



Stay With UJ

Program utrzymania motywacji studentów
do kontynuowania nauki w UJ

Poradnik



**Wszystko,
co musicie wiedzieć
o radzeniu sobie
w nowej sytuacji**

Spis treści

3	<u>Wstęp</u>
5	<u>Rozdział 1. Zmiana życiowa, czyli „co się dzieje?”. Kilka słów o adaptacji</u>
9	<u>Rozdział 2. Stres – skąd się bierze i jak go rozumieć?</u>
14	<u>Rozdział 3. Jak radzić sobie ze stresem?</u>
19	<u>Rozdział 4. Emocje – jak je rozumieć i oswajać?</u>
24	<u>Rozdział 5. Komunikacja – fundament relacji na studiach</u>
29	<u>Rozdział 6. Relacje i środowisko społeczne na studiach</u>
34	<u>Rozdział 7. Twoje zasoby – jak je wzmacniać?</u>
40	<u>Podsumowanie</u>

Wstęp

Pierwszy rok studiów to dla wielu osób jedno z największych życiowych wyzwań. Nowe miejsca, ludzie, wymagania i nagle dużo więcej odpowiedzialności. Czasami ekscytujące, czasami przytłaczające, a bardzo często... jedno i drugie naraz. Być może właśnie przyjechałaś/-eś z mniejszej miejscowości i zawsze marzyłaś/-eś o wielkim mieście. Może pierwszy raz oddaliłaś/-eś się od rodziny i przyjaciół, a może po prostu zmieniasz środowisko i obowiązki, choć nadal jesteś w tym samym miejscu na mapie.

Możesz mieć wrażenie, że wszyscy wokół są pewni siebie, mają już znajomych, dokładnie wiedzą, jak działa uczelnia i zdecydowali, kim chcą być w przyszłości. A Ty? Może czujesz chaos, stres albo samotność. Trudno Ci zorientować się w zawiłościach funkcjonowania na uczelni. Tyle formalności i odpowiedzialności może przytłaczać. Pojawiają się emocje, z którymi trudno sobie poradzić.

Ten poradnik powstał właśnie po to, aby pokazać Ci, że trudności adaptacyjne na pierwszym roku studiów są czymś bardzo powszechnym, a nie dowodem na to, że „coś z Tobą nie tak”. Udzielając pomocy psychologicznej na uczelni, widzimy to codziennie – osoby studiujące często mierzą się z podobnymi obawami, choć rzadko o nich głośno mówią. Właśnie dlatego ten poradnik ma Ci towarzyszyć – krok po kroku, bez oceniania, z konkretnymi podpowiedziami i psychologicznym wyjaśnieniem tego, co się dzieje.

Z poradnika dowiesz się między innymi:

- Czym jest proces adaptacji i dlaczego doświadczasz go właśnie teraz?
- Jak sobie radzić ze stresem i emocjami?
- Jak się odnaleźć w nowej grupie?
- Jak się komunikować i jak dbać o relacje?
- Jak wzmacniać swoje zasoby?
- Gdzie szukać pomocy na uczelni?

A jak korzystać z tego poradnika? Masz pełną dowolność. Stanowi on całość, ale jeśli jakiś temat jest Ci znany, to możesz przejść od razu do rozdziału, który Cię interesuje.

Pod każdym rozdziałem znajdziesz kluczowe punkty do zapamiętania oraz krótkie ćwiczenie. Jeżeli zainteresuje Cię dany temat i chciałbyś/chciałabyś pogłębić wiedzę z poszczególnych rozdziałów, wejdź na stronę sowa.uj.edu.pl. Znajdziesz na niej praktyczny poradnik pt. *Jak dbać o odporność psychiczną*, przygotowany przez zespół SOWA.

Poradnik nie zastępuje wizyty u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry. Może pomóc Ci zorientować się, czy jej potrzebujesz.



Rozdział 1

Zmiana życiowa, czyli „co się dzieje?”. Kilka słów o adaptacji

„Każdy nowy początek wynika
z końca jakiegoś innego początku”

Seneka

Adaptacja to nic innego jak proces przystosowania się do nowej sytuacji. Kluczowe jest to, że nie jest stanem, a dynamicznym procesem modyfikacji swojego zachowania, emocji oraz procesów poznawczych, aby dostosować się do nowych, zmieniających się wymogów środowiska. A studia to duża zmiana życiowa – psychologicznie porównywalna do przeprowadzki albo zmiany pracy, bo oznacza wyjście z bardzo znanej roli (ucznia/uczenicy) do zupełnie nowej (studenta/studentki). Zwiększają się wymagania wobec Ciebie związane z nauką, wchodzisz w nowe, nieznane środowisko i musisz poznać nowe zasady gry. Być może zastanawiasz się, kim jesteś? Albo jaki jesteś? Czy dorosłość to coś, na co czekałaś/-eś, czy wręcz przeciwnie, wcale nie cieszysz się na samodzielność? Czy kierunek studiów, który wybrałaś/-eś, spełni Twoje oczekiwania? Czy przyszły zawód zapewni Ci zabezpieczenie finansowe? Te i inne pytania, które sobie zadajesz, są bardzo ważne dla Twojego rozwoju – choć nie zawsze możesz znaleźć na nie odpowiedź natychmiast. Daj sobie czas, aby się przystosować.

Czas, refleksja i podejmowanie prób sprzyjają procesowi adaptacji

Organizm człowieka jest biologicznie uwarunkowany do dążenia do równowagi. Nowe sytuacje powodują zachwianie tej homeostazy. Twoje ciało, umysł i duch potrzebują czasu i uważności na to, co się dzieje. Adaptacja jest mechanizmem regulującym, swoistą kwarantanną, po której przejściu możesz pójść dalej. To, co zmniejsza lęk w tej fazie, to choćby zapoznanie się z topografią uczelni i przyjętymi na niej zasadami (regulaminy i procedury), poznanie miasta i miejsc, gdzie możesz odpoczywać i się relaksować.

W pierwszych tygodniach lub miesiącach na uczelni możesz doświadczać:

- zmęczenia psychicznego i niepokoju,

- tęsknoty za bliskimi,
- spadku motywacji albo koncentracji,
- wahań nastroju („raz jest super, raz beznadziejnie”),
- stresu przed zajęciami, prowadzącymi, zaliczeniami,
- poczucia osamotnienia, nawet jeśli jesteś wśród ludzi,
- wątpliwości typu: „Czy to był dobry kierunek?”.

To NIE oznacza słabości.

To oznacza, że Twoja psychika uczy się nowej rzeczywistości. Kiedy oswoisz się z pierwszymi informacjami, lęk zwykle się zmniejsza, a poczucie bezpieczeństwa wzrasta. Mózg odzyskuje równowagę, ciało się rozluźnia, reagujesz mniej emocjonalnie, a wtedy możesz korzystać ze swoich zasobów. Efektywność adaptacji zależy od cech danej osoby, takich jak odporność psychiczna, wcześniejsze doświadczenia, poziom inteligencji emocjonalnej oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

DO ZAPAMIĘTANIA

Adaptacja:

- zajmuje czas (często kilka miesięcy),
- nie przebiega liniowo – lepsze i gorsze dni są normą,
- wygląda inaczej u każdej osoby.

