

Студенти та/або співробітники університету з проблемами психічного здоров'я – що робити?

Багато студентів та/або співробітників університету нерідко стикаються з тим, що їхнє повсякденне академічне та професійне життя стає дедалі складнішим. Тому часто це може призвести до виникнення перших психічних захворювань або до посилення вже відомих симптомів стресу. Саме тому вкрай важливо, щоб ви серйозно поставилися до своїх спостережень за тим, як ви долаєте труднощі та за можливими відхиленнями, щоб полегшити надання допомоги.

Які саме тривожні сигнали потрібно вміти розпізнати? Наскільки серйозно я повинен(-на) сприймати депресивні настрої або хвилювання перед іспитами? Які є пропозиції щодо надання допомоги? Наведена нижче інформація призначена для того, щоб допомогти вам у вирішенні цих питань. Окрім того, ви можете в будь-який час конфіденційно звернутися до Університетської служби психосоціального консультування для співробітників (psb-mitarbeitende@uni-leipzig.de) або до Студентської служби консультування Німецької Національної Асоціації у справах студентів м. Лейпциг (studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de). Консультування завжди проводиться з дотриманням обов'язку конфіденційності.

Які є тривожні сигнали проблем із психічним здоров'ям?

- Посилення абстинентної поведінки: соціальна ізоляція, замкнутість, апатія, уникнення зорового контакту, односкладові відповіді, небагатослівність, невиразна міміка, як-от «скам'яніння» або «занурення» у внутрішні світи, неможливість «достукатися» до студентів (студенток) у розмові, відмова від відвідування лекцій, захисна поведінка
- Дивна, неадекватна, агресивна поведінка: химерні реакції на навколишнє середовище, агресивність/дратівливість, погрози, дивна постава, стереотипні рухи тіла, затримка або відсутність реакції на звернення та пропозиції контакту, дивні ідеї/думки/сприйняття, ідеї переслідування, нестійке мислення, неконтрольований потік слів, фізичні напади, пошкодження предметів інтер'єру, крадіжки, образи
- Поганий фізичний стан: блідий колір обличчя, змарнілий зовнішній вигляд, значне збільшення ваги, виснаження, видима втома, нехтування/недотримання особистої гігієни, травми, вживання наркотиків або алкоголю
- Депресивність: депресія, пригнічений настрій/смуток, ознаки загальмованості, втрата інтересу, безрадівність, відсутність стимулу, тихий голос, висловлення безнадійності та безглуздості, задумливість, студент(-ка) сприймає себе та/або життя як тягар
- Манія: почуття піднесеності, надмірна активність, завищена самооцінка, невтомність, переоцінка своїх можливостей, безліч ідей та жага діяльності, неспокій та невгамовність, також може спостерігатися в поєднанні з депресивністю

- Сильна тривога перед іспитами/страх перед невдачею: вкрай сильне фізичне та психічне напруження під час іспитів або за кілька тижнів до цього, видима нервозність, сильне тремтіння, плач, затьмарення свідомості під час іспитів, «нервові зриви», видимий «ментальний ступор» під час згадування екзаменаційного матеріалу, поведінка ухиляння (відмова від іспитів, неодноразове перенесення), невдачі, незважаючи на загалом хорошу працездатність, психосоматичні симптоми (проблеми зі шлунком, як-от блювота, нудота перед/під час іспиту, раптове заїкання/белькотіння)
- Перевтома: стрес, напруження, виснаження, плач, відчай, повідомлення про надмірні вимоги, проблеми з концентрацією, нездатність відключення, брак сил та енергії, нездатність відновлення, розлади сну

Небезпека для себе або інших

Чи є у вас враження, що відповідна особа перебуває на межі заповідання собі та/або іншим шкоди або вбивства себе та/або інших? Наприклад, через висловлювання суїцидальних думок або наявність дій, що вказують на підготовку до суїциду або акту насильства (порізи, опіки)? У разі сумнівів запитайте в особи, чи є і наскільки конкретними є її наміри вчинити суїцид або акт насильства та в якому обсязі ведеться підготовка до їх здійснення – що? коли? як? де? Якщо гостра небезпечна ситуація підтвердиться, то зателефонуйте до поліції за номером екстреного виклику 110 або до координаційного центру порятунку за номером 112. Будуть розпочаті негайні заходи з надання допомоги.

