

Orvostanhallgatók mentális egészségfejlesztése

*Balázs Bianka, Boross Katalin, Debreceni Dorottya,
Nagy Boglárka, Petes Cintia, Rajbóczki Álmos Péter*
Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége

Bevezetés – Már az 1970-es években bizonyították, a mind a mai napig komoly problémát jelentő kiégés szindróma létezését, mint a hivatással összefüggő stressz egyik kiemelkedő tünetét. A krónikus lelki, illetve mentális megterhelés által kiváltott burn-out a legkülönbözőbb szinteken jelenik meg az egyén életében, de az emocionális kimerültség, deperszonalizáció, végül a teljesítmény radikális csökkenése a legtöbb esetben fel-lelhető.

Bár számos kidolgozott program működik ezen problémák kezelésére, azonban a prevenció mindmáig a leghatékonyabb módszerként van számon tartva.

Cél – Ezért is tűzte ki a négy orvostudományi egyetem közös céljául a hallgatók mentális egészségének a fejlesztését, hogy különböző módon hívjuk fel a figyelmet a megelőzés kiemelt jelentőségére, ezzel utat mutatva nekik az esetlegesen később jelentkező tünetek tudatos kezelésében.

Eredmények – A hallgatók egészségi állapotának a felmérésére egy anonim elektronikus kérdőívet töltöttek ki a másod-harmad-negyed-ötöd- és hatodéves hallgatók, melynek eredménye jelentősen alátámasztja a téma fontosságát.

215 hallgató töltötte ki a négy egyetemről.

- Az összes hallgató úgy véli, hogy tanulmányaik stresszt okoznak az életükben
- 68% alkalmanként, 32% viszont folyamatosan stresszel
- Stressz fő forrásai: vizsga, demonstráció, de volt olyan személy, aki a gyakorlaton illetve a klinikákon is stresszel
- 18%-nak folyamatosan gondot okoz a stressz az életében
- 56%-nak alakult ki valamilyen betegsége a stressztől
- Leggyakoribb betegségek között megtalálható volt: hasmenés, szorongás, alvászavar, fejfájás illetve kimagasló volt a szívdobogás érzése/tachycardia, depresszió, fogyás, krónikus fáradtság, evészavar és a bőrpanaszok.
- 67%-nak volt demotiváltság érzése a hallgatók körében
- Megkérdezettek 36%-a szed vagy szedett valamilyen gyógyszert.

- Leggyakoribb gyógyszerek: antidepresszánsok, savlekötők, altatók illetve a B-blokkolók.
 - A hallgatók 61%-a elgondolkozott az egyetemi tanulmányainak a megszüntetésén.
 - A leggyakoribb oknak a stresszt jelölték meg.
 - Hallgatók 35%-a egyedül érzi magát a problémájával és 17% szegényli a betegségét a lehetséges stigmatizáció miatt.
 - 40% nem kapott megfelelő segítséget a problémájára, ami igen jelentős szám
 - A megkérdezettek 38%-a nem tudja megfelelően levezetni a stresszt.
- Módszerek – Magatartástudományi órák keretein belül már első évben lenne információ a kiegészítő és megelőzési módszerekről, illetve a stresszről és a megküzdési stratégiákról.

Az órákon kívül pedig Bálint-csoportok működnének felsőbb éves hallgatók számára, ahol igény szerint különböző problémákkal foglalkoznának.

Emellett szegedi orvostanhallgatók egyesületének folyamatban van egy stressz levezetési applikáció kifejlesztése, melynek része a stressz szint mérés illetve különböző stressz levezetési tanácsadás és egészség tudatos életmód kialakításában is segít. Az applikáció ezek mellett egyetemi információkat is tartalmaz majd, mint például: a hallgatók alapvető jogairól, illetve, hogy jogsértés esetén kihez forduljanak.

Összegzés – A felmérés eredmények fényében kijelenthetjük, hogy egy aktuális és igen fontos problémával állunk szemben, melyre megoldást kell találni.

Ezért a négy egyetem hallgatói közös munkával készen állnak arra, hogy lépést tegyen ez irányba. Ha a hallgatók képesek a saját egészségükre figyelni és megtartani, akkor leendő orvosként kevesebb ilyenfajta problémájuk lesz, ami pozitív hatással lesz a gyógyító tevékenységükre.

