

**Raport z działalności
Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
w okresie od października 2018 do lutego 2019**



**Źródło finansowania: Fundacja Rozwoju
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

Opracowanie: dr n o zdr. Magdalena Łazarewicz

Funkcjonowanie Poradni w okresie marzec – czerwiec 2018

Informacje ogólne

W semestrze zimowym roku akademickiego 2018/2019 Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM funkcjonowała jako II edycja projektu Fundacji Rozwoju WUM. W tym okresie, wzorem pierwszej edycji projektu realizowanej w okresie od marca do czerwca 2018 roku, Poradnia dostępna była zarówno dla zagranicznych jak i dla polskich studentów WUM.

Budżet Poradni

W omawianym okresie budżet Poradni wyniósł 20.000zł brutto.

Zespół Poradni

Zespół Poradni liczył 6 psychologów (w tym jednego z wykształceniem seksuologicznym), pracowników Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM:

- dr Magdalenę Łazarewicz (koordynator prac Poradni)
- dr Mirosławę Adamus
- dr Joannę Chylińską
- dra Tomasza Krasuskiego (seksuolog)
- dr Hannę Rozenek
- dr hab. Dorotę Włodarczyk.

Gotowość do pracy terapeutycznej ze studentami anglojęzycznymi zadeklarowały trzy osoby z zespołu (ze względu na fakt, że praca w Poradni dla studentów zagranicznych wymaga nie tylko umiejętności doradztwa psychologicznego i odpowiedniego szkolenia, ale również bardzo dobrej znajomości języka angielskiego i wiedzy międzykulturowej, odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów zainteresowanych współpracą z Poradnią w tym zakresie jest niewielu, zarówno wewnątrz jak i poza WUM).

Dostępne formy pomocy psychologicznej

Zakres kompetencji pracowników Poradni pozwala na oferowanie usług obejmujących krótkoterminową terapię indywidualną, poradnictwo psychologiczne, coaching, trening biofeedback oraz konsultacje

seksuologiczne. Jednak ze względu na warunki formalne (ograniczony budżet i możliwości czasowe oraz lokalowe, przy jednoczesnym ogromnym zainteresowaniu konsultacjami ze strony studentów) w omawianym okresie działalność Poradni ograniczona została do podstawowych konsultacji psychologicznych (około 3 sesji na osobę) i krótkoterminowej terapii indywidualnej dla osób najbardziej jej potrzebujących (6-10 sesji na osobę).

Umawianie wizyt

Wzorem I edycji projektu, w celu umówienia się na spotkanie należało skontaktować się drogą e-mailową z koordynatorem prac Poradni, dr Magdaleną Łazarewicz ([magdalena.lazarewicz@wum.edu.pl](mailto:magdalenalazarewicz@wum.edu.pl)). Studenci w okresie do 2 dni od momentu nawiązania kontaktu otrzymywali wiadomość zawierającą instrukcję postępowania w celu wyboru terminu wizyty (Ramka 1).

Ramka 1. Instrukcja postępowania w celu wyboru terminu wizyty

Dzień dobry Pani/Panie

poniżej przesyłam link do kalendarza Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej WUM z wolnymi terminami konsultacji. Bardzo proszę zerknąć i dać znać, czy któreś podanych terminów pani/panu odpowiadają (najlepiej kilka, bo biorę pod uwagę pierwszeństwo zgłoszeń na dany termin). Na bieżąco usuwam terminy rezerwowane, więc kalendarz stopniowo się zmienia. Jeżeli obecnie ma pan/pani zajęcia z psychologii, bardzo proszę nie zapisywać się do osoby je prowadzącej.

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=gjs2h36qi1tnt41l264s1c73r4%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FWarsaw>

W czasie pierwszej konsultacji omawiamy potrzeby danej osoby i możliwości jakimi dysponuje Poradnia (dalsze konsultacje, terapia krótkoterminowa, porada gdzie indziej szukać pomocy etc). Poradnia dysponuje niestety bardzo ograniczoną liczbą godzin, a zainteresowanie jest tak duże, że prawdopodobnie będziemy na razie zmuszeni do ograniczenia się do krótkich interwencji.

