СКОМ – Трет студентски конгрес на Општа медицина

Важноста на менталното здравје кај студентите: Постои ли здравје без ментално здравје?

Ј.Спасовски [1], Г. Аризанкоска [1], Љ. Ордева [1], М. Илов [1], Р. Крстеска [1.2]

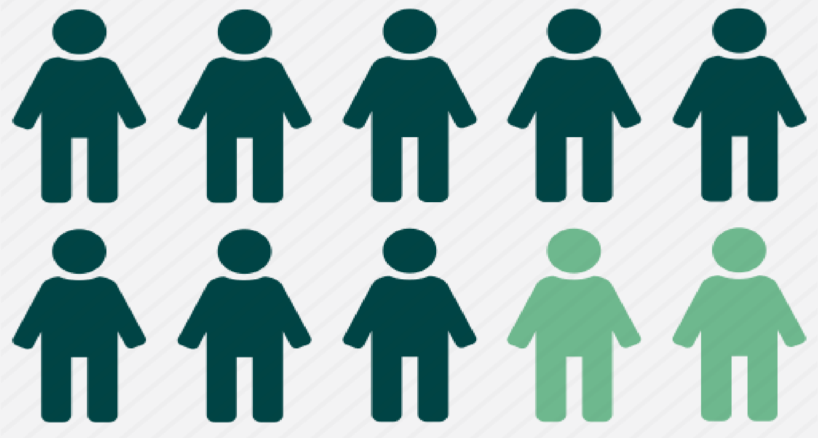
Факултет за медицински науки, Универзитет „Гоце Делчев" – Штип
ПЗУ Центар за семејно здравје Хелио Медика 2, Скопје

17-18.5.2024 Штип

Вовед во темата на трудот

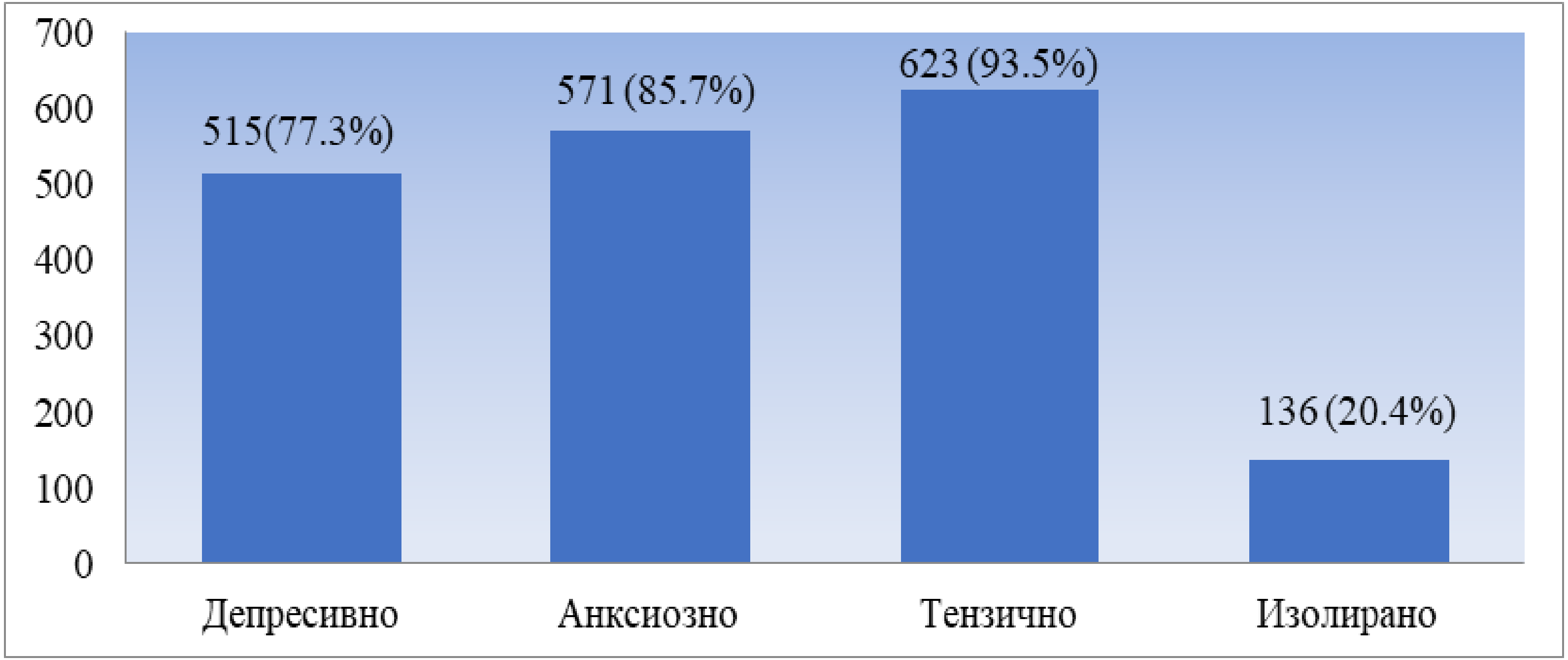
Менталното здравје на студентите во Македонија претставува камен-темелник за успешен академски пат и општа ментална благосостојба. Способноста на студентите да се запознаат со поврзаноста на менталното здравје и академскиот живот, како и разбирањето и негувањето на истото, е од фундаментално значење за образовниот процес. Поради ова, одлучивме да ги прикажеме актуелните предизвици и потреби на студентите на Универзитет „Гоце Делчев" – Штип.

