



Úzkost, obavy a tréma během vysokoškolského studia

*Pavla Presslerová
Václav Škvařil
Sylva Hönigová*



PEDAGOGICKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Úzkost, obavy a tréma během vysokoškolského studia

Pavla Presslerová

Václav Škvařil

Sylva Hönigová



PEDAGOGICKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Metodická publikace byla připravena v rámci projektu Projekt ESF pro VŠ II na UK, registrační číslo: CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013322, je realizován v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání (2020–2022).

Publikace je určena ke vzdělávacím a metodickým účelům.

Anotace publikace:

Příručka je určena pro všechny studující, kteří během svého vysokoškolského studia prožívají úzkost, strach, trému. Formou otázek a odpovědí provedeme studenta situacemi, kterým může čelit v průběhu studia na vysoké škole – od přijímacího řízení, po státní závěrečné zkoušky. Studující získají přehled o možných projevech úzkostí, orientačně budou seznámeni s terminologií a konkretizací psychických poruch, které s úzkostí souvisejí. Studující získají tipy a doporučení, jak stavy úzkosti lépe zvládat, mít je pod kontrolou, jak s nimi aktivně pracovat.

Součástí příručky jsou také uvedené instituce a kontakty, na které se mohou studující obrátit, pokud se potřebují poradit, získat pomoc, jak lépe své úzkosti i trému zvládat. Studenti, u kterých jsou tyto potíže závažnějšího charakteru, mohou získat status studenta se speciálními potřebami. Dílčí část příručky je tímto procesem provede a vysvětlí jim, jaké modifikace studia i poradenské služby univerzity mohou využívat.

Jednotlivá dílčí témata jsou doprovázena příběhy studentů z akademické poradny. V závěru je představena odborná i sebezvojevová literatura i další informační zdroje, které mohou studující při práci na zvládání stresu a úzkosti využít a inspirovat se.

Autoři publikace:

PhDr. Pavla Presslerová, Ph.D., Mgr. Václav Škvařil, PhDr. Sylva Hönigová

Recenzoval: Mgr. Tereza Konrádová

Dílo „Úzkost, obavy a tréma během vysokoškolského studia“ autorů Pavly Presslerové, Václava Škvařila a Sylvy Hönigové (Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta) je vydáno pod licencí Creative Commons BY-SA 4.0.

Praha, PedF UK 2022

Obsah

Úvod	5
Úzkosti, obavy a tréma během vysokoškolského studia	7
Jak u sebe úzkost rozpoznat?	7
Jak se na úzkosti, obavu a trému dívají psychologové a psychiatři?	11
1. Fobické úzkostné poruchy	12
2. Panická porucha	12
3. Obsedantně kompulzivní porucha	13
Jaké jsou možnosti práce s úzkostí?	15
Odborná pomoc na VŠ	19
Příběh studenta s úzkostným prožíváním – od přijímacího řízení po státní závěrečné zkoušky	21
K čemu slouží vyhyčivé chování?	22
Jak snížit úzkost během zápisu předmětů?	23
Co lze dělat, když úzkosti začínají negativně ovlivňovat studium?	24
Student se specifickými potřebami – psychické poruchy	25
Jak si poradit s úzkostmi během zkouškového období?	27
Příběhy z akademické poradny PedF UK	31
Tereza (kombinované studium) – tréma ze státnic	31
Denisa a její boj s depresí a úzkostí	32
Karel a jeho studijní cesta s ohledem na obsedantně kompulzivní poruchu	33
Závěr	37
Literatura	39



Úvod

Vážení čtenáři,

tato příručka je určena všem studujícím či zájemcům o studium na vysoké škole, kteří na své dosavadní studijní cestě narazili už někdy na problém s obavami, jak dopadne zkouška, ztratili hlas nebo propotili tričko, bojovali s trémou u tabule, měli obavy, jak na jejich výkon budou reagovat spolužáci či jestli si o nich nebude vyučující myslet, že jsou úplně neschopní.... Už jen tento krátký výčet konkrétních projevů v prožívání i fyzických reakcí ilustruje, že problémy s úzkostí, strachem či trémou během studia jsou velmi časté.

Tento rozsahem ne příliš dlouhý text bude pro všechny, kdo chtějí lépe zvládat tyto náročné situace, naučit se pracovat se svou úzkostí, průvodcem. Čtenáři se dozví, jak poznají úzkost, jak se projevuje, jak se na tyto psychické potíže dívá psychologie a psychiatrie, zda je jen jeden typ úzkosti či je jich více, jaké termíny v této souvislosti odborníci používají a naučí se v nich alespoň základně orientovat.

V další části této příručky se čtenáři dozví, jak mohou s úzkostí a trémou sami pracovat, jak lépe zvládat tyto projevy. Studující získá také přehledné informace, kde v rámci univerzity hledat pomoc, jaké poradenské služby můžeme studentkám a studentům nabídnout a v neposlední řadě si představíme i status studenta se speciálními potřebami (psychické potíže) a ukážeme si, jak o něj požádat. Pro ty, kteří chtějí se svými strachy a obavami pracovat raději sami jsme vybrali zajímavé odkazy na rozšiřující rozvojovou literaturu i další elektronické zdroje. Věříme, že velkou část čtenářů zaujmou i konkrétní příběhy studentů z poradenské praxe psychologů z akademické poradny a budou mít pro ně efekt v posílení jejich odhodlání obrátit se na odbornou pomoc a zkvalitnit tak své studijní strategie, ale i celkovou duševní pohodu a radost ze studia.



Úzkosti, obavy a tréma během vysokoškolského studia

Strach, obavy a úzkosti během vysokoškolského studia nejsou nic neobvyklého. Každý se s nimi do jisté míry setkává, naše predispozice a zkušenosti nás však odlišují v tom, jakých podob a intenzit mohou nabývat. Potíže začínají tehdy, když *„se úzkost či strach objevují v nepřiměřených situacích nebo příliš často, trvají příliš dlouho a jejich intenzita je vzhledem k situaci, která je spustila, příliš velká“* (Praško, 2017, s. 19). **Úzkost, stejně jako stres jsou běžné lidské emoce.** Jedná se o důležité obranné a adaptační mechanismy, které nám pomáhají v určitých situacích (v akademickém prostředí typicky zkouška, test, vystupování před skupinou, komunikace s vyučujícím) se zkoncentrovat a být připraven podat kvalitní výkon. Úzkost můžeme také vnímat jako předpoklad k tomu, že nám na dané věci, výkonu záleží.

Na druhou stranu mohou náš akademický výkon velmi ovlivnit negativním způsobem, snižují naši pracovní schopnost i kvalitu života jako takovou. Pokud je tréma, úzkost velmi vysoká a student s ní neumí sám pracovat, může až paralyzovat jeho prezentaci znalostí, dovedností a kompetencí. Studující pak může dokonce i pro okolí vypadat, že podcenil přípravu, neučil se. Tím se dostane do začarovaného kruhu, kdy se předem obává dalšího selhání, má pak následně potíže s obvyklými technikami učení, může prokrastinovat, vyhýbat se další zkoušce i samotné studijní přípravě, nedodržovat pravidelný biorytmus, duševní hygienu a v důsledku určité spirály těchto problémů se může dokonce stát, že student či studentka nakonec nároky vysokoškolského studia nezvládne a studium předčasně ukončí. Cílem našeho podpůrného textu je připravit studující na tyto náročné situace, naučit se pracovat s úzkostmi a ukázat jim, že jednou z účinných cest může být i vyhledání psychologického poradenství.

Jak u sebe úzkost rozpoznat?

Úzkost si můžeme představit jako nepříjemný emoční stav, který slouží k tomu, aby se organismus připravil na určitý druh ohrožení. Náš organismus se dostává do stavu pohotovosti, objevuje se **stresová reakce**. Smyslem úzkosti je tedy mobilizovat organismus, aby se dokázal ubránit, utéct nebo se vyhnout.

V literatuře se obvykle uvádí, že u úzkosti neznáme příčinu ohrožení (na rozdíl od strachu, kde je stresová reakce vázána na konkrétní objekt, situaci nebo osobu).

