

**OD UNIWERSYTECKIEJ POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ (UPP)  
DO AKADEMICKIEJ POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ I EDUKACYJNEJ  
(APPIE)**

---

**Dr hab. n. med. Marzena Samardakiewicz**

Katedra i Zakład Psychologii UM, Lublin

# Początki PP UMLUB

- **2016:** uruchomienie Pomocy Psychologicznej w UMLUB
  - w oparciu o zewnętrzny Gabinet Psychoterapeutyczny
  - udzielana przez psychologów, psychoterapeutów i psychiatrę będących nauczycielami naszego uniwersytetu (4-6 osób)
  - pierwotnie studenci anglo
  - Istniała możliwość uzyskania pomocy długoterminowej
  - **64 porady/miesiąc** zakontraktowane przez UMLUB

# Uniwersytecka Pomoc Psychologiczna (UPP)

- **Rok akademicki 2020/2021** - uruchomienie **UPP**
- dla studentów, doktorantów i pracowników Uniwersytetu Medycznego w Lublinie
- Zdefiniowano zakres pomocy jako **pomoc krótkoterminową, skoncentrowaną na rozwiązanie problemu**
  - maksymalnie 3 spotkania terapeutyczne

# Dlaczego UPP w UMLUB?

- **nasilenie problemów psychicznych u studentów**
  - co ósmy student zaburzenia nastroju [Białkowska, Hygeia, 2014]
  - 27,2% - częstość depresji/objawów depresyjnych
  - 11,1% - częstość myśli samobójczych [Slavin, JAMA, 2016]
  - Skriningi przeprowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie i wcześniejsze formy oferowanej pomocy psychologicznej również wykazały, że istnieje zapotrzebowanie wśród studentów na taką pomoc

# Organizacja UPP w UMLUB

## I. Zgłaszanie po pomoc

- Informacje na stronie <https://zdalne.umlub.pl>
- formularz zgłoszeniowy (w j. polskim i angielskim)
- lub telefonicznie/SMS/mail bezpośrednio do pracowników UPP

## II. Udzielanie pomocy

- Pomoc on-line (Zoom/Skype/Messenger/Whats up)
- Spotkania kontaktowe

## III. Baza





- pokój nr 213, II piętro Coll. Didacticum, ul. Chodźki 7

# Kto udziela pomocy?

## Zespół UPP

- dwóch wykwalifikowanych psychologów/psychoterapeutów z długoletnim stażem oraz psychiatra
- Osoby te udzielają pomocy także w języku angielskim
- Ustalono liczbę wykonywanych konsultacji terapeutycznych miesięcznie (30 x miesiąc dla psychologów i 10 x miesiąc dla psychiatri) i ustalony został stały dodatek specjalny do wynagrodzenia

# Podsumowanie działania UPP październik 2020 – maj 2021

X. 2020 – V. 2021		PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ	STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	ŁĄCZNIE
Liczba spotkań ogółem		62	54	57	65	71	98	59	81	 547
Studenci	Polskojęz.	29	29	40	36	52	84	44	63	377
	Anglojęz.	3	7	17	29	6	14	4	6	86
Doktoranci		1	1	0	0	0	0	0	2	4
Pracownicy		1	1	1	0	 2	0	0	5	10
Kobiety		27	21	23	26	28	44	30	37	236
Mężczyźni		7	15	14	14	16	21	18	19	124
Spotkania stacjonarne		20	1	1	3	16	35	29	33	138
Spotkania online		42	53	56	62	55	45	31	32	376
Ilość osób skierowanych do konsultacji psychiatrycznej		18	8	5	8	9	14	12	11	 85
Ilość osób z zaleceniem kontynuacji profesjonalnej		12	13	5	6	7	22	15	10	 90

# Najczęstsze problemy zgłaszane przez studentów

- zaburzenia nastroju – depresyjne i lękowe; zaburzenia rytmów dobowych
- zaburzenia odżywiania
- nieradzenie sobie ze stresem, nieradzenie sobie z emocjami
- problemy w relacjach, problemy rodzinne, niska samoocena
- brak motywacji do nauki, do studiowania (jako objawy wtórne)
- problemy związane z używaniem środków psychoaktywnych (kilka)



# Akademicka Pomoc Psychologiczna i Edukacyjna

- **Czerwiec 2021** – powołanie zespołu APPiE
  - Koordynator
  - Trzech psychologów i psychiatra
  - Przedstawiciele CEM
  - Przedstawiciel Samorządu Studentów
  - Przedstawiciel CW
- **Rozszerzenie działań o szeroko pojętą pomoc edukacyjną**

# Organizacja APPiE w UMLUB (1)

## I. Zgłaszanie po pomoc psychologiczną

- Informacje na stronie <https://zdalne.umlub.pl>
- formularz zgłoszeniowy (w j. polskim i angielskim)
- lub telefonicznie/SMS/mail bezpośrednio do pracowników UPP

## II. Udzielanie pomocy psychologicznej

- Pomoc on-line (Zoom/Skype/Messenger/Whats up)
- Spotkania kontaktowe

## III. Zgłaszanie potrzeb edukacyjnych

- W opracowaniu (udział organizacji studenckich w budowaniu różnych modalności APPiE)

## IV. Baza

- cztery pomieszczenia, I piętro Coll. Didacticum, ul. Chodźki 7

# Organizacja APPiE w UMLUB (2)

- Zapewnienie dostępu do pomocy psychologicznej w warunkach zachowania pełnej dyskrecji
- Opracowany system zgłaszania się studentów (także anglo) i pracowników chcących skorzystać z konsultacji psychologicznej, czy psychiatrycznej (formularz online; zgodne z zasadami RODO; kontakt telefoniczny i mailowy również jest uruchomiony)
  - **Plany:** opracowanie schematu postępowanie/dostępności pomocy psychologiczno - psychiatrycznej w sytuacjach nagłych (kryzys emocjonalny, traumatyczne wydarzenie, myśli samobójcze): w zakładce UPP zostanie umieszczona informacja
  - **Plany:** szkolenia dla wykładowców uwrażliwiające na symptomy nieradzenia sobie emocjonalnego i akademickiego przez studentów i jak zasugerować skorzystanie z profesjonalnej pomocy
- **Plany:** wprowadzenie systemowej pomocy w rozwijaniu umiejętności akademickich studentów i pracowników

Dziękuję za  
uwagę!

[marzena.samardakiewicz@umlub.pl](mailto:marzena.samardakiewicz@umlub.pl)