Trudności adaptacyjne nie są problemem samym w sobie. Problemem jest dopiero zostawanie z nimi w samotności.

Jeśli jesteś osobą ze szczególnymi potrzebami, mierzysz się z chorobą przewlekłą, masz diagnozę neuroróżnorodności lub o niej myślisz, a wcześniej w szkole średniej miałaś/-eś trudności emocjonalne, to proces adaptacji może zająć więcej czasu lub będziesz wymagał wsparcia na uczelni. Możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej w SOWA UJ. Centrum Dostępności jest miejscem, w którym możesz starać się o racjonalne usprawnienia procesu nauki. Szczegółowe informacje na temat miejsc, gdzie możesz uzyskać pomoc, znajdują się na końcu poradnika.

ĆWICZENIE

Mój moment przejścia

Zatrzymaj się na chwilę i dokończ zdanie:

- „**Najtrudniejsze w byciu na studiach jest dla mnie teraz...**”
- „**Najbardziej zaskoczyło mnie to, że...**”

To ćwiczenie nie jest po to, by znaleźć rozwiązanie – tylko by nazwać doświadczenie.

Następny rozdział pomoże Ci zrozumieć, czym jest stres i jak sobie z nim radzić.

Rozdział 2

Stres – skąd się bierze i jak go rozumieć?

„Największą bronią przeciwko stresowi
jest nasza umiejętność wybierania jednej
myśli zamiast drugiej”

William James

Jestem w stresie", „To był strasznie stresujący tydzień", „Studia mnie stresują" – brzmi znajomo? Czy nie wypowiadałaś/-eś podobnych zdań w ciągu ostatniego dnia, tygodnia, miesiąca? Czy są osoby, które potrafią wyeliminować ten stan ze swojego życia?

Stres wydaje się czymś nieuniknionym, bez względu na to, kim jesteśmy i z czym przyszło się nam zmierzyć. Nie znaczy to jednak, że jesteś bezradny. Warto, żebyś zadał/-a sobie trud rozpoznania go i zrozumienia – aby lepiej sobie z nim radzić.

Czym jest stres?

Z psychologicznego punktu widzenia stres nie jest ani „dobry", ani „zły".

Stres to reakcja organizmu na wymagania, które postrzegasz jako nowe lub trudne. Nie masz w swojej walizce gotowego rozwiązania, a czasem może się nawet wydawać, że w ogóle brak Ci zasobów, żeby stawić czoła sytuacji i sobie z nią poradzić.

Stres to stan, który odczuwasz na wielu poziomach. Organizm mobilizuje się, ponieważ odbiera sygnały „zagrożenia". Szybciej bije Ci serce, dłonie robią się mokre, a Twoje mięśnie się napinają. Twoja uwaga koncentruje się na problemie. Czujesz dużo różnych emocji na raz. Stan równowagi zostaje zachwiany. Jeżeli stres nie trwa zbyt długo i nie jest skrajnie silny, to jest on najczęściej pomocny – Twój układ nerwowy jest zmobilizowany do działania.

Lecz kiedy stan stresu utrzymuje się długo, ma bardzo duże natężenie, a Ty nie masz jak od niego odpocząć... wtedy Twój organizm nie ma już sił, by działać na największych obrotach. Zmęczenie zaczyna dotykać Twój cały organizm – ciało i psychikę. Stan przewlekłego stresu prowadzi do wypalenia i może zagrażać zdrowiu psychicznemu. O tym, jak sobie radzić z napięciem, aby uniknąć tego zagrożenia, dowiesz się z kolejnych rozdziałów.

Czas studiów to czas wielu nowych wyzwań. Twoje życie zmienia się w wielu sferach. Nowe środowisko, niejasne oczekiwania akademickie, nauka większej samodzielności, natłok obowiązków. Często też zmiana miejsca zamieszkania, budowanie nowych form wsparcia oraz trudności finansowe – to tylko przykłady wyzwań stojących u progu dorosłości. Dlatego pamiętaj: to naturalne, że nie jest Ci łatwo. Nie jesteś „zepsuta/-y”, uczysz się nowych rzeczy, a to wymaga czasu i wyrozumiałości dla siebie. Wszystko jest trudne, zanim stanie się dla Ciebie łatwe!

Sygnały stresu – czyli kiedy mam wiedzieć, że się stresuję?

Stres najczęściej jest zespołem reakcji występujących na kilku poziomach:

- Sygnały fizyczne to odczucia płynące z Twojego ciała, np. bóle głowy, brzucha, napięcie karku, zmęczenie mimo odpoczynku, przyspieszone bicie serca, mdłości.
- Sygnały emocjonalne to mieszanka emocji, które czujesz, np. rozdrażnienie, niepokój, poczucie przytłoczenia, obniżony nastrój, trudność w „wyciszeniu się”.
- Sygnały poznawcze to sposób, w jaki funkcjonuje Twoje myślenie, np. problemy z koncentracją, zamartwianie się, chaos myśli, czarnowidztwo („na pewno mi się nie uda”).
- Sygnały behawioralne to zachowania, które występują wtedy, kiedy się stresujesz, np. odkładanie zadań, wycofywanie się z kontaktów, nadmierne korzystanie z telefonu, unikanie tego, co stresuje (np. zajęć), agresja.

Czasami możesz mieć pokusę, aby zbagatelizować sygnały – jednak to informacje, które wysyła Ci organizm, że potrzebujesz wsparcia.

Różnica między stresem a lękiem

Pojęcia „stres” i „lęk” są często używane zamiennie. Choć może wydawać Ci się, że to synonimy, psychologia różnicuje te dwa pojęcia.

STRES	LĘK
Ma konkretną przyczynę	Przyczyna jest wyobrażeniowa, rozlana

Dotyczy aktualnej sytuacji	Może pojawiać się bez konkretnego wydarzenia
Zmniejsza się po znalezieniu rozwiązania	Utrzymuje się bez względu na poprawę sytuacji
„Jutro mam kolokwium i boję się, że sobie nie poradzę.”	„Całe studia mnie przerastają, a jak zawiodę, to wszystko się posypie.”

W życiu codziennym lęk i stres często mogą współwystępować.

Stres, który trwa długo, może prowadzić do pojawienia się narastającego lęku. Natomiast lęk obniża nasze zasoby i prowadzi do sytuacji, kiedy codzienne sytuacje stają się bardziej stresujące.

Jeśli zauważysz u siebie napięcie, które nie mija i utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, coraz gorzej śpisz, trudno Ci się uczyć i cierpią na tym Twoje relacje – potraktuj to jako sygnały, że trzeba zająć się zadbaniem o siebie lub poszukać wsparcia. Rozumienie tego zjawiska oraz znajomość technik regulowania stresu to realne narzędzia, bardzo pomocne w mierzeniu się z wyzwaniami dorosłości.

DO ZAPAMIĘTANIA:

Stres:

- nie jest Twoim wrogiem,
- jest informacją, która mówi, że coś jest dla Ciebie ważne, i że być może dzieje się za dużo.