Intenzita strachu nebo úzkosti může být různá a může se pohybovat od mírné nervozity a neklidu až po stav paniky a pocit zaplavení hrůzou. Silná úzkost se vynořuje zejména v momentech, *„když má člověk pocit, že množství nebo závažnost vnímaného ohrožení přesahuje jeho předpokládanou schopnost tomuto ohrožení čelit“* (Praško, 2017, s. 47).

Úzkost je stav silně spjat s tělem. Pokud hovoříme o úzkosti, *„myslíme tím vlastně, že naše tělo má úzkost“* (Kast & Babka, 2012, s. 36). Tělesných projevů úzkosti je velmi mnoho, pro zjednodušení a ilustraci uvádíme pouze některé typické z nich:

- zrychlený tep
- nervozita v žaludku
- třes
- cukání
- červénání se
- pocení se
- sucho v ústech
- bušení srdce
- bolest hlavy
- lapání po dechu
- bolest/píchání na hrudi
- slabost v nohách
- pocit nutnosti častého močení

Stav úzkosti se projevuje také v myšlenkách a představách jako různé očekávané hrozby (např. ztrapnění před zkoušejícím), obavy a starosti (např. „Co když si u zkoušky nic nevybavím?“) a katastrofické scénáře (např. vyhození ze školy následované zničením partnerského vztahu a vyvržením z rodiny, ostuda).

S úzkostnými myšlenkami a představami může být velmi náročné se vypořádat, jelikož jsou často vtíravé a mají tendenci se vracet. Ve stavu úzkosti se cítíme v napětí, neklidní, špatně se soustředíme, naše myšlenky tékají a u ničeho dlouho nevydržíme. Představy se zabírají obvykle něčím nepříjemným a ohrožujícím, zpravidla to bývají hypotetické situace, ve kterých dochází k ohrožení naší sebehodnoty nebo něčeho, co je pro nás cenné.

Psychické příznaky mohou být například tyto (opět uvádíme pouze nejčastější, spektrum symptomů je velmi pestré):

- napětí, tenze
- obtíže s koncentrací
- pocit ohrožení
- katastrofické scénáře
- zrychlené myšlení
- problémy se spánkem
- ospalost
- nadměrná bdělost
- těkání myšlenek
- podrážděnost
- netrpělivost
- neschopnost odpočívat
- vyčerpání
- pocit vyhoření

Orientační testy míry úzkosti

Zájemci mohou vyzkoušet poměrně krátké orientační testy úzkostnosti. Jejich cílem je zaměřit se na své prožívání a sledování projevů v určitém časovém úseku a vyhodnocení určitého rizika úzkostné poruchy. Výsledky vnímejte opravdu pouze jako zdroj k zamyšlení se nad svými projevy obav, trémy, úzkosti, nikoliv jako relevantní diagnostický nástroj.

<https://www.opatruj.se/otestujte-se/test-na-uzkost-gad-7>

<https://www.psychiart.cz/testy/beck/>

Úzkosti a obavy ovlivňují nejen prokazování znalostí u zkoušek, zápočtů a dalších atestů, ale mohou kvalitu vysokoškolského studia i sebepojetí studenta **negativně ovlivňovat v různých oblastech a fázích studia:**

- problémy se zápisem do studia, zařizování různých organizačních kroků v koordinaci se studijním oddělením, problémy v orientování se v elektronickém studijním systému
- obtíže s koncentrací a pozorností a s tím spojená snížená schopnost učit se (během samostudia i v rámci přednášek na univerzitě)
- odkládání přípravy na zkoušky nebo přípravy seminárních prací (např. z důvodu tzv. anticipační úzkosti – očekávání ohrožující situace a strachu z neúspěchu)

- nevhodně volené učební metody vzhledem ke své osobnosti
- nevhodně vedené poznámky z přednášek (např. chaotičnost, snaha zachytit vše, co je řečeno, neschopnost určit důležité a méně podstatné, opakované přepisování vlastních poznámek, ...)
- snížená účast na přednáškách/cvičeních
- potíže navázat vztahy se spolužáky (obavy z odmítnutí, nejistota v sociální oblasti, ...)
- problémy v komunikaci s vyučujícími (neodpovídání na emaily („role mrtvého brouka“, žádost o řešení problémové situace až v době končícího zkouškového období, neadekvátní požadavky směrem ke studijnímu oddělení či vyučujícímu, verbální agresivita, ...)
- vyhýbání se zkouškové situaci, odkládání zkoušky na následující termín nebo na jiný semestr/ročník
- útěk ze zkoušky nebo nedostavení se na zkoušku bez omluvy

Individuální cvičení

Zkuste si zaškrtnout ty situace či problémy, ve kterých se vidíte či si myslíte, že by se Vás mohly týkat. Jako další krok zkuste doplnit další situace či oblasti, které zde nejsou uvedené, ale Vám se v souvislosti s trémou či úzkostí staly. Jak jste se v těchto situacích cítil/a? Co by Vám pomohlo se s nimi vyrovnat či je vyřešit? Zkuste si v hlavě představit jednu (či více) takových konkrétních situací. Scéna ale tentokrát vypadá jinak. Situaci vyřešíte snadno, máte ji pod kontrolou a jste spokojen/a, jak to dopadlo.

Šlo Vám to? Co jste na konci tohoto cvičení cítil/a?

Tip!

Taková drobná imaginativní cvičení je vhodné praktikovat klidně i jako pravidelná relaxační či dechová cvičení. Zkuste je zařadit do svého denního programu, určitě si pro ně najdete pár minut času.

Jak se na úzkosti, obavu a trému dívají psychologové a psychiatři?

S termíny jako panika, úzkost, neuróza, obsese, stres se v běžném životě setkáváme každodenně. Mnohdy se svému blízkému okolí, rodině i přátelům svěřujeme, že jsme ve stresu, že jsme se z něčeho dokonce zhroutili, máme strach, jak něco dopadne, přepadá nás nutkání se na všechno vykašlat nebo máme pro okolí bizarní rituály (např. pětkrát ohnout stránku, psát jen na liché řádky atd.) Odborníci ale ne všechny tyto projevy, zvláště pokud jsou izolované a trvají jen krátce, označují jako psychické poruchy. Proto, aby mohl psycholog či psychiatr diagnostikovat některou ze spektra úzkostných poruch, musí být splněno mnoho kritérií (symptomů) a také časové hledisko délky trvání potíží. Tento text je určen pro širokou čtenářskou obec studentů, proto zde uvedeme jen základní termíny a rozlišení mezi jednotlivými poruchami. Zájemce o podrobnější specifikaci úzkostných poruch, jejich diagnostiku i terapii odkážeme na mezinárodní manuály klasifikace nemocí – MKN 11 nebo DSM 5. Je důležité také zmínit, že mnoho z duševních poruch má svůj typický začátek v adolescenci či rané dospělosti. Životní období, kdy obvykle mladí lidé studují vysokou školu, patří mezi poměrně rizikové z hlediska diagnostiky duševních onemocnění.

Úzkostné poruchy (angl. *anxiety disorders*, ve starší literatuře můžete najít pod označením neurózy), patří mezi velmi častá duševní onemocnění, pro která je charakteristická přítomnost nadměrného, nepříjemného a opakujícího se pocitu úzkosti. Narozdíl od psychóz (např. schizofrenie) ale nedochází k hrubému narušení osobnosti a poruše vnímání reality. Úzkostné poruchy postihují přibližně 25 % populace vyspělého světa. Jedná se, po závislostech na návykových látkách, o druhou nejčastější skupinu psychických poruch. Některé z úzkostných poruch také souvisejí s poruchami nálad – deprese či naopak mánie. Ukazuje se, že úzkostmi mohou v dospělém věku také více trpět jedinci, kterým byla v dětském věku diagnostikována porucha pozornosti (ADHD, ADD) nebo specifická porucha učení. Úzkostné poruchy patří mezi nejčastější poruchy, které souvisejí i s jinými psychickými potížemi či poruchami (Praško, 2005).

