

**Raport z działalności
Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej WUM
- październik 2019 - luty 2020**



Opracowanie: dr n o zdr. Magdalena Łazarewicz

Funkcjonowanie Poradni w okresie październik 2019 – luty 2020

Informacje ogólne

W semestrze zimowym roku akademickiego 2019/2020 Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM współfinansowana była ze środków własnych WUM oraz z funduszy Fundacji Rozwoju WUM. Poradnia dostępna była dla polskich i zagranicznych studentów WUM.

Zespół Poradni

Zespół Poradni liczył 7 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 Hanę Rozenek
- dr hab. Dorotę Włodarczyk
- mgr Urszulę Ziętalewicz.

W grudniu do zespołu dołączył mgr Jakub Związek, psycholog od lat związany z Zakładem Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM.

Na pracę ze studentami anglojęzycznymi kompetencje językowe pozwalają pięciu osobom 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

W raportowanym okresie Poradnia oferowała poradnictwo psychologiczne, coaching, działania psychoedukacyjne, trening radzenia sobie ze stresem (w tym trening biofeedback), edukację psychoseksuologiczną i, w wyjątkowych sytuacjach, dłuższą pomoc psychologiczną.

Poradnia dysponuje także stroną internetową (www.upp.wum.edu.pl) z materiałami samopomocowymi w językach polskim i angielskim.

Studenci zgłaszający się do Poradni to w dużej mierze osoby potrzebujące systematycznej terapii indywidualnej. Początkowo zakładano, że Poradnia będzie taką formę pomocy powszechnie oferować. Jednak misja, aby żadnego ze zgłaszających się studentów nie pozostawiać bez pierwszej pomocy psychologicznej w zderzeniu z ogromnym zainteresowaniem pomocą ze strony Poradni, zweryfikowały te pierwotne plany. Obecnie dominującą działalność Poradni określić można jako oddziaływania o charakterze krótkoterminowych konsultacji psychologicznych i interwencji kryzysowych, obejmujących około trzech sesji na osobę. Wsparcie obejmujące więcej spotkań (6–10 sesji) oferowane jest studentom w dwóch przypadkach. Po pierwsze, osobom najbardziej pomocy potrzebującym, którym z różnych przyczyn nie jesteśmy w stanie w krótkim czasie pomóc w znalezieniu terapii poza naszym ośrodkiem. Po drugie, w sytuacjach kiedy widzimy, że w krótkiej perspektywie czasu możemy domknąć pracę nad konkretnym problemem, z jakim student się zmagają. Taka organizacja pracy pozwala na udzielenie pomocy największej liczbie studentów i utrzymanie okresu oczekiwania na pierwszą wizytę na poziomie nie dłuższym niż 2–3 tygodnie.

Dostępność informacji o Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej

Informację o Poradni oraz link do jej strony internetowej (www.upp.wum.edu.pl alias www.uccs.wum.edu.pl) zamieszczono na stronie Facebook WUM, stronie internetowej Fundacji, EDSG i Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej, na stronie Facebook EDSG. Została także rozesłana do studentów emailem przez poszczególne Dziekanaty.

Ponadto, pierwszorocznici 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 wystąpienia dotyczącego zdrowia psychicznego podczas Dni Adaptacyjnych. Na początku marca 2020 na terenie WUM pojawią się plakaty i ulotki informujące o dostępności Poradni.

Ponadto, w styczniowym wydaniu magazynu *Służba Zdrowia* ukazał się wywiad z dr Magdalena Łazarewicz poświęcony zdrowiu psychicznemu studentów kierunków medycznych i Poradni

(https://www.sluzbazdrowia.com.pl/artykul.php?numer_wydania=4902&art=13).

Umawianie wizyt

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 3 dni od momentu nawiązania kontaktu otrzymywali wiadomość zawierającą instrukcję postępowania w celu wyboru terminu wizyty (Ramka 1). Wyjątek stanowił okres ferii akademickich, kiedy czas oczekiwania na odpowiedź był nieco wydłużony.

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 wspólnie 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 jesteśmy głównie zmuszeni do ograniczenia się do krótkich interwencji (rezerwuję od razu trzy spotkania w kolejnych tygodniach - do ewentualnej zmiany i dopasowania na pierwszym spotkaniu).

Konsultacje są bezpłatne i odbywają się na ul. Litewskiej 14/16. Pojedyncza konsultacja trwa 50-60 minut.

