

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

De la gânduri îngrijorătoare la pași mici: interiorul instrumentelor practice CARE + CONNECT îi învață pe studenții din Europa

A ști că sănătatea mintală a studenților este în criză, este doar jumătate din poveste. Întrebarea mai dificilă este ce să faci de fapt în această privință într-o seară obișnuită de marți, când se apropie un termen limită și gândurile anxioase nu se pot opri. În țările noastre partenere, studenții rareori duc lipsă de intenții bune; ceea ce tinde să le lipsească este o modalitate clară, bazată pe dovezi, de a gestiona momentul de presiune în sine.

Aceasta este lacuna pe care programul digital CARE + CONNECT este conceput să o elimine. În spatele interfeței prietenoase a modulelor noastre iCBT se află un set structurat de tehnici psihologice, adaptate direct din terapia cognitiv-comportamentală și testate cu studenți reali din Spania, Germania, Irlanda, România și Cipru. În acest articol, prezentăm trei dintre aceste instrumente pentru a arăta exact ce învață studenții, pas cu pas.

• **Prinzând gândul înainte ca acesta să se transforme în spirală**

- O mare parte din stresul academic începe cu un singur gând rapid, mai degrabă decât cu situația în sine. Un student care primește feedback critic la un eseu poate ajunge, aproape instantaneu, la gândul că acest lucru înseamnă eșecul la nivelul întregului curs. Modulele noastre abordează aceste gânduri automate, și prima abilitate pe care o predăm este pur și simplu observarea lor, deoarece majoritatea studenților nu au fost niciodată rugați să acorde atenție propoziției care le trece prin minte într-un moment stresant.
- Odată ce un gând devine vizibil, studenții învață să îl compare cu dovezile, mai degrabă decât să îl accepte ad litteram, și să recunoască tipare comune, cum ar fi catastrofizarea, citirea gândurilor sau gândirea de tipul „totul sau nimic”, care distorsionează în liniște modul în care este interpretată o situație. Exercițiul nu are ca scop forțarea gândirii pozitive; este vorba despre înlocuirea unui gând precum „probabil ignoră mesajul meu intenționat” cu unul care se potrivește faptelor disponibile, de exemplu „există mai multe motive obișnuite pentru care răspunsul ar putea fi întârziat”. Această mică schimbare este adesea suficientă pentru a reduce greutatea emoțională a unui moment dificil.



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.

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

A vorbi despre deosebirea dintre gestionarea utilă și evitarea confortabilă

Fiecare student se confruntă deja cu stresul într-un fel sau altul; întrebarea pe care o pune programul nostru este dacă această gestionare ajută cu adevărat. Doi studenți care se confruntă cu aceeași sarcină copleșitoare pot răspunde în moduri foarte diferite: unul împarte lucrul în pași mai mici și începe, celălalt închide laptopul și evită să deschidă documentul pentru încă o săptămână. Ambele sunt forme de gestionare a stresului, însă doar una dintre ele tinde să reducă stresul în timp.

Avem grijă să nu încadrăm acest lucru ca o chestiune de voință. Evitarea oferă o ușurare reală, imediată, motiv pentru care este atât de ușor să ne bazăm pe ea și exact de ce trebuie numită pentru ceea ce este, mai degrabă decât judecată. Oferind studenților un vocabular simplu și comun - gestionare axată pe problemă, căutare de sprijin emoțional, evitarea adaptării - îi ajutăm să-și recunoască propriile tipare și să înceapă să-și construiască un set de instrumente personal mai flexibil, în loc să apeleze implicit la strategia care li se pare cea mai ușoară în acel moment.

Transformarea perspectivei în acțiuni mici și realizabile

Înțelegerea unui gând sau a unui model de adaptare ajunge doar până la un anumit punct dacă nimic din viața de zi cu zi nu se schimbă efectiv. Aici este locul unde programul introduce activarea comportamentală, o idee înșelător de simplă: motivația scăzută nu se rezolvă așteptând să te simți pregătit, ci prin întreprinderea unei acțiuni mici, concrete și permițând motivației să urmeze. O recapitulare de douăzeci de minute a notițelor de curs este adesea suficientă pentru a face ca o întreagă sarcină să pară din nou posibilă.

Studenții practică împărțirea unei sarcini copleșitoare în doi sau trei pași gestionabili și alegerea unuia pe care îl pot începe în aceeași zi, apoi programarea câtorva activități realiste pentru zilele următoare. Nimic din toate acestea nu necesită o schimbare completă a rutinei; se bazează pe aceeași logică care traversează întregul program - aceea că o acțiune mică, bine aleasă, repetată în mod constant, tinde să schimbe modul în care un student se simte mult mai încrezător decât într-un singur moment de înțelegere profundă.

Luate împreună, aceste trei instrumente urmează același fir care traversează terapia cognitiv-comportamentală în sine: modul în care gândim, cum simțim și cum acționăm sunt strâns legate, iar o schimbare a oricăruia dintre ele le poate ameliora pe celelalte două. Pe măsură ce CARE + CONNECT continuă să se implementeze în universitățile noastre partenere, obiectivul nostru este ca fiecare student care are nevoie de acest tip de sprijin să îl poată primi gratuit, în momentul în care este efectiv necesar, și nu săptămâni mai târziu într-o sală de așteptare.



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.