

# Pričajimo o depresiji

Piše: Gordana Branković

**P**rena edukativnim pamfletima Sveučilišnog savjetodavnog centra depresija je danas najčešći psihički poremećaj za koji Svjetska zdravstvena organizacija predviđa da je postao druga najčešća bolest uopće (odmah iza kardiovaskularnih). Klinička depresija razlikuje se od depresivnosti koja nas (pogotovo u vrijeme pandemije) redovito pogađa te se kao takve uvelike razlikuju. Činjenica je da ljudi s vremena na vrijeme dožive depresivno raspoloženje, odnosno tugu, bol, patnju, pesimizam, neraspoloženost i pad energije, koji može potrajati nekoliko sati, dana, a i ponekad nešto duže. Takvo raspoloženje može signalizirati da zastanemo, usporimo i razmislimo o svom životu i sustavu vrijednosti te napravimo neke promjene. Osim toga nakon svakog gubitka, naročito bliske osobe, proces tugovanja uključuje simptome vrlo slične depresiji. Međutim normalno tugovanje s vremenom se smanjuje te se osoba oporavlja i uspijeva naći smisao života bez voljene osobe. Ako patnja i neraspoloženje ne prestaju, osoba može zapasti u depresivnu epizodu te treba potražiti stručnu pomoć.



Depresija je dakle više od obične tuge. Ako se tuga pojavi bez razloga ili je ona nerazmjerna razlogu nastanka, ako ne prestaje ili se ponovo vrati, ako je osobi teško raditi, družiti se, spavati, jednom riječju, ako se više ne može veseliti životu, onda to više nije neraspoloženje, niti obična tuga, već depresija.

Najčešći su simptomi depresije: potištenost, turbno raspoloženje, navala crnih misli i sjećanja; intenzivna tuga, samosažaljenje, napadaji plača; osjetljivost, ranjivost, razdražljivost („sve me smeta“); strah, tjeskoba, zabrinutost, strepnja („nešto strašno će se dogoditi“); pesimizam, beznađe, bespomoćnost („nema mi spasa“ „nikad mi neće biti bolje“); osjećaj bezvrijednosti, samoće krivnje i suvišnosti („niko me ne voli“ „niko me ne treba“ „potpuno sam sam/a na svijetu“ „ništa me ne veseli“); tjelesni bolovi koji nemaju prave tjelesne uzroke, želja za smrću ili planiranje samoubojstva („bolje da me nema“).

S obzirom na povećanu učestalost depresivnih problema u toku studiranja, odlučili smo intervjuirati voditeljicu Sveučilišnog savjetodavnog centra prof. dr.sc. Ivanke Živičić-Bećirević kako bismo svim studentima pokazali da potražiti pomoć znak je zrelosti, a ne slabosti!

## 1. Što je to Psihološko savjetništvo i kada je ono osnovano?

Psihološko savjetništvo pruža stručnu psihološku pomoć s ciljem poboljšanja kvalitete života i povećanja efikasnosti učenja. Osnovano je 1998.g. te u sklopu njega djelujemo već 23 godine. Započeli



smo prvo u sklopu filozofskog fakulteta da bismo 2006.g. psihološku potporu pružili u novim prostorima kampusa na Trsatu.

## 2. Koliko djelatnika je zaposleno u savjetništvu i kako se prijaviiti?

U Psihološkom savjetništvu zaposlena su 3 psihologa i nekoliko vanjskih suradnika iako smo zbog specifične situacije ove godine zaposlili još dodatnih djelatnika kako bismo mogli smanjiti liste čekanja. Na psihološko savjetovanje studenti se prijavljuju preko naše web stranice bez uputnice liječnika kako bismo osigurali anonimnost te izbjegli bilo kakav pokušaj stigmatizacije koja je nažalost još uvijek prisutna.

## 3. Kakvi oblici savjetovanja se najviše provode?

Najviše se provode tretmani individualnoga savjetovanja ali također provodimo i grupne tretmane za studente koji imaju problem sa organizacijom učenja, socijalnom anksioznošću te strahom od javnog nastupa za kojim postoji velik interes. U ovome trenutku većina savjetovanja provodi se online.

## 4. Zašto su psihički problemi češći među studentima u odnosu na populaciju koja ne studira?

Ovo je zanimljivo pitanje i pojavljuje se u istraživanjima diljem svijeta. Inače se može reći da je dob u kojoj se naši studenti nalaze, a to su rane dvadesete, takozvani



prijelaz u odraslost, razdoblje u kojem se javlja većina psihičkih poremećaja. Istraživanja u Australiji i SAD-u pokazuju da su studenti anksiozniji i depresivniji od ostaraka populacije dok su ozbiljne psihičke bolesti podjednako izražene. Kada smo proveli lokalno istraživanje pokazano je da su studenti anksiozniji i depresivniji od osoba iste dobi koje rade međutim ne i od osoba iste dobi koje su nezaposlene. Vjerojatno i sami dobro znate da je studentsko razdoblje života stresno na različite načine. Akademski zahtjevi iznimno su visoki a iz iskustva mogu vidjeti da sve veći broj studenata mora balansirati između financijskih i akademskih obaveza.

