**WUM: Studenci doświadczają kryzysów psychicznych częściej niż uczniowie**

***Rozmowa z dr n. o zdr. Magdaleną Łazarewicz ze Studium Psychologii Zdrowia WUM, koordynatorką Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej WUM***

**Niektóre badania pokazują, że studenci doświadczają kryzysów psychicznych częściej niż uczniowie szkół średnich i podstawówek. Tylko że o studentach mówi się znacznie mniej. Tymczasem to właśnie oni i inni młodzi dorośli byli grupą, która najgorzej radziła sobie w pierwszej fazie pandemii. A pandemia jeszcze się nie skończyła.**

**Jak bardzo studenci WUM potrzebują pomocy Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej?**

Zainteresowanie pomocą ze strony poradni jest bardzo duże. Kiedy w lutym 2018 roku na stronach WUM pojawiła się informacja o uruchomieniu poradni dla wszystkich studentów WUM (wcześniej od 2014 roku konsultacje dostępne były tylko dla studentów zagranicznych), w ciągu trzech dni z prośbą o umówienie konsultacji psychologicznej zgłosiło się do nas blisko 60 osób. Podobnie było w tym roku, kiedy wznowiliśmy działalność po krótkiej przerwie. Rocznie kontakt z poradnią nawiązuje średnio 250 studentów, a ostatecznie z krótkoterminowej pomocy Poradni korzysta około 200 osób. Stanowi to nieco ponad 2% liczby wszystkich studentów WUM. Około 15% osób konsultowanych w poradni to studenci zagraniczni. Wydaje się jednak, że liczby te nie odzwierciedlają jeszcze rzeczywistego zapotrzebowania na wsparcie psychologiczne, w szczególności obecnie – w okresie pandemii. Cały czas staramy się dotrzeć do studentów z informacją o istnieniu i funkcjonowaniu naszej poradni, tak aby każdy wiedział gdzie może zwrócić się po pomoc.

W początkowej fazie pandemii, w okresie lockdownu i nauczania zdalnego, prowadziliśmy konsultacje online. Obecnie działamy hybrydowo: stacjonarnie przy ul. Litewskiej 14 i online.

**Dużo mówi się o tym, że młodzież coraz częściej doświadcza kryzysów psychicznych. Czy dotyczy to również studentów?**

Badania pokazują, że w ciągu ostatnich kilkunastu lat znacząco wzrósł odsetek nastolatków, którzy mają problemy ze zdrowiem psychicznym. Zarówno w Polsce jak i na świecie. Podobne niekorzystne zmiany obserwujemy wśród studentów. Niektóre badania pokazują nawet, że doświadczają oni kryzysów psychicznych częściej niż uczniowie szkół średnich i podstawówek. Z tym że o studentach – już jako młodych dorosłych - mówi się w tym kontekście znacznie mniej. Tymczasem to właśnie oni i inni młodzi dorośli byli grupą, która najgorzej radziła sobie w pierwszej fazie pandemii.

**Z czego może to wynikać?**

Wydaje się, że przede wszystkim z tego, że drastyczne zmiany w stylu życia, które wymusiła na nas pandemia, były dla nich najbardziej dotkliwe. Studia są okresem nie tylko intensywnego rozwoju intelektualnego, ale też – a może nawet przede wszystkim - okresem kształtowania własnej tożsamości i prób budowania bliskich relacji. Wielu młodych ludzi studiuje poza rodzinną miejscowością. Samodzielność wiąże się z wieloma wyzwaniami. Jednak utrata dopiero co uzyskanej wolności, niezależności, swobody i nowego stylu życia bywa jeszcze trudniejsza. Dla wielu studentów powrót do domu w czasie pandemii oznaczał ponowne wejście w niełatwe relacje rodzinne i powrót do roli dziecka. Taka sytuacja ogranicza rozwój w kierunku dorosłości.

**Czy po zniesieniu ograniczeń i powrocie na uczelnię sytuacja wróciła do normy?**

Wielu studentów dobrze przystosowało się do nowej rzeczywistości, do tego *new normal*. Pozostaje jednak pewna, znaczna grupa studentów wymagająca dodatkowego wsparcia. Wraz z powrotem do nauki stacjonarnej, pojawiły się nowe wyzwania, wiążące się z potrzebą wzmożonej aktywność społecznej. Nie wszyscy jednakowo dobrze sobie z tym radzą po przerwie wywołanej pandemią. Do naszej poradni zgłaszają się studenci z objawami charakterystycznymi dla lęku społecznego choć przed pandemią nie mieli problemów z wypowiadaniem się na zajęciach, uczestniczyli aktywnie w życiu studenckim. Pracujemy także ze studentami przeżywającymi żałobę po stracie bliskiej osoby lub doświadczającymi *survivor guilt*, czyli poczucie winy ocalałego. Doskwiera im przy tym samotność i poczucie bycia niezrozumianym przez innych, często umniejszających zagrożenia związane z zachorowaniem na COVID-19.

**Z jakimi jeszcze problemami studenci zgłaszają się poradni?**

Obecnie najczęściej pracujemy ze studentami z zaburzeniami nastroju. Obniżony nastrój wyraża się poprzez smutek, brak napędu, problemy z koncentracją i z motywacją do nauki. Wielu zgłaszających się do nas studentów doświadcza stanów lękowych. Niektóre z nich wiążą się ze stresem akademickim, najczęściej wynikającym z obniżonej samooceny i poczucia dużej presji oczekiwań ze strony rodziców i otoczenia. Czasem to presja realna, czasem wyobrażona. Studenci mówią tez często o problemach w relacjach z grupą rówieśniczą, w relacjach romantycznych, ale także w domu rodzinnym. Do poradni trafiają też studenci z uzależnieniami (od alkoholu, ale również gier komputerowych czy hazardu) i z zaburzeniami odżywiania.

