

# POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA STUDENTÓW WUM

[www.upp.wum.edu.pl](http://www.upp.wum.edu.pl)

**O**kilku lat w literaturze naukowej i popularnej zaobserwować można rosnące zainteresowanie zdrowiem psychicznym i dobrostanem studentów uczelni wyższych. Wynika to głównie z alarmujących statystyk dotyczących zdrowia psychicznego osób młodych, w tym danych o rosnącej liczbie samobójstw wśród studentów.

Badanie przeprowadzone przed kilku laty przez Zakład Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM w ramach polsko-norweskiego projektu SUPP „Adaptacja, Integracja i Wsparcie Psychospołeczne Studentów Zagranicznych” ujawniło, że ponad 25% studentów naszej uczelni często lub prawie cały czas czuje się samotnie, a ponad 35% często odczuwa przytłoczenie poziomem doświadczanego stresu (Łazarewicz i in., 2015 – szczegółowy raport z badań SUPP dla studentów zagranicznych dostępny jest na stronie [www.supp.wum.edu.pl](http://www.supp.wum.edu.pl)). Podobny wskaźnik dotyczył zarówno studentów z Polski, jak i studentów zagranicznych. Wyniki te pokrywają się z rezultatem innych badań, m.in. norweskim badaniem SHoT, które zostało przeprowadzone na grupie ponad 50 tys. studentów. Wykazało ono, że w latach 2010–2018 odsetek studentów cierpiących na zaburzenia psychiczne wzrósł z 16% do 29%, zaś wysoki poziom osamotnienia odczuwa ponad 20% z nich<sup>1</sup>. Metaanaliza 195 badań z udziałem 129 123 studentów medycyny z 47 krajów wykazała, że 27% z nich uzyskało pozytywny wynik w kierunku depresji, a 11% zgłaszało myśli samobójcze podczas trwania ich edukacji medycznej<sup>2</sup>, co w literaturze stara się zazwyczaj wyjaśniać wysokim poziomem



Jeden z pokoi Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM

lęku i stresu doświadczanego w czasie studiów medycznych.

Wskazany wysoki i stale wzrastający poziom objawów zaburzeń zdrowia psychicznego oraz trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym młodzieży akademickiej jasno wskazują na konieczność działań nakierowanych na poprawę zdrowia psychicznego i dobrostanu studentów. Działająca od 2014 r. (z przerwami) Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna – Punkt Konsultacyjny wychodzi naprzeciw problemom, z którymi borykają się studenci WUM. Jednak potrzebę dostępu w ramach uczelni do profesjonalnego wsparcia psychologicznego sygnalizowali oni jeszcze na długo przed oficjalnym powstaniem Poradni. „Jako pracownicy Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej od lat spotykaliśmy się z prośbami studentów o poradę psychologiczną lub interwencję kryzysową, indywidualną lub w ich grupach dziekańskich. Przed powstaniem Poradni zarówno studenci polscy, jak i zagraniczni zwracali się do nas nieformalnie, po zajęciach dydaktycznych, często przełamując w sobie opór, niepewność i obawiając się naszej reakcji na taką wykraczającą poza kontekst dydaktyczny prośbę” – mówi dr Magdalena

Łazarewicz, koordynator Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM.

Poradnię uruchomiono po raz pierwszy w styczniu 2014 r. Ograniczony dostęp do pomocy psychologicznej i terapeutycznej dla obcokrajowców w Polsce zadecydował, że początkowo jej oferta dostępna była jedynie dla studentów Oddziału Nauczania w Języku Angielskim przy ówczesnym II Wydziale Lekarskim. Pozostali studenci konsultowani byli przez pracowników Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej *pro bono*. Po zakończeniu pilotażowego działania Poradni w październiku 2014 r., do marca 2018 r. funkcjonowanie Poradni zostało ograniczone do konsultacji *pro bono* studentów dotychczas objętych opieką i wymagających jej utrzymania oraz osób najpilniej potrzebujących pomocy psychologicznej (ze względu na doświadczane stany lękowe, depresję, myśli samobójcze, bulling, problemy z nadużywaniem substancji psychoaktywnych). „Cały czas pracowaliśmy nad tym, aby rozwijać działania Poradni i móc oficjalnie oferować jej pomoc wszystkim potrzebującym tego członkom społeczności studenckiej WUM. Udało się to w marcu 2018 r., po czterech latach od jej pierwszej