Самозахист понад усе: іноді потреба іншої людини робить нас безпорадними. Тому пам'ятайте про власні межі і пропонуйте допомогу тільки в міру власних можливостей.

Де можна отримати професійну допомогу для студентів та/або співробітників університету з проблемами психічного здоров'я?

Усі наведені нижче пропозиції є безплатними та конфіденційними для студентів та/або співробітників Лейпцизького університету!

Консультації для студентів та аспірантів

Теми консультацій:

- сумніви щодо вибору курсу навчання
- труднощі у навчанні та їх вплив на навчальні навички, як-от розлади концентрації уваги, проблеми з мотивацією, орієнтацією та прийняттям рішень
- тривога перед іспитами, прокрастинація, проблеми із завершенням навчання, пропуски занять
- проблеми у стосунках та сім'ї, стрес, невпевненість у собі, труднощі зі спілкуванням, депресивні настрої, досвід дискримінації, страхи/комплекси, досвід насильства або сексуального домагання, проблеми з алкоголем або наркотиками, емоційні кризи та інші теми

- інформація про психотерапевтичні процедури, а також про цілеспрямований пошук місця для проходження психотерапії

Консультаційні центри:

- Психосоціальна консультація Німецької Національної Асоціації у справах студентів м. Лейпциг у співпраці з медичним факультетом Лейпцизького університету, представлена клінікою та поліклінікою психосоматичної медицини та психотерапії м. Лейпцига

Форми консультування:

- індивідуальна консультація (20 хвилин) у години відкритих консультацій
- індивідуальна консультація телефоном у години телефонних консультацій

Вівторок з 13:30 до 14:30

Четвер з 09:00 до 11:00

- індивідуальна консультація (50 хвилин) за попереднім записом
- групові консультації та семінари

Додаткова інформація та контакти:

Ел. адреса: studierendenberatung@studentenwerkeipzig.de або тел.: 0341 97 – 188 48

- Психологічна консультація Центральної студентської консультативної служби у співпраці з Центром педагогічних та шкільних досліджень (ZLS)

Форма консультування:

- індивідуальна консультація за попереднім записом

(тел.: 0341 97 – 304 82)

Додаткова інформація та контакти:

Ел. адреса: annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

- Психологічна консультація при центрі педагогічної освіти та шкільних досліджень Лейпцизького університету

Форма консультування:

- індивідуальна консультація за попереднім записом

(тел.: 0341 97 – 304 82)

Додаткова інформація та контакти:

Ел. адреса: annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

- Психосоціальна консультація студентської ради

Форми консультування:

- індивідуальна консультація за попереднім записом

– відкрита консультація

Додаткова інформація та контакти:

електронна адреса: ps.b@stura.uni-leipzig.de

- Нічна гаряча лінія – спеціальна лінія для надання допомоги та інформації

Гаряча лінія, де вислухають усі ваші проблеми.

Доступна під час лекційного періоду з понеділка по п'ятницю з 21:00 до опівночі.

Тел.: 0341 97 – 377 77

Ел. адреса: leipzig@nightlines.eu

Пропозиції консультацій для співробітників

Теми консультацій:

- психічні навантаження або стрес, проблеми в сім'ї, депресивні настрої, страхи або занепокоєння, труднощі, пов'язані з психічними захворюваннями
- розбіжності або конфлікти з колегами або начальством, досвід сексуальної дискримінації або насильства на робочому місці, проблеми з алкогольною, наркотичною або іншими залежностями

Консультаційні центри:

- Психосоціальна консультація для співробітників університету

Форми консультування:

– індивідуальна консультація за попереднім записом

Додаткова інформація та контакти:

Ел. адреса: psb-mitarbeitende@uni-leipzig.de

Інші пропозиції консультацій і допомоги

Соціально-психіатрична служба міста Лейпцига надає консультації, підтримку та координацію допомоги в кризових та конфліктних ситуаціях у відповідному (за місцем проживання) місці. Тут можна швидко отримати консультацію психолога, лікаря або соціального працівника при психічних, в тому числі суїцидальних кризах, а також при життєвих кризах.

