

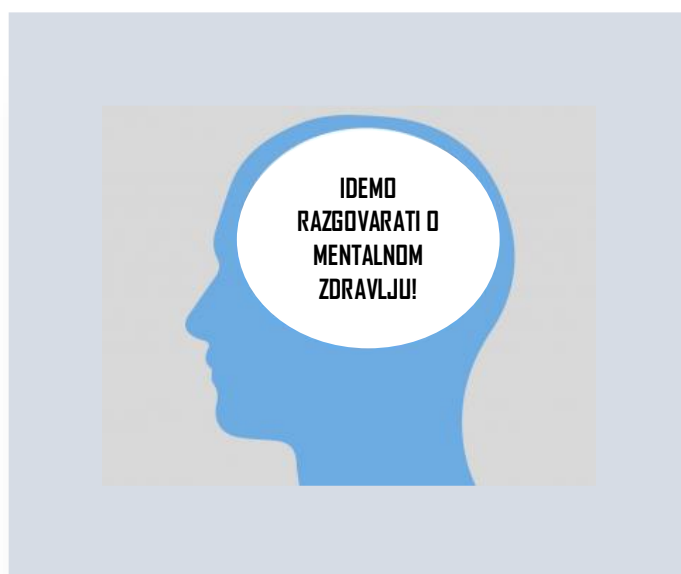
Uloga Sveučilišta u psihološkom osnaživanju studenata?

Psihičke poteškoće se najčešće prvi put pojavljuju u adolescenciji te su stoga studenti posebno ranjiva skupina. Studentima nije lako prepoznati i priznati da imaju teškoće za koje bi trebali potražiti stručnu pomoć, budući da je stigma koja se veže uz psihičke smetnje još uvijek snažna i sveprisutna.

Student se sam suočava s teškoćama što dovodi do neugodnih emocionalnih stanja, smanjene akademske učinkovitosti, loših socijalnih odnosa i posljedične bespomoćnosti koja može rezultirati dubljim oblicima poteškoća (ovisnosti, poremećaji raspoloženja, suicid...).

Važnost sveučilišta u psihološkom zdravlju studenta ogleda se u činjenici da je sveučilište zbog svoje obrazovne funkcije pogodno za otkrivanje, produbljivanje i širenje spoznaja o mentalnom zdravlju te najboljim načinima osnaživanja osoba s psihičkim poremećajima.

Koji su najčešći simptomi psiholoških odstupanja koje studenti imaju a koje profesori i ostalo nastavno i nenastavno osoblje na fakultetu lako mogu prepoznati, kako na njih reagirati i kako pomoći studentima kojima je pomoć potrebna bit će ukratko navedeno u nastavku.



Simptomi psihičkih poteškoća

Simptomi psiholoških poteškoća mogu se podijeliti na akademske, tjelesne, ponašajne i emocionalne te ostale faktore

Akademski simptomi	Tjelesni simptomi	Ponašajni i emocionalni simptomi
Učestalo izostajanje s nastave	Pogoršanje u fizičkom izgledu ili osobnoj higijeni	Ekspresije ozbiljne anksioznosti ili iritabilnosti
Izostanak s ispita	Pretjeran umor, iscrpljenost	Povlačenje ili pretjerano euforično ponašanje
Ekstremna neorganizacija i pogrešne izvedbe	Neorganiziran, brz ili spor govor, zbunjenost	Neprijateljski ispadi, vikanje ili agresivni komentari
Pisane ili verbalne ekspresije nasilja, morbidnosti ili socijalne izolacije	Dolazak na nastavu s crvenim očima, osoba miriše na alkohol	Direktne izjave koje upućuju na: općenite poteškoće, obiteljske konflikte, tugovanje i žaljenje te financijske poteškoće
Kontinuirano traženje posebnih zahtjeva	Uočljive porezotine, modrice ili opekotine	Pretjerano negiranje ili ovisno ponašanje
Obrasci perfekcionizma (ljutnja na sebe ako ne položi sve ispite ili ne dobije odlične ocjene)	Vidljive promjene u težini, izjave o promjeni apetita ili sna	Ekspresije beznađa i bezvrijednosti; plakanje
Pretjerane reakcije na evaluaciju	Učestale ili kronične bolesti	Nereagiranje kada osoblje želi doprijeti do njega/nje
Pogoršanje u kvaliteti i kvantiteti izvršenja zadataka	Izbjegavanje gledanja u oči	Osoba se trese, ima tremor, vrpolji se

