



Rzecznik Praw Pacjenta

# Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach



# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne Rzecznika Praw Pacjenta / 3

Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach – raport Rzecznika Praw Pacjenta / 4

    Problemy psychiczne w środowisku akademickim / 4

    Formy wsparcia specjalistycznego dla studentów i pracowników / 5

Komentarz naukowy i wnioski / 8

# SŁOWO WSTĘPNE RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Przed kilkoma tygodniami rozpoczął się nowy rok akademicki 2020/2021. Z pewnością będzie wyjątkowy ze względu na pandemię koronawirusa oraz związany z tym reżim sanitarny. Studenci nie spotkają się ze swoimi profesorami w salach wykładowych, lecz będą odbywać zajęcia prowadzone on-line. Nowy sposób funkcjonowania społeczności akademickiej, zarówno w trakcie nauczania, jak i w przestrzeni poza murami uczelni, bez wątpienia wpłynie na zdrowie psychiczne.

Z myślą o studentach i wykładowcach, Rzecznik Praw Pacjenta przygotował raport poświęcony zdrowiu psychicznemu na polskich uczelniach. Raport jest analizą ankiet, przesłanych do Rzecznika przez wyższe uczelnie. Publikacja została wzbogacona o komentarz pracowników naukowych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Przewodniczącej Rady Młodych Ekspertów przy Rzeczniku Praw Pacjenta.

Zapraszam Państwa do lektury!

*Grzegorz Błazewicz*  
Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta

Czym jest uniwersytet? Jaka jest jego rola w kulturze i w społeczeństwie? Alma Mater... Określenie to stosuje się także do uczelni – i ma to głęboki sens. Mater – matka, czyli ta, która rodzi i która wychowuje, kształci. Uniwersytet ma w sobie podobieństwo do matki. Podobny jest do niej przez troskę macierzyńską. Ta troska jest natury duchowej: rodzenie dusz do wiedzy, do mądrości, kształtowanie umysłów i serc. Jest to wkład nieporównywalny z niczym.

*Jan Paweł II*

Władzom i Pracownikom uczelni wyższych, które przyczyniły się do stworzenia tego raportu oraz wykazują codzienną troskę o zdrowie psychiczne społeczności akademickiej – dziękujemy!

# ZDROWIE PSYCHICZNE NA POLSKICH UCZELNIACH – RAPORT RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Ochronę zdrowia psychicznego, zgodnie z art. 1 ustawy z 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego, zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane. W działaniach tych mogą uczestniczyć również inne organizacje i osoby. Rzecznik Praw Pacjenta jako centralny organ administracji rządowej prowadzi działania edukacyjne oraz stara się zapewnić trwały wzrost przestrzegania praw pacjentów, również tych, którzy doświadczają kryzysu psychicznego. Uwagę Rzecznika zwracają różne grupy pacjentów i osób potrzebujących pomocy, w tym środowisko akademickie. W trosce o dobrostan psychiczny studentów i pracowników uczelni, Rzecznik w maju 2020 r. wystosował pismo do wybranych 50 uczelni w Polsce z prośbą o udzielenie informacji, o formach pomocy studentom i pracownikom uczelni. Do 16 października odpowiedzi przesłało 40 uczelni, a od 10 nie wpłynęła żadna informacja.

## PROBLEMY PSYCHICZNE W ŚRODOWISKU AKADEMICKIM

Okres studiów to wymagający czas dla wielu młodych ludzi. Wiąże się nie tylko ze wzmożoną ilością nauki i obowiązków, ale również nowym otoczeniem, znajomymi, czasem zmianą miejsca zamieszkania, czy rozłąką z najbliższymi. Pojawiające się nowe wyzwania dla jednych stanowią motywację do podejmowania dodatkowego działania, dla innych mogą stać się przyczyną problemów, również tych związanych ze zdrowiem psychicznym.

