

HEZKUNTZA

Ikasleen sufrimendu psikologikoari begiak zabaldu dizkio Britainia Handiak

JENDARTEA / France-Presse

«Osasun mentala zaintzeko bideratzen diren ballabideen arloan ere munduko onenetakoak izatea nahiko nuke». Britainiar ministro baten hitzak dira, ikasleen artean asko hazten ari den sufrimenduarekin lotura zuzena dutenak. Gehiegizko lehiak antsietatea eta depresioa eragiten ditu eta unibertsitateak horretara egokitzen saiatzen ari dira.

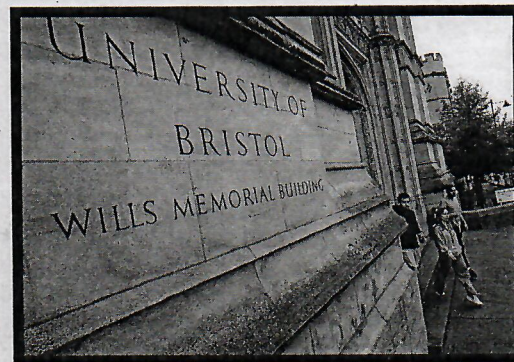
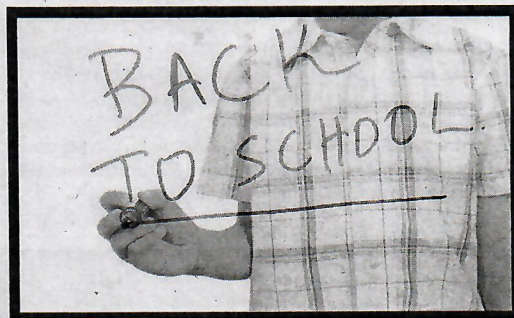
Greg izeneko ikasleak hogeituen 2013an, Londres hiriburuko unibertsitate handi batean Enpresen Administrazioa ikasten ari zenean. Berak France Pressi esan dionez, garai hartan astean lauzpabost aldiz ateratzen zen gauean, «cannabisa erretzera eta edatera», beste modurik ez baitzuen lo egitea lortzeko eta, aldi berean, ordu batzuetan egunero jasaten zuen sufrimendu psikologikoa ahazteko. «Erabat deprimituta

nengoen», adierazi du orain, 26 urte beteta dituenean.

Bere kasua ez da bakarra, The Insight Network erakundeko psikiatreek Erresuma Batuko 37.500 gazterekin hitz egin ondoren nabarmendu dutenez. Elkarrizketatu askok onartu zuten legez kanpoko drogak eta alkohola kontsumitu izan dituztela ikasle bizitzarekin lotutako «zailtasunei aurre egiteko». Eta ikerlarien galderak erantzun zituzten bost ikaslelik batek onartu zuen ezagutu duten estatusan deskonfiantza mentalak, depresioa eta antsietatea eragin dizkietela. Ikerketa egiteko 140 unibertsitateko ikasleekin hitz egin zuten eta txostena joan den martxoan argitaratu zen.

Dominique Thompson doktoreak argitu du antsietatea

Bristolgo Unibertsitateak ikasleei laguntzeko bi zerbitzu berezi jarri zituen abian suizidioen fenomenoak gora egin zuenean, Goren bat langilerekin.
Geoff CADDICK | AFP



sufritzea «ez dela azterketen garaian zertxobait estresatuta egotea». Hogei urtean unibertsitateetako ikasleekin lanean aritu ondoren, berak garbi dauka antsietatea jasatea irakurtzeko gauza ere ez izatea dela; klasera joateko kemenik ez izatea eta logelatik ateratzeko gai ez izatea da». Eta depresioa jasateak suizidatzeko aukeran pentsatzea ekar dezake.

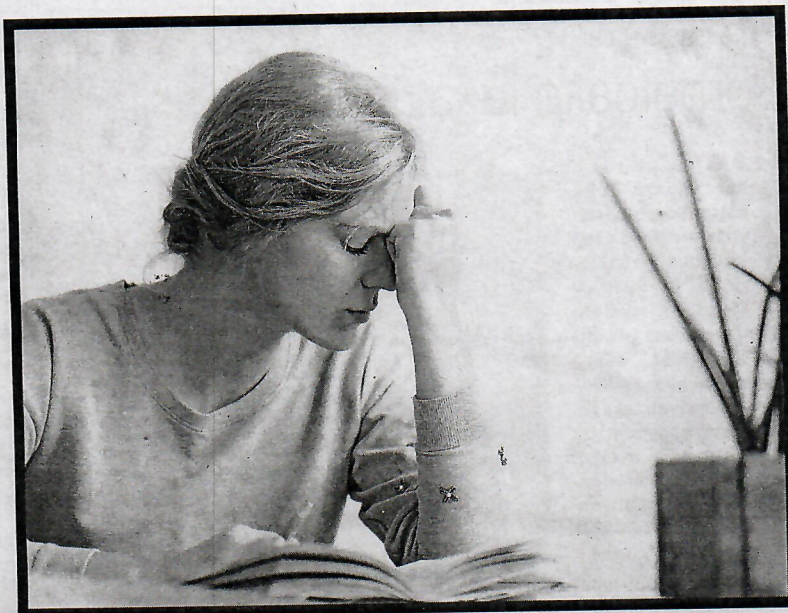
Fenomenoaren berri badute agintariek. Britainiar Gobernuak adierazi izan du erabat kezkatuta dagoela ikasleen sufrimenduari eta orain hila-bete batzuk iragarri zuten lantalde bat eratu duela arazoa behar bezala aztertzeko.

