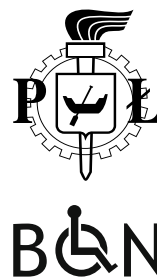


październik
2019

w numerze:

Alfabet Lorma
i alternatywne sposoby
komunikacji; Jak rozma-
wiać z kimś, kto ma myśli
samobójcze?
Olimpiady bez ograniczeń



2/2019 (9)

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



Dotknij kultury str. 5

SPIS TREŚCI

- 1 Sprawozdanie z IV Forum Uczelnianych Pełnomocników ds. Osób z Niepełnosprawnościami**
Emilia Wieczorek
- 3 Alfabet Lorma i alternatywne sposoby komunikacji. Refleksje z XIX Dni Integracji w Siedlcach**
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
- 6 Dotknij kultury**
Karolina Pac
- 8 Bonowski piknik – ogniskowe podsumowanie roku akademickiego 2018/19**
Anna Świtoń
- 10 XVI Ogólnopolskie Spotkanie Studentów Niepełnosprawnych (OSSN 2019) w Krakowie**
Piotr Zajęc, Aleksandra Sztandor
- 13 Jaką pomoc materialną mogą uzyskać osoby z niepełnosprawnościami studiujące na PŁ?**
Alicja Czyżniak
- 16 Jak rozmawiać z kimś, kto ma myśli samobójcze?**
Piotr Stecz, Jan Chodkiewicz
- 19 Dialog motywujący**
Antoni Naglik, Adelina Naglik
- 22 Olimpiady bez ograniczeń**
Maja Jędruszczak
- 25 Totupoint czyli dostępna informacja wewnątrz pomieszczeń dla niewidomych**
Adrian Peliszko
- 28 Kiedy myślimy o buddyzmie...**
Adrian Sztobryn
- 32 Praktyczny poradnik Savior-vivre wobec osób niepełnosprawnych cz. III**



Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
90-924 Łódź
ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz

sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA

E. Wieczorek, P. Zajęc, A. Sztandor,
A. Świtoń, P. Stecz, J. Chodkiewicz,
A. Naglik, A. Naglik, M. Jędruszczak,
A. Peliszko, A. Sztobryn,

Zdjęcie na okładce: Karolina Pac

REDAKCJA TECHNICZNA

Karolina Pac

SKŁAD I ŁAMANIE

Karolina Pac

PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska



Projekt jest dofinansowany ze środków
Fundacji Politechniki Łódzkiej

Sprawozdanie z IV Forum Uczelnianych Pełnomocników ds. Osób z Niepełnosprawnościami

Emilia Wieczorek

W dniach 27–28 lutego 2019 roku na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu odbyło się IV Forum Uczelnianych Pełnomocników ds. Osób z Niepełnosprawnościami, którego temat brzmiał: „Innowacyjne rozwiązania we wspieraniu osób z niepełnosprawnościami w szkolnictwie wyższym”. Wydarzenie zostało zorganizowane przez pracowników Biura UAM ds. Studentów z Niepełnosprawnościami oraz Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych UAM „Ad Astra”.

Dzięki uprzejmości dziekana Wydziału Historycznego prof. Kazimierza Ilskiego przedstawiciele 25 uczelni w Polsce obradowali w budynku Collegium Historicum miejscu całkowicie dostępnym i przystosowanym dla osób z niepełnosprawnościami. Patronat nad tegoroczną edycją objęli: Jego Magnificencja Rektor UAM prof. dr hab. Andrzej Lesicki, Komisja KRASP ds. Wyrównywania Szans Edukacyjnych, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Krzysztof Stefan Michałkiewicz, Prezydent Miasta Poznania Jacek Jaśkowiak, a także Marszałek Województwa Wielkopolskiego Marek Woźniak. Patronatu medialnego udzieliły portal Niepełnosprawni.pl oraz magazyn Życie Uniwersyteckie.

Forum Pełnomocników jest corocznym spotkaniem pracowników wielu polskich uczelni, w czasie którego omawiane są zagadnienia związane z dostępnością



szkół wyższych dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Stale dokonujące się na płaszczyźnie szkolnictwa wyższego przemiany powodują, iż specyfika funkcjonowa-

nia osób z niepełnosprawnościami w obrębie szkolnictwa wyższego wymaga wniosków, które pozwolą oddziaływać na ogólnouniwersytecką rzeczywistość.

Począwszy od 2011 roku konferencje i spotkania Pełnomocników na poznańskim Uniwersytecie są postrzegane jako miejsce merytorycznej dyskusji na wysokim poziomie oraz transferu wiedzy pomiędzy uczelniami z całego kraju. Znaczącą rolę tych wydarzeń podkreśliła Prorektor ds. studentów Prof. dr hab. Bogumiła Kaniewska. Pierwsza prelekcja prof. dr hab. Janiny Filek z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie pt.: „Wytyczne w sprawie wykorzystania dotacji na stwarzanie warunków osobom z niepełnosprawnościami” pozwoliła na wymianę cennych doświadczeń i spostrzeżeń w zakresie tworzenia warunków studentom z niepełnosprawnościami, w tym także przyjeżdżającym na studia do Polski z zagranicy.

Następnie uczestnicy brali udział w wybranych sesjach tematycznych. Przygotowane przez organizatorów sesje koncentrowały się na czterech płaszczyznach. Sesja pierwsza zatytułowana „Jak zorganizować efektywne wsparcie na uczelni? 7 podstawowych zasad wsparcia włączającego i wdrażanie procedur na uczelni” prowadzona była przez Pana Pawła Wdówikę z Uniwersytetu Warszawskiego oraz Panią Annę Rutę z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Sesja druga podejmowała niezmiennie istotną tematykę „Opiniowanie obiektów pod kątem dostępności oraz procedury ewakuacji a potrzeby osób z niepełno-

sprawnościami” – Ireneusz Białek, Małgorzata Perdeus – Białek Uniwersytet Jagielloński. Trzeci blok tematyczny koncentrował się na „Modelu wspierania studentów ze spektrum autyzmu” – prowadził go Krzysztof Osóbka z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ostatnia sesja pierwszego dnia IV Forum dotyczyła tematu: „Nauczanie języków obcych osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi”, którą przygotowali Pani Beata Gulati – reprezentantka Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach wraz z Panem prof. Bogusławem Markiem z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Oficjalną pierwszą część wydarzenia zakończyło podsumowanie sesji tematycznych w Auli im. prof. Gerarda Labudy. Uczestnicy zostali następnie zaproszeni do zwiedzania Muzeum Bramy Poznania.

Drugi dzień IV Forum Uczelnianych Pełnomocników ds. Osób z Niepełnosprawnościami rozpoczął się od otwartego posiedzenia Komisji KRASP ds. Wyrównywania Szans Edukacyjnych. Omówione zostały nowe realia w finansowaniu wsparcia osób z niepełnosprawnościami, jakie niesie za sobą obecna transformacja szkolnictwa wyższego wynikająca z wdrożenia Ustawy 2.0. Spotkanie to odbyło się z udziałem Pana Mariusza Zielonki – Zastępcy Dyrektora Departamentu Budżetu i Finansów Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Zwieńczenie forum stanowiło spotkanie z ekspertami i ekspertem z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju poświęcone programowi „Uczelnia dostępna” – z Panem Piotrem Krasińskim – Dyrektorem Działu Rozwoju Kadry Naukowej oraz z Panią Anną Marciniak i Justyną Witek.

Organizowane przez Biuro ds. Studentów z Niepełnosprawnościami wydarzenie ma charakter cykliczny. Forum wpisało się już na stałe w coroczny kalendarz spotkań Pełnomocników z wielu polskich uczelni. Kolejny raz, z dużym sukcesem, organizatorzy stworzyli płaszczyznę do dyskusji, wymiany wiedzy i doświadczeń. Wszystko to w celu polepszania warunków studiowania i prowadzenia działalności naukowej przez osoby z niepełnosprawnością w szkolnictwie wyższym.

Emilia Wieczorek

Doktorantka na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza



Fot. K. Osóbka

Alfabet Lorma i alternatywne sposoby komunikacji. Refleksje z XIX Dni Integracji w Siedlach

2



dr Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych

„Milczenie spowodowane brakiem mowy nigdy nie jest złotem. Wszyscy mamy potrzebę porozumiewania się i kontaktowania ze sobą nawzajem-nie tylko jednym sposobem, lecz na wszystkie możliwe sposoby. Jest to podstawowa ludzka potrzeba, podstawowe ludzkie prawo. Co więcej - jest to podstawowa ludzka siła” (Williams, 2000).

Jak co roku dostaliśmy zaproszenie od przyjaciół z Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach na Dni Integracji. To wielkie wydarzenie środowiska akademickiego, nauczycieli, rodzin, dzieci, studentów, terapeutów i rehabilitantów odbywa się już po raz dziewiętnasty. I jak co roku obfitowało w niezwykle ciekawe imprezy towarzyszące, m.in. Festiwal Piosenki Interaktywnej (wykonywanej przez osoby niesłyszące w języku alternatywnym, np. migowym), konkurs plastyczny dla uczniów na najfajniejszą zabawkę dla dziecka z zespołem Aspergera czy warsztaty bębniarskie. *Clou* wydarzenia stanowiły jednakże moim zdaniem bardzo wartościowe szkolenia dla studentów (m.in. pedagogiki), nauczycieli akademickich i zaproszonych gości z innych uczelni dotyczące alternatywnych sposobów komunikacji (*AAC – Augmentative and Alternative Communication*).

AAC czyli moc komunikacji

Czym właściwie jest komunikacja alternatywna i wspomagająca (AAC)? Najogólniej – jest to grupa metod wspierających komunikację osób mających trudności w werbalnym porozumiewaniu się. Komunikacja alternatywna znajduje zastosowanie, gdy osoba komunikuje się bezpośrednio, twarzą w twarz, inaczej niż za pomocą mowy, np.: w oparciu o znaki manualne, znaki graficzne, pismo. Komunikacja wspomagająca wzmacnia i/lub uzupełnia mowę, pomaga w rozwoju

mowy i języka oraz gwarantuje zastępczy sposób porozumiewania się, gdy osoba nie zaczyna mówić. Użytkownicy AAC to m.in. dzieci z opóźnionym rozwojem mowy, osoby z afazją motoryczną (utrata zdolności mowy), osoby, które mówią, ale ich artykulacja jest niezrozumiała dla otoczenia, osoby głuchoniewidome, osoby, które mają problem z rozumieniem mowy (osoby z autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami słuchu).

Alternatywnych systemów porozumiewania się jest bardzo wiele, a wielu użytkowników AAC korzy-



sta na co dzień z kombinacji różnych systemów, w zależności od swoich potrzeb, możliwości i preferencji.

Najczęściej spotykane systemy to:

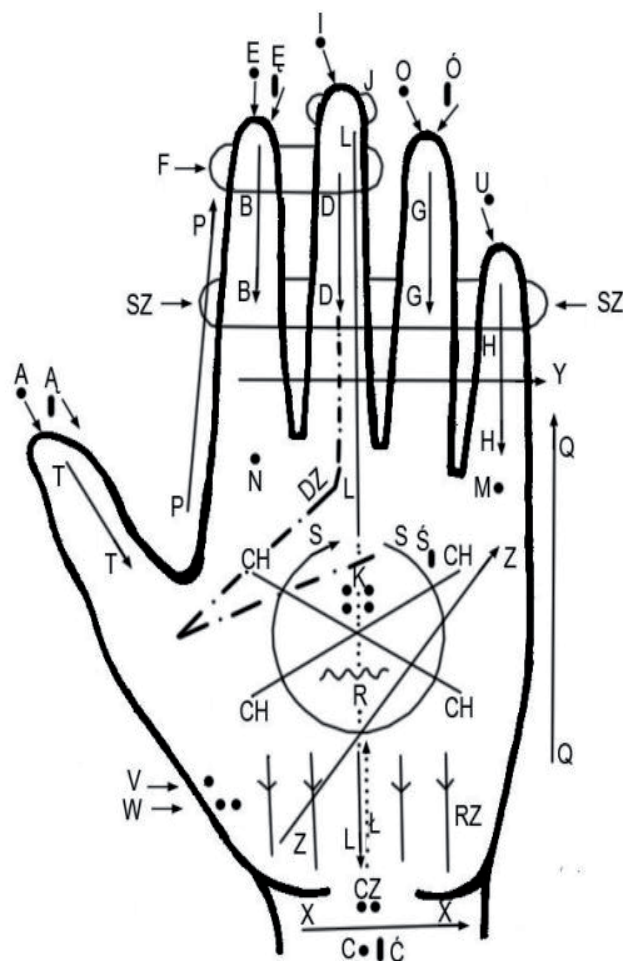
- Język migowy;
- Gesty naturalne;
- MAKATON – system znaków graficznych;
- PIC – piktogramy (system znaków obrazkowych);
- PCS – Picture Communication Symbols (kolorowe symbole obrazkowe);
- Alfabet Lorma (alfabet palcowy, daktylografia).