Pro účely našeho přehledu si vybereme 3 specifické podoby úzkostných poruch:

1. fobické úzkostné poruchy
2. jiné úzkostné poruchy (např. panická porucha)
3. obsedantně kompulzivní porucha

1. Fobické úzkostné poruchy

Fobie je druh úzkostné poruchy, která je charakterizovaná neovládnutelným a neadekvátním strachem z konkrétního objektu nebo situace. Jedinec má na problém náhled, neracionálnost strachu si plně uvědomuje, ale není schopen ho vlastní vůlí potlačit. Známe mnoho různých druhů fobií, které jsou pojmenovány právě podle objektu, který je zdrojem chorobného strachu. Pro kontext studia na vysoké škole uvádíme 2 nejčastější typy fobických poruch:

A. Sociální fobie – strach z mezilidského kontaktu, obava jedince, že bude na veřejnosti trapný či se zesměšní, může mít obavy, že všichni ostatní jsou lepší než ona/on, že se s ní/m nebude nikdo bavit. Obává se i tělesných, vegetativních reakcí v důsledku pohledů druhých (ze zčervenání, z třesu těla či rukou, že nepromluví, ...).

B. Agorafobie – dříve se agorafobie popisovala jako obava z velkého otevřeného prostoru. V současnosti je pod tento pojem zahrnováno velké množství specifických situací. Nejčastěji se jedná o strach z prostor, kde je více lidí (velká aula, menza, plné chodby, fronta) nebo naopak místa, kde je jedinec sám (v kabinetě vyučujícího, ve studovně, ve výtahu). Strach se frekventovaně týká toho, že se zesměšní, že bude náhle potřebovat lékařskou pomoc, která se k němu nedostane včas nebo že prostor bude potřeba rychle opustit a on to nestihne. Agorafobie je většinou spojena s vyhýbavým chováním, tzn. že jedinec jedná tak, aby se na obávané místo nedostal.

2. Panická porucha

Panická porucha je úzkostná porucha, která je charakterizovaná opakovanými masivními záchvaty úzkosti, které ale nejsou vázané na určitou situaci. Přicházejí v naprosté většině bez varování, náhle a jsou doprovázeny i pocitem ztráty kontroly, objevuje se i strach ze smrti či z bezvědomí. Opakované záchvaty se častěji dějí na místech, kde byl problém i v minulosti, což vede jedince k tomu, že se takovým místům pak i vyhýbají (např. místnost zkoušky, konkrétní učebna, ...). Pochopitelně záchvat paniky doprovází i výrazné soma-

tické projevy – hyperventilace, pocity dušení, bušení srdce, silné pocení (blíže Praško, 2016). Naštěstí panická ataka trvá většinou v řádu několika minut (výjimečně až 2 hodiny).

3. Obsedantně kompulzivní porucha

Tuto poruchu najdeme v literatuře pod zkratkou OCD (z angl. *obsessive-compulsive disorder*). Výrazem obsese označujeme nechtěné, vtíravé, opakující se a neodbytné myšlenky, které se znovu a znovu vnucují do mysli člověka. Naproti tomu kompulze znamenají nutkavé, opakující se jednání či chování člověka, které tenzi dočasně snižují. Typické bývá např. opakované nutkavé mytí rukou, neustálá kontrola, nutkavé rovnání či shromažďování věcí a podobně (blíže Praško, 2019).



Jaké jsou možnosti práce s úzkostí?

Existuje mnoho možností, jak s úzkostí pracovat. Může se jednat o cvičení a práci s tělem a dechem, získávání informací a vzdělávání se o úzkosti (doporučujeme např. publikace od Praška), sdílení s druhými, různé psychologické techniky nebo vyhledání odborné pomoci (od psychoterapie, po užívání vhodně indikovaných psychofarmak). Několik možností vám v této části textu představujeme trochu blíže.

Pro snížení úzkosti se doporučuje určitá forma tělesného cvičení. Tělesné cvičení může vést ke snížení tělesného napětí, získání energie, zlepšení spánku, odreagování nebo zvýšení pocitu sebedůvěry. Může se jednat o chůzi, běh, jízdu na kole, plavání, posilování, kolektivní sporty apod.

Další možností je naučit se a praktikovat nějakou relaxační techniku (např. autogenní trénink, Jakobsonova progresivní relaxace) nebo techniku práce s dechem (například hluboké břišní dýchání). Tipy pro konkrétní dechová cvičení vhodná pro stav úzkosti naleznete například na webových stránkách Nevypust duši (<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>).

Obrázek 1. Dechová cvičení proti úzkosti, doporučení, jak postupovat (dostupné: <https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>)



DECHOVÁ CVIČENÍ
Rozdýchání úzkosti
KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Nadechněte se nosem, vydechněte ústy.
2. Výdech by měl být zhruba dvakrát delší, než nádech.
3. Pozornost zaměřte na samotný dech a jeho průběh.
4. Sledujte, jak proud vzduchu prochází vašimi dýchacími cestami.
5. Pokud vaši mysl zaujme cokoliv jiného, zkuste ji nenásilně vrátit zpět k vašemu dechu.

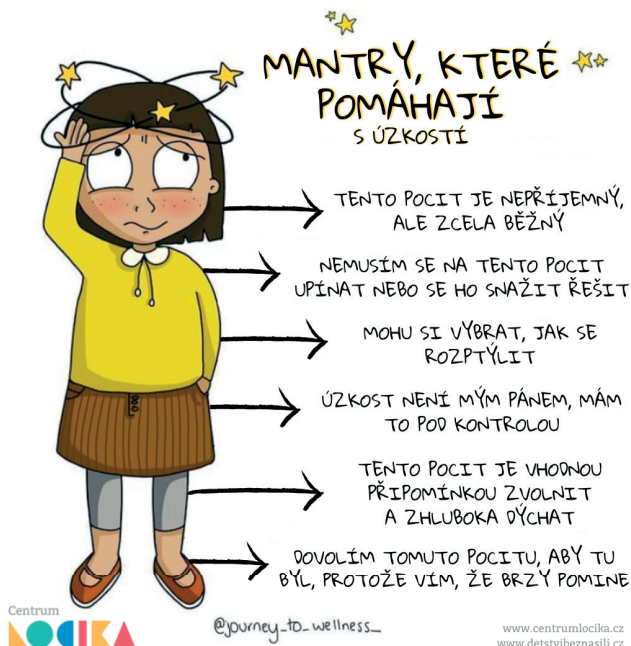
KDY CVIČENÍ POUŽÍT?
Když jste ve stresu nebo cítíte mírnější formu úzkosti a potřebujete se na několik minut zastavit.

 **NEVYPUST DUŠI**
www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Různé psychologické teorie ukazují, že spojení mezi spouštěčem (např. nepříjemná situace) a naší emoční reakcí (např. úzkost) není přímá, ale záleží na způsobu, jakým budeme situaci interpretovat, co si o ní budeme myslet a jak jí budeme rozumět. Další možnou cestou k postupnému zvládnání úzkosti tedy je všimát si a rozpoznávat, které myšlenky a obrazy se během úzkosti vynořují a jak ovlivňují Vaše rozpoložení. Pro lepší zvědomění prožívání a získání odstupu doporučujeme zapsat si některé opakující se myšlenky nebo přesvědčení.

Dalším možným krokem je možné zkoumat pravdivost a logiku těchto myšlenek. Pro ty z vás, kteří by se rádi více dozvěděli o tom, jaké otázky si můžete klást a jaké další kroky můžete podniknout, doporučujeme například knihu Úzkost a obavy (Praško, 2006). Zajímavou infografiku zveřejnilo i Centrum Locika, které se primárně zaměřuje na problematiku násilí na dětech, ale jejich doporučení se dají aplikovat i na obecnější témata, včetně úzkosti:

Obrázek 2. Mantry proti úzkosti (dostupné: <https://www.centrumlocika.cz/novinky/mantry-kttere-pomahaji-s-uzkosti>)



Osvědčuje se také o obtížích hovořit s druhými lidmi. Jestliže jsou Vaše různé obavy a představy vysloveny nahlas a sdíleny s druhým člověkem, mohou ztratit (alespoň krátkodobě) svou sílu. Přestože si uvědomujeme, že není jednoduché své starosti sdílet a mluvit o nich, doporučujeme se obrátit na někoho, komu důvěřujete a svěřit se mu.