Lantalde horren asmoa litzateke beren lehen ikasturtean gazteei laguntza ematea, urte hori oso garrantzitsua izaten baita unibertsitateko girora egokitzeko.

PERFEKZIONISMOA

«Geure unibertsitateak puntapuntakoak dira, munduko onenetakoak arlo guztietan. Osasun mentala zaintzeko bideratzen diren baliabideen arloan ere munduko onenetakoa izatea nahiko nuke», esan zuen Damian Hinds Hezkuntzako Estatu idazkariak.

Andrew Hill-ek, Yorkeko St John Unibertsitateko ikasleen ongizateari buruzko ikerketa taldeko zuzendariak, «perfekzionismoa» ikusten du egoera horren atzean dauden arrazoiaren artean. Bere ustez, errealitatean oinarrituta ez dauden gehiegizko itxaropenen eraginez, perfekzionismoa gero eta handiagoa da. «Ikasleak akatsak egitearen beldur» dira. Baita «besteek zure akatsa antzematearen beldur ere», Hillek France-Presseri jakinarazi dionez. Beraz, porrot egitearen beldurra eta autokritika zorrotzak ikaslea erabat isola-



tzea eragin dezakete.

«Gaur egun diploma bat edukitzea ez da nahikoa», adierazi du Dominique Thompson-ek. Adituaren iritziz, ikasleen artean desoreka mentalek gora egitea nazioarteko arazo bat da gaur egun, «une honetan gauza guztiak baitira lehia».

«Dibertigarria eta lasaigarria izan daitekeen edozein gauza une honetan txapelketa moduko zerbait bihurtu da sare sozialetan: pastel bat egitea, margotzea edo makillatzea ere lehia bihurtu dira, eta egoera horretan gazteek zäzpi egunetako 24 orduetan mikroskopiotik begiratzen dietela sentitzen dute».

Egoera gurasoek larriagotu dezakete. Kasu askotan aita eta amaren pisua gehiegizkoa da ikasleen bizitzan, Thompson doktoarearen iritziz. Bera lehiakoak ez diren jolasen eta ikasleei porrota kudeatzen erakustearen aldekoa da.

Andrew Hillek unibertsitateentzako gomendioa du: bere langileei «oinarrizko forma-

zioa» eskaintzea, «arazo mentalen sintomak eta seinaleak ezagutzen ikas dezaten».

Hori teoria hutsa da Gregentzat. Berak laguntza eskatu zuen 2013an, baina arrakastarik gabe. «Liburu batzuk irakurtzeko esan zidaten, zein telefono zenbakira deitu ere adierazi zidaten, arazoari buruz hitz egitea proposatu... Baina ez ziren nirekin harremanetan gehiago jarri zortzi aste pasa ziren arte. Horrek frustrazioa eragin zidan eta azkenean esan nien dagoeneko ez zitzaidala interesatzen», kontatu du.

Egoera hori ikusita, azken

«Ez ziren nirekin harremanetan gehiago jarri zortzi aste pasa ziren arte. Horrek frustrazioa eragin zidan eta azkenean esan nien dagoeneko ez zitzaidala interesatzen»

Ikerlariaren galderak erantzun zituzten bost ikasletik batek onartu zuen ezagutu duten estutasunak desoreka mentalak, depresioa eta antsietatea eragin dizkietela

Ikasleei porrota kudeatzen erakustearen aldekoak dira espezialista asko, porrota saihestea ez baita beti posible izaten.
GAUR8

urteotan unibertsitate askok estrategia aldatzea erabaki dute. Mark Ames Bristolgo Unibertsitateko ikasle zerbitzuen zuzendariak azaldu duenez, «garai batean ikasleek laguntza gehigarriren bat behar duten momentuan kontzentratzeko joera izaten genuen». Baina 2016ko tragediak joera hura hankaz gora bota zuen. Urte hartan bederatzik ikasleek beren burua hil zuten eta, ondorioz, unibertsitateak bi zerbitzu berezi jarri zituen abian irailan, 60ren bat langileekin. Ikasleei ongizatearen garrantzia ulertzen laguntzen diete; esate baterako, lo gehiago egin dezaten animatuz. Notak jartzeko erabiltzen zuten sistema ere aldatu dute. Baita azterketen maiztasuna bera ere.

PROKOKOLO BERRIA

Edonola ere, mugimendu horiek ez dira nahikoa, Natasha Abraham ikaslearen gurasoen iritziz: iazko apirilaren urkatu zuen bere burua, hogeituziuela, erabat beldurtuta zeukan ahozko azterketa bat egin baino lehen.

Birminghameko Unibertsitatean estrategia aldatzen hasi dira: kasu bakoitza aztertzen zuten lehen, eta orain «marko estrategiko» bat prestatzen ari dira. London School of Economics fakultatea, berriz, protokolo bat egiten ari da.

Gregi ondo iruditzen zaio betiko joerak aldatzeko borondate hori. Berak bost urte egin zituen ezer ikasi gabe, eta azkenean Geologia ikastera itzuli zen unibertsitatera. Hori bai, beharrezkoa zuen laguntza psikologikoa campusetik kanpo aurkitu zuen: astean bitan joaten da osasun sistema publikoak eskaintzen dituen talde-terapietara.