Ponieważ w trakcie XIX Dni Integracji wzięłam udział w warsztacie przybliżającym ten ostatni sposób komunikacji, poniżej przyjrę się właśnie idei porozumiewania się za pomocą alfabetu Lorma.

W ciemnych, cichym świecie

Alfabet Lorma to alfabet osób głuchoniewidomych. Został stworzony w XIX w. przez Hieronymusa Lorma, austriackiego pisarza i filozofa, który będąc osobą słabosłyszącą, dość wcześnie stracił także wzrok. By porozumiewać się z córką, która się nim opiekowała, wymyślił alfabet palcowy, złożony ze znaków daktylograficznych.

Lorma polega na kreśleniu linii lub stawianiu punktów na dłoni. Może to być jej wewnętrzna bądź zewnętrzna strona. Ręka może być prawa lub lewa. Osoba „mówiąca” dotyka wybranych miejsc na dłoni „słuchającego” lub kreśli na niej proste kształty. Piszemy jednym palcem albo - gdy osiągniemy już dużą biegłość - wszystkimi na raz.





Przykładowo:

- literom A, E, I, O, U odpowiadają punkty na opuszkach palców. Chcąc „wymówić” daną literę po prostu dotykamy osoby głuchoniewidomej w danym punkcie dłoni;
- litera Y to linia pozioma przecinająca palce;
- litera S to narysowanie kółka we wnętrzu dłoni.

W Lormie mamy również polskie znaki (ż, ó, ę, ch itp.), a więc trzeba pisać ortograficznie. Istnieją też znaki przestankowe, znaki zapytania i komunikaty – potwierdzenie, zaprzeczenie, zamazanie błędu itp.

Zalety Lorma

Dla tych, którzy nie widzą i nie słyszą, a opanowali język pisany jest to zwykle podstawowy sposób porozumiewania się. Przy dużym doświadczeniu staje się on niewiarygodnie szybki i skuteczny. Bardzo ważny jest też fakt, iż sami głuchoniewidomi - ci od urodzenia niesłyszący, jak i ci od urodzenia niewidomi uznają Lorma za jedyną neutralną metodę, łączącą ich dwa różne światy. Nie „faworyzuje” on żadnego ze środowisk. Za pomocą Lorma rozmawiają ze sobą wszyscy bez pomocy tłumaczy.

Niewątpliwą zaletą alfabetu Lorma jest jego prostota. Dłoń z namalowanymi liniami i znakami wygląda na początku dość skomplikowanie, lecz podczas godzinnych warsztatów można nauczyć się zasad tej formy komunikacji. Potem pozostaje tylko trenować

i doskonalić umiejętność, by komunikacja mogła stać się prawdziwą rozmową. Oczywiście rozmową pozbawioną kanału pozatreściowego, emocjonalnego, ale na przekazanie emocji w Lormie też są sposoby.

Inne zalety wymieniane przez użytkowników to małe ryzyko błędu, szybkość przekazu oraz komfort pracy tłumaczy. Ucząc się podstaw Lorma możemy też doskonale porozumiewać się z drugą (pełnosprawną) osobą w sytuacji, kiedy siedzimy obok siebie, a nie chcemy by inni nas słyszeli, np. podczas konferencji, w teatrze lub na nużących zajęciach. Lorm może być wspaniałą formą „tajnego języka”.

Idea nauki tego sposobu komunikacji w Polsce rozszerza się coraz bardziej, co jest zjawiskiem napawającym nadzieją. Jednak w porównaniu np. ze Szwajcarią, Czechami czy Niemcami, gdzie Lorm jest znany niemal każdemu ze środowiska osób z dysfunkcją wzroku i słuchu, sytuacja w naszym kraju jest wciąż daleka od ideału. W Polsce instytucją propagującą AAC oraz alfabet Lorma jest Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym.

Techniczną ciekawostką z naszego regionu jest tegoroczne zwycięstwo uczniów I LO w Wieluniu w Olimpiadzie Innowacji Technicznych i Wynalazczości 2019. Uczniowie dostali I nagrodę za stworzenie aplikacji „LORM” do nauki tej formy komunikacji opartej na alfabecie Lorma. Aplikacja jest pierwszym, bezpłatnym narzędziem, umożliwiającym rozmowę z osobą głuchoniewidomą w języku polskim, niemieckim i angielskim. Jest do pobrania w sklepie Google Play.



Karolina Pac

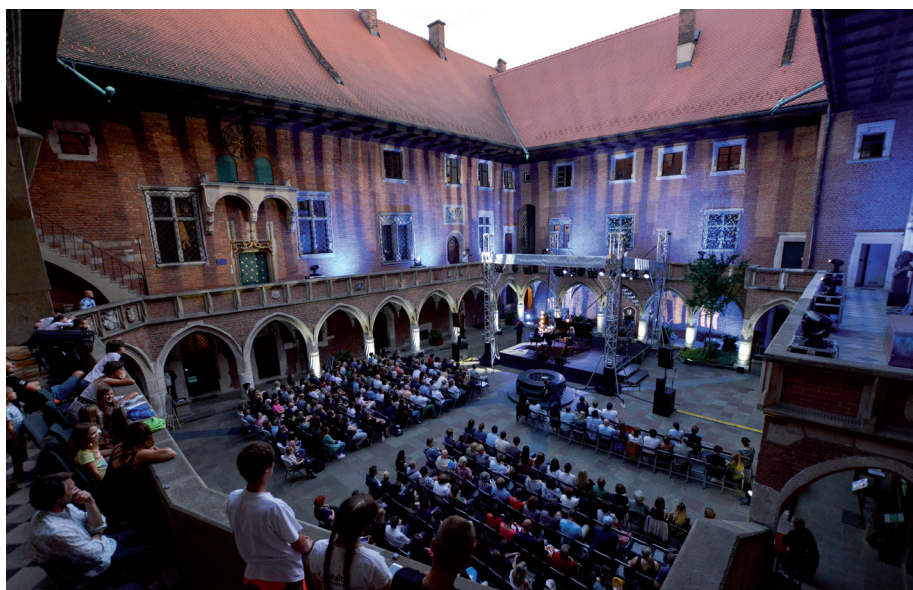
Konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych w PŁ,
psycholog

W czerwcu tego roku Dział ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Jagiellońskiego świętował 20-lecie swojej działalności. Z tej okazji, 18.06.2019 roku odbył się koncert w ramach wydarzenia „Dotknij kultury”, w którym Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ miało zaszczyt uczestniczyć.

Nasz „bonowski” zespół składał się oczywiście z naszej Pani Kierownik: dr Joanny Sztobryn – Giercuszkiewicz, mnie, przewodniczącego Rady Studentów Niepełnosprawnych: Piotra Zająca oraz sekretarza Rady Studentów Niepełnosprawnych: Aleksandry Sztandor. Aby nie narazić się na spóźnienie, wyjechaliśmy zwarci i gotowi już po południu.

Przed samym koncertem zrobiliśmy sobie krótką przerwę na gruzińskie przysmaki. Chlebek gruziński oraz ciasto ze szpinakiem było przepyszne! Spacerując po uliczkach Starego Rynku z pełnymi brzuchami w kierunku Collegium Maius UJ (miejsce koncertu) jednocześnie podziwialiśmy architekturę budynków Krakowa.

Wieczorem na scenie, zainstalowanej w magicznej scenarii średniowiecznego uniwersyteckiego dziedzińca pojawiły się główne gwiazdy: Aga Zaryan (wokal), Grzegorz Dowgiałło



(wokal i fortepian) i Kuba Stankiewicz (fortepian). Zaproszenie Grzegorza Dowgiałły, niewidomego utalentowanego muzyka, miało szczególnie znaczenie dla tego wydarzenia, ponieważ ucieleśnia on fakt, że osoby z niepełnosprawnością są w stanie osiągnąć niesamowite rzeczy i realizować swoje ambicje i marzenia. Każdy z artystów zaprezentował swój unikatowy styl muzyczny, co nie przeszkodziło w doskonałej synchronizacji podczas wspólnie wykonywanych utworów, takich jak „What a Wonderful World” Louisa Armstronga. Subtelny wokal Agi Zaryan, ale także światła emitowane ze sceny, które na starych murach dziedzińca przypominały ptaki, sprawiły, że czuliśmy się poruszeni i „lekcy jak piórko”. Wydawało mi się, że w zasadzie każda osoba przebywająca wśród publiczności mogła znaleźć w repertuarze artystów coś dla siebie. W wykonaniu unikatowego tria pojawiły się znane przeboje, jak wyżej wspomniany utwór Armstronga, „Bye bye blackbird” Raya Hendersona i Morta Dixona, czy nawet

„Dziwny jest ten świat” Czesława Niemena. Po tym jak Dowgiałło zagrał własną kompozycję w rock’n’rolowym klimacie, Zaryan wykonała „Piosenkę o końcu świata” – wzruszającą interpretację do słów Czesława Miłosza. Była to idealny finał dla osób, które cenią sobie liryczny element w jazzie. Nie dziwi więc, że publiczność nagrodziła wykonawców owacją na stojąco. Na tę edycję wydarzenia „Dotknij Kultury” organizatorzy przygotowali również adaptację fasady Collegium Maius z wykuszem w grafice wypukłej dla osób z niepełnosprawnością wzrokową autorstwa dra Lecha Kolasińskiego. Można ją było obejrzeć i dotknąć przed koncertem.



Fot. A. Wojnar
Źródło: materiały DON UJ

Następnego dnia zostaliśmy oprowadzeni po Dziale ds. Osób Niepełnosprawnych UJ przez Panią Małgorzatę Perdeus – Białek, specjalistkę ds. równego traktowania z DON UJ. Dzięki temu mogliśmy zobaczyć, jak pracują nasi „koledzy po fachu” i jednocześnie uzyskać interesujące nas informacje dotyczące wsparcia edukacyjnego studentów z niepełnosprawnością. Specjalnie dla Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ zostało także zorganizowane indywidualne zwiedzanie Collegium Maius UJ. Dzięki uprzejmości DON UJ oraz Pani Róży Książek-Czerwińskiej (naszej przewodniczki) zwiedziliśmy wewnętrzne sale muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego, które nie są dostępne dla turystów. Największą uwagę zwracały eksponaty stworzone przez Panią Różę oraz współpracujących z nią studentów. Owe eksponaty miały za zadanie ułatwić osobom niewidzącym przyswajanie historii i kultury Polski. Dzięki nim osoby niewidome nie tylko mogły przeczytać opisy eksponatów w alfabecie Braille’a, ale także dotknąć, ułożyć krok po kroku drewniany wizerunek najstarszej rzeźby Kazimierza Wielkiego, a nawet powąchać! Niektóre pudełka przedstawiające eksponaty, takie jak np. Korona Królewska zawierały w środku charakterystyczną woń dla tego przedmiotu. Dzięki takiemu zabiegowi osoba niewidoma ma możliwość skojarzyć przedmiot z zapachem.

Na mnie osobiście największe wrażenie zrobiła drewniana książka przedstawiająca obraz Jacka Malczewskiego. Przewracając po kolei jej „kartki”, uczyła i jednocześnie pokazywała, co jest na pierwszym planie obrazu, a co na drugim. Takie pomysły powinny stać się inspiracją dla każdego ośrodka/institucji kultury w całej Polsce.



Fot. K. Pac

Bonowski piknik – ogniskowe podsumowanie roku akademickiego 2018/19

4

Anna Świtoń

Czy koniec czerwca w środowisku studenckim to wyłączenie nauka do sesji? Lub czy ukończenie studiów oznacza koniec spotkań z osobami poznanymi na uczelni? Tak się zdarza, lecz nie w przypadku Rady Studentów z Niepełnosprawnością. 28 czerwca 2019 r. w łódzkim Ogrodzie Botanicznym odbył się piknik na zakończenie roku ciężkiej studenckiej pracy, zorganizowany przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej.

