



ΕΚΘΕΣΗ ΤΗΣ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μάρτιος, 2023



Περιεχόμενα

1	Εισαγωγή	5
2	Γνωρίστε τους εταίρους	6
3	Εθνική έρευνα γραφείου.....	6
3.1.	Αυστρία	7
3.1.1	Εισαγωγή	7
3.1.2	Νομικό πλαίσιο	7
3.1.3	Μεθοδολογία	8
3.1.4.	Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης	9
3.1.5.	Εντοπισμός κενών	14
3.1.6.	Αναφορές	16
3.2.	Ελλάδα.....	16
3.2.1.	Εισαγωγή	16
3.2.2.	Νομικό πλαίσιο	18
3.2.3.	Μεθοδολογία	19
3.2.4.	Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης	19
3.2.5.	Εντοπισμός κενών	22
3.2.6.	Αναφορές	23
3.3	Ρουμανία	23
3.3.1.	Εισαγωγή	24
3.3.2.	Νομικό πλαίσιο	26
3.3.3.	Μεθοδολογία	28
3.3.4.	Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης	28
3.3.5.	Εντοπισμός κενών	35
3.3.6.	Αναφορές:	37
3.4.	Σερβία.....	39
3.4.1	Εισαγωγή	39
3.4.2.	Νομικό πλαίσιο	40
3.4.3.	Μεθοδολογία	42
3.4.4.	Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης	42
3.4.5.	Εντοπισμός κενών	46
3.4.6.	Αναφορές	47
3.5.	Σλοβενία	48
3.5.1.	Εισαγωγή	48
3.5.2.	Νομικό πλαίσιο	49
3.5.3.	Μεθοδολογία	50

3.5.4.	Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης	51
3.5.5.	Εντοπισμός κενών	59
3.5.6.	Αναφορές	62
3.6.	Συμπέρασμα.....	64
4	Εθνική έρευνα ικανοτήτων.....	65
4.1.	Αυστρία	65
4.1.1.	Εισαγωγή	65
4.1.2.	Αποτελέσματα.....	66
4.1.3.	Συζήτηση	76
4.2.	Ελλάδα.....	78
4.2.1.	Εισαγωγή	78
4.2.2.	Αποτελέσματα.....	79
4.2.3.	Συζήτηση	88
4.3.	Ρουμανία.....	89
4.3.1.	Εισαγωγή	89
4.3.2.	Αποτελέσματα.....	89
4.3.3.	Συζήτηση	99
4.4.	Σερβία.....	100
4.4.1.	Εισαγωγή	100
4.4.2.	Αποτελέσματα.....	100
4.4.3.	Συζήτηση	113
4.5.	Σλοβενία	114
4.5.1.	Εισαγωγή	114
4.5.2.	Αποτελέσματα.....	115
4.5.3.	Συμπέρασμα.....	133
4.6.	Συμπεράσματα.....	133
5.	Εκθέσεις ομάδων εστίασης.....	135
5.1.	Αυστρία	135
5.1.1.	Εισαγωγή	135
5.1.2.	Συζήτηση	135
5.2.	Ελλάδα.....	137
5.2.1.	Εισαγωγή	137
5.2.2.	Συζήτηση	137
5.2.3.	Συμπέρασμα.....	139
5.3.	Ρουμανία.....	139
5.3.1.	Εισαγωγή	139

5.3.2.	Συζήτηση	140
5.3.3.	Συμπέρασμα	142
5.4.	Σερβία.....	143
5.4.1.	Εισαγωγή	143
5.4.2.	Συζήτηση	143
5.5.	Σλοβενία	145
5.5.1.	Εισαγωγή	145
5.5.2.	Συζήτηση	146
5.5.3.	Συμπέρασμα	153
5.6.	Ομοιότητες και διαφορές.....	154

1 Εισαγωγή

Ο ΟΟΣΑ (2021) αναφέρει ότι η ψυχική υγεία των νέων έχει επηρεαστεί σημαντικά από την κρίση του Covid-19. Στις περισσότερες χώρες, τα προβλήματα ψυχικής υγείας σε αυτή την ηλικιακή ομάδα έχουν διπλασιαστεί ή και περισσότερο - οι νέοι είχαν 30% έως 80% περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους από ό,τι οι ενήλικες. Οι νέοι αισθάνονται μια συντριπτική αίσθηση απομόνωσης λόγω των περιορισμένων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων σε μια εποχή όπου η κοινωνικοποίηση είναι ιδιαίτερα ζωτικής σημασίας για τη φυσιολογική ανάπτυξή τους. Ακόμη και με τη μερική επαναλειτουργία της οικονομίας, ο επιπολασμός των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης στον νεανικό πληθυσμό παραμένει υψηλότερος από τα προ της κρίσης επίπεδα. Η επιδείνωση της ψυχικής υγείας μπορεί επίσης να αποδοθεί στις διαταραχές της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με έρευνες, η αισιόδοξη σκέψη, η ικανότητα εμπιστοσύνης στην οικογένεια και τους φίλους και η καθημερινή σωματική δραστηριότητα αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ευεξίας. Μπορούμε να κάνουμε και οι ίδιοι πολλά για την ψυχική μας υγεία χρησιμοποιώντας απλές στρατηγικές για να διαχειριζόμαστε τα επίπεδα του άγχους μας σε καθημερινή βάση. Σε στρεσογόνες καταστάσεις, καλό είναι να δίνουμε προσοχή σε αυτές και να τις εκφράζουμε χωρίς δισταγμό, καθώς η καταπίεση των συναισθημάτων μόνο βαθιάίνει την ψυχική δυσφορία. Επειδή ως άνθρωποι είμαστε κοινωνικά όντα, είναι επίσης σημαντικό να παραμένουμε θετικά συνδεδεμένοι με την κοινωνία, κάτι που ισχύει ιδιαίτερα για τους νέους, οι οποίοι πλήττονται περισσότερο από την απομόνωση και την έλλειψη κοινωνικών επαφών.

Με την κατάλληλη υποστήριξη και την έγκαιρη παρέμβαση, οι νέοι που αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές μπορεί να είναι σε θέση να ανακάμψουν, καθώς ανακάμπτουμε από το Covid. Αυτό, ωστόσο, θα απαιτήσει την κλιμάκωση της υφιστάμενης υποστήριξης της ψυχικής υγείας, που θα περιλαμβάνει επίσης τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και υπαίθριων δραστηριοτήτων, δεδομένου ότι η κοινωνικοποίηση σε εσωτερικούς χώρους ενδέχεται να είναι περιορισμένη. Το YOUHEAL αντιπροσωπεύει μια βασική μακροπρόθεσμη επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο και τις ικανότητες για πολλά επόμενα χρόνια και απαντά στις τρέχουσες κοινωνικές ανάγκες υποστηρίζοντας την ψυχολογική ανθεκτικότητα των νέων, ακόμη και σε αβέβαιους καιρούς. Θα επιτύχουμε τους καθορισμένους στόχους του έργου παρέχοντας εύκολη πρόσβαση και μαθησιακό περιεχόμενο ανοικτού κώδικα για την αυτοφροντίδα, με βάση ευέλικτες μαθησιακές προσεγγίσεις, καθώς και με την ανάπτυξη ενός τοπικού μαθησιακού περιβάλλοντος και την ενδυνάμωση των νέων ατόμων και της κοινωνίας για θετικές αλλαγές.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι εταίροι του YOUHEAL διοργάνωσαν 5 ομάδες εστίασης σε όλες τις χώρες εταίρους με 100 άτομα συνολικά για να καταρτίσουν 1 κατάλογο κοινών προκλήσεων που προσδιορίζουν τα τρέχοντα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι στη μετακοβιδική εποχή, βελτιώνοντας τις ικανότητές τους στην ψηφιοποίηση στο πλαίσιο της δια βίου μάθησης για ευημερούσα προσωπική πρόοδο, καθώς και την αλλαγή της νοοτροπίας τους. Μια διαδικτυακή έρευνα στάλθηκε επίσης σε 250 νέους για να παρατηρηθούν οι ανάγκες και οι υπάρχουσες ικανότητες των νέων. Με βάση τις γνώσεις που συγκεντρώθηκαν θα αναπτυχθεί ένα ηλεκτρονικό μάθημα που θα χρησιμοποιεί μικροεκπαίδευση και αφήγηση ιστοριών, εξασφαλίζοντας ότι τα άτομα θα αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες για προσωπική ανάπτυξη, καθώς και μια διαδραστική δυνατότητα μάθησης (κατά προτίμηση 1 διαδικτυακή εφαρμογή) που θα περιλαμβάνει

ελκυστικό και καινοτόμο εκπαιδευτικό υλικό. Επιπλέον, θα αναπτυχθεί μια ηλεκτρονική καθοδήγηση ή ένα ηλεκτρονικό εγχειρίδιο για αυτοεκπαίδευση.

Το έργο αυτό απευθύνεται σε νέους ηλικίας 18 έως 26 ετών για την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Το παραγόμενο μαθησιακό υλικό μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτές, επαγγελματίες, ΜΚΟ, οργανισμούς αυτοανάπτυξης κ.ο.κ. Η δικτύωση θα προωθήσει την καλύτερη συνεργασία μεταξύ των φορέων και την περαιτέρω ανάπτυξη των αποτελεσμάτων του έργου. Το έργο θα προσφέρει μια διαδραστική μαθησιακή εμπειρία, βασισμένη σε καινοτόμες μεθόδους και προσεγγίσεις, κατάλληλη για το προσωπικό και τους νέους.

2 Γνωρίστε τους εταίρους

Πίσω από το έργο αυτό βρίσκονται έξι οργανισμοί-εταίροι από πέντε διαφορετικές χώρες. Το Ίδρυμα Νεολαίας της κομητείας Τίμις (FITT) είναι μια οργάνωση-ομπρέλα για ΜΚΟ νεολαίας στο δυτικό τμήμα της Ρουμανίας. Τα προγράμματα και οι δραστηριότητες που υλοποιούνται από το FITT κυμαίνονται από εκπαιδευτικά έως πολιτιστικά προγράμματα, την ενεργό συμμετοχή των πολιτών και την ανάπτυξη πολιτικής, τόσο σε τοπικό όσο και σε εθνικό επίπεδο. Το MIITR είναι μια ιδιωτική ΜΚΟ, που ιδρύθηκε το 2017 στο Μάριμπορ της Σλοβενίας. Η κύρια δραστηριότητά του είναι η έρευνα και η ανάπτυξη στους τομείς της βιωσιμότητας, που περιλαμβάνει περιβαλλοντικές, οικονομικές, κοινωνικές και τελευταία έξυπνες και ψηφιακές διαστάσεις. Η Κυψέλη Καινοτομίας είναι ένας ιδιωτικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός, με έδρα τη Λάρισα, Ελλάδα. Κύρια αποστολή της είναι η προώθηση της ανοικτής καινοτομίας σε διάφορους τομείς εφαρμογών, με βάση τη μεγάλη σύμπραξη των ενδιαφερομένων μερών. Το LEVILO είναι ένας ιδιωτικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός με έδρα το Γκρατς της Αυστρίας. Η LEVILO ιδρύθηκε το 2021 και ξεκίνησε το έργο της με τους δύο συνιδρυτές της. Διαθέτουν εκτεταμένη εμπειρία στον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την υλοποίηση ευρωπαϊκών ερευνητικών προγραμμάτων και έργων. Η Pokret gorana Vojvodine είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1960. Ο οργανισμός εδρεύει στο Sremski Karlovci της Σερβίας. Κύριος στόχος της οργάνωσης είναι η δημιουργία χώρου για την ενεργό και υπεύθυνη συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων στην αειφόρο ανάπτυξη μέσω της εκπαίδευσης, του εθελοντισμού, της προώθησης και της συνηγορίας. Το Zavod Moc za spremembo (Ινστιτούτο Power For Change) είναι μια ιδιωτική ΜΚΟ, με έδρα τη Σλοβενία, που ιδρύθηκε στα τέλη του 2020. Κύριος στόχος του είναι να ενδυναμώσει τα άτομα της κοινωνίας με νοσοτροπία, γνώσεις, δεξιότητες και ενεργή δράση για αλλαγές, για τους ίδιους, και για ενεργό συμμετοχή και συνδημιουργία στην κοινωνία.

3 Εθνική έρευνα γραφείου

Σε κάθε μία από τις πέντε χώρες εταίρους, διεξήχθη εθνική έρευνα γραφείου για τον εντοπισμό κενών όσον αφορά τις μαθησιακές προσφορές, τα καλυπτόμενα θέματα, το χρησιμοποιούμενο διδακτικό υλικό, τις ψηφιακές ικανότητες κ.λπ.

3.1. Αυστρία

3.1.1 Εισαγωγή

Η πανδημία COVID-19 άφησε τα ίχνη της στην αυστριακή κοινωνία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το 2020, 571.477 άνθρωποι έμειναν χωρίς δουλειά, περισσότεροι από ποτέ άλλοτε στην ιστορία της Δεύτερης Δημοκρατίας. Ωστόσο, τον Δεκέμβριο του 2022, συνολικά 374.871 άτομα ήταν επίσημα χωρίς μισθωτή εργασία τον Δεκέμβριο του 2022. Πρόκειται για 27.507 άτομα λιγότερα από ό,τι τον Δεκέμβριο του 2021, πράγμα που σημαίνει ότι η ανεργία βρίσκεται πολύ κάτω από τα προ της κρίσης επίπεδα. Η ανεργία είναι χαμηλότερη από ό,τι ήταν εδώ και σχεδόν 10 χρόνια, πολλές κενές θέσεις εργασίας είναι εγγεγραμμένες στο AMS και ορισμένοι κλάδοι αναφέρουν έλλειψη εξειδικευμένων εργαζομένων.¹

Ωστόσο, έχει επιφέρει πολύ μεγαλύτερο φόρο στην ψυχική υγεία των Αυστριακών. Πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δούναβη στο Κρεμς δείχνει ότι τα καταθλιπτικά συμπτώματα έχουν αυξηθεί από περίπου τέσσερα τοις εκατό σε πάνω από 20 τοις εκατό στην Αυστρία. Παρόμοια μεγάλη αύξηση παρατηρείται και στα συμπτώματα άγχους, τα οποία αυξήθηκαν από πέντε τοις εκατό σε 19 τοις εκατό. Επιπλέον, περίπου το 16 τοις εκατό υποφέρει σήμερα από διαταραχή του ύπνου. Ιδιαίτερα κινδυνεύουν οι ενήλικες κάτω των 35 ετών, οι γυναίκες, οι ανύπαντροι και οι άνεργοι.²

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο ο μεγάλος αριθμός των Αυστριακών που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες (το 39% των Αυστριακών έχουν πάθει στο παρελθόν ή πάσχουν σήμερα), αλλά και η παρεχόμενη φροντίδα. Μόνο το 13% των ερωτηθέντων σε πρόσφατη μελέτη είναι πολύ ικανοποιημένο από τη φροντίδα που παρέχεται σε άτομα με ψυχικές ασθένειες και μόνο το 10% πιστεύει ότι τα άτομα με ψυχικές ασθένειες στην Αυστρία λαμβάνουν επαρκή βοήθεια. Μόνο το 31% πιστεύει ότι τα άτομα με ψυχικές ασθένειες λαμβάνουν την ίδια υποστήριξη με τα άτομα με σωματικές ασθένειες. Για το 65% των ανθρώπων, μια αναγκαία θεραπεία για μια ψυχική ασθένεια δεν θα ήταν οικονομικά προσιτή. Ένα άλλο πρόβλημα είναι το κοινωνικό στίγμα: ούτε τα τρία τέταρτα των ερωτηθέντων (63%) δεν θα μιλούσαν στην οικογένεια/τους φίλους τους για μια ψυχική ασθένεια και μόνο το 21% θα το έλεγε στους συναδέλφους του.³

Έτσι, παρόλο που το ποσοστό ανεργίας επανήλθε στα προ της πανδημίας επίπεδα, η ψυχική υγεία δεν επανήλθε. Ανησυχητικό είναι το κοινωνικό στίγμα και η έλλειψη επαρκούς υποστήριξης που παρατήρησαν οι Αυστριακοί.

3.1.2 Νομικό πλαίσιο

Οι ψυχικές ασθένειες και οι διαταραχές της ψυχικής ευεξίας αντιπροσωπεύουν το 20-25% του λεγόμενου φορτίου ασθενειών στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια και αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία κάθε χώρας. Ως εκ τούτου, οι συνθήκες διαβίωσης και εργασίας θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να προάγουν την ψυχοκοινωνική υγεία σε όλα τα στάδια της ζωής, συμβάλλοντας στην πρόληψη των ψυχοκοινωνικών ασθενειών. Οι ψυχοκοινωνικές επιβαρύνσεις και το άγχος θα πρέπει να μειωθούν όσο το δυνατόν περισσότερο. Επιπλέον, υπάρχει ανάγκη για συνεχή βελτίωση της φροντίδας ψυχικής υγείας και για αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική

¹ <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>

² <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

³ https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf

υγεία και την ψυχική ασθένεια, ώστε να μειωθούν οι προκαταλήψεις και να αποφευχθεί ο αποκλεισμός. Το αυστριακό Υπουργείο Υγείας εφαρμόζει πολυάριθμα μέτρα για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Ένας από τους δέκα στόχους υγείας της Αυστρίας είναι επίσης αφιερωμένος σε αυτόν τον σημαντικό τομέα. Οι δέκα στόχοι για την υγεία αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο μιας ευρέως συντονισμένης διαδικασίας στην οποία συμμετείχαν πολυάριθμοι εκπρόσωποι της πολιτικής και της κοινωνίας. Αποτελούν το πλαίσιο δράσης για μια συνολική πολιτική προαγωγής της υγείας μέχρι το έτος 2032. Ο στόχος υγείας 9 είναι "Πρωώθηση της ψυχοκοινωνικής υγείας". Η "Συμβουλευτική Επιτροπή για την Ψυχοκοινωνική Υγεία", η οποία προέκυψε από την πρώην "Συμβουλευτική Επιτροπή για την Ψυχική Υγεία" και την "Ομάδα Εργασίας για τον υγειονομικό στόχο 9: Πρωώθηση της Ψυχοκοινωνικής Υγείας", συνοδεύει τις αντίστοιχες στρατηγικές και δραστηριότητες. Πρόκειται για ένα όργανο σύμφωνα με το άρθρο 8 παράγραφος 1 του νόμου περί ομοσπονδιακών υπουργείων του 1986 και συμβουλεύει τον ομοσπονδιακό υπουργό Κοινωνικών Υποθέσεων, Υγείας, Φροντίδας και Προστασίας των Καταναλωτών για όλα τα θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία⁴.

Το Συμβουλευτικό Συμβούλιο για την Ψυχική Υγεία του Ομοσπονδιακού Υπουργείου Εργασίας, Κοινωνικών Υποθέσεων, Υγείας και Προστασίας των Καταναλωτών (BMASGK) έχει επίσης ένα σχέδιο δέκα βημάτων ως εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία⁵:

- 1) Πρωώθηση της ψυχικής υγείας και ανάδειξη της κεντρικής σημασίας της
- 2) Πρόληψη ψυχικών ασθενειών και αυτοκτονιών
- 3) Αποτελεσματική καταπολέμηση του στιγματισμού και των διακρίσεων κατά των ατόμων με ψυχικές ασθένειες
- 4) Δίκαιη και επαρκής χρηματοδότηση
- 5) Εξασφάλιση καλής πρωτοβάθμιας περίθαλψης για άτομα με ψυχικές διαταραχές
- 6) Πρωώθηση κατάλληλων υπηρεσιών για τις ευάλωτες φάσεις της ζωής
- 7) Παροχή αποτελεσματικής φροντίδας σε άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες
- 8) Πρέπει να διασφαλίζεται η συμμετοχή των ασθενών και των συγγενών τους στις διαδικασίες σχεδιασμού και λήψης αποφάσεων.
- 9) Αξιόπιστα στοιχεία για την ψυχική υγεία του αυστριακού πληθυσμού και το τοπίο της ψυχοκοινωνικής φροντίδας
- 10) Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας και απόκτηση νέων γνώσεων

3.1.3 Μεθοδολογία

Οι κύριοι στόχοι αυτής της έρευνας γραφείου είναι να περιγράψει την κατάσταση στην Αυστρία όσον αφορά τις εκπαιδευτικές προσφορές σχετικά με την ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση στο πλαίσιο των νέων. Πιο αναλυτικά, η εν λόγω έρευνα γραφείου θα πρέπει να προσδιορίσει τις παρούσες συνθήκες στην Αυστρία σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική ευεξία και την αυτοδυναμία για τους νέους και να απαριθμήσει τις εκπαιδευτικές επιλογές που υπάρχουν γι' αυτούς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τυπική και μη τυπική εκπαίδευση καθώς και σεμινάρια, εργαστήρια, εκπαιδεύσεις ή διαδικτυακές προσφορές. Έτσι, θα είναι σημαντικό να δούμε τι διαφορετικού είδους προσφορές υπάρχουν. Το νομικό πλαίσιο είναι επίσης σημαντικό για να δείξει

⁴ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

⁵ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

το εθνικό πλαίσιο και τη σημασία των εκπαιδευτικών προσφορών που αφορούν την ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση.

Ένα άλλο σημαντικό σημείο αυτής της έρευνας γραφείου είναι η επανεξέταση της ενσωμάτωσης των θεμάτων/ζητημάτων ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση των νέων. Ακολουθείται το ερώτημα τι είδους μαθήματα προσφέρονται και ποια είναι τα συγκεκριμένα θέματα αυτών των μαθημάτων.

Θα εντοπιστεί το υπάρχον εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία στην Αυστρία. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τις διδακτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία και σε ποια βιβλιογραφία βασίζεται η εκπαίδευση. Θα είναι επίσης ενδιαφέρον να δούμε με ποιον τρόπο διεξάγεται η εκπαίδευση, για παράδειγμα αν υπάρχουν δια ζώσης εκπαιδεύσεις, διαδικτυακές εκπαιδεύσεις, τι είδους υλικό χρησιμοποιείται, όπως για παράδειγμα παρουσιάσεις PowerPoint ή βιβλία. Εάν υπάρχουν προγράμματα σπουδών, θα αναλυθεί το περιεχόμενο.

Η έρευνα γραφείου διεξάγεται μέσω ενδεδειγμένης διαδικτυακής έρευνας τον Ιανουάριο του 2023. Για την εύρεση των αποτελεσμάτων, οι λέξεις-κλειδιά "mindfulness", "ψυχική υγεία", "αυτοενδυνάμωση", "εκπαιδεύσεις", "μαθήματα" και "Αυστρία" εισάγονται στη μηχανή αναζήτησης Google σε διάφορους συνδυασμούς και με τη χρήση συνωνύμων. Η αναζήτηση πραγματοποιείται τόσο στα αγγλικά όσο και στα γερμανικά για να διασφαλιστεί ότι δεν χάνονται σημαντικές πληροφορίες. Για την επαλήθευση της ποιότητας των αποτελεσμάτων, προτιμώνται αξιόπιστες πηγές, όπως για παράδειγμα κυβερνητικές ιστοσελίδες ή ειδησεογραφικά πρακτορεία.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας γραφείου θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε τα κενά που μπορεί να καλύψει το έργο YOUHEAL και να μας δώσουν πληροφορίες για χρήσιμα εργαλεία/υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το διαδικτυακό μάθημα YOUHEAL.

3.1.4. Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης

Στο κεφάλαιο αυτό θα παρατεθούν παραδείγματα εκπαιδευτικών προσφορών σχετικά με την ενσυνειδητότητα/αυτοεξυπηρέτηση/ψυχική υγεία στην Αυστρία.

Αυστριακό Ταμείο Υγείας - Ώρα για μένα: Απεμπλοκή όταν βρίσκομαι υπό πολλαπλές πιέσεις

Το Αυστριακό Ταμείο Υγείας διοργάνωσε μια διάλεξη με τίτλο "Χρόνος για μένα - Απενεργοποίηση σε συνθήκες πολλαπλών πιέσεων", η οποία είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο. Επικεντρώθηκε κυρίως στην ανακούφιση από το άγχος.

Το περιεχόμενο του μαθήματος επικεντρώθηκε σε απλά εργαλεία και μεθόδους κατάλληλες για την καθημερινή ζωή και στο πώς να βρίσκει κανείς χρόνο για τον εαυτό του και να αποκτά νέα δύναμη μέσα από αυτό. Επίσης, μαθαίνει κανείς συμβουλές, πρακτικά παραδείγματα και βοήθεια για την αντιμετώπιση πολλαπλών φόρτων εργασίας. Οι άνθρωποι διδάσκονται επίσης πώς να εντοπίζουν τους δικούς τους λεγόμενους χρονοβόρους και πώς να εξοικονομούν χρόνο σε αυτούς. Σημαντικά εφόδια είναι η παρατήρηση και η βίωση της αυτοφροντίδας, καθώς και η εκμάθηση στρατηγικών και ασκήσεων για να μπορεί κανείς να απενεργοποιείται καλύτερα.⁶

Μάθημα διπλώματος Διανοητική κατάρτιση

Το ίδρυμα περαιτέρω εκπαίδευσης WIFI προσφέρει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα διπλώματος για πνευματικούς προπονητές. Παρόλο που η ομάδα-στόχος μας δεν είναι προπονητές, αλλά μάλλον οι

⁶ <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.882793&portal=oegkportal>

πελάτες τους, το πρόγραμμα σπουδών εξακολουθεί να είναι σχετικό με το έργο YOUHEAL. Το μάθημα ασχολείται με τη στενή σχέση μεταξύ ψυχής και σώματος. Προσφέρει έναν συνδυασμό ψυχικής κατάρτισης και βασικών γνώσεων για τις πτυχές της υγείας. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν βασικές ψυχικές έννοιες και τη χρήση τους. Χρησιμοποιούνται μέθοδοι σωματικής χαλάρωσης και προπόνησης για την ολιστική θεραπεία των πελατών.

Το περιεχόμενο του μαθήματος είναι το ακόλουθο:

Ενότητα 1

- Εισαγωγή
- Επεξήγηση των όρων
- Επιστημονικό υπόβαθρο της διανοητικής κατάρτισης
- οριοθέτηση της εφαρμογής
- σκέψεις - η δύναμη της σκέψης

Ενότητα 2 (Πρακτική κατάρτιση)

- τεχνικές χαλάρωσης
- Αναπνοή / τεχνικές αναπνοής
- Εκπαίδευση οπτικοποίησης και αντίληψης
- Ταξίδια φαντασίας
- Παραδείγματα σκευασμάτων
- Αποφυγή λαθών που μπορεί να συμβούν κατά τη διατύπωση
- Χρήση μουσικής χαλάρωσης

Ενότητα 3

- Χρήση της νοητικής κατάρτισης για την επίτευξη στόχων και την προώθηση των κινήτρων
- Διανοητική κατάρτιση στην προπόνηση
- Δεξιότητες προπονητικής
- μη βίαιη επικοινωνία

Ενότητα 4

1. Πιθανές εφαρμογές της νοητικής κατάρτισης
2. Επίβλεψη πρακτικών περιπτώσεων

Ενότητα 5

- Σύνοψη, ανοικτή συζήτηση/αναστοχασμός, ανατροφοδότηση της ομάδας και αναστοχασμός της διπλωματικής εργασίας
- Εξέταση

Παρόλο που το μάθημα WIFI απευθύνεται σε εκπαιδευτές, συμβούλους, ψυχοθεραπευτές, δασκάλους, διευθυντές, επόπτες, γυμναστές, εκπαιδευτές χωρίς άγχος, ειδικά η ενότητα 2 και η ενότητα 3 μπορούν να ληφθούν υπόψη κατά την κατάρτιση ενός σχεδίου μαθημάτων για το μάθημα ηλεκτρονικής μάθησης YOUHEAL.

Η ψυχική υγεία στο επίκεντρο

Ανταποκρινόμενο στις επείγουσες ανάγκες των εργαζομένων και των ευάλωτων ομάδων, όπως τα παιδιά και οι έφηβοι, οι οποίοι εκτίθενται σε αυξημένο ψυχικό στρες λόγω της πανδημίας Covid 19, το Hilfswerk Kärnten, με την υποστήριξη του Ταμείου Υγείας της Καρινθίας και του Αυστριακού Ταμείου Υγείας της Καρινθίας, ξεκίνησε το πρόγραμμα "Ψυχική Υγεία στο επίκεντρο".

Τα μέτρα και τα προγράμματα χαμηλού κατωφλίου για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας (και για τα παιδιά στο σχολείο) προσφέρονται δωρεάν στους συμμετέχοντες στο πλαίσιο του έργου και αποσκοπούν στην αναχαίτιση των αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία με φόντο την πανδημία Corona και την επίδρασή της στην ικανότητα εργασίας ή στα διάφορα περιβάλλοντα διαβίωσης (εργασία, οικογένεια, σχολείο κ.λπ.).

Το πρόγραμμα προσφέρει εργαστήρια σε εταιρείες για να δώσει στους εργαζόμενους την αίσθηση και την ευαισθητοποίηση για την ψυχική τους υγεία, ώστε οι εργαζόμενοι να γνωρίζουν πώς μπορούν να διατηρήσουν προληπτικά και ενεργά την ψυχική τους υγεία.

Οι στόχοι του προγράμματος είναι η αναγνώριση και η ενίσχυση των ψυχολογικών πόρων, η ψυχοϋγιεινή, η πρόληψη του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί κανείς να παρέχει στον εαυτό του ψυχολογική ανακούφιση και να διατηρεί την ικανότητά του να εργάζεται, ιδίως σε περιόδους κρίσης. Επιπλέον, υπάρχει επίγνωση του τρόπου με τον οποίο μπορεί κανείς να ενσωματώσει καλά την εργασιακή ζωή στη δική του ζωή και τι χρειάζεται για να έχει μια ικανοποιητική εργασιακή ζωή - όλα αυτά συμβάλλουν στη διατήρηση της ψυχικής υγείας και των κινήτρων στον εργασιακό χώρο. Η κύρια ομάδα-στόχος είναι οι εργαζόμενοι ηλικίας 25-65 ετών, καθώς και τα παιδιά και οι έφηβοι σχολικής ηλικίας 6-15 ετών ως πρόσθετη ομάδα-στόχος⁷.

Η ομάδα-στόχος του προγράμματος YOUHEAL βρίσκεται ακριβώς μεταξύ της ομάδας-στόχου του παρόντος, οπότε αυτό είναι ένα κενό που μπορεί να καλυφθεί.