Studia to czas wielu wyzwań – ale stres nie musi stać się statym tłem Twojego życia.

Zrozumienie mechanizmu stresu daje Ci narzędzia do:

- adekwatnego rozumienia siebie i swoich potrzeb,
- reagowania we właściwym momencie,
- sięgania po wsparcie, kiedy tego potrzebujesz, bez wstydu i poczucia winy.

ĆWICZENIE:

Docień się.

Odpowiedz teraz na pytanie (zapisz odpowiedź):

"Co już robię dobrze?"

Wypisz minimum 3 rzeczy (nawet te drobne).

Wyznacz sobie rytm i powtarzaj to ćwiczenie w konkretnych odstępach czasu.

Sprawdzaj, co się zmieniło, oraz zauważaj małe i duże sukcesy!

Rozdział 3

Jak radzić sobie ze stresem?

„Nie możemy zmienić otoczenia,
ale możemy zmienić sposób,
w jaki reagujemy na nie”

Viktor Frankl

Wiesz już, czym jest stres i na co powinieneś zwrócić uwagę, żeby się sobą zaopiekować.

Teraz czas poznać przykładowe techniki radzenia sobie ze stresem.

Nigdy nie wyeliminujemy całkowicie stresu z życia, co zresztą nie byłoby dla nas korzystne. Tym, co ważne, jest nauczenie się sposobów regulacji napięcia, odzyskiwania kontroli oraz radzenia sobie z poczuciem przeciążenia.

Warto od razu przekazać jedną ważną rzecz – nie chodzi o to, żeby stres całkowicie zniknął. Nie jest to ani możliwe, ani potrzebne. Chodzi raczej o to, by nauczyć się regulować napięcie, odzyskiwać wpływ i stopniowo zmniejszać poczucie przeciążenia.

Nie ma jednej złotej zasady. Budowanie odporności na stres to proces składający się z pojedynczych cegiełek, które stawiasz jedna za drugą. Wierzę jednak, że uda Ci się zbudować z nich coś dla Ciebie ważnego i pomocnego.

Techniki regulacji napięcia – „tu i teraz”

Kiedy coś bardzo Cię zestresuje, Twój mózg działa w trybie alarmowym. Skupia się na funkcji przetrwania, dlatego w pierwszej kolejności musisz uspokoić swój układ nerwowy.

Pomocne bywają:

- spokojne, wolniejsze oddychanie,
- przyjęcie wygodnej pozycji, która pozwoli Ci rozluźnić mięśnie,
- chwilowe odcięcie się od bodźców (telefon, hałas),
- stymulacja sensoryczna (gniotki, obciążenie kocem, ciepła kąpiel),
- chwila ruchu (gimnastka, krótki spacer na świeżym powietrzu).

Kiedy układ nerwowy się wyciszy, łatwiej będzie Ci myśleć, poczujesz się mniej przeciążony i spięty. Masz duże szanse na odzyskanie poczucia kontroli.

To pierwszy krok do stworzenia sobie przestrzeni na realną pracę ze stresem.

Zarządzanie czasem – najpierw rzeczy najważniejsze

Masz tak dużo rzeczy do zrobienia, że czujesz paraliż i nie robisz nic?

Mobilizujesz się dopiero wtedy, kiedy masz „nóż na gardle”?

Jeśli nauczysz się planować zadania i realnie oceniać swoje możliwości, zaoszczędzisz sobie znaczną część czasu.

Oto kilka zasad:

1. Twój dzień musi mieć strukturę – zadbaj o nią.
2. Zmniejsz hałas w głowie przez spisanie planu dnia.
3. Wypisz zadania najważniejsze i najpilniejsze – nadaj im dobrą hierarchię, wyznaczając sobie 3 główne zadania.
4. Zrób cięcia – nie stawiaj sobie zbyt ambitnych planów, a trening zacznij od zadań, które da się wykonać. Z czasem będzie coraz łatwiej.
5. Przerwy są częścią planu – nagradzaj się.
6. Celebryj małe zwycięstwa – uczysz się, bądź dla siebie łaskawa/-y.
7. Skreślaj z listy wykonane zadania – niech mózg dostaje sygnał, że kontrolujesz sytuację.
8. Pamiętaj, że im jaśniejsze i bardziej realne cele, tym lepiej.

Ustalanie priorytetów – nie wszystko jest równie pilne

Im więcej spraw masz na głowie, tym trudniej nad nimi zapanować. Czas zadać sobie parę ważnych pytań, by ustalić wagę zadań, które masz przed sobą:

1. Co jest najważniejsze?
2. Co jest najpilniejsze?
3. Co jest ważne, ale może poczekać?
4. Co jest pilne, ale mało ważne?
5. Czy jest coś, czego nie muszę robić?

Odpowiedź na te pytania zmniejszy poczucie presji, będzie świetnym treningiem brania odpowiedzialności za swoje sprawy, ale też pomoże Ci uchronić się przed przeciążeniem.

Sztuka odpuszczania rzeczy mało ważnych przynosi ulgę. Jest rodzajem dbania o siebie, a nie lenistwem. Nie zapominaj też, że kiedy robisz coś systematycznie, zajdziesz dalej niż zaczynając maraton bez przygotowania. Powoli, systematycznie wybieraj swoje cele.

Poczucie sprawstwa – fundamentem dobrostanu

Podstawowym czynnikiem wpływającym na nasz dyskomfort emocjonalny jest brak poczucia sprawstwa. **Jeśli wierzysz, że masz wpływ na swoje życie i widzisz w nim sens – masz więcej niż myślisz.** Ludzie najbardziej zestresowani to osoby, które czują się bezsilne i uzależnione od zewnętrznych okoliczności. Poczucie sprawstwa nie musi oznaczać, że wszystko w Twoim życiu jest wspaniałe, a żadne problemy Cię nie dotyczą. Bardziej istotne jest to, czy wierzysz, że możesz sobie poradzić, i że Twoje decyzje oraz działania mają sens. A kiedy sytuacja tego wymaga, masz wiarę, że inni ludzie Ci pomogą.

Nie chodzi też o kontrolę nad wszystkim, ale o małe decyzje, np.:

- mogę podjąć decyzję, kiedy i jak się uczyć,
- mogę poprosić o wsparcie,
- mogę zadbać o odpoczynek, medytację, relaksację, spacer,
- mogę powiedzieć, co jest dla mnie trudne.

Buduj swoje sprawstwo przez zmianę myślenia – zamiast „Jak ja mam to wszystko rozwiązać?” spróbuj zapytać: „Jaki pierwszy krok mogę zrobić teraz?”.

DO ZAPAMIĘTANIA:

Radzenie sobie ze stresem to umiejętność, której uczymy się przez trening.

Nie istnieje jeden „idealny sposób”, spróbuj różnych strategii i znajdź coś, co jest dla Ciebie pomocne.

Jeśli jednak czujesz, że potrzebujesz wsparcia, sięgnij po nie!

Nie musisz być w tym sam/-a. Sięgniecie po pomoc psychologiczną jest formą zadbania o siebie.

ĆWICZENIE:

Co stres mi mówi?