**Czy studenci medycyny są bardziej narażeni na kryzysy psychiczne i zaburzenia nastroju niż studenci innych kierunków?**

Badania sprzed pandemii wskazują, że tak. Studenci medycyny mają więcej problemów psychicznych i emocjonalnych niż studenci innych kierunków. Co bardzo niepokojące, rzadziej jednak zgłaszają się z nimi po pomoc. Dzięki prowadzonym longitudinalnym badaniom „COVID-19 w doświadczeniu studentów” niebawem będę mogła odpowiedzieć też na pytanie, jak w pandemii wygląda i zmienia się stan emocjonalny studentów medycyny w porównaniu ze studentami innych kierunków. W pierwszym etapie badania przeprowadzonym wiosną 2020 roku wzięło udział ponad 4200 studentów. Po raz drugi badaliśmy zdrowie i funkcjonowanie studentów w czasie pandemii zimą 2021. Obecnie zbieramy od nich dane już po raz trzeci.

**W jaki sposób działa poradnia, czy można z niej korzystać krótko- czy długoterminowo?**

Gdy otrzymujemy zgłoszenie, staramy się najszybciej jak to możliwe umówić studenta lub studentkę na spotkanie u wybranego przez niego psychologa. Od razu zapisujemy na trzy wizyty 50-minutowe we wskazanych przez daną osobę terminach w odstępach tygodniowych. Te trzy spotkania dla jednej osoby to podstawowy zakres naszych działań. W tym czasie rozpoznajemy problem i decydujemy, czy jesteśmy w stanie pomóc w ramach tych trzech spotkań, czy potrzebna będzie dłuższa praca. Czasem już po pierwszej konsultacji widać, że student potrzebuje terapii długoterminowej i/lub konsultacji psychiatrycznej. Wówczas skupiamy się przede wszystkim na znalezieniu miejsca, w którym mógłby uzyskać pomoc i motywujemy do podjęcia terapii. Bywa, że wydłużamy nasz cykl spotkań o kilka sesji. Dotyczy to po pierwsze osób najbardziej potrzebujących pomocy, którym z różnych przyczyn nie jesteśmy w stanie w krótkim czasie znaleźć terapii poza naszym ośrodkiem. Po drugie sytuacji, kiedy widzimy, że w krótkim czasie możemy domknąć pracę nad konkretnym problemem, z jakim student się zmaga.

**Komu jesteście w stanie pomóc podczas trzech konsultacji, a kto wymaga dalszej terapii?**

To zależy od stopnia nasilenia objawów i rodzaju problemu z jakim zgłasza się student. Wspomniałam, że studenci najczęściej zgłaszają się z powodu obniżonego nastroju. Jeśli ktoś odczuwa przy tym silny spadek napędu życiowego i ma myśli samobójcze – to sygnał, że potrzebuje konsultacji psychiatrycznej i terapii poza naszym ośrodkiem. Jeżeli zaś objawy są mniej nasilone, to w trakcie naszych spotkań możemy wypracować narzędzia, dzięki którym student sam będzie mógł lepiej radzić sobie z trudnościami.  Nasze kilka spotkań wystarcza także zazwyczaj jako wsparcie do poradzenia sobie przez osoby dobrze funkcjonujące w sytuacjach kryzysowych czy jako psychoedukacja. Z pewnością nie wystarczy natomiast np. dla osób z zaburzeniami osobowości, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi czy zmagającymi się z zaburzeniami odżywiania. Tu skupiamy się na budowaniu motywacji do udziału w psychoterapii.

**Czy w ramach pracy poradni oferujecie wyłącznie konsultacje indywidualne czy również zajęcia warsztatowe?**

Planujemy prowadzenie grup wsparcia i warsztatów rozwoju osobistego. Młode osoby bardzo potrzebują takich zajęć, spotkań, zdobywania wiedzy o zdrowiu psychicznym. Zarówno w ramach pracy poradni jak i działania Studium Psychologii Zdrowia kładziemy duży nacisk na rozwój osobisty studentów. Chcielibyśmy pomóc im korzystać ze studiów w optymalnym stopniu i przyczynić się do tego, żeby był to dla nich czas rozwoju i rozpościerania skrzydeł. Wspaniale by było, gdyby studenci kierunków medycznych kończyli naukę i wchodzili w zawód w jak najlepszej formie psychicznej, bo w przyszłości czekają ich bardzo odpowiedzialne zadania i wiele wyzwań.

**W jaki sposób można się zapisać na wizytę?**

Szczegółowe informacje na temat zapisów są dostępne na naszej stronie internetowej link <http://www.upp.wum.edu.pl/>. Obecnie trzeba wybrać z kalendarza dostępnego na stronie pasujące terminy trzech spotkań u tego samego terapeuty. Potem wysyła się takie zgłoszenie na mój adres mailowy i czeka na informację zwrotną. Ten sposób zapisów wkrótce się zmieni: od nowego semestru wprowadzamy zapisy elektroniczne. Mamy nadzieję, że system ten będzie bardziej przyjazny dla studentów.