

Jak nevyhořet a nepodlehnout strachům?

Studentům radí lektoři z Nevypust' duši

31.5.2023 - Adam Pluhař | Technická univerzita v Liberci

Workshop s psycholožkami navštívily koncem května v posluchárně budovy P téměř čtyři desítky studentů FP. Všech ročníků a nejrůznějších kombinací humanitních, přírodovědných, učitelských i neučitelských programů.

„Statistiku nemáme, ale od vyučujících nebo z konzultací se studentskými tutorý víme, že se studentky a studenti stále častěji potýkají s obtížemi týkajícími se psychické pohody. Souvisejí se stresem, zvládáním školy a kloubením školy s běžným životem, ale i posledními velkými událostmi jako byla pandemie covidu nebo situace spojená s válkou na Ukrajině. Počty ale jistě zvyšuje i skutečnost, že studenti a studentky jsou v tomto ohledu mnohem otevřenější a o psychických obtížích se nebojí tolik mluvit,“ sděluje proděkanka FP Zuzana Pechová.

„V tomto semestru na sobě i u spolužáků pozoruji větší duševní nepohodu a úzkosti. Před rokem to bylo jiné. Přišli jsme sem s energií, náročnější studium nám ji bere. Je v tom ale jistě víc faktorů. Vliv na psychiku má určitě i to, co se teď děje ve světě,“ říká druhačka Daniela krátce před začátkem workshopu.

Setkání začíná otázkami. Jak se vyhnout stresu, když si musím kromě studia ještě přivydělávat? Jak zvládnout náročnou zkoušku bez paralyzujícího stresu? Jak se znovu namotivovat, když je člověk pořád v záprahu? Tyto bolesti studenti ventilují na dotaz lektorek workshopu. Psycholožky totiž posluchárnu před chvílí povzbudily, aby mladí lidé sdíleli svá očekávání od workshopu – to, co je nejvíc pálí a na co by rádi získali odpověď. Lektorky krátce nato rozebírají studentské strachy, radí a poukazují na to, že není ostudou říci si o pomoc. Pomalu zavíráme dveře a opouštíme učebnu...

Vyhoří i studenti

„Aktuální je téma syndromu vyhoření. Spousta lidí si neuvědomuje, že i studenti mohou vyhořet. Proto je i toto součástí našeho programu. Hodně jsou to také úzkosti,“ popisuje později Dominika Červenková, lektorka programu Nevypust' duši pro vysokoškoláky nejčastější potíže spojené s psychikou studentů. A dodává, že na psychickou pohodu má značný dopad překotně se měnící svět, dosud neznámé výzvy a podněty a dění, které studenti díky médiím a sociálním sítím denně a téměř v přímém přenosu navnímávají. Podle ní počet dospělých, kteří se potýkají s psychickými obtížemi, narůstá. Aktuálně psychické obtíže trápí 33 procent dospělých. A týká se to samozřejmě i studujících.

„Bohužel se stále setkáváme s ostychem říci si o pomoc, protože tu stále panuje stigma ohledně psychických onemocnění nebo duševních obtíží. Stále se navíc setkáváme s přesvědčením, že dnešní mladí jsou v něčem slabší, přitom to tak není. To pramení z neinformovanosti a z toho, že se o psychických obtížích začíná společnost více bavit v posledních šesti, sedmi letech,“ říká Dominika Červenková a dodává: *„Na našich workshopech hlavně studentky a studenty podporujeme v tom, aby se nebáli říci si včas o pomoc, problém podchytili a nenechali to dojít do bodu, kdy může jít třeba o život. Jako chodíme na preventivní prohlídky k lékaři, stejně tak bychom mohli preventivně pečovat i o svoji duši.“*

V prevenci péče o psychiku a duševní zdraví chce FP pokračovat, u jediného workshopu tak nezůstane. *„Vnímáme to jako nutnost a součást naší práce. Chceme si být jistí, že jsou všichni naši studenti v duševní pohodě. Zároveň se chceme zaměřit na prevenci, abychom předcházeli většímu*

problému,“ říká proděkanka Zuzana Pechová.

Pomoc s psychickými obtížemi ale nenacházejí jen studující FP. Technická univerzita v Liberci nabízí pomoc při řešení studijních obtíží, zvládání stresových stavů nebo při zprostředkování další odborné péče všem svým studentům a studentkám v rámci Akademické poradny a Centra podpory TUL. Psychologické poradenství a konzultace jsou poskytovány po předchozím objednání.

<https://tuni.tul.cz/a/jak-nevyhoret-a-nepodlehnout-strachum-studentum-radi-lektori-z-nevypust-dusi-147642.html>