Zadaj sobie pytanie i zapisz odpowiedź:

„Gdyby mój stres był komunikatem, to co by mówił o tym, co jest dla mnie ważne?”

Rozdział 4

Emocje – jak je rozumieć i oswajać?

„Najważniejszą rzeczą, której możemy nauczyć się od swoich emocji, jest to, aby pozwolić im być”

Thich Nhat Hanh



Emocje to nieodłączna część życia. Wchodząc w okres studiowania, doświadczasz ich intensywnie. Radość miesza się ze stresem, ciekawość z lękiem, a satysfakcja z poczuciem zagubienia. Ta ambiwalencja może Cię przytłoczyć i to też jest naturalne. Warto jednak poświęcić chwilę na zrozumienie emocji – kiedy rozumiesz, co się z Tobą dzieje, jest Ci łatwiej sobie z tym poradzić.

Po co nam emocje?

Jak już wiemy, z psychologicznego punktu widzenia emocje nie są ani „dobre”, ani „złe”. Najłatwiej określić je jako przyjemne i nieprzyjemne. Są informacjami wysyłanymi przez Twój układ nerwowy, które dają nam znać, że coś w naszym otoczeniu lub w nas samych ulega właśnie zmianie. Mają w sobie ogromny walor ochronny, pozwalają Ci zareagować i uniknąć negatywnych konsekwencji danej sytuacji. Bez nich nie masz szans przetrwać, są naszym „psychologicznym zmysłem”.

Emocje służą Ci pomocą, abyś mogła/mógł orientować się w sytuacji oraz zdecydować, co jest dla Ciebie ważne, co ułatwia podejmowanie decyzji i mobilizuje Cię do podejmowania działań. Nie ma znaczenia, czy są one przyjemne, czy nie – każda emocja ma ważną rolę do spełnienia.

Na przykład:

- Strach informuje o realnym zagrożeniu.
- Złość daje Ci znać, że Twoje granice są naruszane.
- Smutek pomaga uporać się ze stratą lub rozczarowaniem.
- Radość wzmacnia więzi i motywację.

Nie ignoruj ich. Emocje są Twoje i masz prawo czuć to, co czujesz. Nie obwiniaj się za nie!

Emocje w procesie adaptacji do studiów

Proces rozpoczynania studiów, przeprowadzka, zmiana codziennego funkcjonowania w naturalny sposób stawiają przed Tobą wyzwania. **To czas intensywnych przeżyć emocjonalnych.** I choć często są one zaskakujące, nie znaczy to, że nie są ważne i potrzebne.

W procesie adaptacji często pojawiają się emocje takie jak:

- niepewność,
- lęk przed oceną,
- tęsknota za wcześniejszym życiem,
- frustracja,
- poczucie samotności,
- euforia i ekscytacja.

To dużo jak na jedną osobę, a czasem wszystkie te emocje przeżywasz w jednym dniu. Jednak to nie świadczy o tym, że coś z Tobą jest nie tak! To naturalna reakcja na zmianę. Twój układ nerwowy podejmuje próbę odnalezienia się w nowych okolicznościach, co sprawia, że dużo i intensywnie odczuwasz. Możesz przejść ten proces spokojniej lub bardziej intensywnie. Możesz potrzebować wsparcia, ale może też wystarczające będą Twoje dotychczasowe zasoby. Nie ma dobrych i złych dróg. To trudny moment i bądź dla siebie wyrozumiała/-y.

To, że jest Ci trudno, nie jest (jak już mówiliśmy) oznaką Twojej słabości, ale informacją, że jesteś w sytuacji, która wymusza na Tobie naukę nowych kompetencji. Nie jesteś w tym sam/-a, nawet jeśli wydaje Ci się, że wszyscy wokół Ciebie lepiej sobie radzą. Pamiętaj, że nie masz dostępu do tego, co przeżywają inni. Nie porównuj się. Tu nie ma gorszych i lepszych.

Strategie radzenia sobie z emocjami

Radzenie sobie z emocjami nie oznacza, że musisz się nimi bezustannie zajmować, ale też nie warto ich ignorować. Praca z emocjami to rodzaj uczenia się Twojej reakcji na to, co czujesz.

Poniżej znajdziesz przykłady kilku strategii, które mogą być pomocne w „obsłudze Twoich emocji”:

- Zauważ, co tu i teraz czujesz – to nie takie proste i wymaga refleksji oraz skupienia się na sobie.
- Daj sobie prawo do emocji – jakakolwiek ona jest, nie oceniaj siebie.
- Podziel się tym, co czujesz, z zaufaną osobą.
- Zadbaj o swoje ciało – to, jak i co czujesz, jest też zależne od tego, w jakiej kondycji jest teraz Twoje ciało (sen, ruch, pokarm).
- Pamiętaj, że masz prawo zrobić sobie przerwę – jeśli emocje Cię przytłaczają, zmień rodzaj aktywności, aby złapać dystans.
- Reakcja emocjonalna nie trwa wiecznie – emocje narastają, ale też opadają. Przyjmij je, aby mogły wybrzmieć. One nie są zagrożeniem, są komunikatem – pamiętaj o tym.

Jeśli jednak trudno Ci samemu sobie z nimi poradzić, a trudne stany w Twojej codzienności są długie, intensywne i dezorganizują Ci funkcjonowanie – to sygnał, że potrzebujesz wsparcia w nauce rozumienia i adekwatnego reagowania na to, co czujesz. I to też jest normalne. Nie rodziny się samowystarczalni i bez względu na to, jak bardzo dorośli jesteście – każdy potrzebuje czasem pomocy, Ty też.

Normalizowanie emocji

Pierwszym, ważnym krokiem w nauce radzenia sobie z emocjami, który będziesz musiał/a postawić, jest uznanie, że to, co czujesz, jest okej. Uwierz, że to, co czujesz, jest ludzkie i powszechne.

Mów do siebie:

- „Nie jestem jedyna/-y, który tak się czuje”,
- „To ma sens w mojej sytuacji”,
- „Nie muszę się za to wstydząć”.

Osoby studiujące często myślą o sobie negatywnie, postrzegając innych jako tych, którzy lepiej sobie radzą. Tymczasem wiele osób ma podobnie. Nie jest to jednak temat, o którym łatwo rozmawiać. **Wymaga zaufania i bezpiecznej relacji, która nie realizuje się na oczach tłumów.**

Jeśli zdasz sobie sprawę z tego, że masz prawo tak czuć, i że wiele osób w Twojej sytuacji czuje się podobnie, jest duża szansa, że zmniejszy się Twoje napięcie, a próba sięgnięcia po pomoc okaże się łatwiejsza niż myślałaś/-eś.

DO ZAPAMIĘTANIA:

Emocje nie są ani dobre, ani złe – to informacja co się z Tobą dzieje.

Zmiana w naturalny sposób wzbudza dużo intensywnych emocji – to jest okej.

Dużo osób ma podobnie jak Ty – nie jesteś w tym sam.

Uczenie się reagowania na to, co czujesz, umożliwia Ci bycie w tym coraz lepszym.

