

# Kako prepoznati da student/ica ima neki problem?

## Promatrajte ponašanja studenta/ice.

- Obraća li Vam se student/ica s nekim problemom?
- Postoji li bilo što neobično i/ili neočekivano u ponašanju osobe što Vas brine?
- Primjećujete li promjene u ponašanjima i funkcioniranju osobe (kasni s predajom uradaka, ne sudjeluje ili odjednom sudjeluje na nastavi...)
- Obratite pažnju i na *online* komunikaciju – neobične ili neočekivane sadržaje u e-pošti, video pozivima, *online* nastavi, na društvenim mrežama...

## Neki znakovi koji mogu upućivati da problem postoji:

- Napetost/iritabilnost/nervoza
- Tuga/žalost/plačljivost
- Neprimjereno smijanje
- Panika/prevelika pobuđenost
- Povlačenje/izolacija/šutnja
- Loša koncentracija
- Miris alkohola ili kanabisa
- Izrazito glasan govor i drugi znakovi „popuštanja kočnica“
- Nepovezani sadržaji u komunikaciji
- Promjene u izgledu (težini, osobnoj higijeni...)

## Relevantne druge informacije na koje možete obratiti pažnju:

- Imate li informacije o nekim ranije prisutnim problemima mentalnog zdravlja kod studenta/ice?
- Imate li informacije o nekim drugim značajnim događajima koji su se dogodili studentu/ici (smrt bližnjih, razvod roditelja...)?
- Govore li vam studenti ce i studenti da se nešto neobično događa s njim/ njom?

Ako još uvijek niste sigurni koliko je situacija zabrinjavajuća, uvijek možete prikupiti informacije i iz drugih izvora.

## Provjerite sa samim studentom/icom:

- Kako se osjeća?
- Je li sve u redu?
- Treba li mu/joj pomoć?
- Je li ranije osoba bila u sličnoj situaciji?

## Konzultirajte se s kolegicama i kolegama nastavnicima:

- Jesu li i drugi primijetili promjenu ili problem?
- Kako student/ica funkcionira na drugim kolegijima?

## Možete porazgovarati i s:

- Drugim kolegicama i kolegama koji su u kontaktu sa studentom/icom (studentska služba...)
- Prodekanima za nastavu
- Službama podrške na Sveučilištu

Neka psihološka stanja koja mogu biti u pozadini promjena koje primjećujete kod studenata/ica

- Depresivnost
- Anksioznost
- Izloženost stresu

- Udaljenost od kuće, izoliranost i usamljenost
- Problemi u odnosima s drugima

- Nisko samopoštovanje
- Žalovanje

# Kako reagirati? Što poduzeti?



**1. PROMATRAJTE** - Obratite pažnju na studentice i studente i njihova ponašanja, naročito na određene promjene i/ili odstupanja u doživljavanju i ponašanju. Važne informacije možete prikupiti ili primijetiti iz direktne komunikacije sa studentom/icom (verbalne ili neverbalne), a izvor informacija može biti i izostanak kontakta ili promjene u načinu komunikacije. Usmjerite se na ponašanja i doživljavanja koja se mogu vidjeti i na to kako ona utječu na život te osobe. Ako niste sigurni u svoja opažanja, podijelite ih s nekim kolegama od povjerenja, provjerite imaju li i oni iste dojmove i iskustva. Prvi i najvažniji korak u pomaganju studentima/icama je prepoznavanje znakova stresa! Nemojte zaboraviti, od vas se ne očekuje stručna psihološka procjena, već samo kontakt s osobom, onoliko koliko možete u određenom trenutku.

Primijetila sam da ste u zadnje vrijeme odsutni s predavanja i brinem se je li sve u redu s Vama.

Čini mi se da se teže prilagođavate studiju/kampusu/fakultetu i kao da se osjećate izostavljeno ili izvan tijeka događaja.

**2. INICIRAJTE KONTAKT** – Ako uočite neka neuobičajena, čudna ili neprikladna ponašanja, bilo bi dobro porazgovarati sa studentom/icom nasamo. Možete direktno i otvoreno reći što ste primijetili i izraziti svoju brigu (brige). Najbolje je osobu pozvati na razgovor kada niste u gužvi i posvećeni drugim stvarima, i u vrijeme kada ona ima dovoljno vremena za razgovor. U razgovoru navedite ono što ste primijetili i ponašanja koje Vas brinu te pokušajte pojasniti zašto Vas to brine. Rana povratna informacija, intervencija i/ili upućivanje stručnim osobama mogu prevenirati razvoj značajnih ozbiljnih problema. Ponekad je dovoljno i samo tih nekoliko minuta koje ćete posvetiti osobi i kvalitetno ju poslušati pa da student/ica zna što dalje činiti.



