**Mentalno zdravje doktorskih študentov: Misija (skoraj) nemogoče?**

Doktorski študij – obdobje, ko postaneš raziskovalec, specialist in mojster na izbranem področju znanosti. V teoriji zveni odlično, toda – bodimo iskreni – v praksi je doktorski študij pogosto kot vožnja z vlakcem smrti: vzponi navdušenja nad novimi idejami, padci v obliki dvomov vase in tisti ostri ovinki, ko se ti zdi, da te bo vrglo s tirnic. Ob vsem tem je skrb za mentalno zdravje pogosto zadnja stvar na našem prednostnem seznamu.

Dobra novica je, da te težave niso znak šibkosti, ampak realnost, ki jo doživljajo številni doktorski študenti po svetu. Poglejmo, zakaj je tako in kakšne strategije so na voljo, da misija mentalno zdravje vendarle postane izvedljiva.

**Zakaj se počutimo kot prevaranti?**

Če ste kdaj imeli občutek, da ne veste, kaj počnete, ali pa da bo nekdo slej ko prej ugotovil, da sploh niste "genij" – dobrodošli v klubu. To je sindrom prevaranta, ki se drži kar lepega deleža doktorskih študentov. Zakaj? Ker akademski svet pogosto vzbuja občutek, da moraš biti popoln: objavljati članke, predavati, raziskovati in še nasmejano razlagati babici, zakaj preučuješ nekaj, kar je "neuporabno".

Dodal/a k temu še negotovost glede prihodnosti – “Bom sploh kdaj našel/a zaposlitev?” – in dobiš recept za anksioznost.

**Sami proti svetu?**

Doktorski študij je lahko zelo osamljen proces. Ure in ure za računalnikom ali v laboratoriju ob raziskovanju nečesa, kar morda razume le še vaš mentor. Socialne interakcije pogosto odpadejo, ker "je treba dokončati to poglavje" ali "še samo ta eksperiment." Na koncu dneva pa nad glavo visi vprašanje *Je res vredno?*.

Osamljenost lahko vodi v resne težave z mentalnim zdravjem, zato je ključno, da si vzamete čas za druženje – tudi če se vam zdi, da bi morali ta čas porabiti za delo.

**Kaj pa izgorelost?**

Izgorelost je pogost spremljevalec doktorskega študija. Občutek popolne izčrpanosti, izguba motivacije, in najhuje: mišljenje oz. prepričanje, da je to "normalno" in da je treba samo še malo potrpeti.

Toda to ne drži! Izgorelost ni nekaj, kar pride samo po sebi. Je opozorilo, da je treba nekaj spremeniti in to takoj.

**Nekaj nasvetov za pomoč**

1. **Postavite meje.** Ni vam treba delati 24/7. Doktorski študij ni sprint ampak maraton. Vzemite si čas za počitek in hobije – zaradi enega prostega večera, se svet se ne bo podrl.
2. **Gibajte se.** Tudi kratek sprehod lahko čudežno izboljša razpoloženje. Gibanje sprošča endorfine, notranje hormone sreče.
3. **Govorite o tem.** Če imate občutek, da vas vse preplavlja, se pogovorite z nekom – mentorjem, kolegom, prijateljem ali terapevtom. Pogovor lahko deluje terapevtsko, pa tudi rešitev se pogosto skriva tam, kjer jo najmanj pričakujete.
4. **Spomnite se, zakaj ste začeli.** V težkih trenutkih si vzemite čas, da se spomnite, kaj vas je navdušilo za to področje. To vam lahko povrne občutek smisla.
5. **Ne primerjajte se z drugimi.** Vsak ima svojo pot, svoje tempo in svoje izzive. Vaš dosežek ni nič manj vreden samo zato, ker ga ne merite z istim metrom kot nekdo drug.

**Univerza v Mariboru: Vedno z vami**

Če se imate občutek, da ne zmorete več, je pomembno vedeti, da obstajajo možnosti podpore. Na Univerzi v Mariboru izvajamo različna **predavanja in delavnice**, ki so namenjena tudi skrbi za mentalno zdravje. Na teh dogodkih se pogovarjamo o tehnikah sproščanja, obvladovanju stresa in iskanju ravnovesja med študijem ter osebnim življenjem. Pridružite se – ne le zato, da se kaj novega naučite, ampak tudi zato da spoznate druge študente, ki se soočajo s podobnimi izzivi.

Doktorski študij je zahteven, to ni skrivnost. Toda ne pozabite: vaš uspeh ne bo odvisen le od akademskih dosežkov, temveč tudi od tega, kako boste poskrbeli zase med procesom. Vzemite si čas za negovanje svojega mentalnega zdravja, saj je to temelj, na katerem gradimo vse drugo.

Na koncu boste dosegeli več kot le naslov znanstveni naslov – postali boste močnejši, odpornejši in boljši.