



## Από την ανησυχία στα μικρά βήματα: Τα πρακτικά εργαλεία που το πρόγραμμα CARE + CONNECT διδάσκει στους μαθητές της Ευρώπης

Γνωρίζουμε ότι η ψυχική υγεία των φοιτητών βρίσκεται σε κρίση. Το πιο δύσκολο ερώτημα θέτается στο τι κάνουμε πραγματικά για αυτό. Ένα συνηθισμένο βράδυ της Τρίτης όταν πλησιάζει μια προθεσμία και οι αγχωτικές σκέψεις δεν σταματούν. Σε όλες τις χώρες-εταίρους του έργου, οι φοιτητές σπάνια στερούνται καλών προθέσεων. Αυτό που συνήθως τους λείπει είναι ένας σαφής, τεκμηριωμένος τρόπος για να αντιμετωπίσουν την πίεση.

Αυτό είναι το κενό που καλείται να καλύψει το ψηφιακό πρόγραμμα CARE + CONNECT. Πίσω από τη διεπαφή των ενοτήτων iCBT μας κρύβεται ένα δομημένο σύνολο τεχνικών, προσαρμοσμένων απευθείας από τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία και δοκιμασμένων με πραγματικούς φοιτητές στην Ισπανία, τη Γερμανία, την Ιρλανδία, τη Ρουμανία και την Κύπρο. Σε αυτό το άρθρο, παρουσιάζουμε τρία από αυτά τα εργαλεία για να δείξουμε ακριβώς τι μαθαίνουν οι φοιτητές, βήμα προς βήμα.

### Πώς εντοπίζουμε τη σκέψη πριν αυτή εξελιχθεί σε καταγισμό αρνητικών σκέψεων.

Μεγάλο μέρος του ακαδημαϊκού άγχους ξεκινά από μια μεμονωμένη, γρήγορη σκέψη και όχι από την ίδια την κατάσταση. Ένας φοιτητής που λαμβάνει κριτική για μια εργασία μπορεί να καταλήξει, σχεδόν αμέσως, στη σκέψη ότι αυτό σημαίνει αποτυχία σε ολόκληρο το μάθημα. Στο εκπαιδευτικό υλικό μας, αυτές τις σκέψεις τις ονομάζουμε «αυτόματες σκέψεις», και η πρώτη δεξιότητα που διδάσκουμε είναι απλώς να τις παρατηρούμε, καθώς στους περισσότερους φοιτητές δεν έχει ζητηθεί ποτέ να δώσουν προσοχή στη σκέψη που διατρέχει το μυαλό τους σε μια στιγμή άγχους.

Μόλις μια σκέψη γίνει ορατή, οι φοιτητές μαθαίνουν να την αντιπαραβάλλουν με τα αποδεικτικά στοιχεία αντί να την αποδέχονται χωρίς κριτική, και να αναγνωρίζουν κοινά μοτίβα όπως η «καταστροφολογία», η «ανάγνωση της σκέψης» ή σκέψη «όλα ή τίποτα», τα οποία διαστρεβλώνουν σιωπηλά τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύεται μια κατάσταση. Η άσκηση δεν έχει ως στόχο να επιβάλει τη θετική σκέψη· έχει ως στόχο να αντικαταστήσει μια σκέψη όπως «πρέπει να αγνοούν το μήνυμά μου επίτηδες» με μια σκέψη που ταιριάζει με τα διαθέσιμα στοιχεία, για παράδειγμα «υπάρχουν αρκετοί συνηθισμένοι λόγοι για τους οποίους μπορεί κάποιος να καθυστερήσει να απαντήσει». Αυτή η μικρή αλλαγή αρκεί συχνά για να μειώσει το συναισθηματικό βάρος μιας δύσκολης στιγμής.