Své starosti a trápení můžete také sdílet na telefonické krizové lince (např. Linka bezpečí – 116 111, pro studenty do 26 let), která je k dispozici nonstop, anonymně a zdarma. Pokud by pro Vás byla představa telefonátu na cizí číslo příliš náročná, Linka bezpečí poskytuje své služby také formou chatu nebo e-mailového poradenství.



Odborná pomoc na VŠ

V případě, že jsou úzkosti příliš silné a opakovaně Vás omezují ve Vašem každodenním fungování, je na místě obrátit se na odbornou pomoc (např. psychiatr, psycholog, psychoterapeut). **Každá univerzita (státní) poskytuje poradenské služby pro studenty, včetně psychologického poradenství.** Určitě tyto informace naleznete na webové stránce Vaší univerzity, některé fakulty mají dokonce svou vlastní psychologickou poradnu. Veškeré poradenské služby pro studenty **jsou zdarma.**

Aktuální seznam poradenských pracovišť na jednotlivých univerzitách naleznete na webových stránkách Asociace vysokoškolských poradců:

<https://www.asociacevsp.cz/vs-poradny-vf/>

(jednotlivé webové odkazy se mohou aktualizovat, ale měli byste je vždy najít na hlavní webové stránce vaší VŠ či fakulty)

Zde uvádíme odkazy na poradenská centra vybraných VŠ v ČR:

Univerzita Karlova: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-40.html>

Univerzita Palackého v Olomouci: <https://cps.upol.cz/ostatni/poradenstvi/>

Masarykova Univerzita v Brně: <https://www.muni.cz/studenti/jsme-jedno-ucho>

České vysoké učení technické v Praze: <https://www.cips.cvut.cz/>

Technická univerzita v Liberci: www.tul.cz/akademicka-poradna-a-centrum-podpory_82

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích: <http://www.pf.jcu.cz/struktura/poradna/>

Západočeská Univerzita v Plzni: <https://old.zcu.cz/pracoviste/ipc/psychologicke-poradenstvi/>

Ostravská Univerzita: <https://poradenske.osu.cz/>

Seznam dalších odborníků naleznete například na těchto webech a aplikacích:

<https://nepanikar.eu/>

<https://nevypustdusi.cz/>

<https://www.opatruj.se/>



Příběh studenta s úzkostným prožíváním – od přijímacího řízení po státní závěrečné zkoušky

Na následujícím příběhu bychom rádi demonstrovali některé typické obtíže a reakce spojené s úzkostným prožíváním během studia. Po každé části bude následovat krátká reflexe a budou zmíněny možnosti, kterých v dané situaci lze využít.

Tomáš (19 let) se po maturitě rozhodl pro studium přírodních věd. Po většinu studia ZŠ i čtyřletého gymnázia se projevoval jako snaživý, svědomitý, někdy až perfekcionista student. Ve třídě vždy patřil mezi nejlepší, avšak téměř nikdy to neodpovídalo jeho pocitům. Na gymnáziu se mu nezdálo, že měl před testem pocit, že to zkazí a že není dostatečně naučený, a to přestože se kvalitně připravil. Jestliže ho následující den čekal test z předmětu, ve kterém si věřil nejméně (a to hlavně ve fyzice), tak se mu nedařilo usnout, hlavou se mu honily představy o tom, co všechno se může v testu objevit a jak v něm selže. Když měl obzvláště špatné období, tak se děsivé fantazie rozrostly do takových rozměrů, kdy si byl téměř jistý, že ho ze školy vyhodí. Ráno se probíral do nového dne nevyspalý a plný strachu, bylo mu nevolno a na snídani neměl ani pomyslení. Mnohokrát zvažoval, že do školy nevyrazí a testu se raději vyhne. Udělal to tak však pouze jednou, jinak se mu podařilo do školy dorazit a zkoušku absolvovat. Spolužáci pro jeho komentáře o možném selhání neměli příliš pochopení, jelikož téměř pravidelně se stávalo, že výsledek z jeho testu patřil mezi nejlepší ze třídy.

Můžeme zde vidět, že se u Tomáše již na střední škole projevovaly určité tendence k úzkostnému prožívání spojené se školním výkonem. Obavy z možného selhání a neúspěchu ovlivňovaly kvalitu spánku, projevovaly se tělesnými příznaky a na úrovni myšlení se projevovaly jako katastrofické scénáře. Na úrovni chování můžeme u Tomáše pozorovat určitou tendenci k vyhýbání se, daří se mu však ve většině případů navzdory strachu nepříjemnou situaci (test) podstoupit. Přijímací řízení zvládl bez potíží, jednalo se o písemný test, a ačkoliv mu bylo několik dní před termínem přijímaček špatně, nakonec test napsal ke své spokojenosti a patřil mezi uchazeče, kteří získali vysoký počet bodů.

Před začátkem prvního semestru se Tomášovi začaly vynořovat obavy, jak si sedne se spolužáky. Sám sebe považoval spíše za introverta a navazovat nové vztahy mu dělalo obtíže. Napadlo ho: „Co když se se mnou nebude chtít nikdo bavit?“, „Co když nedokážu nikoho oslovit?“, „Co když si budou myslet, že jsem divný?“, „Co když si s nikým nebudu rozumět?“.

Čím více nad tím přemýšlel, tím častěji se objevovala představa sebe sama, jak sedí někde tiše v rohu místnosti a ostatní spolužáci se spolu vesele baví. Několik týdnů před začátkem studia se dozvěděl o možnosti seznamovacího kurzu pro studenty jeho oboru. Zpočátku se mu tato možnost moc líbila a vnímal ji jako dobrou příležitost seznámit se s budoucími spolužáky a navázat s nimi vztah. Rozhodl se tedy na seznamovací kurz přihlásit. Když se však termín odjezdu blížil, začaly se množit obavy. Měl strach, že ho odmítnou, nebudou se s ním chtít bavit, že se ztrapní během některých společných aktivit a že se to s ním poveze už po zbytek studia. Den před odjezdem mu bylo ze všech těch představ tak zle, že se rozhodl nikam nejít a raději zůstat doma. Jakmile se takto rozhodl, ohromně se mu ulevilo. Po několika dnech se však začaly vynořovat pocity viny a byl na sebe naštvaný, že se nedokázal odhodlat jet. Měl pocit, že tam spolu všichni navážíou výborné přátelské vztahy a on už nebude mít naději se k nim přidat. Když pak přišel na první přednášku, koukal kolem sebe a viděl, jak se tvoří některé hloučky a vesele konverzují. Znovu se na sebe naštval a měl pocit, že ho k sobě již nikdo nevezme. Přál si, aby byl schopný za někým přijít a seznámit se, ale cítil příliš velké rozpaky a stud. Všiml si především těch spolužáků, kteří již spolu měli utvořené nějaké vztahy, přehlédnul však mnoho studentů, kteří se podobně jako on zatím s nikým neznali.

K čemu slouží vyhýbavé chování?

Navázání přátelských vztahů se spolužáky může studium výrazně zpříjemnit a usnadnit. Absolvovat seznamovací kurz představuje určitou výhodu při zahájení studia, jelikož otevírá prostor pro navázání vztahů se spolužáky v kontextu, který je pro to přímo určený. Studentům, pro které je obtížné zahájit kontakt, mohou být nápomocné různé organizované aktivity, které umožňují sociální zábrany snížit. V tomto příběhu jste si mohli všimnout, že Tomáš o navázání kontaktu stál, obavy ho však přemohly a rozhodl se pro vyhnutí se neznámé situaci. Vyhýbavé chování má svou ochrannou funkci – daného člověka chrání před nepříjemnými emocemi, v tomto případě především před pocity odmítnutí, znehodnocení nebo znemožnění. Vyhnutí se může přinést dočasnou úlevu, z dlouhodobého hlediska však vede k nárůstu úzkostného prožívání a dalšímu

vyhýbavému chování. V této části příběhu se mohl Tomáš například zkusit informovat o konkrétní podobě seznamovacího kurzu. Znalost toho, co nás čeká, zvyšuje pocit kontroly a bezpečí, čímž může dojít ke snížení úzkosti. Své obavy mohl také zkusit sdílet s někým z okolí a pokusit se jim porozumět.

