

Zdrowie psychiczne studenta

Zdecydowałam się nagrać ten wykład, bo w ostatnim semestrze kilkoro studentów matematyki na Uniwersytecie Wrocławskim zgłosiło się do mnie z problemami nerwicowymi. Było to szerokie spektrum od lekkiego braku motywacji, do objawów wskazujących na depresję i potrzebę wizyty u psychiatry.

Zacznę od depresji. Depresja jest chorobą. Depresji nie należy się wstydzić. Trzeba pójść do lekarza. Byłam leczona na depresję i umiem rozpoznać jej objawy. Skończyło się w roku 2011 i od tej pory nie wróciło, bo wiem jak zapobiegać. Długo męczyłam zanim poszłam po raz pierwszy do psychiatry, bo nie rozumiałam, co się ze mną dzieje i nikt z otoczenia nie umiał mi pomóc. Psychiatra dał mi leki i po miesiącu byłam jak nowa, choć leki brałam jeszcze długo. Wierzę w leki i psychoterapię jako dodatek do tego. Każdy, kto ma wątpliwości, czy jego stan to tylko przejściowa nerwica czy już depresja, powinien udać się do psychiatry.

Depresja jest chorobą ogólnoustrojową i może być spowodowana bardzo wieloma czynnikami. Często idzie w parze z niedoczynnością tarczycy, otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą, chorobą wieńcową, celiakią czy niewłaściwą strukturą mikrobiomu. Nie można powiedzieć choremu na depresję: „Weź się w garść”. To tak jakby kazać wstać osobie z niedowładem nóg. Dlatego należy iść najpierw do psychiatry. Nie do psychologa. Psychiatra zleci badanie hormonu tarczycy, szereg badań laboratoryjnych, ewentualnie rezonans mózgu, ponieważ jest wiele medycznych powodów depresji. U mnie była to nierównowaga hormonalna i niedoczynność tarczycy. Dobry psychiatra postawi diagnozę, da leki i zaleci właściwą psychoterapię. We Wrocławiu znam miejsca, gdzie dobrze leczą depresję. Jest też ogólnopolski całodobowy telefon zaufania dla osób w kryzysie psychicznym 800 70 2222.

Kiedy już mnie wyleczono 10 lat temu, zadbałam o to, by depresja już nigdy się nie pojawiła. Częścią tego było stałe uprawianie lekkiego sportu dla najpierw „pięćdziesięciolatek”, a obecnie „sześćdziesięciolatek”, właściwa dieta i dbanie o codzienną równowagę emocjonalną. Tzn. pracowałam nad tym, jak radzić sobie z codziennym stresem i drobnymi nerwicami.

Przejdźmy więc do stresu, którego normalny student ma dużo. I nie jest to tylko tzw. stres przed egzaminem, ale także, a może przede wszystkim przejście od dzieciństwa do dorosłości. Studenci matematyki zwykle w swoich klasach należeli do tych najlepszych, nauka szła łatwo, a rodzice dbali o resztę. Teraz nagle okazuje się, że studia są trudne i trzeba dokonywać mnóstwa wyborów. W takiej sytuacji szybko pojawia się problem motywacji: „Po co mam się tak męczyć?”. A jeśli nawet nie ma problemu z motywacją, to przemęczenie pracą łatwo prowadzi do stresu i nerwicy. W tym roku jest jeszcze dodatkowy wróg - covid i wszystko, co z nim związane.

Ostatnio miałam kontakt z kilkoma studentami, którzy mieli takie problemy. Zaczynało się od tego, że student pisał do mnie maila. Wtedy prosiłam o nr telefonu i umawiałam się na rozmowę. Czasem po prostu wystarczyło pogadać.

Gadanie to jest pierwszy etap. Jeśli przedłuża nam się dyskomfort psychiczny, nie wolno tego dusić w sobie, nie wolno pozwolić by te same myśli krążyły wciąż nieświadomie. Jeśli mamy bliską osobę, to z nią rozmawiamy. Jeśli to rozwiązywanie nie działa, to gadamy do siebie lub piszemy.

Kiedyś w takich sytuacjach pisałam pamiętnik. Opisywałam, co się działo i zasypiałam. Bez opisania nie zasnęłabym. Złe myśli krążyły i krążyły. Oczywiście nie wymyśliłam tego sama, to jest w książkach. To jest uwalnianie emocji. Teraz raczej gadam do siebie. Idę na spacer na łąki, gdzie mnie nikt nie widzi i robię sobie taką autoterapię. Kiedy byłam młodsza, dużo rozmawiałam z matką, ojcem, przyjaciółkami, mężem, promotorem. W zależności od sytuacji.

W uwalnianiu emocji pomagał mi zawsze wysiłek fizyczny. Dziewczyny gadają, z chłopakami jest gorzej, ale jeśli pomaga sport, to trzeba sobie załatwić go regularnie. Kiedyś mój znajomy Tomek powiedział, że jak wychodzi z siłowni, to wszystko jest łatwe. Za każdym razem, gdy kończę trening na siłowni, myślę o Tomku.

Jeśli problem jest poważniejszy i nie wystarczy tylko pogadać ze mną czy bliskimi, można skorzystać z tego, co zorganizował Uniwersytet. Uniwersytet Wrocławski udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej studentom. Można napisać na adres alina.czapiga@uwr.edu.pl lub zarejestrować się na stronie <http://www.pkip.psychologia.uni.wroc.pl>. O ile dobrze rozumiem, to są dwa niezależne ośrodki pomocy.