1. Knapstad M, et al., 2018 – Raport „Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018”, [https://khrono.no/files/2018/09/05/SHOT%202018%20\(i\).pdf](https://khrono.no/files/2018/09/05/SHOT%202018%20(i).pdf)

2. Rotenstein LS, et al. Prevalence of depression, Depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students. JAMA. 2016;316(21):2214, <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>

---

**W kwietniu 2020 r. Parlament Studentów RP rozpoczął inicjatywę „Strefa komfortu PSPR” oferującą wsparcie psychologiczne online dla studentów, a także możliwość uczestnictwa w webinarium prowadzonych przez specjalistów. Na stronie internetowej akcji wsparcia psychologicznego. [psrp.org.pl](http://psrp.org.pl) znajdują się materiały na temat zdrowia psychologicznego. Korzystając z niej, można także zapisać się na e-wizytę u psychoterapeuty i skonsultować się online. Znajduje się tam również mapa wskazująca miejsca wsparcia, w których studenci mogą szukać pomocy**

---

inauguracji, dzięki wsparciu finansowemu Fundacji Rozwoju WUM oraz wsparciu ze środków własnych uczelni” – dodaje dr Łazarewicz.

Przez dwa kolejne lata Poradnia działała jako projekt Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej finansowany z funduszy Fundacji Rozwoju WUM i własnych uczelni. Natomiast od lutego 2020 r. stanowi już odrębną jednostkę organizacyjną WUM o nazwie Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna – Punkt Konsultacyjny, podlegającą bezpośrednio prorektorowi ds. studenckich i kształcenia.

Poradnia oferuje poradnictwo psychologiczne, indywidualne i grupowe interwencje kryzysowe, coaching, działania psychoedukacyjne, trening radzenia sobie ze stresem (w tym trening biofeedback) oraz edukację psychoseksuologiczną. Dysponuje także stroną internetową ([www.upp.wum.edu.pl](http://www.upp.wum.edu.pl)) z materiałami samopomocowymi w językach polskim i angielskim. Poradnię tworzy ośmiu psychologów związanych z Zakładem Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM: dr Magdalena Łazarewicz, dr Mirosława Adamus, dr Joanna Chylińska, dr Tomasz Krasuski, dr Hanna Rozenek, dr hab. Dorota Włodarczyk, mgr Urszula Ziętałowicz oraz mgr Jakub Związek.

„Niewielka liczba 11 studentów konsultowanych w ciągu pierwszego półrocza działalności Poradni (styczeń–czerwiec 2014) wzrosła do średnio 120 osób na semestr. Po oficjalnym ogłoszeniu na stronach WUM i Fundacji Rozwoju WUM działania Poradni w marcu 2018 r., w ciągu tygodnia otrzymałam blisko 60 wiadomości e-mail z prośbą o umówienie konsultacji. Od tego czasu do końca 2020 r. przeprowadziliśmy 1585 godzin konsultacji dla ponad 500 osób. Te liczby zdają się nie pozostawiać złudzeń, jak potrzebna studentom jest nasza Poradnia” – wylicza dr Łazarewicz i podkreśla, że obecnie w ciągu roku kontakt z Poradnią nawiązuje średnio 250 studentów, zaś ostatecznie z pomocy korzysta około 200–220 osób. „Stanowi to nieco ponad 2% liczby wszystkich studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Około 15% konsultowanych w Poradni to studenci zagraniczni. Oznacza to, że rocznie z naszej pomocy korzysta 4% spośród wszystkich studentów zagranicznych WUM. Tak wygląda

funkcjonowanie Poradni w liczbach bez intensywnej akcji informującej studentów o jej istnieniu (ta została przerwana przez wybuch pandemii)”.

