

# Globalizacja a stan zdrowia studentów

## Globalization and the health status of students

BEATA ZIEMSKA, JERZY T. MARCINKOWSKI

Przychodnia Medycyny Pracy NZOZ Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Globalizacja jest procesem dającym nowe perspektywy, ale – jak wykazały obserwacje studentów obcojęzycznych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu – może prowadzić do problemów z adaptacją w nowym otoczeniu i w efekcie do zaburzeń natury psychicznej. Niezwykle ważne zatem jest wczesne wykrywanie negatywnych skutków stresu i umiejętne ich niwelowanie. Niezbędne jest zatem podjęcie działań w zakresie profilaktyki zdrowotnej wśród studentów obejmującej także ich sferę psychiczną.

**Słowa kluczowe:** globalizacja, studenci, dystres, stan zdrowia, choroby psychiczne

Globalization is a process that gives a new perspective, but according to reported observations of foreign students of Poznan University of Medical Sciences, it can lead to problems of adaptation in a new environment and consequently to mental disorders. Very important is an early detection of adverse effects of stress and their appropriate bridging. It is therefore necessary to take action on health prevention among students, including its mental aspect.

**Keywords:** globalization, students, distress, health status, psychiatric diseases

© Hygeia Public Health 2010, 45(1): 90-91

www.h-ph.pl

Nadesłano: 20.09.2010

Zakwalifikowano do druku: 29.09.2010

**Adres do korespondencji / Address for correspondence**

Lek. med. Beata Ziemska

Przychodnia Medycyny Pracy NZOZ Uniwersytetu Medycznego

im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań

tel. 61-854-72-99, e-mail: ziemska@ump.edu.pl

Globalizacja daje nam nowe możliwości nauki, podnoszenia kwalifikacji zawodowych oraz zatrudnienia, ale z drugiej strony zaczynamy odczuwać jej negatywne skutki zdrowotne, dotyczące w głównej mierze sfery psychicznej. Migracja ludności jest czynnikiem wyzwalającym postęp cywilizacji, ale jednocześnie zmiana warunków bytowych, kulturowych, rozłąka z rodziną i przyjaciółmi są przyczyną stresu i trudności z adaptacją w nowym środowisku pracy czy nauki. Stawiane nam wymagania w łączności z barierą językową i odmienna interpretacja sytuacji czy zachowań otoczenia sprawia, że mamy problemy z właściwym funkcjonowaniem w nowej rzeczywistości.

Bardzo wyraźnym przykładem takich problemów adaptacyjnych są studenci obcojęzyczni Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (UMP), na którym kształcą się studenci z całego świata.

Różnorodność kulturowa i religijna, a zatem i odmienne zachowania wśród młodzieży akademickiej, często wywołują nieporozumienia aż do poważnych konfliktów, co w efekcie skutkuje zaburzeniami natury psychicznej, uzależnieniami a nawet wypadkami.

UMP jest uczelnią, która wymaga przyswojenia przez studenta ogromnej ilości danych – i nauka już sama w sobie jest wysoce stresująca. Pomimo oferowanej przez UMP pomocy psychologicznej, niewielu studentów z niej korzysta. Wynika to częściowo z obawy przed brakiem akceptacji otoczenia, ale także studenci nie dostrzegają w swoim zachowaniu problemów, które wymagają pomocy. Podczas badań profilaktycznych w Przychodni Medycyny Pracy UMP nie przyznają się do problemów natury psychicznej czy uzależnień. Dlatego też wprowadziliśmy anonimowe ankiety wśród studentów anglojęzycznych, żeby rozpoznać skalę problemu i wystąpiliśmy z wnioskiem do Rektora UMP o wprowadzenie obowiązkowych badań psychologicznych studentów na drugim i czwartym roku studiów, żeby monitorować ich stan psychiczny i móc w porę udzielić odpowiedniej pomocy.

Wydaje się, że problem ten narasta wraz z coraz większą liczbą studentów, rozpoczynających naukę poza granicami kraju. Niestety, badania, które wykonują przed podjęciem nauki, także nie obejmują badań psychologicznych – i trudno jest oceniać czy problemy natury psychicznej częściej występują u „osób

z wysokim czy niskim poziomem nadziei na sukces”. Należałoby zatem zastanowić się czy nie wprowadzić weryfikacji psychologicznej przed wyborem pewnych zawodów, które wymagają dużej odpowiedzialności społecznej.