Pozdrawiam serdecznie,

dr Magdalena Łazarewicz

Dostępność informacji o Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej

Informację o Poradni zamieszczono na stronie Facebook WUM, stronie internetowej Fundacji i EDSG, na stronie Facebook EDSG. Została także rozesłana do studentów emailom przez poszczególne Dziekanaty.

Ponadto, pierwszorzeczni studenci zagraniczni otrzymali informację o Poradni w specjalnie stworzonym dla nich przez EDSG informatorze oraz bezpośrednio od koordynatora prac Poradni, dr Magdaleny Łazarewicz, w czasie jej wystąpienia dotyczącego zdrowia psychicznego podczas Dni Adaptacyjnych.

Praca Poradni w liczbach

W omawianym okresie, w ramach konsultacji finansowanych z funduszy Fundacji Rozwoju WUM, do Poradni zgłosiło się 76 osób. Osoby zapisywane były na konsultację w kolejności zgłoszeń.

Ostatecznie na konsultacje umówiły się 54 osoby (71%), w tym 38 kobiet i 16 mężczyzn. Dwie nie pojawiły się na umówionym spotkaniu, więc ostateczną grupę pacjentów Poradni stanowiło 36 kobiet i 16 mężczyzn. Największą grupę stanowili studenci kierunków lekarskich I i II Wydziału Lekarskiego. Więcej informacji na temat kierunków studiów pacjentów Poradni zamieszczono w Tabeli 1.

Tabela 1. Pacjenci Poradni wg kierunku studiów.

Kierunek studiów	Kobiety	Mężczyźni	SUMA (%)
Kierunek lekarski (I i II WL)	18	12	30 (58%)
Kierunek lekarski English Division	8		8 (15%)
Zdrowie publiczne			
Kierunek lekarsko-dentystyczny	3		3 (5.5%)
Ratownictwo medyczne		2	2 (4%)
Analityka medyczna			
Dietetyka	3	1	4 (8%)
Fizjoterapia		1	1 (2%)
Pielęgniarstwo	1		1 (2%)
Higiena stomatologiczna			
Logopedia			
Farmacja	3		3 (5.5%)
Techniki dentystyczne			
SUMA	36 (69%)	16 (31%)	52 (100%)

W sumie, w omawianym okresie przeprowadzono 145 godzin konsultacji (średnio 3.4 sesji na osobę), z czego 20% (29 sesji) stanowiły konsultacje studentów zagranicznych.

Główne problemy z jakimi zgłaszają się studenci

Główne problemy z jakimi zgłaszali się studenci zestawiono w Tabeli 2. Blisko połowa studentów jako główny problem zgłaszała trudności w relacjach interpersonalnych. W przypadku około 30% problemem były obniżony nastrój, obniżona samoocena i trudności w relacjach rodzinnych.

Tabela 2. Główne problemy zgłaszane przez pacjentów Poradni (N=52).

Problem	Kobiety (n=36)	Mężczyźni (n=16)	SUMA (%)
Trudności w relacjach interpersonalnych	15	9	24 (46%)
Obniżona samoocena	17	1	18 (35%)
Obniżony nastrój (w tym depresja wielka)	14	2	16 (31%)
Trudności w relacjach rodzinnych	11	4	15 (28%)
Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem	7		7 (13%)
Zaburzenia lękowe	7		7 (13%)
Utrata motywacji do studiowania, trudności z koncentracją	7		7 (13%)
Kryzys rozwojowy	4	2	6 (12%)
Problem z kontrolowaniem emocji (w tym problemy z agresją i samookaleczaniem)	2	2	4 (8%)
Poszukiwanie wsparcia po śmierci bliskiej osoby	2	1	3 (6%)
Kryzys w związku romantycznym		3	3 (6%)
Uzależnienie behawioralne (od substancji psychoaktywnych, gier, pornografii, zakupów)		2	2 (4%)
Problemy seksuologiczne	2		2 (4%)
Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, <i>binge eating</i> , otyłość)	1	1	2 (4%)
Wątpliwości dot. dalszej kariery zawodowej, lęk przed wyzwaniem życia dorosłego	2		2 (4%)
Przemoc w związku	1		1 (2%)
Trudność w zarządzaniu czasem	1		1 (2%)
Zaburzenia snu	1		1 (2%)
Zmaganie się z chorobą somatyczną	1		1 (2%)

Wśród studentów zagranicznych (n=8) najliczniejszą grupę stanowili studenci poszukujący wsparcia ze względu na zaburzenia nastroju (w tym depresję z towarzyszącymi myślami i próbami samobójczymi) (75%). Problemom tym towarzyszyły trudności w relacjach rodzinnych oraz nieumiejętność radzenia sobie ze stresem akademickim.

