



Ewa Szarkowska, 2020-01-24 10:56

O zdrowiu psychicznym studentów kierunków medycznych



Fot. Dział Fotomedyczny WUM

Ze światowych statystyk wynika, że około 25 proc. młodych ludzi doświadcza jakiegoś rodzaju problemów psychicznych w okresie studiów. Do najczęstszych należą wysoki poziom stresu i lęku oraz zaburzenia nastroju, w tym depresja ze współwystępującymi myślami samobójczymi - mówi dr nauk o zdrowiu Magdalena Łazarewicz, psycholog i kierownik Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ewa Szarkowska: Doniesienia z wielu krajów wskazują na wysoki poziom problemów psychologicznych i emocjonalnych wśród studentów.

Magdalena Łazarewicz: To prawda. Wyniki badań są alarmujące. Wskazują na wysoki i wciąż wzrastający u studentów poziom objawów zaburzeń zdrowia psychicznego oraz trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym. Na przykład norweskie badania SHoT przeprowadzone na grupie ponad 50 tysięcy studentów wskazały, że w latach 2010-2018 odsetek studentów cierpiących na zaburzenia psychiczne wzrósł z 16 proc. do 29 proc. Warto zwrócić uwagę, że badania te wykazały również wysoki poziom osamotnienia u ponad 20 proc. studentów. Także z badań prowadzonych w Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wynika, że ponad 25 proc. studentów często lub prawie cały czas czuje się samotnie. Dotyczy to tak studentów z Polski, jak i studentów zagranicznych. Doniesienia z innych krajów wskazują na poziom osamotnienia wśród studentów sięgający nawet 60 proc. Powyższe dane dowodzą wysokiego zapotrzebowania studentów na wsparcie w zmaganiu się z wyzwaniami wiążącymi się ze studiowaniem i wchodzeniem w dorosłość.

E.S.: Z czego wynikają tego typu problemy?

M.Ł.: Studenci stawiają czoła wyzwaniom wiążącym się z wyprowadzeniem z domu rodzinnego i koniecznością usamodzielnienia, kształtowaniem własnej tożsamości, przystosowaniem do nowego fizycznego i społecznego otoczenia, koniecznością sprawnego zarządzania czasem, kryzysami związków romantycznych, obciążeniem nauką. Studenci zagraniczni zmagają się ponadto z barierami językowymi, trudnościami w komunikacji i problemami związanymi z organizacją życia codziennego. Wyzwaniem jest również odmiennosc wartości, norm społecznych i nawyków studentów i społeczeństwa przyjmującego. Studenci zagraniczni z innego kręgu kulturowego muszą sobie radzić także z zachowaniami takimi, jak zainteresowanie nimi i uprzedzenia wobec nich. Brak wsparcia skoncentrowanego na zapobieganiu wystąpieniu wymienionych czynników albo skutecznym radzeniu sobie z nimi w sytuacji ich wystąpienia prowadzić może do doświadczania poczucia społecznego i emocjonalnego osamotnienia oraz braku efektywności w życiu osobistym i akademickim.

E.S.: W styczniu 2014 roku przy Zakładzie Psychologii Medycznej II Wydziału Lekarskiego z Oddziałem Fizjoterapii i Oddziałem Nauczania w Języku Angielskim WUM - obecnie Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej Wydziału Nauk Medycznych WUM - zaczęła działać poradnia psychologiczna. Skąd wziął się taki pomysł?