Spotkanie odbyło się w przyjaznych okolicznościach w parku „Na Zdrowiu”. Na piknik przybyli studenci należący do Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ (niektórzy zaraz po egzaminie) jak i liczna grupa naszych absolwentów. Jest to doskonały dowód na to, jak dobrze funkcjonuje RSN w zaprzyjaźnieniu z BON. Takie wydarzenie to świetna okazja do spotkania się z dawnymi znajomymi, czasem po wielu latach. Ja sama jestem już absolwentką PŁ i wiadomość o tym wydarzeniu wywołała ogromny uśmiech na mojej twarzy. Na pikniku uczestnicy zostali ugoszczeni napojami i przekąskami, a kilka metrów dalej płonęło ognisko na którym można było przygotować sobie dowolne danie, czy to dla wegetarian czy dla wszystkożerców. Czas umiłał nam Adrian Sztobryn grając na Hang Drumie, wielkim instrumencie przypominającym „UFO”. Niektórzy z uczestników postanowili aktywnie spędzić czas, odbijając petekę – lotkę do gry Indiaca. Dodatkowym wydarzeniem tego dnia były urodziny Alicji Czyżniak, wieloletniego pracownika biura. Wszyscy głośno zaśpiewaliśmy sto lat naszej Ali, by w ten sposób miło podziękować za kolejne, wspólnie spędzane semestry.



Fot. K. Gieruszkiewicz



W trakcie spotkania nie mogło zabraknąć pamiątkowego zdjęcia, które uwieczniło to przemile popołudnie. Nasz piknik potrwał do późnego wieczora. Wszyscy uczestnicy jednomyślnie stwierdzili, że takich spotkań powinno być jak najwięcej. Także gorący termin egzaminów w czasie sesji lub praca zawodowa nie są żadną przeszkodą do spotkania, zwłaszcza jeśli tworzy się tak zgraną grupę jak nasza politechniczna. Bardzo dziękujemy Karolinie Pac za logistykę całego wydarzenia – liczymy na kolejne!

Anna Świtoń

Absolwentka inżynierii środowiskowej na Wydziale Inżynierii Procesowej i Ochrony Środowiska PŁ



XVI Ogólnopolskie Spotkanie Studentów Niepełnosprawnych w Krakowie

5

Piotr Zajęc

Aleksandra Sztandor

W dniach 5-7 lipca 2019 roku w Krakowie odbyło się Ogólnopolskie Spotkanie Studentów Niepełnosprawnych. Jest to cykliczne wydarzenie z długą tradycją, organizowane już po raz szesnasty. Nie odbyłoby się ono bez zaangażowania Zrzeszenia Studentów Niepełnosprawnych Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica. Zarówno noclegi jak i prelekcje zorganizowane zostały na terenie AGH.

Tegorocznym tematem przewodnim było hasło „Work-life balance”, czyli poszukiwanie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Mimo rosnącej popularności tego zagadnienia, osiągnięcie takiej

równowagi nie jest łatwym zadaniem. Zaproszeni prelegenci podjęli się misji przekazania swojej wiedzy i przybliżenia nas do osiągnięcia tego celu.

Integracja

Pierwszy dzień konferencji to, tradycyjnie już, czas na zapoznanie się uczestników i zawarcie nowych znajomości. W trakcie imprezy można było wziąć udział w licznych konkursach, dobrze się bawić i „naładować baterie” na kolejne dwa dni pracy. Część ta cieszy się dużym zainteresowaniem.



Fot. Marek Lewkowicz

Prelekcje i atrakcje

Sobotę rozpoczęliśmy od intensywnej pracy. Prawie czterogodzinny merytoryczny panel przyniósł nam wiele nowych doświadczeń i wiedzy przydatnej w codziennym życiu. Po południu przyszedł czas na atrakcje i bliższe poznanie miasta. Wspólna wycieczka do Ogrodu Zoologicznego była świetnym pomysłem i będziemy ją miło wspominać. Zwyczajowo już, wystawną kolację zjedliśmy w restauracji „Chłopskie Jadło”, na Starym Rynku, w zabytkowej części Krakowa. Zarówno przed, jak i po kolacji, udało się wygospodarować kilka chwil wolnego czasu. Mieliliśmy moment dla siebie i możliwość korzystania z uroków miasta.

Warsztat i pożegnanie

Ostatniego dnia spotkania odbył się tematyczny warsztat. Merytoryczne wsparcie i wiedza prowadzącej oraz praca w grupach przybliżyła nas do osiągnięcia równowagi między pracą a własnym życiem. W trakcie tego panelu wymieniliśmy się swoimi życiowymi doświadczeniami. Tego dnia otrzymaliśmy także certyfikaty uczestnictwa. Już nie możemy doczekać się kolejnej edycji.



Fot. Marek Lewkowicz

Piotr Zając

Student informatyki na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki PŁ, Przewodniczący RSN PŁ

Aleksandra Sztandor

Studentka studiów magisterskich na PŁ, Sekretarz RSN PŁ



Jaką pomoc materialną mogą uzyskać osoby z niepełnosprawnościami studiujące na PŁ?

6



Alicja Czyżniak

Samodzielny referent, konsultant studencki w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

Zapraszamy studentów Politechniki Łódzkiej do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych, również z podaniem o stypendium dla osób niepełnosprawnych

Jeśli jesteś studentem lub doktorantem możesz ubiegać się o pomoc materialną, niezależnie czy są to studia stacjonarne lub niestacjonarne.

Aby otrzymać stypendium dla osób niepełnosprawnych należy złożyć wniosek w BON PŁ (budynek A30) w terminie:

- studenci/doktoranci pierwszego roku (w r. ak. 2019/20) – od dnia immatrykulacji do 31 października 2019 r.;
- studenci/doktoranci pozostałych lat – od 02 września 2019 do 6 października 2019r. (złóże-

nie wniosku do 31 października uprawnia do otrzymania stypendium od października).

Świadczenie jest wypłacane od miesiąca, w którym wpłynął wniosek i w równych miesięcznych ratach.

Stypendium to przysługuje wyłącznie osobom z orzeczoną niepełnosprawnością. Wysokość stypendium dla osób niepełnosprawnych zależy od stopnia niepełnosprawności studenta / doktoranta i wynosi odpowiednio:

- znaczny stopień niepełnosprawności – 450 zł miesięcznie;
- umiarkowany stopień niepełnosprawności – 400 zł miesięcznie;
- lekki stopień niepełnosprawności – 350 zł miesięcznie.

Stypendium dla osób niepełnosprawnych jest przyznawane od pierwszego roku studiów na

dany rok akademicki. Kontynuacja wypłaty na kolejny semestr roku akademickiego następuje automatycznie, jeżeli oczywiście będzie utrzymany status studenta.

Należy pamiętać, że jeśli studujesz na kilku kierunkach studiów możesz otrzymać stypendium tylko na jednym wskazanym przez Ciebie kierunku studiów. Stypendium może być wypłacane nie dłużej niż przez 6 lat.

Niestety stypendium dla osób niepełnosprawnych nie przysługuje, jeśli posiadasz tytuł zawodowy np. magister/ inżynier/ licencjat i ponownie rozpoczynasz studia.

Jednak w przypadku gdy niepełnosprawność powstanie w trakcie studiów lub po uzyskaniu tytułu zawodowego, możesz otrzymać stypendium tylko na jednym kierunku studiów i nie dłużej niż

przez okres 6 lat.

Jeżeli w trakcie roku akademickiego skończy się ważność orzeczenia o stopniu niepełnosprawności to stypendium nie będzie

zapomogi uzależniona od Twojej sytuacji finansowej oraz m.in. od wskazanych we wniosku poniesionych oraz potwierdzonych kosztów.

mać jeśli uzyskujesz wyróżnienie w nauce, posiadasz osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe we współzawodnictwie co najmniej na poziomie krajowym.



Fot. Pixabay

wypłacane od następnego miesiąca. Świadczenie będzie wypłacane ponownie od miesiąca uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia oraz złożeniu ponownie wniosku o stypendium.

Jeśli pobierasz stypendium dla osób niepełnosprawnych możesz ubiegać się m.in. o:

- **zapomogę**, którą możesz otrzymać, gdy znajdziesz się przejściowo w trudnej sytuacji. Podanie o zapomogę należy udokumentować oraz dokładnie opisać zaistniałą sytuację. Jeśli poniosłeś koszty związane z zdarzeniem losowym należy dołączyć imienne faktury.

Wysokość zapomogi może wynieść:

- jeśli jesteś studentem od 50 zł do 1000 zł;
- jeśli jesteś doktorantem od 50 zł do 1200 zł.

Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie a wysokość

Ważne jest, aby o zapomogę ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od wystąpienia zdarzenia.

• **stypendium socjalne**

Wszyscy studenci/doktoranci mogą wnioskować o przyznanie o stypendium socjalnego jeśli znajdują się w trudnej sytuacji materialnej. O stypendium możesz się starać jeśli udokumentowany miesięczny dochód na 1 osobę w rodzinie w 2019r nie przekroczył 1 043,00 zł netto.

Wysokość stypendium socjalnego stanowi różnicę ww. kwoty i wysokości miesięcznego dochodu netto na jedną osobę w rodzinie studenta / doktoranta w 2019r., przy czym kwota przyznanego stypendium wynosi:

- maksymalnie – 1 043 zł;
- minimalnie – 150 zł miesięcznie.
- **stypendium rektora**
Stypendium możesz otrzymać

Warunkiem koniecznym, żeby otrzymać stypendium na dany rok akademicki jest uzyskanie pełnej rejestracji na ten rok studiów. Stypendium nie zostanie przyznane jeśli poprzedni rok akademicki był powtarzany.

Stypendium rektora przyznaje się na podstawie wyrażonej w tzw. punktach rankingowych oceny osiągnięć naukowych, artystycznych lub sportowych oraz na podstawie średniej stypendialnej ocen.

Minimalna liczba punktów rankingowych upoważniająca do otrzymania stypendium to 75.

Pamiętaj, że osiągnięcia twoje muszą być udokumentowane.

Stypendium rektora wynosi:

- dla studentów - podstawowa 550 zł miesięcznie;
- dla doktorantów 950 zł miesięcznie.

Stypendium rektora dla studentów ma charakter konkursowy

i stypendium jest przyznawane na rok akademicki wnioski należy składać:

- studenci studiów I semestru studiów II stopnia, przyjęci na studia od semestru zimowego, dla których rok studiów pokrywa się z rokiem akademickim wnioski musicie złożyć w dniach 12-18 października 2019r.;
- studenci lat wyższych, przyjęci na studia od semestru zimowego, dla których rok studiów pokrywa się z rokiem akademickim wnioski musicie złożyć w dniach 1-7 października 2019r.

AKTYWNY SAMORZĄD

Studenci / doktoranci, jeśli posiadacie orzeczenie o znacznym i umiarkowanym stopniu niepełnosprawności to możecie skorzystać z wsparcia finansowego z Modułu II. Jest on dedykowany studentom, żeby pomóc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym. Jest to projektu PFRONu a realizowany przez np.: MOPS, RCPS. Tam powinniście pobrać formularze i złożyć wnioski jednakże we właściwym urzędzie dla miejsca zamieszkania.

W Łodzi możecie to zrobić w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, ul Kilińskiego 102/102 A, 90-023 Łódź (II piętro).

Dokumenty będą przyjmowane w terminach od 03.09.2019 do 10.10.2019r.

Zapraszamy na stronę: <https://mops.uml.lodz.pl/pomoc/aktywny-samorzad/>.

Pamiętaj że załącznik - modul II_zas.uczelnia, należy uzupełnić w swoim Dziekanacie.

W ramach modułu II kwota dofinansowania kosztów nauki, do-



tyczących semestru/półroczu objętego dofinansowaniem, wynosi w przypadku:

- dodatku na pokrycie kosztów kształcenia - do 1.000 zł;
- dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego - do 4.000 zł;
- opłaty za naukę (czesne) - równowartość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku) - niezależnie od daty poniesienia kosztów, przy czym dofinansowanie powyżej kwoty 3.000 zł jest możliwe wyłącznie w przypadku, gdy wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu wnioskodawcy nie przekracza kwoty 764 zł (netto) na osobę.

Dodatek na pokrycie innych kosztów kształcenia ma charakter progresywny i motywacyjny.

Wysokość dodatku jest uzależniona od poziomu nauki i postępów w nauce. W stosunku do wyliczonej dla Wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku, wysokość dodatku możliwego do wypłaty wynosi:

- do 50% wyliczonej dla

wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku - w przypadku pobierania nauki na pierwszym roku nauki w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym, w przypadku form kształcenia trwających jeden rok - do 75% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku;

- do 75% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku - w przypadku pobierania nauki na kolejnym, drugim roku edukacji w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym;

- do 100% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku - w przypadku pobierania nauki w kolejnych latach (od trzeciego roku) danej formy edukacji na poziomie wyższym, przy czym studenci studiów II stopnia i uczestnicy studiów doktoranckich mogą otrzymać dodatek w kwocie maksymalnej na każdym etapie nauki.

