

IVANKA ŽIVČIĆ BEČIREVIĆ VODITELJICA SVEUČILIŠNOG SA

Ništno svi je d na viruse, pa tako ni na

Brojni čimbenici sudjeluju u razvoju psihičkih smetnji i poremećaja, ali stres je obično taj koji »prelije čašu« i predstavlja neposredni okidač za pojavu simptoma. Pritom su neki pojedinci ranjiviji i lakše reagiraju. Kao što nemamo svi jednaku otpornost na viruse, isto tako nismo svi jednako otporni na stresne životne događaje pa nitko ne zaslužuje osudu zbog toga

Ingrid ŠESTAN KUČIĆ

Čak 12,7 studenata Sveučilišta u Rijeci imalo je suicidalne misli u prvom lockdownu, što je gotovo dvostruko više od uobičajenog, a s ozbiljnom depresijom suočilo se njih 19,6 posto, dok je 23,9 posto studenata imalo ozbiljnu anksioznost.

Ti poražavajući i zabrinjavajući rezultati dlo su istraživanja koje je proveo Sveučilišni savjetovanišni centar, a koje je bilo fokusiralo na izvore stresa koji su studenti i iskusi tijekom proljetnog zatvaranja, kao i na učinke koji je taj stres ostvarilo na psihološko i akademsko funkcioniranje studenata. Uzorak broj 923 studenata u dobi od 19 do 28 godina s raznih fakulteta riječkog sveučilišta te su identificirana četiri uzroka stresa.

Apatija i besmisao

Posljedice izolacije predstavljaju daleko najjači izvor stresa, zatim sljedeći stres uzrokovan akademskim aspektom, onda mogućnost zaraze te naposljetku i stres koji proizlazi iz obiteljskog okruženja. Iako je riječ o zabrinjavajućim podacima, voditeljica Sveučilišnog savjetovanišnog centra, prof. dr. Ivanka Živić Bečirević kaže da je zapravo riječ o

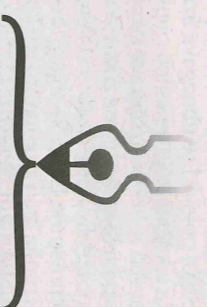
očekivanim podacima, jer su vrlo brzo nakon početka pandemije do sličnih spoznaja došli na raznim svjetskim sveučilištima.

Broj studenata koji imaju suicidalne misli se značajno povećao u odnosu na ranije. Slično povećanje nalaze i druga sveučilišta u svijetu, a neka zapažaju taj trend povećanja u zadnjem desetljeću, čak i prije pandemije. Nama se studenti nerijetko žale na apatičnost, besmisao, osjećaju se izgubljeni. Suciđahom razmišljanju općenito pridonosi situacija u kojoj pojedina ne vidi mogućnost izlaza, osjećaju se beznadno. I u vrlo teškim situacijama u kojima ljudi naziru kraj i vid moguća rješenja, zadržavaju optimizam i nadu da će biti bolje. U aktualnoj situaciji pandemije i ekonomske krize nije neobično da neki pojedinci koji doživljavaju slabiju podršku i imaju manje resurse za nošenje s kriznim situacijama ne vide perspektivu i pomišljaju na takva rješenja. Osim toga, krize koje su lokalnog karaktera daju ljudima osjećaj da imaju kamo pobjeći. Kako je ova zdravstvena i ekonomska kriza zahvatila cijeli svijet, ljudi ne vide mogućnost bijega od nedaca, osjećaju se bespomoćno, kao da su uhvaćeni u klopku.

Zbog čega među studentstkom populacijom vlada tako zabrinjavajuća psihološka slika? Neka istraživanja pokazuju pojavu sklonsosti

suicidalnosti među mladom, srednjoškolskom, populacijom.

Cinjenica je da se u zadnjih dvadesetak godina u svijetu zamtječuje porast depresivnih simptoma kod djece, adolescenata i studenata pa uz to ide i porast suicidalnosti. Strecom, većina onih koji imaju suicidalne ideje nikada aktivno ne pokušaju sebi nauditi, ali tržik svakako postoji i to uvijek treba shvatiti vrlo ozbiljno. Pravovremenim preporukama i njihovih teškoća može se pomoći mladima da razmotre i nauče druge, adekvatnije načine rješavanja aktualnih problema. Trebamoznati da smanjena mogućnost za druženja s vršnjacima intererira sa značajnim razvojnim potrebama djece i mladih. Socijalizacija je jedan od bitnih razvojnih zadataka tijekom djetinjstva i adolescencije. Međusobnim interakcijama u različitim situacijama oni uče različite socijalne vještine, načine rješavanja interpersonalnih konflikata i brojne druge korisne životne vještine. Upravo je to, između ostaloga, razlog zbog kojeg se redovan rad škola nastoji zadržati što je duže moguće. Studenti, posebice oni koji su tek započeli studij, trebaju stvarati novu socijalnu mrežu, upoznavati nove ljude, započinjati partnerske odnose i slično. Sve je to jako otežano u uvjetima rada od kuće i ograničenog kretanja i okupljanja. Ponekad u medijima i na društvenim



Krize koje su lokalnog karaktera daju ljudima osjećaj da imaju kamo pobjeći.