M.Ł.: Od bardzo wielu lat niemal codziennością pracowników Zakładu były sytuacje, gdy zarówno polscy, jak i zagraniczni studenci, przełamując opór, niepewność i obawy, zgłaszali się do nas nieformalnie po pomoc w rozwiązaniu problemów prywatnych czy też związanych ze studiami. Przychodzili do nas w ramach dyżurów akademickich lub po prowadzonych przez nas zajęciach z psychologii i komunikacji medycznej. Dodatkowo, rok 2014 to okres, kiedy na stałe do planu zajęć studentów medycyny trafiły zajęcia fakultatywne, w tym kilka przedmiotów zaproponowanych przeze mnie dla studentów Oddziału Nauczania w Języku Angielskim. Prowadzenie fakultetów pozwoliło mi na lepsze poznanie studentów, wejście w ich świat. To nie były już tylko spotkania na obligatoryjnych seminariach w dużych grupach, ale także projektowa praca w mniejszych zespołach, w których studenci stają się mniej anonimowi i gdzie łatwiej o prawdziwy kontakt interpersonalny i otwartość. Pozwoliło mi to zorientować się, z jakimi problemami studenci zmagają się na co dzień i jakie są ich potrzeby, tak w zakresie funkcjonowania na uczelni, jak i w zwykłej codzienności. Te doświadczenia i obserwacje, w połączeniu z wiedzą płynącą z przytoczonych już niepokojących wyników badań dotyczących zdrowia psychicznego młodych dorosłych, legły u podstaw mojego głębokiego przekonania co do ogromnego zapotrzebowania na pomoc psychologiczną dla studentów. Uczelnia zdaje się zaś instytucją odpowiednią do dostarczania studentom kompleksowych programów wsparcia. W pierwszym okresie usługi Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej WUM dostępne były tylko dla studentów Oddziału Nauczania w Języku Angielskim, między innymi ze względu na to, że dla obcokrajowców dostęp do pomocy psychologicznej i terapeutycznej w Polsce jest bardzo ograniczony. Przez cały czas pracowaliśmy jednak nad tym, żeby rozwinąć tę formę pomocy także dla studentów polskich. i to się udało. Dzięki wsparciu finansowemu Fundacji Rozwoju WUM od 1 marca 2018 roku pomoc psychologiczna dostępna jest dla wszystkich studentów WUM. Z czasem w finansowanie poradni włączyła się też sama uczelnia.

E.S.: Czym dysponuje placówka?

M.Ł.: Początkowo poradnia mieściła się w kampusie „Banacha” WUM przy ulicy Żwirki i Wigury, gdzie zaczynaliśmy skromnie od konsultacji w pokojach asystenckich. Od 2016 roku mieliśmy do dyspozycji jeden gabinet terapii indywidualnej, który został przytulnie i profesjonalnie wyposażony dzięki środkom uzyskanym w ramach kierowanego przeze mnie w latach 2015–2016 projektu SUPP - „Adaptacja kulturowa, integracja i wsparcie psychospołeczne dla studentów zagranicznych”. Projekt ten współfinansowany był z Funduszy Norweskich i środków własnych WUM. W zeszłym roku przenieśliśmy się do świeżo odnowionego budynku przy ul. Litewskiej, to jest do dawnej siedziby szpitala pediatrycznego

WUM, gdzie dysponujemy dwoma gabinetami terapii indywidualnej i pokojem przeznaczonym do terapii grupowej i warsztatów psychoedukacyjnych. Rozwijamy się, a nowa lokalizacja poza głównym kampusem WUM daje większą prywatność szukającym pomocy studentom. Zespół poradni stanowi 8 osób, głównie pracowników Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM. To w większości psychologowie ze stopniem doktora i z doświadczeniem psychoterapeutycznym, psychologowie zdrowia, psychologowie kliniczni, psychoterapeuci poznawczo-behawioralni.

E.S.: Jakie formy wsparcia psychologicznego są dostępne w poradni?

M.Ł.: Zakres kompetencji pracowników naszej poradni pozwala na oferowanie usług obejmujących poradnictwo psychologiczne, coaching, trening biofeedback, krótkoterminową terapię indywidualną oraz konsultacje seksuologiczne. Dysponujemy także stroną internetową poradni (www.upp.wum.edu.pl) z wieloma ciekawymi materiałami samopomocowymi w językach polskim i angielskim.

E.S.: Na jakie formy pomocy jest największe zapotrzebowanie?

