

Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet
Sveučilište u Zagrebu

Psihološko zdravlje studenata -
kako možemo pomoći



Dr.sc. Nataša Jokić-Begić, red.prof.

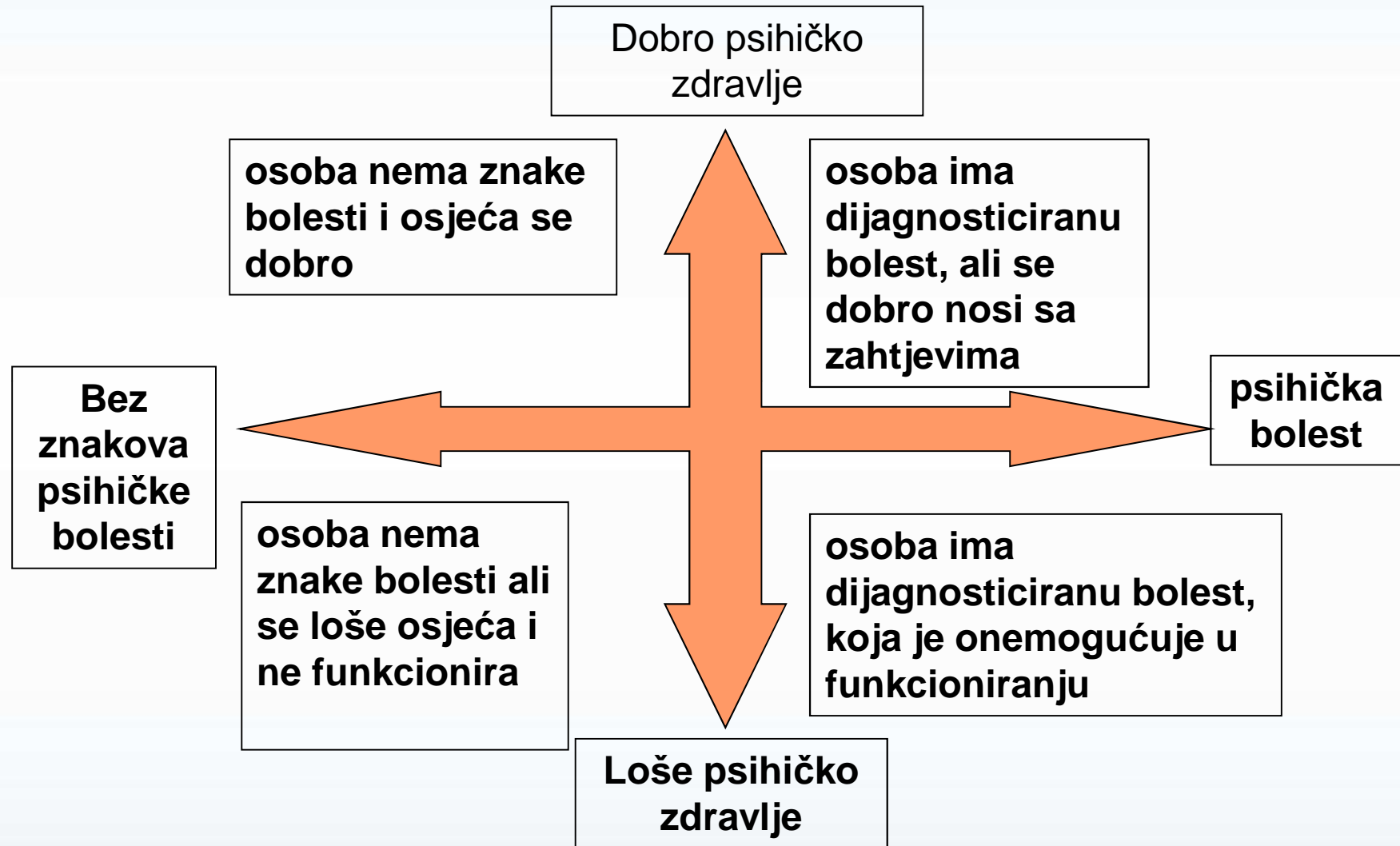
Sadržaj radionice

- Psihičko zdravlje-psihicke smetnje
- Je li psihicko zdravlje studenata ugroženo?
- Rizicni i zaštitni čimbenici za psihicko zdravlje
- Kratki pregled psihickih poremećaja i bolesti
- Što se treba/može učiniti u okviru Sveučilišta?

Psihičko zdravlje - psihička bolest

NE RADI SE O KONTINUUMU!!

Što je psihičko zdravlje?



INTENZITET PSIHIČKE OMETENOSTI

Psihičke smetnje	Psihički poremećaji	Psihičke bolesti
<p>prolazna stanja emocionalne nelagode i/ili napetosti, najčešće uvjetovana okolinskim ili fiziološkim promjenama. Povremeno pogađaju sve ljude i ne ostavljaju posljedice na funkcioniranje.</p>	<p>doživljavanje i ponašanje odstupa od uobičajenog, samoj osobi i/ili njezinoj okolini, predstavlja smetnju i narušava funkcioniranje. Poremećaj može biti ograničenog trajanja i ne mora se manifestirati u svim segmentima života.</p>	<p>osoba pokazuje znake trajno narušenog kognitivnog, emocionalnog i socijalnog funkcioniranja. Očituju u gotovo svim aspektima funkcioniranja osobe i neovisne su o situacijama. Često imaju ponavljajući karakter, odnosno pogoršanja bolesti se smjenjuju s „mirnim“ razdobljima.</p>

Psihičke bolesti i poremećaji

- Ometaju funkcioniranje
- Izazivaju kontinuiran i snažan osjećaj osobne patnje
- Bliske osobe, a ponekad i šira okolina mogu uočavati promjene u ponašanju
- Neovisne o vanjskim događajima /ili traju neprimjereno dugo nakon poremećaja
- Dugotrajne

Smetnje prilagodbe na zahtjeve okoline

- Ovisne o vanjskim događajima
- Kratkotrajne
- Ne udovoljavaju kriterijima psihičkih poremećaja
- Neugodne - gotovo uvijek uključuju emocije tuge, straha, ljutnje...