Тел.: 0341 – 9999 0001

Подальші пропозиції щодо надання допомоги:

- Гаряча лінія психосоціального консультування

Лейпцизька кризова гаряча лінія доступна для всіх мешканок та мешканців Лейпцизької міської агломерації, які мають психосоціальні проблеми. За бажанням консультації надаються анонімно.

Тел.: 0341 – 9999 0000

- Громадська організація «Лейпцизький альянс проти депресії»

Консультації за телефоном 0341 – 566 866 00:

вівторок із 09:00 до 12:00

середа з 14:00 до 16:00

У ці дні та години ви можете скористатися телефонною консультацією без попереднього запису.

Що робити у разі настання кризової ситуації?

Криза – це коли людина вважає, що її нинішня життєва ситуація є надзвичайно напруженою, її душевний стан вкрай нестабільний, вона більше не в змозі впоратися з повсякденним життям, вона наражає на небезпеку себе або інших і вкрай гостро потребує допомоги. У разі настання кризової ситуації ви можете звернутися до всіх трьох психіатричних клінік без попереднього запису та цілодобово!

- HELIOS Паркова клініка м. Лейпциг

(Моравіцштрассе 2, 04289 Лейпциг)

Тел.: 0341 – 86 41 110

- Клініка та поліклініка психіатрії та психотерапії університетської клінічної лікарні м. Лейпцига

(Земмельвайсштрассе 10, 04103 Лейпциг)

Тел.: 0341 97 – 24 304

- Саксонська лікарня Альтшербітц

(Лейпцигер Штрассе 59, 04435 Шкойдіц)

Тел.: 034204 87 – 40 30

У позаробочий час:

Тел.: 034204 87 – 43 30 або ворота корпусу 6

Тел.: 034204 87 – 0

Що я можу зробити?

Загальне правило:

Продемонструйте свою зацікавленість та готовність допомогти потерпілій людині поліпшити її стан або життєву ситуацію. Не впадайте у відчай, якщо людина займає захисну позицію. Говорити про психічні проблеми нелегко, і зазвичай це пов'язано із почуттям сорому.

Можливі кроки:

1.) Поставтеся серйозно до тривожних сигналів та прислухайтеся до власної «інтуїції», якщо у вас складається враження, що у студента(-ки) є проблеми.

- 2.) Не поспішайте і встановіть особистий та доброзичливий контакт у спокійній і захищеній атмосфері наодинці.
- 3.) Говоріть відкрито і прямо з людиною про те, що ви стурбовані певною поведінкою та спостереженнями.
- 4.) Ставте доброзичливі та уважні запитання, щоб краще зрозуміти ситуацію, в якій опинилася людина! Важливо: дозвольте людині висловити свою думку до кінця, не робіть жодних суджень («О, це не так вже й погано»), не давайте порад («Вам просто потрібно...») та уникайте життєвих мудростей («Час покаже»).
- 5.) Поцікавтесь у людини, як вона сама оцінює власну ситуацію і чи має вона підтримку.
- 6.) Розкажіть людині про можливості отримання професійної підтримки (див. додаток до листівки) або через вебсайт Психосоціальної консультації Німецької Національної Асоціації у справах студентів м. Лейпциг, а також Психосоціальної консультації для співробітників університету.
- 7.) Домовтеся про ще одну зустріч із потерпілою особою, щоб переконатися, що вона звернулася за професійною допомогою. Продемонструйте, що вам (і надалі) важлива ситуація, в якій опинилася людина. Але не чиніть тиску на неї. Часто це досить тривалий процес, поки не будуть визнані власні проблеми і не буде усвідомлена потреба в професійній допомозі.

Вихідні дані:

Видання:

Університет м. Лейпцига

Ріттерштрассе 26

04109 Лейпциг

Редакція: відділ рівних можливостей, різноманітності та сім'ї

Виробництво: Аксель Шьопа, schoepamedien.de

Світлини: Пономарьова Марія | iStock

Відмова від відповідальності

Ми не несемо жодної відповідальності за правильність, повноту та актуальність інформації. Ми не несемо відповідальності за зміст зовнішніх посилань.

Відповідальність за зміст сторінок, на які ведуть посилання, несуть виключно їх власники. (Станом на червень 2023 року).

Цей захід співфінансується за рахунок податкових надходжень із бюджету, прийнятого депутатами парламенту землі Саксонія.