M.Ł.: Studenci, którzy się do nas zgłaszają, to w dużej mierze osoby potrzebujące systematycznej terapii indywidualnej, przynajmniej krótkoterminowej. Początkowo zakładaliśmy, że będziemy mogli im ją zaoferować. Jednak misja, aby żadnego ze zgłaszających się do nas studentów nie pozostawiać bez pierwszej pomocy psychologicznej w zderzeniu z ogromnym zainteresowaniem pomocą ze strony poradni, zweryfikowały nasze pierwotne plany i obecnie dominującą działalność naszej poradni określić można jako oddziaływania o charakterze krótkoterminowych konsultacji psychologicznych i interwencji kryzysowych, obejmujących około trzech sesji na osobę. Krótkoterminowa terapia indywidualna (6-10 sesji na osobę) oferowana jest studentom w dwóch przypadkach. Po pierwsze, osobom najbardziej jej potrzebującym, którym z różnych przyczyn nie jesteśmy w stanie w krótkim czasie pomóc w znalezieniu terapii poza naszym ośrodkiem. Po drugie, w sytuacjach kiedy widzimy, że w krótkiej perspektywie czasu możemy domknąć pracę nad konkretnym problemem, z jakim student się zmagają. Taka organizacja pracy pozwala na udzielenie pomocy największej liczbie studentów i utrzymanie okresu oczekiwania na pierwszą wizytę na poziomie nie dłuższym niż 2-3 tygodnie. Porady w języku polskim i angielskim udzielane są studentom nieodpłatnie. Jak wspomniałam, ich koszt finansowany jest z funduszy Fundacji Rozwoju WUM i z funduszy własnych uczelni.

E.S.: Jak dużo studentów WUM szuka pomocy? Na czym najczęściej polegają ich problemy?

M.Ł.: Kiedy pod koniec lutego 2018 roku w mediach społecznościowych uczelni i Fundacji Rozwoju WUM pojawiła się informacja o otwarciu poradni, w ciągu trzech dni otrzymałam prośby o umówienie konsultacji od ponad 60 osób. W okresie od 1 marca 2018 do chwili obecnej z naszej pomocy skorzystało ponad 400 studentów, z czego około 15 proc. to studenci zagraniczni. Najczęściej zgłaszają problemy w relacjach interpersonalnych i poczucie osamotnienia, obniżoną samoocenę, obniżenie nastroju, zaburzenia lękowe, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i utratę motywacji do studiowania. Wysoki poziom stresu i lęku dotyczący funkcjonowania na uczelni dotyka głównie studentów pierwszych lat studiów, którzy dopiero wypracowują strategie radzenia sobie ze stresem akademickim. U studentów ostatnich lat częściej uruchamiają się trudności dotyczące wyobrażeń o własnym funkcjonowaniu w świecie po ukończeniu studiów. Ponadto różne sytuacje trudne i ważne wydarzenia życiowe, jakich doświadczają studenci – wyzwania wiążące się ze studiowaniem i zmianą miejsca zamieszkania, trudności w związkach romantycznych, obciążające relacje rodzinne, poważna choroba lub śmierć w rodzinie – wymagają uruchomienia zasobów adaptacyjnych i odpowiednich strategii radzenia sobie ze stresem. W sytuacji ich niedoboru oraz przy trudnościach w samoregulacji emocji, dochodzi do kryzysu. Często zgłaszają się do nas studenci dokonujący samookaleczeń, ze znacznie obniżonym nastrojem, z myślami samobójczymi, niekiedy nawet po próbach samobójczych. Między innymi z rozmów z pracownikami siostrzanej poradni – Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego wiemy, że problemy te nie są specyficzne dla studentów naszej uczelni.

E.S.: W jakich sytuacjach poradnia podejmuje się prowadzenia interwencji grupowej?

