

Если не сведут с ума римляне и греки... | Santé psychique des étudiants

Auteur: Заррина Салимова, [Женева](#), 09.12.2019.



Путь к желанной академической шапочке долг и тернист. Фото: Caleb Woods, Unsplash

Многие швейцарские студенты все чаще жалуются на тревожность, стресс и психическое истощение. Тенденция наблюдается в университетах по всей стране, от Женевы до Санкт-Галлена.

De nombreux étudiants suisses souffrent d'anxiété, de stress et d'épuisement psychique. La tendance s'observe dans des universités à travers le pays, de Genève à Saint-Gall.

Santé psychique des étudiants

О годах учебы в университете принято говорить как об одном из самых беззаботных

и счастливых периодов жизни, однако в реальности это не всегда так – для многих молодых людей студенчество становится тяжелым психологическим испытанием. Так, согласно данным Федерального офиса статистики за 2018 год, 26% учащихся университетов и высших школ Швейцарии, имеющих долгосрочные проблемы со здоровьем, жалуются на психологические сложности. Студенты также сталкиваются с такими неприятными факторами, как головные боли и мигрени, расстройства желудочно-кишечного тракта, астма, нарушения сна, усталость, истощение и стресс.

Количество молодых людей, испытывающих психологические сложности, неуклонно растет во многих швейцарских университетах. В прошлом году, например, к психологам обратились 1 765 студентов Цюрихской федеральной политехнической школы и Цюрихского университета, что на 20% больше, чем в предыдущем году, сообщает 20 Minutes со ссылкой на годовой отчет учебных заведений. Об увеличении числа обращений за психологической поддержкой на 20% и 15% соответственно также сообщили университеты Базеля и Санкт-Галлена, пишет Blick.

Тревожная тенденция наблюдается и в Романдии. 52,4% студентов-первокурсников Лозаннского университета, принявших в прошлом году участие в опросе «Comment allez-vous?» (фр.: Как вы поживаете), пожаловались на стресс, вызванный учебой и нагрузкой на работе, информирует RTS. 44,2% рассказали, что испытывают беспокойство, тревогу, усталость и демотивацию. 8,6% страдают от социальной изолированности или тоски по дому. 5,6% недавно пережили травму – потерю близкого человека или болезненный разрыв.

В консультационный центр для студентов при Женевском университетском госпитале (HUG) учащиеся чаще всего обращались с жалобами на депрессию и повышенную тревожность. А во Фрибурге, по информации RTS, в прошлом учебном году, по сравнению с предыдущим, количество консультаций для студентов выросло на 50%.

Эти цифры не остались незамеченными. Швейцарский союз студентов (Unes) в сотрудничестве со Швейцарской ассоциацией студентов-медиков (swimsa) и ассоциацией Mind Map, целью которой является повышение осведомленности общества о психическом здоровье студентов, запустил кампанию под лозунгом «Be kind to your mind!». Организаторы кампании хотят снять табу с темы психических заболеваний, а также призывают молодых людей бережно относиться к себе, заботиться о своем эмоциональном состоянии, не бояться говорить о своих проблемах и не стесняться обращаться за помощью.

Среди причин возросшей тревожности у студентов эксперты отмечают стремление к бесконечной «самооптимизации», тенденцию не демонстрировать негативные чувства, а также социальную изолированность, вызванную развитием информационных технологий и тем, что все чаще живое общение заменяется чатами в мессенджерах и перепиской в соцсетях. При этом требования к академическим результатам постоянно растут, период обучения сокращается, а часов в сутках у студентов, многим из которых также приходится подрабатывать не для того, чтобы оплатить себе летние каникулы, а чтобы выжить, больше не становится.

«Университет – это среда, где существует огромное давление. Работа никогда не заканчивается, и все всегда можно было бы сделать лучше», - отметила в интервью SonntagsBlick президент ассоциации Mind Map Фатлюме Халили. Активисты напоминают студентам, что постоянно находиться в стрессе и непрерывно думать о

заданиях или экзаменах – ненормально.

В случае панических атак, тревожных мыслей и любого психологического дискомфорта стоит обратиться за помощью к специалистам. Кроме психологических служб университетов консультации в Швейцарии можно получить по телефонам 143 (телефон доверия для взрослых) и 147 (для подростков и молодежи). Напомним, что в Швейцарии суицид остается основной причиной смерти молодых людей в возрасте 20-24 лет. Предупреждением самоубийств занимаются специалисты, с которыми можно связаться на сайтах [Stopsuicide.ch](https://stopsuicide.ch) и [Malatavie.ch](https://malatavie.ch).

[Женева](#)

Статьи по теме

[Такая же болезнь, как и другие](#)

[Сериал «13 причин почему» опасен для подростков?](#)

[Я устал, я ухожу](#)

[Медитация и галлюциногенные грибы в борьбе с депрессией](#)

[Самые депрессивные люди живут на берегах Женевского озера](#)

[Депрессия от... и без Интернета](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/esli-ne-svedut-s-uma-rimlyane-i-greki>