Εργαστήρια από την Υπηρεσία Νεολαίας του κρατιδίου και το Μαθητικό Συμβούλιο της Άνω Αυστρίας

Η Υπηρεσία Νεολαίας του κρατιδίου και το Συμβούλιο Φοιτητών της Άνω Αυστρίας (LSV OÖ) αναπτύσσουν από κοινού ένα εργαστήριο με θέμα την ψυχική υγεία. Αυτό θα προσφερθεί σε σχολικές τάξεις, λέσχες νέων και κοινότητες από το φθινόπωρο. Αυτά τα εργαστήρια έχουν σκοπό να δημιουργήσουν χώρους όπου οι νέοι μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για το θέμα.

Το περιφερειακό φοιτητικό συμβούλιο της Άνω Αυστρίας υποστηρίζει τη δράση του κράτους, επειδή η ψυχική υγεία αποτελεί επίσης κεντρικό ζήτημα για τους εκπροσώπους των φοιτητών και, ως εκ τούτου, ήταν επίσης το θέμα του δικού τους δημοψηφίσματος "Ψυχική Υγεία". Η ευαισθητοποίηση και η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης ως κεντρικοί άξονες των εργαστηρίων

Οι στόχοι του εργαστηρίου χωρίζονται σε έξι επιμέρους τομείς και απευθύνονται σε νέους ηλικίας 14 έως 19 ετών (από την 9η τάξη):

- Επέκταση των γνώσεων & αντιμετώπιση των θεμάτων της υγείας και της ασθένειας.
- Εξέταση των δικών μας συναισθημάτων, αναγκών και πόρων
- Μείωση του στίγματος όσον αφορά τις ψυχικές ασθένειες
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης του ανήκειν

⁷ <https://www.hilfswerk.at/psychische-gesundheit-im-fokus/>

- Γνωριμία με τις τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης

Και πάλι, το περιεχόμενο των μαθημάτων είναι σχετικό με το έργο YOUHEAL, αλλά δεν εξυπηρετούν την ομάδα-στόχο μας, οπότε αυτό το κενό μπορεί να καλυφθεί από την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης YOUHEAL.

Επιτυχία μέσω της ψυχικής δύναμης

Ένα άλλο μάθημα WIFI είναι μια διαδικτυακή προσφορά για την ενίσχυση των πνευματικών ικανοτήτων. Πρόκειται για ένα live-online μάθημα που προγραμματίζεται για 6 αντικείμενα. Το κόστος του μαθήματος είναι 195 ευρώ.

Οι διδακτικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο προπόνησης από κορυφαία αθλήματα στη δουλειά σας και να επιτύχετε την προσωπική σας κορυφαία απόδοση
- Πώς να εξισορροπήσετε τα φορτία άγχους με την αίσθηση του επιτεύγματος
- Πώς να χρησιμοποιείτε τις δυνάμεις και τις δυνατότητές σας με στοχευμένο τρόπο και έτσι να ωθήσετε τον εαυτό σας πνευματικά στο επόμενο επίπεδο
- Πώς να κυριαρχήσετε στις 60.000 σκέψεις σας την ημέρα και στο υποσυνείδητο μυαλό σας
- Πώς να αναπτύσετε τη σκέψη λύσης και επιτυχίας
- Πώς να κυριαρχείτε σε ακραίες καταστάσεις με απλά εργαλεία

Στο εργαστήριο, οι άνθρωποι θα αποκτήσουν την ικανότητα να επηρεάζουν θετικά την απόδοση, την επιτυχία, τη στάση, την ευημερία και την υγεία. Όλοι εκτίθενται σε έντονες πιέσεις τόσο στην εργασία όσο και στην καθημερινή ζωή. Στο σεμινάριο μαθαίνει κανείς τα μυστικά της κορυφαίας απόδοσης και τις βασικές πηγές εσωτερικής δύναμης.

Στο μάθημα, διδάσκονται συγκεκριμένα εργαλεία για το πώς να αυξήσετε την απόδοση, την υγεία και την ικανοποίηση στην εργασία μέσω ενός καθημερινού 5λεπτου εκπαιδευτικού προγράμματος. Διδάσκονται ψυχικές στρατηγικές και εργαλεία για το πώς να αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις, καθώς και εργαλεία για το πώς να αναπτύσετε ενθουσιασμό, χαρά και πάθος.⁸

Αυτό δείχνει ότι υπάρχουν μαθήματα για την αυτοενδυνάμωση και την ανακούφιση από το άγχος, ακόμη και σε διαδικτυακή μορφή, γεγονός που δικαιολογεί τις διαδικτυακές προσφορές μας. Ωστόσο, για αυτό το μάθημα υπάρχει χρέωση, η οποία θα μπορούσε να αποτελέσει εμπόδιο για τους νέους.

Υγιής έξοδος από την κρίση

Το έργο "Healthy out of the Crisis" υλοποιείται από την Επαγγελματική Ένωση Αυστριακών Ψυχολόγων (BÖP) σε στενή συνεργασία με την Αυστριακή Ομοσπονδιακή Ένωση Ψυχοθεραπείας (ÖBVP). Στόχος του προγράμματος "Gesund aus der Krise" ("Υγιής από την κρίση") είναι να προσφέρει ψυχοκοινωνική φροντίδα σε όλη την Αυστρία, με χαμηλό κατώφλι και χωρίς μεγάλο χρόνο αναμονής. Μια τηλεφωνική γραμμή θα παραπέμπει τους ανθρώπους στα κατάλληλα κέντρα συμβουλευτικής και θεραπείας. Αυτό αποσκοπεί στην (επαν)ενδυνάμωση των παιδιών, των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων που έχουν πληγεί έως και την ηλικία των 21 ετών.

Το πρόγραμμα "Healthy out of the crisis" προσφέρει 8000 θέσεις θεραπείας για παιδιά, εφήβους και νεαρούς ενήλικες έως 21 ετών σε όλη την Αυστρία, 15 δωρεάν κλινικές ψυχολογικές, υγειονομικές

⁸ <https://www.wifiwien.at/kurs/1331x-erfolg-durch-mentale-staerke>

ψυχολογικές ή ψυχοθεραπευτικές θεραπευτικές μονάδες σε ατομικό ή ομαδικό πλαίσιο ανά πάσχοντα.

Το θεραπευτικό πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους νέους να βγουν από την κρίση τους δωρεάν - όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σπίτι τους και προσαρμοσμένο ατομικά στις συνθήκες του πελάτη. Προσφέρονται δωρεάν 15 συνεδρίες συμβουλευτικής/θεραπείας. Συνιστάται εβδομαδιαία συχνότητα θεραπευτικών μονάδων, η θεραπεία διαρκεί έτσι περίπου τρεισήμισι έως επτά μήνες. Σε άμεση συνεννόηση με τον θεραπευτή, μπορεί να κανονιστεί και να αναληφθεί περαιτέρω θεραπεία ή συμβουλευτική, εάν είναι απαραίτητο.

Οι προσφορές αφορούν ατομική θεραπεία διάρκειας 50 λεπτών η κάθε μία ή ομαδική θεραπεία όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σπίτι. Τα άτομα μπορούν να κάνουν τις συνεδρίες τους πρόσωπο με πρόσωπο ή μέσω διαδικτύου/τηλεφώνου, συμπεριλαμβανομένων των συζητήσεων με τους γονείς, ανάλογα με την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης.

Το "Healthy out of the crisis" προσφέρει επίσης συνεδρίες ομαδικής θεραπείας σχετικά με την αυτοεκτίμηση και την αυτοδυναμία. Οι περισσότερες από αυτές είναι προσωπικές και απευθύνονται σε νέους ηλικίας 14 έως 21 ετών. Ορισμένες είναι επίσης ειδικές για το φύλο, ώστε να διασφαλίζεται ένας ασφαλής χώρος.⁹

Istokay.at

Το Istokay.at είναι ένας δικτυακός τόπος που δημιουργήθηκε από μια ομάδα του Πανεπιστημίου του Δούναβη στο Κρεμς σε συνεργασία με την Πανεπιστημιακή Κλινική Ψυχιατρικής Παιδιών και Εφήβων του Ιατρικού Πανεπιστημίου της Βιέννης. Ο ιστότοπος προσφέρει πληροφορίες γύρω από τα θέματα της κατάθλιψης, του άγχους, των προβλημάτων ύπνου, του άγχους, ακόμη και των τάσεων αυτοκτονίας. Το μεθοδολογικό υλικό είναι βίντεο από επαγγελματίες σε μια μετωπική παρουσίαση που υποστηρίζεται οπτικά. Κάθε θέμα χωρίζεται σε γενικές πληροφορίες για τα προβλήματα, τι μπορεί να κάνει κανείς γι' αυτά σε συλλ αυτοβοήθειας και ακόμη και σε ένα τεστ για να δουν οι άνθρωποι πόσο σοβαρό είναι το πρόβλημά τους.¹⁰

Παρόλο που ο ιστότοπος επικεντρώνεται κυρίως σε προβλήματα ψυχικής υγείας και λιγότερο στην αυτοενδυνάμωση, μπορεί να βοηθήσει το πρόγραμμα YOUHEAL. Η γενική προσβασιμότητα του ιστότοπου και η καλή δομή των επιμέρους προβλημάτων μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από το δικό μας έργο. Η προσέγγιση της προώθησης της αυτοβοήθειας είναι πολύ σημαντική και για το έργο YOUHEAL.

Κατ' οίκον θεραπεία

Η κατ' οίκον θεραπεία δημιουργήθηκε το 2021 ως υπηρεσία προσέγγισης που συνοδεύει νέους με ψυχικές ασθένειες και τις οικογένειές τους στο καθημερινό τους περιβάλλον - στο σπίτι - και προσφέρει μια ένταση συγκρίσιμη με τη θεραπεία σε νοσοκομείο ή κλινική ημέρας. Ωστόσο, με την επιτόπια εργασία, η καθημερινή ζωή των παιδιών και των εφήβων συμπεριλαμβάνεται στη θεραπεία και δεν διαταράσσονται σημαντικές κοινωνικές σχέσεις στο οικογενειακό, σχολικό ή φροντιστηριακό περιβάλλον. Αυτό το πρωτοποριακό έργο της Πανεπιστημιακής Κλινικής Ψυχιατρικής για παιδιά και εφήβους (MedUni Vienna/AKH) και των Ψυχοκοινωνικών Υπηρεσιών στη Βιέννη (PSD) όχι μόνο ανακουφίζει από την επιβάρυνση των ενδονοσοκομειακών υπηρεσιών, αλλά ανοίγει επίσης τη

⁹ <https://gesundausderkrise.at/>

¹⁰ <https://www.istokay.at/>

δυνατότητα γρήγορης αντίδρασης και χωρίς χρόνους αναμονής σε αναδυόμενες κρίσεις και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες, δημιουργούνται απρόσκοπτες μεταβάσεις μεταξύ διαφορετικών μορφών θεραπείας, όταν αυτό είναι απαραίτητο. Οι ομάδες κατ' οίκον θεραπείας αποτελούν τη διασύνδεση μεταξύ των χώρων νοσηλείας και των εξωτερικών ιατρείων, καθώς και των δομών φροντίδας στο ιδιωτικό ιατρείο. Στο πλαίσιο του Σχεδίου Ψυχιατρικής και Ψυχοσωματικής Φροντίδας της πόλης της Βιέννης (PPV), διασφαλίζεται με αυτόν τον τρόπο η συνέχεια της φροντίδας, με στόχο την επίτευξη της καλύτερης και ασφαλέστερης φροντίδας για τα παιδιά και τους εφήβους σε ψυχοκοινωνικά επείγοντα περιστατικά.

Τα παιδιά και οι έφηβοι φροντίζονται έτσι στο πλαίσιο της οικογένειάς τους για μια παρατεταμένη περίοδο θεραπείας (3 έως 6 μήνες) στο άμεσο περιβάλλον διαβίωσής τους. Σύμφωνα με τα πρότυπα της παιδοψυχιατρικής και της ψυχιατρικής των εφήβων, οι ομάδες κατ' οίκον θεραπείας έχουν διεπιστημονική δομή και αποτελούνται από ειδικούς από ένα ευρύ φάσμα τομέων, προσφέροντας έτσι σημαντική θεραπευτική ποικιλομορφία. Στις ομάδες κατ' οίκον θεραπείας συμμετέχουν συνολικά 11 εμπειρογνώμονες από διαφορετικές επαγγελματικές ομάδες.¹¹

3.1.5. Εντοπισμός κενών

Η Αυστρία αναγνώρισε τον επείγοντα χαρακτήρα της κατάστασης της ψυχικής υγείας που προκλήθηκε εν μέρει από την πανδημία. Ο αριθμός των νέων που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνεται δραστικά. Έτσι, η κυβέρνηση έχει αναγάγει σε σημαντικό σημείο της εθνικής εκστρατείας για την υγεία τη φροντίδα των ατόμων που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες. Αναγνώρισαν επίσης το οικονομικό εμπόδιο που αντιμετωπίζουν πολλοί Αυστριακοί όταν θέλουν να λάβουν επαγγελματική βοήθεια.

Υπάρχουν πολλές εκπαιδευτικές προσφορές που αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο που είχε η πανδημία στην ψυχική ευημερία των Αυστριακών, ιδίως των νέων που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Πολλές από αυτές τις προσφορές προέρχονται από επίσημους φορείς στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας ή της ψυχιατρικής, όπως νοσοκομεία, ενώσεις ή ιατρικά πανεπιστήμια. Υπάρχουν επίσης πολλαπλά εργαστήρια για την αυτοδυναμία, τα οποία συχνά παρέχονται από αξιολογούμενα ιδρύματα όπως το WIFI. Παρόλο που το πρόβλημα της κατάστασης της ψυχικής υγείας των νέων αναγνωρίζεται και υπάρχουν καλές προσφορές για τη βοήθειά τους, υπάρχουν ακόμη κάποια κενά που μπορεί να καλύψει το έργο YOUHEAL, καθώς και προσφορές από τις οποίες μπορεί να εμπνευστεί το έργο.

Τα μεγαλύτερα εμπόδια στην εκπαίδευση για την αυτοενδυνάμωση και την παροχή βοήθειας για την ψυχική υγεία είναι τα χρήματα, ο χρόνος, οι λίγες προσφορές και η τοποθεσία. Ενώ η ψυχιατρική βοήθεια καλύπτεται εν μέρει από την ασφάλιση υγείας στην Αυστρία, η ψυχοθεραπεία και οι εκπαιδευτικές αυτοενδυνάμωσης δεν καλύπτονται. Οι προσφορές με καλή ποιότητα, όπως τα εργαστήρια WIFI, συχνά κοστίζουν πολλά χρήματα. Αυτό αποτελεί μεγάλο εμπόδιο για τους οικονομικά ασθενέστερους ανθρώπους, αλλά δεδομένου ότι οι τιμές είναι αρκετά υψηλές για τέτοιου είδους προσφορές (μια ώρα ψυχοθεραπείας κοστίζει μεταξύ 80-100 ευρώ), η τιμή αποτελεί εμπόδιο για τους περισσότερους ανθρώπους. Ειδικά για την ομάδα-στόχο μας - νέους ανθρώπους ηλικίας 18-26 ετών - τα χρήματα είναι συχνά λιγοστά. Προσφέροντας ένα δωρεάν διαδικτυακό μάθημα, το έργο

¹¹ <https://psd-wien.at/home-treatment>

YOUHEAL μπορεί να καλύψει αυτό το κενό και οι νέοι που δεν έχουν πολλά χρήματα να ξοδέψουν μπορούν να συμμετάσχουν.

Η συμμετοχή σε εργαστήρια, όπως τα προαναφερθέντα εργαστήρια αυτοενδυνάμωσης, είναι συχνά εβδομαδιαία, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για τους εργαζόμενους. Και στη συνέχεια, φυσικά, υπάρχει το πρόβλημα με την τοποθεσία. Οι περισσότερες προσφορές και εργαστήρια βρίσκονται στις πόλεις και, επομένως, δεν είναι εύκολα προσβάσιμα για τους ανθρώπους στην ύπαιθρο. Και εκεί πάλι, το υλικό διαδικτυακής μάθησης είναι χρήσιμο, αφού τα μαθήματα μπορούν να παρακολουθούνται οπουδήποτε και στον ελεύθερο χρόνο τους. Ειδικά όταν τα επιμέρους υποθέματα χωρίζονται σε σύντομα μαθήματα. Ο διαδικτυακός χαρακτήρας της προσφοράς του YOUHEAL βοηθάει επίσης τα άτομα που δεν λαμβάνουν βοήθεια υπό το φόβο του στιγματισμού. Είναι μεγαλύτερο βήμα να πάει κανείς κάπου και να μιλήσει από κοντά παρά να χρησιμοποιήσει διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό.

Τώρα, οι περισσότερες από τις προσφορές που αναφέρονται παραπάνω έχουν τουλάχιστον κάποιου είδους διαδικτυακό υλικό που είναι προσβάσιμο για όλους. Το πρόγραμμα YOUHEAL μπορεί να εμπνευστεί από το πολύ καλά δομημένο περιεχόμενο και να βοηθήσει στην αυτοβοήθεια, αφού δεν μπορούμε να βοηθήσουμε προσωπικά.

Ένα άλλο κενό που μπορεί να καλύψει το πρόγραμμα YOUHEAL είναι ότι οι περισσότερες εκπαιδεύσεις για την ανακούφιση από το άγχος προσφέρονται στο πλαίσιο του εργασιακού άγχους. Οι περισσότερες από αυτές απευθύνονται σε εργαζόμενους ή ακόμη και σε εργοδότες για να ανακουφίσουν το άγχος των εργαζομένων τους. Ενώ ορισμένα άτομα στην ομάδα-στόχο μας μπορεί να εργάζονται ήδη και πιθανώς να είναι εξοικειωμένα με το εργασιακό στρες, δεν είναι η μόνη οπτική γωνία που πρέπει να εξεταστεί ο παράγοντας του στρες. Το άγχος μπορεί να έχει πολλές πηγές και το πρόγραμμα YOUHEAL θα πρέπει να προσφέρει βοήθεια για την ανακούφιση από το άγχος γενικά ή ακόμη και να εμβαθύνει στις πολλαπλές πηγές άγχους και να μην εστιάζει μόνο στο άγχος στο χώρο εργασίας.

Το μεγαλύτερο και ένα από τα πιο σημαντικά κενά που μπορεί να καλύψει το πρόγραμμα YOUHEAL είναι το ηλικιακό κενό. Ενώ υπάρχουν πολλές προσφορές στην Αυστρία - είτε διαδικτυακές είτε προσωπικές, είτε ατομικές είτε ομαδικές - δεν υπάρχουν σχεδόν καθόλου που να απευθύνονται ειδικά στην ομάδα-στόχο μας. Υπάρχουν προσφορές στο πλαίσιο της εργασίας που προσφέρουν εκπαιδεύσεις και μαθήματα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας από την ομάδα-στόχο μας. Ωστόσο, οι περισσότερες εκπαιδευτικές προσφορές που απευθύνονται ειδικά σε νέους απευθύνονται σε μαθητές. Οι νέοι μεταξύ 18 και 26 ετών βρίσκονται ανάμεσα σε αυτές τις δύο ομάδες. Μπορεί να έχουν τελειώσει το σχολείο ή να έχουν ξεκινήσει το πανεπιστήμιο ή μια νέα εργασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αντιμετωπίζουν διαφορετικά προβλήματα από τα παιδιά του σχολείου, όπως η μετακόμιση ή η οικονομική ανεξαρτησία. Μπορεί να ανησυχούν για το μέλλον τους ή να αγωνίζονται να προσαρμοστούν στην "πραγματική ζωή".

Έτσι, μετά την ανάλυση του υφιστάμενου νομικού πλαισίου και των εκπαιδευτικών προσφορών στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας και της αυτοδυναμίας, εντοπίστηκαν κενά που μπορεί να καλύψει το έργο YOUHEAL - ιδίως όσον αφορά την ηλικία της ομάδας-στόχου του έργου. Επιπλέον, η έρευνα έδειξε ότι η επιλογή της ηλεκτρονικής μορφής για το εκπαιδευτικό υλικό του έργου YOUHEAL ήταν η σωστή ιδέα και μπορεί να συμπληρώσει τις υπάρχουσες προσφορές. Η έρευνα γραφείου έδειξε επίσης ότι η Αυστρία αναγνωρίζει την επείγουσα ανάγκη για αυτοδυναμία και αυτοβοήθεια για την ψυχική υγεία.

3.1.6. Αναφορές

Arbeitplus (2023). Entwicklung Arbeitslosigkeit. Ανακτήθηκε από <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>.

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (2020). Psychische Gesundheit in Österreich. Ανακτήθηκε από https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). Beirat für psychische Gesundheit. Ανακτήθηκε από <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020). Nationale Strategie zur psychischen Gesundheit. Ανακτήθηκε από <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

Donau-Universität Krems (2020). Deutlicher Anstieg an psychischen Symptomen. Ανακτήθηκε από <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>.

3.2. Ελλάδα

Η πανδημία του κοροναϊού είχε βαθύτατες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων όλων των ηλικιών, αλλά ιδιαίτερα των νέων. Με τα σχολεία και τα πανεπιστήμια κλειστά, τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης σε ισχύ και τις απώλειες θέσεων εργασίας και την οικονομική αβεβαιότητα να επηρεάζουν τις οικογένειες, οι νέοι αντιμετωπίζουν μια σειρά από προκλήσεις που επιβαρύνουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Η παρούσα έρευνα γραφείου έχει ως στόχο να διερευνήσει τον αντίκτυπο του κορονοϊού στην ψυχική υγεία των νέων, εστιάζοντας στους τρόπους με τους οποίους η πανδημία επηρέασε την ψυχική τους υγεία και στους τύπους παρεμβάσεων και υποστήριξης που έχουν τεθεί σε εφαρμογή για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Θα γίνει ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και έρευνας για το θέμα αυτό, συμπεριλαμβανομένων των μελετών που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες, ώστε να κατανοηθούν πλήρως οι προκλήσεις και οι ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν οι νέοι μετά την πανδημία. Μέσω αυτής της έρευνας, θα εντοπίσουμε ομοιότητες με το έργο YOUHEAL καθώς και κενά και θα αναπτύξουμε εκπαιδευτικό υλικό σύμφωνα με τις πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν.

3.2.1. Εισαγωγή

Η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικές επιπτώσεις στην ελληνική οικονομία, οδηγώντας σε αύξηση των ποσοστών ανεργίας. Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ), το εποχικά προσαρμοσμένο ποσοστό ανεργίας στην Ελλάδα αυξήθηκε από 16,4% το τέταρτο τρίμηνο του 2019 σε 16,8% το τέταρτο τρίμηνο του 2020.

Η πανδημία είχε ιδιαίτερα σοβαρές επιπτώσεις σε ορισμένους τομείς της ελληνικής οικονομίας, όπως ο τουρισμός και η φιλοξενία, οι οποίοι παραδοσιακά αποτελούσαν σημαντικούς μοχλούς απασχόλησης και οικονομικής ανάπτυξης. Τα μέτρα αποκλεισμού και οι ταξιδιωτικοί περιορισμοί που θεσπίστηκαν για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού οδήγησαν σε απότομη μείωση της τουριστικής δραστηριότητας και των συναφών κλάδων, οδηγώντας σε απώλεια θέσεων εργασίας και μείωση του εισοδήματος πολλών Ελλήνων.

Η πανδημία COVID-19 είχε επίσης σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών στην Ελλάδα. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση και η ψυχική υγεία είναι σημαντικά ζητήματα για τους επαγγελματίες στην Ελλάδα, ιδίως για εκείνους που εργάζονται στους τομείς της ψυχικής υγείας και της υγειονομικής περίθαλψης. Οργανωτικοί παράγοντες, όπως ο φόρτος εργασίας και ο μισθός, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ορισμένες από αυτές τις μελέτες είναι οι εξής: Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Mental Health το 2021 εξέτασε τον επιπολασμό και τους παράγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην Ελλάδα. Η μελέτη διαπίστωσε ότι το 42% των συμμετεχόντων ανέφερε υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και ότι οργανωτικοί παράγοντες, όπως οι χαμηλοί μισθοί και ο υψηλός φόρτος εργασίας, ήταν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Affective Disorders το 2019 εξέτασε τη σχέση μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και κατάθλιψης μεταξύ Ελλήνων επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η επαγγελματική εξουθένωση ήταν σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της κατάθλιψης και ότι οι παρεμβάσεις για τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης θα μπορούσαν ενδεχομένως να προλάβουν ή να ανακουφίσουν την κατάθλιψη σε αυτόν τον πληθυσμό.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Affective Disorders το 2020 εξέτασε τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας στην Ελλάδα. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η πανδημία είχε σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εν λόγω επαγγελματιών και ότι απαιτούνται παρεμβάσεις για την υποστήριξή τους.

Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Occupational Health Psychology το 2021 εξέτασε τη σχέση μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και επαγγελματικής χειροτεχνίας μεταξύ των Ελλήνων εργαζομένων στον τομέα της υγείας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι το job crafting, το οποίο περιλαμβάνει την προληπτική αλλαγή των εργασιακών καθηκόντων και των σχέσεων του ατόμου για την αύξηση του νοήματος και της προσωπικής ανάπτυξης, σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Σύμφωνα με διάφορες επιστημονικές μελέτες, η πανδημία του κοροναϊού είχε επίσης σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων στην Ελλάδα, όπως και σε πολλές άλλες χώρες του κόσμου. Ορισμένες από τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων στην Ελλάδα περιλαμβάνουν: Αυξημένο άγχος και στρες: Η πανδημία έχει κάνει πολλούς νέους να ανησυχούν για τη δική τους υγεία και την υγεία των αγαπημένων τους προσώπων. Η αβεβαιότητα και το απρόβλεπτο της κατάστασης έχουν επίσης οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και στρες. Επιπλέον, η πανδημία οδήγησε σε μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης που περιόρισαν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και περιόρισαν τις ευκαιρίες των νέων να συναναστραφούν με τους συνομηλίκους τους. Αυτό έχει οδηγήσει σε αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης, τα οποία μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Επιπλέον, η πανδημία προκάλεσε αναστάτωση στην εκπαίδευση, καθώς ανάγκασε σχολεία και πανεπιστήμια να κλείσουν ή να στραφούν στην ηλεκτρονική μάθηση, γεγονός που διέκοψε τις εκπαιδευτικές εμπειρίες πολλών νέων. Αυτό οδήγησε σε αισθήματα απογοήτευσης, απογοήτευσης και αβεβαιότητας για το

μέλλον. Η πανδημία οδήγησε επίσης σε οικονομικές δυσκολίες για πολλές οικογένειες, γεγονός που είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των νέων. Οι νέοι μπορεί να ανησυχούν για το δικό τους οικονομικό μέλλον και το μέλλον των οικογενειών τους. Τέλος, η πανδημία έχει οδηγήσει σε αύξηση των περιπτώσεων ενδοοικογενειακής βίας, η οποία μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των νέων που εκτίθενται ή επηρεάζονται από αυτή τη βία.

3.2.2. Νομικό πλαίσιο

Η ΕΕ έχει θεσπίσει μια σειρά κανονισμών και κατευθυντήριων γραμμών σχετικά με την κατάρτιση σε θέματα ψυχικής υγείας και αυτοδυναμίας, συμπεριλαμβανομένης της παροχής επιγραμμικών υπηρεσιών. Οι κανονισμοί αυτοί αποσκοπούν να διασφαλίσουν ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι ασφαλείς, αποτελεσματικές και προσβάσιμες σε όλους τους πολίτες, ενώ παράλληλα προωθούν βέλτιστες πρακτικές και πρότυπα ποιότητας.

Στην Ελλάδα, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι εκπαιδευτές οφείλουν να τηρούν αυτούς τους κανονισμούς και τις κατευθυντήριες γραμμές προκειμένου να παρέχουν υπηρεσίες υψηλής ποιότητας στους πελάτες τους. Ορισμένοι από τους βασικούς κανονισμούς και έγγραφα που μπορεί να έχουν σχέση με τις εκπαιδεύσεις ψυχικής υγείας και αυτοενδυνάμωσης στην Ελλάδα περιλαμβάνουν

-Το σχέδιο δράσης της ΕΕ για την ψυχική υγεία, το οποίο παρέχει οδηγίες και συστάσεις για τη βελτίωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και την προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία στα κράτη μέλη της ΕΕ, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας.

-Το πλαίσιο της ΕΕ για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, το οποίο παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για την παροχή υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης μετά από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και καταστροφές, όπως η πανδημία του κορονοϊού.

-Η ελληνική πολιτική για την ψυχική υγεία, η οποία δρομολογήθηκε από το ελληνικό Υπουργείο Υγείας το 2019, έχει ως στόχο τη βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και την προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία στη χώρα.

-Το Ελληνικό Εθνικό Σύστημα Υγείας, το οποίο παρέχει κατευθυντήριες γραμμές και κανονισμούς για την παροχή υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Ηλεκτρονικές υπηρεσίες

Στην Ελλάδα, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που παρέχουν διαδικτυακές υπηρεσίες οφείλουν να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς και τις κατευθυντήριες γραμμές που έχει θεσπίσει η ΕΕ. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την απόκτηση των κατάλληλων αδειών και πιστοποιήσεων, τη χρήση ασφαλών και αξιόπιστων πλατφορμών για την παροχή υπηρεσιών και τη διασφάλιση της ιδιωτικότητας και της εμπιστευτικότητας των πληροφοριών των ασθενών.

Συνολικά, αν και οι ιδιαιτερότητες του νομικού πλαισίου για τη διαδικτυακή κατάρτιση σε θέματα ψυχικής υγείας στην Ελλάδα μπορεί να ποικίλλουν, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που παρέχουν διαδικτυακές υπηρεσίες αναμένεται να τηρούν υψηλά πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι ασθενείς λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

3.2.3. Μεθοδολογία

Οι κύριοι στόχοι αυτής της μελέτης είναι να περιγράψει την κατάσταση στην Ελλάδα όσον αφορά τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες για τους νέους που εστιάζουν στην ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση. Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη γραφείου περιλαμβάνει τις διαθέσιμες εναλλακτικές εκπαιδευτικές επιλογές και περιγράφει τις τρέχουσες συνθήκες στην Ελλάδα όσον αφορά την ενδυνάμωση των νέων, την ψυχική υγεία και την ενσυνειδητότητα. Αυτό μπορεί να αφορά τόσο την επίσημη όσο και την άτυπη εκπαίδευση, καθώς και συνέδρια, εκπαιδευτικές συνεδρίες, εργαστήρια και διαδικτυακές συμφωνίες. Για το λόγο αυτό, θα διερευνηθούν επίσης οι εκπαιδευτικές επιλογές που υπάρχουν σε κάθε χώρα. Το νομοθετικό πλαίσιο είναι ουσιώδες για να καταδειχθεί η σημασία των εκπαιδευτικών ευκαιριών για την ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση στο πλαίσιο της χώρας.