Zawsze masz prawo poprosić o pomoc – nie warto liczyć zawsze tylko na siebie.

Emocje nie muszą być przeszkodą w twoim studiowaniu. Są ważną częścią Ciebie.

ĆWICZENIE:

Nazwij emocje, nie oceniaj.

Zatrzymaj się i dokończ zdanie:

„W tej chwili czuję...”

Nie oceniaj w sposób: „nie powinnam / nie powinienem”, „to głupie”.

Rozdział 5

Komunikacja – fundament relacji na studiach

„Największym problemem w komunikacji
jest złudzenie, że ona nastąpiła”

George Bernard Shaw



Okres studiów to czas nawiązywania wielu nowych kontaktów – Twoja grupa na zajęciach, osoby prowadzące, nowi współlokatorzy itp. Wpływasz na „głęboką wodę” sztuki komunikowania się z ludźmi. I choć komunikowanie się towarzyszyło Ci od urodzenia, teraz wchodzisz na jej wyższy poziom. Różnorodne sytuacje często bywają wymagające i zaskakujące. Jeśli sztuka komunikowania się z ludźmi przychodzi Ci naturalnie, to wspaniale, jednak możliwe, że nawiązywanie nowych relacji (i tych towarzyskich, i edukacyjnych) jest dla Ciebie źródłem stresu – to naturalne. Spokojnie, komunikacji tak samo jak innych kompetencji można się nauczyć. Najważniejsze, żebyś próbował/-a. Możesz nawiązać krótką rozmowę przed zajęciami, zacząć od tematu neutralnego – związanego ze wspólnym tematem realizowanym w ramach przedmiotu, albo spróbować pobyc w grupie, oswajając się z nową sytuacją.

Tworzenie relacji wymaga czasu i powtarzalności. Nie musisz być „pierwszoplanową gwiazdą”. Czasem wystarczy uśmiech ze zwykłym „cześć” lub wspólna wymiana zdań na temat zbliżającego się kolokwium. Różnimy się od siebie w naturalny sposób. To, jaki masz temperament, styl bycia, ale i wcześniejsze doświadczenia, wpływa na to, jak funkcjonujesz w sytuacjach społecznych. Nie ma lepszego lub gorszego sposobu na odnalezienie się między ludźmi, jeśli tylko jesteś uważna/-y na swoje potrzeby i nie stawiasz innych w niekomfortowych dla nich sytuacjach.

Komunikacja w grupie

Funkcjonowanie w grupie musi uwzględniać różnorodność osób ją tworzących.

Mamy różne style pracy, różne poziomy zaangażowania, a nawet różne potrzeby. Dobra komunikacja w grupie wiąże się przede wszystkim z przestrzeganiem kluczowych zasad takich jak:

- Nie zakładaj, że wszyscy myślą tak jak Ty – buduj jasne komunikaty.
- Szanuj swoje granice, ale również granice pozostałych członków grupy – czasami pozostanie przy swoim zdaniu jest w porządku, ważne, żeby każdy miał bezpieczną przestrzeń do jego wypowiedzenia.
- Jeśli się na coś umawiasz, trzymaj się tego, masz też prawo przypomnieć innym o ustaleniach – unikaj jednak oceny, mów o faktach.
- Reaguj na nieporozumienia – obrażanie, milczenie tylko buduje przepaść i zwiększa napięcie. Nawet stresująca rozmowa daje szansę na wyjście z impasu.

Wyrażanie potrzeb i stawianie granic

Dla wielu osób odmawianie lub zadbanie o siebie w relacji stanowi wyzwanie. Im ważniejsza dla nas jest dana znajomość, tym może być trudniej. Może i Tobie zdania takie jak: „To dla mnie za dużo” lub „Potrzebuję więcej czasu” utykają niewypowiedziane w gardle. Możesz obawiać się odrzucenia, negatywnej oceny i przesuwasz własne granice. Ale czy to dobry pomysł na zdrową relację?

Zdrowe granice to fundament dobrej komunikacji. Pozwalają zbudować poczucie bezpieczeństwa, chronią przed frustracją. Są też ważnym komunikatem dla innych, co jest dla ciebie ważne. Stawianie granic nie jest objawem egoizmu – ale troską o relacje.

Chciałabym zaproponować jedno narzędzie, które może Ci pomóc. Wyobraź sobie dowolną sytuację, która obecnie jest dla ciebie trudna w relacji, i spróbuj opracować ją według wzoru podanego na poniższym schemacie:

METODA FUKO

1	Fakty	opisz precyzyjnie daną sytuację. CO? GDZIE? KIEDY?
---	-------	--

2	Uczucia	jakie emocje i uczucia wzbudziła dana sytuacja?
3	Konsekwencje	jakie były obiektywne konsekwencje tego działania, sytuacji?
4	Oczekiwania	jakie są Twoje oczekiwania na przyszłość w podobnej sytuacji?

Nie musisz od razu używać tej metody w komunikacji. Możesz zacząć od rozpisanie sytuacji dla siebie. Pomoże Ci to zrozumieć, co jest dla Ciebie ważne, oraz umożliwi oddzielenie faktów od Twoich emocji. Jeśli Ty poukładasz sobie w głowie daną sytuację, będzie Ci łatwiej ją adekwatnie komunikować innym.

Radzenie sobie z nieśmiałością

Nieśmiałość często bywa utożsamiana z wadą charakteru. To nieprawda. Różnimy się w wielu aspektach, również pod względem naszego temperamentu. Jeśli uważasz siebie za osobę nieśmiałą, to nie znaczy, że jesteś gorsza/-y od innych. To jedynie informacja o tym, że Twój układ nerwowy silniej reaguje na nowe sytuacje społeczne, potrzebujesz więcej czasu na oswojenie się z nimi i jesteś wrażliwa/-y na ocenę innych.

Nie oznacza to jednak, że nie posiadasz kompetencji społecznych. Oznacza to tylko tyle, że potrzebujesz swojego tempa i bezpiecznych warunków, aby się otworzyć. Nie musisz być „mistrzem pierwszego wrażenia”. Pamiętaj, że czas działa na Twoją korzyść – daj go sobie i zaufaj.

Drobne kroki są lepsze niż branie udziału w maratonie bez przygotowania. Stopniowo oswajaj się z sytuacją, podejmuj krótkie interakcje społeczne. To lepsza strategia niż próba łamania siebie na siłę.

Jeśli jednak Twoja nieśmiałość utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie i uważasz, że sam/-a nie dasz rady się z tym uporać, rozmowa z psychologiem może Ci pomóc. Praca ze specjalistą może polegać na wspólnym znalezieniu takich strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które będą zgodne z Twoim stylem, a nie na zmuszaniu się do działania wbrew niemu.

DO ZAPAMIĘTANIA:

Umiejętności komunikacyjnych można się nauczyć.

Tworzenie relacji wymaga czasu i powtarzalności – daj sobie czas.

Twoje granice są ważne – nie rezygnuj z nich w obawie przed odrzuceniem.

Kiedy Twoje potrzeby są zaopiekowane, zwiększasz swoje szanse na dobrą relację – nie odwrotnie.