M.Ł.: Nie zdarzało się to dotąd zbyt często, ale robimy to w momencie, kiedy grupa studentów wspólnie przechodzi przez trudne doświadczenie lub kiedy w grupie pojawia się silny konflikt. Przykładem pierwszej sytuacji może być seria grupowych spotkań wspierających po śmierci jednego ze studentów: pomogły studentom lepiej zrozumieć sytuację, poradzić sobie z żałobą. Przykładem drugiej sytuacji jest interwencja, do jakiej doszło po zgłoszeniu, że jeden ze studentów przejawia zachowania rasistowskie wobec innych członków swojej grupy. Po rozmowie, w trakcie której omówiliśmy możliwe drogi postępowania, koleżdy i koleżanki z grupy zdecydowali, że na tym etapie nie chcą podejmować wobec niego kroków formalnych, tj. zgłaszać sprawy do dziekana lub rzecznika akademickiego. Odbyliśmy kilka indywidualnych spotkań ze studentem. Miały one głównie charakter edukacyjny: student ten nie zdawał sobie sprawy z nieodpowiedniego charakteru wielu swoich zachowań. Później pracowaliśmy jeszcze nad integracją całej grupy, tak aby przez kolejne lata studiowania mogli dobrze funkcjonować, pracować razem i czerpać radość ze wspólnego realizowania projektów. Inna interwencja grupowa dotyczyła sytuacji, w której jeden student przekazał w dziekanacie informację, że reprezentuje cały swój rok w sprawie przełożenia terminu egzaminu, co nie było zgodne z prawdą. Wystąpiło w związku z tym zamieszanie informacyjne i pojawił się silny konflikt pomiędzy studentami oraz między studentami a dziekanatem. Dzięki rozmowom ze wszystkim uczestnikami tej sytuacji, daliśmy radę zażegnać konflikt i wypracować ścieżki lepszej komunikacji na przyszłość.

E.S.: Jakie indywidualne interwencje kryzysowe najbardziej utkwiły Pani w pamięci?

M.Ł.: W pierwszej kolejności są to chyba interwencje podejmowane w sytuacjach, gdy nasi studenci byli ofiarami czynów o charakterze kryminalnym. Kilkakrotnie udzielałam wsparcia studentkom, które zostały zgwałcone. Głęboko w pamięć zapadła mi również interwencja kryzysowa wobec studenta, który po imprezie we własnym domu został pobity i okradziony przez niezaproszonych gości. To sytuacje w ogromnym stopniu podważające zaufanie wobec siebie i słuszności własnych decyzji, przyjaciół, którzy zniknęli, gdy byli najbardziej potrzebni, świata, który dotąd wydawał się bezpieczny. Inne okoliczności, w jakich podejmujemy interwencje kryzysowe, to ogromna bezradność naszych studentów wobec trudnych sytuacji losowych, takich jak poważna choroba czy śmierć bliskiej osoby. To dla nich ogromnie trudne, że nie mogą być wtedy ze swoimi najbliższymi – czy to ze względu na napięty plan zajęć i trudności w odrobieniu zaległości, czy też ze względu na wysokie koszty podróży. Ta druga sytuacja dotyczy głównie studentów zagranicznych, dla których podróż do domu oznacza nieraz kosztowny lot na drugi koniec świata i długą nieobecność.

E.S.: Czy zdarzały się sytuacje, że u osoby szukającej pomocy w poradni diagnozowano bezpośrednie zagrożenia życia?

M.Ł.: Na razie w poradni nie zdarzyła się sytuacja, abyśmy musieli negocjować ze studentem natychmiastowe zgłoszenie się na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego. Niejednokrotnie studentom z myślami samobójczymi przedstawialiśmy jednak taką możliwość i kilkoro z nich skorzystało z tej formy pomocy. Ocena szans popełnienia samobójstwa to sprawa momentami bardzo trudna i zawsze traktujemy ją poważnie. Często kierujemy studentów na konsultacje psychiatryczne. Sama udzielałam też wsparcia psychologicznego studentce przebywającej w domu po próbie samobójczej. Pomocy potrzebowała zarówno ona, jak i przyjaciółka, która się nią opiekowała.

E.S.: Cały czas rozmawiamy o studentach. Czy poradnia psychologiczna WUM wspiera także pracowników uczelni?

M.Ł.: Obecnie z pomocy poradni mogą korzystać tylko studenci. Mam jednak ogromną nadzieję, że będziemy się dalej rozwijać i wyjdziemy z naszą ofertą pomocy naprzeciw potrzebom całej społeczności akademickiej. W przekonaniu, że takie potrzeby są aktualne, utrzymują nas liczne zapytania o dostępność

pomocy ze strony poradni kierowane do nas przez doktorantów i pracowników uczelni.

Źródło: „Służba Zdrowia” 1/2020