Przypominam, że dofinansowanie w ramach modułu II nie przysługuje w trakcie przerwy w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny).

**Zapraszamy do BON PŁ (A30) nie tylko z wnioskiem
o stypendium dla osób niepełnosprawnych.**

Czekamy na Ciebie :)

Jak rozmawiać z kimś, kto ma myśli samobójcze?

7



dr Patryk Stecz

Psycholog BON PŁ, adiunkt w Zakładzie Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ, członek Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego



dr hab. Jan Chodkiewicz, prof. UŁ

Certyfikowany psychoterapeuta, psycholog, kierownik Zakładu Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ, badacz problematyki samobójstw

Mimo, że co roku na świecie ok. 800 000 osób ginie śmiercią samobójczą (wg danych Światowej Organizacji Zdrowia), programy prewencji udowadniają, że samobójstwu można przeciwdziałać. Każdy z nas może pomóc, wykrywając sygnały, będąc otwartym i życzliwym w stosunku do innej osoby oraz reagując we właściwy sposób.

Samobójstwo – temat tabu?

Śmierć własna lub bliskiej osoby u wielu z nas przywołuje lęk i zaburza poczucie bezpieczeństwa, tym bardziej więc może zaskakiwać oraz paraliżować usłyszenie od kogoś, że chciałby umrzeć. Takie pragnienie bywa niezrozumiałe dla tych, którzy woleliby, aby śmierć w ogóle nie istniała albo uważają, że decyzja o odebraniu sobie życia jest przejawem słabości, fanaberii lub ogromną krzywdą dla rodziny. Opinie na temat samobójstwa różnią się w wielu krajach i kulturach, co więcej, w naszym społeczeństwie oceny aktu samobójczego są zróżnicowane, w zależności od okoliczności życiowych osoby dokonującej próby samobójczej, jej wieku, stanu zdrowia, charakteru, a także własnych doświadczeń i systemu wartości.

Z pewnością milczenie na ten temat nie pomaga w ratowaniu tych, którzy w jakimś sensie komunikują wołanie o pomoc. Napotykać osobę ujawniającą nam myśli „s”, niezależnie od tego, jaką rolę w kontakcie

pełnimy (przyjaciół, członek rodziny, lekarz, nauczyciel, kolega z pracy), nie do końca wiemy, jak rozmawiać i co powinniśmy zrobić. Intuicja podpowiada, że powstrzymywanie kogoś za wszelką cenę od zamachu samobójczego, krytykowanie wyboru, dawanie fałszywej nadziei („wszystko się jakoś ułoży”, „będzie dobrze”) może przynieść odwrotny skutek. Podobnie, udziela

Zespół presuicydalny, to stan psychologiczny doświadczany przez większość osób w sytuacji poprzedzającej zamach samobójczy. Objawy zespołu presuicydalnego charakteryzują się m.in. przekonaniem o braku możliwości rozwiązania problemów, pesymizmem i koncentracją na niepowodzeniach, poczuciem samotności i lękiem, trudnością w nawiązywaniu relacji oraz poczuciem odrzucenia, a także chęcią przerwania cierpienia poprzez zakończenie swojego życia oraz skierowaniem agresji na siebie. Jest to stan zagrożenia życia i wymaga interwencji.

nie gotowych rad na rozwiązanie problemów w oparciu o własne doświadczenia spowoduje najprawdopodobniej, że osoba z myślami samobójczymi nie będzie się utożsamiała z problemem rozmówcy, pozostając w poczuciu braku zrozumienia dla własnej sytuacji. Dzieje się tak m.in. dlatego, że w podczas zespołu presuicydalnego obserwuje się stan tzw. zawężenia poznawczego, gdzie możliwość oceny własnej sytuacji jest ograniczona, a jednocześnie nasilone są poczucie odrzucenia i obronna postawa wobec czyichś rad.

Sięgnąć po profesjonalną pomoc

Istotną rolę, zwłaszcza osób bliskich, członków rodziny, wychowawców jest zachęcenie osoby z myślami samobójczymi do kontaktu ze specjalistą zdrowia psychicznego. Naturalnie, oddelegowanie problemu nie powinno stanowić substytutu rozmowy. Wyznanie myśli samobójczych lub przyznanie się do nich sugeruje przecież, że dana osoba doznaje cierpienia, szukając ulgi we wspierającej rozmowie i byciu wysłuchanym. Kontakt z profesjonalistą jest bardzo ważnym, ale nie jedynym źródłem wsparcia.

Zasugerowanie udania się do lekarza psychiatry może być trudne zarówno do przyjęcia jak i sformułowania, ponieważ boimy się, aby odbiorca nie poczuł się negatywnie oceniony i stygmatyzowany. Wydaje się to jednak nieuzasadnione. Taki stan rzeczy można przypisać m.in. fałszywym, negatywnym stereotypom na temat zaburzeń psychicznych, kontaktów z psychiatrą oraz nadmiernej trosce o zachowanie

przekonanie, że taka konsultacja nie naraża na ostracyzm. Warto podkreślić, że programy prewencji samobójstw na świecie jednoznacznie wskazują na pozytywny efekt interwencji polegającej na skierowaniu do specjalisty (pracownika ośrodka interwencji kryzysowej, lekarza psychiatry).

Psychologiczną pułapką jest także nadmierne zaangażowanie, gdyż nie powinno się przejmować odpowiedzialności za czyjekolwiek decyzje, a tym bardziej problemy, co mogłoby mieć miejsce w przypadku wejścia w rolę osoby formułującej diagnozę i udzielającej pomocy o charakterze psychologiczno-psychiatrycznym na własną rękę. Lepiej jest przyjąć bardziej realistyczne podejście do problemu, zapewniając w rozmowie, że w naszym przekonaniu pomoc jest dostępna i możliwa, o ile osoba z myślami samobójczymi zechce po nią sięgnąć. Dodatkowo, nasze wsparcie może polegać na pomocy w przypomnieniu sobie przez osobę w kryzysie, czy korzystała już wcześniej z zaufanego i profesjonalnego wsparcia, lub darzy pozytywną opinią konkretną osobę, czy instytucję (lekarz rodzinny, psychiatra), przed którą mogłaby się „otworzyć” w większym poczuciu bezpieczeństwa. Nowe technologie mogą służyć także jako narzędzie wsparcia. Na przykład, aplikacja My3App (<https://my3app.org/>) obsługiwana przez smartfony, pomaga aktywizować listę wspierających kontaktów w przypadku trudniejszych momentów (pogorszenie nastroju, zwiększenie nasilenia myśli samobójczych, wzrost lęku).

Nie bać się pytać

Według National Suicide Prevention Lifeline (Vibrant Emotional Health), w komunikacji z osobą znajdującą się w kryzysie samobójczym istotne jest zadanie kilku prostych, kluczowych pytań – jeśli ktoś, kogo słowa i zachowania sugerują nam, że ma myśli samobójcze, chociaż nie komunikuje tego wprost, należy go/ją o to zapytać, nieoceniającym tonem, np. *Czy myślisz o tym, aby odebrać sobie życie?* Pytanie osób z tendencjami samobójczymi o to, czy mają takie myśli i zamiary nie zwiększa nasilenia tych myśli, ani zachowań.

Słuchać i towarzyszyć

Nie sposób pominąć kwestii naszej otwartości na wysłuchanie tego, co boli drugą osobę. Rozmowa o sytuacji kryzysowej jest okazją do utwierdzenia w jej trakcie rozmówcy, że jesteśmy gotowi go wspierać: *Daj znać, jeśli mogę Ci jakoś pomóc.* Nie powin-



Fot. Pixabay

wanie pochlebnej opinii otoczenia, przez co korzystanie z usług ochrony zdrowia psychicznego jest wciąż zbyt rzadkie w naszym kraju. Poradnie zdrowia psychicznego cieszą się jednak coraz większym uznaniem, a świadomość społeczna w tej kwestii poprawia się z roku na rok. Nasze słowa zachęty pozwolą wzmocnić

niśmy godzić się na dotrzymanie w tajemnicy przed całym światem problemu doświadczania myśli samobójczych przez kogokolwiek. W obliczu ewentualnej interwencji, obietnica taka zostałaby złamana i utracilibyśmy autentyczność oraz zaufanie w oczach tej osoby.

Mimo, że ważne jest wysłuchanie powodów, dla których odebranie życia wydaje się właściwym wyborem, równie istotne są powody, dla których osoba z myślami samobójczymi przypuszcza, że jednak warto żyć dalej. Istnieje szansa, że we wspólnej rozmowie osobie z myślami samobójczymi uda się skoncentrować uwagę na powodach, dla których chciałaby żyć oraz wyrazić swoje myśli komuś, kogo obdarza zaufaniem.

Identyfikować symptomy

W ocenie, czy należy interweniować (np. zaalarmować pogotowie), należy także zorientować się, czy wcześniej zdarzały się takie myśli i czy osoba, z którą rozmawiamy próbowała już wcześniej zrobić cokolwiek, aby odebrać sobie życie. Jak bardzo konkretne są te myśli – *czy myśli o tym, że nie warto żyć, czy może myśli o tym, w jaki konkretny sposób odebrać sobie życie, czy ma już plan*. Jeśli pojawia się więcej konkretnych zamierzeń, pomocne będzie ustalenie ram czasowych ewentualnego planu samobójczego. Im więcej planów i przygotowań, tym większe z reguły jest ryzyko zamachu samobójczego.

Interweniować

W przypadku ostrym (np. osoba dzwoni przed dokonaniem próby samobójczej) naszym obowiązkiem jest udzielenie pomocy i ewentualnie wezwanie karetki pogotowia, względnie doprowadzenie bliskiej osoby (np. taksówką) na izbę przyjęć. Istnieją także telefoniczne linie wsparcia, które pomagają osobom wspierającym w udzielaniu informacji i wskazówek.

Przykładem może być:

- linia 116111, pomagająca w przypadku myśli samobójczych u dzieci i młodzieży (<https://116111.pl/problemy/mysli-samobojcze.aid,83>);
- Niebieska Linia, w szczególności dla ofiar przemocy w rodzinie (nr tel. 800 120 002, 24h na dobę);
- telefon zaufania dla dorosłych (nr tel. 116 123; godz. 14:00-22:00).

Inne grupy, np. studenci z łódzkich uczelni, mogą korzystać z porad uniwersyteckich centrów wsparcia na swoich uczelniach, które udzielają podstawowych

informacji (m.in. Akademickie Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej/ Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, tel. 42 631-38-87; Akademickie Centrum Wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego, tel. 42 235-01-71).

Inicjować kontakt

W trakcie kryzysu suicydalnego podkreślane jest znaczenie fizycznej dostępności osoby wspierającej. Kontakt telefoniczny i osobisty ma szansę obniżyć napięcie, frustrację, poczucie osamotnienia, beznadziei lub braku sensu życia. Dzieje się tak nawet, gdy rozmowa dotyczy wątków ogólnych i trywialnych, ponieważ stanowi ona istotny element relacyjny. Każda pomoc i niewielki gest mają znaczenie. W przypadku wątpliwości, czy mamy wystarczającą gotowość, chęć i możliwość bycia dostępnym, istnieje możliwość ustalenia z osobą wspieraną, czy można w jakiś sposób zaktywizować jej sieć wsparcia: *Czy jest ktoś, kogo obecność mogłaby być pomocna dla Ciebie?* Jest to istotne, ponieważ osoby zagrożone samobójstwem często przestają inicjować kontakt i wycofują się, co wiąże się z koniecznością przejęcia inicjatywy przez osoby wspierające. Teorie wyjaśniające samobójstwa poświęcają wiele miejsca poczuciu łączności z innymi ludźmi (*connectedness*) jako czynnikowi zapobiegającego eskalacji myśli samobójczych do poziomu próby samobójczej (Joiner i in., 2002; Klonsky i May, 2015). Przeciwdziałanie poczuciu izolacji i odbudowa poczucia przynależności okazują się mieć także znaczenie dla rozbrajania mechanizmu powstawania bólu psychicznego i przekonania o tym, że tylko śmierć może ów ból przerwać.

Jak się ustosunkować?

