



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Zachowawnia depresyjne

Poradnik dla wykładowców i pracowników uczelni



**UNIVERSITÀ
DI TRENTO**



**ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAN**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

ZACHOWANIE DEPRESYJNE: JAK REAGOWAĆ?

OBJAWY DEPRESJI

Depresja to obniżony nastrój, który utrzymuje się przez co najmniej dwa tygodnie. Kiedy mamy do czynienia z objawami depresji, nie zawsze oznacza to, że dana osoba ma zdiagnozowaną depresję

Możliwe oznaki wskazujące na to, że studenci mogą zmagać się z objawami depresji:

- ✓ Często są zmęczeni i apatyczni,
- ✓ Wykazują zmiany w nastroju (smutek, pesymizm, drażliwość),
- ✓ Często są nieobecni na zajęciach,
- ✓ Podczas zajęć mają problemy z koncentracją uwagi, zapamiętywaniem,
- ✓ Bez powodu przekraczają terminy zadań
- ✓ Zdarza się, że mimo usilnych starań trudno jest im wywiązać się z obowiązków i zdać egzaminy.

Co ważne, nie wszystkie z tych objawów muszą występować u danej osoby.

JAK POSTĘPOWAĆ ZE STUDENTEM, KTÓRY WYKAZUJE OBJAWY DEPRESJI?

- ✓ Dyskretnie zaproponuj rozmowę w miejscu, gdzie można porozmawiać w cztery oczy.
- ✓ Otwarcie powiedz, dlaczego zachowanie studenta budzi niepokój, nie oceniaj go ani jego zachowania.
- ✓ Wyraź swoje pragnienie/chęć pomocy.
- ✓ Zachowaj otwartą i przyjazną postawę. Komunikat wykładowcy po nieobecności studenta – “Cieszę się, że wróciłeś na zajęcia” – może wiele znaczyć dla studenta.
- ✓ Uważnie słuchaj, nawet jeśli student reaguje niechęcią na twoją inicjatywę
- ✓ Zapewnij studenta o swojej dyskrecji.
- ✓ Jeśli student jest rzadko obecny i mało zaangażowany w pracę podczas zajęć, poinformuj go o aktualnej sytuacji na studiach i o minimalnych warunkach, które muszą być spełnione, aby zaliczyć przedmiot.
- ✓ Wyraź przekonanie, że sytuacja może się dobrze rozwinąć w przyszłości i że wiele spraw można rozwiązać, czasem z pomocą innych.
- ✓ Poinformuj o możliwych formach pomocy psychologicznej na uczelni i zachęć studenta do skorzystania z nich. Wszystkie istotne informacje (imię i nazwisko, numer telefonu, e-mail, link do strony internetowej) podaj na kartce lub prześlij pocztą elektroniczną
- ✓ Warto dokonać wyraźnego rozróżnienia pomiędzy pracą, którą student wykonał, a studentem jako osobą. Praca może być słabej jakości, ale nie oznacza to, że oceniamy studenta bardzo nisko. To, że student nie oddał pracy w terminie, nie oznacza, że traktujemy to, jako coś osobistego, co wpływa na naszą opinię o studentach. Warto powiedzieć o tym studentowi wprost.

CO ZROBIĆ, GDY STUDENT PROSI O POMOC?

- ✓ Okażmu życzliwość i otwartość.
- ✓ Okaż studentowi zrozumienie dla jego złego samopoczucia.
- ✓ Zapewnij studenta o możliwości rozwiązania wielu trudności na uczelni, nakreśl pozytywną perspektywę na przyszłość, mimo obecnej niedyspozycji studenta.
- ✓ Zachęć studenta do uczęszczania na zajęcia i uczestniczenia w nich w celu zachowania przynajmniej niezbędnego minimum zaangażowania w tematykę zajęć.
- ✓ Poinformuj studenta i zachęć go do skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej na uczelni.

PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

1. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

al. Niepodległości 26 pok. 13 i 14
61-714 Poznań

<https://poradnia.amu.edu.pl/>

adres email: ppds@amu.edu.pl

Elżbieta Żurkiewicz
czwartek
godz. 9.00 – 11.00
nr tel. 501 322 749

Olga Waroczyk
środa
godz. 14.00 – 16.00
nr tel. 661 957 620

2. Wsparcie psychologiczne oferowane przez Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM dla pracowników i studentów UAM oraz służb medycznych i mundurowych

<http://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>

3. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

4. Wsparcie Psychologiczne „Strefa komfortu” oferowane przez Parlament Studentów RP

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

LITERATURA

- ✓ Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217–1228. doi: 10.1017/S0033291707000062
- ✓ Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026
- ✓ Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*, 2013. doi: 10.1155/2013/373857
- ✓ Hayes, S. C., Smith, S. (2020). Trapped in thoughts. How to effectively deal with depression, stress and anxiety. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.