



Práce s úzkostí u studentů medicíny

Mariana Štefančíková
LF UK v Hradci Králové
stefancikovam@lfhk.cuni.cz

Poradna na LF UK v HK

- Funguje již přes 30 let
- Nejčastější témata:
 - Potíže při studiu a u zkoušek
 - Osobní vývojová témata (identita, intimita)
 - Rodinné vztahy
 - Osobní krize (osobnost, duševní potíže)
-

Specifika studia medicíny

- Přejechod ze SŠ na VŠ
- Příliš velké kvantum informací
 - *nad učením tráví 18 hodin denně*
 - *o informacích nelze diskutovat, pouze se je naučit*
 - *není možné naučit se všechnu látku*
- Požadavky na systematičnost
 - *neustálé testování znalostí*
 - *náročnost zkoušek*

Specifika studentů medicíny

- Ambicióznost, perfekcionismus
- Porovnávání se s druhými
 - *všímají si jen těch lepších od sebe*
- Masky schopného studenta
 - *slabost se nepřipouští a neukazuje*
 - *slabší na LF nemají co dělat*
 - *problém neexistuje*

Charakteristika studentů

- Boj o samostatnost
- Kritičnost vůči autoritám
- Hledání identity (individuál)
- Budování vážných vztahů
- Riskování
- Ctižádostivost
- Přirozené vývojové krize
- Osobnostní rysy „pozitivní“
- Závislost na rodičích
- Neomylné pravdy autorit
- Srovnávání se s druhými
- Požadavky školy, rodičů
- Zodpovědnost
- Pochybnosti o sobě
- Duševní potíže, poruchy
- Osobnostní rysy „negativní“

Práce se stresem

- Reflexe postojů, očekávání, hodnot
- Posílení sebedůvěry a reálného sebehodnocení
- Analýza strategií učení
- Práce s časovým harmonogramem
- Práce se samotnou úzkostnou reakcí
- Práce s kognitivními schématy (iracionálními přesvědčeními)

Kazuistiky

- Zkoušková tréma
 - *Poslední termín u zkoušky z anatomie*
 - *Státnice z pediatrie*
- Fobie a obsese
 - *Strach z krve*
 - *Katastrofické scénáře o blízkých lidech*
- Nesoustředěnost při učení
 - *Zkouška z farmakologie*
 - *Specifické rodinné téma*