

## U RIJECI UVEDENE LISTE ČEKANJA ZA PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE

PIŠE  
LUKA  
BENČIĆ



**U** Psihološko savjetovanje prvi put sam se javila na prvoj godini studija zbog osjećaja potištenosti. Nije mi se dalo ustati iz kreveta, stvari koje su me prije veselile više mi nisu predstavljale zadovoljstvo, a tu su i financijski problemi, i takvo je stanje trajalo sigurno pola godine. Zbog svega toga imala sam problema s učenjem, uopće nisam imala motivacije. Drugi put javila sam se na drugoj godini, zbog treme, odnosno anksioznosti, na javnom nastupu. Imala sam svoje prvo izlaganje i uhvatio me napad panike. Nisam mogla govoriti, samo sam stajala, pogledala prema dolje i rekla: 'Nije mi dobro'. U savjetovaštu sam se uključila u grupu u kojoj su ljudi koji imaju takve probleme. Prvi sam put odlazila individualno, dva mjeseca, a drugi put isto toliko dugo u grupi i u oba mi je slučaja savjetovašta pomoglo puno.

### Strah od stigmatizacije

Misli koje su me proganjale smanjile su se ili nestale, naučila sam ih prepoznavati, upravljati njima i okretati ih u svoju korist. To je poput tehnike, kaže o svojem slučaju Iva, 20-godišnja studentica psihologije na riječkom Filozofskom fakultetu. Iva nije njezino pravo ime, zbog savjeta ekipe sveučilišnog Psihološkog savjetovašta odlučili smo ne objavljivati njezin identitet. Iako se naša sugovornica ne smi pričati o svojem problemu, voditeljica savjetovašta Ivanka Živčić Bečirević ističe da je anonimnost poželjna zbog ostalih klijenata koje bi javni istupi ovakve vrste mogli uplašiti.

- Jedan od najvećih problema je taj osjećaj da nisi normalan, a kad se uključis u savjetovašta, vidiš da ima još puno studenata koji proživljavaju isto ili slično kao i ti. Iako su studenti danas

# Studentica Iva: Imala sam crne misli i napadaje panike, nisam mogla iz kreveta

Studenti na savjetovanje čekaju tjedan do mjesec dana, većina želi individualan rad sa psiholozima, a postoje i grupne terapije

### STUDENTSKI PROBLEMI:

- teškoće s učenjem
- socijalna anksioznost: osramotit ću se, svi će mi se smijati, ispast ću glupa, jedino ja imam tremu kad izlažem
- depresija
- problemi u odnosima s roditeljima
- odvajanje od roditelja i poznate sredine
- napad panike
- strah od zapošljavanja (studenti starijih godina)

puno otvoreniji nego nekad, strah od stigmatizacije i dalje je prisutan, tako da mi je smiješno kad dvojice ljudi razgovaraju, a i jedan i drugi kriju da idu u savjetovašta. Činjenica da studiram psihologiju

**Na prvom javnom izlaganju uhvatila me panika. Samo sam zurila i promucala: nije mi dobro, kaže Iva**



Broj studenata koji traže pomoć raste iz godine u godinu

bila je važna kad sam se odlučila javiti u savjetovašta. Razmišljala sam, kako ću ja jednog dana biti psiholog ako sa mnom nešto nije u redu? Da bi se moglo pomoći drugima, prvo treba raditi na sebi. Sigurna sam da će mi ono što sam tamo naučila biti od velike koristi i u mojem budućem poslu - kaže Iva.

Naša sugovornica pripada skupini od više od 1600 studenata i studentica koji su u

posljednjih 18 godina prošli programe Psihološkog savjetovašta u sklopu današnjeg Sveučilišnog savjetovašnog centra.

### 'Ispast ću glupa,

Osim voditeljice Ivanke Živčić Bečirević, u Psihološkom savjetovaštu rade dvije psihologinje, Gorana Birovjević i Ines Jakovčić, a brojka studenata koji traže savjetovanje raste iz godine u godi-



**'Misli sam da nisam normalna, a nakon savjetovanja sam shvatila da isti problemi muče i druge studente'**

nu. Danas ih, kažu, kroz savjetovašta prođe oko 160 na godinu.

- Zanimanje je veliko, tako da imamo liste čekanja od tjedan do mjesec dana, na kojima je gotovo uvijek desetak ljudi - kaže Gorana Birovjević. Rad sa studentima, ovisno o problemu, individualan je ili u grupama, poput onih za socijalne fobije ili prevladavanje teškoća u učenju.

- Većina ipak preferira individualne tretmane, koji se, ovisno o problemu, mogu kretati od jednog razgovora do nekoliko mjeseci, a studenti dolaze jednom na tjedan na sat vremena. Prosjek je sedam susreta - kaže Gorana Birovjević.

Kako objašnjava Ivanka Živčić Bečirević, u studentata koji im se javljaju zbog socijalnih fobija prevladava strah od javnih nastupa, ali i strah u drugim situacijama, pri kontaktu s prijateljima, na izlasku, što može rezultirati izoliranošću, usamljenošću i depresivnošću.

- Čest povod za dolazak su teškoće s učenjem, međutim, to uglavnom nije jedini problem, jer se u pozadini krije nešto drugo. U pravilu to dolazi u kombinaciji s drugim teškoćama, socijalnom anksioznošću, depresijom koja se razvije zbog akademskih neuspjeha.

### Stresno razdoblje

Tu su i problemi s roditeljima, u odnosima s drugim ljudima, partnerima. Studenti su u dobi kad se većina prvih smetnji počinje javljati, a studij zna biti samo okidač. Istraživanja vani pokazuju da više psiholoških teškoća imaju ljudi koji studiraju, nego ljudi njihovih godina koji rade. To je vrlo stresno razdoblje - kaže voditeljica Psihološkog savjetovanja. ●

### STRUČNI TIM SAVJETOVALIŠTA:

## STUDENTI VIŠE NISU BEZBRIZNA SKUPINA



Ines Jakovčić, Gorana Birovjević i Ivanka Živčić Bečirević

Više od 50 poststudenata na riječkom Sveučilištu nije iz Rijeke. Dolazak na studij njihovo je prvo odvajanje od roditelja, sustav je drukčiji nego u srednjoj školi, sve je na njima, tu su isocijalni kontakti, odnosi partnerima - kaže voditeljica Ivanka Živčić Bečirević. Studenti više nisu povlaštena bezbrižna skupina, kao što je možda nekad bio

slučaj. -Na zadnjim godinama razvija se svijest da će uskoro stupiti na tržište rada koje je vrlo neljuzveno. Nekad su u savjetovaštu bili najzastupljeniji brucosi s problemima prilagodbe, sada ima jako puno studenata završnih godina - kažu psihologinje Gorana Birovjević i Ines Jakovčić, koje studente po potrebi i preusmjeravaju psihijatrima. ●