

Jesmo li spremni za peer grupe na Medicinskom fakultetu?

Mužić, Roberto; Štimac-Grbić, Danijela

Source / Izvornik: **Mef.hr, 2022, 41, 33 - 34**

Journal article, Published version

Rad u časopisu, Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:105:959320>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-13**



Repository / Repozitorij:

[Dr Med - University of Zagreb School of Medicine Digital Repository](#)



Jesmo li spremni za peer grupe na Medicinskom fakultetu?

Studentsko razdoblje jedno je od važnih faza u životu svakog liječnika. To je vrijeme intenzivnog učenja i svladavanja vještina koje će biti potrebne u budućem radu te vrijeme razvoja čovjeka kao individue, ali i sastavnog dijela zajednice. Sam odlazak na fakultet postavlja pred bruoše izazove u vidu novih ljudi, novih očekivanja te za dobar dio njih novu životnu sredinu. Sve navedeno može biti izvor određene razine stresa i anksioznosti koje mogu utjecati na studenta prilikom izvršavanja njegovih fakultetskih obveza. Vršnjačke (peer) grupe mogle bi biti jedan od načina prilagodbe studenata na fakultet.

Student 1.

Moje prve dvije godine (ni toliko) medicine

Prvi strah s kojim sam se mučio nakon upisa na fakultet bila je dvojba jesam li dovoljno dobar da završim ovu školu te je li medicina uopće područje s kojim se želim baviti. Vjerujem da se većina bruoša susreće barem s jednim od ovih strahova budući da je tempo studiranja od početka prilično visok te katkad imaš osjećaj da su ti kolege rivali s kojima se natječeš, a ne osobe kojima se možeš obratiti za pomoć s gradivom ili svojim osobnim problemima. Bio sam te sreće da sam relativno brzo našao dobro društvo kolega s kojima sam se zbližio, a to je uvelike olakšalo i uljepšalo moje iskustvo na studiju. No znam da postoje studenti koji se ne snađu najbolje na početku, a sam Fakultet pritom ne nudi nikakvu psihološku i emocionalnu pomoć. Prilično ironično da se ljudima koji će za 5 – 10 godina liječiti pacijente, ne pruži neka mogućnost da poboljšaju vlastito mentalno zdravlje. Meni je *peer support* grupa pomogla da shvatim kako i drugi studenti prolaze kroz iste probleme i to mi je olakšalo nošenje s vlastitim problemima. Ne tvrdim da mi je na drugoj godini sve bajno i da mi obveze fakulteta više ne predstavljaju izvor stresa i anksioznosti, ali mogu reći da te negativne osjećaje mnogo lakše držim pod kontrolom nakon što imam s kime o njima popričati. Mislim da bi uspješnost završetka studija te kvaliteta života mnogih studenata porasla kad bi se organizirale grupe podrške pod pokroviteljstvom Fakulteta jer bi to potaknulo studente da bolje brinu za svoje mentalno zdravlje. Lakše se s problemima nositi kad ih s nekim podijeliš, a nitko tegobe medicine ne razumije bolje od medicinara.

Što su zapravo peer grupe i kako funkcioniraju?

Peer grupe razlikuju se od neformalnih grupa i mogu biti prisutne u svim dijelovima društva – od grupe maturanata u srednjim školama do korisnika domova za starije i nemoćne osobe. Većinom su to grupe sastavljene od osoba koje povezuje slična dob (učenici, studenti), zajednička uloga (policajci, profesori, medicinske sestre, itd.) ili sličan problem koji ih povezuje – *istovrsnici* (osobe liječene od alkoholizma i drugih oblika ovisnosti, oboljeli od raka, roditelji djece s malignim bolestima itd). Ono što ih razlikuje od "časkanja uz kavu" je jasna struktura (najčešće od šest do osam članova), redovito sastajanje (minimalno dva puta mjesečno) te supervizija onih koji su zaduženi za *setting* grupe, tzv. facilitatori. U samoj grupi prolaze se one teme koje članovi sami donesu poštujući pravila grupe, ponajprije povjerljivost. Jedan od važnih utjecaja ovakvih grupa na pojedinca je uvid kako su izazovi, pitanja i dileme koje pojedinac ima zapravo prisutni u velikoj mjeri i kod drugih kolega – što dovodi do smanjivanja osjećaja "Pale sam na svijetu", osjećaja nesposobnosti i neadekvatnosti.

Student 2.

Prva mi je godina bila teško razdoblje jer sam se morao prilagoditi potpuno novom okruženju i načinu učenja. Osjećao sam se kao da nisam dovoljno pametan za studij medicine, a svi su pametniji i svi znaju bolje od mene. Shvatio sam da se ne treba stalno uspoređivati s kolegama. Netko možda brže svladava gradivo, no to ne znači da je moj tempo loš. Iako je uspoređivanje korisno kao orijentir i motivacija, ono na kraju može dovesti do očaja i demotivacije. Mislim da je važno redovito družiti se s kolegama i drugim prijateljima jer cjelodnevno učenje obično nije produktivno. Shvatio sam da se treba odmoriti i malo uživati jer inače nas faks posve uništi. Najviše mi je straha zadavao usmeni iz anatomije. Sada, kako sam prošao više ispita i pismenih i usmenih, manje se bojim. Grupa potpore bila mi je korisna jer sam mogao uvidjeti da i drugi imaju slične probleme. Svi se bojimo uglavnom istih stvari. Nakon što bismo se našli osjećao bih se više motiviran za učenje.

Student 3.

Prva godina fakulteta bila mi je najteža godina u dosadašnjem školovanju. Tome je pridonijela udaljenost od obitelji i dolazak u nepoznato te težina ovog Fakulteta i količina gradiva koje sam trebao usvojiti. Ipak, mislim da to nije bio glavni problem. Prva godina bila mi je najteža zato što sam razvio nekakav „strah“ od ispita s kakvim se dosada nikad nisam susreo. U srednjoj sam školi pred ispite, vjerujem kao i svi, imao tremu, no to nije bilo ni blizu onoj tremi koja se pojavila na prvoj godini fakulteta. Noć prije svih usmenih ispita uopće ne bih spavao, već bih učio do samoga ispita. Tijekom godine je došlo do toga da nekoliko dana prije ispita ne bih uopće mogao učiti – jer bih bio pod velikim stresom. Krenuo bih učiti, a nakon nekoliko bih minuta prestao jer bi me uhvatila panika. Znao sam da ne mogu položiti ispit ako ne učim, a istodobno

nisam mogao učiti od stresa. Vjerujem da je razlog svemu ovome bio strah od neuspjeha. Kroz osnovnu i srednju školu bio sam vrlo uspješan i nikad nisam zakazao. Uza sve neprospavane noći prije ispita i velikog stresa nekoliko dana prije, ispiti su opet svi super prošli jer mogu jako dobro funkcionirati pod stresom. Ono što mi je smetalo su ti dani i ona noć prije ispita za koje nisam znao kako ih riješiti. U grupi podrške spoznao sam da je problem stresa prije ispita prisutan i kod ostalih kolega te da ne prolazim sve ovo samo ja. Isto tako, mislim da ovaj problem grupa podrške ne može samostalno riješiti jer je to nešto što mora doći iz nas samih. I to se na kraju i dogodilo. Ne znam kako ni kada, samo znam da se dogodilo. Osjećam veliku razliku između prve i druge godine. Nema više stresa i neprospavanih noći. Stres je naravno prije svakog ispita i dalje prisutan, ali u toliko maloj mjeri da mi i ne smeta i mislim da je čak pozitivno što je prisutan jer pokazuje da mi je stalo do ovog studija. Sretan sam što se ta promjena dogodila već na drugoj godini jer ne znam bih li izdržao još jednu godinu kao što je bila prva. Mlađim studentima rekao bih da postoji još jako puno ispita do kraja studija te da nema smisla prolaziti prije svakog ispita kroz isto. Stres je nešto što

će uvijek biti prisutno i ne smijemo dopustiti da nas nadjača. Teško je, znam, ali je izvedivo. Promjena mora doći iz vas samih i što se prije dogodi, bit će vam lakše. Također, pokušajte naći neko vrijeme za sebe i svoje prijatelje jer nije svrha života provesti ga isključivo u razmišljanju o fakultetu.

Zaključak

Peer grupe prepoznate su kao jedan od alata kojim se studentu omogućuje razvoj njegove otpornosti na stres, ne samo u onim zadaćama koje su povezane s fakultetom nego i šire. One mogu djelovati na razinu trenutačnog stresa i anksioznosti, utjecati na studentovo samopouzdanje i raspoloženje, ali i pozitivno doprinijeti njegovom potpunom radu u vidu boljih rezultata na ispitima ili usmenim izlaganjima. Jedan od preduvjeta je logistička potpora samoga sustava, ali nužan preduvjet su upravo naši studenti koji trebaju razmotriti postupno preuzimanje odgovornosti za svoje mentalno zdravlje. Na tome će si biti zahvalni oni sami, njihovi bližnji te u konačnici njihovi budući pacijenti. Pitanje je samo – jesmo li spremni?

Roberto Mužić, Danijela Štimac-Grbić