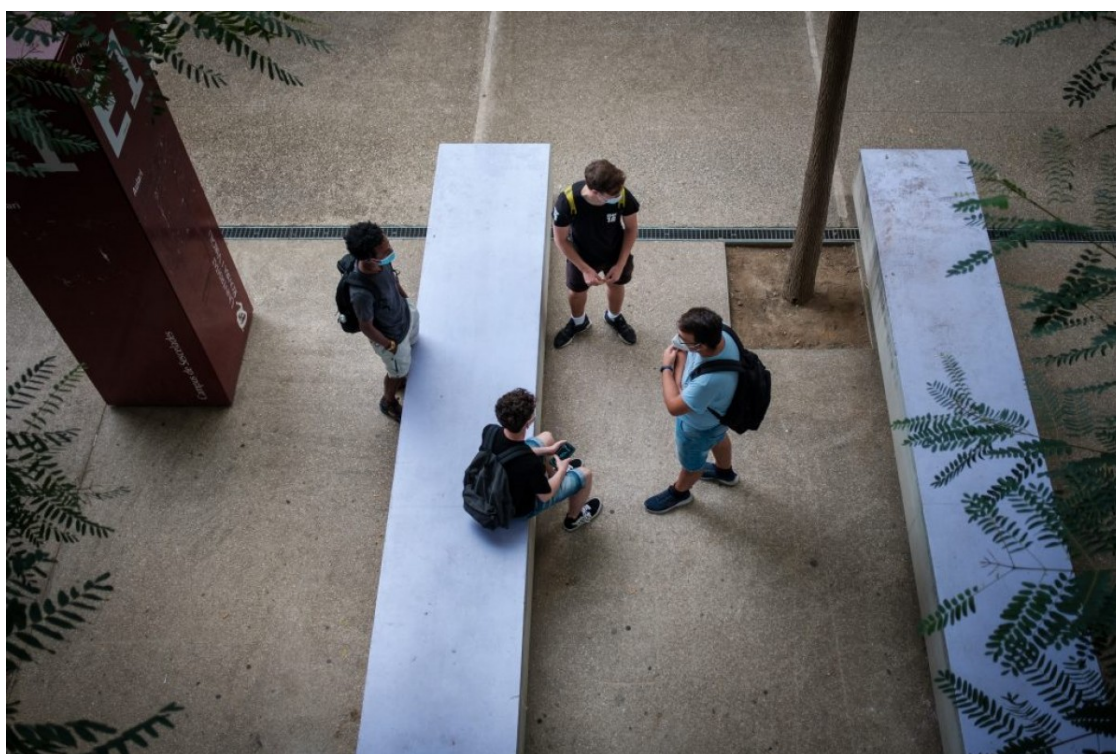


Tres de cada deu estudiants ha patit problemes psicològics durant la universitat

La primera fase de l'enquesta sobre salut mental exposa que el 30% prefereix gestionar la situació sense recursos externs



Un 31% dels estudiants ha patit problemes psicològics durant els estudis superiors | Cedida

Una enquesta per valorar les necessitats psicològiques dels estudiants de la URV mostra en la primera fase de recollida de dades que **un 31% dels universitaris ha tingut problemes psicològics durant els estudis**. D'abril a maig, fins a 1.879 persones van respondre el qüestionari, dels quals 579, és a dir, 3 de cada 10, van afirmar haver patit **conflictes emocionals o relacionats amb consum d'alcohol i drogues**.

Un 71% no coneixia el Servei d'Atenció Psicològica de la URV

Dels 579 estudiants afectats, **només 42 van buscar ajuda al servei d'atenció psicològica de la Universitat**, sent només un 7%. L'enquesta mostra una radiografia de la salut mental dels estudiants universitaris i l'opinió que en tenen sobre el suport que els ofereix la URV, que en un 45% dels casos asseguruen que no n'hi ha.

L'enquesta plasma que un **71% exposa que no coneixia el Servei d'Atenció Psicològica**, el 29,5% que preferien gestionar el problema sense recursos, el 20% que no confiaven en cap servei i el 15% que preferien el suport de família i amics. Els resultats dibuixen el mateix patró que els estudis fets en altres països, que detecten un increment de casos relacionats amb la salut

mental. Els possibles diagnòstics després d'analitzar els símptomes descrits indicarien que **la meitat podrien tenir depressió i poc més d'un 50%, ansietat.**

«Demandar ajuda psicològica encara està malt vist»

El **Servei d'Atenció Psicològica de la URV incrementarà les hores d'atenció**, després de les dades recollides a l'enquesta. Es tracta d'un servei d'assessorament confidencial i gratuït per afavorir l'adaptació dels estudiants a la Universitat, facilitar l'estabilitat emocional, millorar el rendiment acadèmic i assessorar sobre l'inici d'un tractament en cas necessari.

L'alumna de sisè curs de Medicina, Tamara Maireles, va recórrer a aquest servei per rebre el suport psicològic que necessitava a l'hora de **tractar amb familiars tòxics perquè m'afectava al meu dia a dia i em calien eines per gestionar-lo millor?**. Explica que li **calia canviar de perspectiva i entendre que soc lliure de decidir quan i amb qui estableixo relacions, inclosa la família?** i que **demanar ajuda psicològica encara està malt vist, però l'equilibri mental et permet arribar lluny?**.

Els investigadors de l'àmbit de la salut mental, com Anna Huguet i Fina Canals, que s'encarreguen del SAP de la URV, posen el focus en la importància de l'atenció als estudiants universitaris perquè es troben en un grup d'edat sensible. De fet, **entre els 15 i els 29 anys, el suïcidi és la segona causa de mort segons la OMS**. Maireles assegura que el suport rebut pel SAP ha estat fonamental per afrontar els canvis i que **parlar del què em passava, que m'entenguessin i adonar-me que hi ha altres persones en una situació similar m'ha servit molt?**.