

Smernice za komunikacijo s študenti s težavami v duševnem zdravju

V nadaljevanju so navedene smernice, ki se lahko uporabljajo v primeru težav, ki se pojavijo za krajši čas (npr. občasna študijska neuspešnost, razhod s partnerjem, kriza ob selitvi od doma) in minejo. Dolgotrajne in hujše težave v duševnem zdravju zahtevajo strokovno pomoč. Zato je pomembno, da v vsakem primeru ozaveščate in informirate študente o strokovni podpori pri težavah v duševnem zdravju in jih spodbudite h koriščenju pomoči, kadar je to nujno (npr. študentom predstavite, da koriščenje strokovne podpore ne pomeni nič slabega, temveč je to odraz njihove odgovornosti do sebe in lastnega zdravja).

- Opolnomočite se z osnovnim znanjem za prepoznavanje težav v duševnem zdravju (v študijskem okolju prepoznajte nenadne spremembe vedenja kot je npr. izrazit upad študijskega uspeha ali vključenosti v študentsko delo, spremembe v videzu, opazno umikanje in izoliranje ipd.).
- Ozaveščajte študente o težavah v duševnem zdravju.
- Predstavite možnost pogovorov. V določenih primerih in pri kratkotrajnejših težavah so lahko tudi pogovor, nasvet in podpora dovolj učinkoviti.
- Vzemite si dovolj časa za pogovor s študentom, v ustreznem prostoru (diskretnost, brez motečih elementov).
- Vzpostavite umirjen in sproščen razgovor (ustrezen očesni kontakt, osredotočenost na pogovor, brez telesnih stikov).
- Uvod v pogovor izvedite diskretno, brez izpostavljanja, na nevsiljiv način, s splošnimi vprašanji (uporabite t. i. elemente aktivnega poslušanja).
- Izrazite razumevanje in sočutje, brez obsojanja, izogibajte se stigmatizaciji, da študentove težave niso zaznamovane kot »čudne«, »grozne«, »nesmiselne« ipd. Študent naj dobi občutek, da je razumljen in sprejet kljub njegovim težavam. Poskusite se vživeti v njegovo doživljanje.
- Pogovori o duševnem zdravju v študijskem okolju naj ne bodo namenjeni iskanju rešitev ali nadomeščanju strokovne pomoči, kadar je ta nujna.

V pogovoru s študentom se izogibajte:

- Deljenju lastnih izkušenj (npr. »Razumem, kaj se ti dogaja«).
- Iskanju pozitivnih vidikov (npr. »To bo minilo«, »Bo že bolje«, »Vse mine«).
- Minimaliziranju težav (npr. »Stvari niso tako slabe«).

Pripravila: Ana Jerman, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.