

CARE + CONNECT

Παροχή Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας στα Ιδρύματα
Ανώτατης Εκπαίδευσης σε όλη την Ευρώπη



CARE + CONNECT

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

CARE + CONNECT: Ένα Ολοκληρωμένο Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία στην Ευρωπαϊκή Ανώτατη Εκπαίδευση

Σημείο Καμπής - Αντιμετωπίζοντας μια Συστημική Κρίση

Το σύγχρονο ακαδημαϊκό τοπίο ασκεί πρωτοφανή πίεση στους νέους ενηλίκους, δημιουργώντας προκλήσεις που είναι καθολικές σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Θεσμικά δεδομένα και κλινικές μετα-αναλύσεις επιβεβαιώνουν μια αυξανόμενη κρίση ψυχικής υγείας στα Ευρωπαϊκά Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης (ΙΑΕ). Τα φοιτητικά χρόνια αντιπροσωπεύουν μια ιδιαίτερα ευαίσθητη μεταβατική φάση από την ύστερη εφηβεία στην ενηλικίωση, κατά την οποία τα δεδομένα δείχνουν απότομη αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Είναι κρίσιμο ότι η έγκαιρη παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας, καθώς περίπου το 75% όλων των ψυχικών διαταραχών εκδηλώνονται πριν από την ηλικία των 24 ετών.

Η κλίμακα αυτής της πρόκλησης αντικατοπτρίζεται στις πραγματικότητες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές σε διάφορα ευρωπαϊκά κράτη:

Ισπανία: Πρόσφατες έρευνες αποκαλύπτουν ότι περίπου το 50% των πανεπιστημιακών φοιτητών εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

Ρουμανία: Τα επίπεδα στρες και άγχους των φοιτητών κλιμακώθηκαν από 78,4% σε 83,3% μεταξύ 2024 και 2025 αντίστοιχα, εκ των οποίων το 10,7% προέβη σε αυτοτραυματισμό και το 21,1% ανέφερε αυτοκτονικές σκέψεις (έκθεση 2025).

Πολωνία: Δεδομένα από την έκθεση EUROSTUDENT αναδεικνύουν ότι το 40% των φοιτητών βιώνει συναισθηματική δυσφορία.

Ηνωμένο Βασίλειο: Το ποσοστό των προπτυχιακών φοιτητών που αναφέρουν δυσκολίες ψυχικής υγείας αυξήθηκε από 6% σε 16% μεταξύ των ακαδημαϊκών ετών 2016/17 και 2022/23.

Υπέρβαση των Θεσμικών Ελλειμμάτων

Παρά αυτά τα ανησυχητικά στοιχεία, η θεσμική υποστήριξη παραμένει δραματικά ασύμβατη με τις ανάγκες των φοιτητών. Μια έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2023 για την ευημερία των φοιτητών επισήμανε ότι μόνο το 40% των ευρωπαϊκών ΙΑΕ προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Επιπλέον, τα υφιστάμενα πανεπιστημιακά συστήματα είναι σε μεγάλο βαθμό αντιδραστικά αντί προληπτικά, αφήνοντας τις υπηρεσίες υποχρηματοδοτημένες, υποστελεχωμένες και ταλαιπωρημένες από μεγάλες λίστες αναμονής που συχνά υπερβαίνουν τις έξι εβδομάδες σε χώρες όπως η Ιρλανδία.



Co-funded by
the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ωστόσο αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος (FRSE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε το FRSE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα γι' αυτές.

CARE + CONNECT

Παροχή Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας στα Ιδρύματα
Ανώτατης Εκπαίδευσης σε όλη την Ευρώπη



CARE + CONNECT

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

Η Λύση CARE + CONNECT: Βασισμένη σε Δεδομένα και Προληπτική

Για να αλλάξει τις κουλτούρες και να καλύψει αυτά τα θεσμικά κενά, το έργο CARE + CONNECT βασίζεται σε επιστημονικά επικυρωμένες, προληπτικές παρεμβάσεις αντί για προσωρινές λύσεις.