# CARE + CONNECT

Παροχή υποστήριξης για την ψυχική υγεία σε  
ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ευρώπη



CARE + CONNECT

Αρ. έργου: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

## Διαχωρίζοντας την αποτελεσματική αντιμετώπιση από την άνετη αποφυγή

Κάθε φοιτητής/τρια αντιμετωπίζει το άγχος με τον δικό του/ης τρόπο· το ερώτημα που παραθέτει το έργο αυτό, είναι εάν αυτή η αντιμετώπιση είναι ωφέλιμη. Δύο φοιτητές/τριες που αντιμετωπίζουν τον ίδιο φόρτο διαβάσματος μπορεί να αντιδράσουν με πολύ διαφορετικούς τρόπους: ένας/μία χωρίζει την εργασία σε μικρότερα βήματα και αρχίζει, άλλος/η κλείνει το φορητό υπολογιστή και αποφεύγει να ανοίξει το έγγραφο για άλλη μια εβδομάδα. Και οι δύο είναι μορφές αντιμετώπισης, όμως μόνο η μια από αυτές τείνει να μειώνει το άγχος με την πάροδο του χρόνου.

Δεν τίθεται ζήτημα δύναμης θέλησης. Η αποφυγή προσφέρει πραγματική, άμεση ανακούφιση, και αυτός είναι ακριβώς ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο εύκολο να βασιστεί κανείς σε αυτήν, αλλά και ο λόγος για τον οποίο είναι καλό να την αναγνωρίζουμε αντί να την κατακρίνουμε. Δίνοντας στους φοιτητές ένα απλό κοινό λεξιλόγιο – αντιμετώπιση εστιασμένη στο πρόβλημα, αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης, αντιμετώπιση μέσω αποφυγής – τους βοηθάμε να αναγνωρίσουν τα δικά τους μοτίβα και να αρχίσουν να χτίζουν ένα πιο ευέλικτο προσωπικό «εργαλείο», αντί να καταφεύγουν αυτόματα σε όποια στρατηγική τους φαίνεται ευκολότερη εκείνη τη στιγμή.

## Μετατρέποντας τη γνώση σε μικρές, εφικτές ενέργειες

Η κατανόηση μιας σκέψης ή ενός τρόπου αντιμετώπισης δεν έχει μεγάλη αξία αν δεν υπάρξει πραγματική αλλαγή. Γιαυτό το πρόγραμμα εισάγει τη «συμπεριφορική ενεργοποίηση», μια ιδέα που φαίνεται απλή αλλά είναι πιο σύνθετη από ό,τι φαίνεται: η χαμηλή κινητοποίηση δεν αντιμετωπίζεται περιμένοντας να νιώσουμε έτοιμοι, αλλά αναλαμβάνοντας μια μικρή, συγκεκριμένη ενέργεια και αφήνοντας την κινητοποίηση να ακολουθήσει. Μια ανασκόπηση των σημειώσεων της διάλεξης διάρκειας είκοσι λεπτών αρκεί συχνά για να κάνει μια ολόκληρη εργασία να φαίνεται και πάλι εφικτή.

Οι φοιτητές εξασκούνται στο να χωρίζουν μια συντριπτική εργασία σε δύο ή τρία διαχειρίσιμα βήματα και να επιλέγουν ένα από αυτά με το οποίο μπορούν να ξεκινήσουν την ίδια μέρα, προγραμματίζοντας στη συνέχεια μερικές ρεαλιστικές δραστηριότητες για τις επόμενες ημέρες. Αυτό δεν απαιτεί πλήρη αλλαγή της ρουτίνας· βασίζεται στην ίδια λογική που διατρέχει ολόκληρο το πρόγραμμα – ότι μια μικρή, σωστά επιλεγμένη ενέργεια, που επαναλαμβάνεται με συνέπεια, τείνει να αλλάζει τον τρόπο που αισθάνεται ένας φοιτητής με πολύ πιο αξιόπιστο τρόπο.

Συνολικά, αυτά τα τρία εργαλεία ακολουθούν την ίδια λογική που διέπει την ίδια τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία: ο τρόπος που σκεφτόμαστε, ο τρόπος που αισθανόμαστε και ο τρόπος που ενεργούμε είναι στενά συνδεδεμένοι, και μια αλλαγή σε οποιοδήποτε από αυτά μπορεί να βελτιώσει τα άλλα δύο.

Καθώς το CARE + CONNECT συνεχίζει να υλοποιείται στα συνεργαζόμενα πανεπιστήμια μας, στόχος μας είναι κάθε φοιτητής που χρειάζεται αυτού του είδους την υποστήριξη να μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτήν δωρεάν, τη στιγμή που την χρειάζεται πραγματικά.



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.