Spostrzeżenia podsumowujące

Doświadczenia zdobyte w czasie realizacji II edycji projektu Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM prowadzą do obserwacji zbieżnych z obserwacjami poczynionymi w czasie I edycji projektu.

Dotarcie z informacją o Poradni do wszystkich studentów WUM

Jak wynika z informacji pochodzących od studentów, dotychczasowy sposób przekazywania informacji o istnieniu Poradni był niewystarczający. W przyszłości wskazane jest, poza ponawianiem zamieszczania informacji na portalach społecznościowych:

- zamieszczenie stałych banerów z linkiem do strony www Poradni na głównej stronie internetowej WUM, stronach Dziekanatów, Samorządu Studentów WUM oraz stronie Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej;
- zawieszenie plakatów informujących o istnieniu i zakresie działania Poradni w różnych lokalizacjach na WUM.

Obecnie, w ramach działań *pro bono* pracowników Poradni i mgr Bartosza Kaczyńskiego (pracownika Zakładu Informatyki Medycznej i Telemedycyny, twórcy i opiekuna strony Poradni w okresie realizacji projektu SUPP), uzupełniona i rozwinięta została strona internetowa Poradni (zintegrowane strony www.upp.wum.edu.pl oraz www.ucs.wum.edu.pl). W sytuacji dostępności odpowiednich środków na projekt i produkcję plakatów i banerów oraz zgody Władz Uczelni na ich zamieszczenie, odpowiednio, na terenie kampusu oraz na stronach internetowych Uczelni, pozwoli to na zrealizowanie dwu powyższych celów.

Wyposażenie drugiego gabinetu Poradni

Dla zapewnienia jak największej dostępności dla studentów, a zarazem intymność w trakcie wizyt, pożądane jest doposażenie drugiego gabinetu Poradni w 2 foteli, poduszki, zegar stojący, sztuczne rośliny i zasłony.

Współpraca z psychiatrą

Ze względu na specyfikę problemów z jakimi zgłaszają się studenci wskazane jest włączenie do zespołu psychiatry specjalizującego się w pracy z młodymi dorosłymi i biegle posługującego się językiem angielskim.

Poradnia jako stała struktura w obrębie WUM

Dla optymalnego funkcjonowania Poradni wskazane jest jej wyodrębnienie jako stałej struktury w ramach Uczelni. Obecne jej funkcjonowanie jako czasowego „projektu” nie pozwala na planowanie pracy Poradni w dłuższej perspektywie czasu i nie daje studentom poczucia bezpieczeństwa i stałości. Stawia także pracowników Poradni w bardzo trudnej sytuacji w momencie ustania finansowania, niejako wymuszając pracę *pro bono* – najbardziej potrzebujący wsparcia studenci, przekonani o funkcjonowaniu Poradni, nadal będą zgłaszać się po pomoc psychologiczną.

Powiększenie dostępnej liczby godzin konsultacji

Liczba studentów zgłaszających się po pomoc oraz problemy z jakimi się oni zgłaszają jasno wskazuje, że dla zapewnienia odpowiedniego wsparcia niezbędne jest zwiększenie dostępnej liczby godzin konsultacji do poziomu umożliwiającego terapię krótkoterminową (około 10 spotkań) dla około 80% studentów (w przypadku pozostałych 20% studentów 3-4 spotkania powinny być wystarczające). Przyjmując utrzymanie się poziomu zainteresowania pomocą Poradni na dotychczasowym poziomie, zapotrzebowanie na godziny konsultacji szacować można na poziomie około 880 godzin na semestr. Przyjmując dotychczasowy stosunek studentów polskich i anglojęzycznych budżet Poradni powinien wynieść około 115 000zł brutto/semestr (uwzględniając wszystkie koszty pracodawcy).