Η μελέτη του τρόπου με τον οποίο θέματα και ζητήματα ψυχικής υγείας έχουν ενσωματωθεί στην εκπαίδευση των νέων είναι μια άλλη κρίσιμη πτυχή αυτής της έρευνας γραφείου. Ερωτάται τι είδους μαθήματα είναι διαθέσιμα και ποια είναι τα συγκεκριμένα θέματα που καλύπτονται σε αυτά τα μαθήματα.

Αφού καθορίστηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα, συγκεντρώθηκαν πηγές που θα βοηθήσουν στην απάντησή τους, όπως ακαδημαϊκά περιοδικά, ερευνητικές εκθέσεις, βιβλία, άρθρα ειδήσεων και κυβερνητικές δημοσιεύσεις. Για την εύρεση σχετικών πηγών χρησιμοποιήθηκαν μηχανές αναζήτησης όπως οι Google Scholar, PubMed και Scopus. Μετά τη συλλογή των πηγών, αξιολογήθηκε η συνάφεια και η αξιοπιστία τους, προκειμένου να είναι σχετικές με τα ερευνητικά ερωτήματα. Αφού συγκεντρώθηκαν και αξιολογήθηκαν οι πηγές, αναλύθηκαν για τον εντοπισμό μοτίβων και θεμάτων που σχετίζονται με τα ερευνητικά ερωτήματα. Χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία όπως η ανάλυση περιεχομένου και η θεματική ανάλυση για τον εντοπισμό βασικών θεμάτων και μοτίβων.

3.2.4. Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης

Υπάρχει μια ποικιλία εκπαιδεύσεων και προγραμμάτων ψυχικής υγείας για τους νέους στην Ελλάδα. Τα προγράμματα αυτά στοχεύουν στην προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας, στην πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας και στην παροχή υποστήριξης και πόρων σε νέους που μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

Σχολικά προγράμματα ψυχικής υγείας

Πολλά σχολεία στην Ελλάδα προσφέρουν προγράμματα ψυχικής υγείας που στοχεύουν στην προαγωγή της θετικής ψυχικής υγείας και στην πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μαθητών. Τα προγράμματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν εκπαιδευτικές συνεδρίες, ομαδικές δραστηριότητες και συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία των νέων

Η Πρώτη Βοήθεια για την Ψυχική Υγεία είναι ένα πρόγραμμα που διδάσκει στους νέους πώς να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται σε επείγοντα περιστατικά ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα προσφέρεται σε πολλές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, και παρέχει στους συμμετέχοντες τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την παροχή υποστήριξης σε κάποιον που βιώνει κρίση ψυχικής υγείας.

Συμβουλευτικές υπηρεσίες

Οι συμβουλευτικές υπηρεσίες είναι διαθέσιμες στους νέους στην Ελλάδα μέσω διαφόρων καναλιών, όπως σχολεία, κλινικές ψυχικής υγείας και ιδιωτικά ιατρεία. Οι σύμβουλοι μπορούν να προσφέρουν ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες θεραπείας για την αντιμετώπιση μιας σειράς προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και το στρες. Μερικά παραδείγματα αυτών των υπηρεσιών είναι το Ελληνικό Κέντρο Ψυχολογικής Ιατρικής και Ψυχολογικής Υγείας (ΕΚΡΡΥ): Το ΕΚΡΡΥ είναι μια ελληνική κλινική ψυχικής υγείας που παρέχει μια σειρά από υπηρεσίες σε παιδιά και εφήβους, συμπεριλαμβανομένης της συμβουλευτικής, της ψυχοθεραπείας και της διαχείρισης της φαρμακευτικής αγωγής. Η κλινική διαθέτει μια ομάδα αδειούχων ψυχολόγων και ψυχιάτρων που εργάζονται με νέους ανθρώπους για την αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων ψυχικής υγείας. Κέντρο Συμβουλευτικής για παιδιά και εφήβους της Αθήνας (ΚΕΣΑΥ): Το ΚΕΣΑΥ είναι ένας οργανισμός που χρηματοδοτείται από την ελληνική κυβέρνηση και παρέχει συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες σε παιδιά και εφήβους στην Αθήνα. Το κέντρο διαθέτει μια ομάδα ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών που εργάζονται με τους νέους για την αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος και θέματα συμπεριφοράς.

Ιδιωτικό ιατρείο: Υπάρχουν πολλά ιδιωτικά ιατρεία στην Ελλάδα που προσφέρουν υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας σε νέους. Αυτά τα ιατρεία μπορεί να ειδικεύονται στην εργασία με παιδιά και εφήβους και μπορεί να προσφέρουν μια ποικιλία θεραπειών βασισμένων σε αποδείξεις, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και η παιγνιοθεραπεία.

Προγράμματα υποστήριξης ομοτίμων

Στην Ελλάδα υπάρχουν διάφορα προγράμματα υποστήριξης από ομοτίμους που επικεντρώνονται στην ψυχική υγεία. Τα προγράμματα υποστήριξης ομοτίμων παρέχουν στους νέους ευκαιρίες να συνδεθούν με άλλους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες ή ανησυχίες. Τα προγράμματα αυτά μπορεί να προσφέρονται μέσω σχολείων, κοινοτικών οργανώσεων ή διαδικτυακών πλατφορμών και μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις και να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης.

Ελληνικό Δίκτυο Νέων Ψυχικής Υγείας: Το Ελληνικό Δίκτυο Νέων για την Ψυχική Υγεία είναι μια ομάδα αλληλοϋποστήριξης για νέους στην Ελλάδα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η ομάδα παρέχει έναν ασφαλή χώρο για τους νέους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να συνδεθούν με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοια θέματα και να μάθουν δεξιότητες αντιμετώπισης.

Σύναψη: Synapse είναι ένας ελληνικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει υποστήριξη και πόρους σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο οργανισμός προσφέρει ένα πρόγραμμα υποστήριξης από ομοτίμους που συνδέει τους ανθρώπους με εκπαιδευμένους υποστηρικτές ομοτίμους που έχουν ζωντανή εμπειρία με προκλήσεις ψυχικής υγείας. Οι ομοτίμοι υποστηρικτές παρέχουν ατομική υποστήριξη, καθώς και διευκολύνουν ομάδες υποστήριξης και εκπαιδευτικά εργαστήρια.

Ελλάδα της ψυχικής υγείας: Ψυχική Υγεία στην Ελλάδα: Η Ψυχική Υγεία στην Ελλάδα είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που παρέχει πληροφορίες και πόρους σχετικά με την ψυχική υγεία στην Ελλάδα. Η πλατφόρμα προσφέρει ένα πρόγραμμα υποστήριξης ομοτίμων που συνδέει τους ανθρώπους με εκπαιδευμένους υποστηρικτές ομοτίμων, οι οποίοι μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες με τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.

Πρόγραμμα υποστήριξης από ομότιμους της Κλίμακας: Κλίμακα, ένας ελληνικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός, προσφέρει ένα πρόγραμμα υποστήριξης από ομοτίμους για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα συνδέει τους ανθρώπους με εκπαιδευμένους υποστηρικτές ομότιμων που έχουν ζωντανή εμπειρία με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας. Οι ομότιμοι υποστηρικτές παρέχουν ατομική υποστήριξη και διευκολύνουν τις ομάδες υποστήριξης.

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών Πρόγραμμα Υποστήριξης Ομοτίμων: Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Αθήνας προσφέρει ένα πρόγραμμα υποστήριξης από ομοτίμους για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα συνδέει τα άτομα με εκπαιδευμένους ομότιμους υποστηρικτές που μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, να μοιράζονται στρατηγικές αντιμετώπισης και να προσφέρουν καθοδήγηση για την πλοήγηση στο σύστημα ψυχικής υγείας.

Youthnet Hellas: Youthnet Hellas: Το Youthnet Hellas είναι ένας ελληνικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει υποστήριξη και πόρους σε νέους με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο οργανισμός προσφέρει ένα πρόγραμμα υποστήριξης από ομοτίμους που συνδέει τους νέους με εκπαιδευμένους υποστηρικτές ομοτίμους που έχουν ζωντανή εμπειρία με προκλήσεις ψυχικής υγείας. Οι ομότιμοι υποστηρικτές παρέχουν ατομική υποστήριξη και διευκολύνουν τις ομάδες υποστήριξης.

Πρόγραμμα Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης ΨΥΧΑΡΓΩΣ

Το Πρόγραμμα Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης ΨΥΧΑΡΓΩΣ ήταν μια σημαντική πρωτοβουλία μεταρρύθμισης της ψυχικής υγείας που ξεκίνησε στην Ελλάδα το 1984. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να αναθεωρήσει το σύστημα ψυχικής υγείας της χώρας, το οποίο εκείνη την εποχή ήταν σε μεγάλο βαθμό συγκεντρωτικό και ιδρυματικό, με έμφαση στη βελτίωση της ποιότητας της περίθαλψης και στην προώθηση κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Το πρόγραμμα PSYCHARGOS βασίστηκε σε διάφορες βασικές αρχές, συμπεριλαμβανομένης της σημασίας της ενσωμάτωσης της φροντίδας ψυχικής υγείας στη γενική υγειονομική περίθαλψη, της προώθησης των δικαιωμάτων των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και της ενθάρρυνσης της ανάπτυξης κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα αποσκοπούσε στην επίτευξη αυτών των στόχων μέσω μιας σειράς δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας κοινοτικών κέντρων ψυχικής υγείας, της ανάπτυξης νέας νομοθεσίας για την ψυχική υγεία και της κατάρτισης επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Το πρόγραμμα ΨΥΧΑΡΓΩΣ οδήγησε σε σημαντικές αλλαγές στο ελληνικό σύστημα ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα συνέβαλε στη μετατόπιση της εστίασης της φροντίδας ψυχικής υγείας από την ιδρυματική περίθαλψη στην κοινοτική φροντίδα και οδήγησε στο κλείσιμο πολλών μεγάλων ψυχιατρικών νοσοκομείων. Δημιουργήθηκαν κοινοτικά κέντρα ψυχικής υγείας σε ολόκληρη τη χώρα και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας έλαβαν εκπαίδευση σε πρακτικές που βασίζονται σε αποδείξεις, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και η οικογενειακή θεραπεία.

Ωστόσο, το πρόγραμμα ΨΥΧΑΡΓΩΣ δεν ήταν χωρίς προκλήσεις. Η εφαρμογή του προγράμματος παρεμποδίστηκε από την έλλειψη χρηματοδότησης, τις ελλείψεις προσωπικού και την αντίσταση ορισμένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας και χρηστών υπηρεσιών. Επιπλέον, υπήρχαν ανησυχίες σχετικά με την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας σε ορισμένα από τα κοινοτικά κέντρα ψυχικής υγείας και την επάρκεια των πόρων που παρέχονται για την υποστήριξη των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας στην κοινότητα.

3.2.5. Εντοπισμός κενών

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, υπάρχουν ορισμένα κενά στις πρακτικές ψυχικής υγείας και στις εκπαιδευτικές επιλογές για τα άτομα που αναζητούν βοήθεια στην Ελλάδα. Τα κενά αυτά περιλαμβάνουν: - την παροχή βοήθειας σε άτομα με προβλήματα υγείας, - την παροχή βοήθειας σε άτομα με προβλήματα υγείας, - την παροχή βοήθειας σε άτομα με προβλήματα υγείας, - την παροχή βοήθειας σε άτομα με προβλήματα υγείας:

Περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας: Υπάρχει έλλειψη επαγγελματιών και εγκαταστάσεων ψυχικής υγείας στην Ελλάδα, ιδίως στις αγροτικές περιοχές. Αυτό μπορεί να δυσχεράνει την πρόσβαση των ανθρώπων στη φροντίδα που χρειάζονται.

Στίγμα γύρω από την ψυχική ασθένεια: Αυτό μπορεί να δυσκολέψει τους ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να παράσχουν αποτελεσματική φροντίδα.

Περιορισμένες εκστρατείες εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης του κοινού: Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν εκστρατείες δημόσιας εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης που να εστιάζουν στην ψυχική υγεία και τις ψυχικές ασθένειες. Αυτό μπορεί να συμβάλει στην έλλειψη κατανόησης και ευαισθητοποίησης του κοινού, γεγονός που μπορεί να διαιωνίσει το στίγμα και να δυσκολέψει τους ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια.

Περιορισμένη χρηματοδότηση για υπηρεσίες ψυχικής υγείας: Αυτό μπορεί να δυσχεράνει την παροχή υψηλής ποιότητας φροντίδας από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και την πρόσβαση των ατόμων στη φροντίδα που χρειάζονται.

Περιορισμένη ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην πρωτοβάθμια περίθαλψη: Πολλοί άνθρωποι αναζητούν βοήθεια για θέματα ψυχικής υγείας από τους παρόχους πρωτοβάθμιας περίθαλψης.

Συνολικά, η Ελλάδα δεν έχει ακόμη κατανοήσει πλήρως τη σοβαρότητα της συμβολής της πανδημίας στην τρέχουσα κατάσταση της ψυχικής υγείας. Ο αριθμός των νέων ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνεται ραγδαία. Ως εκ τούτου, η κυβέρνηση έχει λάβει ορισμένα μέτρα για να διασφαλίσει τη φροντίδα των ατόμων με ψυχικά προβλήματα. Αρκετά εκπαιδευτικά προγράμματα αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις που είχε η επιδημία στην ψυχική υγεία των Ελλήνων, ιδιαίτερα στους ευάλωτους νέους. Παρόλο που το ζήτημα της ψυχικής υγείας των νέων αναγνωρίζεται και υπάρχουν αξιόπαινες προσπάθειες για την υποστήριξή τους, εξακολουθούν να υπάρχουν ορισμένα κενά που μπορεί να καλύψει το πρόγραμμα YOUHEAL και πρωτοβουλίες από τις οποίες θα μπορούσε να αντλήσει έμπνευση.

Η σημαντικότερη δυσκολία, ωστόσο, είναι το υψηλό κόστος της κατάρτισης για την αυτοδυναμία και της ψυχικής υγείας. Ενώ η ψυχοθεραπεία και οι εκπαιδεύσεις αυτοενδυνάμωσης δεν καλύπτονται από την ασφάλιση υγείας στην Ελλάδα, η ψυχιατρική βοήθεια καλύπτεται. Ωστόσο, υπάρχουν σπάνιες περιπτώσεις στις οποίες κυβερνητικές πρωτοβουλίες και ιδρύματα προσφέρουν δωρεάν εργαστήρια ή συνεδρίες σε δημοτικό επίπεδο. Το πρόγραμμα YOUHEAL μπορεί να καλύψει αυτό το κενό παρέχοντας δωρεάν διαδικτυακή εκπαίδευση, επιτρέποντας σε νέους ανθρώπους χωρίς πολλά χρήματα να συμμετέχουν.

3.2.6. Αναφορές

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. (2020). Ψυχική υγεία και COVID-19 στην Ελλάδα. Ανακτήθηκε από https://www.med.uoa.gr/wp-content/uploads/2020/05/Mental-Health-and-COVID-19-in-Greece_20200506.pdf.

Kostikidou, S., Katsanou, N., Kontodimopoulos, N., & Niakas, D. (2019). Υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Ελλάδα: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234728>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2020). Ελλάδα: Ελλάδα: Άτλας ψυχικής υγείας 2020. Ανακτήθηκε από https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2020/GRC.pdf?ua=1

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2016). Σχέδιο δράσης για την ψυχική υγεία 2013-2020. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241506021>.

Ελληνικό Υπουργείο Υγείας. (2019). Εθνική πολιτική για την ψυχική υγεία. Ανακτήθηκε από <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-ygieinhs-dhmwn/kentro-ekpraideushs-kai-katharismoy-twn-pshyxiatrikwn-noshlwn-k-ek-twn-neurologikwn-noshlwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn-4fd27d7b-28b6-4b7f-96ed-61aa7c3e6e3c>.

Thornicroft, G., & Tansella, M. (2013). Ο πίνακας ψυχικής υγείας: Ένα εγχειρίδιο για τη βελτίωση των υπηρεσιών. Cambridge University Press.

Sarafis, P., Tsounis, A., & Malliarou, M. (2016). Ψυχιατρική μεταρρύθμιση στην Ελλάδα. *Asian Journal of Psychiatry*, 19, 96-97. doi: 10.1016/j.ajp.2016.03.022

Λύκουρας, Λ., & Μιχόπουλος, Ι. (2018). Ψυχιατρική στην Ελλάδα. *International Review of Psychiatry*, 30(6), 188-193. doi: 10.1080/09540261.2019.1565304

Ψαλτοπούλου, Θ., & Μιχόπουλος, Ι. (2021). Η εξέλιξη της πολιτικής και των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ελλάδα: Μια αφηγηματική ανασκόπηση. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 259-269. doi: 10.1007/s00127-020-01949-5

3.3 Ρουμανία

Σκοπός αυτής της έρευνας γραφείου είναι να εντοπίσει τα υπάρχοντα προγράμματα, έργα, υλικό και κάθε είδους ευκαιρίες και υπηρεσίες ψυχικής υγείας που μπορούν να προσπελάσουν και να επωφεληθούν οι νέοι στη Ρουμανία. Πριν από αυτό, θα διερευνήσουμε τους πόρους για να εντοπίσουμε την κατάσταση μετά την πανδημία στη Ρουμανία, αλλά και τις επιπτώσεις και τον αντίκτυπο που είχε η πανδημία COVID-19 για τους Ρουμάνους. Θα χρησιμοποιήσουμε αυτές τις πληροφορίες για να εντοπίσουμε τις ομοιότητες και τα κενά με το έργο YOUHEAL και, ως εκ τούτου, να αναπτύξουμε νέο χρήσιμο εκπαιδευτικό υλικό, ώστε να συμβάλουμε σε ό,τι οι νέοι μπορούν να έχουν πρόσβαση και να χρησιμοποιήσουν για την ψυχική τους υγεία.

3.3.1. Εισαγωγή

Η πανδημία COVID-19 είχε τεράστιες επιπτώσεις στη Ρουμανία σε όλα τα επίπεδα, είτε μιλάμε για την κοινωνικοοικονομική κατάσταση μαζί με το αυξανόμενο ποσοστό ανεργίας, είτε για τη σωματική ή ψυχική ευεξία του πληθυσμού.

Το ποσοστό ανεργίας στη Ρουμανία το 2020 ήταν το υψηλότερο των τελευταίων 3 ετών, από το 2016. Οι επιπτώσεις της πανδημίας στην κοινωνικοοικονομική κατάσταση και συγκεκριμένα στην ανεργία στη Ρουμανία είναι προφανείς αν συγκρίνουμε με το έτος πριν αρχίσουν να καταγράφονται κρούσματα του COVID-19 στη Ρουμανία και κηρυχθεί η κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Σύμφωνα με το Διεθνές Γραφείο Εργασίας (BIM), τον Ιούνιο του 2019, το ποσοστό ανεργίας στη Ρουμανία ήταν 4,8%, με έναν αριθμό 393959 ανέργων, και αυξήθηκε σε 6,9% τον Ιούνιο του 2020 (εποχικά προσαρμοσμένο), με 560837 ανέργους. Ο Ιούνιος του 2020 φαίνεται να εξακολουθεί να έχει το υψηλότερο ποσοστό των τελευταίων 3 ετών. Μετά το 2020, το ποσοστό ανεργίας άρχισε να μειώνεται πολύ αργά και τον Δεκέμβριο του 2022 ήταν στο 5,6%. Εκτός από τις αρνητικές επιπτώσεις στην οικονομία, πολλές μελέτες δείχνουν τον αντίκτυπο που έχει η ανεργία στην ψυχική υγεία των ατόμων. Μια μετα-ανάλυση, αποτελούμενη από περισσότερες από 300 μελέτες που επικεντρώνονται στο θέμα αυτό, έδειξε ότι συνολικά οι άνεργοι βιώνουν μεγαλύτερη δυσφορία από ό,τι οι εργαζόμενοι, με περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανέργων από χώρες με ασθενέστερο επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης, ασθενέστερα συστήματα προστασίας από την ανεργία και άνιση κατανομή του εισοδήματος, σε σύγκριση με άλλες χώρες. Μπορούμε να αναφέρουμε συγκεκριμένα τα μικτά συμπτώματα της δυσφορίας, της κατάθλιψης, του άγχους, της υποκειμενικής ευεξίας, της αυτοεκτίμησης, των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Εκτός από την ανάδειξη μιας συσχετιστικής σχέσης μεταξύ ανεργίας και άγχους, πολλές μελέτες που είναι διαχρονικές ή βασίζονται σε φυσικά πειράματα επιβεβαιώνουν επίσης μια αιτιώδη σχέση μεταξύ αυτών των δύο. Επομένως, μπορεί να επιβεβαιωθεί ότι η ανεργία μπορεί να προκαλέσει άγχος. Αυτή η μείωση της ψυχικής υγείας αφορά επίσης τους νέους που τελείωσαν τις σπουδές τους και στη συνέχεια έμειναν άνεργοι. (Paul & Karsten, 2009). Αυτό μπορεί να ισχύει για τους νέους που αποφοίτησαν ή τελείωσαν τις σπουδές τους σε περιόδους πανδημίας.

Καθώς η ανεργία είναι μόνο ένα από τα πολλά αποτελέσματα που είχε η πανδημία COVID-19, είχε επίσης επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των Ρουμάνων. Αντικειμενικά, οι άνθρωποι αναγκάστηκαν να απομονωθούν όχι μόνο από τους φίλους ή/και την οικογένεια και τα αγαπημένα τους πρόσωπα, αλλά και από ορισμένες από τις καθημερινές τους υποχρεώσεις, τα χόμπι και τις καθημερινές τους συνήθειες. Οι άνθρωποι έπρεπε να κάνουν πολλές αλλαγές στη ζωή τους για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους αγαπημένους τους και να περιοριστούν από ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα για εμάς τους ανθρώπους - την κοινωνικοποίηση και την εγγύτητα με τους άλλους. Αν σε αυτό προσθέσουμε την προσωπικότητα, τις αξίες και την ηθική και όλες τις άλλες διαφορές μεταξύ μας ως άνθρωποι, μπορούμε να καταλάβουμε τις διαφορετικές και πολλαπλές προκλήσεις που αντιμετώπισαν όλοι μέσα από την πανδημία.

Έχουν γίνει πολλές μελέτες για να κατανοηθεί ο αντίκτυπος που είχε η πανδημία στη ζωή και την ψυχική υγεία των Ρουμάνων, από τις οποίες θα αναδείξουμε ορισμένα σημαντικά και σχετικά ευρήματα.

Πολλές από αυτές τις μελέτες ανέφεραν ότι η κατάσταση της ψυχικής υγείας των Ρουμάνων επηρεάστηκε συνολικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Μια διαχρονική μελέτη αξιολόγησε την ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια και 6 μήνες μετά τον πρώτο αποκλεισμό στη Ρουμανία και διαπίστωσε ότι ο αρνητικός αντίκτυπος στην ψυχική υγεία που είχε ο αποκλεισμός δεν άλλαξε (Vancea & Apostol, 2021). Σύμφωνα με την ίδια μελέτη, περίπου 1 στα 4 άτομα παρουσίασε μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα άγχους, περίπου 1 στα 5 άτομα παρουσίασε μέτρια έως σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα και περίπου 1 στα 3 άτομα παρουσίασε υψηλά ή πολύ υψηλά διασχιστικά

συμπτώματα, με τους νεότερους να είναι πιθανότατα δύο φορές πιο αγχωμένοι και υπερδιπλάσιοι σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Προσοχή θα πρέπει επίσης να δοθεί στη διάσταση (η οποία έχει σημαντικό ποσοστό), καθώς πρόκειται για μια αμυντική διαδικασία, μέσω της οποίας τα συναισθήματα ή οι σκέψεις δεν φτάνουν στη συνείδηση ή στη μνήμη. Τα στοιχεία της μελέτης δείχνουν επίσης ότι λίγο πάνω από το μισό του πληθυσμού επηρεάστηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όσον αφορά τα θέματα ψυχικής υγείας, με τις γυναίκες και τους νέους να βιώνουν συνολικά μεγαλύτερη δυσφορία. Ορισμένες άλλες μελέτες (Dumitrache et al., 2021- Silișteanu et al., 2022) διαπίστωσαν επίσης ότι οι γυναίκες αντιμετώπισαν περισσότερο άγχος, φόβο ή/και κρίσεις πανικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 από ό,τι οι άνδρες. Όσον αφορά τον νεανικό πληθυσμό, οι περισσότερες μελέτες επικεντρώνονται στους φοιτητές, οι οποίοι αντιπροσωπεύουν μόνο ένα μέρος της νεανικής κοινότητας στη Ρουμανία. Βρήκαμε επίσης δύο μελέτες από την πόλη Constanța, οι οποίες επικεντρώνονται στις διαφορές των επιπτώσεων του COVID-19 όσον αφορά την ψυχική υγεία των νέων σε αγροτικές και αστικές περιοχές. Ως εκ τούτου, υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί όσον αφορά την ολοκληρωμένη κατανόηση των επιπτώσεων που είχε η πανδημία στην ψυχική υγεία των νέων στη Ρουμανία, καθώς δεν μπορούμε να γενικεύσουμε αυτά τα αποτελέσματα, αλλά είναι ένα σημείο εκκίνησης. Για τη νεανική κοινότητα που συμμετείχε σε κάποιου είδους εκπαιδευτικά προγράμματα στη Ρουμανία το 2020, τα διαδικτυακά μαθήματα ήταν μια μεγάλη πρόκληση, η οποία περιελάμβανε την πίεση για ακαδημαϊκή απόδοση, για ορισμένους από αυτούς την επιστροφή στο σπίτι τους όπου θα συναντούσαν ξανά την οικογένειά τους, την περιορισμένη αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους τους, την απογοήτευση και την πλήξη, τον σημαντικό χρόνο που περνούσαν μπροστά σε οθόνες, την έλλειψη συνεργασίας πρόσωπο με πρόσωπο (Dumitrache et al., 2021). Για τους νέους από αγροτικές περιοχές, αυτό σήμαινε μια πιο δύσκολη περίοδο, λόγω των κακών υποδομών, του υψηλού ελλείμματος εκσυγχρονισμού και, για ορισμένους, των προβλημάτων ψηφιακού αναλφαριθμητισμού. Μετά τον Οκτώβριο του 2021, πολλά σχολεία και πανεπιστήμια επέστρεψαν στα δια ζώσης μαθήματα, γεγονός που συνεπαγόταν άλλες προκλήσεις για τους νέους, όπως η εύρεση στέγης, οι ανησυχίες για τον κίνδυνο μόλυνσης, η συμμόρφωση με τους κανόνες υγιεινής, οι περιορισμένες ευκαιρίες για κοινωνικές επαφές κ.ο.κ. (Sălceanu & Călin, 2022). Αυτές οι πτυχές μαζί με όλους τους περιορισμούς εν γένει δημιουργούσαν άγχος, πλήξη, απογοήτευση, φόβο και άγχος, αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς, ευερεθιστότητα, δυσανεξία, επιθετικότητα, πανικό (Dumitrache et al., 2021- Gavriluță et al., 2022- Silișteanu et al., 2022).

Καθώς η κατάσταση στη Ρουμανία όσον αφορά την ψυχική υγεία και την αντίληψη του πληθυσμού για την ψυχική υγεία δεν είναι μεγάλη, οι αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας και τα γενικά ζητήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι Ρουμάνοι απέχουν πολύ από το να λυθούν, παρόλο που η κοινωνική αποστασιοποίηση και οι υγειονομικοί περιορισμοί έχουν τελειώσει εδώ και καιρό στη Ρουμανία. Σύμφωνα με μελέτη του 2017, 2 στους 3 Ρουμάνους έχουν άμεση ή έμμεση σχέση με ψυχικές διαταραχές, είτε ότι έχουν φίλους ή συγγενείς που έχουν διαγνωστεί, είτε ότι έχουν διαγνωστεί οι ίδιοι. Ακόμα κι έτσι, το 68,9% των Ρουμάνων δεν θα δεχόταν να ζήσει με κάποιον που έχει διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή, το 45% δεν θα δεχόταν να έχει φίλο ή συνάδελφο που έχει διαγνωστεί και σχεδόν το 30% δεν θα δεχόταν να ζήσει στον ίδιο δρόμο με κάποιον με ψυχική διαταραχή. Με τους Ρουμάνους να έχουν λίγες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, τα οικονομικά ζητήματα, το στίγμα και πολλές άλλες πτυχές που μένουν μεταξύ αυτών και της ψυχολογικής υποστήριξης, αναμένουμε ότι ο αριθμός των ανθρώπων που βιώνουν αγωνία ή ζητήματα σχετικά με την ψυχική τους υγεία στη Ρουμανία είναι πολύ μεγαλύτερος από τις αναφερθείσες περιπτώσεις και ότι η κατάσταση απέχει πολύ από το να είναι καλή.

Όταν μιλάμε για την επαγγελματική εξουθένωση σε περιόδους COVID-19, οι μελέτες που έχουν γίνει στον ρουμανικό πληθυσμό αφορούν κυρίως φοιτητές ιατρικής ή ιατρικό προσωπικό, λόγω της υγειονομικής κρίσης και της υψηλής ζήτησης υπηρεσιών υγείας που προκλήθηκε από τον υψηλό αριθμό λοιμώξεων και θανάτων. Καθώς πολλοί φοιτητές ιατρικών σχολών εργαζόνταν εθελοντικά στα ρουμανικά νοσοκομεία μαζί με το ιατρικό προσωπικό και στράφηκαν επίσης στην ηλεκτρονική εκπαίδευση, πολλοί από αυτούς ανέφεραν αυτοαντιλαμβανόμενη επαγγελματική εξουθένωση,

χαμηλή επαγγελματική αποτελεσματικότητα, συναισθηματική εξάντληση και άγχος (Dimitriu et al., 2020- Armean et al., 2021- Silistraru et al., 2021).

