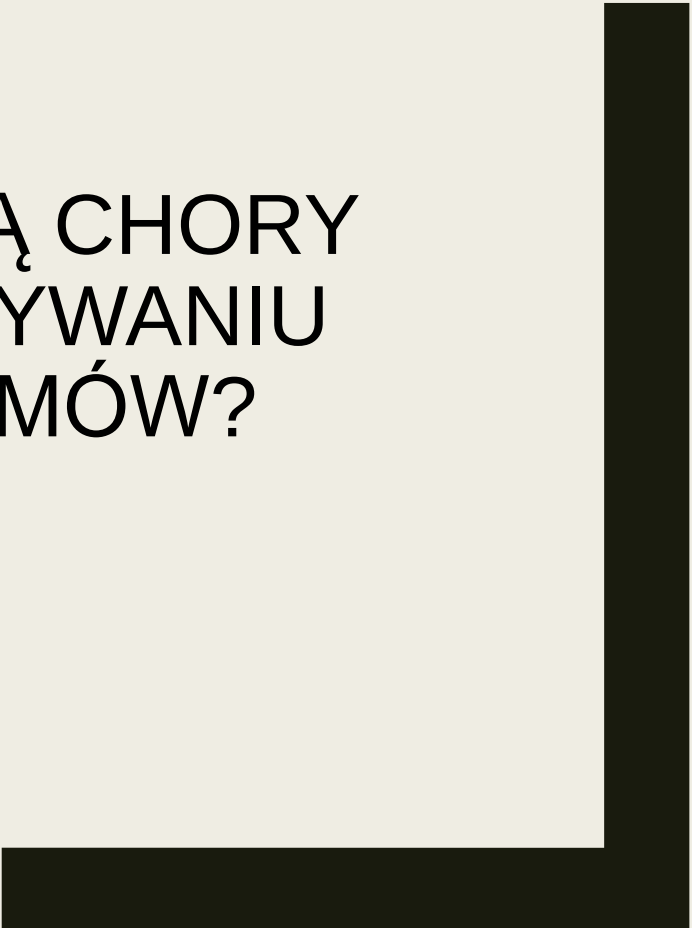




CZY OBAWA PRZED ETYKIETĄ CHORY PSYCHICZNIE SPRZYJA UKRYWANIU NARASTAJĄCYCH PROBLEMÓW?

KOSMAŁA DOMINIKA

PROBLEM

- W środowisku akademickim rośnie liczba osób zmagających się z zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi.
- Mimo dostępnej pomocy, wielu studentów i pracowników **unika kontaktu ze specjalistą**.
- Główne przyczyny:
 - **Brak wiedzy** o dyskretnych formach wsparcia.
 - **Wstyd i lęk** przed negatywną oceną otoczenia.
- Skutek: problemy są ukrywane, aż stają się poważnym zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.

BRAK WIEDZY

- Wielu studentów **nie wie, że pomoc psychologiczna może być bezpłatna i poufna.**
- Powszechne błędne przekonania:
 - Potrzebne jest skierowanie.
 - Pomoc jest droga lub niedostępna.
 - Informacja o wizycie może „wyciec” do władz uczelni lub pracodawcy.
- Na większości uczelni istnieją **punkty wsparcia psychologicznego,**
- Działają **telefony zaufania, czaty, aplikacje online,**
- Pomoc objęta jest **tajemnicą zawodową.**

SKUTKI NIEWIEDZY

- Osoby zmagające się z problemem **nie widzą drogi do pomocy**, mimo że jest ona w zasięgu ręki.
- Z powodu braku informacji:
 - odkładają decyzję o kontakcie z psychologiem,
 - próbują radzić sobie same,
 - pogrążają się w izolacji.
- Drobne trudności emocjonalne mogą wtedy przerodzić się w **poważne kryzysy psychiczne**.

WSTYD

- Wciąż obecne stereotypy:
 - „Psycholog to dla słabych”,
 - „Psychiatra to lekarz dla chorych umysłowo”.
- Wstyd powoduje, że osoby w kryzysie **udają, że wszystko jest w porządku.**
- Obawy:
 - Co powiedzą znajomi, wykładowcy, współpracownicy?
 - Czy stracę zaufanie otoczenia?
- Efekt: ukrywanie emocji, narastające napięcie, ryzyko załamania psychicznego.

BŁĘDNE KOŁO

- Brak wiedzy → potęguje wstyd:
„Nie pójdę, bo ktoś się dowie.”
- Wstyd → utrudnia szukanie informacji:
„Nawet nie chcę sprawdzać, gdzie jest psycholog.”
- Tworzy się **błędne koło**:
- niewiedza → wstyd → unikanie pomocy → pogłębienie problemu

KONSEKWENCJE

- Długotrwałe ukrywanie trudności prowadzi do:
 - depresji, lęków, wypalenia,
 - agresji lub autoagresji,
 - kryzysów emocjonalnych.
- W kontekście bezpieczeństwa uczelni:
 - brak wsparcia może zwiększać **ryzyko zachowań impulsywnych**.
- Wczesna interwencja psychologiczna = **większe bezpieczeństwo wspólnoty akademickiej**.

PODSUMOWANIE

- Tak – **obawa przed etykietą „chory psychicznie” sprzyja ukrywaniu narastających problemów.**
Dzieje się to z dwóch powodów:
po pierwsze, z powodu **braku wiedzy** o dostępnych, dyskretnych formach pomocy,
a po drugie – z powodu **wstydu i lęku** przed negatywną oceną ze strony innych.
- Aby ograniczyć to zjawisko, uczelnie powinny:
 - jasno informować o dostępnych formach pomocy psychologicznej,
 - gwarantować pełną anonimowość kontaktu,
 - prowadzić kampanie przełamujące tabu dotyczące zdrowia psychicznego.

Źródła

- <https://www.gov.pl/web/nauka/zdrowie-psychiczne-w-srodowisku-akademickim--raport-wyzwania>
- <https://wiesz.pl/2025/07/24/pomoc-psychologiczna-jako-porazka-korzysta-z-niej-tylko-8-proc-polakow/-i-rekomendacje>
- <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C107843%2Craport-polacy-wciaz-niechetnie-przyznaja-sie-do-problemow-ze-zdrowiem>