Pozdrawiam serdecznie,
dr Magdalena Łazarewicz

Praca Poradni w liczbach

W omawianym okresie do Poradni zgłosiło się drogą mailową 180 osób. Osoby zapisywane były na konsultację w kolejności zgłoszeń. Ostatecznie na konsultacje umówiło się i przyszło 120 osób (67%), w tym 91 (76%) kobiet i 29 (24%) mężczyzn [9 osób umówiło się na spotkanie, ale nie przyszło na nie]. 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 (%)
WYDZIAŁ LEKARSKI			
Kierunek lekarski	48	20	57%
Kierunek lekarski English Division	10	3	11%
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU			
Zdrowie publiczne	3	1	3.3%
Ratownictwo medyczne	1		0.8%
Dietetyka	4	1	4.2%
Pielęgniarstwo	3		2.5%
Położnictwo	1		0.8%
WYDZIAŁ MEDYCZNY			
Fizjoterapia	10		8.3%
Logopedia	1		0.8%
Elektroradiologia	1	1	1.7%
WYDZIAŁ LEKARSKO-DENTYSTYCZNY			
Kierunek lekarsko-dentystyczny	7	1	6.6%
Techniki dentystyczne	1		0.8%
WYDZIAŁ FARMACEUTYCZNY			
Farmacja	1	2	2.5%
<i>Brak danych</i>	6		5%
SUMA	91	29	

W sumie, w omawianym okresie przeprowadzono 385 godzin konsultacji (średnio 3.2 sesji na osobę), z czego 12% (46 sesji) stanowiły konsultacje studentów zagranicznych.

Główne problemy z jakimi zgłaszają się studenci

Główne problemy z jakimi zgłaszali się studenci zestawiono w Tabeli 2. Najczęściej zgłaszanymi problemami były obniżony nastrój, trudności w relacjach interpersonalnych i rodzinnych, obniżona samoocena i zaburzenia lękowe.

Tabela 2. Główne problemy zgłaszane przez pacjentów Poradni (N=120).

Problem	Kobiety (n=91)	Mężczyźni (n=29)	SUMA (%)
Obniżony nastrój (w tym depresja wielka)	37(41%)	10(34%)	47(39%)
Trudności w relacjach interpersonalnych	32(35%)	14(48%)	46(38%)
Trudności w relacjach rodzinnych	31(34%)	8(28%)	39(33%)
Obniżona samoocena	24(26%)	9(31%)	33(28%)
Zaburzenia lękowe	21(23%)	5(17%)	26(22%)
Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem	15(16%)	7(24%)	22(18%)
Problem z kontrolowaniem emocji (w tym problemy z agresją i samookaleczaniem)	17(18%)	3(10%)	20(17%)
Utrata motywacji do studiowania, trudności z koncentracją	9(10%)	3(10%)	12(10%)
Problemy seksuologiczne	9(10%)	3(10%)	12(10%)
Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, <i>binge eating</i> , otyłość)	9(10%)	1(3%)	10(8%)
Uzależnienie behawioralne (od substancji psychoaktywnych, gier, pornografii, zakupów)	1(1%)	4(14%)	5(4%)
Wątpliwości dot. dalszej kariery zawodowej, lęk przed wyzwaniami życia dorosłego	4(4%)	1(3%)	5(4%)
Brak asertywności	3(3%)	2(7%)	5(4%)
Problemy złożone wynikające z zaburzeń osobowości, ChAD, zaburzeń ze spektrum autyzmu	2(2%)	3(10%)	5(4%)
Poszukiwanie wsparcia po śmierci bliskiej osoby	4(4%)		4(3%)
Kryzys w związku romantycznym	1(1%)	1(3%)	2(2%)
Zmaganie się z chorobą somatyczną i zaburzenia psychosomatyczne	2(2%)		2(2%)
Sytuacja kryzysowa w rodzinie	1(1%)		1(1%)
Psychoza	1(1%)		1(1%)
Poszukiwanie pomocy dla koleżanki/kolegi		1(3%)	1(1%)

Wśród studentów zagranicznych (n=13) najliczniejszą grupę stanowili studenci poszukujący wsparcia ze względu na obniżony nastrój (w tym depresję z towarzyszącymi myślami i próbami samobójczymi), obniżoną samoocenę i trudności w radzeniu sobie ze stresem. Problemom tym towarzyszyły trudności w relacjach rodzinnych oraz nieumiejętność radzenia sobie ze stresem akademickim.