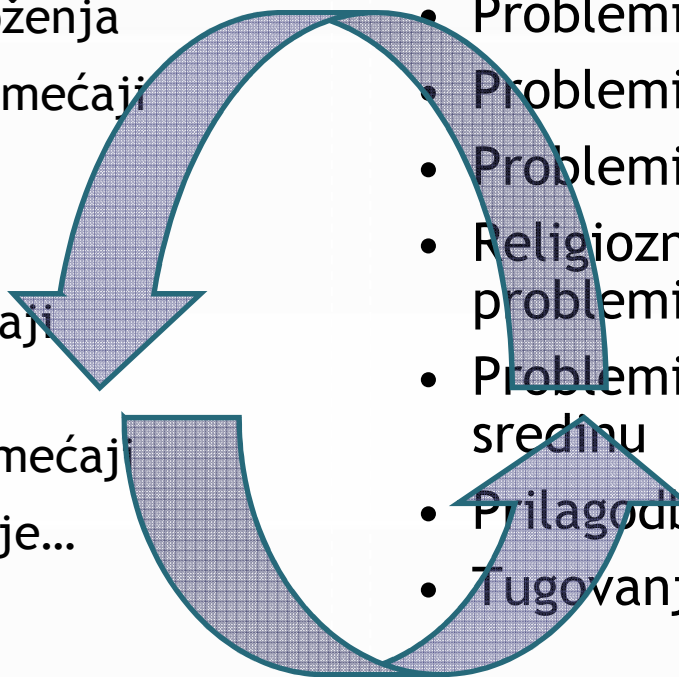
Što je što?

Psihički poremećaj

- Anksiozni poremećaji
- Poremećaji raspoloženja
- Somatoformni poremećaji
- Poremećaji nagona
- Ovisnosti
- Psihoteični poremećaji (shizofrenije)
- Psihoorganski poremećaji
- Mentalne retardacije...

Smetnje prilagodbe

- Razvojni problemi
- Problemi u školovanju
- Problemi na poslu
- Problemi u odnosima
- Religiozni i kulturalni problemi
- Problemi prilagodbe na novu sredinu
- Prilagodba na bolest
- Tugovanje



Što je što?

Psihički poremećaj

- Međudjelovanje bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenika

Smetnje prilagodbe

- Međudjelovanje strukture ličnosti i zahtjeva koji se na pojedinca postavljaju
- Što su zahtjevi veći, to je manji značaj ličnosti

Porijeklo poremećaja/smetnji?

Psihički poremećaj

- Tijekom života oko 30% ljudi će imati neki poremećaj
- 20% ima poremećaj u ovom trenutku

Smetnje prilagodbe

- 100% ljudi će tijekom života imati neku psihičku smetnju

Čestina javljanja

Psihičke bolesti i poremećaji

TKO POMAŽE?

1. Stručnjaci
2. Obitelj i ostala socijalna okolina

KAKO POMAŽE?

1. Lijekovima, psihoterapijom
2. Podrškom, prihvaćanjem

Smetnje u okviru prilagodbe na zahtjeve okoline

TKO POMAŽE?

1. Obitelj i ostala socijalna okolina
2. Stručnjaci

KAKO POMAŽE?

1. Pružanjem ADEKVATNE pomoći, podrškom
2. Savjetovanjem

Tko i kako pomaže?



**Je li psihičko zdravlje
studenata ugroženo?**

Psihičko zdravlje studenata

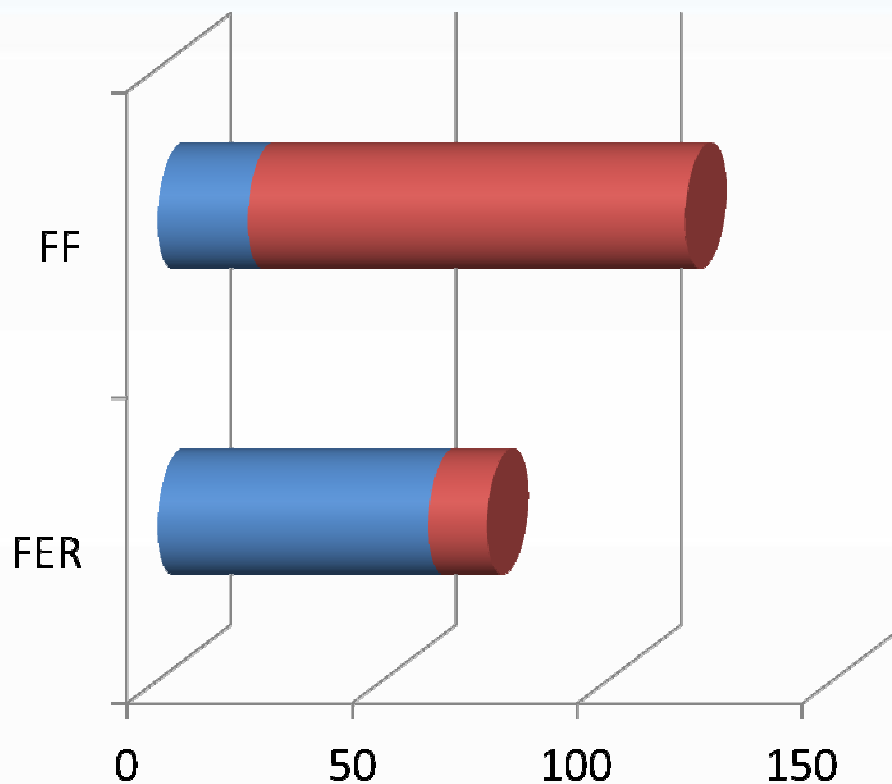
- Studenti su rizična skupina:
 - Rizična dob (3/4 svih psihičkih bolesti se javlja do 24.g. (Hunt i Eisenberg, 2010))
 - Značajna životna promjena
 - Povećani zahtjevi
 - Akademski
 - Emocionalno i socijalno sazrijevanje
 - Opći društveni

Čestina javljanja- inozemna istraživanja

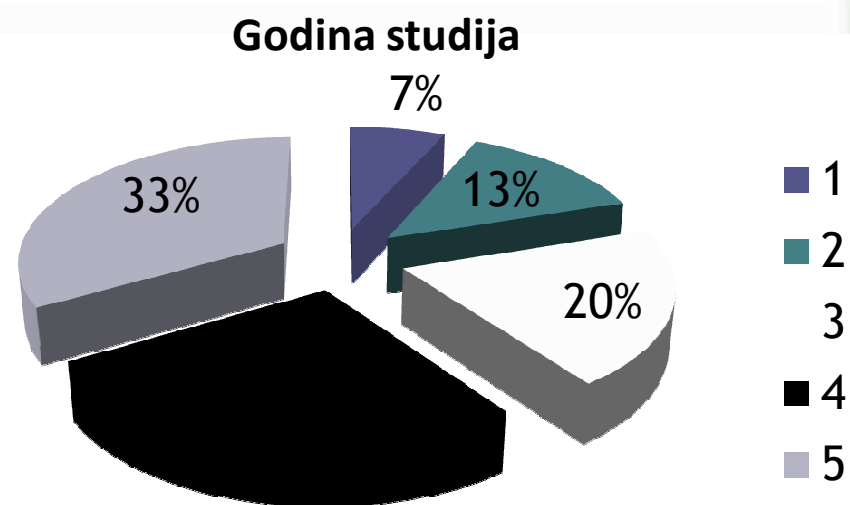
- zastrašujući podaci
- Zadnjih 13 godina - Depresija se udvostručila, suicidalne ideje utrostručile, a seksualni napadi učetverostručili
- 45% - depresivne smetnje
- 10% - ozbiljne suicidalne smetnje
- 44% - nekontrolirana konzumacija alkohola

(Hunt i sur. 2010)

Iskustva FF savjetovališta - TKO SU NAŠI KLIJENTI?