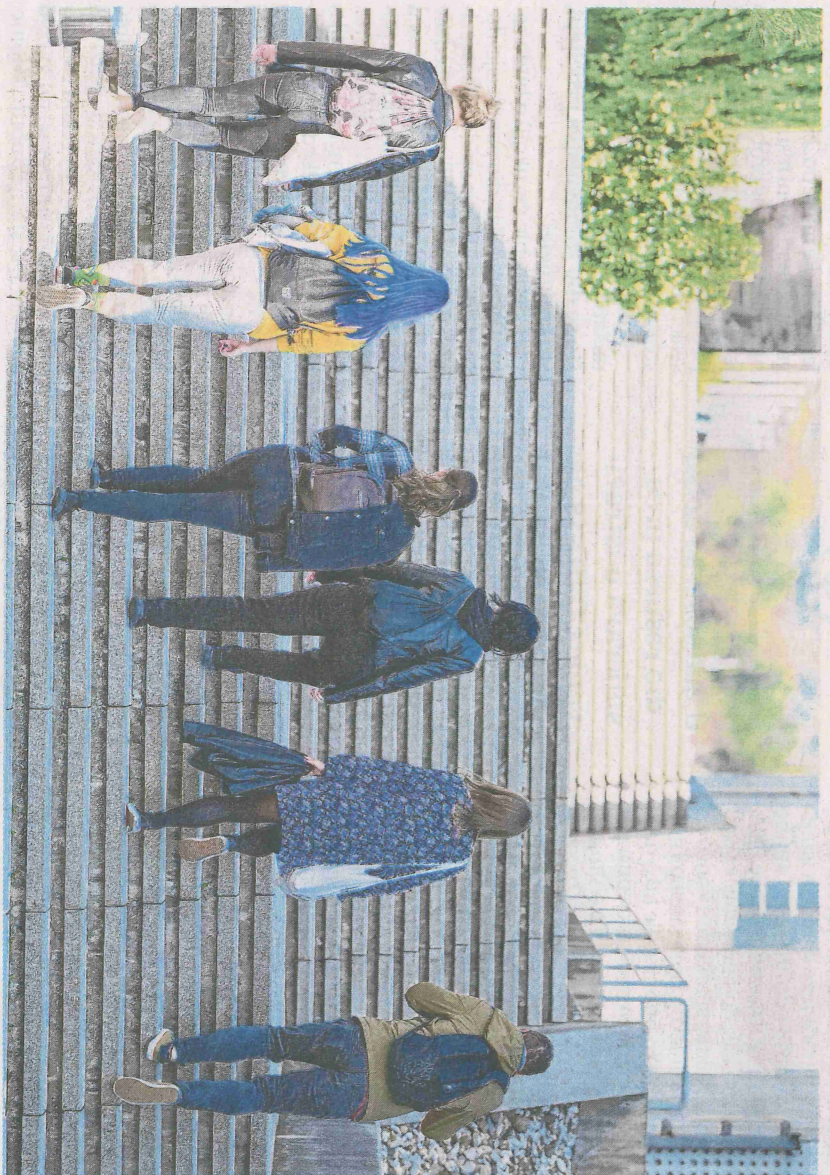
Kako je ova zdravstvena i ekonomska kriza zahvatila cijeli svijet, ljudi ne vide mogućnost bijega od nedaca, osjećaju se bespomoćno, kao da su uhvaćeni u klopku

mrežama nalazimo neopravdane negativne komentare u kojima se mlade optužuje što se žele družiti, premda bi mi odrasli trebali pružiti zeti odgovornost da ih zaštitimo, a istovremeno im pomognemo da lakše podnesu brojne frustracije s kojima se sada dodatno suočavaju.

Stresni povratak obitelji

U situaciji zatvorenosti na prolijeće veću anksioznost i depresivnost iskazali su studenti koji su se morali vratiti kući. Zbog čega im je to predstavljalo toliki teret?