H. Seyle wprowadził pojęcie stresu jako „nie-specyficznego reakcji organizmu ujawniającej się w odpowiedzi na stawiane mu wymagania” i podzielił go na: eustres – czyli zjawisko pożądane, które działa na nasz organizm mobilizująco i pomaga w walce z codziennymi problemami oraz dystres – działający destrukcyjnie na organizm [1].

Naszym celem zatem jest dążenie do weryfikacji stanu zdrowia studentów i wykrycie odpowiednio wcześnie dystresu, aby zapobiec jego negatywnym skutkom zdrowotnym.

Antonovsky twierdzi, że dzięki „uogólnionym zasobom odporności na stres” wiele osób świetnie radzi sobie z sytuacjami stresogennymi [2]. Zasoby odporności, to między innymi: zdrowie, wygląd zewnętrzny, środki materialne, wysoka samoocena, pozycja w społeczeństwie. Pozwalają one nam skuteczniej niwelować działanie stresu. Niestety, nie wszyscy studenci mogą czerpać z takich zasobów – i to właśnie oni wymagają pomocy psychologicznej.

Lazarus i Folkman oprócz kataklizmów i stresorów osobistych opisują także „stresory drugoplanowe”, wynikające z codziennych problemów, które działając długotrwale prowadzą do powstawania chorób psychosomatycznych [3]. Niedoceniane, drugoplanowe stresory powodują często uciążliwe objawy, trudne w diagnozowaniu i leczeniu – i to one w zdecydowanej mierze są odpowiedzialne za problemy psychiczne studentów [4, 5, 6].

Przeprowadzone w 2008 roku badania własne z użyciem anonimowego kwestionariusza ankiety wśród studentów polskojęzycznych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu wykazały, że aż 21,66% studentów korzystało z pomocy psychologa bądź psychiatry, natomiast dalsze 36,53% deklarowało chęć dalszej opieki psychologa. Największy odsetek studentów wykazujących chęć pomocy psychologa był na Wydziale Lekarskim II (58,33%), w dalszej kolejności był Wydział Lekarski I (54,18%) [7]. Badania te wyraźnie ukazywały znaczną skalę problemu zdrowia psychicznego wśród studentów polskojęzycznych, a obecne także wśród studentów anglojęzycznych.

Na pewno nie możemy przechodzić obojętnie wobec tak szybko rosnącego problemu. Jakie działania należałoby podjąć, aby zapobiegać takiemu negatywnemu zjawisku? Musimy przede wszystkim nauczyć się wykorzystywać „zasoby”, które posiadamy, interpretować sytuacje, dostrzegając pozytywne aspekty sytuacji, stosować różne metody relaksacji, odnaleźć swoje pasje, pomagać innym działając w różnych organizacjach, rozmawiać z ludźmi o swoich problemach. Zdecydowanie pomocny w walce ze stresem jest wysiłek fizyczny. Pomaga zapomnieć o stresie i korzystnie wpływa na organizm.

## Wnioski

1. Obserwacje studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu wskazują na ogromną potrzebę szerzenia profilaktyki zdrowotnej wśród młodzieży akademickiej.
2. Należy wdrożyć badania psychologiczne studentów w celu szybkiego reagowania na dystres i zapobiegania jego negatywnym skutkom.
3. Konieczne są różne formy aktywności wśród studentów w celu niwelowania stresu.

## Piśmiennictwo / References

1. Seyle H. The stress of life. Mac Graw, NY 1976.
2. Antonovsky A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. PWN, Warszawa 1995.
3. Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer, NY 1984.
4. Everly G, Rosenfeld R. Stres, przyczyny, terapia i autoterapia. PZWL, Warszawa 1992.
5. Heszen-Niejodek I. Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [w:] Psychologia. Podręcznik akademicki. Strelau J (red). GWP, Gdańsk 2000.
6. Heszen-Niejodek I, Wrześniewski K. Udział psychologii w rozwiązywaniu problemów zdrowia somatycznego. [w:] Psychologia. Podręcznik akademicki. Strelau J (red). GWP, Gdańsk 2000.
7. Ziemska B, Marcinkowski JT. Badania nad stresem psychologicznym związanym ze studiami medycznymi. Now Lek 2008, 2: 120-125.