Έτσι, παρόλο που τα λουκέτα, οι περιορισμοί και οι υγειονομικές απαιτήσεις δεν αποτελούν ακόμη μέρος της καθημερινής μας ζωής στη Ρουμανία, οι επιπτώσεις και οι επιπτώσεις που είχε η πανδημία στην ψυχική υγεία και την ευημερία των Ρουμάνων είναι ακόμη παρούσες και κάτι με το οποίο οι άνθρωποι πρέπει να ζήσουν.

3.3.2. Νομικό πλαίσιο

Η στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019 - 1027 αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε ολόκληρη την Ευρώπη, μέσω ενός πλαισίου στόχων, αρχών, μέτρων και βασικών τομέων συνεργασίας για την πολιτική νεολαίας για όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς, με κύριο στόχο τη συμμετοχή και την ενδυνάμωση όλων των νέων. Από τους 11 Ευρωπαϊκούς Στόχους για τη Νεολαία, εδώ θα επικεντρωθούμε στον 5ο, που είναι "Ψυχική υγεία και ευημερία". Ο στόχος εδώ είναι η επίτευξη καλύτερης ψυχικής ευεξίας και ο τερματισμός του σιγματισμού των θεμάτων ψυχικής υγείας, προωθώντας έτσι την κοινωνική ένταξη όλων των νέων. Στόχοι:

- Ενθαρρύνετε την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και λιγότερο ανταγωνιστικής νοοτροπίας με την προώθηση της εκτίμησης των ατομικών δεξιοτήτων και δυνατών σημείων,
- Διασφάλιση των δικαιωμάτων στην εργασία και στις σπουδές των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά την ασθένεια, ώστε να διασφαλίζεται η ικανότητά τους να επιδιώκουν τις δικές τους φιλοδοξίες,
- Ανάπτυξη μιας διατομεακής προσέγγισης χωρίς αποκλεισμούς στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας για όλους, ιδίως για περιθωριοποιημένες ομάδες,
- Να παρέχει σε όλους τους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους, καθώς και σε συγγενείς και φίλους, ποιοτική εκπαίδευση πρώτων βοηθειών για την ψυχική υγεία,
- Παροχή θεραπείας χωρίς αποκλεισμούς, με σεβασμό και καλή χρηματοδότηση με την ενσωμάτωση υψηλής ποιότητας υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε όλα τα ιατρικά ιδρύματα,
- Εστίαση σε μέτρα πρόληψης που εξασφαλίζουν ότι οι νέοι διαθέτουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την καλύτερη ψυχική ευημερία,
- Καταπολέμηση του στίγματος για τα θέματα ψυχικής υγείας με την ανάπτυξη προγραμμάτων ευαισθητοποίησης.

Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Δράσης του ΠΟΥ για την Ψυχική Υγεία 2021 - 2025 έρχεται ως απάντηση στις τρέχουσες προκλήσεις για την ψυχική υγεία που προκύπτουν από τον αρνητικό αντίκτυπο που είχε η πανδημία COVID-19. Το EFAMH (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία) προσδιόρισε τρεις πρωτοβουλίες προτεραιότητας που πρέπει να επιδιωχθούν:

- Η δημιουργία μιας πλατφόρμας δεδομένων για την ψυχική υγεία με στόχο την τακτική συλλογή πληροφοριών σχετικά με την απόδοση των συστημάτων ψυχικής υγείας και την κατάσταση της ψυχικής υγείας του πληθυσμού,
- Έμφαση στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας για την ψυχική υγεία και ευημερία των παιδιών και των νέων (περιλαμβάνει εφήβους ηλικίας 10-19 ετών και νέους ηλικίας 15-24 ετών), ιδίως μετά την αύξηση των στοιχείων σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία των νεότερων ατόμων,
- Παροχή υποστήριξης για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, ιδίως λαμβάνοντας υπόψη τις καταστροφές που προκάλεσε η πανδημία COVID-19 στη ζωή και την ευημερία αυτής της ηλικιακής ομάδας.

Η EFAMH παρέχει συγκεκριμένους στόχους δομημένους σε:

- Μετασχηματισμός των υπηρεσιών ψυχικής υγείας,
- Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην ετοιμότητα, την αντιμετώπιση και την αποκατάσταση έκτακτης ανάγκης,
- Προαγωγή και προστασία της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής,
- Οικοδόμηση ηγεσίας και πανευρωπαϊκού συνασπισμού για την ψυχική υγεία.

Το ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου σχετικά με την ψυχική υγεία στο ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον (5 Ιουλίου 2022) υποστηρίζει επίσης την εφαρμογή του EFAMH και παρέχει άλλες πληροφορίες και συστάσεις για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και τη βελτίωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, ως απάντηση στις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19.

Το νομικό πλαίσιο των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στη Ρουμανία:

- Ο νόμος σχετικά με την άσκηση του επαγγέλματος του ψυχολόγου με δικαίωμα ελεύθερης άσκησης, την ίδρυση, οργάνωση και λειτουργία του Κολλεγίου Ψυχολόγων στη Ρουμανία (213/27.05.2004) παρέχει το νομικό πλαίσιο των υπηρεσιών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας στη Ρουμανία και των επαγγελματιών των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, με έμφαση:
 - Η άσκηση του επαγγέλματος του ψυχολόγου στη Ρουμανία,
 - Το Κολλέγιο Ψυχολόγων της Ρουμανίας,
 - Χρηματοδότηση των δραστηριοτήτων του Κολλεγίου Ψυχολόγων της Ρουμανίας,
 - Πειθαρχική ευθύνη.

Το έγγραφο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας στη Ρουμανία, καθώς παρέχει το πλαίσιο των αρμοδιοτήτων και των ευθυνών των επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

- Ο νόμος σχετικά με την προστασία της ψυχικής υγείας και των ατόμων με ψυχικές ή ψυχιατρικές διαταραχές στη Ρουμανία (487/11.07.2002), με έμφαση:
 - Παροχή των ορισμών σημαντικών όρων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των ατόμων με ψυχικές διαταραχές,
 - Προώθηση και υπεράσπιση της ψυχικής υγείας και πρόληψη των ψυχικών ασθενειών,
 - Αξιολόγηση της ψυχικής υγείας και διαγνωστικές διαδικασίες για ψυχικές διαταραχές,
 - Υπηρεσίες ιατρικής και ψυχικής περίθαλψης,
 - Εισαγωγή σε ψυχιατρική μονάδα,
 - Κυρώσεις,
 - Χρηματοδότηση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Η Εθνική Στρατηγική Υγείας (2022 - 2030) περιλαμβάνει επίσης ένα τμήμα που επικεντρώνεται στην ψυχική υγεία, με κύριο στόχο την αύξηση της ικανότητας κατάλληλης αντιμετώπισης σοβαρών προβλημάτων ψυχικής υγείας. Βασίζεται σε 11 συγκεκριμένους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν.

Το ψήφισμα των νέων της Ρουμανίας - ένα έγγραφο που αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων της Ρουμανίας, με τους ακόλουθους γενικούς στόχους:

- Αύξηση του επιπέδου ενημέρωσης των νέων για την Ευρωπαϊκή Ένωση,
- Αύξηση του προϋπολογισμού και του αντίκτυπου των προγραμμάτων της ΕΕ για τη νεολαία,
- Δημιουργία του πλαισίου για τη συμμετοχή των νέων και των οργανώσεων της νεολαίας/για τη νεολαία στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η 5η ενότητα - Ψυχική υγεία και ευημερία, παρέχει μια άλλη σειρά στόχων που πρέπει να επιτευχθούν μέχρι το τέλος του έτους 2027:

- Επικαιροποίηση των μεθόδων αξιολόγησης και αύξηση της προσβασιμότητας στην επαγγελματική και ψυχολογική συμβουλευτική,
- Δημιουργία συνεργασιών μεταξύ εμπειρογνομώνων και της ρουμανικής κυβέρνησης για την έναρξη εκστρατειών όπου συζητείται στο δημόσιο χώρο η ψυχική υγεία, η ανάπτυξη ενσυναίσθησης και η καταπολέμηση του εκφοβισμού, του αποστιγματισμού και της παραπληροφόρησης,
- Ανάπτυξη πρωτοβουλιών για την ηλεκτρονική ψυχική υγεία, ενδυνάμωση της έγκαιρης ανίχνευσης των σημείων ψυχικών διαταραχών και προώθηση της ορθής πληροφόρησης,
- Δημιουργία εργαλείων και διαδικασιών πρόληψης κινδύνων και αντιμετώπιση των θεμάτων που θεωρούνται ταμπού.

3.3.3. Μεθοδολογία

Οι κύριοι στόχοι αυτής της έρευνας είναι:

- Προσδιορισμός των σημερινών συνθηκών στη Ρουμανία όσον αφορά την ενσυνειδητότητα/ψυχική ευημερία για τους νέους και τις επιλογές κατάρτισης για αυτούς, οι οποίες μπορεί να είναι τυπικές, μη τυπικές, άτυπες και σε διάφορες μορφές, όπως εργαστήρια, σεμινάρια, κατάρτιση - πρόσωπο με πρόσωπο ή σε απευθείας σύνδεση,
- Να επανεξετάσει την ενσωμάτωση θεμάτων/ζητημάτων ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση των νέων. Αυτή η έρευνα καταγράφει διαφορετικά είδη εκπαιδευτικών προσφορών, μαθημάτων, θεμάτων και διερευνά τον τρόπο με τον οποίο παρέχονται ή εμπλέκονται οι Ρουμάνοι, μέσω επίσημων ή ανεπίσημων μεθόδων,
- Προσδιορισμός του υπάρχοντος εκπαιδευτικού υλικού σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία στη Ρουμανία. Διερευνά τον τρόπο με τον οποίο έχει αναπτυχθεί το υλικό και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείται - ποιες μέθοδοι, ποια βιβλιογραφία, υλικά που χρησιμοποιούνται, τρόποι παροχής (πρόσωπο με πρόσωπο/διαδικτυακά), κ.λπ.

Για τη διερεύνηση της κατάστασης των επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στη Ρουμανία, αναζητήσαμε διάφορους συνδυασμούς ορισμένων λέξεων-κλειδιών στο Google Scholar. Αυτές οι λέξεις-κλειδιά ήταν "youth", "young people", "Romania", "mental health", "COVID-19", "COVID", "post-COVID", "stress", "burnout", "mental issues", "mental disorders".

Για να εντοπίσουμε και να εξερευνήσουμε τις εκπαιδευτικές προσφορές, αναζητήσαμε διάφορους συνδυασμούς των ακόλουθων λέξεων: "νέοι", "νεολαία", "Ρουμανία", "ψυχική υγεία", "αυτοενδυνάμωση", "αυτοβοήθεια", "mindfulness", "έργο(α)", "πρόγραμμα(α)", "εκπαίδευση(α)". Κατά την αναζήτηση στο Google χρησιμοποιήθηκαν τόσο τα αγγλικά όσο και τα ρουμανικά. Ψάξαμε επίσης απευθείας σε επίσημους ιστότοπους, όπως το Ρουμανικό Κολλέγιο Ψυχολόγων και ο Σύλλογος Ρουμάνων Ψυχολόγων.

Ευελπιστούμε ότι τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε τα κενά που πρέπει να καλύψει το έργο YOUHEAL, ώστε να συμβάλει στην πρόσβαση σε προγράμματα κατάρτισης και εκπαιδευτικές προσφορές για την ψυχική υγεία και την αυτοενδυνάμωση των Ρουμάνων νέων.

3.3.4. Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης

Το κεφάλαιο αυτό θα διερευνήσει παραδείγματα εκπαιδευτικών προσφορών, προγραμμάτων και έργων που έχουν υλοποιηθεί στη Ρουμανία και στα οποία οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση για αυτοβοήθεια, αυτοενδυνάμωση και ψυχολογική υποστήριξη.

Programul "Din grijă pentru copii" / Το πρόγραμμα "Φροντίδα για τα παιδιά"

Η πρωτοβουλία αυτή ήρθε ως απάντηση στις αρνητικές επιπτώσεις που είχε η πανδημία COVID-19 στα παιδιά και τις οικογένειες. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη συμμετοχή της κυβέρνησης και άλλων κοινωνικών εταίρων (ΜΚΟ, ιδιωτικοί φορείς, ιδρύματα και τοπικές αρχές) για την εφαρμογή μέτρων σε δύο κύριες συνιστώσες: ψυχολογική υποστήριξη και ασφάλεια των παιδιών.

Το έργο επικεντρώνεται σε ορισμένα μέτρα, τα οποία βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια υλοποίησης:

- Ψυχολογική υποστήριξη μέσω θεραπείας και συμβουλευτικής για παιδιά με ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα που προκλήθηκαν από την πανδημία,
- Παρουσίαση θεμάτων όπως ψυχοσυναισθηματική εκπαίδευση, διαδικτυακή ασφάλεια, διαχείριση συναισθημάτων στα σχολεία,
- Εκπαιδευτικά σεμινάρια διαχείρισης συναισθημάτων, παρεμβάσεις σε κρίσεις και ανθρώπινες σχέσεις για εμπειρογνώμονες,
- Ενότητα κατάρτισης για εκπαιδευτικούς σχετικά με τις ψυχοσυναισθηματικές ικανότητες,
- Ορισμός σχολικών επιθεωρητών αφιερωμένων στη διαχείριση της ένταξης και της ψυχοπαιδαγωγικής υποστήριξης,
- Δημιουργία αιθουσών ακρόασης που προορίζονται για παιδιά θύματα εγκλημάτων σε κάθε νομό,
- Καταπολέμηση της παιδικής πορνογραφίας και της διαδικτυακής εκμετάλλευσης και κακοποίησης παιδιών μέσω της ανάπτυξης ενός ολοκληρωμένου συστήματος πληροφορικής για τη διαισθητική ανάλυση και διαλογή εικόνων και βιντεοκλίπ καταχρηστικού χαρακτήρα κατά των παιδιών,
- Εφαρμογή μηχανισμού συστήματος συναγερμού σε πραγματικό χρόνο για εξαφανισμένα παιδιά,
- Ανάπτυξη μιας μοναδικής εθνικής τηλεφωνικής γραμμής για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με παιδιά,
- Ανάπτυξη της διαδικτυακής πλατφόρμας (dingrijarentrucopii.gov.ro) με εκπαιδευτικούς πόρους για παιδιά, γονείς και ειδικούς, η οποία θα διαθέτει κατευθυντήριες γραμμές, υλικό και διαδικασίες, που θα δημιουργηθούν από ειδικούς.

Η διαδικτυακή πλατφόρμα διαθέτει ήδη πόρους για γονείς, παιδιά και ειδικούς.

Το έργο αυτό είναι σχετικό με την πρόσβαση των νέων στην ψυχική υγεία, καθώς, παρόλο που η ομάδα-στόχος είναι παιδιά, ο ορισμός του παιδιού εδώ είναι "ανήλικο άτομο ηλικίας 0-18 ετών".

Campania de voluntariat "Oameni pentru oameni, psihologi dedicați pentru o Românie solidară" / Η εκστρατεία εθελοντισμού "Ανθρωποι για ανθρώπους, αφοσιωμένοι ψυχολόγοι για μια αλληλέγγυα Ρουμανία"

Τον Μάρτιο του 2022, το Ρουμανικό Κολλέγιο Ψυχολόγων άρχισε να συμβάλλει στις εκστρατείες εθελοντισμού που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της πανδημίας σε όλη τη Ρουμανία. Ως εκ τούτου, καταρτίστηκαν κατάλογοι ειδικών που ήθελαν να παρέχουν δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη για κάθε νομό της Ρουμανίας. Οι κατάλογοι, οι οποίοι περιείχαν το όνομα των ειδικών, την ειδικότητα(ες), τα στοιχεία επικοινωνίας και ένα πρόγραμμα για τις υπηρεσίες, έχουν αναρτηθεί στον ιστότοπο του Ρουμανικού Κολλεγίου Ψυχολόγων (copsi.ro), σε μια ειδική ενότητα με τίτλο "SUPPORT PSIHOLOGIC - COVID-19" / "PSYCHOLOGICAL SUPPORT - COVID-19".

Mentaid

Το Mentaid είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που έχει ως στόχο την παροχή πληροφοριών και κατάρτισης σχετικά με τις πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία. Ξεκινώντας από την ιδέα ότι υπάρχουν πολλοί πόροι στη Ρουμανία που επικεντρώνονται στις πρώτες βοήθειες για τη σωματική υγεία και σχεδόν καθόλου πόροι για την ψυχική υγεία, το έργο Mentaid θέλει να κάνει την ψυχική

υγεία προσιτή στην κοινότητα. Η διαδικτυακή πλατφόρμα περιέχει αρκετές ενότητες ψυχοεκπαίδευσης, επικεντρωμένες στις πιο κοινές συναισθηματικές διαταραχές, ώστε να υπάρχει καλύτερη κατανόηση γι' αυτές, αλλά και πιο πρακτικές ενότητες, με στόχο την παροχή πρώτων βοηθειών συναισθηματικής φύσης, μέσω της άσκησης τεχνικών και της ανάπτυξης ορισμένων δεξιοτήτων.

Η ομάδα Mentaid διοργανώνει επίσης εργαστήρια και εκπαιδεύσεις για εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους, με θέμα την παροχή πρώτων βοηθειών για την ψυχική υγεία.

Αυτή τη στιγμή, ο διαδικτυακός ιστότοπος περιλαμβάνει 6 ενότητες:

- .Θεραπευτικές δεξιότητες - εκμάθηση του τρόπου προσέγγισης κάποιου που αντιμετωπίζει προβλήματα και άσκηση τεχνικών
- .Θετικά και αρνητικά συναισθήματα - σχετικά με τα λειτουργικά και δυσλειτουργικά συναισθήματα, πώς να κατανοήσετε τη σχέση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων
- .Κατάθλιψη - αυτή η ενότητα κοστίζει 149 RON (περίπου 30 ευρώ) ή 249 RON (περίπου 50 ευρώ) (ανάλογα με την ποικιλία των θεμάτων που προσεγγίζονται και την ποσότητα των πληροφοριών).
- .Άγχος - εμφάνιση, εκδηλώσεις, διατήρηση, εκδήλωση και τεχνικές παρέμβασης
- .Σύσταση θεραπείας - διαφοροποίηση των ειδικών και του τύπου των θεραπειών και πώς να προσεγγίσετε κάποιον που χρειάζεται θεραπεία
- .Πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία σε διαφορετικά πλαίσια - διαφορετικές προσεγγίσεις και σημαντικά θέματα ψυχικής υγείας για διαφορετικούς σκοπούς - σχολείο, εργασία κ.λπ.

Υπάρχουν επίσης τρεις διαφορετικές ενότητες, όλες μέρος της κατηγορίας "#supportastudent", που εστιάζουν στην καριέρα, τις σχέσεις και τον συναισθηματισμό. Και οι τρεις αυτές έχουν τιμές που κυμαίνονται από 99 έως 189 RON (περίπου 20 - 40 ευρώ).

Ορισμένες από τις 6 ενότητες δεν είναι ακόμη διαθέσιμες στην πλατφόρμα, αλλά αυτές που είναι διαθέσιμες έχουν μια δομή από επεξηγηματικά βίντεο, γραπτές πληροφορίες και εφαρμογές που μπορούν να επαληθευτούν.

Η πλατφόρμα αποτελείται επίσης από εκδηλώσεις (παρελθοντικές και μελλοντικές - για τις οποίες, αν οι χρήστες θέλουν να ενημερώνονται, μπορούν να εγγραφούν για ειδήσεις).

Proiectul "Sănătatea mintală are nevoie de empowerment" / Το έργο "Η ψυχική υγεία χρειάζεται ενδυνάμωση"

Το έργο "Ενδυνάμωση των αναγκών ψυχικής υγείας" πραγματοποιήθηκε μεταξύ 01.02.2021 - 30.01.2023. Στόχος του έργου ήταν η τοποθέτηση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας στο επίκεντρο ως βασικών συντελεστών στις αποφάσεις που λαμβάνονται στον τομέα αυτό, μέσω της βελτίωσης των δεξιοτήτων αυτοεκπροσώπησής τους. Το έργο διεξήχθη με τη βοήθεια και την κύρια συμμετοχή ειδικών και εμπειρογνομόνων σε θέματα ψυχικής υγείας. Επειδή κάθε απόφαση στην οποία εμπλέκονται άνθρωποι πρέπει να βασίζεται στις πραγματικές ανάγκες αυτών των ανθρώπων, ο στόχος ήταν να δημιουργηθεί μια πραγματική γέφυρα μεταξύ των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας και των τοπικών και κεντρικών φορέων λήψης πολιτικών αποφάσεων. Με άλλα λόγια, το έργο αφορούσε την ενδυνάμωση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, την ενσωμάτωσή τους και την ευαισθητοποίηση σχετικά με την αναγκαιότητα πρόσβασης στις κοινωνικές υπηρεσίες και τις υπηρεσίες υγείας, καθώς και την ένταξη στην κοινότητα. Το έργο υλοποιήθηκε από το Ίδρυμα Estuar, μια ΜΚΟ που δραστηριοποιείται στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Ίδρυμα Estuar και διαδικτυακή πλατφόρμα

Η διαδικτυακή πλατφόρμα του Ιδρύματος Estuar είναι μια άλλη διαδικτυακή πηγή για ανθρώπους που αγωνίζονται με την ευημερία ή την ψυχική τους υγεία και θέλουν να ζητήσουν βοήθεια.

Ενημερώνει τους ανθρώπους για τις υπηρεσίες τους (ψυχολογική, επαγγελματική, κοινωνική συμβουλευτική, προστατευμένη στέγαση, συναισθηματική υποστήριξη, ενδυνάμωση μέσω της βελτίωσης των δεξιοτήτων αυτοεκπροσώπησης, εργαστήρια καλλιτεχνικής θεραπείας, αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες).

Εκτός από τις ατομικές υπηρεσίες και την υποστήριξη, διατίθενται πληροφορίες για την ψυχική υγεία, συνηγορία και εκπαίδευση. Ο φιλικός δικτυακός τόπος παρουσιάζει τα εξής:

- Ποιες υπηρεσίες είναι διαθέσιμες,
- Πώς οι πολίτες μπορούν να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες,
- Έργα που έχουν υλοποιηθεί ή θα υλοποιηθούν,
- Ένα τμήμα ερωτήσεων και απαντήσεων,
- Πηγές - κατευθυντήριες γραμμές, εκθέσεις, άρθρα όπως "Πώς να αντιμετωπίσετε το συναισθηματικό στρες που συνδέεται με μια καταστροφή", "Οδηγός ψυχιατρικής ιατρικής", "Οδηγός επιβίωσης στο λύκειο" και πολλά άλλα.

4mind

Η διαδικτυακή πλατφόρμα 4mind προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη για τους εργαζόμενους, με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Για 10 RON (περίπου 2 ευρώ)/μήνα/εργαζόμενο, οι εταιρείες μπορούν να παρέχουν στους υπαλλήλους τους συνδρομές, μέσω των οποίων μπορούν να έχουν πρόσβαση σε διάφορες υπηρεσίες. Μια συνδρομή μπορεί να προσφέρει στον εργαζόμενο τις ακόλουθες υπηρεσίες:

- 4 ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής με ειδικό,
- Έξυπνη βοηθός Serena (online), διαθέσιμη 24 ώρες το 24ωρο, στην οποία ο εργαζόμενος μπορεί να έχει πρόσβαση και να μιλήσει για - ευημερία, θετικό μυαλό και τεχνικές διαχείρισης του άγχους,
- Άρθρα (διαδικτυακοί πόροι) και δραστηριότητες και ασκήσεις ευεξίας,
- Διαδικτυακά σεμινάρια.

Ο ιστότοπος παραθέτει επίσης ειδικούς που μπορούν να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη, τα στοιχεία επικοινωνίας τους και τις τιμές που είναι εκτός συνδρομής (εάν κάποιος δεν έχει συνδρομή).

Η ενότητα #selfhelp επίσης δεν χρειάζεται συνδρομή και περιέχει πολλές πηγές και άρθρα με συγκεκριμένα ερωτήματα, όπως "Γιατί επιλέγω μόνο λάθος συντρόφους;", "Πώς ξεπερνάω τις δυσκολίες στη σχέση με το παιδί μου;", "Τεχνικές άγχους για ηγέτες" και πολλά άλλα.

Proiectul "Hai să vorbim" / Έργο "Ας μιλήσουμε"

Το πρόγραμμα "Ας μιλήσουμε" αποσκοπεί στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ψυχολογικής ευημερίας των προεφήβων και των εφήβων (10-19 ετών), εξοπλίζοντάς τους με προσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης και βοηθώντας τους να λάβουν τις σωστές αποφάσεις για το μέλλον τους και στη διαδικασία μετάβασης στη μελλοντική τους σταδιοδρομία.

Το σχέδιο βασίζεται σε ένα πρόγραμμα εβδομαδιαίων συναντήσεων μαζί τους, το οποίο θα ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση, την έκφραση αναγκών και απόψεων και θα εστιάζει στις δικές τους ατομικές ανάγκες. Επειδή το πρόγραμμα ήθελε να προσεγγίσει πολλούς ανθρώπους, οι συναντήσεις γίνονται διαδικτυακά. Οι μαθητές από τα σχολεία των εταίρων μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τις διαδικτυακές εκπαιδευτικές ενότητες σχετικά με έναν σωματικά και ψυχικά υγιή τρόπο ζωής.

Οι διαδικτυακές εβδομαδιαίες συναντήσεις περιλαμβάνουν:

- Ομαδικές συνεδρίες συμβουλευτικής, coaching και προσωπικής ανάπτυξης,
- Ομαδικές συνεδρίες επαγγελματικής συμβουλευτικής,

- Εργαστήρια ψυχοεκπαίδευσης σε διάφορα θέματα.

Ο δικτυακός τόπος του έργου αποτελείται επίσης από ορισμένες εκπαιδευτικές ενότητες για μαθητές, με θέματα όπως η διατροφή, η συναισθηματική νοημοσύνη, η διαχείριση του άγχους, η κατάθλιψη, το άγχος, αλλά και για εκπαιδευτικούς, με θέματα όπως πώς να παρακινούν τους μαθητές, πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία στη διδασκαλία κ.λπ.

Οι δικαιούχοι αυτού του έργου μπορούν να έχουν δωρεάν πρόσβαση στις υπηρεσίες και απαιτείται ηλεκτρονική εγγραφή μέσω εντύπου.

Minți deschise / Ανοιχτά μυαλά

Το έργο αυτό άρχισε να υλοποιείται στις 30.03.2020 και θα συνεχιστεί έως τις 29.03.2023. Κύριοι στόχοι είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων και η ανάπτυξη και βελτίωση των ικανοτήτων των γονέων, των εκπαιδευτικών, των μελών της κοινότητας και των ειδικών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη και την παροχή βοήθειας σε παιδιά και εφήβους με υψηλό κίνδυνο ή/και που πάσχουν από διαταραχή της ψυχικής υγείας ή θέματα ψυχικής υγείας. Επικεντρώνεται επίσης στη βελτίωση της πρόσβασης των παιδιών και των εφήβων σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν είναι:

- Μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης σχετικά με τον στιγματισμό της ψυχικής υγείας,
- Ανάπτυξη θετικών γονικών δεξιοτήτων,
- Ανάπτυξη/βελτίωση των ικανοτήτων των ειδικών ψυχικής υγείας,
- Εκπόνηση εθνικής μελέτης για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων,
- Ανάπτυξη 8 προτύπων για τις κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας,
- Βελτίωση της τεχνικής ικανότητας 6 κοινοτικών κέντρων ψυχικής υγείας.

Ο διαδικτυακός ιστότοπος του προγράμματος διαθέτει επίσης πόρους για ειδικούς (πώς να εργάζονται με παιδιά και εφήβους) και γονείς (οικογενειακές σχέσεις και δυναμική).

Depreter

Πρόκειται για μια διαδικτυακή πλατφόρμα για άτομα που αναζητούν βοήθεια ή υποστήριξη, ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας και γιατρούς. Εκτός από τις πηγές με τη μορφή γραπτών άρθρων που είναι δωρεάν για όλους όσους έχουν πρόσβαση σε αυτήν, υπάρχουν μερικές υπηρεσίες για αυτές τις τρεις κατηγορίες, μερικές από τις οποίες είναι δωρεάν και μερικές που πρέπει να πληρωθούν. Τα άτομα που αναζητούν υποστήριξη μπορούν να έχουν δωρεάν πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, την επαγγελματική εξουθένωση και τη θεραπεία και σε ψυχοεκπαιδευτικές ενότητες σχετικά με την κατάθλιψη, την επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος και μπορούν επίσης να λάβουν δωρεάν αρχική διαγνωστική αξιολόγηση. Για προχωρημένη αξιολόγηση που γίνεται από εξειδικευμένο άτομο, πλήρη τυπική ή εξατομικευμένη θεραπεία, παρακολούθηση και αξιολόγηση ή συνεδρίες θεραπείας με ειδικό, όποιος θέλει να έχει πρόσβαση σε αυτά πρέπει να πληρώσει. Οι ειδικοί στην ψυχική υγεία μπορούν επίσης να επωφεληθούν από πιο γενικές πληροφορίες ή περιεχόμενο δωρεάν και πρέπει να πληρώσουν για να μπορέσουν να έχουν πρόσβαση σε αξιολόγηση και να αναπτύξουν εξατομικευμένη θεραπεία.

Η πλατφόρμα Depreter επικεντρώνεται κυρίως στην κατάθλιψη και την επαγγελματική εξουθένωση και όχι στο γενικότερο θέμα της ψυχικής υγείας ή σε μια ευρύτερη προσέγγιση. Η αξιολόγηση, η ανάπτυξη της θεραπείας και οι συνεδρίες θεραπείας πραγματοποιούνται διαδικτυακά.

Raxonline

Το Raxonline είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα η οποία είναι κατασκευασμένη και δομημένη όπως και το Depreter. Είναι παρόμοια ως προς τις ομάδες-στόχους στις οποίες επικεντρώνεται (άτομα που ζητούν βοήθεια/υποστήριξη, ειδικοί ψυχικής υγείας και γιατροί), τις ίδιες υπηρεσίες και πόρους που μπορεί να είναι δωρεάν ή όχι, την ηλεκτρονική εφαρμογή και ακόμη και την ομάδα ειδικών που την ανέπτυξε.

Η μόνη διαφορά είναι ότι το Raxonline επικεντρώνεται στο άγχος και το στρες, ενώ το Depreter επικεντρώνεται στην κατάθλιψη και την επαγγελματική εξουθένωση.

