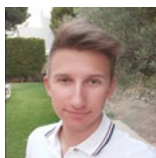
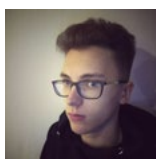


Zaburzenia depresyjne wśród studentów

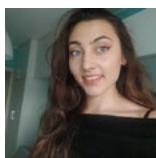
6



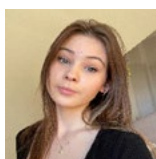
Michał Deląg
student *Mechanical Engineering*



Filip Racki
student *Computer Science*



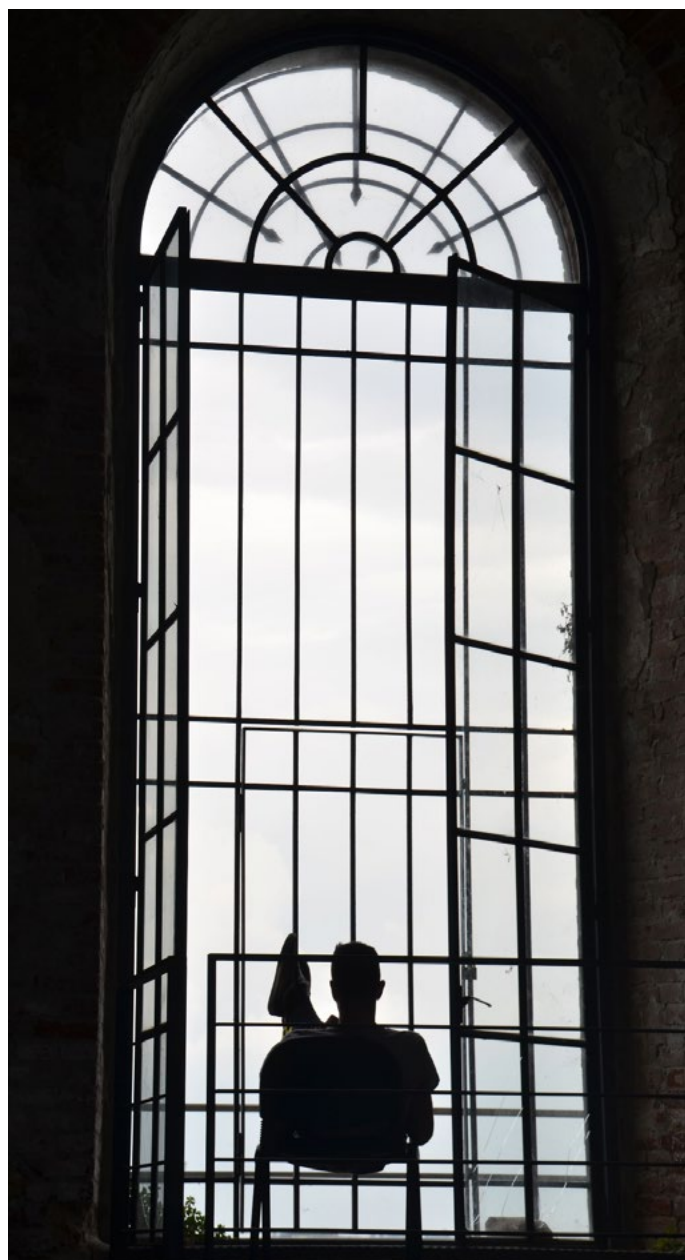
Sylwia Snycka
studentka *Industrial Biotechnology*



Klaudia Stopczyk
studentka *Business and Technology*

Depresja wśród studentów – z ogólnodostępnych informacji wynika, że u 20% studentów występują objawy zaburzeń depresyjnych. Co więcej, trafiliśmy na badania, wg których w niektórych środowiskach wartość ta może dochodzić aż do 50%. Niepokojący jest również współczynnik prób samobójczych, których wzrost przypadł na lata 2013 – 2018. Patrząc na powyższe dane i korzystając z możliwości poruszenia tego tematu na zorganizowanych zajęciach PBL (Interdisciplinary Problem-Based Learning Project) zdecydowaliśmy się zbadać temat w kontekście Łodzi, a dokładniej Politechniki Łódzkiej.

Nasz zespół składa się z czterech osób: Filipa, Klaudii, Michała i Sylwii. Jesteśmy studentami Politechniki Łódzkiej. Każdy z nas studiuje na innym kierunku, co przyczynia się do poszerzenia naszego punktu widzenia. Aby dokładniej zgłębić problem, przeprowadziliśmy ankietę. Zdobyliśmy opinię 46 osób związanych z Politechniką Łódzką (studenci, profesorowie,



Wśród osób, które popełniają samobójstwa nie ma żadnej, która by miała prawdziwego przyjaciela.

pracownicy). Z uzyskanych odpowiedzi dało się wywnioskować, że wiedza społeczeństwa na temat depresji nie jest wystarczająca. Świadczyć może o tym wysoka rozbieżność (5%-60%) w odpowiedziach m.in. na pytanie jaki, Twoim zdaniem, procent studentów ma depresję.

Większość ankietowanych uważa, że w zapobieganiu depresji istotne są kontakty międzyludzkie, a pandemia koronawirusa znacznie je utrudniła. Tłumaczy to możliwy do zaobserwowania wzrost zaburzeń depresyjnych. Wśród zdobytych danych znalazł się bardzo ciekawy wywiad z Panią psycholog, Ewą Worotyńską-Kos, w którym zostały przywołane słowa godne uwagi: „Wśród osób, które popełniają samobójstwa nie ma żadnej, która by miała prawdziwego przyjaciela”. Dzięki uzyskanym informacjom oraz wartej uwagi wypowiedzi zawartej w wywiadzie z psychologiem, udało nam się przedstawić i zdefiniować możliwy profil osoby cierpiącej na depresję (POV) niezbędny do dalszej pracy nad projektem. Jest to „Przygnębiony 20-letni student



Autor: Paulina Przewoźna

Politechniki Łódzkiej, przeciążony obowiązkami, bez dobrych przyjaciół, potrzebuje czuć się zrozumianym przez bliskich i rodzinę, ponieważ uważa, że jego problemy są mniej ważne niż problemy innych”.

Kolejnym etapem naszego projektu było zaproponowanie skutecznego rozwiązania problemu, jakim są zaburzenia depresyjne wśród studentów. Naszym wstępnym prototypem było zorganizowanie kursów na temat depresji dla osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i dzięki temu pomóc tym, którzy tego potrzebują. Stwierdziliśmy, że zwiększając społeczną świadomość o zaburzeniach depresyjnych mamy większą szansę i realny wpływ na wsparcie osób z depresją. Zgodnie z dewizą naszego teamu: „*We stand for better students' life*”, w wolnym tłumaczeniu: „Dbamy o lepsze życie studentów”.

Problem depresji jest powszechnie występującym zjawiskiem, często niedostrzeganym w społeczeństwie. Osoba, która zмага się z depresją, bądź przejawia jej objawy, powinna udać się do specjalisty. Niestety, temat pomocy psychologicznej jest w Polsce tematem tabu. W wielu przypadkach problemy psychologiczne młodych ludzi są lekceważone. Dlatego istotne jest by szerzyć świadomość społeczną o zaburzeniach depresyjnych, aby przyszłe pokolenia mogły otwarcie poruszać tematy swojego zdrowia psychicznego.