#### 5. Na koje načine stres može negativno utjecati na psihički razvoj studenata?

Baš kao što smo svi mi različito otporni na fizične bolesti tako se različito nosimo i sa stresom. Stres najviše potiče razvoj anksioznih i depresivnih simptoma koji često ometaju koncentraciju studenata zbog čega teško uče što često interferira sa akademskim uspjehom. Neuspjeh postaje izvor stresa i zatvara taj krug negativnih događaja. Ono što smo dokazali istraživanjima je da depresivnost povećava šanse za odustajanje od studija i upravo zbog takvih studenata koji nemaju volje, motivacije i samopouzdanja u sebe a imaju kapacitet za učenje mi djelujemo kako bismo rano otkrili simptome depresije.

#### 6. Pokazuju li studenti psihičke probleme na samom početku studija?

Sam početak studija stresno je razdoblje ponajviše zbog adaptacije. Velik je dio studenata iz drugih gradova koji se odvoje od svoje obitelji, a ona im je prije predstavljala glavni sustav podrške te se moraju osamostaliti, naviknuti na novi grad, smještaj i često na financije. Međutim istraživanja koja smo proveli pokazala su da je druga godina ona koja studentima zadaje najviše poteškoća. Na zadnjoj godini fakulteta studenti doživljavaju krizu ponajviše zbog sumnji u svoje sposobnosti, otežanog osamostalivanja i zapošljavanja u struci.

#### 7. Koje skupine studenata su pod povećanim rizikom?

Ne postoji isključivo ranjiva skupina. U početku studenti iz drugih gradova su pod većim stresom ali se kroz godine to izjednači. Studenti koji se samostalno financiraju mogu biti pod većim stresom ako odrađuju posao u različitim smjenama.

#### 8. Postoje li preventivni programi te na koji su način oni usmjereni prema studentima?

Mi redovito provodimo predavanja i radionice kako bismo podigli svijest o važnosti psihičkoga zdravlja. Osim toga, na našim web stranicama postoji online sustav za procjenu prilagodbe na studentski život te za procjenu svakodnevnog funkcioniranja. Student može sam ispuniti upitnik te dobiti povratnu informaciju da li njegov rezultat spada u normalan raspon ili bi trebao potražiti pomoć.

#### 9. Koji su najčešći problemi studenata Sveučilišta u Rijeci?

Studenti nam se najviše javljaju zbog akademskih problema, anksioznosti (socijalna anksioznost, fobije, napadaji panike) i depresivnosti. Osim toga, često dolaze zbog problema u interpersonalnim odnosima, najčešće sa obitelji, prijateljima ili cimerima.

## Najozloglašeniji nastavnici na fakultetu po godinama

Piše: Filip Doder

**Z**nate onog nastavnika kojeg se svi pribijavaju kad se čeka da se objavi raspored za ispit? Onog nastavnika kojeg se jedva želi pozdravit kad ga vidite na hodniku jer bi vas pogledom mogao prostrijeliti tako da zaboravite ne samo gradivo za današnji seminar iz FMD-a već i datum rođenja voljene vam djevojke/dečeka, a to se, budimo realni, ne smije zaboraviti? Onog nastavnika koji vam, kad na ispitu kada nešto ne znate, kaže: „Pa kolega to znate s 2. godine.“ Onog nastavnika koji je isto studirao medicinu, ali nema razumijevanja za vaš Dir utorkom pa vas u srijedu pita da mu na ploču nacrtate kemijsku formulu onoga što se jučer nalili u sebe. E pa baš ćemo o tim nastavnicima pričati u ovlome članku. Probat ćemo obuhvatit nastavnike sa svake godine, a ako nekog zaboravimo neka se taj nastavnik javi uredniku da ga uvrstimo na listu dogodne.

Sveučilišni  
Savjetovanišni  
Centar

**PSIHOLOŠKA PODRŠKA U  
KRIZNIM SITUACIJAMA**

za studente Sveučilišta u Rijeci iz  
potresom pogodjenih područja

**Kontakti:**  
Mob: 091 4800 234 (od 17 do 20 sati)  
SMS: Viber, WhatsApp  
E-mail: psiholoska-podrska@ssc.uniri.hr  
Facebook messenger: @ssc.uniri

Potražiti pomoć **znak**  
je **zrelosti**, a ne  
slabosti!

