

# Kako prepoznati i pristupiti studentima s psihološkim problemima?



dr. sc. Jasminka Juretić  
Ines Jakovčić, univ. spec. psych.



agencija za znanost i visoko obrazovanje

Rijeka, 22.9.2021.



# O čemu trebamo voditi računa kod današnjih mladih osoba?

Milenijalci i Z-generacija

Visoka očekivanja i minimalne strategije suočavanja

Naglasak na izvedbu i postignuće

Zloupotreba alkohola i droga

Obitelj:  
Slabija struktura  
Helikopter i karaoke roditelji

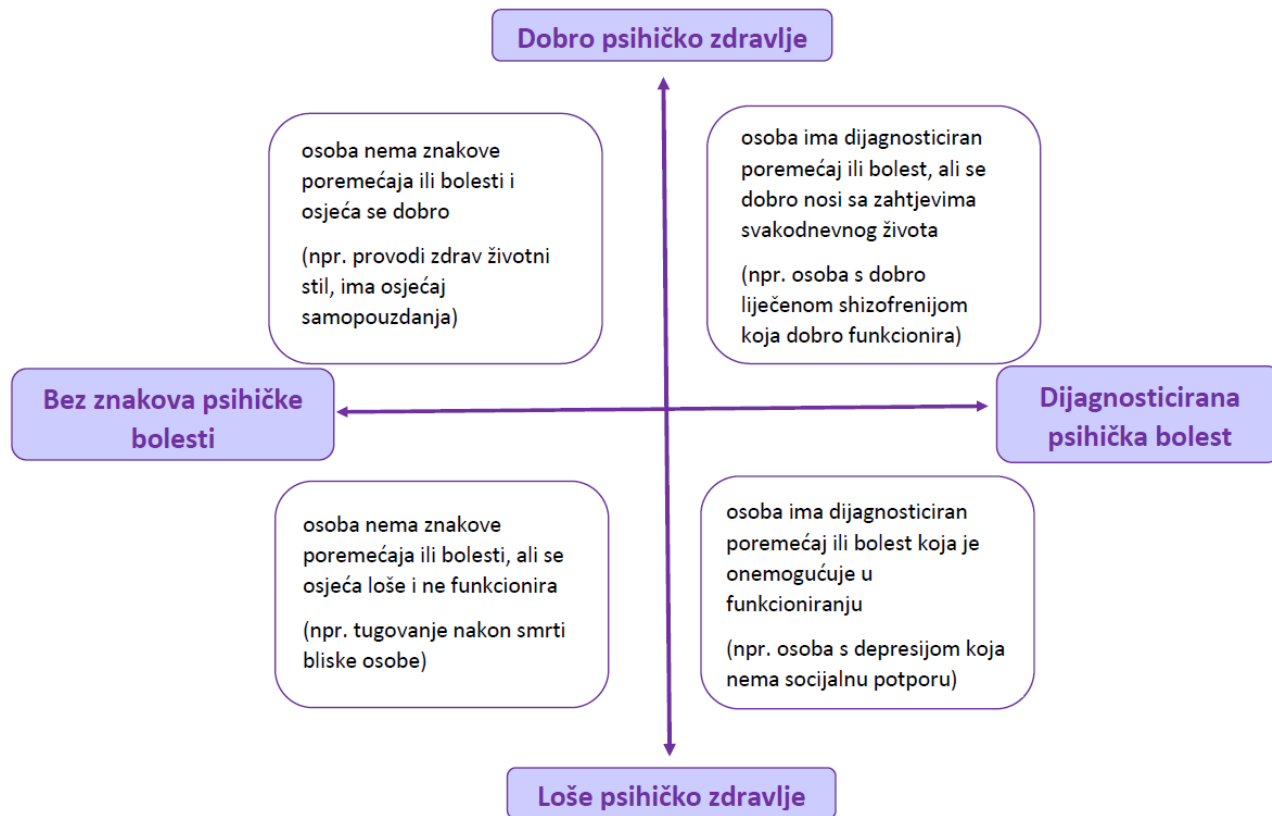
Previše stimulativan i kompetitivan svijet

Povećana usmjerenost medija na probleme mentalnog zdravlja

Pozitivni pomaci u stavovima prema brizi za mentalno zdravlje



# Model psihičkog zdravlja i bolesti (Tudor, 1996)



# Podaci naših istraživanja

## Sveučilište u Rijeci

**Psihičko zdravlje studenata  
tijekom pandemije –  
proljetno zatvaranje**

923 studenta (19-28 g.)