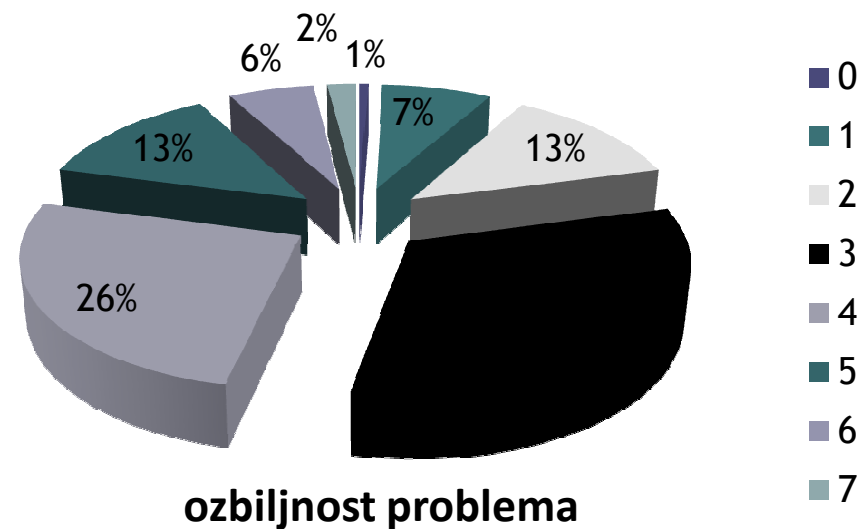


■ studenti
■ studentice



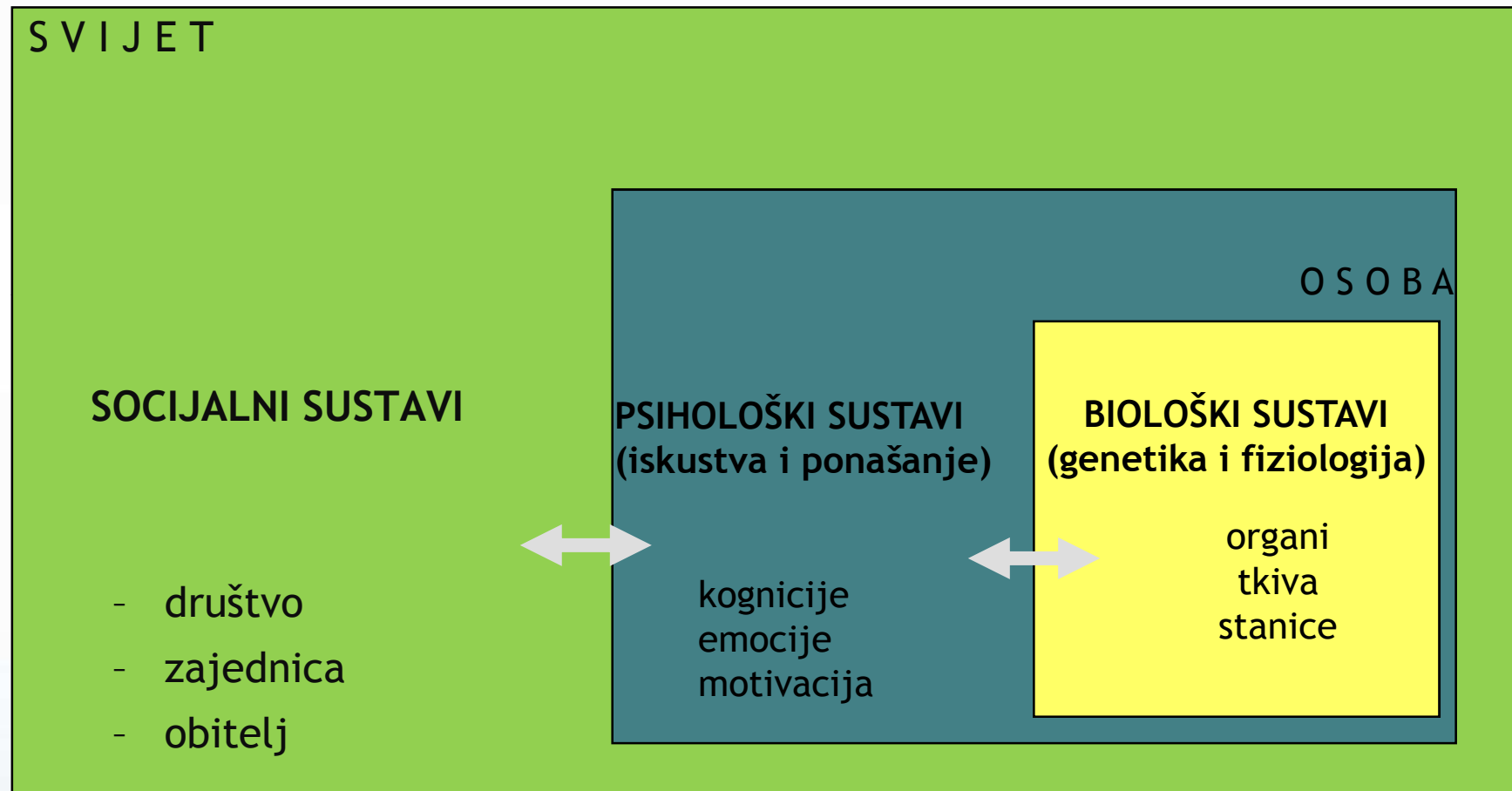
VRSTE PROBLEMA

VRSTA PROBLEMA	%
AKADEMSKI PROBLEMI (učenja i studiranja)	40
SLIKA O SEBI I SAMOPOŠTOVANJE	27
DEPRESIVNOST I TUGOVANJE	26
ANKSIOZNOST	23
ODNOSI S DRUGIMA	14
ZLOSTAVLJANJE	10



Zašto se javljaju psihički poremećaji

Biopsihosocijalni model zdravlja i bolesti



Biopsihosocijalni model zdravlja i bolesti



SVIJET

anoreksija

SOCIJALNI SUSTAVI

- Zabrinutost
- Puno komplimenata
- Ideal ljepote

PSIHOLOŠKI SUSTAVI
(iskustva i ponašanje)

Perfekcionizam
Dobra samokontrola
Visoka motivacija
Strah od debljanja

BIOLOŠKI SUSTAVI
(genetika i fiziologija)

