

Začíná nový akademický rok. Stres i duševní obtíže studentům pomáhají zvládnout poradenská pracoviště

21. 9. 2026, KLECANY, PRAHA – Studium na vysoké škole může být náročné a stresující. Studenti se mohou potýkat nejen s náparem studijních povinností, ale také třeba s finanční nejistotou nebo s problémy ve vztazích. Na všech veřejných vysokých školách jsou jim k dispozici poradenská pracoviště, která pomohou obtíže zvládnout.

V roce 2025 proběhl již podruhé monitoring duševního zdraví studentů vysokých škol, který koordinovala Asociace vysokoškolských poradců ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví. Zapojilo se do něj 18 667 studujících z 20 českých vysokých škol, účast byla dobrovolná. „Studentky a studenti anonymně vyplňovali sebehodnotící dotazníky. Až 54 % z těch, kteří se zapojili, podle těchto dotazníků pociťuje snížený well-being, tedy osobně vnímaný pocit spokojenosti s jejich současnou životní situací. 44 % v dotazníku uvedlo symptomy středně těžké až těžké depresivity. 34 % uvedlo odpovědi naznačující symptomy středně těžké až těžké úzkostnosti. Bez další diagnostiky není možné u těchto studentů říct, zda zmíněná duševní onemocnění opravdu mají, výsledky monitoringu jsou však důležitým indikátorem toho, že duševnímu zdraví studentů je potřeba věnovat zvýšenou pozornost,“ vysvětluje Mgr. Barbora Čalkovská z Asociace vysokoškolských poradců.

Zjistit rozsah problémů

Významně horší duševní zdraví reportovali ženy a trans a genderově rozmanití studující než muži. 37 % zapojených studentů a studentek také uvedlo zkušenost se sebevražednými myšlenkami nebo se nacházelo v možném riziku jejich rozvoje.

„Proběhlý monitoring není reprezentativní – zapojili se do něj jen ti, kdo měli o účast zájem, a výsledky tedy nelze zobecnit na celou populaci VŠ studentů. Pomáhá však zjistit, jak rozsáhlé jsou problémy, kterým studentům čelí, a které skupiny potřebují největší podporu. Díky tomu mohou univerzity lépe plánovat preventivní a podpůrné služby. V Národním akčním plánu pro duševní zdraví, schváleném vládou v letošním roce, jsou zanesena dvě opatření, z nichž jedno se týká monitoringu odolnosti a klimatu ve školách a druhé rozvinutí nezbytného systému studijního a psychologického poradenství pro studenty, pracovníky a uchazeče veřejných vysokých škol,“ vysvětluje Mgr. Laura Juríková, výzkumnice z programu Veřejné duševní zdraví NUDZ.

Dotázaní studenti, kteří vyhledali odbornou pomoc pro své psychické obtíže, nejčastěji zvolili pro řešení svých problémů individuální psychoterapii, psychologické poradenství mimo vysokou školu nebo si dohledávali další informace o daném problému, například články s psychologickou tematikou. Řada studentů však uvedla, že pomoc nevyhledávala. K nejčastějším bariérám jejího vyhledání patří přesvědčení, že jejich obtíže nejsou tak závažné či že by si měl každý být schopen své potíže řešit samostatně.

Přibývá akutních stresových reakcí

„V případě potřeby se studenti mohou obracet na poradenské centrum nebo psychologickou či psychoterapeutickou poradnu přímo na své škole, na webových stránkách školy navíc často najdou informace o možnostech sebepéče. Mohou se také obracet například na Linku první psychické pomoci na telefonním čísle 116 123. Mezi nejčastější témata, s nimiž dokáží poradenská pracoviště pomoci, patří problémy se vztahy (rodinné, partnerské, mezi přáteli), psychické zdraví, sebehodnota a sebevědomí, smysl, budoucnost, identita, emoce, stres a jeho zvládání, práce a kariéra, fyzické zdraví, závislosti nebo ztráta někoho blízkého,“ popisuje Mgr. Barbora Čalkovská z Asociace vysokoškolských poradců.

Poradenská pracoviště nyní zaznamenávají zvýšený výskyt akutní stresové reakce na běžné životní a studijní situace a obtíže s nastavením běžného denního režimu. Rozšiřují proto nabídku osvětových a vzdělávacích akcí pro celou akademickou komunitu. Více informací o poradenství na vysokých školách zájemci naleznou na www.asociacevsp.cz.

Pro další informace, prosím, kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335