35%

**Pogoršanje  
psihičkog stanja**

23,9%

**Ozbiljna anksioznost**

19,6%

**Ozbiljna depresija**

12,7%

**Navodi suicidalne misli**

# Kako prepoznati studente s psihološkim teškoćama?



## Anksioznost

- Ubrzani otkucaji srca, bol ili neugoda u prsima, gušenje, vrtoglavica, znojenje, tremor itd.
- Strah, briga, osjećaj „na rubu” itd.
- Problemi s koncentracijom, pažnjom, pamćenjem, spavanjem



## Depresija

- Tuga, plačljivost, krivnja ili ljutnja na sebe
- Osjećaji bezvrijednosti ili neadekvatnosti, beznađa i bespomoćnosti
- Poteškoće u pamćenju i koncentraciji
- Gubitak interesa za fakultet i uobičajene aktivnosti
- Promjene u apetitu, problemi sa spavanjem, niska razina energije
- Suicidalne misli

## Problemi u odnosima s drugima i održavanjem granica



- Poteškoće u regulaciji emocija, npr. agresivnost neovisno o okolnostima ili osobama koje su uključene
- Želja za kontrolom tuđeg vremena
- Napetost, oprez, manjak povjerenja u druge ljude, mali broj prijatelja
- Pretjerano reagiranje na potpuno beznačajne okolnosti

# Neki od pokazatelja da student možda nije dobro



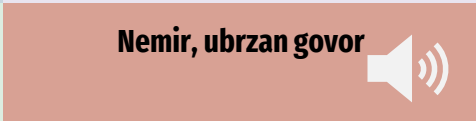
## Promjene u izvršavanju fakultetskih obveza

Pohađanje nastave  
Poštivanje rokova  
Kvaliteta uradaka  
Traženje ustupaka

## Promjene u raspoloženjima



## Upadljive promjene u izgledu (higijeni, težini, odijevanju..)

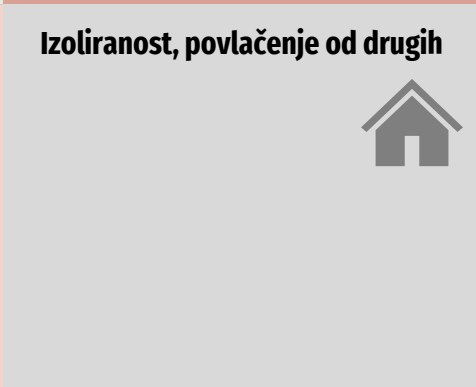


## Nemir, ubrzan govor

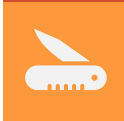


## Ponašanja neprimjerena situaciji

Plakanje  
Agresija (verbalna i/ili neverbalna)  
Utjecaj sredstava ovisnosti  
Kašnjenje na nastavu / spavanje na nastavi  
Iznošenje bizarnih sadržaja i komentara  
Privlačenje pažnje



## Izoliranost, povlačenje od drugih



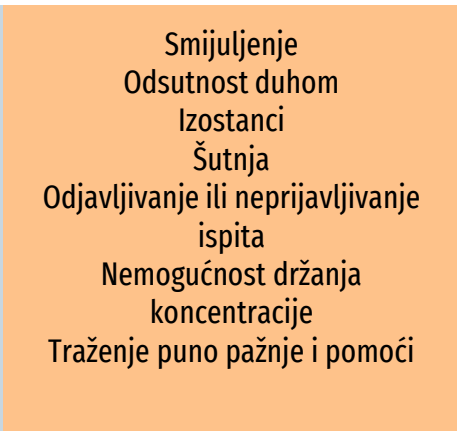
## Samoozljeđivanje / suicidalne misli



## Prijetnje drugima



## Neki znakovi koji mogu upućivati na određene probleme



Smijuljenje  
Odsutnost duhom  
Izostanci  
Šutnja  
Odjavljivanje ili neprijavlivanje ispita  
Nemogućnost držanja koncentracije  
Traženje puno pažnje i pomoći

# Što činiti?

## Anksioznost

### Što pomaže?



- Dozvolite osobi da govori o svojim mislima i osjećajima.
- Potaknite ju da zadatke „razlomi“ u manje korake koji se mogu postići (kako bi izbjegla osjećaj preplavljenosti).
- Preporučite aktivnosti koje mogu pomoći u smanjivanju anksioznosti (npr. tehnike relaksacije, dubokog disanja, vježbanja). Ili da potraži profesionalnu pomoć kako bi naučila ove, ali i druge efikasne strategije suočavanja.
- Budite jasni i eksplicitni o onome što od osobe očekujete te o onome što ste spremni učiniti. Korisno je pitati osobu da ponovi ono što ste rekli kako biste bili sigurni da Vas je dobro razumjela.

### Što odmaže?



- Preuzimanje odgovornosti za emocionalno stanje osobe.
- Pokušaj da njegove/njezine probleme riješite na svoj način, kao da su Vaši.
- Postati jednako anksiozan i preplavljen kao i on/ona.



# Depresija



## Što pomaže?

- Poticanje studenta/ice da govori o tome kako se osjeća.
- Izražavanje brige za osobu i njezinu dobrobit.
- Poticanje osobe da kontaktira obitelj, prijatelje, savjetnika - smanjivanje osjećaja izoliranosti.
- Razgovaranje o suicidu ako je to osobi na pameti.
- Kontaktiranje stručne službe.

# Što činiti?



## Što odmaže?

- Rečenice tipa „Nemojte brinuti.“ ili „Sutra će sve biti bolje.“
- Vaš osjećaj preplavljenosti studentovim problemima. To je njemu/njoj samo dokaz za bespomoćnost.
- Preuzimanje prevelike odgovornosti za osobu i njezine probleme.
- Ignoriranje ili minimaliziranje osjećaja.



