

MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA

Studentsko doba smatra se jednim od najljepših razdoblja života, a ujedno je i razdoblje kad se javlja većina psihičkih poremećaja, oko 75 posto njih do 25. godine

Lijepo, ali stresno i ranjivo životno doba

Pišu
prof. dr. sc. **Ivanka Živčić-Bećirević**
Ines Jakovčić, univ. spec. psych.
Gorana Birovljević, univ. spec. psych.

Studiranje se često smatra jednim od najljepših razdoblja života. Ispunjeno je stjecanjem novih spoznaja i iskustava. Razvojno razdoblje prijelaza u odraslost (18 do 29 godina) pruža brojne mogućnosti, izazove (postizanje nezavisnosti, odgovornosti za sebe i druge, uspostavljanje trajnijih bliskih odnosa), ali donosi i izloženost brojnim stresovima (akademske, financijske, interpersonalne). To je ujedno razdoblje u kojem se javlja većina psihičkih poremećaja (oko 75 posto njih do 25. godine života).

Većina studenata susreće se tijekom studiranja s prolaznim teškoćama vezanim uz učenje i studiranje i/ili uz različite emocionalne probleme. Posebno ranjivu skupinu predstavljaju studenti prvih godina, osobito oni koji se zbog studija odvajaju od

svoje obitelji, jer imaju veće zahtjeve za prilagodbom na novu sredinu i nove uvjete života, uz istovremeni manjak bliske socijalne podrške obitelji i prijatelja.

Gotovo trećina studenata s izraženim problemima

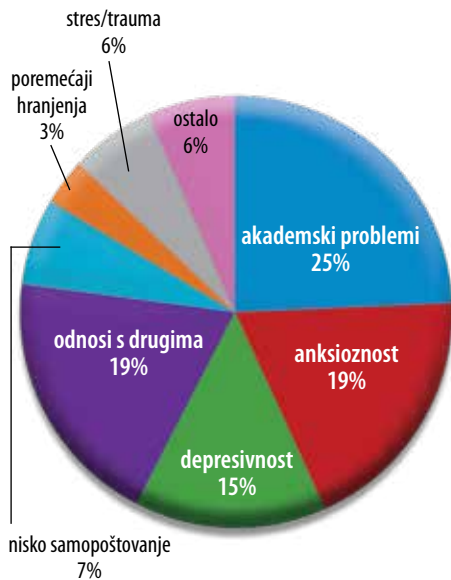
Akademski pritisci i drugi stresovi povezani sa studiranjem mogu potaknuti prvu pojavu poremećaja ili pogoršati već postojeće psihičke smetnje. Istraživanja pokazuju da se više od 30 posto studenata na različitim sveučilištima u svijetu susreće sa psihičkim problemima, najčešće s

anksioznosti, depresivnosti i suicidalnosti. Istovremeno, studenti sa psihičkim teškoćama, a posebno oni depresivni, imaju slabija akademska postignuća, veću vjerojatnost za odustajanje od studija, kao i smanjene šanse za zapošljavanje te manju produktivnost na poslu. Brojna sveučilišta izvještavaju o porastu broja studenata sa psihičkim smetnjama tijekom posljednja dva desetljeća, kao i o većoj ozbiljnosti psihičkih problema s kojima se oni suočavaju. U istraživanju provedenom sa studentima Sveučilišta u Rijeci utvrđeno je da 52 posto studenata prvih godina izražava povišenu

Dvadeset godina riječkog Savjetovališta

Psihički problemi kod studenata učestali su i povezani sa svim aspektima studentskog života i njihove dobrobiti. Često imaju kroničan tijek zbog nedovoljno aktivnog traženja pomoći. Sveučilište u Rijeci već 20 godina nudi efikasne individualne i grupne psihološke tretmane za studente, na kojima se pomoću suvremenih tehnologija nastoji približiti potrebama studenata i povećati pravovremeno traženje pomoći.

Zastupljenost problema s kojima se studenti javljaju u Psihološko savjetovalište



anksioznost (18 posto jače izraženu), a 23 posto povišenu depresivnost, dok 7 posto studenata navodi suicidalne misli, što je u skladu s podacima dobivenim na drugim sveučilištima u svijetu. Studenti izvještavaju i o visokim razinama doživljenog stresa (prosječno 7,2 na skali od 1 do 10). Procjenjuje se da samo trećina studenata koji se suočavaju s nekom vrstom psihičkih smetnji dobiva tretman. Najčešći je razlog netraženja pomoći strah od stigme, nedostatak vremena ili podrazumijevanje da su psihički problemi normalan dio studentskog života, zbog kojeg ne treba tražiti pomoć.