Zgłaszający się do Poradni mogą liczyć na bezpłatne krótkoterminowe konsultacje psychologiczne i interwencje kryzysowe. Obejmują one około trzy sesje na osobę. Większa liczba spotkań oferowana jest studentom w dwóch przypadkach. Po pierwsze, kiedy wymagają oni szczególnego i natychmiastowego wsparcia, a Poradnia nie jest w stanie w krótkim czasie pomóc w znalezieniu terapii poza WUM. Po drugie, w sytuacjach kiedy okaże się, że w krótkim okresie można domknąć prace nad konkretnym problemem, z jakim student się zmagają. „Taka organizacja pracy pozwala na udzielenie pomocy największej liczbie studentów i utrzymanie okresu oczekiwania na pierwszą wizytę na poziomie nie dłuższym niż 2–3 tygodnie” – zauważa dr Łazarewicz.

W wyjątkowych przypadkach prowadzone są interwencje grupowe. Dotyczy to np. sytuacji, kiedy grupa studentów przechodzi wspólnie trudne doświadczenie (takie jak śmierć kolegi, katastrofa naturalna, atak terrorystyczny w kraju pochodzenia) lub kiedy pojawia się w niej silny konflikt.

Największa grupa studentów (33%), która zgłasza się do Poradni, boryka się z problemami obniżonego nastroju, w tym depresji, często z towarzyszącymi myślami samobójczymi. Niewiele mniej odwiedzających ma trudności w relacjach interpersonalnych (31%) i relacjach rodzinnych (25%). Studenci zgłaszają także problemy związane z zaburzeniami lękowymi, obniżoną samooceną, nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem i problemami z kontrolowaniem emocji, których skutkiem czasem są agresja czy samookaleczenie. „Wysoki poziom stresu i lęku dotyczący funkcjonowania na uczelni zdaje się dotyczyć głównie studentów pierwszych lat studiów, którzy dopiero wypracowują strategię radzenia sobie ze stresem akademickim” – dodaje dr Łazarewicz.

Dotykająca wszystkich pandemia koronawirusa nie pozostaje bez wpływu na dobrostan zdrowia psychospołecznego. Wprowadzanie kolejnych obostrzeń, konieczność zdalnej nauki, ograniczenie aktywności fizycznej, ograniczenia

## STUDENCI

w kontaktach międzyludzkich i poczucie niepewnej przyszłości mogą nie tylko nasilić problemy, z którymi studenci już się borykali, ale także wywołać nowe.

Działalność Poradni przystosowano do zmieniającej się sytuacji epidemicznej. Od wybuchu pandemii do końca roku akademickiego 2019/2020 prowadzono jedynie zdalne konsultacje. Obecnie Poradnia funkcjonuje w sposób hybrydowy. „Konsultacje zdalne odbywają się za pośrednictwem indywidualnie ustalanych ze studentami komunikatorów. Konsultacje stacjonarne prowadzi część konsultantów, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa: w dobrze wentylowa-

nych pokojach konsultacyjnych Poradni, w maseczkach, z zachowaniem dystansu fizycznego. Osobom, które ze względów epidemiologicznych wybierają konsultacje zdalne, ale ich sytuacja mieszkaniowa nie pozwala na intymną rozmowę online z psychologiem, udostępniamy na czas konsultacji pokoje Poradni. Obecnie studenci częściej wybierają konsultacje zdalne, wyraźnie jednak tęskniąc, podobnie jak i my, za bezpośrednim kontaktem” – mówi dr Łazarewicz.

Trudno przewidywać, jak długo potrwa obecny stan związany z zagrożeniem epidemicznym i jakie długoterminowe skutki dla wszystkich sfer życia wywoła

pandemia. Można jednak przypuszczać, że będą one znaczące i zapotrzebowanie na wzmożoną pomoc psychologiczną wśród studentów utrzymywać się będzie przez dłuższy czas. Warto zatem zarówno troszczyć się o tych, którzy już teraz potrzebują pomocy, jak i planować działania na przyszłość: przygotować Poradnię na większą liczbę zgłaszających się po pomoc studentów, a także wdrażać działania promujące dobrostan i zdrowie psychiczne oraz świadomość zdrowia psychicznego wśród całej społeczności studenckiej. ■