Znakovi životne opasnosti

- Pisana ili verbalna izjava koja spominje nestajanje, suicid ili smrt
- Ozbiljno beznađe, depresija, izolacija i povlačenje
- Izjave studenta da „odlazi na duže vrijeme“
- Fizička ili verbalna agresija koja je upućena prema sebi, drugima, životinjama ili vlasništvu
- Student/ica ne reagira na vanjski svijet
- Student nije u doticaju sa stvarnošću
- Student pokazuje destruktivno ponašanje

Ukoliko utvrdite da student ima poteškoća, idući korak bi bio odabir jednog od moguća dva puta, a to su:

- *direktno obraćanje studentu*
- *konzultiranje i upućivanje u Savjetovalište za studente*

Ukoliko se odlučite za prvu opciju, slijedite sljedeće savjete:

- Nađite se privatno sa studentom
- Postavite pozitivan ton (iskazite zabrinutost i brigu)
- Istaknite određene znakove koje ste uočili („Primijetio/la sam da u posljednje vrijeme...”)
- Pitajte studenta kako je i kako se osjeća u zadnje vrijeme
- Slušajte ga pažljivo i ohrabrite ga da priča o tome („Reci mi nešto više o tome“)
- Osigurajte mu vrijeme da ispriča svoju priču i dopustite tišinu tijekom razgovora – ne odustajte ako student sporo priča
- Pitajte otvorena pitanja koja se direktno tiču problema, ali bez osuđivanja („Koje probleme je ta situacija uzrokovala za tebe?”)
- Ako postoje znakovi životne opasnosti, pitajte studenta razmatra li samoubojstvo. Student koji razmatra samoubojstvo će osjetiti olakšanje što ste pitali. Ukoliko ne razmatra, ne brinite da će mu Vaše pitanje nametnuti tu ideju.
- Iskažite preporuke. („Znam ljude u tom uredu koji su stvarno dobri u pomaganju studentima da se nose s tim problemima.”)
- Ponudite ime, broj telefona, i lokaciju mjesta koje bi moglo pomoći
- Izbjegavajte davanje lažnih obećanja o povjerljivosti

UKOLIKO VAM SE STUDENT OBRATI ZA POMOĆ

- ✓ razgovarati sa studentom bez žurbe
- ✓ saslušati ga bez osuđivanja
- ✓ sagledati teškoće iz studentove perspektive
- ✓ omogućiti studentu da se osjeća sigurno
- ✓ ako teškoće zahtijevaju stručnu pomoć tada treba uputiti studenta u Savjetovalište za studente ili kod studentskog liječnika

- ✗ nemojte rješavati sve njegove probleme
- ✗ preuzimati odgovornost za njegova emocionalna stanja i ponašanja



Ukoliko se odlučite za drugu opciju, netko od savjetnika Vam može pomoći utvrditi tko bi još trebao biti obaviješten o situaciji i savjetovati Vas kako da pristupite studentu na najbolji mogući način. Gdje uputiti studenta kojem je pomoć potrebna?

SAVJETOVALIŠTE ZA STUDENTE SVEUČILIŠTA U MOSTARU

KONTAKT:

- E-mail: savjetovaliste-ff@sve-mo.ba
- Web stranica: <http://savjetovaliste.sum.ba/>

Ukoliko smatrate da osoba predstavlja opasnost za sebe ili druge, potrebno je kontaktirati stručnu osobu i nadležne institucije.

DRUGI VAŽNI KONTAKTI:

- Policija - 122
- Hitna pomoć - 124
- Studentska ambulanta (odjel za psihologiju) - 036 311 151

Reference:

Jokić-Begić, N. i Čuržik, D. - Psihološko zdravlje studenata: http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/Studiji_studiranje/Podrska/Savjetovanje/Psiholosko_zdravlje_studenata.pdf

University of California - Promoting Student Mental Health: A guide for UC faculty and staff: https://www.ucop.edu/student-mental-health-resources/_files/pdf/PSMH-guide.pdf