Mršavljenje
Gubitak 10%
tjelesne težine
Fiziološke
promjene

OSOBA

Povoljni i nepovoljni utjecaji na psihičko zdravlje

povoljan utjecaj	nepovoljan utjecaj
<ul style="list-style-type: none">• osjećaj sigurnosti	<ul style="list-style-type: none">• obiteljski problemi
<ul style="list-style-type: none">• razvijene vještine rješavanja problema	<ul style="list-style-type: none">• problemi u odnosima s drugima
<ul style="list-style-type: none">• razvijene vještine suočavanja sa stresom	<ul style="list-style-type: none">• financijske brige
<ul style="list-style-type: none">• osjećaj kontrole	<ul style="list-style-type: none">• tjelesna i/ili psihička iscrpljenost
<ul style="list-style-type: none">• dobri socijalni odnosi	<ul style="list-style-type: none">• poteškoće sa spavanjem
<ul style="list-style-type: none">• financijska sigurnost	<ul style="list-style-type: none">• upotreba psihoaktivnih sredstava (droga)
<ul style="list-style-type: none">• svrsishodna aktivnost	<ul style="list-style-type: none">• pretjerana upotreba alkohola
<ul style="list-style-type: none">• dobro definirani ciljevi	<ul style="list-style-type: none">• velike životne promjene
<ul style="list-style-type: none">• duhovnost	<ul style="list-style-type: none">• perfekcionizam
<ul style="list-style-type: none">• kreativnost	<ul style="list-style-type: none">• pretjerana i/ili nedovoljno jasna očekivanja na studiju (ili poslu)



PSIHIČKI POREMEĆAJI

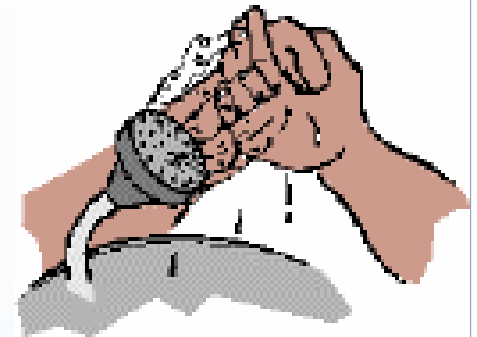
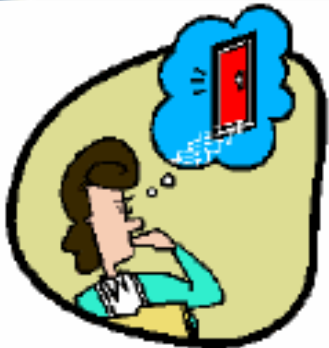
Poremećaji

- **Anksiozni poremećaji**
- **Poremećaji raspoloženja**
- **Somatoformni i disocijativni poremećaji**
- **Poremećaji nagona**
- **Poremećaji ličnosti**
- **Shizofrenija**
- **Ovisnosti**

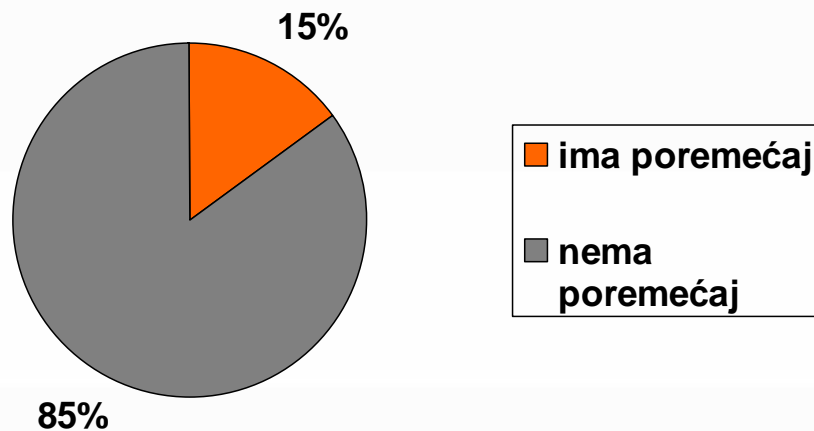
An



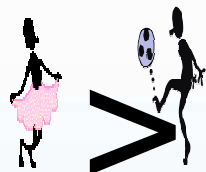
remećaji



TKO I KADA?



- U svim razdobljima
- Najčešće u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi
- Samo 1/5 dobiva pomoć
- Muškarci se češće obraćaju po pomoć



