
Z posluchárny rovnou do blázince?

Z posluchárny rovnou do blázince?

Na studenty jsou kladeny čím dál vyšší nároky, mnozí z nich to psychicky nezvládnou

Do prvního ročníku VŠ nastoupíte coby vyrovnaný a nadějný optimista a během studia se z vás stane nervák závislý na uklidňujících lécích? Ze zkoušky rovnou do blázince? Ano, stává se to. Na psychickém zdraví některých vysokoškoláků se takto podepisují noci probdělé nad skripty, nedostatek soukromí či skrytá šikana na kolejích a extrémně stresující zkouškové období. Už dávno neplatí, že kdo přežije, vyhrál.

Mezi studenty UK se vypráví příběh pohodové a oblíbené studentky, která až do čtvrtého ročníku při studiu zvládala práci na půl úvazku a péči o postižené dítě. Několik měsíců po narození druhého dítěte šla na poslední termín důležité zkoušky a kvůli kojení si vzala mimino s sebou. Ve frontě na zkoušku prostála půl dne, během něhož dítě několikrát kojila přímo na univerzitní chodbě. Když konečně přišla na řadu, dalo se dítě do pláče a postarší pedagog UK studentku údajně odmítl prozkoušet. Důvod? Když si prý včas nedokázala rozmyslet, zda chce být matkou nebo vysokoškolačkou, nemá nárok na pedagogův čas. Mladá matka se psychicky zhroutila, musela přerušit studium, několik měsíců strávila na psychiatrii a dodnes má vážné potíže, které jí znemožňují dostudovat a vést normální život.

Antická tragédie v osmém semestru? Ne, jen jeden utajovaný příklad z mnoha. Přitom vysokoškoláků s psychiatrickou diagnózou stále přibývá: Nejčastější jsou deprese, úzkostné stavy, psychická i fyzická zhroucení a závislost na alkoholu či stimulačních drogách. Duše studenta je odrazem doby.

Studium versus práce

Na studenty jsou kladeny čím dál vyšší nároky. Na většině českých vysokých škol není studentům umožněno, aby si zkoušky rozvrhli do celého semestru dle svých časových možností a vyhnuli se extrémně stresujícímu zkouškovému období. Vedle praxe, brigády a celé řady každodenních povinností napsat několik zápočtových testů během jediného týdne, během měsíce a půl absolvovat několik náročných zkoušek v rozsahu tisíců stran? Pro studenty vysokých škol realita. Přetížený mozek, přepracování a nedostatek času na odpočinek každoročně narušují psychickou pohodu stovek studentů.

Koncem zkouškového období po kolejích bloudí ztrhaná, třesoucí se individua, která nenaspí více než čtyři hodiny denně, nevycházejí z budovy a místo vyvážené stravy hltají vitaminy a povzbuzovadla v prášcích. Čas od času někdo nevydrží, sbalí si svých pět skript, odebere se k mostu, do blázince, na pracák nebo k rodičům a na školu už se nikdy nevrátí.

"Minulý semestr jsem šla poprosit učitele, aby mě vyzkoušel už tři týdny před zahájením zkouškového období, protože bych se pak nestíhala připravovat na zkoušky a zároveň chodit do práce. Hrozně mě naštvalo, když mi řekl, že pořádný student se má na zkoušky připravovat průběžně a pak nemusí škemrat o předtermín. Kde bych asi vzala čas na průběžné učení, když se musím připravit na státnice z němčiny a musím tři dny v týdnu pracovat jako překladatelka, aby mě po škole vůbec někde zaměstnali?" rozčiluje se Adéla, studentka pedagogické fakulty v Plzni. Přiznává, že už měsíc před zahájením zkouškového období pravidelně užívá uklidňující léky, jí pětkrát denně a chodí na procházky. Už nikdy prý nechce zažít okamžik, kdy se dva dny před nejdůležitější zkouškou semestru zhroutila vyčerpáním, protože kvůli časovému skluzu v učení zapoměla jíst a desetiminutovou pauzu si dělala až po pěti hodinách nepřetržitého učení.

Prevencí může být zajištěné zaměstnání

Ukázalo se, že za prevenci nervového zhroucení mnozí studenti považují zajištěné zaměstnání. Většina z oslovených studentů se přiznala k obavám z budoucnosti a vyslovila domněnku, že kdyby věděli, co bude po škole, samotné studium by prožívali ve větším klidu a ani desetihodinové fronty na zkoušku by je nerozházely.

"Rok před promoci se mi začaly třást ruce a byl jsem hrozně nervózní z toho, že situace člověka po promoci vůbec neodpovídá rokům školní dřiny, tak mi máma domluvila práci ve firmě u své kamarádky, a i když teď moc nestíhám soukromý život, cítím se mnohem líp. Mám docela jistou práci, to je velký plus do života. Hodně mě to zklidnilo psychicky i fyzicky a jsem za to mámě vděčněj," svěřil se v e-mailu šestadvacetiletý Kája, který úspěšně odpromoval z ekonomie a chystá se studovat další školu. Ovšem ne každý má to štěstí, aby mu rodiče poskytli odpovídající útěchu.

Potížemi trpí paradoxně i premianti

Je důležité poznamenat, že ne za každé zhroucení vysokoškoláka mohou velké nedostatky v životosprávě, snížená psychická odolnost, problémy ve vztazích, školský systém a úzkosti z nejisté budoucnosti. Někdo si psychickou zátěž přinese už ze střední školy. Na vysokých školách trpí psychickými obtížemi paradoxně i ti, kteří na gymnáziích patřili k nejlepším.

"Když jsem byl na matematickém gymplu, rodiče mi zdůrazňovali, že když nebudu nejlepší ve všem a všude, nedostanu se na vysokou. Denně jsem se učil až pět hodin, neměl jsem žádný koníčky a ani přítelkyni, maturoval jsem kompletně za jedna a dostal jsem se na tři vysoký najednou. Teď jsem ve druháku a už cítím, že nemůžu. Připadám si hrozně unavenej, a když vidím, jak bezproblémově studují ti, co na střední místo učení hráli basketbal a měli trojky, nechápu to. Při škole dvakrát týdně chodí do fitness a do hospody, jezdí na výlety, něco pořád vymýšlejí a tvoří. Já nestíhám. Byl jsem zvyklej naučit se celou učebnici a odříkat to před tabulí, ale na vysoký toho učení je tolik, že bych se z toho asi zbláznil," vypráví o sobě Dan, student pražské filozofické fakulty.

Zbláznit se při vznešeném procesu vzdělávání se a definitivně pohřbit svůj duševní klid? Vše je možné. Jistý druh hmyzu prý unese až stokrát víc, než kolik sám váží. Ovšem student to není. * Stránka vzniká ve spolupráci s redaktory studentského serveru