Tomáš se na vysokoškolské studium těšil, zároveň z něj měl obavy. První překážka se objevila už při zápisu předmětů ve studijním informačním systému. Od kamarádů slyšel, že nic horšího, než SIS neexistuje a že projít zápisem předmětů je jako křest ohněm. Když tedy nastal den zápisu, tak mu pochopitelně nebylo dobře a měl strach, že se něco pokazí. Chvilí zvažoval, že zavolá kamarádovi, který se systémem již má zkušenosti, ale nechtěl ho obtěžovat. Doufal tedy, že se v systému zorientuje sám. Když se nachýlila hodina zápisu, byl už z celodenního čekání a obav vyčerpáný, očima visel na obrazovce a opakovaně mačkal klávesu F5 pro obnovení stránky. Když již u druhého předmětu zjistil, že je kapacita naplněná a nepodařilo se mu dostat na plánovaný termín, zachvátila jej panika. Přestože mu dával systém najevo, že tento zápis již není možno provést, nervózně opakovaně klikal myší na tlačítko Zapsat, čímž ztratil spoustu času. Celý systém mu připadal nepřehledný a trvalo mu dlouho, než se ve všem zorientoval. Když se nakonec vzpamatoval, byla už obsazená i většina dalších termínů a výsledný rozvrh vypadal úplně jinak, než jak si ho představoval. Byl z toho unavený a cítil se mizerně.

Jak snížit úzkost během zápisu předmětů?

První zápis předmětů (nejen ten první) představuje stres téměř pro všechny studenty. Jelikož se od zápisu předmětů odvíjí harmonogram pro celý semestr, je důležité, jak se vše podaří. Míra stresu se zvyšuje v případě, že na dané předměty (nebo konkrétní termíny) je omezená kapacita a je o ně velký zájem. Pro úzkostně laděné studenty může samotný zápis představovat výraznou zátěž.

- Míru stresu lze snižovat dostatečným množstvím informací a přípravou – dopředu se se systémem seznámit a vyzkoušet si ho, získat informace z helpdesku SIS, studijního oddělení nebo od lidí, kteří mají se zápisem zkušenosti.
- Pomoci může stanovit si priority, určit předměty a termíny, u kterých je omezená kapacita. Při zápisu začít volitelnými předměty s omezenou kapacitou a až posléze se hlásit na předměty, u kterých je garantované místo.
- Může se stát, že při plánování rozvrhu student přecení své možnosti a s nadšením se zapíše na velké množství předmětů, které mu připadají zajímavé.

Z hlediska psychohygieny je však také vhodné myslet i na mimoškolní aktivity, odpočinek a volný čas.

Tomáš začal chodit na přednášky. Studium bylo zajímavé a většina přednášek se mu líbila. Se spolužáky se mu však nepodařilo příliš navázat kontakt, s některými občas prohodil pár vět. Po nějaké době si Tomáš začal všimnout, že se na přednáškách necítí ve své kůži, a dokonce se začal obávat, že ho přednášející vypolá a ukáže se, že neví, o čem je řeč. Bylo pro něj náročné se na výklad soustředit. Když byl doma, častokrát si říkal, že by se měl učit, ale málokdy u učení vydržel déle než 10 minut. Raději trávil čas sledováním seriálů nebo na sociálních sítích, aby vypnul myšlenky. Chodíval spát pozdě v noci a vstával v pozdních hodinách. V této době ze sebe neměl nejlepší pocit a začal se uzavírat do sebe. Docházet na přednášky pro něj bylo stále těžší, na některé předměty docházku omezil a na předměty bez povinné účasti přestal chodit úplně. Měl z toho pocitu viny, avšak nebyl schopný s tím něco udělat. Říkal si, že to dožene samostudiem, neměl na to ale sílu a své povinnosti odkládal.

Co lze dělat, když úzkosti začínají negativně ovlivňovat studium?

Vidíme, že Tomáš se pod vlivem svého prožívání stále více stahuje z vnějšího světa a začíná se u něj rozvíjet vyhýbavé chování. Přestože se mu přechodně uleví tím, že se vyhne nepříjemné situaci, z dlouhodobého hlediska se jeho stav zhoršuje. Činnosti, které dříve zvládal, se stávají náročnými. Tomáš má ze sebe špatný pocit, vidí, že se s danými překážkami neumí vypořádat a volí „útěk“. Jeho sebehodnocení klesá a sám sebe vnímá jako líného a nevykonného. Je velmi pravděpodobné, že si Tomáš tyto obtíže nespojuje s úzkostí, ale připisuje je vlastní neschopnosti.

- Vysokoškolské studium přináší velkou míru svobody, zároveň klade na studenty nárok strukturovat si svůj čas a denní režim. Pro některé studenty to může být překvapující a nezvyklé, jelikož dosud měli strukturu stanovenou zvnějšíškou a může pro ně představovat nelehkou výzvu, jak s větším množstvím času efektivně naložit. V tomto ohledu se výzkumy i zkušenosti psychologů shodují, že je vhodnější stanovit si pravidelný režim, chodit spát a vstávat v podobnou hodinu, plánovat si stravování s předstihem, naplánovat si čas věnovaný studiu i volnočasovým aktivitám. Takovýto režim poskytne určitý bezpečný rámec a oporu.

- V případě absencí je vhodné s vyučujícími komunikovat včas. Pokud jsou důvody adekvátní, jsou vyučující zpravidla vstřícní a mají pro studenty pochopení, snaží se hledat řešení, např. ve formě zpracování nějakého úkolu jako náhrady za nepřítomnost.
- Při samotné školní přípravě je dobré najít si na učení vhodný, klidný prostor. Je nezbytné eliminovat rušivé podněty jako je např. telefon, brouzdání po sociálních sítích apod. Doporučuje se rozdělit si práci na menší části a po určitém úseku věnovaném studiu je dobré zařadit přestávku. Pomocníkem může být například technika *Pomodoro*, která je založena na střídání úseků plného soustředění a fází odpočinku.

Obrázek 3. Technika Pomodoro



Zdroj: www.luxafor.com

- Pokud úzkosti nebo jiné psychické obtíže výrazněji narušují každodenní fungování a studium, je na místě říci si o odbornou pomoc.

Student se specifickými potřebami – psychické poruchy

Kromě standardních poradenských služeb může vysoká škola pro studující s psychickými potížemi zajistit i další formu podpory. **Univerzity mají povinnost poskytovat podporu studentům i uchazečům se specifickými potřebami** tak, aby byly vytvořeny podmínky pro úpravu studia a prostředí

pro využití jejich maximálního potenciálu. Situaci studentů se specifickými potřebami řeší jak legislativa MŠMT, tak interní předpisy a opatření, které popisují a upravují poskytování služeb těmto studentům. Tyto dokumenty jsou vždy dostupné na webových stránkách jednotlivých vysokých škol a určitě je zájemcům doporučujeme prostudovat.

Studenti s psychickými potížemi mohou být zařazeni mezi studenty se speciálními potřebami. Konkrétně se jedná o kategorii F – Student s jinými obtížemi – studující s psychickými poruchami, narušenou komunikační schopností nebo chronickým somatickým onemocněním.

Vysoká škola takovému studentovi poskytuje různá **podpůrná opatření, modifikace studia:**

- a. zpřístupnění obsahu výuky a studijní literatury
- b. asistence při studiu a nácviky studijních strategií
- c. využití pomůcek
- d. individuální výuka (příležitostná)
- e. časová kompenzace při plnění studijních povinností a kontrol studia
- f. prostorová orientace

Aby mohl být student zařazen mezi studenty se specifickými potřebami, musí projít tzv. **funkční diagnostikou**. Jedná se o rozhovor s psychologem (případně speciálním pedagogem), kde společně zmapujete Vaše obtíže při studiu s ohledem na diagnózu. Nejedná se tedy o diagnostiku psychické poruchy, ale o funkční princip, kde se popíší praktické dopady poruchy na činnosti konkrétního studijního oboru.