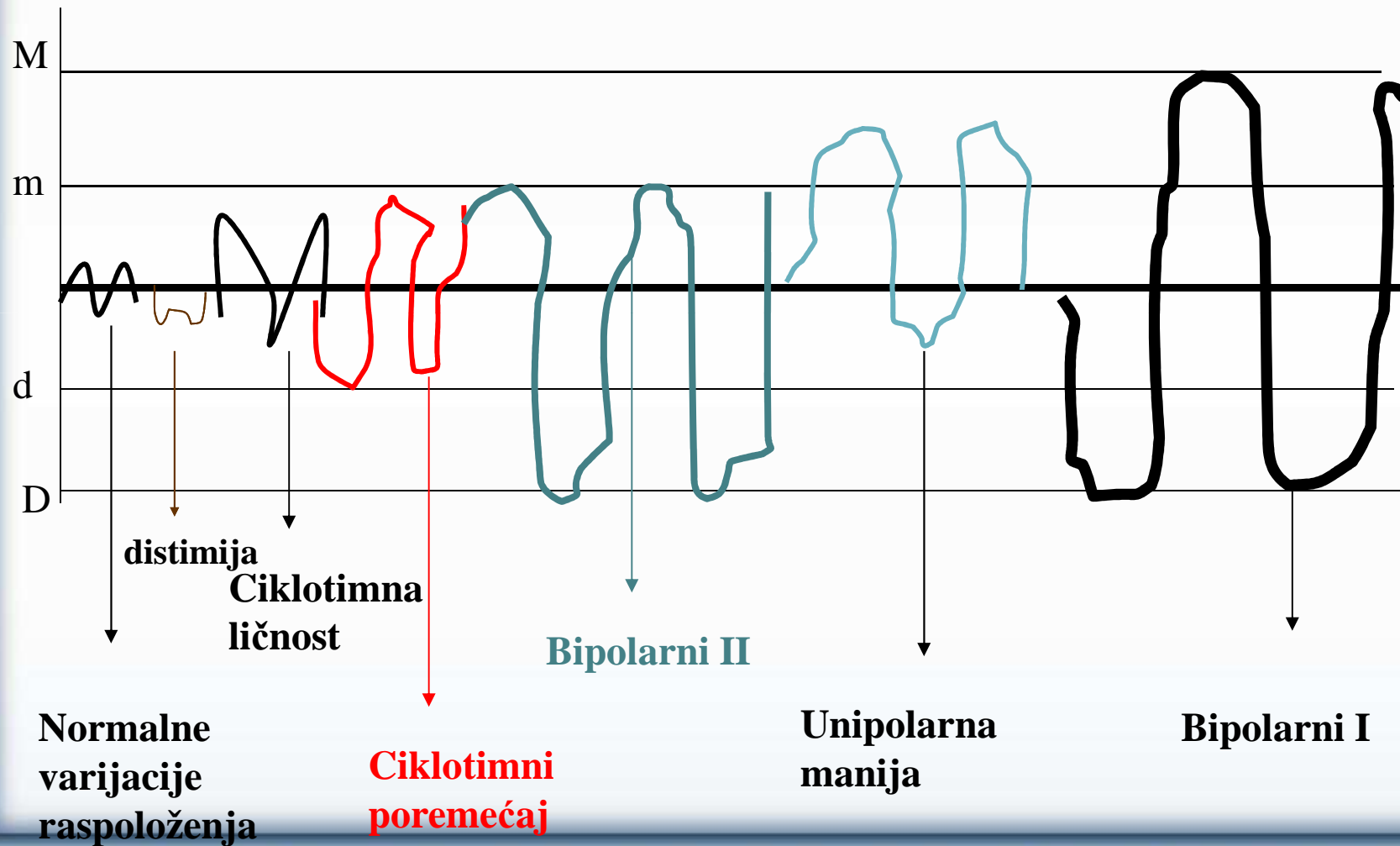
ANKSIOZNI POREMEĆAJI

- SPECIFIČNE FOBIE
- GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ (GAD)
- PANIČNI POREMEĆAJ
- OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ (OCD)
- PTSP
- AKUTNI STRESNI POREMEĆAJ



poremećaji raspoloženja

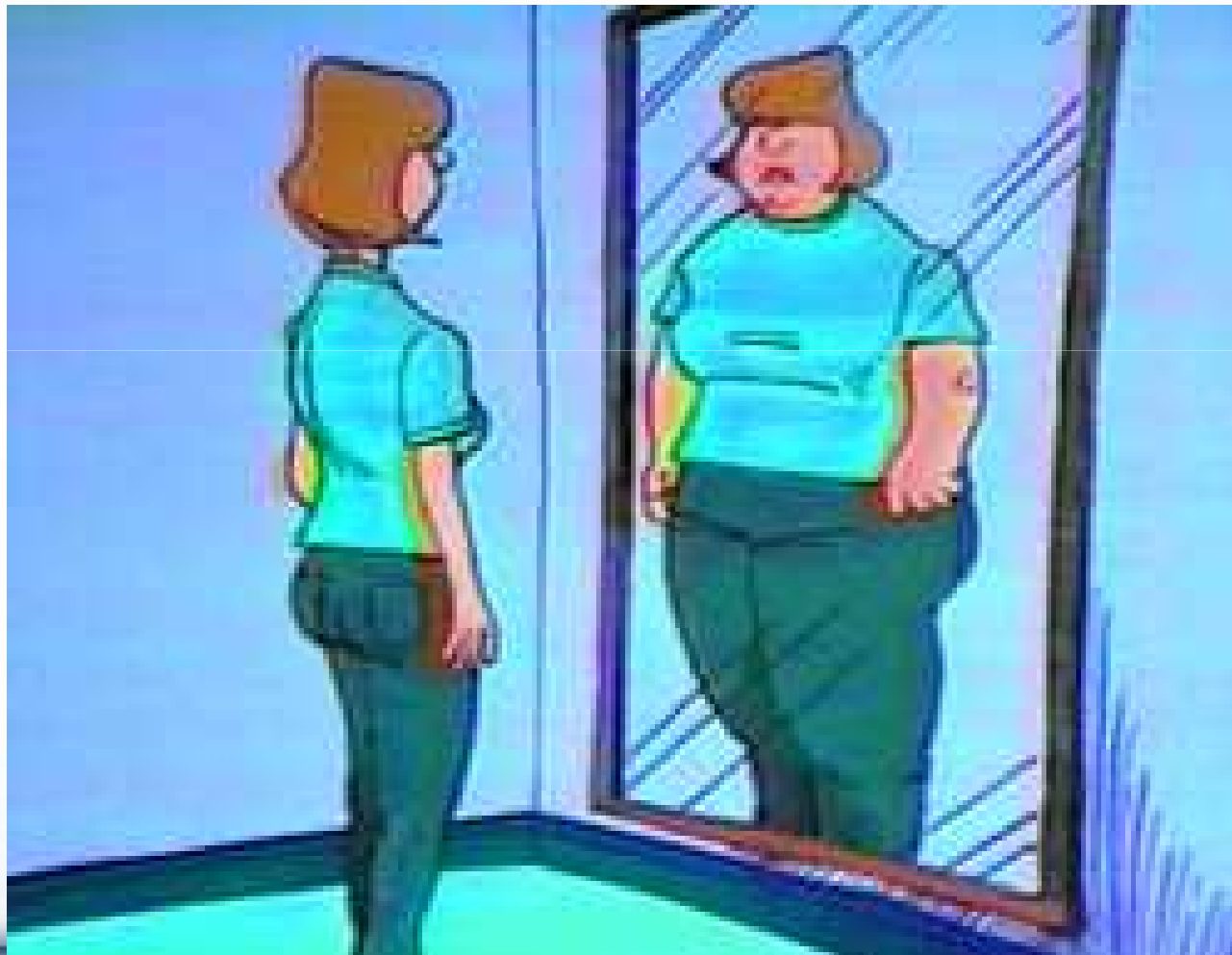
Manično-depresivni spektar



Tko i kada?