Ψυχική υγεία για τη Ρουμανία

Η οργάνωση "Ψυχική υγεία για τη Ρουμανία" στοχεύει στην ευαισθητοποίηση και τη βελτίωση της πρόσβασης της κοινότητας στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Η οργάνωση διαθέτει έναν διαδικτυακό ιστότοπο, ο οποίος παρέχει στους ανθρώπους πολλές εκπαιδευτικές πηγές, σε θέματα όπως "Πώς να αντιμετωπίζουμε αγχωτικές καταστάσεις και καταστάσεις αβεβαιότητας;", "Πώς να χρησιμοποιούμε την αναπνοή για τη διαχείριση του άγχους", "Η τελειομανία ή ο φόβος της αποτυχίας" και πολλά άλλα.

Εκτός από διάφορα άρθρα, η πλατφόρμα περιλαμβάνει επίσης ένα διαδικτυακό περιοδικό (journal), το οποίο στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία και αποτελεί χώρο συζήτησης για άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή διαταραχές ψυχικής υγείας, άτομα που τις αντιμετωπίζουν και άτομα που δεν τις αντιμετωπίσαν ποτέ. Τα περιοδικά είναι ως επί το πλείστον γεμάτα από προσωπικές ιστορίες για εμπειρίες ανθρώπων που πάλεψαν με την ψυχική υγεία.

Ο δικτυακός τόπος έχει ένα πολύ φιλικό γραφικό περιβάλλον και παρέχει έναν χάρτη με εξειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας με βάση τους νομούς και τις πόλεις όπου βρίσκονται, ορισμένοι από τους οποίους προσφέρουν δωρεάν υπηρεσίες ή εφαρμόζουν εκπτώσεις.

Άλλες υπηρεσίες της πλατφόρμας είναι:

- Κατευθυντήριες γραμμές για το πώς να επωφεληθείτε από τη δωρεάν ψυχική βοήθεια για την υγεία,
- Γραμμές επικοινωνίας,
- Μια κοινότητα Discord,
- Ομάδες υποστήριξης στο Facebook,
- Ένα τμήμα podcast, επικεντρωμένο στην ψυχική υγεία.

Επίσης, ξεκίνησαν και εξακολουθούν να υλοποιούν ένα πρόγραμμα για την εκπαίδευση στην ψυχική υγεία στα σχολεία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποβάλουν αίτηση χρησιμοποιώντας ένα ηλεκτρονικό έντυπο για να διευκολύνουν εργαστήρια για την ψυχική υγεία στα σχολεία.

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră / Κέντρο Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Στη Ρουμανία, πολλά πανεπιστήμια από διάφορους νομούς διαθέτουν Κέντρα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Τα κέντρα αυτά προσφέρουν συμβουλευτική επαγγελματικού και επαγγελματικού προσανατολισμού, αλλά παρέχουν επίσης βοήθεια σε άτομα που αγωνίζονται (σε μη κλινικό επίπεδο) και περνούν στιγμές κατά τις οποίες χρειάζονται καθοδήγηση ή υποστήριξη. Η συμβουλευτική μπορεί επίσης να γίνεται μαζί με ψυχολογικές εξετάσεις.

Για τους φοιτητές των πανεπιστημίων που διαθέτουν αυτά τα κέντρα, όλες οι υπηρεσίες είναι δωρεάν.

Εκτός από την ατομική συμβουλευτική για τη σταδιοδρομία ή την προσωπική ανάπτυξη, τα κέντρα συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού μπορεί επίσης να διοργανώνουν διάφορα εργαστήρια ή διαδικτυακά σεμινάρια.

Ο κατάλογος αυτός μπορεί να μην είναι εξαντλητικός, καθώς δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι δεν παραλείψαμε κάποιο πρόγραμμα ή έργο, διαδικτυακό ή μη, αλλά είναι χρήσιμος για να προσδιορίσουμε τις υπηρεσίες και τους τύπους υποστήριξης που μπορούν να έχουν πρόσβαση οι Ρουμάνοι για την εκπαίδευση, την υποστήριξη ή την αυτοενίσχυση της ψυχικής υγείας.

Mindfulness Ρουμανία

Η Mindfulness Romania είναι ένας διαδικτυακός ιστότοπος, ο οποίος αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για όσους ενδιαφέρονται να εξασκηθούν ή να μάθουν για την ενσυνειδητότητα και την ευημερία. Κατ' αρχάς, παρέχει στους επισκέπτες του πόρους σχετικά με το πώς να εξασκούν την ενσυνειδητότητα, γραμμένους από εξειδικευμένους ανθρώπους. Εκτός από τους δωρεάν πόρους σχετικά με το πώς μπορεί κάποιος να εξασκήσει μόνος του την ενσυνειδητότητα, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι πόροι για πληροφορίες σχετικά με την ενσυνειδητότητα και την ευημερία.

Έχει επίσης μια ειδική ενότητα για τα προγράμματα mindfulness, όπου μπορούμε να βρούμε τα διαθέσιμα προγράμματα/εκπαιδεύσεις. Αυτή τη στιγμή, η ενότητα εμφανίζει τρία διαθέσιμα προγράμματα:

.Master your mind - ένα πρόγραμμα 4 εβδομάδων, το οποίο επικεντρώνεται στην οικοδόμηση μιας ανθεκτικής και θετικής κατάστασης του νου, ενώ παράλληλα απελευθερώνει το άγχος, το στρες και τα "αρνητικά" συναισθήματα. Το πρόγραμμα είναι δομημένο σε 4 διαδικτυακές συνεδρίες, στην τιμή των 600 RON (περίπου 122 ευρώ),

.Διαδικτυακά μαθήματα διαλογισμού - αυτή η υποενότητα αποτελείται από πολλές προσφορές για προγράμματα με αυτορυθμιζόμενο ρυθμό (όπου οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση στην πλατφόρμα και το υλικό από μόνοι τους) ή διαδικτυακά μαθήματα με την καθοδήγηση ενός εκπαιδευτή - και τα δύο σε τιμή, που ξεκινά από 150 (περίπου 30 ευρώ) RON και φτάνει τα 800 RON (περίπου 162 ευρώ). Αυτά μπορεί να ποικίλλουν από ατομικές συνεδρίες mindfulness, μέχρι ρουτίνες τεχνικών mindfulness ή άλλα είδη τεχνικών για την αυτο-αγάπη, τη χαλάρωση ή την εσωτερική ηρεμία,

.Ατομικές συνεδρίες ενσυνειδητότητας.

Ένα άλλο μάθημα που παρέχει ο ιστότοπος είναι ένα μάθημα MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), online, στην τιμή των 1550 RON (περίπου 315 ευρώ), διαρθρωμένο σε 8 εβδομάδες, ξεκινώντας από τις 6 Απριλίου.

ReConnect, Retreat, περιγράφεται ως ένα ταξίδι που μπορεί να βοηθήσει στην εύρεση ισορροπίας και σύνδεσης. Βασίζεται σε ένα πρόγραμμα 5 ημερών, πρόσωπο με πρόσωπο, σε ένα μέρος στη φύση από τη Ρουμανία. Επικεντρώνεται στην παρουσία, την προσοχή στο σώμα και τις αισθήσεις, τη διανοητική διαύγεια, τα συναισθήματα και την ανθεκτικότητα και την καλλιέργεια της ευτυχίας και της καλοσύνης. Οι άνθρωποι μπορούν να λάβουν μέρος σε αυτό στην τιμή των 2200 RON (περίπου 447 ευρώ).

EQUI-LIBRE

Το EQUI-LIBRE είναι ένας άλλος διαδικτυακός ιστότοπος που επικεντρώνεται στην ενσυνειδητότητα και την ευημερία, ο οποίος προσφέρει δωρεάν πόρους και προγράμματα και εκπαιδεύσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα. Τα προγράμματα στα οποία οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση είναι τα εξής:

- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - Εκπαιδευτικό πρόγραμμα 8 εβδομάδων, διαδικτυακά, ξεκινώντας από τις 3 Μαΐου και δια ζώσης, ξεκινώντας από τις 18 Οκτωβρίου. Επικεντρώνεται στη διαχείριση του άγχους μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητότητας,
- 1-Day Silence Retreat - μια πρακτική ενσυνειδητότητας η οποία θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά (με 290 RON - 59 ευρώ) και δια ζώσης (με 420 RON - 85 ευρώ),
- Mindful weekend στη φύση - στα ρουμανικά βουνά, ένα Σαββατοκύριακο γεμάτο πρακτικές mindfulness, με 920 RON (187 ευρώ), με τον συμμετέχοντα να έχει επίσης την ευθύνη να πληρώσει για τη διαμονή και τη διατροφή,
- "Εδώ και τώρα" 4ήμερο retreat - 4 ημέρες στη φύση της ενσυνειδητότητας και της πρακτικής γιόγκα για διαύγεια και ειρήνη του νου, σοφία και συμπόνια,
- Ατομικές συνεδρίες mindfulness με έναν από τους ειδικούς,
- Mindful leader - 72 ώρες εκπαίδευσης, που κατανέμονται σε ένα έτος, για την πρακτική της ενσυνειδητότητας και την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στη ζωή του ατόμου, που περιγράφεται ως μια ευκαιρία για τους ανθρώπους που θέλουν να γίνουν "οι κύριοι της ζωής τους".
- Εσωτερική πυξίδα - ένα πρόγραμμα που έχει ως στόχο να προσφέρει εκπαίδευση MBSR σε εκπαιδευτικούς (με έκπτωση 65% - στην τιμή των 486 RON - 99 ευρώ), με στόχο να μπορεί το MBSR να χρησιμοποιηθεί στην εκπαίδευση.

3.3.5. Εντοπισμός κενών

Καθώς η ψυχική υγεία αποτελούσε ήδη πρόκληση για τη Ρουμανία πριν από την πανδημία COVID-19, τώρα αποτελεί ακόμη μεγαλύτερη πρόκληση, λόγω των επιπτώσεων που είχε η πανδημία. Η ρουμανική κυβέρνηση επικεντρώθηκε και εφάρμοσε πολλά μέτρα ασφαλείας για τη σωματική υγεία, αλλά ελάχιστη προσοχή δόθηκε στην ψυχική υγεία των Ρουμάνων. Ωστόσο, οι μη κυβερνητικές οργανώσεις, οι ενώσεις ψυχολογίας, τα ιδρύματα, οι φοιτητές και οι ιδιωτικοί φορείς παρενέβησαν και είχαν θετικό αντίκτυπο - πόροι και ενημερωτικές εκστρατείες, ειδικοί που προσφέρθηκαν εθελοντικά και μαθήματα και προγράμματα άρχισαν να εμφανίζονται ως απάντηση στις επιπτώσεις που μπορεί να είχε η πανδημία στην ψυχική υγεία. Παρόλο που άρχισαν να εμφανίζονται κάποιες λύσεις, η πρόσβαση σε ορισμένες από αυτές εξακολουθούσε να αποτελεί πρόκληση για ορισμένους ανθρώπους, είτε για οικονομικούς λόγους, είτε για στιγματισμό, είτε για φόβο, είτε για ανεπαρκή ή αναποτελεσματική προώθηση, είτε για άλλους λόγους. Η αναζήτηση βοήθειας ήταν πάντα πρόκληση για τους περισσότερους ανθρώπους, οπότε φυσικά θα ήταν πρόκληση και σε καταστάσεις κρίσης όπως η πανδημία.

Ένας μεγάλος αριθμός μελετών και ερευνών δείχνει ότι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις όσον αφορά την ψυχική υγεία τώρα, τις αντιμετωπίσαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και των λουκέτων, αλλά και πριν από αυτό. Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη και εφαρμογή χρήσιμων και καλά τεκμηριωμένων προγραμμάτων, πόρων, εκπαιδεύσεων ή κάθε είδους βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των ανθρώπων.

Στη Ρουμανία, έχουν γίνει κάποια βήματα προς την κατεύθυνση της βοήθειας από τους επίσημους φορείς, όπως το Ρουμανικό Κολλέγιο Ψυχολόγων, το οποίο διέθεσε εθελοντές επαγγελματίες ψυχικής υγείας για ατομικές συνεδρίες ως απάντηση στην κατάσταση της πανδημίας και εφαρμόζει επίσης τώρα το πρόγραμμα "Φροντίδα για τα παιδιά" για παιδιά και εφήβους έως 18 ετών. Ωστόσο, δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με τη διαθεσιμότητα δωρεάν διαδικτυακών συνεδριών θεραπείας ή ψυχολογικής υποστήριξης τώρα, μετά το τέλος του αποκλεισμού και των περιορισμών στη Ρουμανία. Αναπτύχθηκαν διαδικτυακοί ιστότοποι και πλατφόρμες, πολλές από τις οποίες βασίζονται στην αυτοβοήθεια και την αυτοενδυνάμωση. Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος της δωρεάν αυτοβοήθειας που μπορεί να πάρει ο καθένας από αυτές είναι οι δωρεάν πηγές που μπορούν να διαβαστούν. Για άλλα πράγματα, όπως η επαγγελματική βοήθεια και οι συναντήσεις με ειδικούς, οι τιμές είναι αρκετά υψηλές, ειδικά για τους Ρουμάνους, και είναι σημαντικό να μην αφήσουμε από τα

μάτια μας το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας δεν είναι αυτοί που έχουν μεγάλη οικονομική κατάσταση, ειδικά οι νέοι.

Από την άλλη πλευρά, αν και υπάρχουν ορισμένα προγράμματα που είναι δωρεάν για τους δικαιούχους τους, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι καλά ενημερωμένοι γι' αυτά και δεν γνωρίζουν πραγματικά πώς να έχουν πρόσβαση σε αυτά. Η προώθηση και η δημοτικότητα είναι ένα ζήτημα όχι μόνο για τα μακροπρόθεσμα προγράμματα ή έργα, αλλά και για άλλες πλατφόρμες, εκπαιδεύσεις ή ιστότοπους. Και ακόμη και αν οι άνθρωποι καταφέρουν να τα βρουν και να έχουν πρόσβαση σε αυτά, η έλλειψη πληροφοριών που έχουν οι άνθρωποι σχετικά με την ψυχική υγεία δεν τους διευκολύνει να βρουν και να έχουν πρόσβαση σε αυτό που τους είναι πραγματικά χρήσιμο. Υπάρχουν επίσης πολλοί άνθρωποι που επιδίδονται σε ένα ταξίδι θεραπείας ή ψυχολογικής υποστήριξης σε ένα είδος θεραπείας και ανακαλύπτουν (μετά από κάποιο χρονικό διάστημα και έξοδα) ότι το είδος της θεραπείας ή της βοήθειας ή του επαγγελματία στον οποίο έχουν πρόσβαση δεν τους ταιριάζει. Επομένως, για να βοηθήσεις τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία απαιτείται και η εκπαίδευσή τους σχετικά με αυτήν και με το τι μπορούν να προσπελάσουν.

Ένα άλλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι (ιδίως οι νέοι) λόγω των περιορισμών της πανδημίας είναι ο χρόνος που αφιερώνουν στο διαδίκτυο. Εκτός από το γεγονός ότι οι περισσότερες διαδικτυακές εκπαιδεύσεις ή μαθήματα σχετικά με την αυτοβοήθεια ή την αυτοενδυνάμωση δεν είναι δωρεάν, χρειάζονται επίσης 100% διαδικτυακή σύνδεση, την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ήδη κουραστεί. Οι διαδικτυακές εκπαιδεύσεις αποτελούν επίσης ζήτημα για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες ή από αγροτικές περιοχές που δεν είναι τόσο ανεπτυγμένες, όπου η διαδικτυακή σύνδεση εξακολουθεί να αποτελεί πρόκληση, όπως ήταν για την εκπαίδευση κατά την εποχή της πανδημίας COVID-19.

Αυτά που δεν είναι διαδικτυακά, για παράδειγμα κάποια από αυτά που βρήκαμε ότι είναι εκπαιδεύσεις ενσυνειδητότητας στη φύση τους, είναι πολύ ακριβά, αλλά και αρκετά μακριά για μερικούς ανθρώπους, κάτι που μπορεί επίσης να αποτελέσει πρόκληση.

Οι περισσότερες από τις πλατφόρμες και τα προγράμματα είναι επίσης πολύ γενικές και δεν φαίνονται προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ανθρώπων. Αν ψάχνουμε για άρθρα σχετικά με την ενσυνειδητότητα ή την ψυχική υγεία στο google, μπορούμε να βρούμε πολλές πληροφορίες (όχι απαραίτητα σωστές και καλά τεκμηριωμένες), αλλά οποιοδήποτε πρόγραμμα ή εκπαίδευση είναι τόσο αποτελεσματικό όσο βασίζεται στις ανάγκες των ανθρώπων, ενώ εν τω μεταξύ οι περισσότεροι δωρεάν πόροι που είναι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο στη Ρουμανία είναι πολύ γενικοί. Αυτό μπορεί να μην δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να νιώσουν ότι τους καταλαβαίνουν και ότι τους βοηθούν. Ίσως ένας τρόπος μέσω του οποίου μπορούμε να βοηθήσουμε περισσότερο τους ανθρώπους είναι να έχουμε ένα χρονοδιάγραμμα, καθώς η πραγματική βοήθεια έρχεται αφού κατανοήσουμε τι είδους βοήθεια χρειάζονται. Κάποιος που χρειάζεται ψυχολογική βοήθεια σε κλινικό επίπεδο δεν θα ωφεληθεί από την πραγματική βοήθεια μόνο από την ανάγνωση κάποιων πηγών, όπως και η ενσυνειδητότητα δεν είναι αποτελεσματική για όλους, καθώς οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ανάγκες, προσωπικότητα και υπόβαθρο. Ένα άλλο ζήτημα με τις δωρεάν πηγές που μπορούν να βρουν οι άνθρωποι στο διαδίκτυο είναι ότι πολλοί άνθρωποι δεν είναι προετοιμασμένοι και εξοπλισμένοι για να διακρίνουν μεταξύ καλών και καλά τεκμηριωμένων και κακών πληροφοριών, πράγμα που είναι και πάλι θέμα εκπαίδευσης. Ως εκ τούτου, για κάθε καλά φτιαγμένο πρόγραμμα ή εκπαίδευση, είναι σημαντικό να υπάρχουν επαγγελματίες που θα αναπτύξουν και θα παραδώσουν τεκμηριωμένες πληροφορίες.

Παρόλο που η ποσότητα των πληροφοριών, των πόρων, των εκπαιδεύσεων και των πλατφορμών δεν είναι μικρή, υπάρχουν πολλές προκλήσεις στην πρόσβαση σε αυτές ή στην αξιοποίησή τους. Οι προκλήσεις αυτές αφορούν την εκπαίδευση, τους οικονομικούς πόρους, το χρόνο που δαπανάται στο διαδίκτυο ή τη δυσκολία να φτάσει κανείς σε ορισμένα μέρη, τη γενικότητα των πληροφοριών και τις

προκλήσεις στην επαλήθευση του αν οι πληροφορίες είναι σωστές ή όχι, καθώς και το θέμα της μη ενημέρωσης των ανθρώπων σχετικά με τις υπηρεσίες και τους πόρους στους οποίους μπορούν να έχουν πρόσβαση και πού μπορούν να τις προστελέσουν. Το στίγμα που επικρατεί στη Ρουμανία όσον αφορά τη ζήτηση ψυχολογικής βοήθειας ή την αντιμετώπιση προκλήσεων ψυχικής υγείας δεν βοηθά επίσης. Εκτός από το γεγονός ότι οι άνθρωποι μπορεί να ντρέπονται ή να φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια, μπορεί επίσης να μην είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν ότι χρειάζονται βοήθεια, λόγω του στίγματος της ψυχικής υγείας, το οποίο μπορεί να κάνει κάποιον να εσωτερικεύει (ή να εξωτερικεύει) τα πάντα, χωρίς να έχει επίγνωση της εσωτερικής του κατάστασης. Επίσης, είναι σημαντικό ο τρόπος με τον οποίο αυτά παραδίδονται να είναι με έναν εύκολα κατανοητό τρόπο και όχι με μια επαγγελματική, "δύσκολη" γλώσσα, που μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να μπερδευτούν ακόμη περισσότερο.

Το πρόγραμμα YOUHEAL θα μπορούσε να καλύψει ορισμένα κενά που υπάρχουν στη ρουμανική κοινωνία όσον αφορά τις υπηρεσίες και τις εκπαιδεύσεις ψυχικής υγείας, την ενσυνειδητότητα και τα προγράμματα αυτοβοήθειας και αυτοενίσχυσης.

3.3.6. Αναφορές:

[Εθνικό Στατιστικό Ινστιτούτο της Ρουμανίας - Ποσοστά ανεργίας του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας,](#)

Armean, K. A., Popescu, C. A., Armean, S. M., Covaliu, B. F., Armean, P., & Buzoianu, A. D. (2021). Αντιλαμβανόμενο άγχος, επαγγελματική εξουθένωση και άγχος και φόβος που σχετίζονται με το Ρουμανία. *Acta Medica Transilvanica*, 26(2), 5-10,

Dimitriu, M. C., Pantea-Stoian, A., Smaranda, A. C., Nica, A. A. A., Carap, A. C., Constantin, V. D., ... & Socea, B. (2020). Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης σε Ρουμάνους ειδικευόμενους ιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. *Medical hypotheses*, 144, 109972,

Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., Talos, A. M., & Mareci, A. (2021). Επιπτώσεις μετά το κλείδωμα στην ψυχική υγεία των μαθητών στη Ρουμανία: Αντιλαμβανόμενο άγχος, έλλειψη καθημερινών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και τάση για πλήξη. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8599,

Gavriliuță, C., Dalban, C. M., & Ioan, B. G. (2022). Εκπαιδευτικός, συναισθηματικός και κοινωνικός αντίκτυπος της κατάστασης έκτακτης ανάγκης του COVID-19 στους Ρουμάνους πανεπιστημιακούς φοιτητές. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3990,

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Η ανεργία βλάπτει την ψυχική υγεία: Μετα-αναλύσεις. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282,

Salceanu, C., & Calin, M. F. (2022). Συναισθηματική δυσφορία, στάσεις και πεποιθήσεις των νέων σε συνθήκες πανδημίας. Η περίπτωση της επαρχίας Constanta. *Technium Soc. Sci. J.*, 28, 451,

Silistraru, I., Ciureanu, A. I., Ciubara, A., & Olariu, O. (2021). Επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης στους φοιτητές ιατρικής στη Ρουμανία κατά τη διάρκεια των περιορισμών της πανδημίας COVID-19 (προκαταρκτικά στοιχεία). *Archiv Euromedica*, 11(5), 12-15,

Silișteanu, S. C., Totan, M., Antonescu, O. R., Duică, L., Antonescu, E., & Silișteanu, A. E. (2022). Ο αντίκτυπος του CoViD-19 στη συμπεριφορά και τη σωματική και ψυχική υγεία των Ρουμάνων φοιτητών. *Medicina*, 58(2), 246,

Vancea, F., & Apostol, M. Ş. (2021). Μεταβολές στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19 στη Ρουμανία: Μια επαναλαμβανόμενη μελέτη διατομής που βασίζεται στη μέτρηση των υποκειμενικών αντιλήψεων και εμπειριών. *Science Progress*, 104(2), 00368504211025873,

[Studiu InoMed-IMAS despre percepția românilor asupra bolilor mintale,](#)

[Στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019-2027,](#)

[Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία 2021-2025 του ΠΟΥ,](#)

[LEGE \(A\) 213 27/05/2004 - Portal Legislativ,](#)

[LEGE 487 11/07/2002 - Portal Legislativ,](#)

[ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ 2022 - 2030,](#)

[Rezoluția Tinerilor 2020-2027: Viitorul începe astăzi,](#)

[Despre - "Din grijă pentru copii" - Program Național de Suport destinat copiilor în contextul pandemiei de COVID-19,](#)

[Ρουμανικό Κολλέγιο Ψυχολόγων - #ψυχολογική υποστήριξη για το COVID-19,](#)

[MentAid,](#)

[Fundatia Estuar,](#)

[Η ψυχική υγεία χρειάζεται ενδυνάμωση,](#)

[4Mind,](#)

[Centrul Armonia - Dezvoltare personală, consiliere & psihoterapie,](#)

[Minti Deschise,](#)

[DEPRETER,](#)

[Paxonline,](#)

[Consiliere - CCOC - Educatie,](#)

[Ψυχική υγεία για τη Ρουμανία,](#)

[Mindfulness Ρουμανία,](#)

[EQUI-LIBRE.](#)

3.4. Σερβία

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στην απόκτηση πληροφοριών σχετικά με το υπάρχον εκπαιδευτικό υλικό, την κατάρτιση και τις προσφορές που αφορούν την αυτοενδυνάμωση και την ψυχική υγεία στη Σερβία. Μέσω της έρευνας, θα εντοπίσουμε ομοιότητες με το έργο YOUHEAL και κενά και θα αναπτύξουμε μαθησιακό υλικό σύμφωνα με τις πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν.

3.4.1 Εισαγωγή

Η επιδημιολογική κρίση που προκλήθηκε από την πανδημία COVID-19 επηρέασε όλους τους τομείς της κοινωνικής ζωής, αφήνοντας πολλές κοινωνικοδημογραφικές, οικονομικές, υγειονομικές, πολιτικές, ψυχολογικές και άλλες συνέπειες. Ειδικές συνέπειες σε ορισμένους από τους προαναφερθέντες τομείς μπορούν να γίνουν αντιληπτές μέσω των αλλαγών στα ποσοστά ανεργίας στον γενικό πληθυσμό της Σερβίας. Τα στοιχεία που συλλέχθηκαν από τις εκθέσεις της Στατιστικής Υπηρεσίας της Δημοκρατίας της Σερβίας¹² (σε δείγμα 15χρονων και άνω) δείχνουν συνεχή αύξηση των ποσοστών ανεργίας από το τρίτο τρίμηνο του 2020 (9,8%) έως το πρώτο τρίμηνο του 2021 (12,8%), ενώ στη συνέχεια, έως το τέλος του 2022, παρατηρείται μικρή βελτίωση. Η έρευνα έδειξε ότι η ήπια/μέτρια κατάθλιψη αυξάνεται, αλλά όχι η σοβαρή κατάθλιψη - τα πολύ έντονα συμπτώματα είναι σταθερά στον πληθυσμό (0,4%)¹³. Από την άλλη πλευρά, τα συμπτώματα των "αντιδραστικών" προβλημάτων ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι περισσότερο παρόντα στον σερβικό πληθυσμό. Ως ιδιαίτερη κοινωνική κατηγορία, οι νέοι επηρεάστηκαν σημαντικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η στρατηγική για τη νεολαία στη Δημοκρατία της Σερβίας από το 2023 έως το 2030¹⁴ αναφέρει ότι από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, οι δυσμενείς επιπτώσεις στους νέους αντανακλώνται κυρίως στην εκπαίδευση, την απασχόληση, την υγεία, ιδίως την ψυχική υγεία και τον ακτιβισμό. Το Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας διερεύνησε τις επιπτώσεις της πανδημίας στους νέους σε διάφορους τομείς. Στον τομέα της απασχόλησης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο

¹²[Στατιστική Υπηρεσία της Δημοκρατίας της Σερβίας - Αγορά εργασίας](#)

¹³[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). Η ερευνητική ομάδα του προγράμματος cov2soul.rs, αναφέρει τα αποτελέσματα σχετικά με την καταθλιπτική διάθεση στη Σερβία με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας](#)

¹⁴[Κυβέρνηση της Δημοκρατίας της Σερβίας - Στρατηγική για τη νεολαία στη Δημοκρατία της Σερβίας για την περίοδο από το 2023 έως το 2030](#)

μεγαλύτερος αριθμός νέων εργαζόταν όπως και πριν από την κατάσταση έκτακτης ανάγκης (53,7%), ακολουθούμενος από εκείνους που εργάζονταν περιστασιακά (24,7%). Η κατάσταση έκτακτης ανάγκης προκάλεσε απόλυση και επιστροφή στην εργασία για το 9,1% των νέων, ενώ το 12,6% των νέων απολύθηκε οριστικά. Η ίδια έρευνα δείχνει ότι οι νέοι ένιωσαν: ανησυχία για την οικογένεια και τους φίλους (57,5% των νέων), αβεβαιότητα (51,5%), αδυναμία (48,5%), ανησυχία για το μέλλον (45,7%), άγχος (43,1%), θυμό (36%), φόβο (34,5%), κατάθλιψη (33,9%) και κρίσεις πανικού (21,5%)¹⁵

Όπως φαίνεται από τα στοιχεία που έχουν διεξαχθεί, η απασχόληση ανακάμπτει σιγά-σιγά από τις πανδημίες, αλλά εξακολουθεί να επηρεάζεται από άλλα κοινωνικοοικονομικά ζητήματα που υπάρχουν σε μια παγκόσμια κοινωνία. Ωστόσο, οι αλλαγές στην κατάσταση της ψυχικής υγείας του πληθυσμού της Σερβίας είναι διαφορετικές. Ο αντίκτυπος των πανδημιών στην ψυχική υγεία στη Σερβία είναι ορατός, τονίζοντας ότι οι συνέπειες της πανδημίας μπορεί να είχαν σημαντικότερο αντίκτυπο από την ίδια την πανδημία.

3.4.2. Νομικό πλαίσιο

Η στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019 - 2027¹⁶ στοχεύει στην ενθάρρυνση της κοινωνικής και πολιτικής δέσμευσης, καθώς και της συμμετοχής στη δημοκρατική ζωή όλων των νέων, σύμφωνα με το άρθρο 165 της Συνθήκης για τη λειτουργία της ΕΕ. Ο πέμπτος ευρωπαϊκός στόχος για τη νεολαία αποσκοπεί στην επίτευξη καλύτερης ψυχικής ευημερίας και στον τερματισμό του στιγματισμού των προβλημάτων ψυχικής υγείας, προωθώντας έτσι την κοινωνική ένταξη όλων των νέων. Στόχοι στο πλαίσιο αυτού του στόχου:

- Ενθαρρύνετε την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και λιγότερο ανταγωνιστικής νοοτροπίας με την προώθηση της εκτίμησης των ατομικών δεξιοτήτων και δυνατών σημείων.
- Διασφάλιση των δικαιωμάτων εργασίας και σπουδών των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια και μετά την ασθένεια, ώστε να διασφαλίζεται η ικανότητά τους να επιδιώκουν τις φιλοδοξίες τους.
- Ανάπτυξη μιας περιεκτικής, διατομεακής προσέγγισης στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας για όλους, ιδίως για περιθωριοποιημένες ομάδες.
- Να παρέχει σε όλους τους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους, οικογένεια και φίλους ποιοτική εκπαίδευση πρώτων βοηθειών για την ψυχική υγεία.
- Παροχή θεραπείας χωρίς αποκλεισμούς, με σεβασμό και καλή χρηματοδότηση με την ενσωμάτωση υψηλής ποιότητας διατάξεων για την ψυχική υγεία σε όλα τα ιατρικά ιδρύματα.
- Εστίαση σε μέτρα πρόληψης που εξασφαλίζουν ότι οι νέοι έχουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για καλύτερη ψυχική ευημερία.