U našem smo istraživanju dobili podatak da su studenti koji su iz drugih krajeva Hrvatske doselili u Rijeku na studij doživljavali intenzivnije sve izvore stresa osim samog straha od zaraze, te da imaju izraženije simptome anksioznosti i depresivnosti. To nas nije previše začudilo s obzirom na to da se većina njih tijekom lockdowna vratila svojoj obitelji. Pritom su mislili da odlaze kući »na tjeđan-dva«, a na kraju su ostali najmanje dva mjeseca, mnogi i duže. Među njima su i neki koji su već nekoliko godina živjeli odvojenom od svoje obitelji, u određenoj se mjeri osamostalili, stvorili u Rijeci novi krug prijatelja. Neki od njih nisu imali adekvatne uvjete za rad kući u pohadanjju škole na daljinu. Dugotrajn boravak u zajedničkom prostoru s obitelji za većinu nije bio prirodan što je moglo izazvati češće nesuglasice i sukobe. U svojim



VEDRAN KARUZA

Univerzalno iskustvo
Sada smo u gotovo istoj ili sličnoj situaciji. Očekujete li da bi se u ovom drugom valu online nastave studenti mogli lakše nositi sa situacijom u kojoj su se našli?
- Na žalost, ne bih to mogla sa sigurnošću predviđeti, ali na temelju dosadašnjih praćenja i saznanja ne možemo biti previše optimistični. S jedne strane, sada se radi o situaciji koja nam je poznatija pa bismo mogli očekivati da su ljudi našli načine da se s njome bolje nose, dok smo u proljeće svi bili jako zatečeni iznenadnošću, brzinom i količinom promjena u svakodnevnom životu na koje se bilo teško prilagoditi. Međutim, ljudi sada postaju sve umorniji jer cijela situacija predugo traje pa su pomalo iscrpili svoje resurse. Neizmysnost je sve veća, a optimizam i povjerenje u nalaženje adekvatnih rješenja na društvenoj razini su sve manji. Teška ekonomska situacija za koju se najavljuje da će imati dugoročne posljedice dodatno otežava stvar. Realno je očekivati da će sve to dovesti do još češćih i izraženijih depresivnih simptoma, a

DEJTOVALIŠNOG CENTRA O PSIHIČKOM ZDRAVLJU STUDENATA

Naoko otporniji trեսne životne događaje



PRIVATNA ARHIVA

Unatoč ograničenjima, puno je toga gdje možemo pokazati ljudskost
Što pojedinaac, ali i institucije mogu učiniti da se lakše prevlada ovaj period neizvjesnosti?

- Mnoge su institucije već angažirane u pružanju psihološke podrške građanima u ovoj izvanrednoj situaciji, koliko je to u njihovoj mogućnosti, osigurani su telefoni za psihološku pomoć. Naš sveučilišni savjetovanišni centar također nastoji osigurati što bolju podršku studentima, pa i nastavnicima, a odlično suradjemo i s Nastavnim zavodom za javno zdravlstvo, kao i s kolegicama i kolegama u KBC-u Rijeka. Ako bih pokušala maksimalno sažeti preporuke pojedincima za lakše prevladavanje ove situacije, onda bi to bilo sljedeće: pratite relevantne informacije iz pouzdanih izvora, ali nemojte biti

stalno izloženi lošim vijestima; održavajte redovite kontakte s osobama s kojima se osjećate blisko, danas je to lako moguće i na daljinu; pokušajte prihvatiti neizvjesnost i usmjeriti se makar i na najmanju pozitivnu stanicu u trenutnoj situaciji; pružite podršku drugima jer vas to osnažuje; svaki dan napravite nešto produktivno zbog čega ćete se osjećati korisnima, ali pokušajte naći i trenutak da se nečim zabavite kao što su igra, dobar vic, omiljena pjesma, gledanje filma i slično. Nametnuta su nam brojna ograničenja u aktivnostima na koje smo možda navikli, osobito u ovo blagdansko vrijeme, ali još uvijek ostaje puno toga što možemo i gdje naše ljudske vrijednosti mogu doći do izražaja.

moguće i drugih psihičkih teškoća. Brojni čimbenici sudjeluju u razvoju psihičkih smetnji i poremećaja, ali stres je obično taj koji »prelije čašu« i predstavlja neposredni okidač za pojavu simptoma. Pritom su neki pojedinci ranjiviji i lakše reaktivni. Kao što nemamo svi jednaku otpornost na viruse, isto tako nismo svi jednako otporni na stresne životne događaje pa niko ne zaslužuje osudu zbog toga.

Mogu li se vaši podaci i predviđanja preslikati i na ostatak populacije?

