

**Wellbeing jako součást
vysokoškolského prostředí se
zaměřením na studující s duševním
onemocněním**

**Zuzana Poláková
vedoucí UK Point**



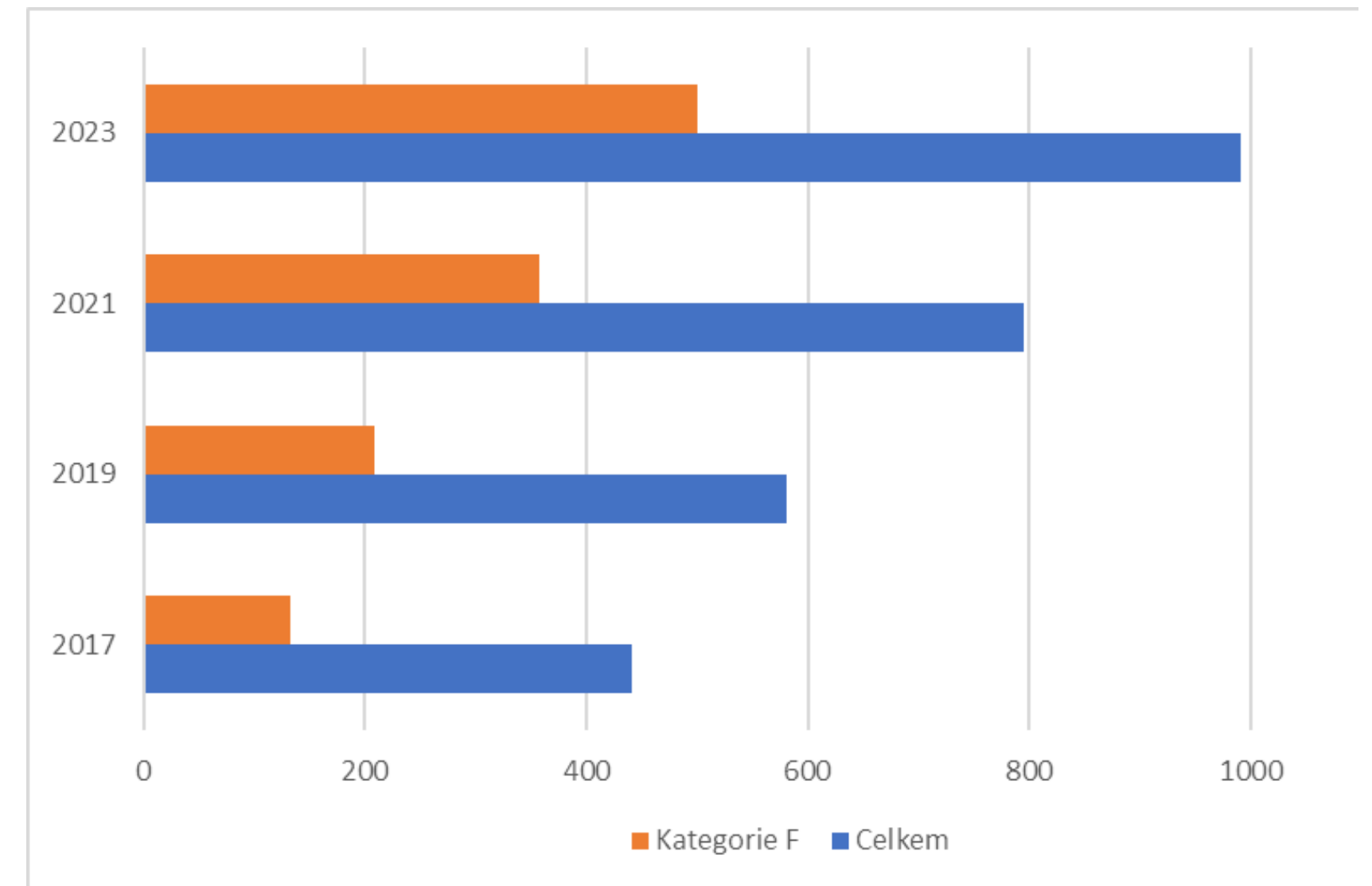
**UNIVERZITA
KARLOVA**

Dny vzdělávací činnosti vysokých škol 2023
7. Zář 2023, Praha



Duševní zdraví vysokoškolských studentů

- Proč jsou vysokoškoláci ohroženou skupinou? 75% všech duševních problémů se projeví do 24. roku (48% mladých dospělých se potýká s psychickými problémy, UCSF Study)
- Nárůst duševních onemocnění během pandemie byl zaznamenán v celé populaci (z 20% na 30% dle tiskové zprávy NUDZ, 2021)
- Jednou z nejvíce zasažených skupin byli právě mladí dospělí (Bartoš a kol. 2020 - Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví)
- Před pandemií byl průměr depresivních symptomů mezi českými VŠ studenty 1,5 bodu, poté 2,4 bodu což je výrazný nárůst (AVCR, 2021)
- Jak však ukazují zahraniční průzkumy (např. od organizace The American College Health Association) docházelo ke zhoršování duševních obtíží vysokoškoláků už před pandemií
- Stejně tak data z roku 2019 ukazují, že 16 – 20% středoškoláků v Evropě se potýkalo s duševním onemocněním a ve věkové skupině 15-19 let byla sebevražda 2. nejčastějším důvodem úmrtí. (UNICEF, 2021)
- V průběhu pandemie také zaznamenali čeští psychiatři výrazný nárůst dětských a adolescentních pacientů (Bínová a Havelka, 2021)



Počet všech evidovaných studujících na UK (modrá) a počet studujících kategorie F (oranžová)



Podpora duševního zdraví na UK

Prevence:

- kurzy psychické odolnosti
- online setkání Večery s poradnou
- Fit & Smart Student (propojení i s fyzickou pohodou)
- mindfulness a relaxační mini-skupiny (jednorázová setkání v průběhu roku přístupná komukoliv)