¹⁵ [Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

¹⁶ [Στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019-2027](#)

- Καταπολέμηση του στίγματος για τα θέματα ψυχικής υγείας με την ανάπτυξη προγραμμάτων ευαισθητοποίησης.

Το πρόγραμμα για την προστασία της ψυχικής υγείας στη Δημοκρατία της Σερβίας για την περίοδο από το 2019 έως το 2026 ("Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας της Σερβίας", αριθ. 84/19)¹⁷ είναι ένα εναρμονισμένο σύστημα μέτρων, όρων και μέσων δημόσιας πολιτικής που πρέπει να εφαρμοστούν για την προστασία της ψυχικής υγείας μέσω της πρόληψης των ψυχικών διαταραχών, της βελτίωσης της ψυχικής υγείας, της ανάλυσης και διάγνωσης της ψυχικής κατάστασης, της θεραπείας και της αποκατάστασης των ατόμων με ψυχικές διαταραχές, καθώς και των υποψιών ύπαρξης ψυχικών διαταραχών, με σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και ενίσχυση της αξιοπρέπειας των ατόμων με ψυχικές διαταραχές και την εφαρμογή των λιγότερο περιοριστικών μορφών θεραπείας. Οι νέοι (15-24 ετών) αναγνωρίζονται ως ένας από τους πιο ευάλωτους πληθυσμούς και προβλέπεται ότι οι εργασίες για την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας θα επικεντρωθούν κυρίως στους νέους και ότι θα υποστηριχθεί η ανάπτυξη ενός δικτύου ειδικών υπηρεσιών. Η έγκριση του προγράμματος προστασίας της ψυχικής υγείας στη Δημοκρατία της Σερβίας από το 2019 έως το 2026, με σχέδιο δράσης, αναφέρει ως γενικό στόχο: Βελτίωση του συστήματος φροντίδας ψυχικής υγείας για την πρόληψη, τη θεραπεία και την παροχή ολοκληρωμένων, ολοκληρωμένων υπηρεσιών σύμφωνα με τις βέλτιστες διεθνείς πρακτικές.

Η Στρατηγική για τη Νεολαία στη Δημοκρατία της Σερβίας από το 2023 έως το 2030¹⁸ ορίζει έναν συγκεκριμένο στόχο- Δημιουργία συνθηκών για ένα υγιές και ασφαλές περιβάλλον και την κοινωνική ευημερία των νέων. Ο στόχος αυτός ορίζεται με βάση τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο οποίος ορίζει την υγεία ως μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, προβλέπονται πέντε μέτρα:

Μέτρο 5.1 Υποστήριξη προγραμμάτων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής και στην ψυχική υγεία των νέων,

Μέτρο 5.2 Υποστήριξη υφιστάμενων και νέων προγραμμάτων βελτίωσης της ασφάλειας των νέων,

Μέτρο 5.3 Υποστήριξη της ανάπτυξης της νεολαίας και των προγραμμάτων για τη νεολαία στον τομέα της προστασίας του περιβάλλοντος,

Μέτρο 5.4 Υποστήριξη της στεγαστικής ανεξαρτησίας των νέων,

Μέτρο 5.5 Υποστήριξη προγραμμάτων που συμβάλλουν στη βελτίωση της κοινωνικής ένταξης των νέων.

¹⁷ [Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας της Σερβίας \(2019\), Εθνικό πρόγραμμα για την προστασία της ψυχικής υγείας 2019-2026, Βελιγράδι: 84/19.](#)

¹⁸ [Κυβέρνηση της Δημοκρατίας της Σερβίας - Στρατηγική για τη νεολαία στη Δημοκρατία της Σερβίας για την περίοδο από το 2023 έως το 2030](#)

3.4.3. Μεθοδολογία

Ο κύριος στόχος αυτής της έρευνας γραφείου είναι να περιγράψει την κατάσταση στη Σερβία όσον αφορά τις εκπαιδευτικές προσφορές που αφορούν την ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση των νέων. Η παρούσα έρευνα γραφείου περιελάμβανε τα εξής:

- Προσδιορισμός των σημερινών συνθηκών στη Σερβία σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική ευεξία για τους νέους και των επιλογών κατάρτισης για αυτούς (τυπικές, μη τυπικές, άτυπες - σεμινάρια, εργαστήρια, κατάρτιση, διαδικτυακές μορφές κ.λπ.
- Επανεξετάζοντας την ενσωμάτωση των θεμάτων/ζητημάτων της ενσυνειδητότητας/ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση των νέων (μαθήματα, θέματα, εκπαιδευτικές προσφορές), υπάρχουν επίσημα/ανεπίσημα μαθήματα μάθησης;
- Προσδιορισμός του υπάρχοντος εκπαιδευτικού υλικού σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία στη Σερβία (ποιες διδακτικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία, ποια βιβλιογραφία, πώς πραγματοποιείται η εκπαίδευση, π.χ. πρόσωπο με πρόσωπο, ηλεκτρονική εκπαίδευση, τι υλικό χρησιμοποιείται, π.χ. ppt, βιβλία, ...).

Η έρευνα γραφείου διεξάγεται ηλεκτρονικά τον Ιανουάριο και τον Φεβρουάριο του 2023. Για να βρείτε τα αποτελέσματα, οι λέξεις-κλειδιά: "ψυχική υγεία", "νεολαία", "mindfulness", "ψυχική υγεία", "αυτοδυναμία", "εργαστήρια", "κατάρτιση", "μαθήματα" και "Σερβία" εισάγονται στη μηχανή αναζήτησης Google σε διάφορους συνδυασμούς και με τη χρήση συνωνύμων. Η αναζήτηση πραγματοποιείται τόσο στα αγγλικά όσο και στα σερβικά. Οι πηγές βρέθηκαν, διαβάστηκαν και στη συνέχεια αναφέρθηκαν εκ νέου κατά τη διαδικασία συγγραφής της παρούσας έρευνας. Για την επαλήθευση της ποιότητας των αποτελεσμάτων προτιμήθηκαν αξιόπιστες πηγές, όπως, για παράδειγμα, κυβερνητικές ιστοσελίδες ή ειδησεογραφικά πρακτορεία.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας γραφείου θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε τα κενά που μπορεί να καλύψει το έργο YOUHEAL και να μας δώσουν πληροφορίες για χρήσιμα εργαλεία/υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το διαδικτυακό μάθημα YOUHEAL.

3.4.4. Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης

Στο κεφάλαιο αυτό θα παρατεθούν παραδείγματα προσφορών σχετικά με την ενσυνειδητότητα/αυτοεξυπηρέτηση/ψυχική υγεία στη Δημοκρατία της Σερβίας.

Τηλεφωνικές γραμμές για ψυχοκοινωνική υποστήριξη κατά τη διάρκεια του Covid-19

Για να μειωθεί το ποσοστό άγχους και κατάθλιψης σε συνθήκες κοινωνικής απομόνωσης και στιγματισμού σε σχέση με τον ιό COVID-19, το Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Σερβίας άνοιξε εθνικές τηλεφωνικές γραμμές για την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε όλους τους πολίτες που την έχουν ανάγκη. Εξακολουθούν να είναι ενεργές και ανοικτές γραμμές για ψυχοκοινωνική υποστήριξη των πολιτών: καθώς και ξεχωριστοί τηλεφωνικοί αριθμοί του Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας: για νέους και γονείς παιδιών έως 18 ετών και για άτομα άνω των 18 ετών. Μέσω των παραπάνω τηλεφωνικών αριθμών, οι επαγγελματίες συμβάλλουν στη διατήρηση της ψυχικής υγείας στις

συνθήκες της επιδημίας (και μετά) και παρέχοντας συμβουλευτική σε όλους τους ενδιαφερόμενους (άτομα σε απομόνωση και καραντίνα, οικογένειες μολυσμένων ατόμων, εργαζόμενους στον τομέα της υγείας και συνεργάτες) και παρέχοντας υποστήριξη καθώς και επαρκή πληροφόρηση για τρόπους υπέρβασης του άγχους και του στρες-κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Ημέρα Ψυχικής Υγείας

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι η σημαντικότερη ετήσια παγκόσμια εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας. Γιορτάζεται παγκοσμίως και σε όλες σχεδόν τις χώρες μέσω τοπικών, περιφερειακών και εθνικών εκδηλώσεων και προγραμμάτων. Στη Σερβία, το 2022, γιορτάστηκε με το σύνθημα "Κάντε την ψυχική υγεία και ευημερία προτεραιότητα για όλους" και επέτρεψε σε όλους να δράσουν για την προστασία και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Πριν από την πανδημία COVID-19, υπολογιζόταν ότι ένας στους οκτώ ανθρώπους ζούσε με κάποια ψυχική διαταραχή. Η πανδημία δημιούργησε μια παγκόσμια κρίση ψυχικής υγείας, με τις εκτιμήσεις να δείχνουν αύξηση άνω του 25% στις αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές κατά το πρώτο έτος της πανδημίας. Παράλληλα, απειλήθηκε η διαθεσιμότητα υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της πόλης του Βελιγραδίου αναγνώρισε αυτές τις πληροφορίες και διοργάνωσε, μεταξύ άλλων, ένα διαδικτυακό σεμινάριο για το θέμα: "Συναισθήματα - πώς να τα αναγνωρίζετε και να τα διαχειρίζεστε;". Αυτό το διαδικτυακό σεμινάριο περιελάμβανε πληροφορίες σχετικά με την ανάπτυξη των συναισθημάτων στα παιδιά, τη συναισθηματική ρύθμιση στα παιδιά και τους εφήβους και τους ενήλικες, αλλά και στις διαταραχές προσωπικότητας, τον τρόπο διάκρισης των συναισθημάτων, την κατανόηση της ψυχικής υγείας σε κοινωνικό πλαίσιο κ.λπ.

Μαζί για τη Δημόσια Υγεία

Κατά τη διάρκεια του 2022, το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Βοϊβοντίνια υλοποίησε για 4η φορά το έργο "Μαζί για τη Δημόσια Υγεία", το οποίο υποστηρίζεται από κονδύλια της Δημοτικής Διοίκησης Υγείας της πόλης Νόβι Σαντ, με στόχο τον εκσυγχρονισμό των διαύλων επικοινωνίας για την αγωγή υγείας του πληθυσμού, μέσω της δημιουργίας νέων πέντε επεισοδίων ενός βίντεο podcast, της αύξησης της προσβασιμότητας των υγειονομικών και εκπαιδευτικών πόρων που δημοσιεύονται από το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Βοϊβοντίνια σε ηλεκτρονική μορφή και της βελτίωσης του περιεχομένου των κοινωνικών δικτύων του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας της Βοϊβοντίνια. Μεταξύ των δραστηριοτήτων που αφορούν διάφορες πτυχές της υγείας, διοργανώθηκε το Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας.

Φεστιβάλ ψυχικής υγείας

Οι εκδηλώσεις (εργαστήρια, διαδραστικές διαλέξεις, πάνελ και στρογγυλά τραπέζια, διαγωνισμοί βράβευσης, προβολές ταινιών με συζήτηση, εκθέσεις, διαδραστικές παραστάσεις - online και offline) κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ είχαν ως στόχο να εκπαιδεύσουν και να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν πόρους στην κοινότητα και την κοινωνία, οι οποίοι μπορούν να συμβάλουν στην προστασία και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευημερίας. Το σύνθημα του φεστιβάλ είναι "Πολιτισμός και ψυχική υγεία", με την πρόθεση του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας της Βοϊβοντίνια και των συνεργαζόμενων οργανισμών να ευαισθητοποιήσουν για τη σχέση μεταξύ πολιτισμού, ψυχικής υγείας, ευημερίας των ατόμων και της κοινότητας στην οποία ζουν.

Μαζί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στην κοινότητα

Τον Οκτώβριο του 2022, το Δίκτυο Ψυχολογικής Καινοτομίας άρχισε να υλοποιεί ένα έργο για τη δημιουργία προϋποθέσεων για την εισαγωγή βιώσιμων δωρεάν υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στις πόλεις Užice, Prijedorje και Kosjerić. Οι στόχοι του έργου αποσκοπούν στη συνέχιση της παροχής υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στις κοινότητες μέσω της εφαρμογής προγραμμάτων ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στις τρεις αυτές τοπικές

κοινότητες, στην ενίσχυση των ικανοτήτων τους για μια πιο συστηματική προσέγγιση του σχεδιασμού και της εφαρμογής υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, καθώς και στον καθορισμό προτάσεων για τη βελτίωση του κανονιστικού πλαισίου παροχής υπηρεσιών συμβουλευτικής και θεραπείας. Το έργο υλοποιείται μέχρι το τέλος Μαρτίου 2023 στο πλαίσιο του προγράμματος υποστήριξης "Διάλογος της Αλλαγής", το οποίο συντονίζεται από το Ανοικτό Σχολείο Βελιγραδίου, και με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ένας αστερισμός υποστήριξης

Ως απάντηση στις επιπτώσεις του COVID-19 στην ψυχική υγεία και για να μειώσει την ενδυνάμωση των νέων και να τους παράσχει βοήθεια για την καλλιέργεια της ψυχικής τους υγείας, το OPENS ξεκίνησε την εκστρατεία "ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ" σε συνεργασία με τους ακόλουθους οργανισμούς: Κέντρο Γυναικών SOS- Iz kruga VOJVODINA - Ανθρωπιστικό Κέντρο Novi Sad-Υποκατάστημα για την περιοχή Južnobački του Συλλόγου Ψυχολόγων της Σερβίας και του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας της Βοϊβοντίνια- Ομάδα "COME OUT"- Κέντρο για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης σε άτομα σε κρίση και την πρόληψη της αυτοκτονίας "Srce"- JAZAS νεολαία Novi Sad-Σύλλογος Πολιτών Patrija- Κέντρο EDIT και Σύλλογος The Red Line. Μερικά από τα θέματα που απασχόλησαν την εκστρατεία αυτή: εξισορρόπηση των σχολικών και οικογενειακών υποχρεώσεων στην αλλαγμένη καθημερινή λειτουργία των νέων, αντιμετώπιση των συναισθημάτων απώλειας κάθε είδους, παροχή υποστήριξης σε μια κατάσταση απομόνωσης, σύνδεση διαφόρων οργανώσεων που ασχολούνται με το θέμα της ψυχικής υγείας για τη βελτίωσή της σε αλλαγμένες συνθήκες. Πολλές οργανώσεις βρήκαν τρόπο να αντιδράσουν και να συνεχίσουν το έργο τους, προσαρμοζόμενες στις συνθήκες και τις ιδιαιτερότητες της κατάστασης που προκάλεσε η πανδημία. Έτσι, οι οργανώσεις που ασχολούνται με την ψυχοκοινωνική υποστήριξη συνέχισαν το έργο τους, προσαρμοσμένες πλέον στις ανάγκες των πολιτών, μεταξύ των οποίων συχνά βρίσκονται και νέοι.

Δίκτυα Θεραπείας: για την προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών και των νέων από τον προσφυγικό και τον τοπικό πληθυσμό

Με την υποστήριξη του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης, κατά την περίοδο από τον Νοέμβριο του 2022 έως τον Σεπτέμβριο του 2023, το Δίκτυο Ψυχολογικής Καινοτομίας υλοποιεί το έργο που επικεντρώνεται στην παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης ψυχικής υγείας σε παιδιά και νέους πρόσφυγες και ντόπιους, συμπεριλαμβανομένων εξειδικευμένων ψυχολογικών υπηρεσιών, ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για παιδιά και νέους και δραστηριοτήτων μεταξύ ομοτίμων. Επιπλέον, οι δραστηριότητες του έργου περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ικανοτήτων των παρόχων υπηρεσιών, με έμφαση στους κηδεμόνες, τους κοινωνικούς λειτουργούς και τους εκπαιδευτικούς, καθώς και ερευνητικές δραστηριότητες για την εξασφάλιση αξιόπιστων δεδομένων για τη δημιουργία πρακτικών βασισμένων σε στοιχεία. Οι δραστηριότητες του έργου αποσκοπούν στη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας, την ανοικοδόμηση των μηχανισμών αντιμετώπισης και της ανθεκτικότητας και τη βελτίωση της ευημερίας των παιδιών και των νέων προσφύγων και ντόπιων μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης προστασίας της ψυχικής υγείας και της ενίσχυσης της διαπολιτισμικής ευαισθησίας.

Μαζί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στην κοινότητα

Σύμφωνα με την έρευνα του Δικτύου Ψυχολογικών Συλλόγων για την ψυχική υγεία στη Σερβία, λίγο περισσότερο από το ένα τρίτο του πληθυσμού αντιμετωπίζει ψυχολογικά προβλήματα, ενώ οι υπηρεσίες ατομικής συμβουλευτικής και οι υπηρεσίες για νέους αναγνωρίζονται ως οι πλέον αναγκαίες. Για να ανταποκριθεί στις αναγνωρισμένες ανάγκες, το Δίκτυο Ψυχολογικών Συλλόγων εργάζεται ενεργά για τη βελτίωση των τοπικών υπηρεσιών προστασίας της ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα, μέχρι το τέλος Μαρτίου, δωρεάν προγράμματα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για

νέους και ενήλικες θα είναι διαθέσιμα στις πόλεις Užice, Prijepolje και Kosjerić. Το PIN - Δίκτυο Ψυχοκοινωνικής Καινοτομίας υλοποιεί το έργο "Μαζί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στην κοινότητα" με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πρωτοβουλία - εφαρμογή κατά της κατάθλιψης

Μια ομάδα δέκα ψυχοθεραπευτών από το Νιζ σχεδίασε μια εφαρμογή για να βοηθήσει τους χρήστες να ξεπεράσουν την κατάθλιψη, το άγχος, τους φόβους, τις ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, τον πανικό και άλλες διαταραχές. Υποτίθεται ότι θα είναι έτοιμη το επόμενο έτος και θα περιέχει ασκήσεις αναπνοής, κουίζ και ημερολόγιο. Θα λειτουργεί με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης σαν να αλληλογραφεί ο χρήστης με έναν θεραπευτή. Η εφαρμογή είναι πολύ περίπλοκη, δουλεύεται πάνω από ένα χρόνο και πρέπει να υποβληθεί σε επιστημονική έρευνα για να αποδειχθεί ότι λειτουργεί. Προγραμματιστές, σχεδιαστές και δικηγόροι τους βοηθούν στη διαδικασία, ενώ η ομάδα θα χρειαστεί και μεταφραστές. Οι χρήστες θα μπορούν να επικοινωνούν μαζί της ως θεραπευτής και θα έχουν ένα κομμάτι σκέψης, δηλαδή γνωστική θεραπεία και τεχνικές. Θα πρέπει να λειτουργεί προσφέροντας έναν κατάλογο διαταραχών όταν ο χρήστης το εγκαθιστά, ώστε ο καθένας να μπορεί να επιλέξει μια συγκεκριμένη, ενώ υπάρχουν και κλινικές εξετάσεις για τον καθορισμό της διάγνωσης. Κάθε κατηγορία θα έχει τεχνικές από την πιο βασική εκπαίδευση, όπου θα διδάσκεται η διαταραχή και όπου θα διαβάζεται το κείμενο. Οι ακόλουθες τεχνικές είναι διατεταγμένες όπως τις λαμβάνει συνήθως ένα άτομο στην ψυχοθεραπεία. Ξεκινά με τις πιο προσιτές τεχνικές, τις αναπνοές και τις ασκήσεις χαλάρωσης που μαθαίνονται, στη συνέχεια πηγαίνουν πιο σύνθετες, όπου εργάζεστε με τις σκέψεις.

Ωστόσο, η εφαρμογή δεν μπορεί να υποκαταστήσει την κλασική ψυχοθεραπεία, αν και με βάση την εμπειρία των ανθρώπων, θα αναγνωριστούν σχήματα με τα οποία θα αναπτυχθεί περαιτέρω.

Ας στηρίξουμε ο ένας τον άλλον

Το έργο αυτό υποστηρίχθηκε από το έργο της ελβετικής κυβέρνησης "Μαζί για μια ενεργή κοινωνία των πολιτών - ACT", το οποίο υλοποιήθηκε από την Helvetas Swiss Intercooperation and Civic Initiatives. Σε συνεργασία με οργανώσεις που ασχολούνται με την ψυχική υγεία, οι επικεφαλής αυτού του έργου σκόπευαν να ρίξουν φως σε ένα θέμα για το οποίο δεν γίνεται αρκετή δημόσια συζήτηση. Το έργο αυτό είχε ως στόχο να τερματίσει τον στιγματισμό και την απομόνωση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και να τους παράσχει υποστήριξη για την ανάκαμψη. Μεταξύ πολλών δραστηριοτήτων, πραγματοποιήθηκαν ειδικά ολοήμερα εργαστήρια για νέους σε συνεργασία με το Συμβούλιο Νεολαίας της Σερβίας. Στόχος αυτού του εργαστηρίου ήταν να εργαστούν χρησιμοποιώντας μια ειδικά προσαρμοσμένη μεθοδολογία για να ανοίξουν το θέμα της ψυχικής υγείας των νέων στις τοπικές κοινότητες και να επινοήσουν δράσεις που μπορούν να αναληφθούν για τη συνέχιση της εργασίας πάνω σε αυτό.

"Μίλα μου" - ένα σχέδιο για τη βελτίωση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων

Το νέο Πρόγραμμα Νεολαίας του JAZAS και του Γραφείου Νεολαίας, υπό την αιγίδα του Δήμου Kragujevac, ξεκίνησε με το πάνελ "Μίλα μου" που απευθυνόταν σε μαθητές γυμνασίου και φοιτητές στο Πολιτιστικό Κέντρο Φοιτητών. Το έργο στοχεύει στη βελτίωση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων με τη δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης σε περιπτώσεις κρίσεων και τη μείωση των προκαταλήψεων, των στερεοτύπων και του στιγματισμού των ατόμων που χρειάζονται βοήθεια. Μετά την επίσημη έναρξη του έργου με συζήτηση σε πάνελ, οι δραστηριότητες συνεχίστηκαν με περισσότερα πάνελ που μεταφέρθηκαν σε χώρους κατάλληλους για τους νέους. Όλοι οι νέοι είχαν τη δυνατότητα να υπογράψουν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για ατομικές διαβουλεύσεις με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας από την ομάδα του έργου.

Όλα είναι εντάξει

Στα τέλη του 2021 ξεκίνησε η λειτουργία της διαδικτυακής πλατφόρμας "Όλα είναι εντάξει", η οποία υποστηρίζεται από τη UNICEF στη Σερβία σε συνεργασία με το ΕΥΚ ΑΝΟΙΧΤΑ, τη NALED και εμπειρογνώμονες από το Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας της Σερβίας. Πρωταρχικός στόχος της πλατφόρμας είναι να παρέχει στους νέους σχετικές και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και τον τρόπο πρόσβασης στις υπάρχουσες υπηρεσίες και την ηλεκτρονική συμβουλευτική. Η πλατφόρμα αποτελεί επίσης πολύτιμη πηγή πληροφοριών για γονείς, εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς και όλους όσοι υποστηρίζουν τους νέους.

3.4.5. Εντοπισμός κενών

Όπως προκύπτει από την έρευνα και τις εκπαιδευτικές προσφορές που αναφέρονται παραπάνω, η Σερβία έχει αναγνωρίσει εν μέρει τις ανάγκες των πολιτών της για υποστήριξη και ενδυνάμωση της ψυχικής βοήθειας. Σε περιόδους κρίσης, κατάστασης έκτακτης ανάγκης και μετέπειτα, τα θεσμικά όργανα της Σερβίας επικεντρώθηκαν κυρίως στην παροχή άμεσης υποστήριξης όσον αφορά τον έλεγχο της εξάπλωσης του ιού και τη σωματική υγεία των πολιτών της.

Εξετάζοντας τις εκπαιδευτικές προσφορές που παρατίθενται παραπάνω, μπορούμε να δούμε ότι οι περισσότερες από αυτές παρέχονται από μη κυβερνητικά θέματα. Αν τις αθροίσουμε με τις εκπαιδευτικές προσφορές του κράτους, μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχουν αρκετές στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Λαμβάνοντας υπόψη τις επιπτώσεις που παρουσιάζονται στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια του covid-19, είναι σημαντικό να παρέχεται η απαραίτητη υποστήριξη σε όλους. Αυτό δεν επιτυγχάνεται εάν το κράτος δεν προσφέρει στους πολίτες του ολοκληρωμένη υποστήριξη από το σύστημα ψυχικής υγείας, όπως συνέβη στη Σερβία. Οι προαναφερθείσες εκπαιδευτικές προσφορές από μη κυβερνητικά θέματα εργάστηκαν για την εξεύρεση πόρων και την ανάπτυξη προγραμμάτων, σχεδίων και δραστηριοτήτων για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, την ενδυνάμωση και την ευαισθητοποίηση διαφόρων ομάδων ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων των νέων. Παρόλο που οι προσπάθειες αυτές ήταν θετικές, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν ήταν διαθέσιμες σε όλους τους νέους της Σερβίας. Αυτές οι εκπαιδευτικές προσφορές περιορίζονταν κυρίως σε πόλεις και μέρη όπου εργάζονταν αυτά τα μη κυβερνητικά θέματα, με αποτέλεσμα να μένουν πίσω οι νέοι που ζουν σε μέρη χωρίς πρόσβαση σε αυτού του είδους την υποστήριξη.

Η συμμετοχή σε εργαστήρια, όπως τα εργαστήρια αυτοδυναμίας, τα σχέδια, τα προγράμματα κ.λπ. που παρέχονται από μη κυβερνητικά υποκείμενα, είναι συχνά μια μακρόχρονη διαδικασία που μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για τους εργαζόμενους (ιδίως τους νέους που εργάζονται και σπουδάζουν ταυτόχρονα). Επιπλέον, υπάρχει και πάλι το ήδη αναφερθέν πρόβλημα με την τοποθεσία - οι εκπαιδευτικές προσφορές και τα εργαστήρια βρίσκονται στις πόλεις και επομένως δεν είναι εύκολα προσβάσιμα για τους ανθρώπους στην ύπαιθρο. Και πάλι, το ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό είναι χρήσιμο, καθώς τα μαθήματα μπορούν να παρακολουθούνται οπουδήποτε και στον ελεύθερο χρόνο τους. Κυρίως όταν τα επιμέρους υποθέματα χωρίζονται σε σύντομα μαθήματα. Ο διαδικτυακός χαρακτήρας της προσφοράς του YOUHEAL βοηθά επίσης τους ανθρώπους να μην αναλάβουν βοήθεια από το φόβο του στιγματισμού. Το να πάτε κάπου και να μιλήσετε από κοντά είναι ένα μεγαλύτερο βήμα από τη χρήση διαδικτυακού εκπαιδευτικού υλικού.

Εκτός από αυτά τα ζητήματα, υπάρχει και το ζήτημα των χρημάτων και του κόστους της υποστήριξης της ψυχικής υγείας, των εργαστηρίων ενδυνάμωσης και των σεμιναρίων. Παρόλο που η βοήθεια των ψυχολόγων και των ψυχιάτρων καλύπτεται από την ασφάλιση υγείας στη Σερβία, υπάρχει δυσπιστία

και στίγμα μεταξύ των νέων. Μια ώρα ψυχοθεραπείας κοστίζει 20-30 ευρώ- η τιμή αυτή θεωρείται υψηλή στη Σερβία και αποτελεί εμπόδιο για τους περισσότερους ανθρώπους. Ειδικά για την ομάδα-στόχο μας - νέους μεταξύ 18 και 26 ετών - τα χρήματα αποτελούν συχνά ζήτημα. Το έργο YOUHEAL μπορεί να καλύψει αυτό το κενό προσφέροντας ένα δωρεάν διαδικτυακό μάθημα και νέοι με διαφορετικό οικονομικό υπόβαθρο μπορούν να συμμετάσχουν.

Η έρευνα των εκπαιδευτικών προσφορών έδειξε ότι το θέμα της ενσυνειδητότητας είναι ένα από τα κενά στη Σερβία που χρειάζεται και μπορεί να καλυφθεί από το πρόγραμμα YOUHEAL. Το θέμα της ενσυνειδητότητας δεν καλύπτεται αρκετά, και τα εργαστήρια που καλύπτονται μερικές φορές είναι συνήθως πολύ ακριβά και μη προσιτά στην ομάδα-στόχο μας. Το έργο YOUHEAL μπορεί να καλύψει ένα σημαντικό κενό παρέχοντας πόρους για το θέμα αυτό στους νέους και έχοντας ρόλο στην πρόληψη.