Kontakt z osobą w kryzysie bywa trudny, szczególnie, gdy formułujemy nierealistyczne (zawyżone, bądź pesymistyczne) oczekiwania na temat spodziewanych efektów naszej pomocy. Nadmierne poczucie odpowiedzialności za problem czyichś myśli o samobójstwie może prowadzić do obwiniania, najczęściej samego siebie za to, że ktoś jest nieszczęśliwy lub cierpi. Na pojawienie się myśli samobójczych składa się wiele powodów, przy czym najbardziej widoczne - bieżące trudności, mogą być tylko czynnikiem spustowym. Doszukując się konkretnej jednej przyczyny, łatwo jest dyskutować taką decyzję. Bez względu na to, jakim dramatem byłaby dla najbliższych utrata kogoś z powodu samobójstwa, nie jest to żaden argument w dyskusji i sporze o jej słusność. Więcej może zdziałać wyrażenie troski, zapewnienie o naszej dostępności, okazanie naszej wiary i nadziei w skuteczność profesjonalnego wsparcia.

Dialog motywujący

8



Antoni Naglik

pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno - Konsultacyjnym
(profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników PŁ



Adelina Naglik

psycholog w Domu Pomocy Społecznej w Łodzi

W poprzednich artykułach skupiałem się głównie na uzależnieniach (od substancji oraz od czynności – uzależnienia behawioralne), przedstawiałem fazy rozwoju uzależnienia oraz formy terapii. W tym numerze chciałbym wraz ze współautorką przedstawić formę rozmowy, jaką można stosować w odniesieniu do osób z ww problemami. Dialog motywujący jest używany również w innych dziedzinach, nie związanych z uzależnieniami.

Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna

Termin motywacja stosowany jest w psychologii do opisanego wszelkich mechanizmów odpowiedzialnych za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania (Strelau, 2000). Motywacja jest siłą napędową do działania.

O motywacji zewnętrznej mówimy wtedy, gdy człowiek podejmuje i wykonuje czynności nie dla przyjemności lecz dlatego, że czeka go za jej wykonanie jakaś nagroda lub żeby czegoś uniknąć lub nie doświadczyć przykrych konsekwencji. Taki rodzaj motywowania nazywamy zewnętrznym, to znaczy odbywa się przez wpływanie z zewnątrz.

O motywacji wewnętrznej mówimy natomiast, gdy człowiek podejmuje i wykonuje czynności z własnej woli ze względu na samą aktywność. To, co powoduje, że angażujemy się w wybraną czynność, to przyjemność z samego działania lub zaspokojenie podstawowych potrzeb człowieka np. zdobycie pokarmu. Działanie, które jest wynikiem motywacji wewnętrznej nie jest związane z nagrodami zewnętrznymi. Działanie jest kontrolowane przez jednostkę, która sama decyduje, kiedy je rozpocząć i kiedy zakończyć.

W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badanie wśród naukowców i inżynierów. Przebadano 11 tys. osób pracujących w firmach przemysłowych. Badanie wykazało, że naukowcy motywowani we-

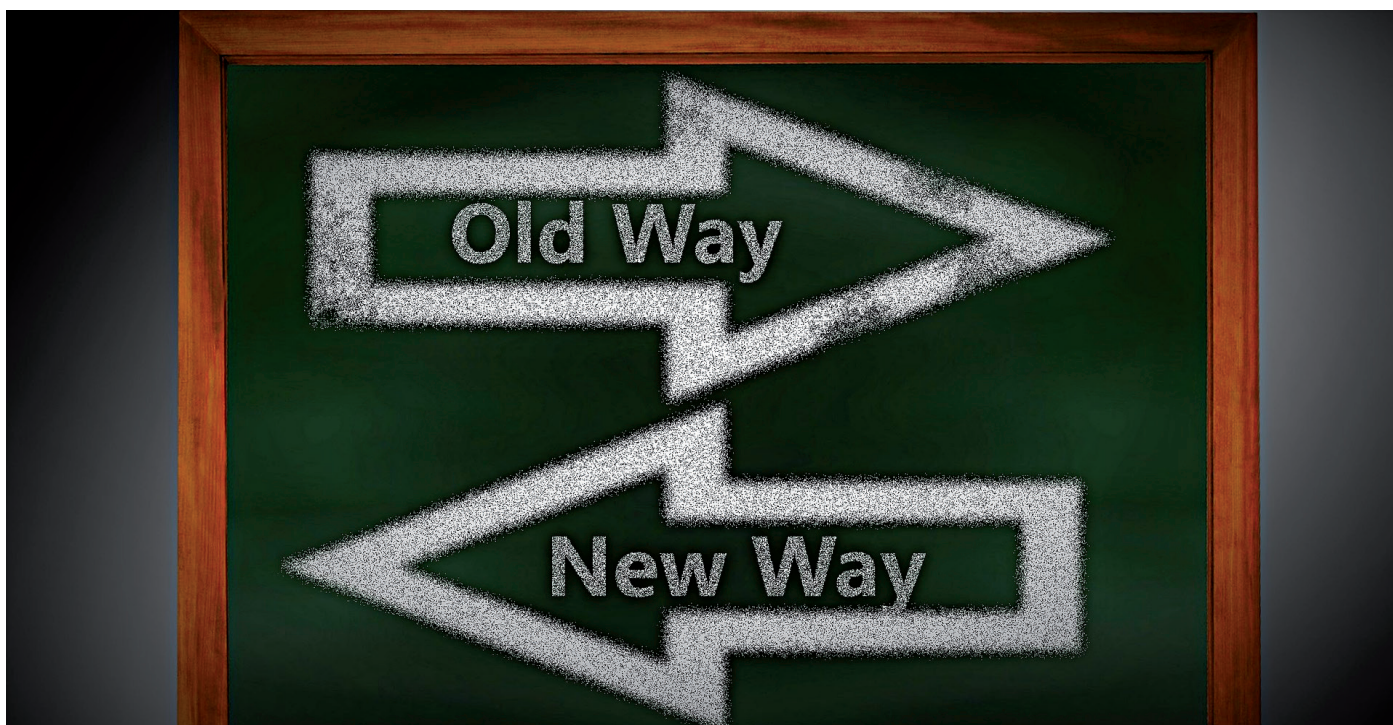


Fot. Pixabay

wnętrznym pragnieniem nauczenia się czegoś nowego zgłaszali więcej patentów niż ci, dla których główną motywację stanowiły pieniądze. Grupa motywowana zewnętrznie (przez pieniądze) pracując równie długo i ciężko, jak grupa motywowana wewnętrznie (poprzez chęć rozwoju) w rezultacie osiągnęła mniej.

Czym jest dialog motywujący?

Twórcami Dialogu Motywującego są William Miller – profesor psychologii i psychiatrii na Uniwersytecie w Nowym Meksyku i Stephen Rollnick – profesor,



psycholog kliniczny na Uniwersytecie Cardiff w Walii. Dialog motywujący powstał jako krótka interwencja dla osób mających problemy z nadużywaniem alkoholu.

Dialog Motywujący jest opartą na współpracy, skoncentrowaną na kliencie formą wzbudzania i wzmacniania motywacji potrzebnej do zmiany (Miller i Rollnick, 2009). Nie należy go traktować wyłącznie jako techniki, sposobu bądź czynności, która miała by sprawić, że ktoś się zmieni. Jest to raczej łagodna metoda komunikowania się z ludźmi w związku z trudnościami dotyczącymi zmiany oraz możliwościami przejawiania innych, bardziej korzystnych zachowań, które pozostają w zgodzie z celami i wartościami wyznawanymi przez klienta, aby maksymalnie rozwinąć jego potencjał jako człowieka (Naar-King, Suarez 2012).

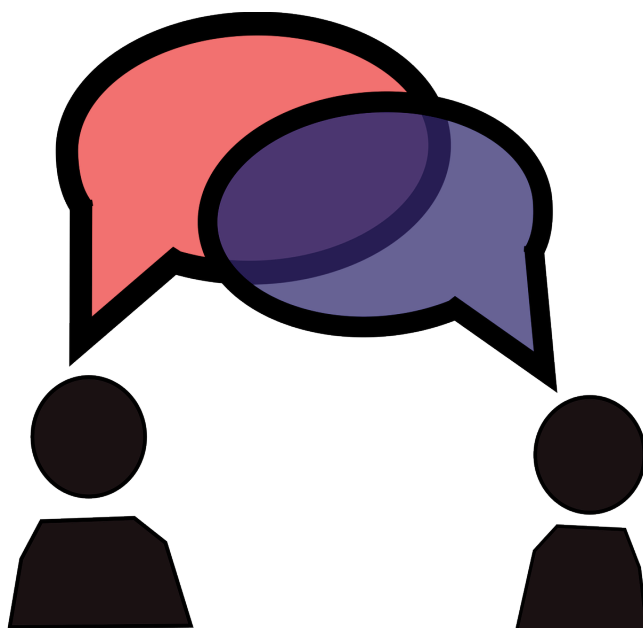
Duch dialogu motywacyjnego

Cechy charakterystyczne Dialogu Motywującego to:

- współpraca – dialog motywujący przeprowadza się „dla” osoby i „z” nią”. Zakłada partnerski rodzaj relacji między pomagającym (np. lekarzem, fizjoterapeutą, pielęgniarką) a pacjentem. Personel nie stawia się w pozycji wyższej, dominującej, „wszystkowiedzącej” tylko szanuje wiedzę i poglądy pacjenta, udziela wsparcia. Stwarza pozytywną atmosferę, która zachęca, a nie przymusza do zmiany. Partnerski styl komunikacji wzbudza najmniejszy opór,
- wydobywanie - „Ty masz to, czego potrzebujesz i razem to znajdziemy”. Wewnętrzną motywację pacjenta wzmacnia się czerpiąc z poglądów, celów i wartości klienta,
- autonomia polega na dawaniu pacjentowi prawa do kierowania sobą, swoim życiem i dokonywa-

nia własnych wyborów. Odpowiedzialność za zmianę ponosi pacjent. Ma on zawsze wolny wybór, może zdecydować, czy skorzystać z otrzymanej rady bądź nie. Rolą pomagającego jest wzmocnienie wewnętrznej motywacji pacjenta, aby zmiana zrodziła się z wewnętrznego przekonania, a nie została narzucona z zewnątrz i aby służyła dobru osoby, wyznawanym przez nią wartościom i stawianym przez nią celom (Miller, Rollnick, 2010).

Jak widać ważnym elementem, który decyduje o zmianie destrukcyjnego często zachowania jest wewnętrzna motywacja. W ciągu ostatnich 30 lat badania wykazały, że odpowiedzialność za zmianę spoczywa nie tylko na osobie dokonującej zmiany, ale także na terapeutcie towarzyszącemu klientowi w tym procesie. Dlatego umiejętność pracy w duchu dialogu motywującego jest bardzo ważna w przypadku tzw. zawodów pomocowych.



Fot. Pixabay

Olimpiady bez ograniczeń

9

Maja Jędruszczak

Dlaczego tak rzadko wspomina się o osiągnięciach sportowców z niepełnosprawnościami? Czy sport w wydaniu innym niż ten, który dobrze znamy i za którym szalejemy nie jest medialny? Może niewystarczająco dobrze się sprzedaje?

Niemal każdy słyszał o świetnych olimpijskich dokonaniach polskich sportowców. Co cztery lata rozemocjonowani siadamy przed telewizorami i w pełnym skupieniu oglądamy poczynania naszych olimpijczyków walczących o medale na największej i najbardziej prestiżowej imprezie sportowej na świecie. Lekkoatletyka, wioślarstwo, kolarstwo, piłka siatkowa. Dyscyplin, w których sportowcy występujący pod białą-czerwoną flagą osiągają wielkie sukcesy można wymienić wiele. W trakcie trwania olimpiady media informują nas na bieżąco z olimpijskich stadionów. W tym czasie cały naród doświadcza naprzemiennie chwil ciekawości, obaw, radości i smutku przeżywając z polskimi reprezentantami wszystkie sukcesy i porażki. Jednak po zakończeniu każdego igrzysk olimpijskich całe zamieszanie niknie i większość mediów porzuca sportowe tematy, aż do kolejnych wielkich zawodów sportowych. Natomiast dla wielu sportowców to właśnie oficjalne zakończenie tej imprezy jest początkiem czegoś wielkiego. Zwykle kilka dni po zakończeniu olimpiady inaugurowane są igrzyska paraolimpijskie. Niestety o tym wydarzeniu nie jest już tak głośno.