Z otrzymanych informacji wynika, że problemy psychiczne są coraz częstszym zjawiskiem w środowisku akademickim. Wysokie tempo życia i stres sprawiają, że młodzi ludzie częściej doświadczają kryzysów psychicznych. Głównymi problemami wskazanymi przez uczelnie są niska samoocena, stres, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe, depresyjne, nerwice, problemy adaptacyjne, zaburzenia osobowości. Pojawiają się kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych, samotność, problemy z komunikacją z rówieśnikami, problemy rodzinne, przeżywanie problemów innych osób, brak empatii oraz dyskryminacja osób z niepełnosprawnościami.

Wśród pojawiających się problemów uczelnie wymieniały również zaburzenia w odżywianiu, nadwagę, otyłość i związane z tym kompleksy. Osoby ze środowiska akademickiego borykają się również z uzależnieniami (od alkoholu, papierosów, narkotyków, hazardu, seksu, Internetu). Dodatkowo pojawia się przemęczenie, brak koncentracji, brak

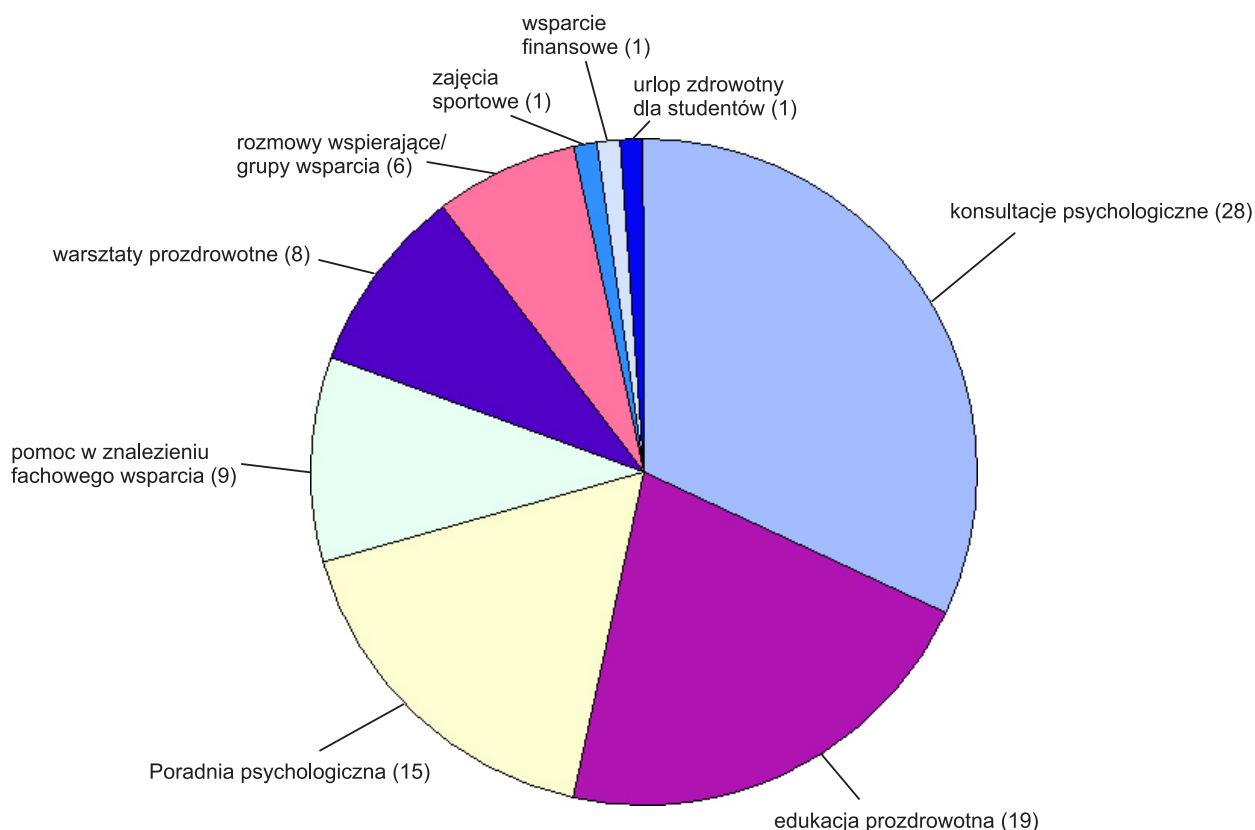
perspektyw i możliwości rozwoju.. W życiu każdego studenta przychodzi czas zderzenia się z rzeczywistością dorosłych. Problemem wywołującym kryzys mogą być trudności w poszukiwaniu pierwszej pracy, mobbing lub stalking, a w przypadku pracowników uczelni także wypalenie zawodowe.

Możliwymi skutkami kryzysów psychicznych dla studentów jest pogorszenie wyników w nauce, nieobecności na zajęciach uczelnianych, pogorszenie stanu zdrowia, a nawet skreślenie z listy studentów. U wielu osób diagnozowane są również schorzenia psychiczne, wymagające długotrwałej terapii czy pobytu na oddziale stacjonarnym szpitala psychiatrycznego.

## **FORMY WSPARCIA SPECJALISTYCZNEGO DLA STUDENTÓW I PRACOWNIKÓW**

Władze uczelni zauważają te problemy zarówno wśród studentów, jak i pracowników. Reagują na pojawiające się wyzwania lub próbują niwelować ich skutki. Uczelnie starają się zapewniać kompleksowe wsparcie psychologiczne, często wzbogacone o współpracę z placówkami medycznymi, organizacjami pozarządowymi czy też stowarzyszeniami, które zajmują się specjalistyczną pomocą psychologiczną. Organizowane są warsztaty, szkolenia, wykłady o charakterze profilaktycznym. Wiele instytucji oddelegowuje swoich pracowników do wsparcia studentów w sprawach akademickich, a także w sprawach osobistych. Uczelnie prowadzą działania z zakresu coachingu, psychoterapii, interwencji środowiskowych, czy terapii antystresowych. Tworzone są grupy wsparcia aktywizacji osób niepełnosprawnych. Niezwykle ważne są działania związane z psychoedukacją i promocją zdrowego stylu życia, edukacją prozdrowotną, a także działania profilaktyczne. Na niektórych uczelniach organizowane są zajęcia sportowe jako sposób na rozładowanie negatywnych emocji.

Uczelnie dostrzegają problem i swoje działania planują z wyprzedzeniem. Są to głównie plany tworzenia kampanii edukacyjnych, zawierania porozumień o współpracy z podmiotami wyspecjalizowanymi w pomocy psychologicznej oraz tworzone są wewnętrzne struktury, które oddelegowują pracowników do wsparcia studentów w kryzysie. Niektóre uczelnie korzystają z pomocy studentów IV i V roku psychologii do udzielania pomocy psychologicznej. Organizowane są koleżeńskie grupy wsparcia dla tych studentów, którzy niechętnie zgłaszają się po pomoc fachową. Studenci, którzy sami mają doświadczenie kryzysu psychicznego, dzielą się swoimi doświadczeniami i pomagają w znalezieniu pomocy specjalistycznej. Niezwykle ważną formą wsparcia uczelni dla studentów, jest pomoc w szukaniu placówki, która udzieli profesjonalnej pomocy. W tym celu uczelnie często nawiązują współpracę z konkretną poradnią zdrowia psychicznego. Wśród form pomocy wskazanych przez uczelnie, znalazła się również możliwość pomocy finansowej oraz uzyskanie urlopu zdrowotnego dla studenta, z możliwością zaliczania przedmiotów w sesji egzaminacyjnej. Co ważne, pomoc psychologiczna oferowana przez uczelnię, jest bezpłatna zarówno dla pracowników uczelni jak i studentów.

**Wykres nr 1. Sposoby wsparcia studentów i pracowników oferowane przez uczelnie**

Jedną z form pomocy zaproponowaną przez uczelnie, jest tworzenie w ich strukturze poradni zdrowia psychicznego skierowanych do studentów i pracowników akademickich. Korzystanie z poradni jest bezpłatne. Stanowią często miejsce pierwszego kontaktu osoby w kryzysie ze specjalistyczną pomocą psychologiczną i psychiatryczną. Jednostki tego typu nie oferują długotrwałej terapii. Możliwe są zazwyczaj trzy konsultacje na podstawie których oceniana jest sytuacja pacjenta. Stawiana jest diagnoza i wystawiane skierowanie na dalszą terapię bądź hospitalizację stacjonarną.

Wśród uczelni, które udzieliły odpowiedzi Rzecznikowi Praw Pacjenta, 15 posiada w swojej strukturze poradnię zdrowia psychicznego, a jedna planuje utworzenie poradni. Wskazuje to na potrzebę istnienia takich placówek. Studenci chętnie korzystają z proponowanej im pomocy, z której mogą skorzystać w miejscu nauki. Z usług poradni korzystają również pracownicy uczelni.

Dodatkowo uczelnie zapewniają swoim pracownikom szkolenia, dzięki którym mogą rozpoznać niepokojące zachowania w kontekście funkcjonowania w środowisku, w którym przebywają studenci jak również współpracownicy. Pomaga to na wcześniejsze wykrywanie problemów i zwrócenie uwagi na osoby w kryzysie, które z różnych powodów mogą same nie zgłosić się po potrzebną pomoc.

W obecnej sytuacji epidemiologicznej pojawiły się nowe problemy dla środowiska akademickiego. W odpowiedzi na bieżące wyzwania, uczelnie uruchomiły dodatkową pomoc dla osób potrzebujących wsparcia. Na stronach uczelni znajdują się m.in. telefony wsparcia

w związku z epidemią. Możliwe są także konsultacje on-line prowadzone przez specjalistów, jak również pracowników uczelni bądź studentów IV i V roku kierunków związanych z psychologią czy psychiatrią.

Jedna z uczelni w przesłanej odpowiedzi stwierdza, że nie zaobserwowała żadnych niepokojących zjawisk prowadzących do kryzysu psychicznego wśród studentów czy pracowników, zarówno w czasie pandemii jak i wcześniej. Wsparcie psychologiczne zapewnia poprzez promocję projektu „Strefa Komfortu PSRP” i instruktaż BHP pracy zdalnej. Kierownicy jednostek organizacyjnych tej uczelni zostali zobowiązani do zwracania szczególnej uwagi i szybkiej reakcji na problemy, które mogą wystąpić w przyszłości. Kolejne trzy uczelnie wskazały, że nie prowadzą żadnej formy pomocy psychologicznej dla studentów i pracowników dydaktycznych – nie widząc takiej potrzeby. Wśród czterech z powyższych uczelni, trzy są o profilu wychowania fizycznego. Prawdopodobnym powodem braku problemów może być pozytywny wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia psychicznego.

Informacje zebrane przez Rzecznika Praw Pacjenta pokazują, że problemy zdrowia psychicznego dotyczą wiele środowisk. Co istotne, w większości przypadków problem został dostrzeżony, dzięki czemu wprowadzane i rozwijane są kolejne rozwiązania. Ważne jest również to, że pomoc dla studentów i pracowników uczelni jest łatwo dostępna oraz umożliwia uzyskanie dalszego, specjalistycznego wsparcia. Na każdej uczelni są wyznaczone osoby do kontaktu dla osób poszukujących wsparcia, a informacje na ten temat są dostępne na stronach internetowych uczelni.

*Grzegorz Saj*

Dyrektor Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego

*Aleksandra Wenelczyk*

Inspektor w Departamencie ds. Zdrowia Psychicznego



## KOMENTARZ NAUKOWY I WNIOSKI

Jednym z filarów działalności Rzecznika Praw Pacjenta określonych w strategii tego Urzędu na najbliższe lata jest, prócz zapewnienia edukacji oraz bezpieczeństwa, udzielanie odpowiedniego wsparcia pacjentom, w tym także tym doświadczającym kryzysów psychicznych. Wsparcie to możliwe jest do zapewnienia po określeniu potrzeb przedstawicieli poszczególnych środowisk zawodowych, czy też grup społecznych. W tym celu Rzecznik Praw Pacjenta wystosował zapytania do uczelni wyższych. Analiza otrzymanych danych napawa optymizmem. Uczelnie, które odpowiedziały na zadane w ankietach pytania nie tylko dostrzegają istotność zachowania zdrowia psychicznego członków społeczności akademickiej (organizują odpowiednie szkolenia), ale również zapewniają realną pomoc w sytuacjach kryzysu (psychologiczną, materialną). Wprowadzone na tych uczelniach rozwiązania winny stanowić wzór dla wszystkich pozostałych podmiotów działających w obszarze wyższej edukacji.

*Dr n. praw. Katarzyna Julia Kowalska*  
Przewodnicząca Rady Młodych Ekspertów  
Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego

Od kilku lat zarówno w literaturze naukowej, jak i popularnej zaobserwować można na świecie rosnące zainteresowanie zdrowiem psychicznym i dobrostanem studentów uczelni wyższych. Wynika to głównie z alarmujących statystyk dotyczących zdrowia psychicznego osób młodych, w tym danych o rosnącej liczbie samobójstw wśród studentów. Wiodące światowe uczelnie rozszerzają ofertę działań nastawionych na rozwój zdrowia psychicznego studentów m.in. poprzez podnoszenie świadomości zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego już w okresie dni adaptacyjnych na uczelni, realizowanie projektów z zakresu szeroko rozumianej promocji zdrowia, wprowadzanie obligatoryjnych i dodatkowych zajęć nastawionych na rozwój osobisty i edukację zdrowotną, poszerzanie dostępu do podlegającego superwizji wsparcia rówieśniczego udzielanego przez wyselekcjonowanych i wyszkolonych studentów-wolontariuszy oraz zwiększanie dostępności do profesjonalnego wsparcia psychologicznego na terenie uczelni.

Dzięki doskonałej inicjatywie Biura Rzecznika Praw Pacjenta posiadamy obecnie syntetyczne informacje o formach i zakresie specjalistycznego wsparcia oferowanego studentom i pracownikom polskich uczelni wyższych. Informacje na ten temat uzyskano od 80% (40 z 50) zaproszonych do badania instytucji, co zdaje się świadczyć o dostrzeżeniu znaczenia omawianej problematyki i zainteresowaniu nią uczelni. Diagnostykę warto jednak poszerzać, zmierzając do ostatecznego objęcia nią większości albo wszystkich polskich uczelni.

Raport ukazuje, że realne działania pomocowe mają miejsce w nieco ponad 35% (15 z 40) ankietowanych placówek. W przypadku tych instytucji szkolnictwa wyższego dostrzeżono potrzebę oddziaływań nakierowanych na poprawę zdrowia psychicznego studentów oraz stworzono, przynajmniej w podstawowym zakresie, grunt do działań na takim polu. W raporcie nie zebrano informacji, czy opisywane działania rozwijane zostały w wyniku inicjatywy “oddolnej” (zaproponowane przez studentów, kadre akademicką) czy ‘odgórnej’ (wprowadzone przez świadome problemu władze uczelni). Niezależnie jednak od pierwotnego pochodzenia impulsu do wprowadzenia oddziaływań promujących zdrowie psychiczne wśród społeczności akademickiej, w instytucjach tych podjęto wysiłek w celu zorganizowania odpowiedniej jednostki odpowiedzialnej za działania w tym zakresie i zaproponowano konkretne działania.

Konieczne zdaje się zwiększenie powszechności działań nakierowanych na poprawę zdrowia psychicznego i dobrostanu członków społeczności akademickiej, uczynienie ich standardem w polskich instytucjach szkolnictwa wyższego. Do rozstrzygnięcia pozostaje tu jednak kilka kwestii formalnych, m.in. czy działania promujące zdrowie psychiczne wpisują się w cele statutowe Uczelni, gdzie w strukturze uczelni powinny znaleźć się jednostki oferujące wsparcie psychologiczne (centra pomocy, poradnie) i organizujące bądź koordynujące programy promocji zdrowia psychicznego, i z jakiego źródła powinny być one finansowane, czy uczelniane poradnie psychologiczne i centra pomocy psychologicznej wpisują się w działania lecznicze, w rozumieniu Narodowego Funduszu Zdrowia czy oświatowe? Pozostaje również praktyczne pytanie, gdzie kierować osoby potrzebujące długoterminowego profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Raportujące uczelnie wskazały jednoznacznie na krótkoterminowy charakter porad psychologicznych a dostęp do bezpłatnej pomocy psychologicznej dla młodych dorosłych jest obecnie w Polsce bardzo ograniczony.

Jednoznaczne rozstrzygnięcie powyższych kwestii, np. na poziomie MNiSW lub ewentualnie stworzenie jasnych rekomendacji dla uczelni, z pewnością pomogłoby wielu instytucjom. Zarówno tym, które widzą potrzebę wprowadzenia działań nakierowanych na poprawę zdrowia psychicznego i dobrostanu studentów, ale nie są w stanie ich uruchomić ze względów formalnych i/lub ekonomicznych, jak i tym, które jednostki takie posiadają w swoich strukturach, ale z tych samych przyczyn nieustannie zmagają się z ich utrzymaniem.

Rozważając optymalne kierunki rozwoju dla uczelnianych programów promocji zdrowia psychicznego i dobrostanu psychicznego społeczności akademickiej, warto kierować się myśleniem interdyscyplinarnym i poszukiwać kompleksowych rozwiązań. Jak wynika z raportu, dotychczasowe działania w uczelniach nim objętych mają raczej charakter wycinkowy i niezintegrowany: różne jednostki (zakładać można, że nie pozostające ze sobą w stałym kontakcie) organizują wsparcie socjalne, pomoc psychologiczną, aktywność fizyczną i promocję zdrowego trybu życia. Współdziałanie tych jednostek, koordynacja ich działań w ramach jednego interdyscyplinarnego zespołu roboczego, powinna być standardem.

Podsumowując, inicjatywa i raport Biura Rzecznika Praw Pacjenta stanowią doskonały punkt startu do rozwoju ogólnokrajowej zintegrowanej strategii na rzecz wzmacniania

dobrostanu psychicznego środowiska akademickiego. Na tym etapie, uwaga skupia się na studentach, ale oczywiste wydaje się, że w kolejnym etapie analogiczne działania powinny obejmować także pracowników uczelni. Dobra diagnoza problemów, realnych potrzeb oraz zasobów, na których dalsze działania można opierać, skutecznie zwiększa szanse na znalezienie najlepszych rozwiązań tego problemu.

*dr hab. Dorota Włodarczyk*

Kierownik Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej  
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

*dr Magdalena Łazarewicz*

Koordynator i konsultant w Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej  
– Punkt Konsultacyjny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego



## Rzecznik Praw Pacjenta

W przypadku pytań, wątpliwości lub sytuacji naruszenia praw pacjenta  
skontaktuj się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta

**ul. Młynarska 46  
01-171 Warszawa**

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

czynna pn.–pt. w godz. 8:00–18:00

**[kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl)  
[www.gov.pl/rpp](http://www.gov.pl/rpp)**