

PhDr. Martina Komzáková, Ph.D.

Psycholožka a psychoterapeutka se specializací na arteterapii. Dlouhá leta pracovala v neziskových organizacích specializovaných na krizovou intervenci a léčbu závislostí. V současné době je pracovnící katedry psychologie FPE ZČU a externě spolupracuje s Ateliérem arteterapie při PedF JČU v Českých Budějovicích. V soukromé praxi se primárně zaměřuje na integrativní a arteterapeutický přístup ke klientovi.

Konference DOBRÁ PRAXE 2023

„Škola jako místo pro...“

19. 10. 2023

Přechod ze SŠ na VŠ

PhDr. Martina Komzáková, Ph.D.

VŠ psychologická poradna ZČU

- Jedna z poradenských služeb pro studenty
- 5 poradců z katedry psychologie FPE ZČU
- Poradenské služby jsou nabízené v průběhu AR mimo prázdnin
- Rezervační systém
- Vysoká vytíženost – 1 poradce - volný termín většinou za 2 měsíce
- Poradna slouží i akademikům a zaměstnancům ZČU
- V rámci poradenské činnosti je i edukační program pro AP o psychickém zdraví

Kontaktování poradny:

- **3 typické cesty:**
- Aktivně si nás najdou na stránkách ZČU
- Získají informace od spolužáků, kteří služeb poradny využili
- V rámci výuky (nejčastěji v psychologických předmětech) získají info o poradně – výuka jako motivace ke změně a vyhledání odborné pomoci
- **POZOR:** stále je folkové pojetí rozdílů mezi psychiatrem x psychologem x psychoterapeutem a pomoci, kterou jednotlivé profese poskytují

Ze SŠ na VŠ - základní problémy:

- Změna stávajícího sociálního prostředí a sociokulturního prostředí (vesnice/velkoměsto) – hlavně problém u introvertních jedinců
- Specifikum 1.semestru – podzimní období, úbytek světla – významné u subdepresivních
- Neexistuje povinnost chodit do výuky
- Neexistuje „třída“ – stálá komunita lidí – problém u introvertů - sociální stud až soc. fobie
- Malá „transgenerační moudrost“ – většina studentů nemá VŠ vzdělané rodiče a málo příležitostí se potkávat „napříč“ ročníky
- Neznalost strategie studia na VŠ – skladba rozvrhu v průběhu let studia + strategie různé náročnosti cílů v jednotlivých předmětech (minimální, standardní a nadstandardní cíl) tendence k hypervýkonnosti
- Nepoučenost o různých strategiích učení (pasivní/aktivní role studujícího) – stále je využívána nejvíce encyklopedická paměť
- Odpočinek je zaměňován za prokrastinaci
- Vysoká míra empatické citlivosti a citlivosti na vnější podněty (typ.pro studenty FPE a FUD) – emoční zahlcenost
- Multitasking a snížená schopnost koncentrace
- Strach z veřejného verbálního projevu
- Typické vztahové problémy
- Finanční tlak
- Spec. problém: písemné SZZ v Bc. programu u studentů se SPU

Nejtypičtější reakce/symptomy:

- depresivnost, sociální fobie, úzkosti, psychosomatické reakce, poruchy spánku, PPP(často schované za zdravou stravou), sebepoškozování (často neadekvátní sportovní zátěž), studijní workoholismus
- Poradenství je omezené – 3-5 konzultací 1 x 14 dní
- Pokud problém zachycen včas a student spolupracuje, 3-5 konzultací postačí
- Nutné převést na psychoterapii případně psychiatrii (finanční problém + problém sehnat odborníka)
- OBAVA z odborné „psycho- pomoci“
- OBAVA sdělit svůj problém rodičům, pokud se má přejít na hrazenou psychoterapii (RČ stále generace, která cítí stup při pocíťovaném psychickém selhávání) – POZOR – bez souhlasu studenta není možné poskytovat informace RČ

Možnosti prevence:

- PODPORA na SŠ alespoň v maturitním ročníku:
Témata: - jiná školní a vzdělávací kultura
 - různé strategie učení
 - TŘÍDNICKÉ HODINY?
 - JAKÉ JSOU DALŠÍ MOŽNOSTI?
- PODPORA na VŠ :
volitelný předmět v 1.r. ZS – Studium a učení na VŠ jako strategie

Děkuji za pozornost.