Výsledkem je pak odborný posudek, který student fyzicky získá. Jsou zde popsány konkrétní potřeby studenta s ohledem na jeho obor, možnosti modifikace studia (např. navýšení času na zkoušky, možnost individuálního termínu zkoušky, doporučení individuálního studijního plánu (např. formou rozloženého ročníku), tolerance nepřítomnosti ve výuce apod.

Co studující potřebuje, aby mohl být zařazen mezi studenty se speciálními potřebami?

- **Zprávu od psychologa či psychiatra**, kde jsou jeho potíže popsány. Pokud je student medikován, tak i popis medikace.
- **Podepsat informovaný souhlas** se zařazením mezi studenty se speciálními potřebami – tento formulář bývá dostupný na webu fakulty v sekci pro studenty se speciálními potřebami.

- **Podstoupit pohovor, tzv. funkční diagnostiku** na pracovišti VŠ, které tyto služby poskytuje – informace o poskytovatelích určitě poskytnete kontaktní osoba na každé fakultě, případně na studijním oddělení.
- **Kontaktovat kontaktní osobu pro studenty se speciálními potřebami na fakultě**, která studentovi poradí další postup a navede jej, jak tuto informaci sdělit vyučujícím a jak dále postupovat a řešit případné potíže.

Blížilo se zkouškové období a v Tomášovi narůstala nervozita. S vypětím sil se zapsal na termíny, měl však pocit, že se za celý semestr nic nenaučil a nemá šanci to během přípravy dohnat. V Tomášových představách zkoušející získával podobu soudce, který prokoukne všechny jeho slabiny, spatří jeho nehoráznou nepřipravenost i celkovou nevhodnost pro vysokoškolské studium a plným právem ho z univerzity vyhodí. S blížícím se termínem první zkoušky se Tomáš probouzel z nočních můr týkajících se zkouškové situace. Snažil se na skripta soustředit, avšak jednotlivé věty se mu slévaly dohromady a měl pocit, že vše, co si přečte, se mu z hlavy vypaří. V den zkoušky Tomáše zahltily nesnesitelné pocity, které ho úplně paralyzovaly. Byl přesvědčený, že se před zkoušejícím znemožní a ztrapní, rozhodl se tedy zůstat doma a na zkoušku nejít. Zbytek dne si to poté vyčítal.

Jak si poradit s úzkostmi během zkouškového období?

Zkouškové období představuje zvýšenou zátěž pro všechny, pro úzkostně laděné studenty však může představovat v jejich očích opravdové „peklo“. Úzkost zhoršuje kvalitu spánku, snižuje schopnost soustředit se na učení a učivo si zapamatovat. Studenti se mohou v mysli dokola zaobírat různými katastrofickými scénáři, které mohou vést k vyhublému chování (např. odložení zkoušky) a v zajetí úzkosti mohou mít potíže realisticky zhodnotit vlastní schopnosti (mohou mít intenzivní pocit, že se nic nenaučili a nemá tedy cenu zkoušku absolvovat).

- V co nejvyšší míře využívat výše zmiňované podpory a techniky
- Ve zkouškovém období se většině studentů pod vlivem stresu zhoršuje životospráva. Plánování a dodržování režimu však může být v tomto období významnou oporou. Rozhodně nedoporučujeme pití alkoholu tzv. na kuráž. Alkohol může naopak úzkost ve svém důsledku zvyšovat.
- Další možností je oslovit vyučujícího a zkusit se domluvit na individuálním termínu nebo individualizované podobě zkoušky.

- Dále lze požádat o modifikaci studia pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami (např. psychické onemocnění). V tomto případě však bude potřeba své obtíže doložit vyjádřením odborníka (psychologa nebo psychiatra). Lze pak např. požádat o individuální studijní plán.

Vybrané sebezrovojové publikace pro inspiraci:

- Amen, D. G., & Martinec, K. (2018). *Změňte mozek, změňte život: revoluční program pro překonání úzkosti, deprese, nutkavého jednání, špatného soustředění, hněvu a potíží s pamětí*. Dobrovský s.r.o.
- Bělohávková, L., & Drobný, L. (2017). *Jak přežít, když se často bojím: průvodce pro děti k překonání úzkosti*. Portál.
- Bernhardt, K., & Breuerová, A. (2018). *Jak se navždy zbavit paniky, úzkosti a strachu*. CPress.
- Boyes, A., & Štěpáníková, L. (2021). *Nástroje proti úzkosti: vyladění vaší mysli a zvládnutí problematických situací v každodenním životě*. Grada.
- Garibal, G. (2013). *Tréma a jak ji překonávat*. Portál.
- Morschitzky, H., Sator, S., & Babka, P. (2014). *Deset tváří úzkosti: svépomocný program v sedmi krocích*. Portál.
- Peterson, T. J., & Bartlová, A. (2020). *101 pravidel, jak zastavit úzkost: získajte znovu kontrolu nad životem, který chcete žít*. Grada.
- Reid, J. & Williams, E. (2021). *Triky proti úzkosti a panice*. CPress.
- Stossel, S., & Čížková, H. (2015). *Můj život s úzkostí: strach, děs, naděje a hledání vnitřního klidu*. Dybbuk
- Tolimatová, J. (2019). *Vykročte z úzkosti: trénink pro dospělé*. Portál.
- Winston, S., Seif, M. N., & Koupilová, M. (2020). *Brouci v hlavě: jak se zbavit utíravých myšlenek*. Portál.
- Wolf, D., & Peláková, L. (2018). *Jak překonat strach, úzkost, paniku, fobie*. Grada.

A jak to dopadlo s Tomášem? Tomáš se rozhodl vyhledat odbornou pomoc. Docházel na individuální sezení, časem i na skupinová. Své studium zvládal od druhého ročníku s pomocí individuálního studijního plánu, kdy měl možnost požádat o individuální termín zkoušky. U zkoušek nebyl vždy úspěšný, některé zkoušky musel dělat dokonce na třetí pokus. Stálo ho to hodně sil, ale s pomocí terapie (a jak sám přiznává, i s pomocí přítelkyně, která také studovala a učili se spolu) studium nevzdal. Poslední ročník si musel rozložit do dvou let, ale tento krok hodnotil velice kladně. V posledním roce studia se totiž mohl věnovat zejména práci na diplomovém projektu a připravovat se na státní závěrečné zkoušky. V té době

jíž pracoval na částečný úvazek dva dny v týdnu a bydlel společně s přítelkyní. Státnic se hodně obával. Někdy se mu zdálo, že jde před komisi a je nahý, jindy ve snech nemohl najít správnou místnost a chaoticky běhal po fakultě, kde potkával na chodbách své vyučující, kteří se mu smějí. Musel se hodně soustředit, aby dobře jedl a nepřeháněl to s nočním učením se. Snažil se pracovat s plánem úkolů na jednotlivé dny, vypracoval si na počítači seznam otázek a k nim vždy takové shrnutí hlavních bodů. Domluvil se s kamarádem, že se budou učit společně, ale brzy zjistil, že to není pro něj, příliš ho znervózňovalo, že kamarád toho ví víc než on. Požádal tedy kolegu z práce, aby ho zkoušel, dal mu své vypracované karty s osnovou otázek. To se ukázalo jako dobrý nápad. Před ním se necítil trapně, protože kolega v práci se v jeho tématech neorientoval. Takže se ho ptal jako lajk, a to Tomášovi pomáhalo formulovat odpověď tak, aby byla druhému srozumitelná. Nakonec se domluvil v práci na dvou týdnech volna a odjel na chalupu, kde se učil, na pár dní za ním přijela i přítelkyně. V den státnic vstal překvapivě dobře, osprchoval se a rozhodl se vystoupit o zastávku dříve, než byl zvyklý. Zbytek došel procházkou, během které si v hlavě představoval, jak je již na promoci a poté se s rodiči i přítelkyní fotí s tubusem s diplomem. Sám se divil, jak se mu zatím netřesou ruce, ani netěkají myšlenky. Na řadu šel podle harmonogramu, vylosoval si otázky a pustil se do té, která mu přišla jako nejnáročnější. Najednou se mu v hlavě začaly honit myšlenky, že se jej komise bude snažit na něčem nachytat, pak dumal nad tím, že je vlastně už konec studia, že už bude jen a jen pracovat, začal se potit. Tomáše už ale tyto prožitky a stavy nerozhodily. Měl strategie, jak se opět vrátit v mysli k otázkám. U státnic uspěl. Sice dostal z jednoho předmětu trojku, ale byl na sebe pyšný.