ĆWICZENIE

Moje granice

Dokończ zdania:

„Czuję dyskomfort, gdy...”

„Byłoby dla mnie w porządku powiedzieć wtedy...”

To ćwiczenie pomaga zauważać swoje granice, zanim pojawi się frustracja.

Relacje i środowisko społeczne na studiach

„Spotkanie dwóch osób jest jak kontakt dwóch substancji chemicznych: jeśli jest jakaś reakcja, obie są transformowane”

Carl Jung

Studia kojarzą się z zajęciami, zaliczeniami i egzaminami – takimi rodzajami obowiązków, które na tym etapie mogą jawić się jako zadania do samodzielnego wykonania. Takie podejście byłoby jednak zbyt dużym uproszczeniem. **Okres studiów to przede wszystkim ludzie:** grupa, rok, akademik, znajomi z ćwiczeń, osoby spotkane „przy okazji”, osoby prowadzące zajęcia, administracja na uczelni, autorytety naukowe. Mnóstwo imion, tytułów, pseudonimów – można się pogubić. Dla wielu osób studiujących właśnie ten obszar bywa jednym z najtrudniejszych na początku.

Zaczyna się Twój pierwszy rok akademicki, słowo „integracja” pojawia się wszędzie. Spotkania adaptacyjne, wyjścia, wyjazdy, imprezy. Teoretycznie ma to pomagać w poznawaniu ludzi. W praktyce – bywa różnie. Część osób szybko łąpie kontakt, czuje ekscytację, dobrze odnajduje się w dużych grupach. Inni z kolei czują stres przed pójściem na spotkania, mają wrażenie, że „nie pasują”, męczy ich hałas, chaos i pogawędki o niczym, wracają do domu z myślą: „Co ze mną jest nie tak?”.

Z psychologicznego punktu widzenia integracja nie wygląda tak samo dla wszystkich. Znowu – jest to proces bardzo indywidualny i zależny od wielu czynników. Między innymi od tego, jakie masz doświadczenia z wcześniejszych lat związane z funkcjonowaniem społecznym wśród rówieśników. Każdy z grupy ma swoją opowieść o interakcjach z ludźmi w przeszłości i to ją wnosi do tworzącej się wspólnej przestrzeni relacyjnej.

Często w grupach nieformalnych presja towarzyska może przerodzić się w natłok myśli: „Trzeba iść, bo wszyscy idą”, „Jak nie pójdę, to mnie ominie coś ważnego”, „Jeśli nie będę imprezować, nie znajdę znajomych”. Chcesz być jak inni, a równocześnie chcesz zachować autonomię. To normalne zjawisko w przebiegu procesu grupowego. Dzieje się wszędzie tam, gdzie ludzie funkcjonują w mniejszych lub większych społecznościach. Relacje mogą budować się powoli, nie każda osoba musi integrować się w dużej grupie, nie każdy styl bycia jest ekstrawertyczny – i to jest OK.

Jeśli czujesz, że niektóre formy integracji są dla Ciebie trudne lub nieprzyjemne, to nie oznacza, że nie nadajesz się na studenta. Oznacza tylko, że masz swoje granice i wła-

sny temperament. Poznajesz siebie i swoje potrzeby, a to zwiększa Twoją samoświadomość, bardzo istotną do funkcjonowania w grupach.

W adaptacji chodzi nie o to, by dopasować się do wszystkiego, ale by znaleźć swoje miejsce w nowym otoczeniu.

Wiele osób zaczyna studia z wyobrażeniem, że szybko znajdzie „paczkę”, że pojawią się przyjaźnie na całe życie, że wszystko wydarzy się samo i naturalnie. Czasem tak się dzieje. Ale bardzo często... nie od razu. Przyjaźnie na studiach rzadko powstają w pierwszych tygodniach, rozwijają się etapami, wymagają czasu, wspólnych doświadczeń i powtarzalności kontaktu. To dlatego zapewne obserwujesz rodziców czy innych „starszych dorosłych”, którzy mają swoją paczkę jeszcze ze studiów – po prostu spędzali dużo czasu razem i często robili wspólnie nowe dla nich rzeczy.

Psychologicznie jest to bardzo ważne: poczucie bliskości nie pojawia się natychmiast. Nawet jeśli ktoś wydaje się „fajny”, to relacja potrzebuje przestrzeni, żeby się ugruntować.

Na pierwszym roku często pojawiają się:

- znajomości „sytuacyjne” (z ławki, z grupy),
- kontakty nieregularne,
- relacje, które znikają po semestrze,
- nagłe zmiany w intensywności relacji.

I to też jest normalny element studiów.

Jeśli masz myśl:

„Wszyscy mają już przyjaciół, tylko ja nie”

– to zatrzymajmy się przy niej na chwilę.

Po pierwsze: nie widzisz całego obrazu. Widzisz fragmenty – kogoś rozmawiającego, śmiejącego się, wychodzącego razem z kimś innym z zajęć. To nie mówi niczego o głębi relacji.

Po drugie: część osób też czuje się samotna, tylko dobrze to maskuje, nie pokazuje innym jak źle znosi nową sytuację.

Po trzecie: samotność w okresie adaptacji nie jest porażką. Jest informacją, że jesteś w procesie. Nie ma jednego „właściwego momentu” na przyjaźń. Relacje na studiach

często pojawiają się niespodziewanie, często w drugim semestrze lub na innym roku, w ramach praktyk, projektów, działań w kołach naukowych.

Studia to często pierwszy moment w życiu, kiedy trafiasz do tak zróżnicowanego środowiska. Spotykasz ludzi z różnych miast i wsi, o różnych poglądach, z innym stylem bycia, z innymi potrzebami i granicami. To bywa bardzo rozwojowe, bo kiedy jesteśmy w tych samych bańkach społecznych, wśród ludzi wychowanych w podobnej narracji o świecie, to mniej się uczymy, bardziej usztywniamy w swoim zdaniu, stajemy się mniej otwarci. Tylko poznawanie ludzi z innego niż nasz „świata” pozwala trenować nasze umiejętności społeczne, np. udzielanie informacji zwrotnej czy podawanie argumentów w dyskusji.

Oczywiście nie ze wszystkimi trzeba się zaprzyjaźniać, zgadzać, spędzać czas poza zajęciami. Dojrzałość relacyjna polega także na tym, by rozróżniać: kto „jest mi bliski” a z kim „po prostu funkcjonuję w jednej przestrzeni”.

Studia uczą, że:

- różnorodność nie zawsze oznacza bliskość,
- można być w grupie i nadal mieć swoją odrębność,
- nie każda relacja musi być „na 100%”,
- uczysz się też „obsługi” siebie.

Jeśli czujesz, że nie odnajdujesz się w swojej grupie, to nie znaczy, że nigdzie nie znajdziesz swojego miejsca. Czasami potrzeba wyjść poza oczywisty krąg – warto pomyśleć o zajęciach fakultatywnych, aktywnościach dodatkowych, rozmowach „po drodze”.