Budżet i wydatki Poradni

W okresie 10.2019-1.2020 koszty utrzymania Poradni wyniosły 86.300zł brutto, w tym:

ze środków Fundacji Rozwoju WUM

- 20.000zł – wynagrodzenia (konsultacje psychologiczne i koordynacja prac poradni, praca księgową w Fundacji),

ze środków własnych WUM

- 36.300zł – wynagrodzenia (konsultacje psychologiczne, koordynacja prac poradni, superwizje zespołu)
- 30.000zł - inwestycje rozwojowe i środki nietrwale Poradni:
 - artykuły spożywcze i higieniczne (woda, herbata, chusteczki higieniczne, odświeżacze powietrza),
 - tłumaczenia ulotek samopomocowych z języka angielskiego na polski,
 - projekty i produkcja:
 - wizytówek Poradni
 - teczek z logo Poradni
 - wlepek z logo Poradni
 - flag (tzw. winderów)
 - plakatów Poradni (Załącznik 1a i 1b)
 - ulotek dot. Poradni (Załącznik 2)
 - roll-upów (Załącznik 3)
 - ulotek samopomocowych (wersje elektroniczne dostępne na www.upp.wum.edu.pl i www.ucc.wum.edu.pl).

Dzięki współpracy z Zakładem Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM w styczniu 2020 r. doposażono drugi gabinet Poradni. Poradnia dysponuje obecnie dwoma gabinetami terapii indywidualnej i salą przeznaczoną do pracy grupowej (terapii grupowej, warsztatów psychoedukacyjnych).

Spostrzeżenia podsumowujące

Doświadczenia zdobyte w omawianym okresie pracy Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej prowadzą do obserwacji zbieżnych z obserwacjami poczynionymi we wcześniejszym czasie.

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. Stąd, począwszy od marca 2020 roku, na terenie WUM zamieszczone zostaną plakaty informujące o istnieniu i zakresie działania Poradni. Informację o Poradni zamieszczono także na stronie internetowej Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM. Ponadto konieczne jest:

- zamieszczenie stałych banerów z linkiem do strony www Poradni na głównej stronie internetowej WUM, stronach Dziekanatów, Samorządu Studentów WUM.

Poradnia jako stała struktura w obrębie WUM

Dla optymalnego funkcjonowania Poradni wskazane jest jej wyodrębnienie jako stałej struktury w ramach Uczelni, z na stałe określonym budżetem. Sposób jej funkcjonowania w raportowanym okresie i wcześniejszym czasie funkcjonowania Poradni nie pozwala na planowanie pracy Poradni w dłuższej perspektywie czasu.

Nota z dnia 28.02.2020: zgodnie z Zarządzeniem nr 36/2020 Rektora Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z dnia 27 lutego 2020 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu Organizacyjnego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM – Punkt Konsultacyjny stała się jednostką Uczelni podporządkowaną Prorektorowi ds. Studenckich i Kształcenia.

Szacowany koszt utrzymania Poradni, określony dzięki blisko dwuletniemu już jej działaniu w obecnej formule, umożliwiający optymalne jej funkcjonowanie to 320000zł rocznie. W planie budżetowym uwzględniono:

- konsultacje i e-konsultacje* psychologiczne i seksuologiczne studentów w języku polskim i angielskim (185h miesięcznie),
* konsultacje za pośrednictwem email pozwalające zmniejszyć obciążenie Poradni i skrócić okres oczekiwania na pierwszą konsultację.
- koordynację prac poradni (15h miesięcznie),
- superwizje grupowe zespołu poradni (3h miesięcznie),
- abonament programu Asysto – elektronicznego systemu zapisów do poradni (1100zł rocznie)

- podstawowe zakupy do poradni (chusteczki, herbata, plakaty, ulotki, drobne gadzety, testy psychologiczne itp) (15.000zł rocznie).

Współpraca z psychiatrą

Ze względu na specyfikę problemów z jakimi zgłaszają się studenci wskazane jest nawiązanie współpracy z psychiatrą specjalizującym się w pracy z młodymi dorosłymi i biegle posługującego się językiem angielskim.

Superwizja zespołu

W omawianym okresie odbyły się dwie superwizje grupowe zespołu terapeutycznego (spotkania konsultacyjne ze specjalistą spoza zespołu). Doświadczenie to pokazało jak potrzebne i pomocne są takie spotkania. Wskazane jest ich utrzymanie.

Usprawnienie zapisów

W związku z coraz większym zainteresowaniem ofertą Poradni ze strony studentów, wskazane jest zautomatyzowanie systemu zapisów na konsultacje. Obecne, ręczne zapisy są niezwykle czaso- i kosztochłonne. Wybierając odpowiedni system należy (a) zwrócić uwagę na sposób przechowywania danych (na terenie EU), (b) wybrać oprogramowanie umożliwiające seryjne zapisy (tj. automatycznie na 3 sesje pod rząd w tym samym terminie).

