

Správa za psychologické centrum za rok 2024

Psychologické centrum UCM v Trnave zaznamenáva v uplynulom roku 2024 rovnakú potrebu resp. dopyt po psychologických službách, psychologickej starostlivosti ako aj predchádzajúcim roku 2023 (kedy sme zaznamenali výrazne zvýšený dopyt v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi).

Problémy, s ktorými sa v centre stretávame sú kvalitatívne rovnaké ako aj v predchádzajúcom období. Najčastejšie sa v psychologickom centre stretávame s potrebou naučiť sa zvládať stres, ktorý samozrejme vyplýva so školských povinností, ale často aj z povinností zabezpečiť svoje vzdelanie, popritom finančnú situáciu a často aj starostlivosť o členov rodiny. Podobné ako uvedené nároky vytvárajú najmä na študentov veľký stres, ktorý je sprevádzaný častými pocitmi úzkosti, ale aj strachu. V tejto oblasti následne po rozpracovaní problému pracujeme s rôznymi technikami umožňujúcimi stres zvládnuť. Ďalšími a častými problémami bývajú vzťahové problémy, ktoré vyplývajú z partnerských vzťahov (u študentov ide o obdobie mladej dospelosti, kedy sa tieto vzťahy formujú), ale aj so vzťahmi s rodičmi. Tieto problémy bývajú taktiež spojené s prežívaním nadmernej úzkosti a najmä vnútornými konfliktami. Problémy, ktoré ďalej často pozorujeme sú depresívne symptómy, problémy so stravovaním – poruchy príjmu potravy, ale aj sebapoškodzujúce tendencie. V prípade uvedených problémov klientov odosielame k ďalším odborníkom – klinický psychológovia, kde je potrebná psychologická diagnostika alebo do psychiatrických ambulancií.

O nevyhnutnej starostlivosti o duševné zdravie na našej univerzite svedčí aj počet ľudí, ktorí psychologickú starostlivosť vyhľadali – je ich 127 a dostali starostlivosť v počte 1084 hodín. V závislosti od typu klienta a konkrétneho problému sme s klientmi trávili potrebné množstvo hodín. V niektorých prípadoch sa jednalo o krátkodobú starostlivosť (1-3 stretnutia) a pri iných problémoch o dlhšiu starostlivosť (nie dlhodobú) čo bolo približne 10-13 hodín. Bližšie ukazovatele sú nasledovné:

Ukazovateľ	Hodnota
Počet klientov	127 klientov
Počet poskytovateľov psychologického poradenstva	7 psychológov
Počet hodín konzultácií	1084 hodín (z toho 576 hodín osobne a 508 hodín online)

Za možný prínos starostlivosti považujeme aj program BUDDY, ktorý podporuje Ministerstvo zdravotníctva a štyri členky psychologického centra boli v tomto programe podpory vyškolené.

V súčasnosti máme vyškolených šiestich študentov, ktorí sú podporou pre iných študentov. Služby BUDDY zatiaľ využilo iba niekoľko študentov, no veríme, že tieto služby sa v pribúdajúcimi informáciami o tejto možnosti a skúsenosťami študentov, ktorí služby využili rozšíria. V súčasnosti bolo centrum oslovené práve kvôli erasmus študentom, ktorí možno budú potrebovať podporu a tak ich chceme nasmerovať práve na Buddies. V tejto aktivite vidíme potenciál, ako študentom hneď po nástupe na univerzitu poskytnúť bezpečné prostredie, ktoré im dá informáciu, že naša univerzita sa zameriava nielen na poskytovanie profesionálnych vedomostí v oblasti vzdelania, ale že študenta vidí ako jedinečnú bytosť, na ktorej mu záleží.

Správu vypracovala: PhDr. Jana Hubinská, PhD., psychologické centrum