Čini mi se da Vam je teško motivirati se i da imate osjećaj da ste bez energije, jesam li to dobro razumjela?

Žao mi je čuti da to proživljavate, mora da Vam je jako teško.

Žao mi je čuti da se događa ovo o čemu mi pričate, no želim da znate da sam tu za Vas i želim Vam pomoći da dobijete podršku koju trebate.

## **Izbjegnite formulacije kao što su:**

„Zašto ne dolazite na nastavu?“

„Propustili ste jako puno predavanja.“

„Sve će biti u redu.“

„Skroz Vas razumijem.“

„Hajde probajte ne brinuti previše, pa nije to tako strašna stvar.“

**3. PONUDITE POMOĆ I PODRŠKU** – Iskazivanje interesa, pažljivo slušanje i briga mogu biti ključni u pomaganju osobi koja ima probleme. Dajte mu/joj dovoljno vremena za odgovor i prihvatite da njegova/njezina percepcija i vrijednosti sustav mogu biti drugačiji od Vaših. Pokušajte izbjeći kritiku i osuđivanje.

Korisno je pažljivo slušati te ukoliko za nešto trebate pojašnjenje, pitati osobu da Vam to još jednom ispriča. Uvažavajte osjećaje koje Vam iznosi i/ili pokazuje.

Pomozite mu/joj da se prisjeti svojih konstruktivnih načina suočavanja koje je koristio/la u prošlosti, probajte ga/ju poticati da se prisjeti da je bolje činiti nešto konstruktivno jer će to pomoći da se bolje osjeća u trenutnoj situaciji.

I nemojte zaboraviti, djelujete iz želje da pomognete i brige za druge. Ne očekuje se od Vas da odradite posao osobe koja se bavi mentalnim zdravljem. Cilj ovakvog razgovora može biti vraćanje osjećaja podrške koju student/ica treba osjetiti u određenom trenutku. Potaknite osobu da se prisjeti ljudi u svojem okruženju i podrške koju mu/joj pružaju ili mogu pružiti.

*Ako sam dobro razumjela, zabrinuti ste zbog količine gradiva i obaveza koje su se nagomilale tijekom ovog semestra. Jeste li i ranije imali slične periode preopterećenosti? Što vam je tada pomoglo? Imate li nekoga s kim obično razgovarate o svojim problemima?*



*Hvala što ste to podijelili sa mnom. Ovo su zbilja važne stvari o kojima treba razgovarati. Ima li još netko u Vašem okruženju s kime bi vrijedilo podijeliti ovo što ste mi ispričali ili s kime biste se osjećali ugodno o tome razgovarati?*

**4. UPUTITE** – Vodite računa i uzmite u obzir vlastita ograničenja kao pomagača. Idite onoliko daleko u pomaganju koliko Vam vaša stručnost i resursi omogućavaju. Kada student/ica treba dodatnu pomoć od one koju možete ili želite pružiti, važno je uputiti studenta/icu stručnoj osobi.

*Čini mi se da Vam je u ovoj fazi života dosta teško i da neki uobičajeni načini rješavanja problema nisu dovoljni. U takvim trenucima važno je znati da postoje stručne osobe koje nam mogu pomoći. Na našem sveučilištu postoji Psihološko savjetovalište / Centar za podršku studentima kojem se možete obratiti. Njihove su usluge besplatne, potpuno povjerljive, a ovdje su informacije o njima i njihovim kontaktima. Što mislite o tome?*

**5. PRATITE** – Ukoliko želite znati kako je student/ica, naknadno to možete provjeriti sa samom osobom te pružiti ohrabrenje ako je prikladno i potrebno. Uvijek se možete konzultirati i s drugima ako niste sigurni da je Vaša pomoć dovoljna i/ili uspijevate li pomoći. Ako ste studenta/icu uputili u Savjetovalište, važno je znati da Vam stručna osoba ne smije pružiti nikakvu informaciju o savjetovanju studenta/ice bez (pismene) dozvole sam osobe i u skladu s pravilnicima. Ako Vas zanima je li se uopće prijavio/la za savjetovanje ili, ako je krenuo/la, kako mu/joj ide, kako je, pitajte samog studenta/icu o tome.



Zapamtite, osiguravanje dobrobiti drugih ljudi nije Vaša odgovornost. Možete učiniti samo ono što je u Vašoj kontroli i u ovakvim situacijama možete se osjećati jako teško/neugodno/frustrirano.

U stanjima značajnog stresa, za studenta/icu trebate pozvati i zatražiti pomoć stručne osobe.