Několik tipů, co může pomoci s trémou u ústní podoby zkoušky, včetně státní závěrečné zkoušky:

- Nepodceňujte přípravu na zkoušku. Na přípravu si vyhraďte dostatek času, udělejte si realistický plán přípravy na zkoušku a nezapomeňte i na čas opakování. Myslete i na pauzy a aktivní relaxaci.
- Představte si, že během zkoušky mluvíte na někoho, koho dobře znáte a před kým nejste nervózní. Můžete si to doma i trénovat s někým blízkým.
- Před výkonem Vám pomůže kvalitní spánek, lehké jídlo. Alkohol ani velké množství nápojů s kofeinem či taurinem (energetické nápoje) naopak nedoporučujeme.
- Pijte častěji, ale menší objem tekutin. Malou láhev si můžete vzít i s sebou do místnosti.

- Oblékněte si něco, co je Vám pohodlné, v čem se cítíte dobře a zároveň je to vhodné slavnostní situaci zkoušky. Svátečnější oděv je obzvlášť vhodný u státních závěrečných zkoušek. Důležité jsou i boty, neměly by Vás tlačit, ani by pro Vás neměly být nezvyklé (např. vysoké podpadky, nové boty), abyste jim nemusel/a věnovat během zkoušky pozornost.
- Na zkoušku se dostavte o chvíli dříve, abyste si v klidu odskočil/a na toaletu, mohl/a si udělat např. krátké dechové cvičení nebo nějaký povzbuzující rituál. Není ale naopak moc dobré dostavit se příliš brzy (více než hodinu), to obvykle zvyšuje nervozitu.
- Myslete na to, že nikdo není dokonalý a zároveň důvěřujte sami sobě.
- Při písemné přípravě si udělejte spíše osnovu otázky či tématu – není nutné vypisovat vše ve větách a příliš podrobně. Mohlo by se pak stát, že se k některé otázce vůbec nedostanete.
- U komise se nebojte přiznat nervozitu, pokud Vám bude dělat potíže soustředit se nebo se vyjádřit, zkuste komisi požádat o zopakování otázky.

Příběhy z akademické poradny PedF UK

Tereza (kombinované studium) – tréma ze státnic

Tereza je matka dvou dětí, pracuje a studuje v kombinovaném studiu při zaměstnání. Má malou cukrárnu, do které chodí na praxi žáci odborného učiliště a ona by se ráda stala mistrovou odborného výcviku. Proto zvolila studium učitelství. Studium nyní končí, má problém s dokončením, chybí složení poslední státní zkoušky. Studium chce vzdát, má trému a strach ze zkoušejícího. Při státnici jednou neuspěla, dvakrát se omluvila a termín zrušila. Diplomovou práci má napsanou, děsí se i obhajoby.

V poradně jsme se nejprve věnovali poznání zdrojů trémy. Našli jsme je v kombinaci s osobnostní labilitou, mírou stresové tolerance, naučenou obavou z chyby a nedostatkem asertivity. Rovněž se podílela selektivní paměť, která dovoľovala jen vzpomínky na neúspěchy. Hledali jsme, jaká životní zkušenost se na současném stavu nejvíce podílela.

Úkolem bylo, aby si Tereza zařídila pozitivní zkušenost sama se sebou a byla si jí vědomá. Uměla se pochválit. Byla v situaci, kdy neúspěch vyvolával další neúspěch, negativní očekávání nedovoľovalo žádnou pozitivní zkušenost. Tereza se učila, že nový výkon nemá nic společného s minulým neúspěchem.

Pomohla i práce s principem „co nejhoršího a co nejlepšího se může stát“, uvědomění si priorit a práce s žebříčkem hodnot.

Zaměřovali jsem se také na identifikaci, pozorování a pojmenování nepřímých tělesných pocitů, které tréma vyvolávala. Pozorovala svoje pocity v situaci, kdy trému necítila, kdy situace dobře zvládala, cítila se volně. Snažila se je rovněž identifikovat, spojit s odpovídajícím chováním a toto chování potom záměrně produkovat. Tedy chování, které je s pocitem strachu a trémy neslučitelné. Jaký zaujímám postoj, jaké mám držení těla, co dělají moje obličejové svaly, oči, rty, čelo, co dělám s rukama, jaký mám hlas, jak dýchám? Tereza se učila uvědomovat si svoje automatické chování, když je v pohodě, záměrně ho produkovat, nemyslet tolik na situaci, ale na to, aby se chovala způsobem, který odpovídal stavu klidu a pohody. Šli jsme tedy jakoby obrácenou cestou. Prvotní tedy nebyla změna pocitu, která má vést ke změně chování. Změna pocitu je velmi obtížná a často nemožná. My jsme měnili chování, aby se změnil pocit.

Pozornost jsme od pocitu strachu odváděli ke kontrole chování. Pro strach a úzkost je pak méně prostoru.

Další práce směřovala k efektivním strategiím učení. Tréma nemusí být jen negativní a nemusí znamenat neúspěch. Má i pozitivní funkci v motivaci k přípravě. Smysl mělo tedy i věnovat se dobrým strategiím učení, což přinášelo jistotu, a tedy redukci zkouškové úzkosti a trémy.

Před státnicí měla Tereza několik psychologických konzultací, postupně se uklidnila, na státnici šla se sebedůvěrou a dobře připravená a absolvovala.

Denisa a její boj s depresí a úzkostí

Denisa je studentkou 4. ročníku práv. Ve studiu se potýká s projevy úzkostně depresivní poruchy, která jí byla diagnostikována během studia v nižších ročnících a je léčena. Stres vyvolává katastrofické vize, v zátěžovém období nejí a nespí, prožívá výrazné fyzické obtíže, objevily se i sebevražedné myšlenky. Dosud studovala v běžném režimu, ale jak to tak často bývá, obtíže se se zvýšenou zátěží během studia stupňují. Experimentuje s léky, hledá nejvhodnější kombinace, někdy ve spolupráci s lékařem, někdy i sama. Denisa nyní cítí, že potřebuje podmínky studia poněkud upravit. Žádá proto o funkční diagnostiku, která by popsala konsekvence obtíží pro studium a našla doporučení, která by tyto konsekvence mohla zmírnit nebo odstranit.

Žádosti vycházíme vstříc, ale současně vedeme Denisu i k práci na sobě. Součástí každé funkční diagnostiky je i psychologické poradenství. Vždy jde o diagnosticko-poradenský proces. Jde o dvě strany jedné mince: Na jedné straně hledáme možnosti podpory studenta školou, na druhé možnosti změny na straně studenta. Co může on sám změnit tak, aby studium pro něj bylo jednodušší? V případě Denisy tuto cestu zdůrazňujeme, učíme ji s poruchou žít a „krotit“ ji. V jejím případě se jeví jako vhodné pracovat s tendencí k chaotickému reagování v situacích, které vyvolávají úzkost. Ta je silně vázána na zážitek minulého neúspěchu, ke kterému se Denisa stále vrací, do nových situací jde již s očekáváním neúspěchu, takže úspěchům vlastně vůbec nedává šanci. Denisa potřebuje věcem rozumět, zpracovává obsahy především racionálně. Prvním krokem je tedy mechanismus popsat a vysvětlit. Už to samo pomáhá, dokáže s tím pracovat. S tendencí k chaotickému reagování pracujeme tak, že předem vytváříme plány: „co udělám, když...“. Snažíme se určit a popsat jednotlivé kroky, využíváme i zápis postupů. Vytváříme tak jakési portfolio možných reakcí, které dodává jistotu a zklidňuje. Hledáme i pomoc s organizací studia, aby měla úkoly rovnoměrně rozvržené a vyhnula se nepřiměřené zátěži v krátkém

časovém úseku. Domlouváme příležitostnou studijní asistenci, zejména jako podporu v organizaci studia, pomoc při vytváření struktury.

