

CARE + CONNECT

Furnizarea de sprijin pentru sănătate mintală în instituțiile de învățământ superior din Europa



CARE + CONNECT

Nr. proiect: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Criza silențioasă din campusuri: cum unește Universitatea de Științe Sociale Europa în lupta pentru sănătatea mintală a studenților

Stresul dinaintea examenelor, temerile legate de viitoarele cariere și sentimentele de izolare sunt provocări cu care se confruntă studenții din întreaga Europă. Circumstanțele sunt comparabile în Łódź, Dublin și București. Peisajul academic contemporan, deși prezintă oportunități semnificative de creștere, impune o presiune de neegalat asupra tinerilor. Universitățile europene recunosc această problemă; cu toate acestea, cadrele de sprijin actuale sunt adesea insuficiente - asistența este disjunctă, iar perioadele de așteptare pentru consultații psihologice gratuite sunt excesiv de prelungite.

Universitatea de Științe Sociale a optat pentru o abordare sistematică a acestei probleme. În calitate de lider al acestei inițiative internaționale, am reunit experți din Spania, Germania, Irlanda, România și Cipru. Obiectivul nostru este de a stabili un standard de sprijin unificat și eficient, care să fie aplicabil în fiecare dintre aceste țări, indiferent de contextele culturale sau organizaționale locale.

Terapie digitală care promovează un sentiment de siguranță pentru studenți

Experiența indică faptul că modelul tradițional de îngrijire are limite distincte. Numeroși tineri resimt o rușine semnificativă atunci când încearcă să programeze independent o întâlnire cu un specialist. A te baza exclusiv pe intervenție în timpul unei crize severe este un pas greșit. Prin urmare, ca parte a inițiativei CARE + CONNECT, introducem instrumente de sprijin în mediile în care tinerii interacționează zilnic - lumea virtuală.

Creăm un program inovator format din opt module, axat pe terapia cognitiv-comportamentală digitală (iCBT). Aceasta nu este doar o compilație de sfaturi generice; mai degrabă, este un instrument online validat științific. Oferă acces gratuit, discret și imediat la tehnici concepute pentru a gestiona anxietatea, stresul cronic și a spori reziliența mentală zilnică. Aplicația facilitează implicarea sistematică în propria bunăstare, oferind studenților un sentiment de autonomie și control complet asupra parcursului lor de recuperare.



CARE + CONNECT

Furnizarea de sprijin pentru sănătate mintală în instituțiile de învățământ superior din Europa



CARE + CONNECT

Nr. proiect: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Persoane aflate în lumina reflectoarelor, sau sistemul de sprijin reciproc

Cu toate acestea, recunoaștem că până și cele mai sofisticate instrumente digitale sunt insuficiente de la sine. La fel de crucială și adesea decisivă este prezența unei persoane reale. Acesta este motivul pentru care dezvoltăm simultan programul CONNECT, care își propune să stabilească rețele de sprijin de la egal la egal, autentice și durabile.

În loc să ne așteptăm ca lectorii sau colegii de clasă să funcționeze ca psihologi profesioniști, îi dotăm cu abilități de empatie înțeleaptă și comunicare eficientă. Îi instruim cu privire la recunoașterea timpurie a indicatorilor de suferință emoțională la cei din jur, cum să inițieze în siguranță conversații dificile și, în cele din urmă, cum să îndrume persoanele către asistență profesională. Acest lucru se realizează menținând limite clare în ceea ce privește implicarea personală. Promovăm o atmosferă incluzivă în universități, unde atenția față de ceilalți este integrată perfect în cultura organizațională.

O soluție completă pentru întregul sistem educațional

Datorită colaborării noastre în cadrul programului Erasmus+, nu ne limităm la dezvoltarea de instrumente locale pentru o singură facultate sau universitate. Prin integrarea practicilor internaționale consacrate din întreaga Europă, creăm un ecosistem de sprijin multidimensional.

Acesta va culmina cu un ghid practic de implementare și o platformă digitală integrată. Aceasta reprezintă o soluție cuprinzătoare, gata de implementare, pe care orice instituție europeană de învățământ superior o poate adapta în propriul cadru, fără costuri. Universitatea de Științe Sociale exemplifică modul în care o universitate poloneză poate servi drept catalizator pentru o schimbare reală pe scena internațională, integrând cunoștințe din întreaga Europă și oferind soluții inovatoare în domeniul critic al sănătății mintale. Experți din Irlanda, reprezentând Centrul de Cercetare Spectrum, specialiști de la Universidad del País Vasco din Spania și Institutul Cipriot de Dezvoltare, condus de Neophytos Charalambous, colaborează la acest sistem inovator. Coaliția noastră este consolidată în continuare de instituții academice europene proeminente, cum ar fi Universitatea din Paderborn din Germania și Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București din România. Această diversitate remarcabilă de experiență și obiective comune asigură succesul întregii inițiative.



Co-funded by
the European Union

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației pentru Dezvoltarea Sistemului Educațional (FRSE). Nici Uniunea Europeană, nici FRSE nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.