Chciałabym podzielić się z Państwem ćwiczeniem, którego nauczyłam się z książki "Umysł ponad nastrojem". Można je wykonać samodzielnie lub z kimś bliskim. Wykonuję je zawsze, gdy pojawia się we mnie jakieś zdenerwowanie lub napięcie.

Ćwiczenie polega na zapisaniu pewnych rzeczy na kartce (w komputerze), wypowiedzeniu na głos samemu lub w rozmowie z kimś bliskim. Nie można tylko rozmyślać i dusić w sobie, bo to nie uwalnia emocji. Trzeba zwerbalizować.

1. Należy najpierw opisać sytuację:

Stresujący egzamin przed sesją lub oblanie pierwszego terminu lub nieprzyjemna interakcja z wykładowcą X (strach przed nim).

To trzeba koniecznie napisać na kartce lub wypowiedzieć na głos.

2. Potem trzeba wypisać na kartce swoje emocje, przykładowo:

zdenerwowanie, poczucie niesprawiedliwości, złość na X, niepewność, strach, napięcie, rozczarowanie

3. Następnie zapisujemy myśli automatyczne tzn. te, które nam same krążą w głowie i są związane z emocjami:

będzie nieprzyjemnie, nie zdam, sparaliżuje mnie strach, jestem beznadziejny(a), stracę wszystko, na co pracowałem(am), po co mi te studia, rodzice się wściekną,

4. Kolejno zapisujemy powody, które uzasadniają te emocje i które powodują powyższe myśli automatyczne:

X znów się przyczepi, ma zły charakter, wielokrotnie źle traktował studentów, na zajęciach z nim panuje nieprzyjemna atmosfera, obcina punkty o byle co
lub

zawsze źle wypadam na egzaminach, sparaliżuje mnie trema, zrobię błędy rachunkowe, nie zdążę załadować rozwiązań, mam problemy z internetem

5. Teraz zapisujemy powody, dla których nie musi być aż tak źle:

może X się nie przyczepi, zadania mogą być łatwiejsze niż na pierwszym terminie, tym jestem dużo lepiej przygotowany(a), więc na 3 powinno wystarczyć,

mogę pisać w miejscu, gdzie jest lepszy internet, coraz lepiej mi idzie z tym ładowaniem zadań

jak się dobrze wyśpię, powinienem(nam) lepiej myśleć, ostatnio byłem(łam) w wyjątkowo złej formie

6. W końcu zapisujemy pozytywne myśli alternatywne i się na nich skupiamy.

studenci, którzy tyle umieją co ja, zwykle dają sobie radę, gorsi ode mnie zdają

nie będę się uczyć do samego końca, dzień przed porobię coś łatwego, przyjemnego, wyśpię się dobrze

dostanę co najmniej 3, jak się to skończy, będę miał(a) licencjat i będę mógł (mogła) podjąć pracę lub studia mgr,

cała sytuacja mnie wzmocni, nabiorę doświadczenia,

w razie czego można poprosić dziekana o nieskreślenie z listy studentów, mam dużo ETCS, dziekan powinien się zgodzić,

wydłużenie studiów o semestr niewiele zmienia w moim życiu.

Jest ważne by zapisać lub powiedzieć przyjacielowi, a nie żeby się kotłowało w głowie. Można też mówić do siebie, ale pełnymi zdaniami. Z każdym wykonanym punktem emocje będą z nas uchodzić. Mnie zwykle wystarczy dojść do punktu 4 i zrozumieć co się naprawdę stało i już większość napięcia spada.

Oprócz tego ćwiczenia mam stałe chwytły na wzięcie się w garść. Gdy jest coś trudnego przede mną, mówię sobie “obstruction is opportunity” (usłyszałam to kiedyś w CNN) lub “co mnie nie zabije, to mnie wzmocni”.

Albo myślę o człowieku na wózku, którego widziałam w 2011 roku na zamku Caernarfon, gdzie Karol dawno temu został mianowany księciem Walii. Z zamku niewiele zostało, jest obszerny dziedziniec, są mury i baszty, gdzie są schody i można zwiedzać ekspozycje. W pewnym momencie zobaczyłam na dziedzińcu człowieka na wózku i zrobiło mi się go bardzo żal. On nie mógł wejść do baszt, a poza tym to niewiele było tam do zobaczenia. Pomyślałam

sobie, że ja tu wyrzekam, a przecież mam dwie sprawne nogi. Od tej pory zawsze, gdy zaczynam użalać się nad sobą, myślę o tym człowieku. Nie dlatego, żeby się cieszyć, że on ma gorzej, ale dlatego, że powinnam podziękować losowi, że jest dla mnie łaskawy.

Niedawno słuchałam podcastu o syryjskich uchodźcach na granicy Libanu i Syrii, którzy mieszkają w namiotach, a temperatura spada poniżej zera i czasem jest śnieg, który zasypuje im te namioty. Kto miał pieniądze by zapłacić uciekł z Syrii, a w tych obozach zostali Ci, którzy kompletnie nic nie mają. Jak więzienie: świat nie może im pomóc, bo zajmuje się koronawirusem. Moje problemy przy ich problemach są niczym.

Trzeba więc się skrzepić, nie narzekać i zrobić coś dobrego dla innych i dla siebie. Coś, co możemy zrobić tu i teraz. Tak jak mawiała wielka polska matematyczka Helena Rasiowa “Trzeba się starać żyć normalnie w tych nienormalnych czasach”. Miała na myśli coś innego niż covid, ale zastosujmy to do covidu.