Skupinové aktivity: velký nárůst nabídky (v roce 2021 byly pouze 2 skupiny)

- Česká a anglická podpůrná skupina
- Podpůrná skupina pro studující se zaměřením na rozvoj sociálních dovedností (ve spolupráci s fakultou MATFYZ)
- Podpůrná skupina pro studující s ADHD a podobnými obtížemi (v AJ)
- Mindfulness skupina
- Výtvarně – relaxační skupina



Podpora duševního zdraví na UK

- Individuální podpora:

- Psychologická poradna - dlouhodobě nejžádanější služba, i přes vysoké navyšování počtu psychologických poradců je stále často dlouhá čekací doba
- **Jednorázová konzultace s psychologem – studující potřebuje nasměrovat v nabídce služeb uvnitř i mimo univerzitu**
- Sociálně-právní, ekonomická poradna
- Koučink
- Rozvoj studijních kompetencí
- Diagnostika osobnostních a kariérových předpokladů
- Kariérní poradna
- Centrum péče o duši – duchovní doprovázení



	2019	2020	2021	2022*
Počet klientů		352	610	375
Počet konzultací	943	1152	1547	1002
Průměr sezení s klientem		3,27	2,53	2,67
Počet poradců	7	8	12	12



Osvětové aktivity – Den duševního zdraví

- [Odpolední a večerní akce](#) zaměřená na destigmatizaci duševního zdraví a zvýšení povědomí o sebepěči, prevenci a možnostech pomoci
- Cílem je také představit možnosti podpory na univerzitě a fakultách
- Je určena široké akademické obci – studujícím (českým i zahraničním), akademickým pracovníkům i dalším zaměstnancům univerzity
- Osloveni byli odborníci i organizace, které se věnují duševnímu zdraví např. Nevypust' duši
- Akce bude zahrnovat přednášky (v ČJ a AJ), workshopy a doprovodný program
- Organizace probíhá ve spolupráci se studentskými spolky a studující se aktivně podílejí i na programu



