
Zvládání stresu a podpora zdravého životního stylu

Nový kurz Zvládání stresu a podpora zdravého životního stylu připravila pro studenty Univerzity Karlovy a VŠE MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc. z 3. lékařské fakulty UK. Při sestavování programu využila dlouhodobé zkušenosti z obdobných kurzů pořádaných pro studenty 3. LF UK a práce ve studentské poradně. Kurz vznikl v rámci centralizovaného rozvojového projektu Rozvoj psychologického poradenství na vysokých školách v ČR a je zaměřen na sebepoznání a rozvoj nových dovedností v oblasti zvládání akademického stresu.

Přihlásili se do kurzu studenti z celé univerzity nebo převládala některá z fakult?

Zájem byl třikrát větší než je kapacita kurzu a tak jsem nemohla uspokojit všechny přihlášené. Velká většina přihlášek byla z právnické fakulty, další zájemci se hlásili z přírodovědecké fakulty, filozofické fakulty, FSS, 2.LF UK a z VŠE.. Na každé fakultě je jiný sylabus, což přináší různé zdroje a načasování stresu u studentů. Například v případě mé kmenové 3. lékařské fakulty vím, že studenti mají problém s velkými zkouškami ve druhém, čtvrtém a šestém ročníku. Právníci se zase vypořádávají s anonymnějším prostředím a učením se velkého množství faktů z 600 stránkových publikací.

První hodina kurzu je věnována hlavním zdrojům stresu v akademickém prostředí. Jaký stres studenti zažívají?

Studenti mají především stres ze zkoušek, ale někdy i z kontaktu s vyučujícími. Během kurzu se snažím studenty vybavit určitými strategiemi a naučit je pracovat na dovednostech, jak stresu předcházet a jak jej i zvládat. Druhou hodinu kurzu jsem věnovala organizaci času a plánování studia. Jeden z častých nešvarů v akademickém prostředí je prokrastinace, tedy chronické odkládání studijních úkolů. Netýká se to jen studentů, ale i pedagogů, protože úkolů v akademickém prostředí je tolik, že něco odkládat je nutné. Otázka zvládnutí organizace je důležitá hlavně v prvním ročníku, kdy studenti přejdou ze středních škol, kde jsou pod dohledem a vedením rodičů a učitelů a najednou se musí o vše starat sami. V dalších hodinách jsem studentům nabídla metody práce s úzkostným a stresujícími myšlenkami, věnovali jsme se nácviku soustředění a relaxace a probrali možnosti změny životního stylu (kvalita výživy a dostatek pohybové aktivity) a to i během zkouškového období.

Jaké metody ve svém kurzu používáte?

V kurzu používáme sebehodnotící dotazníky, rozhovory a diskuse. Co se týká strategií ke zvládání stresu, snažím se kombinovat kognitivní a behaviorální techniky, relaxaci a nácvik komunikačních dovedností. Snažím se integrovat přístupy kognitivně behaviorální terapie (KBT) a Gestalt terapie (GT).

Mohou se studenti už hlásit do kurzu v letním semestru?

Pokud se nám podaří zajistit financování i během letního semestru, rádi bychom opět obdobný kurz otevřeli a studenty o tom budeme informovat na webových stránkách.

Návod jak zvládnout stres a nároky studia naleznete např. na stránkách [Program antistresové intervence pro studenty vysokých škol](#).

Děkuji

P.K.