

O zdrowiu psychicznym na uczelni

Jak mówić o zdrowiu psychicznym studentów i kadry naukowej oraz jak pomagać osobom, które borykają się z lękami i depresją, rozmawiamy z Aleksandrą Zając, koordynatorem projektu AWARE ze Społecznej Akademii Nauk w Łodzi

Co spowodowało, że postanowili państwo zająć się problemami ze stresem, depresją i lękami wśród studentów i kadry naukowej?

Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie studentów to coraz większe wyzwania w szkolnictwie wyższym, zwłaszcza po pandemii COVID-19. Lęk i depresja to dwa najczęstsze powody, przez które studenci szukają pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Jednak pracownicy uczelni, którzy mają z nimi kontakt na co dzień, nie są przeszkoleni w zakresie rozpoznawania lęku i depresji ani radzenia sobie z tymi problemami. Zauważyliśmy też, że zdrowie psychiczne jest często postrzegane jako mało istotny temat, który dotyczy niewielu i ogranicza się do kwestii poradnictwa i opieki zdrowotnej. A przecież problem ten wiąże się nie tylko z kwestią świadczenia usług w zakresie zdrowia psychicznego dla studentów. W obrębie uniwersytetu konieczne jest wypracowanie całościowego podejścia, uwzględniającego jednostkę, jej cechy i pochodzenie, a także cały kontekst instytucji szkolnictwa wyższego. To dużo poważniejszy i szerszy problem, który dostrzegają nieliczne uczelnie – np. w Belgii, Chorwacji i Hiszpanii. Zapewniają one szkolenia dla personelu w celu wspierania studentów z problemami ze zdrowiem psychicznym. W innych krajach niestety tak nie jest. Projekt AWARE miał na celu zlikwidowanie tej luki i niwelowanie nieefektywności szkolnictwa wyższego w zapewnianiu szkoleń i wsparcia dla studentów z problemami ze zdrowiem psychicznym, zwłaszcza dla tych borykających się z zaburzeniami lękowymi. Jednocześnie przedsięwzięcie otworzyło drzwi do poważniejszego zaangażowania uczelni biorących w nim udział w zwiększanie świadomości, czym jest lęk w szkolnictwie wyższym, jakie są jego objawy i jak sobie z nim radzić.

Jakie praktyczne narzędzia otrzymał personel uczelni, by rozpoznawać studentów z lękiem czy depresją?

Najpierw zbadaliśmy podejście do dobrostanu psychicznego w szkolnictwie wyższym w krajach europejskich oraz zebraliśmy dobre praktyki w tym zakresie. Ponadto badacze konsorcjum przeprowadzili wywiady w krajach partnerskich, aby ocenić, jaka jest świadomość lęku u studentów wśród przedstawicieli instytucji szkolnictwa wyższego. Okazało się, że istnieje niewiele dobrych praktyk, polityk czy inicjatyw na poziomie krajowym lub regionalnym. Tym cenniejsza okazała się więc nasza

inicjatywa. W ramach projektu konsorcjum wypracowało wytyczne dotyczące dobrych praktyk. Działanie to miało kluczowe znaczenie dla obu głównych grup docelowych przedsięwzięcia – nauczycieli i studentów. Pozwoliło im dowiedzieć się więcej o lęku i sposobach radzenia sobie w sytuacjach stresowych, a także zdobyć więcej wiedzy na temat kwestii zdrowia psychicznego i efektu, jaki wywarła na nie pandemia COVID-19. Kolejnym rezultatem było opracowanie podręcznika podnoszenia świadomości zdrowia psychicznego. Może on być wykorzystywany przez nauczycieli i personel administracyjny.

Jakie zagadnienia obejmuje ten podręcznik?

Podręcznik poza wprowadzeniem do zdrowia psychicznego zawiera przewodnik dotyczący rozpoznawania lęku u studentów. Znajdują się w nim także porady na temat rozwijania umiejętności radzenia sobie z lękiem. Publikacja jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych.

Jakie były kolejne etapy projektu?

Następną aktywnością w ramach projektu było szkolenie pracowników instytucji szkolnictwa wyższego. Jego uczestnicy mieli okazję zdobyć wiedzę, wykształcić postawy, umiejętności i narzędzia do skutecznego mentorowania studentów w zakresie rozwoju świadomości zdrowia psychicznego w szkolnictwie wyższym. Szkolenie obejmowało kluczowe koncepcje związane z mentoringiem studentów, aby wesprzeć uczestników w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z lękiem i przystosowania się do warunków panujących na uczelni. Mentoring, który studenci otrzymali od pracowników uczestniczących w tym szkoleniu, pozwolił im na uzupełnienie wiedzy podręcznikowej oraz zmotywował do nawiązywania współpracy.

Zwiększenie świadomości na temat lęku i ogólnie zdrowia psychicznego wśród pracowników i studentów instytucji to niejedyny cel państwa projektu?

Ponieważ uczelnie stały się centralnym punktem, który powinien zapewniać studentom bezpieczeństwo i dobre samopoczucie, niezwykle ważne jest, aby nauczyciele i administratorzy byli przygotowani do pomagania studentom w radzeniu sobie z lękiem i zapewniania im niezbędnego wsparcia w szerszym zakresie. W tym kontekście naszym zadaniem było także wyposażenie pracowników w potrzebne narzędzia, zasoby i wiedzę. Dlatego uruchomiliśmy e-platformę AWARE, a zebrane na niej materiały zachęcają pracowników szkolnictwa wyższego do angażowania się w rozmowy na temat zdrowia psychicznego, rozpoznawania objawów lęku zarówno u studentów, jak i współpracowników, a także do wdrażania strategii samoopieki i budowania odporności.

Projekt AWARE ma również szerszy wymiar i zawiera wskazówki nie tylko dla pracowników uczelni?

Nasze działania były skierowane m.in. do organizacji pozarządowych, think thanków, czasopism naukowych, a także do władz lokalnych i regionalnych oraz mediów i prasy, aby zachęcić je do wdrażania programów mających na celu wspieranie rozwoju świadomości na temat zdrowia psychicznego w szkołach wyższych. Stworzyliśmy raport dotyczący polityki zdrowia psychicznego w krajach partnerów projektu, aby pomóc decydentom podejmować świadome decyzje w kwestii zdrowia psychicznego młodych ludzi. Dokument *The Policy Report – Recommendations* służy przekazaniu decydentom informacji o sposobach rozwiązywania problemów ze zdrowiem psychicznym wśród młodych ludzi, a także o konsekwencjach decyzji w tym zakresie.

Który z rezultatów projektu uznają państwo za szczególnie wartościowy?

Zdecydowanie są to *Wytyczne w zakresie dobrych praktyk* – dokument innowacyjny i użyteczny, obejmujący sprawdzone metody i narzędzia wspierające kadre akademicką w identyfikowaniu lęków u studentów i radzeniu sobie z nimi.

–Rozmawiała Alina Gierak