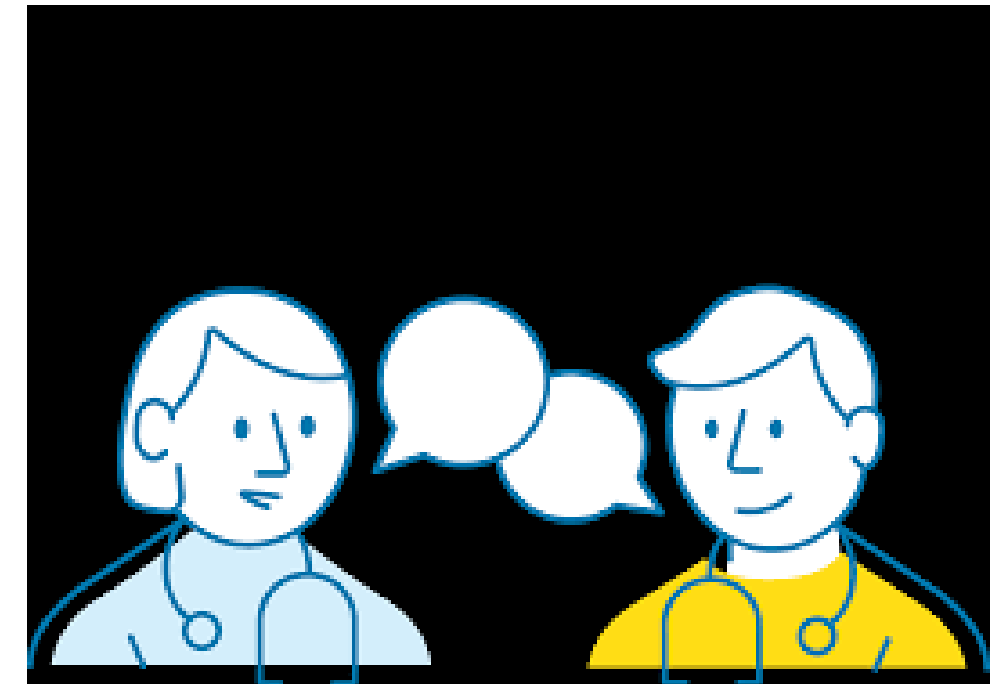
Podpora pro evidované studující

- Studující s psychickými obtížemi jsou aktuálně největší skupinou evidovaných studujících na UK (tvorí 50% všech evidovaných studujících, někdy v kombinaci s dalším typem znevýhodnění)
- V rámci služeb mohou využívat různé typy podpory např. Návky studijních strategií, zapůjčení pomůcek (např. odhlučňovací sluchátka), psychologické poradenství (vyhrazení poradci*kyně přednostně určení pro evidované studující) apod.
- **Peer program pro studující s psychickými a dalšími obtížemi:**
- *Peer program* je iniciativa, která umožňuje propojení mezi peer konzultantem a peer adresátem. Cílem peer programu je usnadnění studia těm, kteří tápou ve studijním prostředí či hledají podporu vrstevníka v obtížné životní situaci, jakož i posílení kolegiality mezi studujícími Univerzity. Spolupráce je založena na sdílení studijních zkušeností, naslouchání, motivujících rozhovorech a emocionální podpoře.
 - Vyškolení peer konzultanti z řad starších studentů (převážně studující oborou psychologie a příbuzných oborů) pomáhají svým kolegům a kolegyním s psychickými obtížemi
 - Peer konzultanti procházejí různými typy školení a pravidelně se účastní supervizních setkání
 - Peer konzultanti mají stále k dispozici garantku programu, pokud by nastala krizová nebo neočekávaná situace



Peer program

- Program má jasně nastavená pravidla, která musí jak konzultanti tak i peer-adresáti dodržovat (např. je zakázáno komunikovat společně na sociálních sítích)
- Studující se společně schází ideálně jednou týdně po dobu 1-2 hodin, kromě rozhovoru se mohou věnovat také společné sportovní činnosti, kulturní či vzdělávací aktivitě
- Aktuálně má za sebou peer program pilotní první semestr, kdy se ukázal jako funkční a aktuálně rozšiřujeme řady peer konzultantů, sbíráme zpětnou vazbu, upravujeme pravidla apod.
- Co například mohou konzultanti*ky se studujícími řešit?
 - Studující se nachází v náročnějším životním období a potřebuje více podpory
 - Obtíže a nejistota při studiu, např. problémy s plánováním a zvládnutím povinností
 - Studující hledá někoho, s kým by mohl sdílet své obtíže, kdo by ho vyslechl
 - Problémy v komunikaci s druhými nebo v orientaci v sociálních situacích
 - Psychické problémy studenta mu ztěžují průběh studia
 - Objevují se těžkosti v učení, soustředění nebo boj s prokrastinací



Mgr. Anna Vozková
koordinátorka pro studující s psychickými a dalšími obtížemi
anna.vozkova@ruk.cuni.cz

