

---

# Studenti tápou, kam jít s depresí

---



Až tři čtvrtiny chronických duševních nemocí se projeví do 24 let. Během studia se lidé nejčastěji setkávají s prvními většími stresy, které mohou být spouštěčem pro nějaký větší psychický problém. Služby psychologa ale nejsou zrovna levné. Také proto čeští studenti o nějaké odborné konzultaci málokdy uvažují.

Další možností, kde nalézt pomoc s trápením na duši, je škola. „Na vysokých školách jsou to přímo zákonem dané poradny, které fungují při mnohých fakultách. To, že o nich studenti nejsou informováni, je věc druhá,“ říká Marie Salomonová, spoluzakladatelka neziskové organizace Nevypust' duši. „Když se člověk s počínající nebo dokonce rozjetou depresí nedostane k informaci do tří kliknutí, prostě to vzdá. Dělali jsme si průzkum dostupnosti pomoci na českých školách a není to vůbec jednoduché,“ říká Salomonová.

Nejlépe je na tom prý České vysoké učení technické v Praze. „Informace o možnosti psychologického a dalšího poradenství studenti získávají již před nástupem do prvního ročníku na adaptačních kurzech a v brožurách pro prváky,“ říká Taťána Cihlářová, vedoucí Centra informačních a poradenských služeb ČVUT. Podle ní by ale bylo třeba služby poradny rozšířit. „Zájem převyšuje kapacitu, před zkouškovým obdobím pozorujeme vždy mírný nárůst,“ říká Cihlářová. Stovky mladých lidí ročně hledají psychologické konzultace také na Masarykově univerzitě v Brně. „Studenti vyhledávají poradnu, až když jsou opravdu ve velkém problému,“ říká Šárka Karmazínová, ředitelka Poradenského centra při Masarykově univerzitě. Mladí lidé sem chodí se stavy úzkosti, s depresemi, ale i s různými závislostmi.

„Studenti také přicházejí s obtížemi, které se týkají studia. Ať již je to únava z dlouhotrvající akademické činnosti, či stres ze zkoušek, Zajímá je také, jak si správně naplánovat studium nebo jak se efektivně učit,“ říká Václav Hájek, mluvčí Univerzity Karlovy. Pomoc českých psychologů ale vyhledávají i zahraniční studenti. „Kromě kulturních odlišností čelí často osamělosti a problémům s navazováním uspokojivých vztahů,“ říká Hájek.

\*\*\*

Mají problémy 20 Tolik procent mladých lidí ve věku 13 až 18 let se v Česku potýká s duševními obtížemi. 50 Až tolik procent všech duševních poruch přetrvávajících do dospělosti vzniká okolo 14 let věku.

Co mladé trápí Podle školních poradenských center studenty nejvíce trápí tyto problémy: \* dlouhotrvající depresivní stavy, ztráta motivace ke studiu, pocity osamění, obavy z kritiky, vnitřní nejistota, traumatické dětství a nadměrné pití alkoholu \* obavy ze selhání, že neuspějí u zkoušek, neosobní přístup ze strany vyučujících a nejistota volby oboru

Zdroj: Metro.cz