Kroz riječko Savjetovalište prošlo više od 2000 studenata

Radi pružanja podrške studentima riječkog Sveučilišta u suočavanju s akademskim i životnim teškoćama na koje nailaze tijekom studija, već više od 20 godina u Rijeci djeluje Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra.

U Savjetovalištu se provode individualni i grupni psihološki tretmani prema bihevioralno-kognitivnim principima. Radi se o znanstveno utemeljenom i dokazano djelotvornom tretmanu, koji je posebno pogodan za rad sa studentima jer je relativno kratkotrajan, usmjeren na aktualne probleme i najčešće preporučeni psihoterapijski tretman za većinu psihičkih

poremećaja (prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije).

U individualno savjetovanje godišnje se uključi oko 250 studenata, a posljednjih nekoliko godina primjećuje se porast broja korisnika. Tijekom 20 godina u Savjetovalištu je provedeno više od 16.000 sati individualnog savjetovanja, s preko 2 000 studenata (od čega 75% djevojaka). Studenti najčešće traže pomoć zbog problema u akademskom funkcioniranju te zbog anksioznih i depresivnih smetnji. Ti problemi vrlo su često međusobno isprepleteni. Problemi s učenjem i neuspjeh u studiju mogu pridonijeti razvoju anksioznosti ili depresivnosti, dok se emocionalne teškoće negativno odražavaju na uspjeh u studiju. U početku rada Savjetovališta najčešći razlog dolaska bili su upravo akademski

Komentar korisnika: Mijenjate živote nabolje!

„Razgovori sa psihologinjom potpuno su mi promijenili život. Zahvaljujući njoj (i Savjetovalištu koje je to omogućilo), sada s lakoćom mogu prebroditi razne životne probleme. Smatram to jednom od najdragocjenijih stvari koje sam u životu dobila i naučila. Nastavite i dalje s takvim kvalitetnim radom. Mijenjate živote nabolje.“

problemi, a u novije vrijeme vodeći razlog dolaska postaju problemi emocionalne prirode, odnosi s drugima, nisko samopoštovanje i drugi, a primjećuje se i veća ozbiljnost psihičkih smetnji.

Grupni tretmani

GRUPNI TRETMANI NAMIJENJENI SU STUDENTIMA:

- *s problemima u učenju i polaganju ispita – radi se na unapređivanju vještina organizacije vremena, strategija i tehnika učenja te na smanjivanju odugovlačenja i straha od ispita;*
- *sa socijalnom anksioznosti (za studente koji izbjegavaju upoznavanje novih ljudi, socijalne interakcije, bliske kontakte i sl.);*
- *sa strahom od javnog nastupa (izlaganja seminara, usmenih ispita i sl.).*

U savjetovalištu se organiziraju i psihoedukativne radionice i predavanja, a studenti mogu pristupiti i brojnim psihoedukativnim materijalima na mrežnoj stranici www.ssc.uniri.hr.

ANONIMNI I ONLINE KONTAKTI, STUDENTI ZADOVOLJNI

Studenti izvještavaju o visokom zadovoljstvu svim dobivenim uslugama. Evaluacija individualnih tretmana pokazuje da čak 92 posto studenata doživljava značajno smanjenje simptoma i povećanje kvalitete života. Studenti koji su sudjelovali u grupnom tretmanu procjenjuju da imaju vidljive pomake u svojem svakodnevnom akademskom i socijalnom funkcioniranju, uz veću aktivaciju i manje izbjegavajućeg ponašanja.

Radi što većeg približavanja potrebama studenata, u Psihološkom savjetovalištu riječkog Sveučilišta razvijen je sustav ranog prepoznavanja studenata rizičnih za razvoj psiholoških problema, što je u skladu sa smjernicama američkih sveučilišta, koja preporučuju razvoj proaktivnih programa, sličnih primarnoj prevenciji u okviru javnog zdravstva. Studenti na mrežnim stranicama Savjetovališta i svih sastavnica Sveučilišta mogu ispuniti upitnike te na temelju rezultata dobivaju povratnu informaciju s preporukama kako se nositi s eventualnim problemima, odnosno kada i gdje potražiti stručnu pomoć. To je ekonomičan način koji je studentima pristupačan, osigurava anonimnost, snižava stigmatu od traženja pomoći te skraćuje prosječno vrijeme od nastanka problema do javljanja u Savjetovalište, što je izuzetno bitno za postizanje boljih rezultata tretmana, kao i za ublažavanje dodatnih negativnih posljedica na akademsko i opće funkcioniranje.

Budući da su studenti najjači intelektualni resurs za daljnji razvoj i napredak društva, investiranje u zaštitu njihovog mentalnog zdravlja, pored primarne dobiti za pojedinca (smanjenje patnje i povećanje kvalitete života), ima izravnu dobit za sveučilišta i cjelokupnu zajednicu.