*Cezary Ksel,  
dr Magdalena Łazarewicz*

W styczniu 2021 r. Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta Grzegorz Błażewicz przekazał Ministrowi Edukacji i Nauki Przemysławowi Czarnkowi raport Rzecznika Praw Pacjenta „Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach” dotyczący działań podejmowanych na rzecz zdrowia psychicznego środowiska akademickiego (w szczególności studentów). Dokument ukazuje konieczność zintensyfikowania prac służących poprawie zdrowia psychicznego i dobrostanu studentów oraz uczynienia oddziaływań w tym zakresie standardem w polskich instytucjach szkolnictwa wyższego. Jednym z ważnych elementów raportu jest m.in. komentarz ekspertek z WUM dr hab. Doroty Włodarczyk z Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej i dr Magdaleny Łazarewicz z ww. Zakładu, koordynatorki prac Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM. W towarzyszącym raportowi piśmie do Ministra Edukacji i Nauki Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta wskazuje na zasadność stworzenia jednoznacznych rekomendacji dla uczelni odnośnie wdrażania działań nakierowanych na poprawę zdrowia psychicznego i dobrostanu społeczności akademickiej. Prosi także o przedstawienie informacji o działaniach planowanych w obszarze szkolnictwa wyższego mających na celu zapewnienie i rozwinięcie wsparcia dla studentów i pracowników uczelni podczas kryzysu psychicznego.

W odpowiedzi resort edukacji i nauki przytoczył wyniki badań przeprowadzonych przez Niezależne Zrzeszenie Studentów (NSZ) wskazujące, że w czasie pandemii koronawirusa co czwarty ankietowany student deklaruje zdecydowaną lub umiarkowaną chęć skorzystania z bezpłatnego wsparcia psychologicznego (raport „Sytuacja studentów w czasie epidemii koronawirusa”, 3426 respondentów z ponad 100 uczelni). Natomiast według 64% studentów dostęp do profesjonalnej i bezpłatnej pomocy psychologicznej w Polsce nie jest wystarczający (raport „Zdrowie psychiczne studentów”, 2815 respondentów). Minister Edukacji i Nauki, podzielając troskę Rzecznika Praw Pacjenta o dobrostan psychiczny studentów i pracowników uczelni w czasie stanu epidemii, zaapelował do władz uczelni o zapoznanie się z raportem „Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach” (raport dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji i Nauki). Ponadto w opublikowanym na stronie Ministerstwa opracowaniu



Spotkanie ekspertek WUM z przedstawicielami Rzecznika Praw Pacjenta, wrzesień 2020. Od lewej: Grzegorz Błażewicz – Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta, dr hab. Dorota Włodarczyk i dr Magdalena Łazarewicz, Aleksandra Wenelczyk i Grzegorz Saj – Departament ds. Zdrowia Psychicznego Biura Rzecznika Praw Pacjenta

„Środowiskowe wytyczne dotyczące działalności uczelni w roku akademickim 2020/2021” zarekomendowano rozwiązania, których celem jest bezpieczne funkcjonowanie uczelni w zakresie działalności dydaktycznej. Wśród rekomendacji są: zaspokojenie potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego oraz wsparcia psychologicznego studentów, m.in. poprzez zachęcanie ich do rozmów, zadawania pytań oraz wyjaśnianie, że mogą doświadczać różnych reakcji emocjonalnych; przygotowanie listy dostępnych psychologów i poinformowanie studentów o możliwości skorzystania z takiej pomocy; współpraca, jeśli to możliwe, z lekarzami pierwszego kontaktu, aby identyfikować i wspierać studentów wykazujących oznaki niepokoju (punkt 2.2.5).

Warto dodać, że Zakład Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM prowadzi badania „COVID-19 a dobrostan studentów” (4071 badanych studentów polskich uczelni i 511 studentów z zagranicy na I etapie badania), których wyniki pozwolą na lepszy wgląd w sytuację psychospołeczną studentów w czasie pandemii COVID-19.