Hlavní podporou pro Denisu ze strany školy je samotné zařazení do skupiny studentů se speciálními potřebami a samotná existence posudku. Lze očekávat, že bude redukovat úzkost, která především negativně ovlivňuje efektivitu přípravy na atesty a výkony při konání atestů.

Vzhledem k tomu, že typickým projevem depresivní poruchy jsou výkyvy v psychickém stavu, zejména v aktivitě a schopnosti prožívat pozitivní emoce, mohou se v jejich důsledku vyskytovat větší absence ve výuce. V posudku je doporučujeme kompenzovat poskytováním studijních materiálů nad běžný rámec a příležitostnou individuální výukou formou častějších konzultací.

Úzkostná reakce na zátěž (např. při konání zkoušek) brání v rychlé koncentraci na úkol. Na jedné straně se snažíme cvičit tuto schopnost a na straně druhé (ze strany školy) doporučujeme možnost prodloužení času na konání písemných zkoušek a prodloužení přípravy k ústním zkouškám, aby Denisa mohla využít svých nově nabytých dovedností v práci s plány – mohla se uklidnit, soustředěně zpracovat zadání, rozmyslet si postup a teprve potom se pustit do plnění úkolu. Tyto postupy se Denisa nadále učí.

Karel a jeho studijní cesta s ohledem na obsedantně kompulzivní poruchu

Karel byl studentem 1. ročníku bakalářského studijního programu, když požádal o zařazení do skupiny studentů se speciálními potřebami na základě dg. obsedantně kompulzivní porucha. Obtíže se objevily během studia v 1. ročníku střední školy, kdy si vyžádaly delší hospitalizaci. Od té doby byl Karel v ambulantním léčení. Podmínky studia na střední škole neměl nijak upraveny, pouze třídní učitelka byla seznámena s obtížemi a zajistila mu odpovídající přístup ostatních učitelů, takže studium absolvoval s vyznamenáním. Tato okolnost nasvědčovala tomu, že vlastně pouhá informovanost vyučujících o diagnóze a jejich projevech může pro Karla představovat potřebnou podporu a zajistit úspěch ve studiu. Studium střední školy Karel úspěšně absolvoval v běžném režimu, po ukončení pokračoval ve studiu oboru biologie, kde rovněž v běžném režimu studia absolvoval dva ročníky. O možnosti uzpůsobení studia pro studenty se speciálními potřebami neměl informace. Periodické zhoršení zdravotního stavu mu však nedovolovalo v tomto režimu ve studiu pokračovat a studium ukončil. Potom se přihlásil ke studiu bakalářského programu s učitelským zaměřením.

Setkání za účelem provedení funkční diagnostiky proběhlo ve zkuškovém období, kdy byl Karel v 1. ročníku. V této době vnímal opět zhoršení svého psychického stavu, na fakultě dostal doporučení požádat o funkční diagnostiku v akademické psychologické poradně. Při setkání v poradně uvedl, že dosud neabsolvoval žádnou zkoušku, přihlašoval se a zase odhlašoval v závislosti na výkyvech stavu. Hlavní problém pro Karla představovala situace, kdy v době přípravy ke zkoušce vlivem základního onemocnění došlo k obtížím, až k neschopnosti soustředění. Kompulzivní chování (nutkavé chování, které nebývá racionální, ale pacientovi přináší úlevu v nepříjemném napětí; pro okolí bývá nápadné a nesrozumitelné) se vyskytovalo dříve, v této době se již neobjevovalo. Trvaly však obsesivní myšlenky (vtíravé myšlenky, které brání soustředění se na jiné psychické obsahy), které negativně ovlivňovaly možnost soustředění při studiu.

Při konzultaci jsme se s Karlem snažili, s využitím prvků kognitivně behaviorální terapie (jde především o změnu navykklých vzorců chování), najít postupy, které by nepodporovaly tendenci k rušení termínů zkoušek. Pro Karla to bylo především vytvoření denního režimu a vedení záznamů o úspěších při jeho plnění, aby měl jistotu, že na zkoušku je připraven podle plánu, tedy dostatečně.

Současně byl vypracován odborný posudek studenta se speciálními vzdělávacími potřebami, který obsahoval vysvětlení projevů diagnózy, které studium komplikují a doporučení k jejich redukci.

Bylo doporučeno především otevřít možnost komunikace s vyučujícími a možnost individuálního uzpůsobení termínů atestů i do doby mimo zkuškové období, nejlépe formou individuálního studijního plánu. Totéž i pro možnost domluvy individuálních termínů odevzdání rozsáhlejších písemných prací. Podle dosavadního průběhu se zdálo, že období zhoršení nesouviselo přímo se zvýšeným stresem v období zkoušek. V období zlepšení měl Karel dobře rozvinuté seberegulační mechanismy, připravoval se spíše průběžně než nárazově. U zkoušek většinou neselhal, problém byl spíše v tom, že v období zhoršení zkoušky odkládal a potom je nestihl v termínu.

Plnění účasti na výuce nebylo pro Karla většinou problémem, mohlo se však vyskytnout období zvýraznění depresivních a úzkostných stavů, které rovněž do obrazu patří. V tom případě byla doporučena tolerance případné nižší účasti na výuce.

Dále byla doporučena možnost většího počtu konzultací, jak k výuce, tak k pracím, aby byla v co největší míře redukována úzkost vyvolaná neznámou situací.

Karel úspěšně ukončil bakalářský program, pokračuje v navazujícím magisterském studiu. Zdá se, že největším přínosem psychologické intervence byla změna v zaběhlých způsobech chování, které stále opakoval.



Závěr

Tato příručka si neklade za cíl podat vyčerpávající a obsáhlé pojednání o úzkostných poruchách, jejich diagnostice, terapii a projevech. Jedná se o praktického průvodce pro studenty, kteří v některé etapě svého studia bojují s obavami, úzkostí či trémou a chtějí najít inspiraci, jak tyto stavy lépe zvládat, ať již vlastními silami či vyhledáním odborné poradenské pomoci.

Věříme, že je pro čtenáře dostatečně čtivá, konkrétní, že si při četbě na mnoha místech vybaví sebe a své reakce a prožívání.

Dnešní doba klade na studenty velké nároky a vnější tlaky. Zároveň na vysokých školách existuje funkční systém dostupných služeb nejrůznějších druhů podpory a pomoci. Přestože se v posledních letech objevuje snaha o destigmatizaci psychických poruch a psychických obtíží, lidé mají nadále obavy své nesnáze sdílet ze strachu a studu, že se setkají s odsouzením, nepochopením nebo kritikou. Rádi bychom všechny studenty podpořili, aby i navzdory těmto případným negativním pocitům podpory využili, aby nemuseli být na své trápení sami.

Chtěli bychom, aby se stala pro studenty inspirací, sdíleli si i mezi sebou strategie a doporučení, co jim v průběhu studia pomáhalo. Věříme, že i konkrétní příběhy z naší poradenské praxe pomůžou některým z vás, abyste se s důvěrou obrátili na akademická pracoviště s prosbou o psychologické poradenství nebo dokonce zvážili, že by vám pomohlo být zařazen/a mezi studenty se specifickými potřebami. Všem čtenářům přejeme mnoho úspěchů ve studiu!



Literatura

Kast, V., & Babka, P. (2012). *Úzkost a její smysl*. Portál.

Osicková, M. & Praško, J. (2017). *Generalizovaná úzkostná porucha v klinické praxi*. Grada.

Praško, J. (2016). *Panická porucha*. Grada.

Praško, J., Vyskočilová, J., & Prašková, J. (2012). *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Portál.

Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. Portál.

Praško, J. (2010). *Obsedantně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit: příručka pro klienta a jeho rodinu* (2. vyd). Portál.

Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy
Akademická poradna PedF UK
<https://pages.pedf.cuni.cz/poradna/>



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY