat kontakt prostřednictvím chatu. Pro využití chatu není třeba se registrovat, stačí se přihlásit i přezdívkou.

Chat: <https://www.linkapsychickepomoci.cz/chat/>

2. Modrá linka

help@modralinka.cz

Tel.: 608 902 410

SKYPE: modralinka

Na linku důvěry Modrá linka se lze obrátit telefonicky, prostřednictvím chatu, skype nebo e-mailem. Odborná pomoc prostřednictvím profesionálních krizových interventů je poskytována nepřetržitě.

3. Učitelé fakulty

V akademickém sboru fakulty jsou odborníci se zaměřením na psychologii, kteří mají zkušenosti s poradenskou činností a jsou schopni poskytnout konzultaci i krátkodobé psychologické poradenství, a to on-line nebo osobně.

4. Adresář psychoterapeutů České asociace pro psychoterapii: <https://czap.cz/adresar>