Wielcy medaliści, o których nikt nie słyszał

Niewielu z polskich kibiców wie, że Mazurek Dąbrowskiego rozbrzmiewa dumnie także podczas tych kolejnych zawodów sportowych. Polscy sportowcy



paraolimpijści osiągają sukcesy co najmniej równie tym przypisywanym pełnosprawnym reprezentantom naszego kraju, dowodząc tego, że w sporcie słowo „ograniczenia” nie istnieje. Po letnich igrzyskach paraolimpijskich w 2016 roku polska reprezentacja w rankingu medalowym Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego uplasowała się na 9 miejscu. Sumując wyniki z ostatnich 12 paraolimpiad, w których startowała reprezentacja Polski, nasi sportowcy zdobyli łącznie 729 medali, w tym 262 złote. W 2016 roku

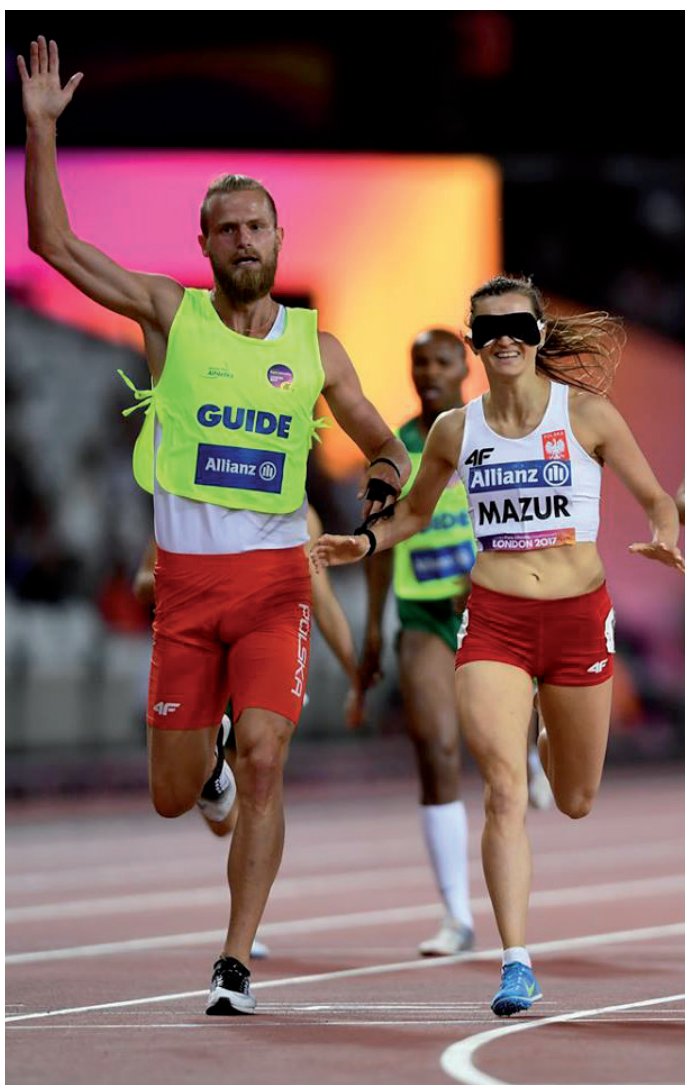


z Rio de Janeiro polscy niepełnosprawni sportowcy wrócili z aż 39 krążkami. To niemalże 4 razy więcej niż zdobyli pełnosprawni sportowcy. Tym bardziej dziwi fakt, że o tych pierwszych tak mało się mówi. Mimo, że na przestrzeni ostatnich lat zainteresowanie sportem osób z niepełnosprawnościami rośnie, to wciąż utrzymuje się ono na marginalnym poziomie. Niemalże każdy z nas słyszał o polskich olimpijczykach. Myślę, że przeciętny Polak przynajmniej kojarzy ze sportem takie nazwiska jak np. Korzeniowski, Jędrzejczyk, Majewski czy Włodarczyk. Jednak niewielu z nas wie kim są tacy sportowcy, jak Natalia Partyka, Rafał Wilk, Maciej Lepiato czy Ewa Durska.

Od kameralnego turnieju do wielkiej imprezy sportowej

Historia igrzysk paraolimpijskich jest stosunkowo młoda, aczkolwiek ciekawa. Za ich kolebkę uznaje się niewielkie zawody łucznicze brytyjskich weteranów II wojny światowej. Odbyły się one w 1948 roku, równoległe do letnich igrzysk olimpijskich w Londynie. Z roku na rok liczba uczestników tych zawodów rosła, zaczynały one przybierać charakter międzynarodowy. Po 12 latach, w 1960 roku, oficjalnie odbyły się I Letnie Igrzyska Paraolimpijskie. Początkowo zawody te stawiały na promowanie intensywnej rehabilitacji, chęci jak najpełniejszego usprawniania. Wyniki sportowe były istotne, jednak nie najistotniejsze. Igrzyska paraolimpijskie stwarzały niepełnosprawnym sportowcom okazję do poznawania ludzi o podobnym podejściu do życia, łamania stereotypów oraz pokonywania ograniczeń. Z biegiem czasu sport osób z niepełnosprawnościami przestawał mieć jedynie charakter rehabilitacyjny, a zaczął przybierać formę profesjonalną. Wielu specjalistów zajmujących się tematem paraolimpiad jako kluczowy moment dla rozwoju tej dziedziny sportu wskazuje rok 1992, kiedy to uczestnicy letnich igrzysk paraolimpijskich udowodnili, że osoby z niepełnosprawnością też mogą uprawiać sport na zawodowym i wyczynowym poziomie. Obecnie kwalifikacje do tych zawodów są tak długie i skomplikowane, że podobnie jak w przypadku igrzysk olimpijskich, na paraolimpiadach startują jedynie najlepsi. O medale walczy tam prawdziwa elita sportowców z niepełnosprawnościami.

Wachlarz dyscyplin paraolimpijskich jest bardzo szeroki. Znajdują się wśród nich klasyczne konkurencje mające swoje odpowiedniki w igrzyskach olimpijskich, jak i te specyficzne jedynie dla sportowców z niepełnosprawnościami. Do pierwszej grupy zaliczyć można m.in. badminton, jeździectwo, kajakarstwo, pływanie, tenis stołowy i ziemny, lekkoatletykę oraz kolarstwo. Konkurencje z tych dyscyplin często odbywają się w kilku kategoriach, podzielonych ze względu na specyfikę niepełnosprawności zawodników. Dla przykładu, biegi na różnych dystansach dzieli się m.in. na grupy: klasyczne, z użyciem protez, z przewodnikiem czy wyścigi na wózkach. Natomiast kolarze z niepełnosprawnościami mogą startować w kategoriach dzielących się na: handbike (rower na-





pedzany siłą rąk), tricykle (rower trójkołowy), zwykły rower bądź tandem (jeden ze sportowców jest osobą niewidomą lub słabowidzącą). Za to wśród dyscyplin stworzonych specjalnie z myślą o sportowcach z niepełnosprawnościami są m.in. boccia (gra przypominająca bule, przeznaczona dla osób z wieloraką niepełnosprawnością ruchową) i goalball (piłka nożna, w której zawodnicy nie widzą, a jedynie słyszą piłkę).

Sukcesy, o których się nie mówi

Mimo, że opisywane zawody są tak rozbudowane i ciekawe, a polscy sportowcy paraolimpijcy od lat osiągają na nich niebywałe sukcesy to nie cieszą się one zbyt dużą popularnością. Jedynym medium, które nie zamyka tematu sportu po zakończeniu głównych igrzysk olimpijskich jest Telewizja Polska. Jednak i ona jeszcze do niedawna nie działała zbyt wiele, aby promować polskich paraolimpijczyków. Mimo, że polska reprezentacja występuje na tej imprezie już od 1976 roku, to pierwsze telewizyjne relacje z igrzysk paraolimpijskich pojawiły się dopiero w 2004 roku. Nie było to jednak transmitowanie startów zawodników, tylko krótkie relacje podsumowujące każdy dzień zmagania sportowców z ówczesnych igrzysk paraolimpijskich. Pierwsza w historii polska transmisja tej wspaniałej imprezy odbyła się dopiero w 2016 roku.

Dlaczego tak rzadko wspomina się o osiągnięciach sportowców z niepełnosprawnościami? Czy sport w wydaniu innym niż ten, który dobrze znamy i za którym szalejemy nie jest medialny? Może niewystarczająco dobrze się sprzedaje? Możliwe, że wynika to z lęku przed innością, jaką jest niepełnosprawność. Jednak zdecydowanie warto go przełamywać. Polscy sportowcy z niepełnosprawnościami, podobnie jak Ci pełnosprawni reprezentanci naszego kraju, wkładają ogromny wysiłek, aby stanąć na podium. Chociażby z tego powodu należy im się zainteresowanie i uznanie. Mam nadzieję, że już w przyszłym roku XVI Igrzyska Paraolimpijskie, podobnie jak te poprzednie, będą transmitowane w telewizji i będziemy mieli okazję do podziwiania zmagania wszystkich polskich sportowców. Zachęcam do przedłużenia stanu olimpijskich emocji i euforii o dodatkowe kilkanaście dni i kibicowanie reprezentantom naszego kraju. Biorąc pod uwagę wyniki z poprzednich lat, emocje są gwarantowane. Dodatkowo wszystkim chętnym do pogłębienia tematu paraolimpiad polecam zapoznanie się ze stroną internetową polskiego Komitetu Paraolimpijskiego oraz nagraniami programu „Pełnosprawni”, który szerzy wiedzę na temat sportu osób z różnorodnymi niepełnosprawnościami.

Maja Jędruszczak

Absolwentka kierunku pedagogika specjalna na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie oraz studentka kierunku psychologia na tej samej uczelni. Terapeutka pedagogiczna i terapeutka wczesnego wspomagania rozwoju. W swojej pracy zajmuje się zmniejszaniem trudności edukacyjnych u dzieci i uczniów z różnymi niepełnosprawnościami.



Totupoint czyli dostępna informacja wewnątrz pomieszczeń dla niewidomych

10

Adrian Peliszko

Idąc do instytucji użyteczności publicznej często się zastanawiamy, w którym budynku czy pomieszczeniu można załatwić naszą sprawę. Wszak często w jednym gmachu mieści się wiele wydziałów, instytucji, zajmujących niejednokrotnie wiele pomieszczeń.

O ile osoba widząca ma często stosunkowo łatwy dostęp do informacji wizualnej, czy w dużo szybszy sposób jest w stanie namierzyć recepcję, żeby uzyskać wiedzę, gdzie może załatwić swój problem, to osoby głuche, czy niewidzące w wyniku niedostępności są pozbawione możliwości skutecznego odszukania i sprawnego załatwienia swojej sprawy.

Wpływa na to wiele czynników, od prozaicznych rzeczy, takich jak utrudniona komunikacja językowa, nieznajomość topografii budynków, po przez bardziej skomplikowane czynniki, jak chociażby niedostępność instytucji, czy niewiedza pracowników, jak należy pomóc.

Sądzę jednak, że po mimo istotnego problemu, jaki w zdaniu wyżej za sygnalizowałem, jest to temat na zupełnie inny artykuł.

Dzięki rozwojowi elektroniki na przestrzeni kilkunastu ostatnich lat, wydaje się, że wiele problemów w dostępie do istotnych informacji, takich jak np. odnalezienie interesującego osobę niewidomą urzędu może być prostsze, co postaram się udowodnić w poniższym tekście.

O Totupointach

Totupoint, bo o nimjemu chciałbym poświęcić te parę zdań, to system znaczników z dźwiękowym opisem, dzięki, któremu osoba niewidoma może otrzymać informacje, gdzie się znajduje. System obsługiwany jest za pomocą smartfona, z którego bez problemów obsługują radzą sobie osoby niewidzące. Aplikacja działa na androidzie, jak również pod kontrolą systemu IOS.

Jak można przeczytać na stronie producenta, system nie tylko jest dedykowany osobom z dysfunkcją wzroku, ale również może wysyłać informacje osobom Głuchym. Ja skupię się na funkcjonalnościach, wadach i zaletach widzianych z perspektywy osoby niewidomej.

W tym miejscu warto powiedzieć, że system ten jest wdrażany przez Urząd mMiasta Łodzi. Oznaczone nim są placówki ochrony zdrowia, wWielostanowiskowy przystanek autobusowy, jak przez urzędników nazywany jest dworzec autobusowy Łódź Fabryczna, siedziby organizacji pozarządowych, czy wydziały Urzędu Miasta Łodzi.

Ostatnio system testowo wdrożyła Politechnika Łódzka, która od wielu lat niweluje bariery w dostępie studentów do swoich budynków na różnych płaszczyznach.