Poremećaj	1-godišnja prevalencija	Žensko:muško	Tipična dob
Unipolarna depresija	5-10%	2:1	24-29
Distimija	2.5 – 5.4%	3:2	10-25
Bipolarni poremećaj	0.7%	1:1	15-44
Ciklotimni poremećaj	0.4%	1:1	15-25

POREMEĆAJI HRANJENJA



ANOREXIA

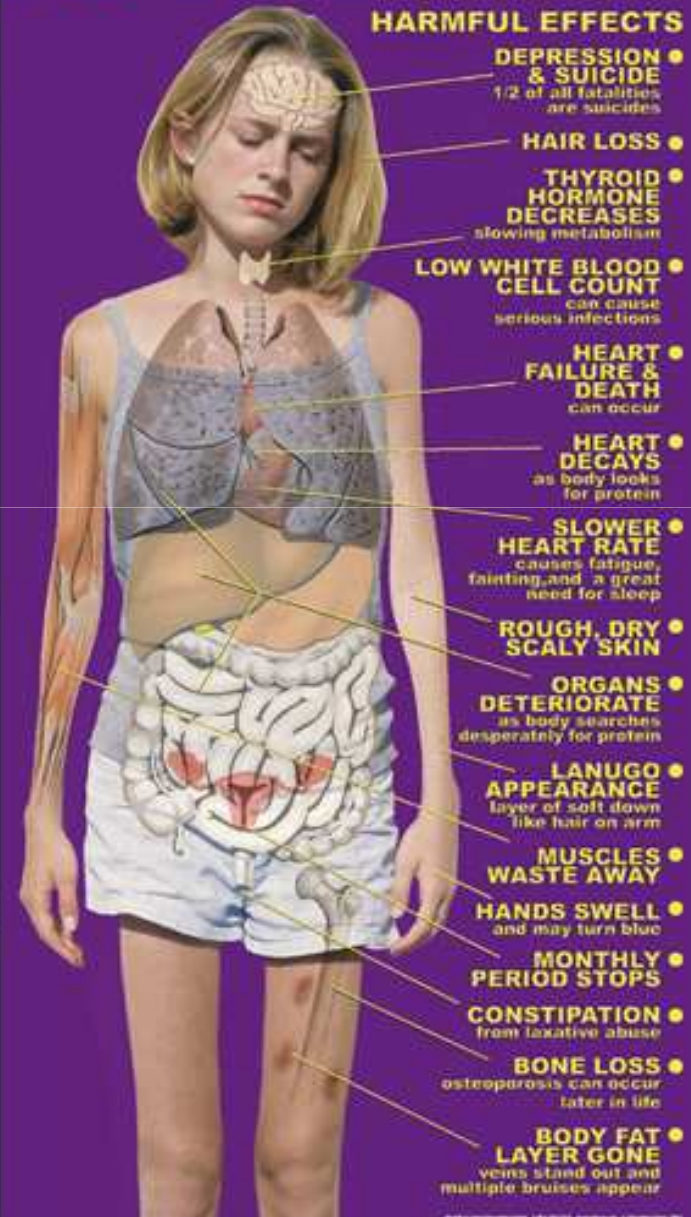
**Are
you at
risk?**

WARNING SIGNS

- Intense Fear Of Fatness
- Dramatic Weight Loss
- False Body Perception
Do You See Yourself As Fat When You Are Wasting Away?
- Rigid Dieting And Excessive Exercise
- Feeling Of Panic After A Small Weight Gain
- Relentless Pursuit Of Thinness
- Perfectionist And Rigid Control Of Lifestyle
- Monthly Periods Stops

NEED HELP?
1-800-231-6946

HARMFUL EFFECTS



DEPRESSION & SUICIDE
1/2 of all fatalities are suicides

HAIR LOSS

THYROID HORMONE DECREASES
slowing metabolism

LOW WHITE BLOOD CELL COUNT
can cause serious infections

HEART FAILURE & DEATH
can occur

HEART DECAYS
as body looks for protein

SLOWER HEART RATE
causes fatigue, fainting, and a great need for sleep

ROUGH, DRY SCALY SKIN

ORGANS DETERIORATE
as body searches desperately for protein

LANUGO APPEARANCE
layer of soft down like hair on arm

MUSCLES WASTE AWAY

HANDS SWELL
and may turn blue

MONTHLY PERIOD STOPS

CONSTIPATION
from laxative abuse

BONE LOSS
osteoporosis can occur later in life

BODY FAT LAYER GONE
veins stand out and multiple bruises appear

-1%

- najsmrtonosnija od svih psihičkih bolesti

BULIMIA

Are you at risk?

WARNING SIGNS

- Secret Binge Eating
- Eat Huge Amounts Of Food In A Short Time
- Fluctuating, But Normal, Weight
- Bingeing Followed By Self Induced Vomiting
- Bingeing Followed By Fasting, Laxative Abuse, And Excessive Exercise
- Low-Self Esteem, Guilt, And Embarrassment
- Perfectionist And People Pleaser
- Food Is Your Only Comfort/Escape

NEED HELP?
1-800-231-6946

HARMFUL EFFECTS

DEPRESSION, SEIZURES & ADDICTION •
to diet pills and appetite suppressants like Cocaine and amphetamines

SWOLLEN SALIVARY GLANDS •
cause puffy face and cheeks

TEETH DECAY •
cavities, sores and teeth may fall out

SWOLLEN & SORE THROAT •
bleeds, tears and may rupture

IRREGULAR HEART BEAT •
may occur

STOMACH ULCERS •
and bleeding

LIVER & KIDNEY DAMAGE •
death may result

MUSCLE WEAKNESS •
and spasms

CONSTANT BLOATING & ABDOMINAL PAIN •

BOWEL MUSCLE DAMAGE •
& constipation

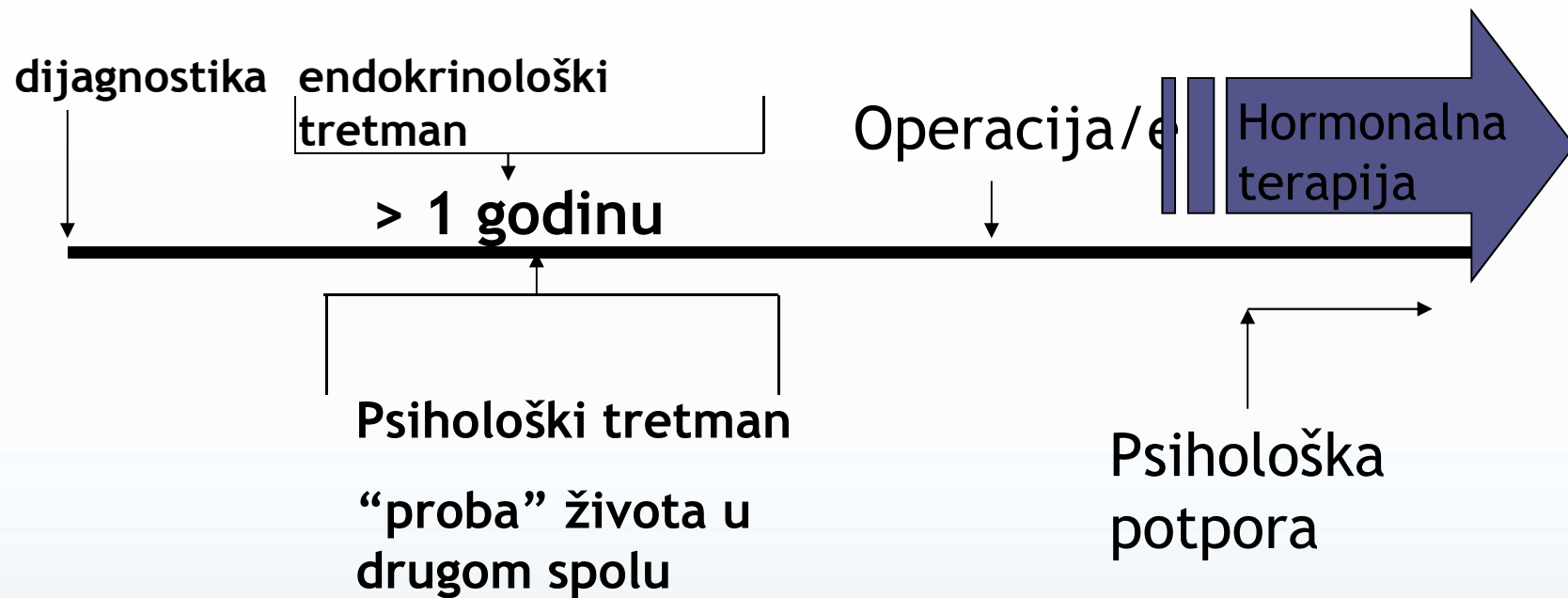
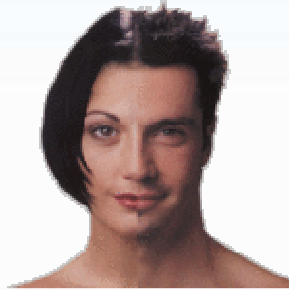


