

CARE + CONNECT

Παροχή Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας σε Ανώτατα
Εκπαιδευτικά Ιδρύματα στην Ευρώπη



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Η σιωπηλή κρίση στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα. Πως το τμήμα Κοινωνικών Επιστημών προφυλάσει την ψυχική υγεία των φοιτητών

Το άγχος πριν από τις εξετάσεις, οι ανησυχίες για τη μελλοντική σταδιοδρομία και τα συναισθήματα απομόνωσης αποτελούν προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές σε ολόκληρη την Ευρώπη. Οι συνθήκες είναι παρόμοιες στο Λοντ, στο Δουβλίνο και στο Βουκουρέστι. Το σύγχρονο ακαδημαϊκό τοπίο, ενώ προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες ανάπτυξης, επιβάλλει πρωτοφανή πίεση στους νέους ανθρώπους. Τα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια αναγνωρίζουν αυτό το ζήτημα, ωστόσο τα υφιστάμενα πλαίσια υποστήριξης συχνά αποδεικνύονται ανεπαρκή – η βοήθεια είναι αποσπασματική και οι χρόνοι αναμονής για δωρεάν ψυχολογικές συμβουλευτικές συνεδρίες είναι υπερβολικά μεγάλοι.

Το Πανεπιστήμιο Κοινωνικών Επιστημών έχει επιλέξει μια συστηματική προσέγγιση για το ζήτημα αυτό. Ως επικεφαλής αυτής της διεθνούς πρωτοβουλίας, έχουμε συγκεντρώσει εμπειρογνώμονες από την Ισπανία, τη Γερμανία, την Ιρλανδία, τη Ρουμανία και την Κύπρο. Στόχος μας είναι να θεσπίσουμε ένα ενιαίο, αποτελεσματικό πρότυπο υποστήριξης που θα εφαρμόζεται σε καθεμία από αυτές τις χώρες, ανεξάρτητα από τα τοπικά πολιτιστικά ή οργανωτικά πλαίσια.

Ψηφιακή Θεραπεία που καλλιεργεί ένα αίσθημα ασφάλειας στους μαθητές

Η ιστορία δείχνει ότι το παραδοσιακό μοντέλο φροντίδας παρουσιάζει σαφείς περιορισμούς. Πολλοί νέοι νιώθουν έντονη ντροπή όταν προσπαθούν να κλείσουν ραντεβού με ειδικό από μόνοι τους. Το να βασιζόμαστε αποκλειστικά στην παρέμβαση κατά τη διάρκεια μιας σοβαρής κρίσης αποτελεί λάθος. Συνεπώς, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας CARE + CONNECT, εισάγουμε εργαλεία υποστήριξης στα περιβάλλοντα όπου οι νέοι δραστηριοποιούνται καθημερινά – τον εικονικό κόσμο.

Δημιουργούμε ένα καινοτόμο πρόγραμμα οκτώ ενοτήτων με επίκεντρο τη ψηφιακή γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (iCBT). Δεν πρόκειται απλώς για μια συλλογή γενικών συμβουλών, αλλά για ένα επιστημονικά επικυρωμένο διαδικτυακό εργαλείο. Προσφέρει δωρεάν, διακριτική και άμεση πρόσβαση σε τεχνικές που έχουν σχεδιαστεί για τη διαχείριση του άγχους και του χρόνιου στρες, καθώς και για την ενίσχυση της καθημερινής ψυχικής ανθεκτικότητας. Η εφαρμογή διευκολύνει τη συστηματική ενασχόληση με την προσωπική ευημερία, ενδυναμώνοντας τους φοιτητές με ένα αίσθημα ενεργού συμμετοχής και πλήρους ελέγχου πάνω στην πορεία της ανάρρωσής τους.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.

CARE + CONNECT

Παροχή Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας σε Ανώτατα
Εκπαιδευτικά Ιδρύματα στην Ευρώπη



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Άτομα στο προσκήνιο ή το σύστημα αλληλοϋποστήριξης

Ωστόσο, αναγνωρίζουμε ότι ακόμη και τα πιο εξελιγμένα ψηφιακά εργαλεία δεν αρκούν από μόνα τους. Εξίσου κρίσιμη, και συχνά καθοριστική, είναι η παρουσία ενός πραγματικού ανθρώπου. Γι' αυτό αναπτύσσουμε παράλληλα το πρόγραμμα CONNECT, το οποίο στοχεύει στη δημιουργία γνήσιων και διαρκών δικτύων αλληλοϋποστήριξης μεταξύ ομοτίμων.

Αντί να περιμένουμε από τους καθηγητές ή τους συμφοιτητές να λειτουργούν ως επαγγελματίες ψυχολόγοι, τους εξοπλίζουμε με τις δεξιότητες της σοφής ενσυναίσθησης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Τους καθοδηγούμε ώστε να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας στους γύρω τους, να ξεκινάνε με ασφάλεια δύσκολες συζητήσεις και, τελικά, να κατευθύνουν τα άτομα προς επαγγελματική βοήθεια. Αυτό επιτυγχάνεται διατηρώντας παράλληλα σαφή όρια όσον αφορά την προσωπική εμπλοκή. Προωθούμε μια ατμόσφαιρα χωρίς αποκλεισμούς στα πανεπιστήμια, όπου η προσοχή προς τους άλλους ενσωματώνεται αρμονικά στην οργανωτική κουλτούρα

Μια ολοκληρωμένη λύση για ολόκληρο το εκπαιδευτικό σύστημα

Χάρη στη συνεργασία μας στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, δεν περιοριζόμαστε στην ανάπτυξη τοπικών εργαλείων για μια μεμονωμένη σχολή ή πανεπιστήμιο. Ενσωματώνοντας καθιερωμένες διεθνείς πρακτικές από όλη την Ευρώπη, δημιουργούμε ένα πολυδιάστατο οικοσύστημα υποστήριξης.

Το αποτέλεσμα θα είναι ένας πρακτικός οδηγός εφαρμογής και μια ολοκληρωμένη ψηφιακή πλατφόρμα. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη, έτοιμη προς εφαρμογή λύση, την οποία κάθε ευρωπαϊκό ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να προσαρμόσει στο δικό του πλαίσιο χωρίς κόστος. Το Πανεπιστήμιο Κοινωνικών Επιστημών αποτελεί παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο ένα πολωνικό πανεπιστήμιο μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για πραγματική αλλαγή στη διεθνή σκηνή, ενσωματώνοντας γνώσεις από όλη την Ευρώπη και προσφέροντας καινοτόμες λύσεις στον κρίσιμο τομέα της ψυχικής υγείας. Εμπειρογνώμονες από την Ιρλανδία, εκπροσωπώντας το Spectrum Research Centre, ειδικοί από την ισπανική Universidad del País Vasco, καθώς και το Κυπριακό Ινστιτούτο Ανάπτυξης, υπό την ηγεσία του Νεοφύτου Χαραλάμπους, συνεργάζονται για τη δημιουργία αυτού του πρωτοποριακού συστήματος. Η συμμαχία μας ενισχύεται περαιτέρω από εξέχοντα ευρωπαϊκά ακαδημαϊκά ιδρύματα, όπως το Πανεπιστήμιο του Πάντερμπορν στη Γερμανία και το ρουμανικό Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București. Αυτή η αξιοσημείωτη ποικιλομορφία εμπειριών και κοινών στόχων διασφαλίζει την επιτυχία ολόκληρης της πρωτοβουλίας.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.