Testy

Pierwszy znacznik został umieszczony obok bramy wejściowej do kampusu A u zbiegu ulic Rad-



wańskiej i Stefanowskiego. Dowiadujemy się z niego, jak w łatwy sposób można dotrzeć do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, jak również jesteśmy informowani w jakich godzinach jest otwarta brama prowadząca na teren kampusu. Znacznik uruchamiamy za pomocą dedykowanej aplikacji, którą musimy pobrać z właściwego sklepu. Dodatkowo nasz smartfon, bądź tablet powinien mieć uruchomiony bluetooth.

Od razu muszę napisać o małej niedogodności, która może nie jest wielkim problemem, ale znacząco poprawiłaby funkcjonalność systemu. Mianowicie aplikacja działająca w tle nie daje sygnału, że

w pobliżu znajduje się znacznik, z którego można byłoby uzyskać więcej informacji o najbliższym punkcie.

Za pomocą wibracji i komunikatu można byłoby po informować użytkownika o tym, że w pobliżu znajduje się znacznik. Wtedy możliwym byłoby wybudzić smartfon i zacerpnąć więcej informacji. Spowodowałoby to również, że osoba niewidząca mogłaby się skupić na innych aspektach poruszania się, a nie na ciągłej kontroli telefonu, powodując zmniejszoną koncentrację. Dzięki aplikacji możemy również zmieniać parametry znacznika, takie jak głośność komunikatu czy język, w którym jest wygłaszana informacja. To niewątpliwie jest ogromna zaleta. Dodatkowo możemy ponownie odsłuchać informację, jeżeli nie jesteśmy pewni, czy zapamiętaliśmy wszystkie istotne kwestie dotyczące na przykład tego, jak dotrzeć do interesującego nas pomieszczenia.

Kolejny znacznik jest umieszczony na budynku Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej i poza wskazaniem miejsca funkcjonowania biura, infor-

muje nas o godzinach pracy czy o danych kontaktowych do tej instytucji.

Ostatni znacznik został umieszczony przy wejściu na teren kampusu od ulicy Żeromskiego, ale ze względu na to, że nigdy od tamtej strony nie wchodziłem, to uznałem, że testowanie nie jest konieczne. Ponadto dwa wcześniej opisywane znaczniki dostarczyły mi dosyć dużo wniosków, żebym mógł wyrazić swoją opinię. Niewątpliwie istotną zaletą systemu jest to, że administratorzy mogą modyfikować informacje w znacznikach, dostosowując je do aktualnych potrzeb.

Wnioski

Osobiście uważam, że system dobrze spełnia swoją rolę i w miarę możliwości uczelni powinien być rozbudowywany. Dyskusyjną kwestią jest, w jaki sposób umieszczać znaczniki. Czy oznaczać nimi budynki i główne ciągi komunikacyjne, opisując jakie pomieszczenia znajdują się w danym korytarzu i co można tam załatwić, lub czy umieszczać znaczniki na każdym pomieszczeniu. W przypadku wyboru drugiego rozwiązania należy sprawdzić, czy uruchamiając system z poziomu aplikacji nie będziemy uruchamiać kilku znaczników znajdujących się blisko siebie.

Wreszcie udało się osiągnąć sytuację, że osoba niewidząca może dostać konkretną zwrotną informację, z której może zrobić realny użytek. Moje doświadczenia mówią mi, że tylko kompleksowo rozwijany przez wiele podmiotów system może być skuteczny. Wszak wiele niezależnych instytucji rozwija swoje systemy informacyjne, co daje w konsekwencji ogromny chaos komunikacyjny, powodując, że osoba z dysfunkcją wzroku ma mentlik w głowie i nie ma możliwości dobrze się orientować w przestrzeni publicznej. Dlatego też dobrze, że łódzkie uczelnie próbują współpracować z miastem wdrażając uniwersalny system.

Jestem również zdania, że do-

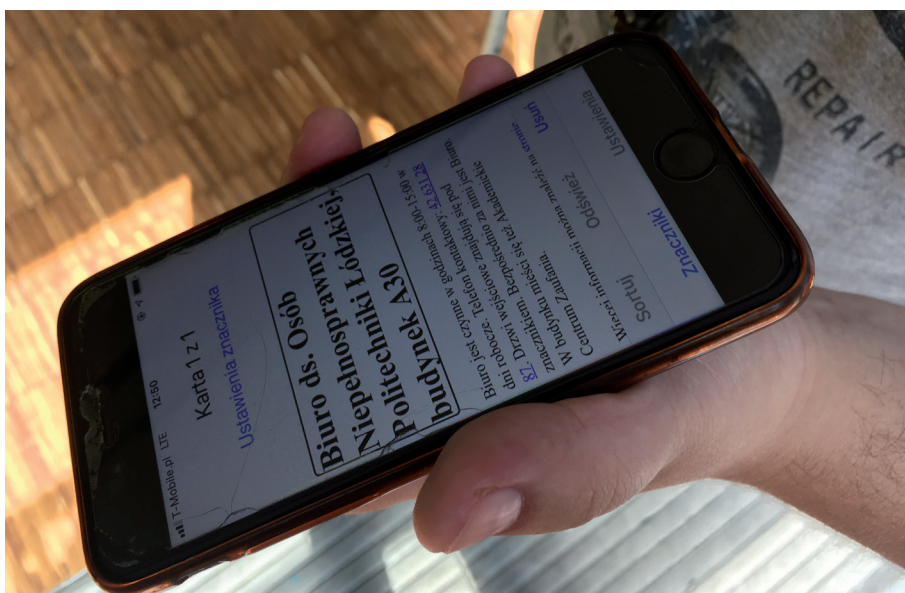


brze byłoby, gdyby identyczny system wdrażany był przez prywatne podmioty, takie jak placówki kultury czy galerie handlowe. Właściciele takich przybytków powinni mieć na uwadze, że osoby z niepełnosprawnościami to również są klienci, którzy mają swoje potrzeby i również chcą korzystać z tego, co do zaofiarowania mają te obiekty. Zdaje sobie sprawę, że na ten moment są to „pobożne życzenia”, ponieważ nie można do tego niktogo zmusić, zwłaszcza prywatne-

go inwestora, ale mamy prawo grzecznie, aczkolwiek stanowczo domagać się przestrzeni przyjaznych do naszych potrzeb, mając przecież często identyczne potrzeby duchowe, kulturalne czy fizyczne, jak osoby pełnosprawne. Często chciałbym korzystać z usług galerii handlowych, ale z racji ich niedostępności odczuwam duży dyskomfort i omijam je z daleka.

Kończąc, chciałbym wierzyć, że doświadczenia, zebrane przez

instytucje publiczne, w tym przez Politechnikę Łódzką pozwolą kolejnym podmiotom wdrażać system i rozwijać bazę znaczników, tym samym pozwalając pełniej korzystać osobom z niepełnosprawnościami z tego systemu, realizując prawo do niezależności i samodzielności. Pewnie upłynie wiele czasu, zanim uda się przekonać różnych ludzi do inwestycji w tego typu uproszczenia, ale wierzę, że zachęci to ludzi do korzystania z ofert różnych placówek.



Adrian Peliszko

Absolwent Uniwersytetu Łódzkiego. Z wykształcenia prawnik, z zamiłowania dziennikarz.

Na co dzień pasjonat sportu, nowoczesnych technologii i obserwator życia społecznego i gospodarczego. Wielki fan muzyki rockowej okraszanej dobrym tekstem, z którego można czerpać wiele cytatów.

Jednym zdaniem nudziarz ;)

Kiedy myślimy o buddyzmie...

11

Adrian Sztobryn

Kiedy myślimy o buddyzmie, mamy z reguły przed oczami łysego mnicha medytującego wysoko w górach. Wiecznie skupiony i wyciszony, udziela mądrych rad błędzącym i pomaga im odnaleźć siebie. Prawdopodobnie umie też lewitować, czytać w myślach, zna sztuki walki i zawsze jest w dobrym humorze. Buddyzm na trwałe wszedł do popkultury. Kim jednak naprawdę był Budda i czego uczył? I czy na pewno był łysym panem z brzuszkiem?

Kim tak naprawdę był Budda?

Budda był hinduskim księciem, któremu niczego nie brakowało, jednak mając styczność z ludzkim cierpieniem, porzucił dwór i rodzinę by odnaleźć odpowiedź na pytanie, które nie dawało mu spokoju - czy wszyscy jesteśmy skazani na takie cierpienie i jeśli tak, to po co żyjemy? Opisywany jako młody, przystojny mężczyzna (z włosami, a jakże!), niemal wyniszczył swoje ciało ascetycznymi praktykami,

jakie ówczesnie stosowali hinduscy jogini. Słyszając muzyka, strojącego instrument, zrozumiał, że umysł jest do niego podobny - i aby wygrywać na nim naprawdę piękne nuty, należy trzymać się drogi środka, pomiędzy ascezą a hedonizmem. Coś co w dzisiejszych czasach wydaje nam się zdrowym rozsądkiem, w tamtych czasach było dość rewolucyjnym spojrzeniem na ćwiczenie ducha i spowodowało, że Buddę opuściło 6 ascetów, jego najbliższych przyjaciół. Pozostał sam, medytując pod drzewem, aż do osiągnięcia całkowitego zrozumienia własnej prawdziwej

natury i świata, który go otaczał. Widząc, jak ludzie cierpią, powtarzając te same niezdrowe nawyki i zachowania, postanowił przekazać to, co zrozumiał i nauczał przez następne 45 lat. Zmarł zwyczajnie, tak jak umierają ludzie - z powodu zatrucia pokarmowego. Nigdy nie nazywał siebie Bogiem, a swojej filozofii religią.

Czym jest w takim razie buddyzm?

W obecnej formie praktykowany jest w wielu krajach azjatyckich jako religia, dodatkowo jedna z najstarszych. I faktycznie, jak za chwilę się przekonacie, buddyzm zawiera w sobie elementy metafizyczne. Choć ciężko wypowiadać się o buddyzmie jako całości,



Fot. Pixabay

ponieważ zawiera on wiele odłamów i szkół, można z pewnością stwierdzić, że buddyzm nie jest religią teistyczną - Bóg nie jest w centrum zainteresowania.

Jeśli buddyści nie skupiają się na oddawaniu czci Bogu, to jakie tematy są dla nich najważniejsze?

Można uznać, że buddyzm jest religią humanistyczną, bo to ludzkie cierpienie i sposoby jego ukojenia są w centrum jego optyki. Buddyzm można nazwać więc też filozofią, a nawet swojego rodzaju teorią psychologiczną. Nie oznacza to, że elementy rytualne nie odgrywają żadnego znaczenia w życiu codziennym buddysty. Rytuały jednak mają na celu, częściej niż okiełznywać siły nadprzyrodzone i zjednywać sobie łaskawą opiekę lokalnych bóstw, praktyczne umiejętności - ćwiczenie człowieka w skupieniu, dyscyplinie i szacunku do nauk buddyjskich. Są więc częścią mentalnego treningu, który Budda zaprojektował i przekazał innym, aby osiągnęli to samo zrozumienie, którego on doświadczył. W tym sensie każdy z nas - podążając za tymi wskazówkami, może stać się taki, jak Budda. Nie musimy w tym celu jechać do Indii ani rodzić się w księżęcym rodzie.

Do czego więc doszedł Budda, po tym jak opuścili go dawni przyjaciele?

Pierwszymi naukami, jakie odkrył i przekazał ludziom Budda, są tak zwane Cztery Szlachetne Prawdy. Jest to zespół prostych, a jednocześnie bardzo wnikliwych obserwacji na temat ludzkiego życia. Budda zaobserwował, że wszystkie czujące istoty (w tym ludzie) pragną szczęścia i chcą uniknąć cierpienia. Cierpienie jednakże istnieje i jest nieodłączną częścią naszego życia - wszyscy doświadczamy choroby, starzenia się i śmierci. Satysfakcja jest więc jedynie przejściowa - i to jest 1 Szlachetna Prawda Buddy - „Istnieje Cierpienie”. Nasze cierpienie ma jednak swoje przyczyny - jest efektem naszych działań, myśli i działań innych osób, które wpływają na szereg czynników zewnętrznych. Nic nie dzieje się całkowicie przypadkowo - i to jest 2 Szlachetna Prawda „Istnieje przyczyna cierpienia”. W trzeciej Szlachetnej Prawdzie Budda mówi o tym, że istnieje zakończenie cierpienia, że nie jesteśmy skazani na to, aby doświadczać ciągłego dyskomfortu - i to najwyższe szczęście nazywa Oświeceniem lub Nirwaną. A zatem 3 Szlachetna Prawda Buddy - „Istnieje zakończenie cierpienia”. Nie można uniknąć fizycznego bólu, posiadając ciało, ale można nie generować dodatkowego cierpienia w swoim umyśle, jeśli odpowiednio go wytrenujemy i podejmiemy właściwe działania - to 4 Szlachetna Prawda „Istnieje droga do zakończenia cierpienia”. Te cztery nauki są podstawą filozoficzną wszystkich istniejących szkół buddyzmu. Budda zachęcał, aby samemu rozmyślać nad jego prawdami - aby przyjrzeć się życiu i sprawdzić, czy ma rację. A jeśli już ufamy, że mógł ową rację mieć - spróbować



Fot. Pixabay

jego ścieżki do zakończenia cierpienia.

