



Postępowanie w sytuacjach trudnych

z udziałem studentów
z depresją oraz
z zaburzeniami afektywnymi
dwubiegunowymi



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Biuro ds. Osób
Niepełnosprawnych

Depresja

Depresja to najczęściej występująca choroba psychiczna

Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów depresji u studenta:

- zachęcać studenta do obecności i uczestnictwa w zajęciach, by utrzymać choć minimalne zaangażowanie w przedmiot zajęć,
- udzielać emocjonalnego wsparcia i okazywać zrozumienie dla złego samopoczucia studenta,
- przekonywać studenta o jego mocnych stronach i potencjale, który mieliśmy okazję poznać w czasie sprzed depresji,
- wyrażać nasze przekonanie, że przyszłość może wyglądać dobrze,
- okazywać pewien poziom wyrozumiałości w sytuacji nieterminowego wywiązywania się z zadań, wyznaczając studentowi dodatkowy termin,
- poinformować studenta o dostępnej pomocy psychologicznej.

Objawy depresji:

- nastrój depresyjny lub smutek. Odczuwanie smutku i płaczliwość. Odczucie pustki, samotności lub brak emocji. Drażliwość, złość lub lęk,
- utrata zainteresowań i zmniejszone odczuwanie przyjemności,
- nietypowe zmiany apetytu lub/i masy ciała,
- problemy z wybudzaniem się, zasypianiem lub nadmierna senność,
- pobudzenie lub spowolnienie,
- wyczerpanie,
- poczucie własnej bezwartościowości lub winy,
- problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji,
- myśli samobójcze.



Zaburzenia afektywne dwubiegunowe

Zaburzenia afektywne dwubiegunowe to choroba psychiczna charakteryzująca się silnymi wahaniami nastroju nazywanymi epizodami maniakalnymi i epizodami depresyjnymi. Zmiany nastroju, postaw, pogląd na świat i zachowania w chorobie tej mogą być nagłe i drastyczne powodując konflikty i problemy w relacjach społecznych, studiach i pracy, prowadząc do dysfunkcyjnych prób radzenia sobie z problemem oraz do błędnych decyzji o znaczących, negatywnych konsekwencjach na przyszłość.

Objawy manii:

- euforycznie dobry nastrój, ekstremalnie dobre samopoczucie. Drażliwość, kłótniowość, skłonność do wdawania się w bójki, niemożność znoszenia dotyku skóry,
- przekonanie o byciu znacznie lepszym lub bardziej atrakcyjnym, niż inni, o posiadaniu szczególnej mocy lub sprawstwa,
- tendencja, by spać znacznie mniej lub nie spać wcale przez kilka dni. W ciągu dnia odczucie wystarczającej ilości energii mimo małej ilości snu,
- gadatliwość, szybkie mówienie, przeskakiwanie z tematu na temat, przerywanie rozmówcom,
- generowanie dużej ilości pomysłów i myśli. Następnie trudność z pozbieraniem myśli, kłopoty z koncentracją, szybkie trwanie wątku, gonitwa i natłok myśli utrudniający komunikowanie się z innymi,
- większe niż zwykle rozkojarzenie, rozpraszenie uwagi, zakłócone podejmowanie decyzji, organizacja i wykonanie zadań w trakcie zajęć. Nie kończenie zaczętych przedsięwzięć,
- skrajne podenerwowanie lub nadpobudliwość. Nieukierunkowane na cel pobudzenie psychoruchowe,
- podejmowanie lekkomyślnych, ryzykownych działań, które prowadzić mogą do poważnych konsekwencji dla chorej osoby oraz jej rodziny i innych osób w jej otoczeniu. Tego typu zachowania zwracają uwagę otoczenia na tyle, że osoby z otoczenia wzywają pomoc i często dopiero w ich następstwie osoba chora trafia do psychiatry.



Co zrobić w przypadku wystąpienia objawów manii u studenta:

- udzielić studentowi adekwatnej informacji zwrotnej dotyczącej jego zachowania na zajęciach,
- wyrazić nasze wątpliwości dotyczące podejmowanych naszym zdaniem pochopnych decyzji i przedsięwzięć podejmowanych przez studenta,
- poinformować, jaki poziom wykonania zadań oceniamy jako wystarczająco dobry lub bardzo dobry oraz do jakiego w danym momencie zdaniem wykładowcy nie warto dążyć, gdyż jest to zbyt kosztowne.

Kontakt

Budynek B
al. Niepodległości 12
wejście B4, pokój 010

tel. 61 854 32 21

e-mail: bon@ue.poznan.pl

Godziny otwarcia:

wtorek – piątek: 8:00-11:00

soboty zjazdowe dla studentów

niestacjonarnych: 8:00-11:00