# Problemi u odnosima s drugima i održavanjem granica

## Što pomaže?



- Jasno istaknite ponašanja kojima student/ica izlazi iz okvira prihvatljivih ponašanja. Ako je potrebno, posebno istaknite koja su ponašanja prihvatljiva.
- Postavite jasne i precizne granice sa studentom/icom i držite se tih granica.
- Pošaljite jasne, jednoznačne poruke koje se odnose na to što ste spremni učiniti i što očekujete od osobe.
- Ukoliko primijetite probleme vezane uz regulaciju emocija – uputite studenta/icu stručnoj osobi.

# Što činiti?



## Što odmaže?



- Pomicanje ili nepridržavanje dogovorenih granica jer Vam je žao osobe i preuzimanje odgovornosti za osobu.
- Ignoriranje situacija kada student/ica narušava dogovorene granice.
- Raspravljavanje, prijetnje, ruganje, izazivanje.

# Što činiti?

01

## PROMATRAJTE

Prepoznavanje simptoma stresa, određenih odstupanja u ponašanju i doživljavanju



02

## INICIRAJTE KONTAKT

Razgovarajte sa studentom/icom nasamo, direktno i otvoreno o onome što ste primijetili i izrazite svoju brigu (brige)

03

## PONUĐITE POMOĆ I PODRŠKU

Vaš interes, pažljivo slušanje i briga mogu biti ključni u pomaganju studentu koji ima probleme. Izbjegavajte kritiziranje i osuđivanje

04

## UPUTITE

Prepoznajte vlastita ograničenja kao pomagača: idite onoliko daleko u pomaganju koliko Vam vaša stručnost i resursi omogućavaju

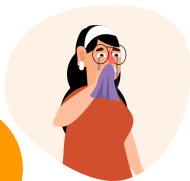


05

## PRATITE

Kasnije provjerite s osobom kako je i pružite ohrabrenje ako je prikladno i potrebno

Stručna osoba





## Suicid



## Specifične situacije

- Jako je važno sve komentare koji se tiču suicidalnosti uzeti vrlo ozbiljno i osobu pravilno usmjeriti u traženje stručne pomoći.
- Razgovor o suicidu neće kod osobe izazvati ideju suicida (razgovorom ne možete nekome usaditi ideju), ali će osobi vjerojatno pomoći da se smanje tenzije koje osjeća.
- Pozovite osobu na razgovor, izrazite otvoreno svoju zabrinutost i argumentirajte što vas je zabrinulo. Navedite konkretne primjere ponašanja koja su vas zabrinula, nemojte biti općeniti i neodređeni.
- Možete studentu/ici ponuditi da Vi napravite prvi kontakt sa stručnom osobom ili mu/joj samo pružite konkretne informacije gdje se i kako može javiti.
- Ponekad je osobi dovoljno vidjeti da ju je netko doživio, da netko suosjeća i želi joj pomoći i to ju motivira za traženje pomoći.



# Specifične situacije



## Kontakt s realitetom



- Problemi u razlikovanju fantazija od realiteta.
- Osoba može skakati s teme na temu s malo logike ili potpuno nelogično i nepovezano s temama.
- Može veliku pažnju posvećivati i usmjeravati se na nevažne detalje o kojima se priča ili će općenito biti razbacanih misli i nesuvisla.
- Može imati neprikladne emocionalne reakcije – npr. pretjerano izražavanje emocija ili „ravnina“.
- Može se osjećati posebno snažno ili važno ili može vjerovati da mu/joj ljudi pokušavaju nautiti ili kontrolirati na neki način.
- Može osjećati da određena ponašanja imaju posebno značenje (npr. ako se neka manja grupa studenata počne smijati, osoba vjeruje da se smiju njoj).
- Moguće halucinacije.





# Korisna literatura



- Kako prepoznati i pomoći studentu u krizi?
  - Studenti s psihološkim teškoćama
- 
- EduQuality publikacije:
    - Psihosocijalne potrebe studenata
    - Smjernice postupanja za studente s psihičkim smetnjama i kroničnim bolestima



Za sva dodatna pitanja možete nam se obratiti: [jasminka.juretic@uniri.hr](mailto:jasminka.juretic@uniri.hr)  
[ijakovcic@uniri.hr](mailto:ijakovcic@uniri.hr)





## I ono što ste pitali ...



- Aserktivnost – vještine komuniciranja
- Kamo uputiti:
  - NZZJZ
  - Dom zdravlja
  - Savjetovališta/udruge
  - KBC



Za sva dodatna pitanja možete nam se obratiti: [jasminka.juretic@uniri.hr](mailto:jasminka.juretic@uniri.hr)  
[ijakovcic@uniri.hr](mailto:ijakovcic@uniri.hr)



The image features five solid-colored circles of varying sizes and colors scattered around the central text. There is a large orange circle in the top-left, a medium blue circle in the top-center, a medium green circle in the top-right, a medium red circle in the bottom-left, and a large purple circle in the bottom-center.

**Hvala na pažnji!**