DO ZAPAMIĘTANIA:

Relacje na studiach nie są egzaminem. Nie da się ich „zaliczyć” w pierwszym semestrze. Jeśli jest Ci trudno w kontaktach z innymi, to nie jest sygnał, że robisz coś źle. To sygnał, że jesteś w procesie adaptacji – dokładnie tak samo jak wiele innych osób. Kontakty i wsparcie społeczne to jeden z czynników chroniących Twój dobrostan i zdrowie psychiczne.

A jeśli masz poczucie, że samotność się przedłuża, relacje bardzo Cię stresują, trudno Ci odnaleźć się wśród ludzi — to warto o tym z kimś porozmawiać. Pomoc psychologiczna na uczelni istnieje właśnie po to, żeby nie zostawać z tym samemu.

ĆWICZENIE:

Moja mapa relacji

Zastanów się:

- Z kim czuję się choć trochę swobodniej?
- Gdzie, w jakich miejscach i sytuacjach czuję napięcie lub presję?

To pomaga oddzielić faktyczne relacje od wyobrażeń.

Twoje zasoby – jak je wzmacniać?

„Nie mamy pojęcia
o zasobach w nas tkwiących,
dopóki nie musimy z nich czerpać”

Olivier Sacks



Na studiach dużo mówi się o brakach: czego nie umiesz, co musisz poprawić, czego jeszcze Ci „nie starcza”. Rzadziej mówi się o czymś znacznie ważniejszym – o zasobach, które już masz. To taka metaforyczna walizka z naszym dobytkiem, w której mamy zapakowane różne rzeczy: jedne na zimno, inne na upały, jeszcze inne na deszcz. Warto wiedzieć, co w niej jest, aby nie szukać po omacku.

Zasoby to wszystko, co pomaga Ci radzić sobie z trudnościami: Twoje cechy, umiejętności, sposoby reagowania, predyspozycje indywidualne, relacje, a także rzeczy, które dają Ci energię i poczucie równowagi. Zasobami są też nasze dobra materialne, np. sprzęty, ubrania, pieniądze. Dobra wiadomość jest taka, że zasoby można wzmacniać, nawet jeśli masz wrażenie, że „na razie niewiele ich u siebie widzisz”.

Kiedy pytamy osoby studiujące: „Jakie są Twoje mocne strony?”, bardzo często zapada cisza. Albo pojawiają się odpowiedzi typu: „Nie wiem”, „Raczej nie mam”, „Inni mają więcej”.

Tymczasem z psychologicznego punktu widzenia mocne strony to nie tylko spektakularne osiągnięcia. To także:

- wytrwałość,
- odpowiedzialność,
- empatia wobec innych,

- umiejętność proszenia o pomoc,
- ciekawość,
- refleksyjność,
- zdolność uczenia się na błędach
- i wiele innych.

Często ich nie zauważasz, bo traktujesz je jako coś „oczywistego”. Porównujesz się z silniejszymi lub bardziej ekspresyjnymi osobami, skupiasz się głównie na tym, co Ci nie wyszło. Tymczasem świadomość zasobów i przypominanie sobie, co masz w swojej „walizce”, zwiększa Twoją odporność psychiczną i pozwala lepiej radzić sobie ze stresem.

Jeśli masz trudny moment, spróbuj na chwilę zmienić perspektywę i zapytać siebie:

- **Co pomogło mi dotrzeć do studiów?**
- **Z jakimi trudnościami już sobie w życiu poradziłam/-em?**
- **Co inni czasem we mnie doceniają, nawet jeśli ja to bagatelizuję?**

Twoje mocne strony nie muszą być „idealne”. Wystarczy, że są realne, i że nauczysz się z nich korzystać.

I tu przyszedł moment, aby napisać kilka słów o odporności psychicznej, czyli rezyliencji.

Odporność psychiczna bardzo często kojarzy się z hasłami typu: „nie przejmuj się”, „weź się w garść”, „inni mają gorzej”. Ale to nie o to w niej chodzi. Nie myl jej z byciem „twardzielem”.

Odporność psychiczna nie oznacza braku emocji czy wrażliwości. Takie jej rozumienie może prowadzić do trudności w sięganiu po pomoc, kiedy jest potrzebna.

W psychologii mówimy raczej o elastyczności – zdolności do:

- rozumienia i przeżywania trudnych emocji,
- szukania rozwiązań,
- wracania do równowagi po kryzysie.

Co wzmacnia odporność psychiczną na studiach?

- akceptowanie, że gorsze dni są częścią procesu,
- realistyczne oczekiwania wobec siebie,

- umiejętność odpoczynku bez poczucia winy,
- rozmowa z kimś zamiast zamykania się w sobie.

Odporność rozwija się wtedy, gdy nie ignorujesz trudności, ale uczysz się je unosić. Kiedy uczyłaś/-eś się chodzić jako małe dziecko, musiałaś/-eś wyrzucić się setki razy, żeby stanąć prosto i iść, a potem nawet biegać. Także odporność – podobnie jak inne zasoby – można w sobie budować i wzmacniać. I to jest (znowu to słowo!) proces szczególnie intensywny właśnie na pierwszych latach studiów. Łatwo w tym czasie wpaść w tryb „byle przetrwać”: zarwane noce, nieregularne jedzenie, ciągłe napięcie. Problem w tym, że psychika bardzo szybko odczuwa skutki takiego trybu życia. Była o tym mowa w rozdziale o stresie: przewlekłe doświadczanie intensywnego trybu życia ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

Dlatego tak ważne są nawyki. **Rutyny to nic innego jak powtarzalne, małe działania, które dają Twojemu organizmowi poczucie stabilności.** I wcale nie muszą być idealne.

Wspierające rutyny to np.:

- mniej więcej stałe pory snu (nawet jeśli nie perfekcyjne),
- regularne posiłki,
- kilka minut ruchu w ciągu dnia (a najlepiej, oczywiście, regularne uprawianie sportu),
- chwila bez telefonu – ale tak naprawdę całkiem bez niego!
- prowadzenie dziennika, przykładowo tzw. dziennika wdzięczności (udowodnione naukowo).

Z psychologicznego punktu widzenia rutynowe działania:

- obniżają poziom stresu,
- zwiększają poczucie kontroli,
- poprawiają koncentrację i nastrój.

Nie chodzi o narzucenie sobie sztywnego planu. Chodzi o sygnał dla psychiki:

„Jest tu coś stałego, nawet kiedy dużo się zmienia”.

Wiele osób studiujących ma z tyłu głowy myśl: „Najpierw muszę wszystko ogarnąć, potem odpocznę”. Problem w tym, że to „potem” bardzo często nie przychodzi.

Odpoczynek i hobby nie są nagrodą za idealne funkcjonowanie. Są warunkiem zdrowia psychicznego. Odpoczynek jest częścią „dowożenia” – bo bez niego spada jakość, choćby np. uczenia się.

Hobby:

- przypomina Ci, że jesteś nie tylko studentem/studentką,
- daje poczucie sensu i przyjemności,
- obniża napięcie,
- pomaga regulować emocje.

