

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

CARE + CONNECT: un plan cuprinzător pentru sănătatea mintală în învățământul superior european

Dincolo de punctul de cotitură: Abordarea unei crize sistemice

Peisajul academic modern pune o presiune fără precedent asupra tinerilor adulți, creând provocări universale în întreaga Europă. Datele instituționale și meta-analizele clinice confirmă o criză tot mai mare a sănătății mintale în cadrul instituțiilor de învățământ superior (IIS) europene.

Anii de facultate reprezintă o fază de tranziție extrem de sensibilă de la adolescența târzie la vârsta adultă, perioadă în care datele arată o creștere bruscă a problemelor de sănătate mintală. În mod crucial, intervenția timpurie este vitală, deoarece aproximativ 75% din totalul tulburărilor mintale de-a lungul vieții se manifestă înainte de vârsta de 24 de ani.

Aploarea acestei provocări se reflectă în realitățile cu care se confruntă studenții în diferite națiuni europene:

- Spania: Sondajele recente arată că aproximativ 50% dintre studenții universitari prezintă simptome de depresie și anxietate.
- România: Nivelurile de stres și anxietate ale studenților au crescut de la 72% la 78,4% între 2022 și 2024, alături de creșteri înregistrate ale gândurilor suicidare.
- Polonia: Datele din raportul EUROSUDENT evidențiază faptul că 40% dintre studenți se confruntă cu suferință emoțională.
- Regatul Unit: Proporția studenților de la programe de licență care au raportat dificultăți de sănătate mintală a crescut de la 6% la 16% între anii academici 2016/17 și 2022/23.

Depășirea deficitelor instituționale

În ciuda acestor cifre alarmante, sprijinul instituțional rămâne drastic nealiniat cu nevoile studenților. Un raport al Comisiei Europene din 2023 privind starea de bine a studenților a evidențiat faptul că doar 40% dintre instituțiile de învățământ superior europene oferă servicii dedicate de sănătate mintală. În plus, sistemele universitare existente sunt puternic reactive, mai degrabă decât preventive, ceea ce face ca serviciile să fie subfinanțate, cu personal insuficient și afectate de liste lungi de așteptare care depășesc frecvent șase săptămâni în țări precum Irlanda.



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

Soluția CARE + CONNECT: bazată pe date și preventivă

Pentru a schimba cultura și a umple aceste lacune instituționale, proiectul CARE + CONNECT se bazează pe intervenții preventive validate științific, mai degrabă decât pe soluții temporare.

- Terapia cognitiv-comportamentală bazată pe internet (iCBT): Meta-analizele arată că platformele digitale reduc semnificativ anxietatea și depresia studenților. Studenții care utilizează iCBT raportează o reducere cu 42% a simptomelor de anxietate și o îmbunătățire cu 37% a rezilienței emoționale în comparație cu grupurile de control fără intervenție.
- Sprijin structurat între colegi: O abordare tehnologică trebuie să fie asociată cu rețele umane autentice. Cercetările indică faptul că studenții care se implică în mentorat structurat între colegi experimentează o îmbunătățire cu 30% a rezilienței sănătății mintale și o reducere cu 25% a sentimentelor de izolare.

Consolidarea capacității: Împuternicirea comunității academice

Un ecosistem universitar cu adevărat rezistent necesită participarea activă și informată a personalului său. Bazarea exclusivă pe intervenția reactivă în situații de criză îi lasă vulnerabili atât pe studenți, cât și pe educatori. CARE + CONNECT se concentrează pe trei piloni fundamentali ai pregătirii instituționale:

- Pregătire sporită a cadrelor didactice: Prin intermediul rețelei CONNECT de-la-profesionist-la-profesionist (P2P), cadrele didactice universitare, personalul administrativ și consilierii participă la un proces complex de dezvoltare a capacităților. Acest cadru dezvoltă inteligența emoțională și oferă personalului strategii interdisciplinare pentru a gestiona cu încredere dificultățile de sănătate mintală ale studenților.
- Protocoale sistematizate de escaladare: Instruirea oferă profesioniștilor din învățământul superior o foaie de parcurs clară pentru a recunoaște semnele de avertizare timpurie ale stresului emoțional. În loc să se simtă copleșiți, personalul este dotat cu cadre de referință sigure pentru a transfera fără probleme persoanele extrem de vulnerabile către asistența profesională specializată sau sisteme de sănătate publică.

Schimbare culturală în politicile instituționale: Proiectul transformă sistemele de *wellness* din învățământul superior de la modele pur reactive de gestionare a crizelor la rețele de colaborare structurate și proactive. Integrarea rezultatelor în activitatea universitară obișnuită - cum ar fi asocierea activităților din cafeneaua campusului cu Ziua Mondială a Sănătății Mintale - consolidează bunăstarea mintală ca o componentă permanentă și sistemică a politicilor pe termen lung ale învățământului superior.



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.