Garantka peer programu



Individuální psychologické poradenství 500-700 Kč/konzultace

Podpůrná skupina 30 000/semestr

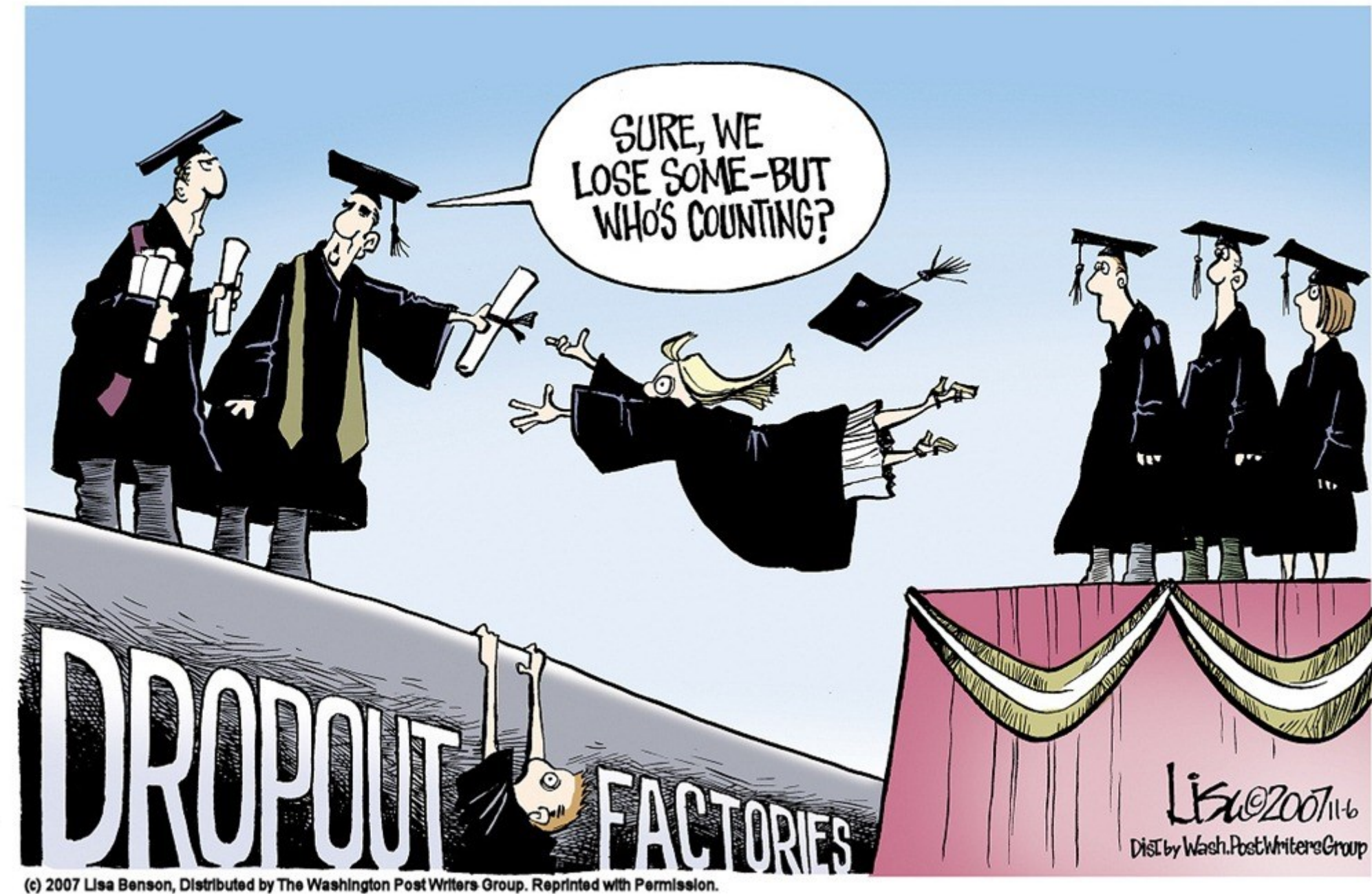
Kurzy psychické odolnosti 60 000/semestr

Kategorie studentů se specifickými potřebami	Částka zvýšených nákladů (v Kč)	Počet osob (studií)	Počet případů adaptace studia			Celkem
			Koeficient 0,7	Koeficient 1	Koeficient 1,5	
[A1] Uživatel zraku	70 000					
[A2] Uživatel hmatu/hlasu	95 000					
[B1] Uživatel mluveného jazyka	70 000		x			
[B2] Uživatel znakového jazyka	150 000		x			
[C1] s postižením dolních končetin	50 000					
[C2] s postižením horních končetin	110 000					
[D] se specifickou poruchou učení	20 000		x		x	
[E] s poruchou autistického spektra	50 000		x		x	
[F] s jinými obtížemi (část 2, čl. 3, odst. 9)	9 000		x		x	
Celkem	x					



Diskuze

- Sledujeme jako VŠ dopady podpůrných opatření v rámci wellbeingu?
- Jaké formy podpory jsou efektivní ve vztahu ke zdrojům?
- Jak vyhodnocujeme faktor duševních obtíží v rámci studijní neúspěšnosti, respektive průchodu studiem?



Koncepční rozvoj podpory duševního zdraví

- Vzdělávání ak. pracovníků v tématu duševního zdraví a práci se studujícími v krizi (Moodle kurz)
- Full time univerzitní psychologové
- Rozšíření dotazníku k předčasným odchodům ze studia o relevantní otázky na podporu duševního zdraví
- Osvěta napříč fakultami v přistupování k individuálním vzdělávacím plánům z důvodu psychických obtíží
- Metodická podpora práce tzv. poplatkové komise