Podział pomieszczenia „-102” na ul. Litewskiej 14 na dwa gabinety

Dla zapewnienia jak największej dostępności Poradni dla studentów, a zarazem intymność w trakcie wizyt, pożądane jest zamurowanie drzwi łączących dwa pomieszczenia stanowiące obecnie gabinet -102 na ul. Litewskiej. Pozwoli to na stworzenie trzeciego gabinetu terapii indywidualnej i, dzięki temu, uniknięcie sytuacji wymagających prowadzenia konsultacji w pokojach asystenckich.

Załącznik 1a – Plakaty Poradni w języku polskim

 **UNIERSYTECKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
WARSZAWSKIEGO UNIERSYTETU MEDYCZNEGO** 



Chcesz porozmawiać?
JESTEŚMY DLA CIEBIE.

www.upp.wum.edu.pl

 **UNIERSYTECKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
WARSZAWSKIEGO UNIERSYTETU MEDYCZNEGO**



Jesteśmy dla Ciebie.

www.upp.wum.edu.pl

 **UNIERSYTECKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
WARSZAWSKIEGO UNIERSYTETU MEDYCZNEGO** 




Chcesz porozmawiać?


JESTEŚMY DLA CIEBIE.

www.upp.wum.edu.pl

Załącznik 1b – Plakaty Poradni w języku angielskim



UNIVERSITY COUNSELLING SERVICES
MEDICAL UNIVERSITY OF WARSAW

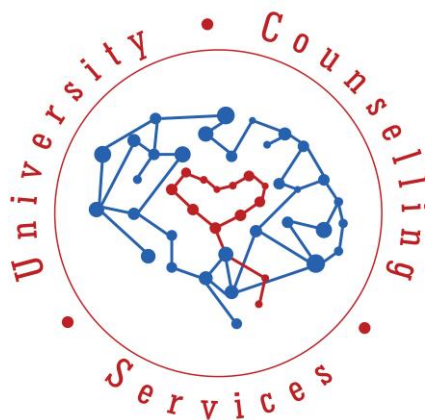


Wanna talk?
WE'RE HERE FOR YOU.

www.ucs.wum.edu.pl



UNIVERSITY COUNSELLING SERVICES
MEDICAL UNIVERSITY OF WARSAW



We're Here for You!


www.ucs.wum.edu.pl



UNIVERSITY COUNSELLING SERVICES
MEDICAL UNIVERSITY OF WARSAW



it's okay




it's OK not to be OK
IT'S OK NOT TO BE OK
it's OK not to be OK
it's OK not to be OK
it's OK not to be OK
it's OK not to be OK
IT'S OK NOT TO BE OK
it's OK not to be OK
it's OK not to be OK

not to be okay



WANNA TALK?
We're here for you.

www.ucs.wum.edu.pl

Załącznik 2 – Ulotki Poradni



UNIWERSYTECKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO



Chcesz porozmawiać?
JESTEŚMY DLA CIEBIE.

www.upp.wum.edu.pl

Oferta
Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

- Poradnictwopsychologiczne
 - Coaching
 - Psychoedukacja
- Trening radzenia sobie ze stresem
- Konsultacje seksuologiczne

Studenci przebywający na wyjazdach stypendialnych skorzystać mogą z konsultacji za pośrednictwem komunikatorów internetowych.

Konsultacje są bezpłatne dla studentów WUM.



Informacje o zapisach:
www.upp.wum.edu.pl



UNIVERSITY COUNSELLING SERVICES
OF THE MEDICAL UNIVERSITY OF WARSAW



it's okay
to be angry
TO BE WORRIED
to be discouraged
to be lonely
to be afraid
to be sad
not to be okay

WANNA TALK?
We're here for you.

www.uccs.wum.edu.pl

Services
Services provided by
the Medical University of Warsaw's
University Counselling Services

- Counselling
- Coaching
- Psychoeducation
- Stress Management Training
- Sexological consultations

Consultations via video calls are offered to students participating in exchange programs and temporarily studying outside of Poland.

The consultations are free of charge for MUW students.



More information:
www.uccs.wum.edu.pl

Załącznik 3 – Roll-upy



 UNIVERSITY COUNSELLING SERVICES
OF THE MEDICAL UNIVERSITY OF WARSAW 

Wanna talk?
WE'RE HERE FOR YOU.

www.uccs.wum.edu.pl



 UNIWERSYTECKA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA
WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY 

Chcesz porozmawiać?
JESTEŚMY DLA CIEBIE.

www.upp.wum.edu.pl