Ale zanim dojdziemy do ścieżki, musimy powiedzieć jeszcze jedną bardzo ważną rzecz o Buddzie. Jako wnikliwy analityk bardzo lubił wyliczanki. Żeby określić, jak iść ścieżką, najpierw trzeba określić, kto tą ścieżką kroczy - i z jakich elementów się składa.

Z czego więc składa się człowiek?

Wg Buddy człowiek składa się z pięciu skupisk (*skandh*):

- forma materialna (*pali*, sanskryt *rūpa*) - płeć, mowa ciała, temperament, zwinność fizyczna, organizm;
- uczucia (*pali*, sanskryt *vedanā*) - przyjemne, nieprzyjemne i obojętne;
- percepcja (*pali* *saññā*, sanskryt *saṃjñā*) - odbiór informacji zmysłowych;
- formacje mentalne (*pali* *sankhāra*, sanskryt *saṃskāra*) - myśli, różne typy myślenia i właściwości umysłu takie jak zaufanie, elastyczność etc.;
- świadomość (*pali* *viññāna*, sanskryt *vijñāna*) - świadomość informacji napływających ze zmysłów + świadomość magazynująca (*ala jawidżaniana*).

Każdy z nas ma ukryte głęboko w świadomości załączki pewnych negatywnych nawyków, myśli i działań. Można powiedzieć, że jest to nasz karmiczny potencjał. Część z tych załączek rozkwita w naszym życiu, manifestując się w formie pewnych stanów umysłu - powodując widoczne cierpienie nasze i innych dookoła. Te trujące stany umysłu nazywane są splamieniami.

Występuje pięć splamień:

- Pożądanie;
- Gniew;
- Pycha;
- Ignorancja;
- Zwątpienie.

Są trujące, ponieważ każdy z tych stanów prowadzi w konsekwencji do cierpienia. Pożądanie za-

wsze pozostawia nas z brakiem satysfakcji i chęcią powrócenia do przyjemności lub zwiększenia ich intensywności. Gniew zaślepia i sprawia, że nie widzimy krzywdy innych. Pycha powoduje, że stawiamy siebie ponad innymi, nie widząc, że jesteśmy równi. Ignorancja sprawia, że nie rozumiemy z czego wynikają różne sytuacje w naszym życiu i ślepo je powtarzamy. Zwątpienie powoduje, że nie podejmujemy skutecznych działań i sabotujemy dobre rzeczy w naszym życiu.

Czy zatem należy się ich pozbywać? Co z nimi robić?

W buddyzmie nie walczy się z trującymi emocjami w rozumieniu pozbywania się ich, stawiania oporu i innych form auto-agresji. Zaleca się raczej obserwację tych stanów emocjonalnych, zrozumienie skąd się biorą i rozwój pięciu czynników koncentracji, które naturalnie rozpuszczają splamienia:

1. Wstępne skupienie umysłu pozwala nam utrzymać uwagę na obiekcie medytacji.
2. Podtrzymywanie skupienia umysłu pozwala nam kontynuować obserwację w stanie skupienia.
3. Medytacyjne uniesienie jest rodzajem zachwyty porównywanego do zobaczenia w oddali oazy wędrując po pustyni.
4. Szczęście jest stanem zaspokojenia i błogości, kiedy chowamy się w cieniu oazy i pijemy jej wodę.
5. Jednoupunktowanie integruje wszystkie procesy umysłowe które zachodzą w trakcie medytacji.

Rozwój tych czynników sprawia, że trujące emocje naturalnie przemijają, podobnie jak ogień, który naturalnie wygasa, gdy do niego nie dorzucamy.

Sporo słyszałem/słyszałam o karmie, co to jest według Buddy?

Karma to nasze nawykowe tendencje, zakorzenione w umyśle. Uświadomienie sobie, co robimy wspomagane medytacją, prowadzi do deautomatyzacji naszych działań i tworzy możliwość bardziej elastycznego reagowania na sytuacje, harmonijnego funkcjonowania z innymi i tworzenia pętli pozytywnych sprzężeń zwrotnych, które prowadzą do głębszego poczucia szczęścia. Opisuję to oczywiście językiem współczesnej psychologii, ale choć język się zmienił, wciąż chodzi o to samo - czyli o dążenie do szczęścia i unikanie cierpienia.

Oczywiście pozostaje jeszcze wątek reinkarnacji w buddyzmie, ale o tym napiszemy już być może w innym artykule. Warto jednak zapamiętać, kiedy cierpimy, że buddyzm opisuje praktyczne sposoby radzenia sobie z naszym bólem. Jest ono czynnikiem spajającym wszystkich ludzi - z niepełnosprawnościami i bez nich. Podobnie uniwersalne jest szczęście, który każdy z nas, niezależnie od sytuacji może osiągnąć - ćwicząc swój umysł

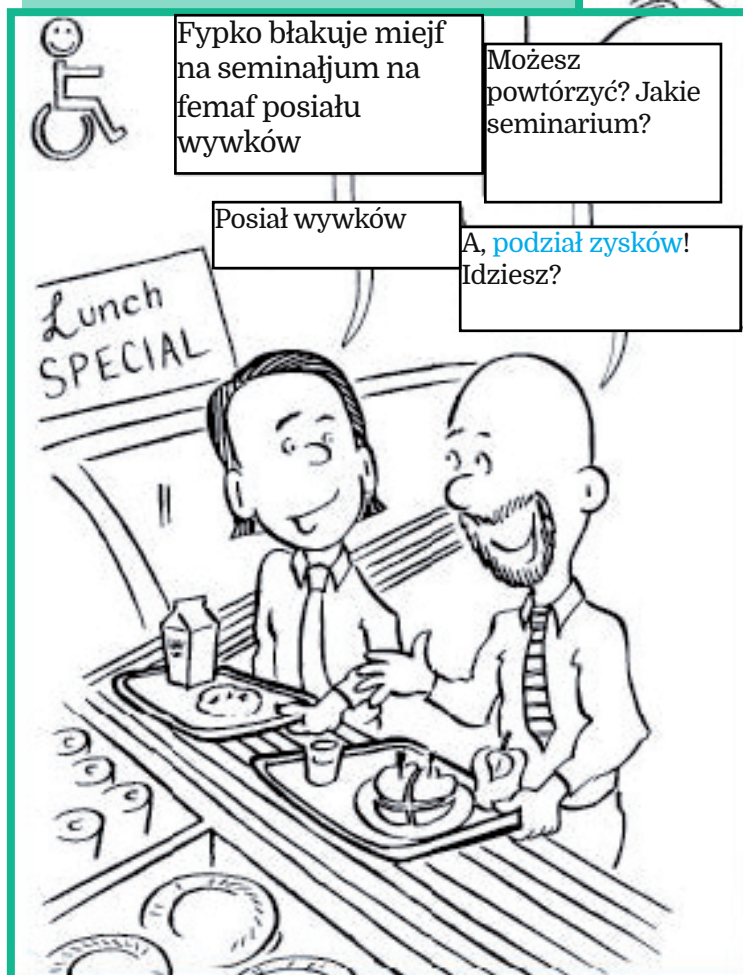
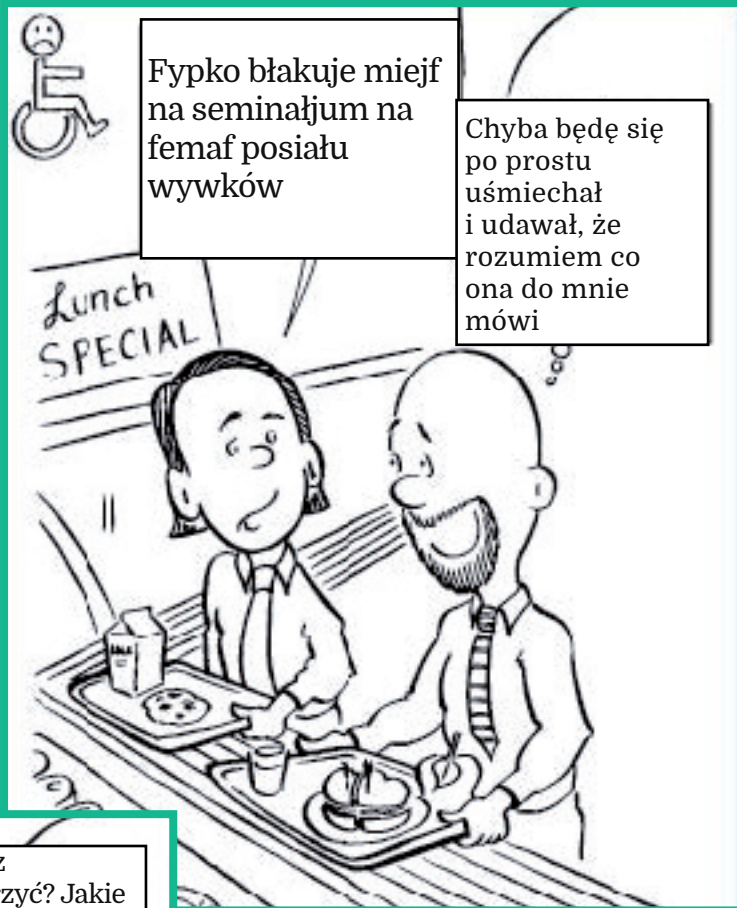
Adrian Sztobryn

Psycholog, absolwent Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, certyfikowany life & recovery coach, jedyny w Polsce trener metody The Mindful Habit. Prywatnie buddysta zen, praktykuje medytację od ponad 10 lat.



Fot. Pixabay

Jeżeli nie możesz zrozumieć osoby z zaburzeniami mowy, poproś ją o powtórzenie



Materiały pochodzą ze strony
www.dsc.kprm.gov.pl

Co - Gdzie - Którędy

Administracja Osiedla Akademickiego PŁ

al. Politechniki 3a
tel.: 42 631 20 19, 42 631 20 27

Stołówka Studencka

Budynek Osiedla Akademickiego
al. Politechniki 3a

Biblioteka PŁ

ul. Wólczańska 223
tel.: 42 631 20 59

Sekcja Rekrutacji PŁ

ul. Radwańska 29 (budynek A13)
tel.: 42 631 29 74, 42 631 20 92

Jak do nas trafić

 Wydział Technologii Materiałowych
i Wzornictwa Tekstyliów (budynek A33)

 Wydział Mechaniczny (budynek A22)

 B&N (budynek A30)

Czynne:

**pon-pt
8.00-15.00**

oraz w wybrane soboty zjazdowe

**Łódź, ul. Żeromskiego 116
tel.: (42) 631 28 87**

Pozycja GPS

51° 45' 9,36" N
19° 27' 5,04" E



03.09.-10.10.2019r.

Składanie wniosków Aktywny
Samorząd MODUŁ II

19-21.09.2019r.

27 Targi Medycyny Fizykalnej
i Rehabilitacji w Łodzi

**Dzieje
się !**

27.09.2019r.

Festiwal Kinetycznej Sztuki
Świata w Łodzi

01.10.2019r.

Rozpoczęcie roku akademie-
kiego 2019/20 PŁ

10.10.2019r.

V Kongres Osób
z Niepełnosprawnościami
w Warszawie

18-20 .10. 2019r.

II Krajowa Konferencja Orga-
nizacji Studentów z Niepełno-
sprawnością
w Krakowie

21.-23.10.2019r.

REHA FOR THE BLIND IN
POLAND w Warszawie

24.-25.10.2019r.

III Ogólnopolska Konferencja
Naukowa pt. Samotność czło-
wieka w zdrowiu, chorobie
i niepełnosprawności
w Pomorskim Uniwersytecie
Medycznym

14.11.2019r.

Targi Pracy na Uniwersytecie
Łódzkim, Wydział Zarządza-
nia”

06.11.2019r.

VI konferencja „(Nie)pełno-
sprawni na rynku pracy”
Uniwersytet Medyczny
w Łodzi wraz z Fundacją
Łódź Akademicka