-3%

Transseksualnost (TS)

- TS je dubok i trajan osjećaj nesklada između anatomije (spolno određenog tijela) i poimanja sebe kao muškarca ili žene, sa snažnom željom za usklađivanja tijela
- TS je kroničan osjećaj
- Povezani termini:
 - Spolna disforija - osjećaj nepripadanja biološkom spolu
 - Transseksualnost - spolna disforija + težnja za promjenom
 - Transseksualnost vs. transrodnost

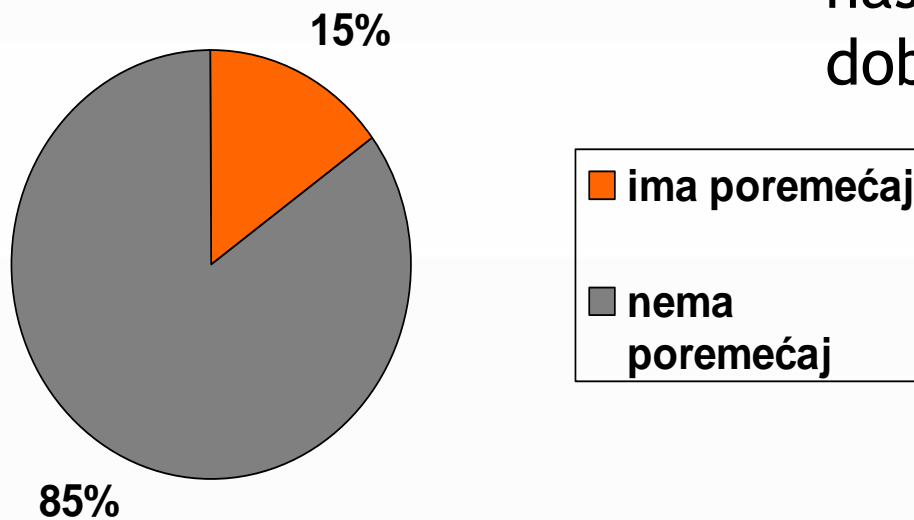
Trnasseksualnost - protokol tranzicije



Poremećaji ličnosti

TKO I KADA?

- Smetnje počinju već rano u adolescenciji i nastavljaju se u odrasloj dobi



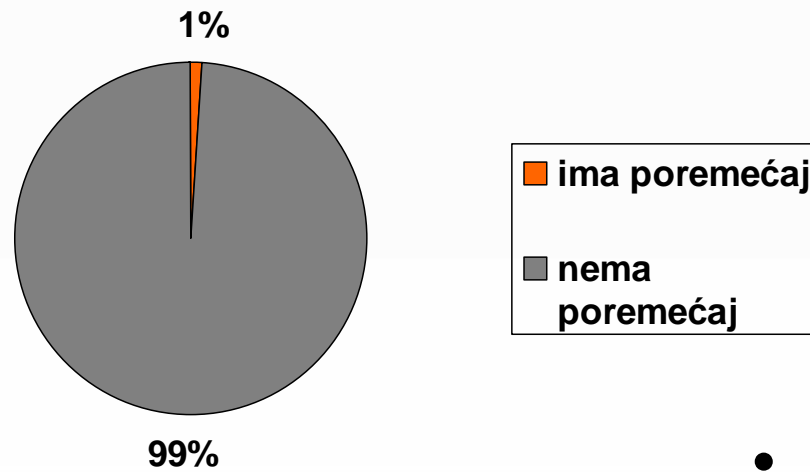
Podjela poremećaja ličnosti



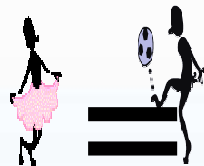
SHIZOFRENIJA



TKO I KADA?



- Najčešće između 15. i 25. godine života
- U muškaraca ranije



Tri skupine simptoma

pozitivni

- Halucinacije
- Deluzije

negativni

- Povlačenje
- Socijalna izolacija
- ↓ emocionalno doživljavanje i ekspresija

dezorganizirani

- Bizarnosti koje drugi opažaju:
- U govoru
- Ponašanju
- Emocijama

Kako je biti psihički bolestan?

Teško iz dva razloga:

OSOBNIH

- Psihički poremećaj uključuju osobnu patnju i neugodne emocije

OKOLINSKIH

- Okolina stigmatizira osobe oboljele od psihičkih bolesti
- Na deklarativnoj razini 80% opće odrasle populacije bi prihvatilo druženje s psihičkim bolesnicima, ali izravnim pitanjem o socijalnoj bliskosti gotovo 50% ih ne bi prihvatilo ni kao susjeda*

* Jokić-Begić, Kamenov, Lauri Korajlija, *Kvalitativno i kvantitativno ispitivanje sadržaja stigme prema psihičkim bolesnicima* *Socijalna psihijatrija*. **33** (2005), 1; 10-19

PROBLEM

"Svi misle da ti to možeš sam svladati, ali to ne ovisi o meni. Depresija je jako teška bolest."

"Kada dođem u bolnicu mojem se tati više vjeruje nego meni koja sam pacijent."

*"... sam
... tražila
... ti."*

*"Kako ću nakon studija moći
kako ću imati djecu?"*

"Za nas se misli da smo ludi, da smo prolupali. Zato ja nikad ne idem po uputnicu."