Διαδικτυακή Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (iCBT): Μετα-αναλύσεις δείχνουν ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες μειώνουν σημαντικά το άγχος και την κατάθλιψη των φοιτητών. Οι φοιτητές που χρησιμοποιούν iCBT αναφέρουν μείωση 42% στα συμπτώματα άγχους και βελτίωση 37% στη συναισθηματική ανθεκτικότητα σε σύγκριση με ομάδες ελέγχου χωρίς παρέμβαση.

Δομημένη Υποστήριξη Ομοτίμων: Μια τεχνολογική προσέγγιση πρέπει να συνδυάζεται με γνήσια ανθρώπινα δίκτυα. Η έρευνα δείχνει ότι οι φοιτητές που συμμετέχουν σε δομημένη καθοδήγηση ομοτίμων παρουσιάζουν βελτίωση 30% στην ψυχική ανθεκτικότητα και μείωση 25% στα αισθήματα απομόνωσης.

Ανάπτυξη Ικανοτήτων: Ενδυνάμωση της Ακαδημαϊκής Κοινότητας

Ένα πραγματικά ανθεκτικό πανεπιστημιακό οικοσύστημα απαιτεί την ενεργή, ενημερωμένη συμμετοχή του προσωπικού του. Η αποκλειστική εξάρτηση από αντιδραστική παρέμβαση κρίσης αφήνει τόσο τους φοιτητές όσο και τους εκπαιδευτικούς ευάλωτους. Το CARE + CONNECT επικεντρώνεται σε τρεις βασικούς πυλώνες θεσμικής ετοιμότητας:

- 1. Αυξημένη Ετοιμότητα Εκπαιδευτικών:** Μέσω του δικτύου CONNECT Επαγγελματία-προς-Επαγγελματία (P2P), οι πανεπιστημιακοί εκπαιδευτικοί, το διοικητικό προσωπικό και οι σύμβουλοι υποβάλλονται σε ολοκληρωμένη ανάπτυξη ικανοτήτων. Αυτό το πλαίσιο αναπτύσσει τη συναισθηματική νοημοσύνη και παρέχει στο προσωπικό διεπιστημονικές στρατηγικές για την αξιόπιστη διαχείριση δυσκολιών ψυχικής υγείας φοιτητών.
- 2. Συστηματοποιημένα Πρωτόκολλα Κλιμάκωσης:** Η εκπαίδευση παρέχει στους επαγγελματίες των ΙΑΕ έναν σαφή οδικό χάρτη για την αναγνώριση πρώιμων προειδοποιητικών σημείων συναισθηματικής δυσφορίας. Αντί να αισθάνονται υπερφορτωμένοι, το προσωπικό εξοπλίζεται με ασφαλή πλαίσια παραπομπής για την απρόσκοπτη μεταφορά ιδιαίτερα ευάλωτων ατόμων σε εξειδικευμένη επαγγελματική φροντίδα ή δημόσια συστήματα υγείας.
- 3. Πολιτισμική Αλλαγή στις Θεσμικές Πολιτικές:** Το έργο μεταβαίνει τα συστήματα ευημερίας της ανώτατης εκπαίδευσης από αμιγώς αντιδραστικά μοντέλα διαχείρισης κρίσεων σε δομημένα, προληπτικά συνεργατικά δίκτυα. Η ενσωμάτωση των παραδοτέων στην τακτική πανεπιστημιακή εργασία—όπως ο συνδυασμός δραστηριοτήτων στις πανεπιστημιακές καφετέριες με την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας—εδραιώνει την ψυχική ευημερία ως μόνιμο, συστημικό στοιχείο μακροπρόθεσμων πολιτικών ΙΑΕ.

Γεφυρώνοντας το χάσμα μεταξύ ψηφιακής προσβασιμότητας, κοινοτήτων ομοτίμων με ενσυναίσθηση και προετοιμασμένου ακαδημαϊκού προσωπικού, το CARE + CONNECT στοχεύει στη μετατροπή των πανεπιστημιακών υποδομών σε πολυεπίπεδα οικοσυστήματα υποστήριξης που είναι σχεδιασμένα να διαρκέσουν.



Co-funded by
the European Union

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ωστόσο αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος (FRSE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε το FRSE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα γι' αυτές.