To może być:

- sport,
- rysowanie,
- muzyka,
- gotowanie,
- gry,
- spacer,
- czytanie,
- kino,

cokolwiek, co daje Ci chwilę „bycia dla siebie”. Wystarczy, że regeneruje, pozwala na przepływ energii. Nie nagińaj się do niepasującej Ci aktywności wyłącznie dlatego, że koleżance/koledze to pomaga. Szukaj i próbuj czegoś, co Tobie sprawia przyjemność.

DO ZAPAMIĘTANIA

Twoje zasoby nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka. Czasami ujawniają się właśnie wtedy, gdy jest trudno. Studia to okres intensywnego budowania – nie tylko wiedzy, ale też umiejętności radzenia sobie ze sobą i ze światem.

Jeśli czujesz, że brakuje Ci energii, trudno dostrzec swoje mocne strony, odporność psychiczna jest mocno nadwyrężona – to znak, że warto poszukać wsparcia.

Nie dlatego, że sobie nie radzisz, tylko dlatego, że zasoby najlepiej wzmacnia się razem z kimś.

ĆWICZENIE 1

Moje zasoby na dziś

Wypisz:

- jedną cechę,
- jedną umiejętność,
- jedną osobę lub miejsce,

która pomaga Ci w radzeniu sobie z trudnościami.

ĆWICZENIE 2

Regeneracja bez poczucia winy

Zadaj sobie pytanie:

„Co naprawdę mnie regeneruje, nawet jeśli nie jest produktywnie?”.

Podsumowanie

Na koniec – kilka rzeczy, które warto, żebyś zapamiętał/-a.

Jeśli dotarłeś/-eś do tego miejsca, to znaczy, że już zrobiłeś/-eś coś ważnego – zatrzymałeś/-eś się przy sobie. Pierwszy rok studiów to nie etap, który „trzeba jakoś prze-trwać”. To proces uczenia się nowego środowiska, nowej roli, ale też samego siebie.

W tym poradniku pojawiało się wiele wątków: stres, relacje, samotność, presja, zasoby. Niektóre może znasz z innych opracowań lub z internetu, być może są oczywiste i mało dla Ciebie odkrywcze. **Nigdy jednak nie wiadomo, jaki moment w życiu będzie tym, w którym jedno zdanie, jedna myśl, jedna osoba uruchomi zmiany w Tobie. Z tym Cię zostawiamy – mając nadzieję, że ten tekst przyczyni się do refleksji i pozwoli Ci na chwilę zająć się emocjami oraz myślami, które mogą czasem przytłaczać.**

Warto zapamiętać kilka kluczowych myśli:

- trudności adaptacyjne są częścią startu na studiach,
- nie musisz wszystkiego wiedzieć i umieć od razu,
- porównywanie się z innymi bardzo rzadko pokazuje prawdę,
- dbanie o siebie to nie luksus, tylko konieczność,
- szukanie pomocy jest oznaką odpowiedzialności, a nie słabości.

Uniwersytet to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy. To także przestrzeń, w której masz prawo:

- gubić się i zadawać pytania,
- szukać swojego rytmu,
- korzystać ze wsparcia, które jest dostępne.

Jeśli któryś z rozdziałów szczególnie Cię poruszył, zatrzymaj się przy nim. To często znak, że dotyka czegoś ważnego. A jeśli czujesz, że jest za trudno – poniżej znajdziesz konkretne miejsca na UJ, w których znajdziesz wsparcie, abyś nie został/-a z tym wszystkim sam/-a.

Gdzie na szukać wsparcia?

Pomoc psychologiczna i inne formy wsparcia dla osób studiujących na UJ:

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji (SOWA UJ) to międzywydziałowa jednostka oferująca bezpłatne, poufne wsparcie psychologiczne dla osób studiujących na UJ – na studiach stacjonarnych, niestacjonarnych oraz doktoranckich. Specjaliści i specjalistki to osoby z wykształceniem psychologicznym udzielający pomocy psychologicznej w kryzysach zdrowia psychicznego.

Do SOWA warto zgłosić się m.in., gdy:

- trudności emocjonalne zaczynają wpływać na studiowanie,
- cierpisz psychicznie i nie wiesz dlaczego,
- przeżywasz kryzys, przeciążenie, silny stres, masz problemy w relacjach,
- masz trudność z adaptacją do studiów,
- potrzebujesz rozmowy i pomocy w rozeznaniu się, jakiego wsparcia potrzebujesz dalej.

SOWA UJ nie zastępuje psychoterapii, ale pomaga postawić pierwsze kroki i odnaleźć się w sytuacji. SOWA UJ oferuje również bezpłatne konsultacje psychiatryczne w sytuacji kryzysu psychicznego.

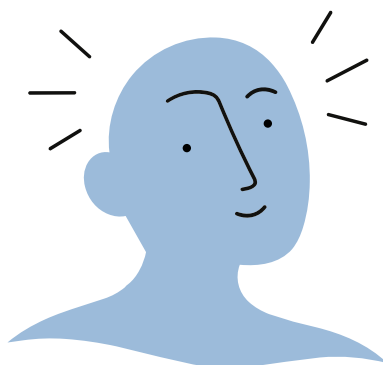
Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę: <https://sowa.uj.edu.pl>

Zachęcamy Cię także do zapoznania się z możliwościami wsparcia, które zapewniają wyspecjalizowane jednostki naszej Uczelni:

- Centrum Dostępności: <https://cd.uj.edu.pl/pl>
- Dział ds. Bezpieczeństwa i Równego Traktowania – Bezpieczni UJ: <https://bezpieczni.uj.edu.pl>
- Rzecznik Praw i Wartości Akademickich oraz funkcjonujący przy nim Zespół Mediatorów: <https://ombuds.uj.edu.pl/zespol-mediatorow-przy-brzpiwa-uj>

Polecane lektury dla zainteresowanych

- Antonovsky, A. (2005). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Brockert, S. (2003). Pokonać stres. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Heszen, I. (2013). Psychologia stresu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kopeć, A. (2021). 50 ćwiczeń indywidualnych i grupowych rozwijających kompetencje psychospołeczne. Warszawa: Difin.
- Płużka, K. (2017). Mini trening komunikacji interpersonalnej. Warszawa: Wiedza i Praktyka.
- Sokołowska, E. (red.). (2024). Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia. Warszawa: Difin.
- Sokołowska, E., & Florkowski, A. (red.). (2021). Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania. Warszawa: Difin.



Naprawdę ostatnie zdanie:

Jeśli miałabym zostawić Ci jedną myśl na koniec tego poradnika, byłaby to ta:

Większość ludzi ma w sobie zasoby do radzenia sobie w trudnych sytuacjach i pokonywania przeszkód. Jednak dzisiejszy świat jest niepewny i pełen kryzysów środowiskowych, które mają wpływ na nas wszystkich. Korzystanie z zasobów, jakimi są relacje z bliskimi, może być niewystarczające. Sięganie po profesjonalną pomoc to jeden z najważniejszych kroków w procesie adaptacji. I jeden z najbardziej dojrzałych.



Stay With UJ

Program utrzymania motywacji studentów
do kontynuowania nauki w UJ

AUTORKI PRZEWODNIKA

mgr Jagna Kazienko

kierowniczka Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji

mgr Magdalena Pająk

zastępca kierownika Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



UNIwersytet
JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE