



Lắng nghe, thấu hiểu, tôn trọng và chia sẻ

Đại học là một khoảng thời gian đặc biệt trong cuộc sống của mỗi người. Sinh viên phải sống xa nhà lần đầu tiên và được đặt trên vai trách nhiệm về cuộc sống mới. Các em cũng phải đối mặt với nhiều thách thức như những căng thẳng, khó khăn trong học tập, các mối quan hệ, tài chính hay định hướng tương lai...

■ VŨ THÙY VÂN

ĐẦU TƯ CHO SỨC KHOẺ TINH THẦN SINH VIÊN

Sức khỏe tinh thần của sinh viên ảnh hưởng đến thành tích học tập của các em ở trường. Các vấn đề tâm lý ảnh hưởng đến năng suất học tập của sinh viên và có thể có tác động tiêu cực đến kết quả học tập. Sức khỏe tinh thần kém có thể dẫn đến sự trì hoãn, thu mình và cảm giác tuyệt vọng. Lúc đó sinh viên bỏ bê không chỉ việc học tập, mà còn xa lánh các mối quan hệ gia đình và xã hội.

Thúc đẩy phát triển môi trường sức

khỏe lành mạnh là thúc đẩy sự thành công của sinh viên. Khi sinh viên gặp những vấn đề như trầm cảm, lo âu hay các rối loạn tâm lý khác, các em sẽ thể hiện kém hơn trên lớp. Sinh viên chán nản và lo âu kéo dài cũng có nhiều khả năng nghỉ học hoặc bỏ học. Và khi sinh viên bỏ học vì lý do tâm lý, nhiều người bị ảnh hưởng. Sự ảnh hưởng tiêu cực đó là cho cả sinh viên và tương lai của các em, cho gia đình cũng như cho cơ sở giáo dục.

Chúng ta hoàn toàn có thể làm giảm bớt một số lo âu ngắn hạn và những

khó khăn về cảm xúc tâm lý, từ đó tăng năng suất và kết quả học tập của sinh viên nhờ vào việc chăm sóc sức khỏe tinh thần. Nếu sinh viên hiểu rằng các dịch vụ và sự hỗ trợ không chỉ dành cho những người bị bệnh tâm thần trầm trọng, mà còn dành cho những người gặp phải khó khăn trong cuộc sống thường ngày, các em sẽ cởi mở hơn cũng như sẵn sàng dành thời gian cho các chuyên gia tâm lý.

Sinh viên tham gia các dịch vụ tư vấn tại trường sẽ thấy hài lòng hơn với



cuộc sống hiện tại. Các trường đại học hoàn toàn có thể cải thiện được phẩm chất của sinh viên và giữ chân những sinh viên có nguy cơ bỏ học. Như vậy, với các cơ sở giáo dục, việc phát triển mảng dịch vụ sức khỏe tâm lý cho sinh viên, chú trọng đến sự lành mạnh, phát triển toàn diện sẽ giúp nâng cao phản hồi của sinh viên và danh tiếng của cơ sở đào tạo.

BƯỚC ĐI MỚI, THỬ THÁCH MỚI

Ở Việt Nam, các dịch vụ tâm lý mới chỉ được coi trọng ở trẻ nhỏ và các cơ sở giáo dục phổ thông. Số lượng các trường đại học có trung tâm hay phòng tư vấn tâm lý chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên là rất ít, hoặc mới chỉ dừng lại ở tư vấn tuyển sinh hay tư vấn hướng nghiệp. Nhận thấy nhu cầu cần được lắng nghe và chia sẻ những tâm tư, trăn

trở của không nhỏ bộ phận sinh viên, Khoa Quốc tế đã triển khai Dịch vụ tư vấn tâm lý "Peace of Mind - Better Health, Better Life".

Với sinh viên, môi trường đại học là sự thay đổi hoàn toàn mới mẻ, với những thử thách, trải nghiệm thú vị, những khó khăn và đôi lúc cả sự mệt mỏi, chán nản. Đây là giai đoạn chuyển giao, giai đoạn các em khao khát được khẳng định bản thân và tìm kiếm những giá trị riêng cho mình.

Mục tiêu của Dịch vụ tư vấn tâm lý "Peace of Mind - Better Health, Better Life" là lắng nghe, thấu hiểu, tôn trọng và chia sẻ với sinh viên, giúp các em trong các vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần như đối phó với sự căng thẳng, các khó khăn trong học tập, các mối quan hệ và

những vấn đề khác trong cuộc sống. Chuyên gia tâm lý sẽ giúp cá nhân tự bộc lộ những suy nghĩ, giải tỏa các cảm xúc tiêu cực, tự nhận thức vấn đề và tìm kiếm giải pháp; củng cố sự tự lực và tự đương đầu với vấn đề.

Những vấn đề khó khăn mà dịch vụ hỗ trợ bao gồm:

- Rối nhiễu tâm lý: Trầm cảm, lo âu, stress, ám ảnh, khủng hoảng...
- Định hướng tương lai, nghề nghiệp.
- Áp lực học tập, khó tập trung, thiếu động lực, bạo lực học đường...
- Tư vấn về tình yêu, tình bạn, về giới tính, nhận thức bản thân.
- Các mối quan hệ gia đình và xã hội: Căng thẳng, xung đột, bạo hành, tình dục...
- Những băn khoăn, lo lắng, phiền



muộn khác.

- Nhu cầu về hỗ trợ kiến thức tâm lý học và nâng cao sức khỏe tinh thần.

Dịch vụ hoàn toàn miễn phí cho sinh viên Khoa Quốc tế. Mỗi buổi tư vấn có thể kéo dài từ 40-60 phút, theo hình thức tư vấn cá nhân một-một hoặc theo nhóm, với chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản và chuyên sâu, có bằng cấp và kinh nghiệm thực hành ở những cơ sở giáo dục và chăm sóc sức khỏe uy tín trong nước và quốc tế.

NHỮNG ĐÓN NHẬN TỪ SINH VIÊN

Dù mới đi vào hoạt động nhưng dịch vụ tư vấn tâm lý tại Khoa Quốc tế đã nhận được sự đón nhận tích cực từ phía sinh viên. Trong tuần đầu tiên, số lượng đăng ký trên mạng đã gần 30 sinh viên. Tuy nhiên, các em còn khá rụt rè để thực sự tham gia vào

dịch vụ này vì nhiều lý do khác nhau, như sợ bạn bè trêu chọc, sợ bị đánh giá là có vấn đề tâm thần, hay đơn giản cảm thấy không ai có thể hiểu mình và chưa thực sự tin tưởng vào sự đảm bảo bí mật hay những gì chuyên gia tâm lý có thể đem lại cho các em. Những vấn đề này tựu chung đều bắt nguồn từ nhận thức chưa đầy đủ về những khó khăn tâm lý và các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần đi kèm.

Tuy vậy, những phản hồi từ một số sinh viên đã được tư vấn cho thấy những tác động và lợi ích tích cực mà dịch vụ mang tới cho các em. Các em cảm thấy mình được lắng nghe, tôn trọng, cảm thấy ổn định hơn về cảm xúc, cân bằng trong cuộc sống, nhìn nhận và hiểu bản thân rõ hơn. Các em được trao quyền quyết định và chủ động hành động để thay đổi cảm xúc, suy nghĩ cũng như hành vi

của mình. Tự tin, độc lập, sẵn sàng đón nhận khó khăn, các mặt yếu kém, biết sử dụng sức mạnh của bản thân để đương đầu với những thách thức là điều mà dịch vụ tư vấn tâm lý muốn hướng các em đến.

Lắng nghe, thấu hiểu, tôn trọng và chia sẻ luôn là mục tiêu được đặt lên hàng đầu. Hãy chia sẻ mọi suy nghĩ, tâm tư của mình, những việc làm mình phiền lòng, những rắc rối, những điều gây xáo trộn trong suy nghĩ, cảm xúc, hành vi. Hãy nhớ rằng, nói chuyện với ai đó về vấn đề của mình không có nghĩa chúng ta là một người thất bại.