- Mi se već niz godina bavimo proučenjem psihičkog zdravlja studenata pa zato izvištavamo o podacima upravo na studentskoj populaciji. Na temelju toga pokušavamo naći načine kako im najbolje pomoći jer bolje poznamo njihove akademske obaveze i njihovo svakodnevno funkcioniranje te probleme na koje u tome nailaze. Međutim, navedeni problemi nisu specifični samo za studente. Podatak o porastu učestalosti anksioznosti, depresivnosti pa i suicidalnosti tijekom pandemije nalazimo u rezultatima istraživanja koja su provedena na široj populaciji u Hrvatskoj i u svijetu. Čini se da je ovo univerzalno stresno iskustvo koje pogađa ljude svih kultura i svake dobi, od najmlađih do najstarijih. Premda se potrebe ljudi u različitim razvojnim razdobljima razlikuju, njihovo zadovoljavanje je u svakom slučaju znatno ometeno brojnim trenutnim promjenama i ograničenjima.

Međutim, prema rezultatima istraživanja otko teško tražimo pomoć. Velik je postotak studenata koji su za vrijeme prvog lockdowna to mogli učiniti, ali nisu. Manje od pet posto studenata odlučilo je za tražiti pomoć. Što je razlog tome?

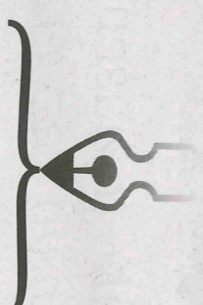
- Nemamo točan odgovor na to. Vjerojatno je da velik dio studenata nije znao za usluge koje je naš Sveučilišni savjetovanišni centar kontinuirano pružao premda smo to oglašavali. Moguće je da su neki čekali da se vratimo u naše prostore pa da tada potraže pomoć. Neki nisu imali uvjete (osigurano privatnosti dobru internetsku vezu) za savjetovanje u online savjetovanju. Neki su možda pretpostavljali da je normalno da se loše osjećaju u tako kriznoj situaciji i da će opet biti u redu kad se »sve vrati u normalu«. Ono što sada vidimo u našim savjetovaništu je da se studenti javljaju u velikom broju što rezultira povremenim listama čekanja, međutim takva je situacija bila i tijekom prošlih nekoliko godina. Ne primjećujemo toliko godinjenju u broju studenata koji traže pomoć, ali vidimo određenu promjenu u vrsti problema zbog kojih se javljaju. Ponovo je porasla učestalost problema povezanih s organizacijom vremena i koncentracijom, bezvoljnost i padom motivacije za učenje, kao i problema u obiteljskim i međuljudskim odnosima.

Teret stigmatizacije

Svjetska zdravstvena organizacija i UNICEF upozoravaju na pojavu stigme od početka pandemije. Stigmatizacija zarazenih nešto je

čime se suočava cijela populacija. Zbog čega reagiramo tako?

- Od početka pandemije uočena je stigmatizacija zarazenih ili potencijalno zarazenih osoba širom svijeta. Tome svakako pridonosi strah od percipirane prijetnje kojima nam je prilično nepoznata te niz pogrešnih informacija o bolesti i o mogućnostima zaraze koje se danas nevjerojatnom brzinom šire društvenim mrežama. Nedostatak pravovremene i točne informiranosti kao i nepovjerenje građana u



Ponekad u medijima i na društvenim mrežama nalazimo neopravdane negativne komentare u kojima se mlade optužuje što se žele družiti, premda bi mi odrasli trebali preuzeti odgovornost da ih zaštitimo, a istovremeno im pomognemo da lakše podnesu brojne frustracije s kojima se sada dodatno suočavaju

odgovarajuća tijela može to dodatno povećati.

Je li upravo stigmatizacija razlog zbog kojeg studenti ne žele tražiti pomoć? Krivje li se iz svega osjećaj strama ili strah od osude?

- Stigma u društvu o osobama s psihičkim smetnjama kao i o traženju stručne psihološke pomoći je još uvijek na žalost prisutna. Ipak, tijekom posljednjih nekoliko godina vidimo da se to među studentima smanjuje te da sve veći broj njih traži pomoć. Mnogi se jave na preporuku drugih studenata koji su već bili u našem savjetovaništu i imali dobra iskustva što nam je posebno drago.

Najnoviji izvještaj američkih studenatskih savjetovaništa također izvijestava o smanjenju stigme i povećanju broja studenata koji traže stručnu pomoć. Zanimljivo je da njihove ankete provedene na velikom broju studenata govore da se povećao broj studenata koji su spremni potražiti stručnu pomoć u slučaju potrebe, a istovremeno se smanjuje postotak onih koji bi koristili podršku članova obitelji ili svojih cimera. Ovo govori u prilog povećanja povjerenja u stručnjake, a manje sklonosti da se bližnjetećuje svojim problemima.