За да ја анализираме моменталната состојба на нашите студенти поврзана со менталното здравје, користевме анкетен прашалник конструиран за потребите на ова истражување, кој беше испратен во електронска форма преку е-пошта во месец ноември 2023 година. Учеството во истражувањето беше доброволно, а за да се биде вклучен во истражувањето секој студент од сите факултети на универзитетот мораше да изрази своја согласност, која беше наведена во прашалникот. Вкупно, анкетниот прашалник беше пополнет од **663 студенти**, што обезбеди значаен обем на податоци за анализа и интерпретација.

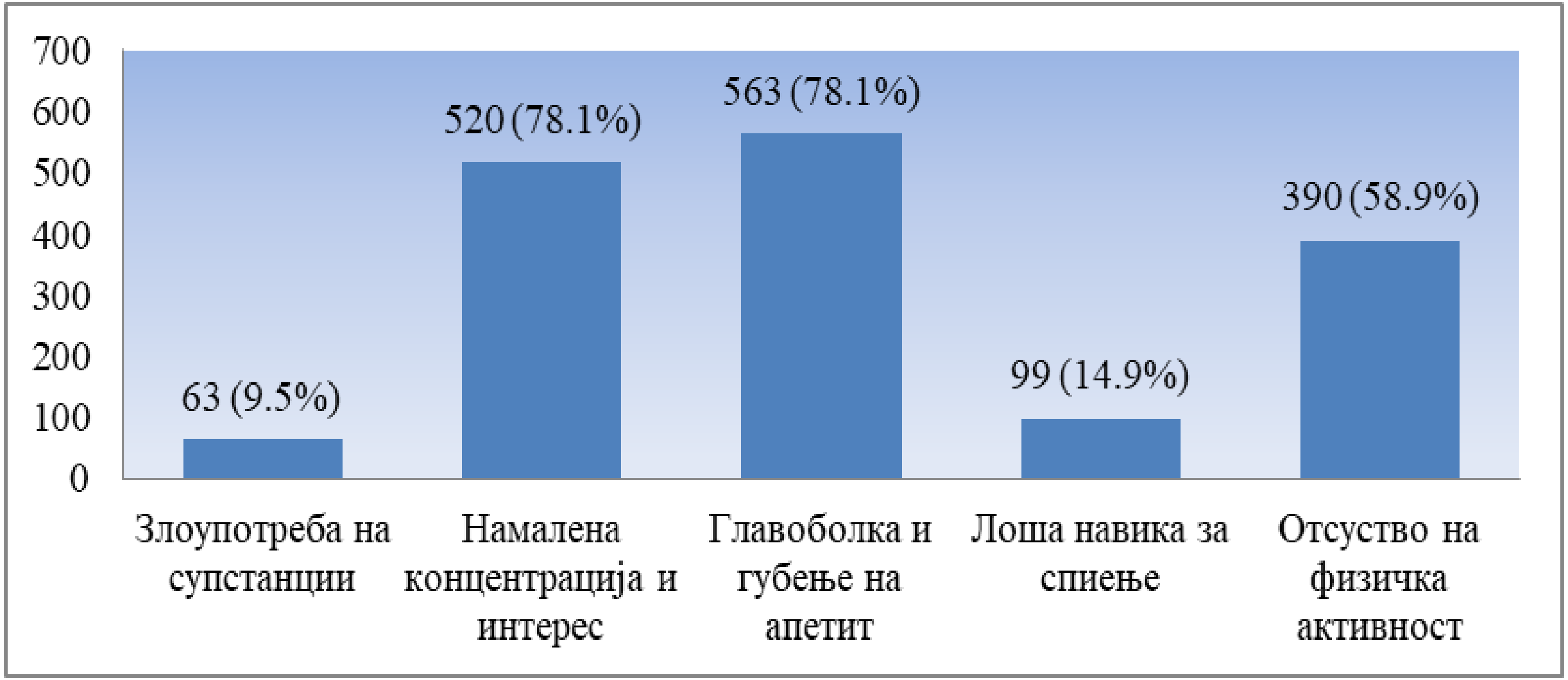


Истражувањето покажа дека голем број од студентите го сметаат менталното здравје за важен дел од универзитетската заедница, но исто така голем број од нив изразуваат загриженост за неотвореноста на студентите кон дискусии поврзани со ментално здравје.

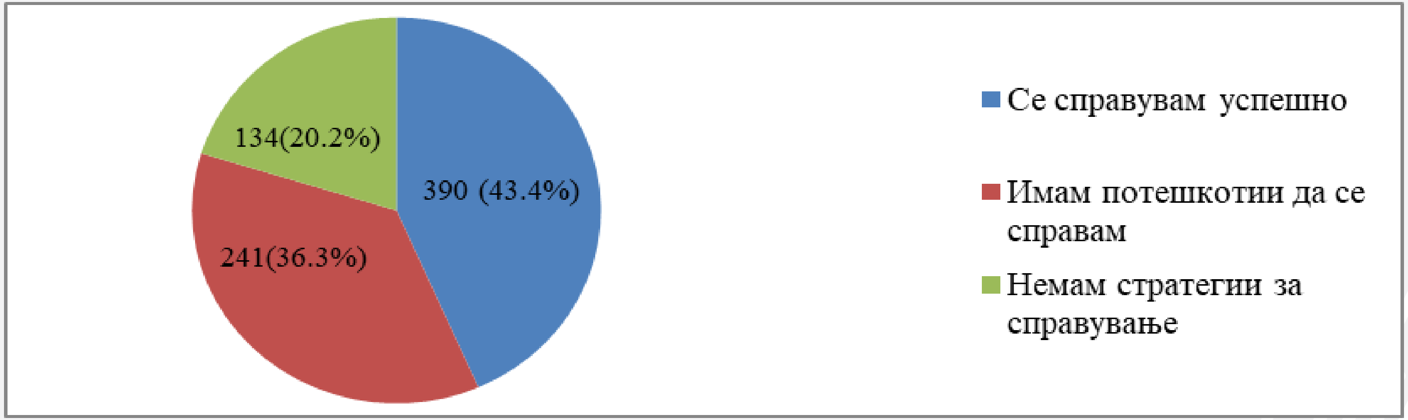
Значајни се добиените одговори на студентите за она што некогаш го почувствувале во текот на академскиот живот, па така:



Покрај претходно наведените информации, потребен фокус е и на следниве резултати, кои отвораат дополнителна загриженост, односно:

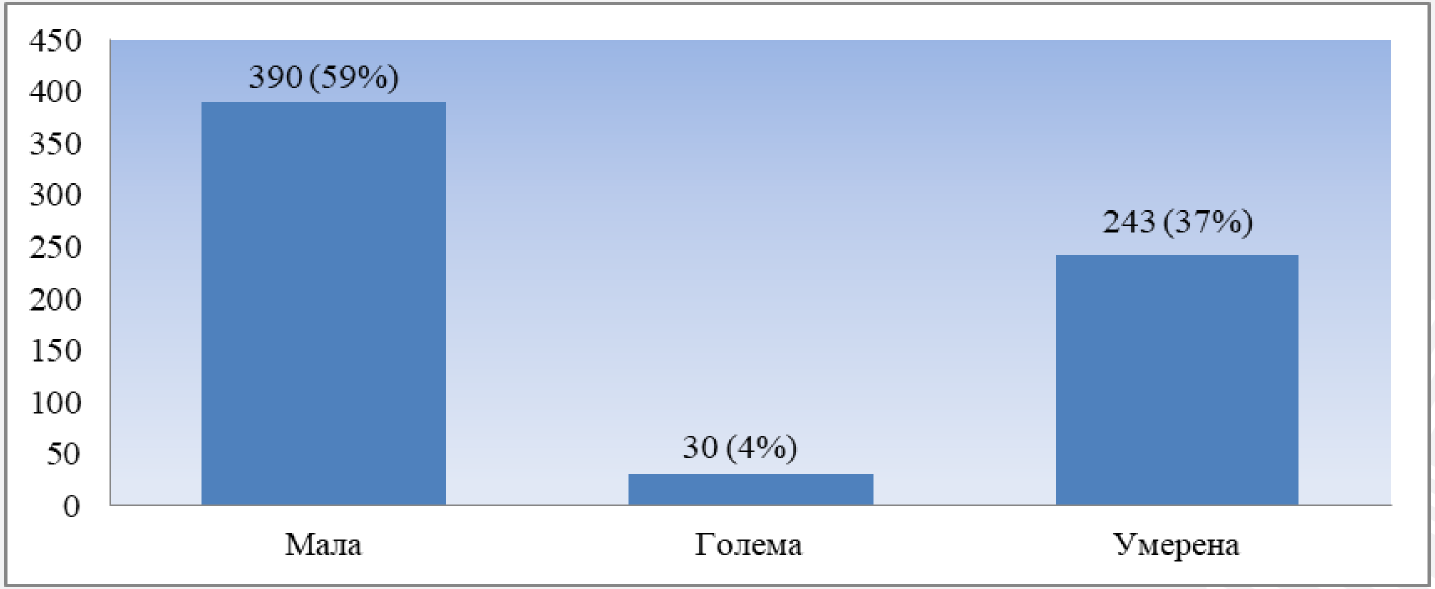


Графикон бр. 3 Начин на кој студентите се справуваат со наведените предизвици во врска со менталното здравје



На графиконот е прикажано дека поголем дел од студентите, односно 43.4% сметаат дека успешно се справувааат со предизвиците во врска со менталното здравје, додека 36.3% имаат потешкотии во справувањето, а 20.2% немаат стратегија за справување. Ова може да биде дел од понатамошна анализа и дополнителна дискусија. Загрижувачки е дека 61.4% од студентите никогаш не се консултирале со стручно лице, а имале некакви потешкотии.

Графикон бр. 3 Мислење на студентите за свесноста на професорите за ментално здравје на студентите



Сите досегашни информации ја опишуваат потребата за соодветни постапки и чекори, што ќе имаат за цел да им обезбеди соодветна поддршка на студентите.

Па така, според нас создавањето на прирачник со корисни практични информации и самостојни вежби, заедно со формирање на АКТИВНО психолошко советувалиште на универзитетот, ќе ги поддржи студентите во нивните предизвици. Сето тоа би изгледало вака:

Поглавје бр. 1 Анксиозност

- Што е и како да препознаеме:
- Практични совети за справување со анксиозност:
- Вежба (самоевалуација)

Поглавје бр. 2 Депресија

- Што е и како да препознаеме?
- Практични совети за справување со депресија:
- Вежба (самоевалуација)

Во заклучокот би сакале да ја истакнеме важноста од креирање на конкретни стратегии за создавање на поттикнувачка академска средина со превентивни активности за заштита на менталното здравје на студентите, предлог мерки за интервенција и превенција на менталното и физичкото здравје на студентите, универзитетски прирачник за поддршка на студентското ментално здравје и активно универзитетско психолошко советувалиште. Советувалиштето за студенти освен психоедукација на студентите и зголемување на свесноста за значењето на менталната благосостојба, би имало и индивидуално советување од стручно лице, психоедукативни работилници, а би се отвориле и можности за научно-истражувачка работа. Со отворањето на АКТИВНО психолошко советувалиште и со реализацијата на прирачникот, кој ги содржи советите и насоките што ги нудиме како решение на студентите, Македонија ќе го има првиот прирачник од овој карактер, а исто така, ќе биде прв и во регионот.