*"Svi znaju da se liječim. Zato
povlačim u kuću, to je moja
budućnost."*

*"Čim sam prijateljima rekao da idem
psihijatru, izgubio sam ih"*

*"Jednostavno dođe do izolacije od ljudi jer
vas gledaju kao jednog luđaka"*

*"Bolje se osjećam u bolnici jer imam s kim
komunicirati. Kod kuće nemam nikoga."*

• Osjećaj oduzete

*"Nek' im se objasni da nisam
zatvorena, da nisam u kavezu, da
imam normalne posjete, da nije
onako kako to vide na filmu"*
*"Mislim da TV daje krivu sliku o
nama pa nas se ljudi boje"*

ničkim bolesnicima

Umjetnici, znanstvenici, političari koji su patili od psihičkih smetnji



A bez kojih svijet ne bi bio isti....

Clapton

Branko Copić



Što se može učiniti na Sveučilištu

Tko treba preuzeti odgovornost?

- Svi
- Sveučilište - organizacija Savjetovališta
- Sastavnice - imenovanje koordinatora
- Nastavnici - ugodna atmosfera, isticanje značaja brige za svoje zdravlje; prepoznavanje znakova
- Administrativno osoblje - ugodna atmosfera; biti upoznat s mogućnostima djelovanja
- Ostalo osoblje - ugodna atmosfera; biti upoznat s mogućnostima djelovanja

Akademski znakovi

- opadanje kvalitete rada
- niže ocjene
- izostajanje s nastave
- negativne promjene interakciji s drugim studentima
- dezorganizirani uradci
- kontinuirano traženje posebnih uvjeta (posebnih termina za seminare i ispite i sl.)
- ako se u seminarskim radovima ili pismenim uradcima uoče znaci bespomoćnosti socijalne izolacije, očaja...

Ponašanje u socijalnom kontekstu

- plačljivost, povučенost, šutljivost (koja nije uobičajena)
- iritabilnost, hostilnost, agresivnost
- napadna ovisnost o drugima
- izražavanje bespomoćnosti, beznada i bespomoćnosti
- izražavanje strepnje „da će se nešto strašno dogoditi“, bez jasnog vanjskog uzroka
- bespotrebna i pretjerana zabrinutost oko dojma koji ostavlja na druge
- direktno izražavanje problema: obiteljskih, međuljudskih,
- suočavanje s ekstremno stresnim ili traumatskim situacijama
- odjednom pretjerano naglašene osobine koje su i inače prisutne (hiperaktivnost, manična ponašanja...)
- promjene u dnevnom ritmu i navikama (spavanje i apetit, stalni osjećaj umora, dosade i sl.)
- otvoreni znaci psihičke bolesti (halucinacije, deluzije, sumanutosti, itd.)
- ozbiljni poremećaji spavanja - nesanice, rana buđenja, noćne more, hipersomnija

Tjelesni izgled

- gubitak težine, pretjerana mršavost
- neodržavanje higijene
- napadno narušen uobičajen tjelesni izgled
- stalni umor
- dolazak na nastavu u pijanom ili drogiranom stanju

Osobna sigurnost

- preokupacije razmišljanjima o smrti
- seminarski radovi u kojima se spominju suicidalne namjere
- „oproštajne poruke“
- dijeljenje stvari koje imaju osobnu, emocionalnu vrijednost za studenta
- rečenice tipa: „Možda ću otići i više se neću vratiti“
- dugotrajno depresivno raspoloženja
- rizična ponašanja koja mogu dovesti do fatalnih ishoda (hodanje po ogradi mosta i slično)

Sigurnost ostalih

- Poruke, mailovi, koji su agresivnog karaktera
- Stalna narušavanje osobnog prostora
- Nagli ispadi bijesa i agresije
- Ostali studenti se ne osjećaju ugodno
- Vi se ne osjećate ugodno, osjećate strah

Primijetite li neki od ovih znakova...

- Razgovarajte sa kolegama
- Pozovite studenta na razgovor
- Uputite ga na mjesta/osobe kojima se treba/može javiti
- Ističite pozitivnu brigu i napomenite kako time nije ugroženo mogućnost studiranja
- Potaknite studenta da svoje probleme podijeli s roditeljima, prijateljima
- Ističite značaj brige za psihičko zdravlje

Poteškoće s učenjem

Problemi:

- Nedovoljno razvijene vještine učenja
- Odgađanje
- Ispitna anksioznost

Kako se može pomoći?

- Educiranjem nastavnika
- Osmišljavanjem kurikuluma
- Realistični i jasni zahtjevi nastavnika
- Podržavajuća okolina
- Prilagodljivost
- Savjetodavne službe

Anksioznost

Problemi:

- Normalno-abnormalno
- Ispitna tjeskoba, socijalna anksioznost, anksiozni poremećaji
- manifestacije: fiziološke, misli, emocije, ponašanje

Kako se može pomoći?

- Educiranjem nastavnika
- Podizanje svijesti o tjeskobi
- Podržavajuća okolina koja potiče izlaganje
- Prilagodljivost
- Zdravi životni stil
- Savjetodavne službe

Stres i trauma

Problemi:

- Neizbježni dio života
- Akutni i kronični
- Stresne reakcije
- Stilovi suočavanja
- Traumatski događaji

Kako se može pomoći?

- Educiranjem nastavnika
- Zdravi životni stil
- Podrška studentima nakon traumatskih događaja
- Savjetodavne službe

Depresija

Problemi:

- “stoljeće depresije”
- Normalno-abnormalno
- Učestalo stanje koje značajno oštećuje funkcioniranje
- Utječe na akademski učinak
- Misli o samoubojstvu

Kako se može pomoći?

- Educiranjem nastavnika
- Depresija zahtjeva profesionalnu pažnju
- Savjetodavne službe

Usamljenost

Problemi:

- Često iskustvo
- povezana sa sniženim samopoštovanjem, povišenim odustajanjem od studija, auto-destruktivnim ponašanjem, depresijom i razmišljanju u samoubojstvu

Kako se može pomoći?

- Educiranjem nastavnika
- Uvesti kolegij “Komunikacijske vještine”
- Poticati osnivanje formalnih i neformalnih studentskih grupa
- Savjetodavne službe

Znanje-za-van

- Akademski uspjeh je ovisan o psihičkom i tjelesnom zdravlju
- Probleme možemo prepoznati dovoljno rano
- Depresija, anksioznost i stres su rješivi
- Psihoedukacija, psihoterapija i lijekovi pomažu
- Gotovo svi velikani čovječanstva su imali psihičke smetnje
- Uz malu pomoć najveći broj studenata će postati uspješni stručnjaci
- O psihičkom zdravlju se treba brinuti kao i o tjelesnom
- jednostavno pravilo za svaki dan: negujete zdrav životni stil i jačajte optimizam

Hvala na pažnji....