

Co zrobić w przypadku, gdy u studenta lub pracownika uczelni zauważysz niepokojące zachowania/stany psychiczne?

Praktyczne wskazówki
dla pracowników
i studentów



Oto lista wybranych zachowań i stanów psychicznych według klasyfikacji ICD-11, które mogą budzić niepokój.

Zachowania agresywne i naruszające normy społeczne obejmują:

agresję fizyczną i słowną, bójki, niszczenie mienia, kradzieże, oszustwa, łamanie zasad i prawa.

Typowe objawy zachowania opozycyjno-buntowniczego to:

odmawianie wykonywania poleceń, kłótniowość, prowokowanie, obwinianie innych, drażliwość i wybuchy złości.

Do zachowań impulsywnych i nadpobudliwych zalicza się:

trudności z czekaniem na swoją kolej, przerywanie innym, nadmierną ruchliwość, ryzykowne działania bez przewidywania skutków.

Przykładami zachowań autoagresywnych i samouszkodzających są:

samookaleczanie, uderzanie się, gryzienie, zachowania samobójcze.

Zachowania stereotypowe i trudności w regulacji emocji obejmują:

krzyk, napady złości, stereotypie ruchowe, ucieczki, odmowę współpracy.

Do przykładów zachowań związanych z lękiem i wycofaniem włącza się:

unikanie kontaktów, mutyzm, silny lęk separacyjny, odmowa chodzenia na zajęcia.

Pamiętaj! Niektóre niepokojące stany psychiczne mogą: współwystępować z chorobą somatyczną (cukrzyca, zmiany w mózgu i wiele innych); być efektem przyjęcia substancji psychoaktywnej; być efektem urazu głowy.

Wzywając profesjonalną pomoc możesz uratować życie swoje i innych!

JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ NA ROZMOWĘ Z OSOBĄ PREZENTUJĄCĄ NIEPOKOJĄCE OBJAWY ZADBAJ O ODPOWIEDNIE I BEZPIECZNE WARUNKI:

- Zawsze rozmawiaj przy świadku (opiekunie roku/innym wykładowcy);
- Rozmawiaj przy otwartych drzwiach do gabinetu/sali (jeśli nie ma możliwości rozmowy przy świadku).

CO POWIEDZIEĆ WZYWAJĄC SŁUŻBY RATUNKOWE?

1. Wskaż miejsce, w którym się znajdujesz (na ulicy/w budynku);
2. Podaj dostępne dane o osobie potrzebującej pomocy (kobieta/mężczyzna, w jakim wieku);
3. Opisz zachowanie (co mówi, co robi, co jest niepokojące w jej zachowaniu);
4. Przedstaw się (podaj swoje imię i nazwisko i numer telefonu).

PO ZDARZENIU:

- poinformuj bezpośredniego przełożonego o tym, co zaszło;
- sporządź notatkę służbową;
- zadбай o siebie, w zależności od potrzeby;
- skorzystaj ze wsparcia koleżeńskieg0 - opowiedz o zaistniałej sytuacji bliskiej osobie;
- skorzystaj z profesjonalnego wsparcia (psycholog dla pracownika).



GDZIE MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC:

DZIAŁ WSPRACIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

ul. Kordeckiego 15, Szczecin

tel.: 91 444 38 70

justyna.markiton-belbart@usz.edu.pl
oraz elzbieta.kozłowska@usz.edu.pl

PUNKT WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

ul. Kordeckiego 15, Szczecin

gabinet 08 (parter) w Dziale Wsparcia
Osób z Niepełnosprawnościami.

Rejestracja:

tel. 91 444 38 18 w godz. 8.00 – 15.15

psycholog.don@usz.edu.pl

MIEJSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Centrum wsparcia dla osób w kryzysie
emocjonalnym

Al. Papieża Jana Pawła II 42, Szczecin

tel.: 91 464 63 33, 91 464 63 34

czynny całą dobę

interwencjakryzysowa.pl

Kiedy widzisz zachowanie,
które może zagrażać czyjemuś
życiu lub zdrowiu - **WEZWIJ
ODPOWIEDNIE SŁUŻBY!!!**

999 - Pogotowie ratunkowe

997 - Policja

998 - Straż pożarna