Συμπερασματικά, τα κενά που μπορούν να καλυφθούν με το έργο YOUHEAL είναι αυτά που αφορούν:

- πολύ λίγες επιλογές στον τομέα της ψυχικής υγείας, της ενδυνάμωσης και της ενσυνειδητότητας
- το δυσπρόσιτο της τοποθεσίας των εκπαιδευτικών προσφορών
- το υψηλό κόστος και τα χρήματα των εκπαιδευτικών προσφορών στον τομέα της ψυχικής υγείας, της ενδυνάμωσης και της ενσυνειδητότητας
- ο φόβος του στιγματισμού που συνήθως συνδέεται με τη χρήση υπηρεσιών που παρέχονται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας
- ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας και μείωση του στίγματος γύρω από αυτήν, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως
- συνεχώς διαθέσιμη υποστήριξη ψυχικής υγείας σύμφωνα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες κάθε ατόμου

3.4.6. Αναφορές

[Στατιστική Υπηρεσία της Δημοκρατίας της Σερβίας - Αγορά εργασίας](#)

[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). Η ερευνητική ομάδα του προγράμματος \[con2soul.rs\]\(#\), αναφέρει τα αποτελέσματα σχετικά με την καταθλιπτική διάθεση στη Σερβία με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας](#)

[Κυβέρνηση της Δημοκρατίας της Σερβίας - Στρατηγική για τη νεολαία στη Δημοκρατία της Σερβίας για την περίοδο από το 2023 έως το 2030](#)

[Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

[Στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019-2027](#)

[Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας της Σερβίας \(2019\), Εθνικό πρόγραμμα για την προστασία της ψυχικής υγείας 2019-2026, Βελιγράδι: Επίσημη Εφημερίδα, αριθ. 84/19.](#)

[Κυβέρνηση της Δημοκρατίας της Σερβίας - Στρατηγική για τη νεολαία στη Δημοκρατία της Σερβίας για την περίοδο από το 2023 έως το 2030](#)

3.5. Σλοβενία

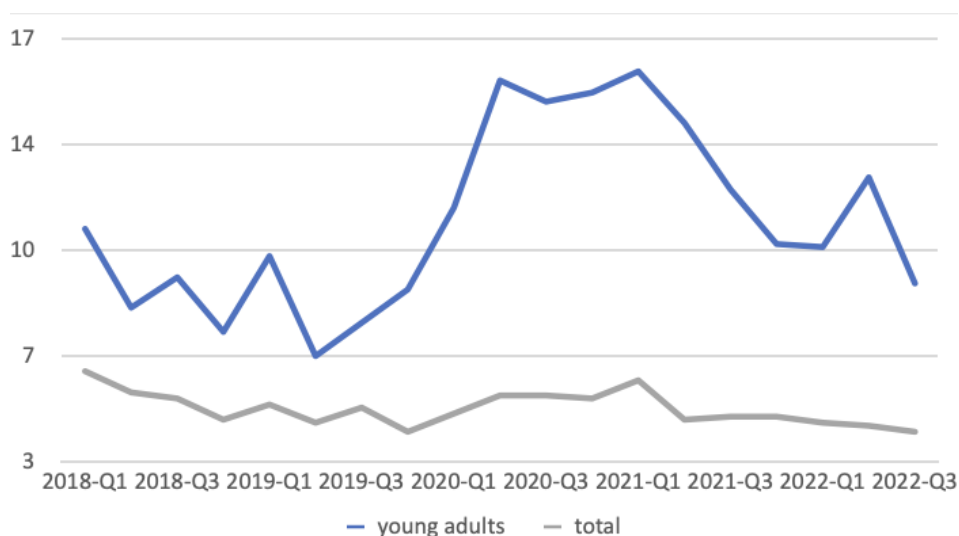
Η παρούσα έρευνα γραφείου έχει ως στόχο να αντλήσει πληροφορίες σχετικά με το υπάρχον εκπαιδευτικό υλικό, τα κομμάτια κατάρτισης και τις προσφορές που αφορούν το θέμα της αυτοδυναμίας και της ψυχικής υγείας στη Σλοβενία. Μέσω της έρευνας, θα εντοπίσουμε ομοιότητες με το έργο YOUHEAL καθώς και κενά και θα αναπτύξουμε μαθησιακό υλικό σύμφωνα με τις πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν.

3.5.1. Εισαγωγή

Στον απόηχο της επιδημίας COVID-19, το ποσοστό ανεργίας μεταξύ των νέων ενηλίκων στη Σλοβενία αυξήθηκε κατακόρυφα. Το διάγραμμα 1 δείχνει δύο κορυφές, όταν το ποσοστό ανεργίας των νέων αυξήθηκε σχεδόν στο 16%. Αυτό είναι ανησυχητικό από την άποψη της ψυχικής υγείας, καθώς η ανεργία έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική ευεξία και τα ψυχικά σημάδια από αυτή την εμπειρία μπορεί να διαρκέσουν χρόνια μετά την έναρξη μιας νέας εργασίας (Eberl, 2022). Η ανεργία προκαλεί άγχος, αλλά μπορεί να προκύψουν και άλλες αρνητικές συνέπειες για την ψυχική υγεία των ανθρώπων, όπως κατάθλιψη, άγχος και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση (Wilson & Finch, 2021).

Ωστόσο, η σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και ανεργίας δεν είναι απλώς μονόπλευρη. Η καλή ψυχική υγεία επηρεάζει καθοριστικά την απασχολησιμότητα, την εύρεση εργασίας και την παραμονή στην εργασία αυτή (Wilson & Finch, 2021). Μπορούμε επίσης να διακρίνουμε από το διάγραμμα 1 ότι η ανεργία δεν κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλη την κοινωνία και ότι η επιδημία των βοθροειδών δεν έχει επηρεάσει όλες τις ηλικιακές ομάδες το ίδιο. Κατά το δεύτερο τρίμηνο του 2020, όταν άρχισαν να λαμβάνονται μέτρα πολιτικής για τη μείωση της πανδημίας COVID-19, το ποσοστό ανεργίας στο σύνολο του ενεργού εργατικού δυναμικού αυξήθηκε κατά 1,2 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το προηγούμενο τρίμηνο, ενώ στην ηλικιακή ομάδα 15-24 αυξήθηκε κατά 5 ποσοστιαίες μονάδες.

Σχήμα 1: Το ποσοστό ανεργίας στη Σλοβενία



Οι Κανčič κ.ά. (2021) αξιολόγησαν την ψυχική υγεία των ανθρώπων στη Σλοβενία πέντε ημέρες μετά την κήρυξη της πανδημίας COVID-19 και διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες, οι νεότεροι και οι λιγότερο μορφωμένοι συμμετέχοντες είχαν υψηλότερες πιθανότητες για λιγότερο ευνοϊκή ψυχολογική λειτουργία κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19. Επιπλέον, μια μελέτη των Benaton et al. (2022) διαπίστωσε ότι η ύπαρξη παιδιών αποτελούσε παράγοντα κινδύνου για μετατραυματική διαταραχή που σχετίζεται με τον κορονοϊό και υψηλό στρες. Το να είσαι φοιτητής ήταν προγνωστικός παράγοντας κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού. Η νεαρότερη ηλικία (20-29 ετών) προέβλεπε τον κίνδυνο μετατραυματικού στρες που σχετίζεται με τον κοροναϊό, ενώ το γυναικείο φύλο προέβλεπε υψηλό στρες. Στη Σλοβενία, οι ομάδες που είναι πιο επιρρεπείς σε προβλήματα ψυχικής υγείας ήταν οι ανύπαντροι, οι φοιτητές και οι γονείς σε νεαρή ενηλικίωση. Στη Σλοβενία οι Benaton κ.ά. (2022) εντόπισαν ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα μεταξύ των ερωτηθέντων στην έρευνα στη Σλοβενία λόγω της επιδημίας COVID-19 και των μέτρων περιορισμού.

Οι Benaton κ.ά. (2022) αξιολόγησαν δύο φορές την ψυχική υγεία ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων από τη Σλοβενία. Ένα σημαντικό εύρημα ήταν ότι οι δείκτες ψυχικής υγείας βελτιώθηκαν με την πάροδο του χρόνου ή παρέμειναν σταθεροί.

3.5.2. Νομικό πλαίσιο

Με βάση τη διαθέσιμη επίσημη ιστοσελίδα και τα σχετικά στοιχεία για το θέμα (gov.si Portal, και www.nijz.si), η ψυχική υγεία αποτελεί έναν από τους βασικούς πυλώνες της γενικής υγείας και ευημερίας για κάθε άτομο και τους οικείους του. Στη Σλοβενία, ο τομέας της ψυχικής υγείας ρυθμίζεται από τον νόμο για την ψυχική υγεία¹⁹. Ο νόμος αυτός καθορίζει το σύστημα ιατρικής και κοινωνικής φροντίδας στον τομέα της ψυχικής υγείας, τους φορείς ή τους φορείς αυτής της δραστηριότητας και τα δικαιώματα ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η αποδοχή του νόμου για την ψυχοθεραπεία προβλέπεται για το 2023/2024. Ο τομέας της δια ζώσης και διαδικτυακής εκπαίδευσης, του coaching και άλλων τεχνικών και μεθόδων σχετικά με τις ήπιες δεξιότητες, την ενσυνειδητότητα, την αποφόρτιση από το άγχος και άλλα παρόμοια δεν ρυθμίζεται νομικά.

Το κύριο έγγραφο στρατηγικό πλαίσιο στον τομέα της ψυχικής υγείας είναι το ψήφισμα για το εθνικό πρόγραμμα ψυχικής υγείας 2018-2028 (Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας και Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας - NIJZ, 2018). Το εθνικό πρόγραμμα περιέχει τη στρατηγική για την ανάπτυξη της προστασίας της ψυχικής υγείας, ένα σχέδιο δράσης για την προστασία της ψυχικής υγείας, τους στόχους, την οργάνωση, την ανάπτυξη και τα καθήκοντα των συμβαλλομένων, ένα δίκτυο παρόχων προγραμμάτων και υπηρεσιών ψυχικής υγείας, φορείς καθυκόντων για την εφαρμογή του εθνικού προγράμματος. Η καινοτομία που εισήγαγε το πρόγραμμα MIRA είναι η δημιουργία Κέντρων για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων και Κέντρων για την ψυχική υγεία των ενηλίκων²⁰. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε 6 τομείς προτεραιότητας με μέτρα: Τομέας προτεραιότητας 1: Κοινωνική προσέγγιση για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας- Τομέας προτεραιότητας 2: Προαγωγή της ψυχικής υγείας και πρόληψη και αποσιγματοποίηση των ψυχικών ασθενειών- Τομέας προτεραιότητας 3: Δίκτυο ψυχικής υγείας- Τομέας

¹⁹ Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας της Σλοβενίας, αριθ. 77/08, 28. 7. 2008

²⁰ Προβλέπεται η δημιουργία 50 κέντρων με διεπιστημονικές ομάδες εμπειρογνομώνων που θα διασφαλίζουν την προσβασιμότητα των υπηρεσιών σε όλους τους κατοίκους της περιοχής στην οποία θα λειτουργεί το κέντρο.

προτεραιότητας 4: Αλκοόλ και ψυχική υγεία- Τομέας προτεραιότητας 5: Πρόληψη της αυτοκτονίας- Τομέας προτεραιότητας 6: Εκπαίδευση, έρευνα, παρακολούθηση και αξιολόγηση.

Το σχέδιο δράσης στον τομέα της ψυχικής υγείας για την περίοδο 2022-2023 (Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας και Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας - NIJZ, 20122) επικεντρώνεται στην εξασφάλιση όσο το δυνατόν ευκολότερης πρόσβασης σε ποιοτικούς πόρους βοήθειας στον τομέα της ψυχικής υγείας και προβλέπει τρόπους πρόληψης των ψυχικών διαταραχών, προστασίας των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και παροχής ολιστικής φροντίδας για τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Το σχέδιο δράσης υλοποιεί τους στόχους στον τομέα της κοινοτικής προσέγγισης και της μείωσης του στίγματος των ψυχικών προβλημάτων, της ανάπτυξης προληπτικών δραστηριοτήτων και του δικτύου κέντρων ψυχικής υγείας.

3.5.3. Μεθοδολογία

Οι κύριοι στόχοι αυτής της έρευνας γραφείου είναι να περιγράψει την κατάσταση στη Σλοβενία όσον αφορά τις εκπαιδευτικές προσφορές σχετικά με την ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση στο πλαίσιο των νέων. Πιο αναλυτικά, η εν λόγω έρευνα γραφείου θα πρέπει να προσδιορίσει τις παρούσες συνθήκες στη Σλοβενία σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική ευεξία και την αυτοενδυνάμωση για τους νέους και να απαριθμήσει τις εκπαιδευτικές επιλογές που υπάρχουν γι' αυτούς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τυπική και μη τυπική εκπαίδευση καθώς και σεμινάρια, εργαστήρια, κατάρτιση ή διαδικτυακές προσφορές. Έτσι, θα είναι σημαντικό να δούμε τι διαφορετικά είδη προσφορών υπάρχουν. Το νομικό πλαίσιο είναι επίσης σημαντικό για να δείξει το εθνικό πλαίσιο και τη σημασία των εκπαιδευτικών προσφορών που αφορούν την ψυχική υγεία ή/και την αυτοενδυνάμωση.

Ένα άλλο σημαντικό σημείο αυτής της έρευνας γραφείου είναι η ανασκόπηση της ενσωμάτωσης των θεμάτων/ζητημάτων ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση των νέων. Παρακολουθείται το ερώτημα τι είδους μαθήματα προσφέρονται και ποια είναι τα συγκεκριμένα θέματα αυτών των μαθημάτων.

Θα εντοπιστεί το υπάρχον εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία στη Σλοβενία. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τις διδακτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία και σε ποια βιβλιογραφία βασίζεται η εκπαίδευση. Θα είναι επίσης ενδιαφέρον να δούμε με ποιον τρόπο διεξάγεται η εκπαίδευση, για παράδειγμα, αν υπάρχει εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο ή διαδικτυακή εκπαίδευση, τι είδους υλικό χρησιμοποιείται, όπως για παράδειγμα παρουσιάσεις PowerPoint, άλλα διαδικτυακά εργαλεία διευκόλυνσης ή βιβλία. Εάν υπάρχουν προγράμματα σπουδών, θα πρέπει να αναλυθεί το περιεχόμενό τους.

Η έρευνα γραφείου διεξάγεται μέσω ενδεδειγμένων διαδικτυακών έρευνας τον Φεβρουάριο του 2023. Για την εύρεση των αποτελεσμάτων, οι λέξεις-κλειδιά "mindfulness", "ψυχική υγεία", "αυτοενδυνάμωση", "εκπαίδευση", "μαθήματα", "νεολαία" και "Σλοβενία" εισάγονται στη μηχανή αναζήτησης Google σε διαφορετικούς συνδυασμούς, στην αγγλική και τη σλοβενική γλώσσα και με τη χρήση συνωνύμων. Η αναζήτηση πραγματοποιείται τόσο στην αγγλική όσο και στη σλοβενική γλώσσα για να διασφαλιστεί ότι δεν χάνονται σημαντικές πληροφορίες. Για την επαλήθευση της ποιότητας των αποτελεσμάτων χρησιμοποιούνται και προτιμώνται αξιόπιστες πηγές, όπως για παράδειγμα κυβερνητικοί ιστότοποι, ειδησεογραφικά πρακτορεία, ιστότοποι και δεδομένα που παρέχονται από εξουσιοδοτημένους σχετικούς κυβερνητικούς και μη κυβερνητικούς οργανισμούς,

διαθέσιμες επαληθευμένες έρευνες και άλλα σχετικά αποτελέσματα έργων, ομάδες εμπειρογνομόνων και άλλων ενδιαφερόμενων φορέων, καθώς και εμπειρογνομοσύνη.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας γραφείου θα μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε τα κενά που μπορεί να καλύψει το έργο YOUHEAL και να μας δώσουν πληροφορίες για χρήσιμα εργαλεία/υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το διαδικτυακό μάθημα YOUHEAL.

3.5.4. Εκπαιδευτικές ευκαιρίες υποστήριξης

Στο κεφάλαιο αυτό θα παρατεθούν παραδείγματα εκπαιδευτικών προσφορών σχετικά με την ενσυνειδητότητα/αυτοεξυπηρέτηση/ψυχική υγεία στη Σλοβενία.

Εθνικό πρόγραμμα ψυχικής υγείας MIRA

Ένα βασικό στοιχείο του Εθνικού Προγράμματος Ψυχικής Υγείας MIRA (Πρόγραμμα MIRA) είναι η προσπάθειά του να επεκτείνει την ψυχική υγεία από τη θεραπεία και μόνο, ώστε να συμπεριλάβει δραστηριότητες και μέτρα που αποσκοπούν στην πρόληψη των ψυχικών ασθενειών. Δίνει έμφαση στη σημασία της προαγωγής της ψυχικής υγείας ως βασικής πτυχής της υγείας, η οποία προάγει την ευημερία και την ευημερία του ατόμου, των αγαπημένων του προσώπων, του άμεσου περιβάλλοντός του και της κοινωνίας στο σύνολό της. Το πρόγραμμα MIRA προσφέρει διαδικτυακές πληροφορίες σχετικά με δραστηριότητες βελτίωσης της ψυχικής υγείας και υποστήριξης για διάφορες περιόδους της ζωής- σχετικό με το παρόν έργο, προσφέρει ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων για νέους (έως 19 ετών) και ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων για ενήλικες (άνω των 19 ετών).

Το πρόγραμμα MIRA²¹ και ο δικτυακός τόπος του Εθνικού Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας²² παρέχουν μεταξύ άλλων σχετικές πληροφορίες και περιεχόμενο για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους και πώς μπορούν να βοηθήσουν τους άλλους, με συμβουλές για:

- τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας στην εφηβεία: πώς να καθιερώσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής- πώς να χαλαρώνετε με τεχνικές χαλάρωσης- πώς να δείχνετε και να εκφράζετε συναισθήματα- τη σημασία της κοινωνικοποίησης και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων- πώς να καθιερώσετε και να διατηρείτε μια καθημερινή ρουτίνα- πώς να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα και να αποφεύγετε τις παγίδες σκέψης,
- αντιμετώπιση δύσκολων θεμάτων και προβλημάτων (άγχος, κατάθλιψη, άγχος, κρίσεις πανικού, αυτοτραυματισμός, πένθος, οικογενειακή βία, εθισμοί κ.λπ.)- πώς να χαλαρώνετε.

Παρέχει επίσης σχετικούς συνδέσμους προς πύλες και προγράμματα με πρόσθετες πληροφορίες και υπηρεσίες, καθώς και προς εμπειρογνώμονες και οργανισμούς που μπορούν να παράσχουν πρόσθετη βοήθεια. Τα καλύπτουμε αυτά στα ακόλουθα.

Πρόγραμμα ψυχικής υγείας των νέων Αυτός είμαι εγώ

Το πρόγραμμα Το sem jaz/This Is Me Youth Mental Health Program²³ δημιουργήθηκε το 2001 στο Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας. Στόχος του είναι η ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των νέων με την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων που υποστηρίζουν τους νέους καθώς μεγαλώνουν και λειτουργούν ως προστασία σε καταστάσεις κρίσης.

²¹ <https://www.zadusevnozdravje.si/>

²² <https://www.nijz.si>

²³ <https://www.tosemjaz.net>

Βασίζεται στις προσεγγίσεις εργασίας της διαδικτυακής συμβουλευτικής και της προληπτικής εργασίας στα σχολεία (πρωτοβάθμια, και δευτεροβάθμια).

Λειτουργεί ως διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για τη νεολαία. Οι νέοι μπορούν να χρησιμοποιούν την πύλη για να λαμβάνουν σχετικές πληροφορίες, εγγραφόμενοι στο ενημερωτικό τους δελτίο, να υποβάλλουν ερωτήσεις ή/και να λαμβάνουν βοήθεια με τη μορφή συμβουλών, καθοδήγησης ή συμβουλευτικής για το πώς να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους συνομηλίκους τους. Το πρόγραμμα δραστηριοποιείται επίσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram, όπου η νεολαία είναι πιο συχνά παρούσα.

Εθνική Εκστρατεία Nisi εντάξει; Ponej narrej. (Δεν είσαι εντάξει; Προχώρα.)

Λόγω της αυξημένης ψυχικής δυσφορίας και των ψυχικών διαταραχών κατά τη διάρκεια της πανδημίας του covid-19, ιδίως μεταξύ των νέων, είναι μια εθνική εκστρατεία Δεν είναι εντάξει; Προχωρήστε²⁴. Πρόκειται για την πρώτη εθνική εκστρατεία κατά του στιγματισμού της ψυχικής υγείας στη Σλοβενία. Ο κύριος στόχος της εκστρατείας είναι να μειώσει το επίπεδο του στίγματος της ψυχικής υγείας και να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να αναζητήσουν βοήθεια.

Σε αυτή την εκστρατεία, ο κεντρικός ρόλος ανήκει στους Πρεσβευτές. Πρόκειται για άτομα που έχουν εμπειρία ή είναι συγγενείς ατόμου με εμπειρία από προβλήματα ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα υποστηρίζεται επίσης από τον Δήμο της Λιουμπλιάνας και από εθελοντές. Η πύλη προσφέρει μεταξύ άλλων σχετικές πληροφορίες, ιστορίες και διαδικτυακή συνομιλία, εάν κάποιος χρειάζεται άμεση βοήθεια/υποστήριξη.

Άλλες διαδικτυακές πύλες αυτοβοήθειας και βοήθειας για την ψυχική υγεία

Το Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας²⁵ προσφέρει:

- Διαδικτυακό περιεχόμενο για σχετικά θέματα στις κατηγορίες Ψυχική υγεία, Διατροφή, Υγιεινός τρόπος ζωής, Διάφορα είδη εθισμού κ.λπ. Υπάρχει ειδική κατηγορία για τα παιδιά, αλλά όχι για τους νέους ή για την ψυχική υγεία των νέων,
- Κάποιο σχετικό περιεχόμενο σχετικά με την ψυχική υγεία και τη νεολαία είναι διαθέσιμο στο Podcast²⁶, για παράδειγμα, ένα επεισόδιο με θέμα Πώς να προλαμβάνετε τα προβλήματα ψυχικής υγείας και το στίγμα, Πώς να φροντίζετε καλύτερα την κατάσταση της ψυχικής σας υγείας,
- Ορισμένα βίντεο²⁷ περιεχόμενο, για παράδειγμα για την ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας,
- Δημοσίευση Slabemu ročutju sem kos - 10 ιδέες για το πώς μπορούν οι έφηβοι να βοηθήσουν τους εαυτούς τους να αισθάνονται καλά²⁸ που μπορείτε να κατεβάσετε.

Το Med.Over.Net²⁹ είναι μια διαδικτυακή πύλη με θέμα την υγεία, την ψυχική υγεία και άλλους τομείς.

²⁴ <https://nisiokajpovejnaprej.si/>

²⁵ <https://www.nijz.si>

²⁶ <https://nijz.si/audio/>

²⁷ <https://nijz.si/videoteka/?kategorija=229>

²⁸ <https://nijz.si/publikacije/slabemu-pocutju-sem-kos-3/>

²⁹ <http://www.med.over.net>

Το NebojSe³⁰ είναι μια διαδικτυακή πύλη της Εταιρείας Βοήθειας Ατόμων με Κατάθλιψη και Αγχώδεις Διαταραχές DAM.

Διαδικτυακός σταθμός ZivZiv.si³¹ για την κατανόηση της αυτοκτονίας και τη βοήθεια.

Πλατφόρμα Najdi.se (Βρες τον εαυτό σου)³² για την ψυχική υγεία των νέων (πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση). Το λεγόμενο Samo Iskalnik εξασφαλίζει ότι το περιεχόμενο της πλατφόρμας είναι πραγματικά προσαρμοσμένο στο άτομο. Αρχικά σας παρουσιάζει κάποιες σύντομες ιστορίες συνομηλίκων σας και ο στόχος σας είναι να χρησιμοποιήσετε το ρυθμιστικό για να υποδείξετε σε ποιο βαθμό μπορείτε να βρείτε τον εαυτό σας σε αυτές. Στη συνέχεια, λαμβάνετε πληροφορίες, συμβουλές και χρήσιμους συνδέσμους προσαρμοσμένους σε εσάς. Προσφέρουν επίσης εργαστήρια και κάρτες παρακίνησης. Μέσω του λογαριασμού τους στο Instagram, @dusozlom οι νέοι μπορούν να συνδεθούν άμεσα με απευθείας μηνύματα και να λάβουν την απαραίτητη καθοδήγηση για τα επόμενα βήματα.

ZDAJ - Zdravje danes za jutri

Η ιστοσελίδα του προγράμματος ZDAJ - Zdravje danes za jutri (Τώρα - Υγεία σήμερα για αύριο)³³ προσφέρει:

- Πλούσια πηγή περιεχομένου, ειδήσεων και πληροφοριών στον τομέα της πρόληψης στη σωματική και ψυχική υγεία,

- Το εγχειρίδιο Τι μπορώ να κάνω για να το κάνω πιο εύκολο για μένα; είναι διαθέσιμο ως ηλεκτρονική ανάγνωση και πρακτική εξάσκηση.³⁴

Δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους νέους να αναγνωρίσουν τα σημάδια πιθανής δυσφορίας και τις αντιδράσεις τους στη δυσφορία. Τους βοηθά να κατανοήσουν τι επηρεάζει την εμπειρία, την ευημερία και τη συμπεριφορά τους. Το εγχειρίδιο προσφέρει καθολικές δεξιότητες που βοηθούν να γίνει η ζωή ευκολότερη. Οι σύνδεσμοι οδηγούν τους νέους σε διαδικτυακό περιεχόμενο σχετικά με το άγχος, το φόβο, το θυμό και τη θλίψη, καθώς και σε ενδιαφέροντα ηχητικά αποσπάσματα. Περιλαμβάνει ηχητικό υλικό και καθοδηγούμενες ασκήσεις για αυτοβοήθεια στο πλαίσιο 2 θεμάτων: Θέλω να καταλάβω τι μου συμβαίνει, θέλω να αλλάξω τις σκέψεις και τη συμπεριφορά μου- θέλω να χαλαρώσω.

Πρόγραμμα OMRA - Με μεγαλύτερη παιδεία ψυχικής υγείας για τη διαχείριση των διαταραχών της διάθεσης

Το OMRA³⁵ είναι ένα ακρωνύμιο για ένα πρόγραμμα που ονομάζεται With Greater Mental Health Literacy to Manage Mood Disorders. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση του πληθυσμού σχετικά με την ψυχική υγεία και τον τρόπο αντιμετώπισης και διαχείρισης των διαταραχών της διάθεσης. Με την ευαισθητοποίηση των ανθρώπων για την ψυχική υγεία και τα προβλήματα, θέλει να ξεπεράσει ορισμένες προκλήσεις στον τομέα των διαταραχών της διάθεσης, όπως η γρήγορη αναγνώριση των προβλημάτων, η εύρεση της κατάλληλης θεραπείας, η μείωση του στίγματος και η ενημέρωση για διάφορες μορφές αυτοβοήθειας. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε

³⁰ <https://www.nebojse.si>

³¹ <http://www.zivziv.si>

³² <https://www.najdi.se>

³³ <https://zdaj.net>

³⁴ <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

³⁵ <https://www.omra.si>

όλους, αλλά κυρίως στις πιο ευάλωτες ομάδες, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι, οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και οι συγγενείς τους, οι Ρομά, οι εγκαταλελειμμένοι και οι κάτοικοι διαφορετικών αγροτικών περιβαλλόντων.

Η ιστοσελίδα προσφέρει:

- πληροφορίες σχετικά με διάφορες μορφές προβλημάτων και διαταραχών ψυχικής υγείας (άγχος, άγχος, κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, διαταραχές προσωπικότητας, εθισμός και στίγμα),
- αρχεία προσωπικών ιστοριών,
- επαφές διάφορων πηγών βοήθειας,
- εκπαιδευτικό υλικό: πληροφορίες σχετικά με δωρεάν εργαστήρια για διάφορα θέματα στον τομέα της ψυχικής υγείας (διαταραχές της διάθεσης, άγχος, διαταραχές προσωπικότητας), καθώς και ηλεκτρονική τάξη με ερωτηματολόγιο και περιεχόμενο σχετικά με το στίγμα και τη λήψη βοήθειας, την κατάθλιψη, το άγχος, την ανθεκτικότητα στο άγχος, τη διπολική διαταραχή και τη διαταραχή προσωπικότητας.

Δίκτυα ψυχικής υγείας, εμπειρογνώμονες και εκπαιδευτικά προγράμματα

Στο πλαίσιο του προγράμματος Mira, έχει δημιουργηθεί ένα δίκτυο κέντρων ψυχικής υγείας, στο οποίο εργάζονται ομάδες διαφορετικών εμπειρογνομώνων. Η κατευθυντήρια αρχή των κέντρων ψυχικής υγείας είναι να διασφαλίζουν την ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες και προγράμματα για όλες τις ομάδες ατόμων σε μια συγκεκριμένη περιοχή. Επί του παρόντος, στα κέντρα υγείας σε όλη τη Σλοβενία εργάζονται τα εξής: 18 κέντρα για την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων³⁶.

Στον τομέα της ψυχικής υγείας υπάρχουν διάφοροι ειδικοί, όπως ψυχίατρος, (κλινικός) ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός, ειδικός παιδαγωγός, εργοθεραπευτής και λογοθεραπευτής, οι οποίοι συνδέονται μεταξύ τους σε μια επαγγελματική ομάδα. Οι επαγγελματίες αυτοί εργάζονται τόσο στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας όσο και στον τομέα της εκπαίδευσης³⁷.

Προκειμένου να καταστεί η γνώση των ψυχολογικών πρώτων βοηθειών όσο το δυνατόν πιο προσιτή σε όλους, το Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας συνέταξε κατευθυντήριες γραμμές για τις ψυχολογικές πρώτες βοήθειες σε περιπτώσεις κατάθλιψης, κρίσεων πανικού, αυτοκτονικής συμπεριφοράς και υπερβολικής χρήσης αλκοόλ. Οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες³⁸ είναι άτομα που ολοκληρώνουν αυτό το πρόγραμμα μπορούν να παρέχουν σε ένα άτομο με ψυχικό πρόβλημα ή αγωνία μέχρι να είναι διαθέσιμη επαγγελματική βοήθεια ή να επιλυθεί η αγωνία.

Οι δεξιότητες ψυχολογικών πρώτων βοηθειών καλύπτουν τρία βασικά βήματα αναγνώριση - πώς να αναγνωρίζετε σημεία και συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας ή ασθένειας σε ένα άτομο- προσέγγιση - πώς να πλησιάζετε ένα άτομο που βρίσκεται σε ψυχική επαφή και να ξεκινάτε μια συζήτηση μαζί του-

³⁶ 18 κέντρα: Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje) και 16 κέντρα για την ψυχική υγεία ενηλίκων (Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje

³⁷ Διαφέρουν ως προς το αν μπορούν να κάνουν διαγνώσεις ψυχικών διαταραχών, να συνταγογραφούν φάρμακα, να παρέχουν ψυχοθεραπεία ή ψυχολογική συμβουλευτική και να έχουν τα προσόντα να διενεργούν ψυχολογικές εξετάσεις.

³⁸ NIJZ, Podcast Ψυχολογική πρώτη βοήθεια <https://youtu.be/JECELHPsAE>

και βοήθεια - πώς να παρέχετε στο άτομο επαρκή υποστήριξη και να το ενθαρρύνετε να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια. Το Πρόγραμμα Ψυχολογικής Πρώτης Βοήθειας³⁹ είναι ένα τετράωρο εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε απευθείας σύνδεση ή δια ζώσης. Το πρόγραμμα διεξάγεται αρκετές φορές το χρόνο, με μέγιστο αριθμό συμμετεχόντων 20 άτομα ανά εκδήλωση. Η συμμετοχή είναι δωρεάν για τους συμμετέχοντες. Στο πλαίσιο του προγράμματος μπορούν οι άνθρωποι να αποκτήσουν διάφορες γνώσεις και δεξιότητες, κυρίως:

- γνώση του τρόπου αναγνώρισης των βασικών σημείων και συμπτωμάτων των προβλημάτων ψυχικής υγείας και των παραγόντων κινδύνου για την ανάπτυξή τους,
- δεξιότητες προσέγγισης, παροχής βασικής βοήθειας και υποστήριξης σε κάποιον που αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας ή αγωνία, και
- γνώση του πού να απευθυνθείτε για (επαγγελματική) βοήθεια.

Οργανώσεις νεολαίας και προγράμματα ψυχικής υγείας και υποστήριξης

Οι οργανώσεις νεολαίας ή ευρύτερες οργανώσεις στον τομέα της νεολαίας και άλλες μη κυβερνητικές οργανώσεις (μπορούν) να διαδραματίσουν πολύ σημαντικό και θετικό ρόλο στην ψυχική υγεία των νέων. Πρόκειται για οργανώσεις που δίνουν τη δυνατότητα στους νέους να κοινωνικοποιηθούν, να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους, να προσφέρουν δραστηριότητες αναψυχής κ.ά. Πολλές από αυτές περιλαμβάνουν στη δραστηριότητά τους την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, που μπορεί να αναφέρεται σε ορισμένα βασικά στοιχεία, όπως η διατροφή και η άσκηση (αθλητισμός), αλλά και σε δραστηριότητες ειδικά προσανατολισμένες, π.χ. στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ευημερίας των νέων, την οποία αντιλαμβανόμαστε ως μέρος της προώθησης της ψυχικής υγείας, στην οποία είναι πολύ σημαντικό να επενδύσουμε.

Οι οργανώσεις νέων διοργανώνουν σεμινάρια και εργαστήρια ή μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με σχετικά έργα, κατάρτιση και περιεχόμενο ιστολογίων για την ψυχική νεολαία. Ως καλή πρακτική κατά τη διάρκεια της πανδημίας covid-19, ή ως απάντηση στην πανδημία covid-19, μπορούμε να εντοπίσουμε ότι και ορισμένες σχολές προσφέρουν/-έχουν πρόσθετη ψυχολογική υποστήριξη στους φοιτητές τους, κυρίως με τη μορφή συμβουλευτικής. Μια άλλη καλή πρακτική που μπορούμε να εντοπίσουμε είναι για παράδειγμα η υπηρεσία που παρέχεται από την Ένωση Škatljica⁴⁰, η οποία τα τελευταία δύο χρόνια επικέντρωσε τις δραστηριότητές της κυρίως στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων στο πλαίσιο του έργου Za/Uram.si (I trust/dare)⁴¹. Στο πλαίσιο αυτό, παρέχουν δωρεάν διαδικτυακές ψυχολογικές συμβουλές και διαθέτουν μια ομάδα νεαρών εθελοντριών που γράφουν διαδικτυακά άρθρα και αναρτήσεις στα κοινωνικά δίκτυα.

Κατάρτιση για την ψυχική υγεία των νέων και των υπευθύνων ομάδων νέων

- 1) Η εθνική κατάρτιση για την ψυχική υγεία των νέων⁴² προετοιμάστηκε από το δίκτυο MaMa και άλλους εταίρους του έργου⁴³. Η εκπαίδευση στο πλαίσιο του έργου πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο του 2021, ως δια ζώσης εκπαίδευση. Το έργο ορίζει τρεις βασικούς τομείς, δηλαδή την υποστήριξη των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας, την κοινωνική ένταξη και την προώθηση της ποιότητας. Σκοπός του έργου ήταν να εξοπλίσει τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας με γενικές γνώσεις και δεξιότητες για την αναγνώριση των νέων που βρίσκονται σε ψυχική δυσφορία μέσω επιλεγμένων τομέων προτεραιότητας και να τους παράσχει

³⁹ <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/psiholoska-prva-pomoc/>

⁴⁰ <https://skatlica.si/>

⁴¹ <https://skatlica.si/zaupam-si/>

⁴² <https://www.mreza-mama.si/nacionalno-usposabljanje-dusevno-zdravje-mladih/>

⁴³ Το έργο χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

πρόσθετη κατάρτιση και πληροφορίες και γνώσεις στον τομέα της παροχής πρώτης ψυχοκοινωνικής βοήθειας στους νέους.

Η κατάρτιση δημιουργήθηκε για έμπειρους λειτουργούς νεολαίας ή για όσους βρίσκονται στην αρχή της σταδιοδρομίας τους και θέλουν να αποκτήσουν νέες ή να αναβαθμίσουν τις υπάρχουσες γνώσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων. Στο πλαίσιο του έργου, διεξήχθη μια πιλοτική εκπαίδευση για τη χρήση των πρωτοκόλλων σε ένα κέντρο νεολαίας στη Σλοβενία. Στην πιλοτική εκπαίδευση συμμετείχαν εργαζόμενοι σε κέντρα νεότητας του επιλεγμένου κέντρου νεότητας, καθώς και εμπειρογνώμονες στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων και των νέων.

Η κατάρτιση⁴⁴ κάλυψε τα ακόλουθα θέματα:

- άποψη εμπειρογνομόνων σχετικά με το θέμα της ψυχικής δυσφορίας των νέων,
- ανταλλαγή υφιστάμενων πρακτικών και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας,
- γνωριμία με τα πρωτόκολλα που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο της διεθνούς κατάρτισης για την ψυχική υγεία των νέων, στο πλαίσιο του προγράμματος Youth Centers for Youth Mental Health.

- 2) Η κατάρτιση των εθελοντών παρέχεται από την Društvo za preventivno delo - DPD (Ένωση για την προληπτική εργασία)⁴⁵, ως μη τυπική εκπαίδευση. Αποτελείται από 100 ώρες κατάρτισης και εκπαίδευσης. Πρόκειται για ένα εντατικό σεμινάριο δύο επιπέδων και συνεχή παρακολούθηση και υποστήριξη από έναν εμπειρογνώμονα μέντορα κατά την άμεση εφαρμογή του προγράμματος "Εργαστήρια Νεολαίας", το οποίο, μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του σεμιναρίου πρώτου επιπέδου, ο εθελοντής πραγματοποιεί για ένα σχολικό έτος και συμπληρώνει περίπου 20 ώρες εθελοντικής εργασίας ανά μήνα.

Οι θεματικές ομάδες που συζητούνται στο σεμινάριο με τη βοήθεια εργαστηρίων, ομάδων συζήτησης και διαλέξεων είναι:

- η εφηβεία ως κανονιστική (αναπτυξιακή) κρίση,
- την επικοινωνία, το σχηματισμό και την ανάπτυξη μιας μικρής ομάδας, το εργαστήριο ως μέθοδο εργασίας,
- πρωτογενής πρόληψη στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτούν στη μη τυπική εκπαίδευση περιλαμβάνουν:

- γνώσεις και δεξιότητες στην εκπαιδευτική και προληπτική εργασία με νέους, ιδίως σε ομάδες νέων (ενημέρωση και συμβουλευτική των νέων, υλοποίηση διαφόρων δράσεων στην κοινότητα),
- την απόκτηση κατάλληλων κοινωνικών δεξιοτήτων, γνώσεων και αξιακών προσανατολισμών, καθώς και προτύπων συμπεριφοράς χρήσιμων για την επιτυχή αντιμετώπιση των κρίσεων και των δυσκολιών της ζωής του ατόμου και για την

⁴⁴ Η ημερήσια διάταξη της κατάρτισης, διαθέσιμη στο διαδίκτυο <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2021/10/Nacionalno-usposabljanje-Du%C5%A1evno-zdravje-mladih-program.pdf>

⁴⁵ <http://www.drustvo-dpd.si/usposabljanje-prostovoljcev/vsebina/>

οικοδόμηση ενός υγιούς τρόπου ζωής και τη βαθιά εμπλοκή του στα ρεύματα της δικής του (οικογενειακής), της επαγγελματικής (σχολικής και μαθησιακής) και της κοινωνικής (κοινωνικής κοινότητας) ζωής,

- γνώσεις και δεξιότητες στον τομέα της ψυχικής υγιεινής, ιδίως σε σχέση με τις θεματικές ομάδες με τις οποίες ασχολούμαστε (πρόληψη, έφηβοι, μικρές ομάδες...),
- προσωπικές ικανότητες στον τομέα των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, της αντιμετώπισης και επίλυσης συγκρούσεων, της ενσυναίσθησης και της ευαισθησίας για τους άλλους, της δημιουργίας, διατήρησης και ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων, της ρύθμισης των προσωπικών διεργασιών κ.λπ.

- 3) Το πρόγραμμα Dobro sem (Είμαι καλός)⁴⁶ σχεδιάστηκε το 2015 στο Σύλλογο Φίλων της Νεολαίας της Λιουμπλιάνας Moste-Polje. Σκοπός του είναι να ευαισθητοποιήσει και να εκπαιδεύσει τα άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, με στόχο να διευκολυνθούν να επηρεάσουν, να ενισχύσουν και να προστατεύσουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Μέσω του προγράμματος Dobro sem, αναπτύσσουμε και εφαρμόζουμε ολοκληρωμένο περιεχόμενο προληπτικής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και εκπαιδύουμε εθελοντές εκπαιδευτές που λειτουργούν ομάδες υποστήριξης σε τοπικό περιβάλλον. Το πρόγραμμα Dobro sem είναι δωρεάν για όλους τους συμμετέχοντες. Αυτό περιλαμβάνει την εκπαίδευση των εκπαιδευτών και τη συμμετοχή σε εργαστήρια και υλικό.

Το πρόγραμμα Dobro sem απευθύνεται σε όσους χρειάζονται υποστήριξη και βοήθεια για να αντιμετωπίσουν τις τρέχουσες δυσκολίες ή που θέλουν να φροντίσουν για την ευημερία τους και έτσι για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Μεταξύ των ομάδων-στόχων του προγράμματος περιλαμβάνονται επίσης νέοι ηλικίας 18 έως 30 ετών που αντιμετωπίζουν ανεργία ή κοινωνική και οικονομική ανασφάλεια, καθώς και ευάλωτες ομάδες ατόμων.

Συμμετέχοντας σε συναντήσεις, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν την ικανότητα να επιλέγουν τις καταλληλότερες στρατηγικές και δεξιότητες για την επίλυση προβλημάτων και συγκρούσεων ή την προσαρμογή στην αλλαγή. Μέσω της συνεργασίας με μια ομάδα, μαθαίνουν ευελιξία στη συμπεριφορά, τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Αποκτούν επίσης γνώσεις για την προστασία της δικής τους ψυχικής υγείας.

Κανάλια πληροφόρησης για τη νεολαία

Ορισμένα παραδείγματα πληροφοριών σχετικά με την ψυχική υγεία και τη νεολαία είναι διαθέσιμα στα κανάλια πληροφόρησης για τη νεολαία:

- Dostop.si: πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια όταν βρίσκεστε σε κρίση ή δυσχερή κατάσταση ψυχικής υγείας⁴⁷,
- Πύλη mlad.si⁴⁸ στην κατηγορία του τομέα της νεολαίας (σχετικά με σχετικά έργα, εργαστήρια, ιστολόγιο κ.λπ.),
- Η πλατφόρμα Mladi zmaji (Young Dragons), κατηγορία ψυχική υγεία, προσφέρει μεταξύ άλλων δωρεάν εργαστήρια με τίτλο Uspelo mi bo (Θα πετύχω)⁴⁹ για προσωπική ανάπτυξη,

⁴⁶ <https://www.zpmmoste.net/dobro-sem/>

⁴⁷ <https://www.dostop.si/psiholoska-pomoc-mladim-kam-se-lahko-obrnes-v-stiski/>

⁴⁸ <https://www.mlad.si/>

⁴⁹ <https://mladizmaji.si/program/?kategorija=75>

- LMIT - Ljubljanska mreža into točk za mladinske organizacije (Δίκτυο των σημείων εισόδου των οργανώσεων νεολαίας της Λιουμπλιάνας)⁵⁰ παρέχει πληροφορίες σχετικά με εκδηλώσεις για την προσωπική ανάπτυξη και την ψυχική υγεία, όπως Εκπαίδευση για ηγέτες ομάδων νεολαίας για την ψυχική υγεία⁵¹.

Άλλες διαθέσιμες προσφορές στην αγορά σχετικά με την αυτοενδυνάμωση και την ενσυνειδητότητα
Υπάρχουν διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες για την αυτοενδυνάμωση και την ενσυνειδητότητα, όχι ειδικά σχεδιασμένες για νέους, που προσφέρουν αυτό το περιεχόμενο και την εκπαίδευση έναντι ορισμένων μηνιαίων τελών συνδρομής ή προγραμμάτων. Δύο παραδείγματα συνεργειών με το πρόγραμμα YouHeal:

- 1) Μαθήματα ενσυνειδητότητας που προσφέρονται από την Društvo za razvijanje čuječnost (Ένωση για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας)⁵² - Στον ιστότοπό τους, προσφέρουν δωρεάν ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μπορούν να μεταφορτωθούν στον υπολογιστή ή στο smartphone. Για το τέλος του προγράμματος, προσφέρουν μαθήματα για αρχάριους και προχωρημένους στην ενσυνειδητότητα. Για τους φοιτητές, προσφέρουν τα προγράμματά τους με μειωμένο αντίτιμο (με τη χορηγία του Charity found)⁵³.
- 2) Η διαδικτυακή πλατφόρμα Ponos⁵⁴ προσφέρει υπηρεσίες για τη μείωση του άγχους και για περισσότερη εμπιστοσύνη και ευγένεια προς τον εαυτό σας με τη μορφή πληρωμένων μηνιαίων ή ετήσιων διαδικτυακών προγραμμάτων (με δυνατότητα δωρεάν δοκιμαστικού μήνα):
 - Μαθήματα και διαλογισμός για την επούλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης (μάθημα 8 εβδομάδων με εβδομαδιαίο εστιασμένο περιεχόμενο: χαλάρωση και ειρήνη, περισσότερη ενέργεια, αναπνοή, καλός ύπνος, αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς, εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, ενέργεια ζωής και ζωτικότητα, ασκήσεις ενσωμάτωσης την εβδομάδα από 1-7 εβδομάδες- διαθέσιμη δωρεάν δοκιμή 1 μαθήματος από το μάθημα),
 - Μάθημα σε 2 μήνες για καλύτερη αυτοπεποίθηση (μάθημα 8 εβδομάδων με εβδομαδιαία εστίαση - προετοιμασία, ενδυνάμωση του αισθήματος ασφάλειας στον εαυτό σας και χαλάρωση, απελευθέρωση περιοριστικών πεποιθήσεων, αναγνώριση και απελευθέρωση των επιβλαβών πεποιθήσεων σας, μακριά από την τελειότητα προς την αυτοαποδοχή, περισσότερη αποδοχή, αυτογνωσία, αίσθηση υπερηφάνειας για το επίτευγμα των 2 μηνών),
 - Μάθημα για την καλύτερη εικόνα του εαυτού σας (μάθημα 8 εβδομάδων με εβδομαδιαία εστίαση - προετοιμασία, για καλό ύπνο, φόβος να κάνετε λάθη, σύγκριση με τους άλλους, φροντίδα του σώματός σας, αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς για τον εαυτό σας, επιβλαβείς πεποιθήσεις, ευτυχία και ολοκλήρωση, πού βρίσκομαι τώρα).

⁵⁰ <https://www.lmit.org/o-mrezi-lmit>

⁵¹ <https://www.lmit.org/mladinske-organizacije/usposabljanje-za-voditelje-mladinskih-skupin-dusevno-zdravje-mladih.html>

⁵² <https://www.cujecnost.org/>

⁵³ <https://www.cujecnost.org/dobrodelni-sklad/>

⁵⁴ <https://ponos.si/>

3.5.5. Εντοπισμός κενών

Η κυβέρνηση της Δημοκρατίας της Σλοβενίας⁵⁵ ανακήρυξε το 2023 ως Σλοβενικό Έτος Ψυχικής Υγείας. Ο τομέας της ψυχικής υγείας έχει τεθεί μεταξύ των προτεραιοτήτων της κυβέρνησης και σχεδιάζει να προετοιμάσει και να λάβει σειρά μέτρων για τη βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, πολλές δραστηριότητες αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση των διαφόρων πληθυσμών-στόχων και στον αποστιγματισμό των ψυχικών διαταραχών, στην εκπαίδευση σχετικά με την καλή ψυχική υγεία και στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων.

Η πρόταση της YouHeal συνάδει με τα αποτελέσματα των τελευταίων μελετών σχετικά με την επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία. Αναφερόμενοι στο άρθρο, που δημοσιεύθηκε από το Ινστιτούτο Skatlica (2022)⁵⁶, υπάρχουν τέσσερις θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: η δυνατότητα επικοινωνίας και συμμετοχής με άλλους, η ανωνυμία, τα κίνητρα και η δυνατότητα δημιουργίας και καλλιέργειας σχέσεων με άλλους.

Αναλύοντας τις υπάρχουσες εκπαιδευτικές και αυτοδυναμικές δραστηριότητες, προγράμματα και κατάρτιση που είναι διαθέσιμες για τους νέους σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο στη Σλοβενία, μπορούμε να εντοπίσουμε τη δυνατότητα ισχυρού συγχρονισμού και συνέργειας με την πρόθεση και τον στόχο της πρότασης YouHeal από διάφορες οπτικές γωνίες:

- Αναγνώριση της σημασίας της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευημερίας των νέων από τις αρχές και τους επίσημους θεσμούς σε εθνικό και τοπικό επίπεδο, τις οργανώσεις νεολαίας και άλλες οργανώσεις σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, καθώς και από τους ίδιους τους νέους.

- Ισχυρή αναγνώριση και παρουσία με προγράμματα και δραστηριότητες για την αντιμετώπιση του αποστιγματισμού των θεμάτων ψυχικής υγείας και την ευαισθητοποίηση των νέων και της κοινωνίας γενικότερα σε θέματα ψυχικής υγείας και ευημερίας.

- Η πρόταση YouHeal, ως διαδικτυακή πλατφόρμα και εφαρμογή που προσφέρει ηλεκτρονική κατάρτιση και πληροφορίες ανοικτού κώδικα και πρόσβαση σε σχετικό περιεχόμενο και υπηρεσίες, ταιριάζει πολύ καλά με τις ήδη υπάρχουσες διαδικτυακές πλατφόρμες και προγράμματα. Τα τελευταία χρόνια, αρκετές διαδικτυακές πλατφόρμες έχουν ξεκινήσει και αναπτυχθεί για την παροχή διαδικτυακής ενημέρωσης και υποστήριξης με σχετικές και χρήσιμες πληροφορίες (με τη μορφή κατευθυντήριων γραμμών, ηχητικού ή βιντεοσκοπημένου υλικού, ασκήσεων, εγχειριδίων, βιβλίων, εργαστηρίων, κατάρτισης, εκστρατείας, πού να ζητήσετε βοήθεια, διαδικτυακής συνομιλίας, γραφείου συμβουλευτικής για νέους κ.λπ.) για διάφορες κοινές προκλήσεις και θέματα. Κατά τη συνέχιση του έργου, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και να καθιερωθούν κατάλληλες συνεργασίες και συμφωνίες για τη σύνδεση αυτών των πλατφορμών και του περιεχομένου τους (πληροφορίες, εκπαιδευτικά προγράμματα, εκπαιδευτικό υλικό, ηλεκτρονική αίθουσα διδασκαλίας κ.λπ.) με το YouHeal. Με αυτόν τον τρόπο το YouHeal μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετη προστιθέμενη αξία αναβαθμίζοντας και συμπληρώνοντας την υπάρχουσα προσφορά και δημιουργώντας τη λεγόμενη

⁵⁵ Ένα από τα αποσπάσματα ειδήσεων που αφορούν αυτές τις πληροφορίες <https://english.sta.si/3129620/govt-puts-mental-health-in-focus-of-2023>

⁵⁶ Ινστιτούτο Skatlica, ανάρτηση στο ιστολόγιο, <https://skatlica.si/pozitivni-vplivi-socialnih-omrezij-na-dusevno-zdravje/>, 2022,

πλατφόρμα και εφαρμογή "one-stop-shop" για ό,τι είναι διαθέσιμο και συνιστάται για τους νέους σχετικά με το εκάστοτε θέμα.

- Η αλληλεγγύη και ο εθελοντισμός έχουν ισχυρή παράδοση στη σλοβενική κοινωνία και κουλτούρα. Υπάρχει, για παράδειγμα, ένα καθιερωμένο πρόγραμμα κατάρτισης για το έργο της πρόληψης, το οποίο δίνει έμφαση στη συνεργασία με τη νεολαία. Θα μπορούσε να υπάρξει μεγάλη συνέργεια στη σύνδεση του πακέτου εργασίας YouHeal train the trainer με το υπάρχον δίκτυο εκπαιδευμένων εθελοντών, έτσι ώστε να εξασφαλίσουμε την κατάλληλη εφαρμογή και τις δραστηριότητες παρακολούθησης των αποτελεσμάτων του YouHeal.

- Υπάρχει ένα ισχυρό δίκτυο καθιερωμένων και ενεργών οργανώσεων νεολαίας σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο. Η ευαισθητοποίηση, η εκπαίδευση και η ενδυνάμωση της νεολαίας και των ηγετών της συγκαταλέγονται στις βασικές δραστηριότητές τους. Τα τελευταία χρόνια δίνεται επίσης όλο και μεγαλύτερη έμφαση και έμφαση στις δραστηριότητές τους για την ψυχική υγεία των νέων, των φοιτητών και των νεαρών ενηλίκων. Είναι ανοιχτοί σε συνεργασία και περαιτέρω εκπαίδευση/κατάρτιση. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει άλλη μια πιθανή συνέργεια με την πρόταση YouHeal και είναι σημαντικό να εξεταστεί στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων εκπαίδευσης των εκπαιδευτών, της υλοποίησης και των δραστηριοτήτων παρακολούθησης.

- Οι υπάρχουσες πλατφόρμες, πύλες και προγράμματα παρέχουν στους νέους την ευκαιρία να γνωρίσουν και να χρησιμοποιήσουν την online/προσωπική συμβουλευτική. Αυτό συμβαδίζει με την πρόταση YouHeal. Εάν αυτές οι πλατφόρμες, οι άνθρωποι που διαχειρίζονται αυτές τις πλατφόρμες και όσοι παρέχουν συμβουλευτική σε νέους θα είχαν τη σύνδεση με τις πληροφορίες και την υπηρεσία που παρέχει το YouHeal, θα μπορούσαν να παραπέμπουν και να συμβουλεύουν τους νέους επίσης πώς να βοηθήσουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα/εφαρμογή Youheal.

- Ικανότητες για εκπαιδευτές και άλλους που εργάζονται με νέους στον τομέα της ψυχικής υγείας, οι οποίες προέρχονται από υφιστάμενα προγράμματα για εθελοντές, αρχηγούς νέων, προσφορές ψυχολογικών πρώτων βοηθειών κ.λπ. μπορούν να συμπληρωθούν από το YouHeal, ιδίως οι ικανότητες σχετικά με την παρακίνηση και την εκπαίδευση των νέων να φροντίζουν οι ίδιοι για την ψυχική τους υγεία και ευημερία ως πρόληψη και να μην περιμένουν να εμφανιστεί και να εξελιχθεί περαιτέρω η κρίση και η αγωνία, στην έγκαιρη παροχή συμβουλών στους νέους σχετικά με το είδος της βοήθειας που χρειάζονται και τον καλύτερο τρόπο αυτοβοήθειας σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, ώστε να μην είναι μόνοι τους στην αναζήτηση της κατάλληλης βοήθειας για τον εαυτό τους- στον εξοπλισμό με διάφορες γρήγορα εφαρμόσιμες και διδάξιμες τεχνικές για την ευημερία και την ενσυνειδητότητα, ώστε να βοηθούν τους νέους που έχουν ανάγκη επιτόπου και τη στιγμή της ανάγκης και όχι (απλώς) να τους παραπέμπουν περαιτέρω σε άλλες πλατφόρμες/συμβούλους. Η πρωτοβουλία YouHeal θα δώσει επίσης την ευκαιρία σε υφιστάμενους εκπαιδευτές, ηγέτες νέων και εργαζόμενους σε νέους να ενημερώσουν, να αναβαθμίσουν, να αναπτύξουν περαιτέρω τις δεξιότητές τους και να εξοπλίσουν όσους είναι νέοι σε αυτόν τον τομέα. Με αυτόν τον τρόπο, η πρόταση YouHeal διασφαλίζει την ευκαιρία να έχουμε περισσότερα εκπαιδευμένα, εξειδικευμένα και καλύτερα εξοπλισμένα άτομα/οργανισμούς στον τομέα της ψυχικής υγείας, της ευημερίας και της ενσυνειδητότητας που μπορούν να παρέχουν βοήθεια στους νέους.

- Όσον αφορά τις υπάρχουσες ικανότητες αυτοεκπαίδευσης, αυτοβοήθειας και αυτοενίσχυσης που παρέχονται στους νέους, η πρόταση YouHeal θα προσφέρει την απαραίτητη συμπληρωματική υποστήριξη και τα εργαλεία για την εξάσκηση και την ανάπτυξη της αυτοενίσχυσης, της αυτο-οδηγητικότητας και της ενσυνειδητότητας, καθώς και για την έκθεση σε μάθηση και υποστήριξη από ομοτίμους, την ανάπτυξη διαφορετικών κοινωνικών δεξιοτήτων, την εμπειρία διαφορετικών μορφών

εκπαίδευσης και υποστήριξης (θεραπεία, καθοδήγηση, εκπαίδευση, καθοδηγούμενος διαλογισμός, οπτικοποίηση και άλλες καθοδηγούμενες ασκήσεις (ήχου ή βίντεο), ατομική και ομότιμη διαδικτυακή εξάσκηση κ.λπ.) Η διαδικτυακή μορφή και η έννοια της εκπαίδευσης του εκπαιδευτή του YouHeal θα δώσει την ευκαιρία να αντιμετωπιστούν επίσης οι πληροφορίες και το περιεχόμενο που μπορεί να εμφανίζονται στο πλαίσιο του έργου ως συναφή, αλλά λείπουν επί του παρόντος από τις υπάρχουσες πλατφόρμες, πύλες και προγράμματα.

Ορισμένες από τις συνέργειες που αναφέρθηκαν παραπάνω δείχνουν επίσης πιθανά κενά και ανάγκες που θα καλύψει η YouHeal σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο, ιδιαίτερα:

- Λόγω του covid-19 και των συνεπειών του, υπάρχει μεγαλύτερη εστίαση και διαθέσιμες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και τη σημασία της υγείας και της ευημερίας γενικότερα. Ωστόσο, φαίνεται σαν ένα τεράστιο κενό το γεγονός ότι υπάρχουν προγράμματα, πύλες και υποστήριξη για τη νεολαία ηλικίας 6-19 ετών (πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και έλλειψη εστιασμένων προγραμμάτων και υποστήριξης για την ηλικιακή ομάδα από 18-26 ετών. Η πρόταση YouHeal επικεντρώνεται ειδικά σε αυτή την ομάδα-στόχο και μπορεί να αντιμετωπίσει και να μειώσει αυτό το κενό.

- Τα μαθήματα ενσυνειδητότητας, η επικοινωνία, οι διάφορες ασκήσεις για την αυτοενδυνάμωση, την καλύτερη εικόνα του εαυτού και την καλύτερη αυτοπεποίθηση, οι καθοδηγούμενοι διαλογισμοί και παρόμοιες τεχνικές και εργαλεία προσφέρονται τώρα κυρίως ως επί πληρωμή προσφορά/υπηρεσία και η αμοιβή μπορεί να είναι πολύ υψηλή για αυτή την ηλικιακή ομάδα. Υπάρχουν ευκαιρίες για δωρεάν δοκιμή, όπως 1 άσκηση από ένα πρόγραμμα δωρεάν. Αυτό είναι καλό για να δοκιμάσετε τι είναι διαθέσιμο και τι λειτουργεί για ένα άτομο, αλλά όχι αρκετό για να κάνετε μια βιώσιμη αλλαγή και να αναπτύξετε αυτοδυναμία από αυτό. Η πλειονότητα των εκπαιδευτικών προγραμμάτων προσφέρεται με τη μορφή προσωπικής εκπαίδευσης, μαθημάτων, εργαστηρίων ή ως εγχειρίδιο και κατευθυντήριες γραμμές που μπορούν να διαβαστούν/κατεβούν. Η πρόταση της YouHeal καλύπτει δύο κενά, το ένα μεταξύ της επί του παρόντος δωρεάν προσβάσιμης και πληρωτέας υπηρεσίας και το άλλο μεταξύ της εκπαίδευσης και του περιεχομένου που παρέχεται δια ζώσης και μέσω διαδικτύου.

- Υπάρχει η δυνατότητα να βιώσουν, να χρησιμοποιήσουν και να λάβουν συμβουλευτική, η οποία είναι σπουδαία σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά φαίνεται να υπάρχει ένα κενό στην παροχή ενός ασφαλούς περιβάλλοντος ως ομάδα/συνομιλία μεταξύ συνομηλίκων και καθοδηγούμενες ομάδες για νέους ενήλικες στην ηλικιακή κλίμακα από 18-26 ετών. Μετά την ηλικία των 19 ετών, εμπίπτουν στην κατηγορία των "ενηλίκων" και φαίνεται να υπάρχει κενό στην παροχή κατάλληλου περιβάλλοντος, περιεχομένου και υποστήριξης για αυτούς τους νέους ενήλικες, ώστε να μπορούν να εξοπλιστούν καλύτερα για τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτή την περίοδο. Η πρόταση της Youheal παρέχει έναν ασφαλή χώρο ειδικά για αυτή την ομάδα και είναι δομημένη έτσι ώστε να τους ακούσει για το τι χρειάζονται, τι επιθυμούν να έχουν πρόσβαση και ποιες κατηγορίες θα ήθελαν να καλύπτονται σε αυτή την πλατφόρμα. Επίσης, υπάρχουν πολλές πληροφορίες διαθέσιμες και παρέχονται στο διαδίκτυο σχετικά με το θέμα, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο πλαίσιο του YouHeal/από τους νέους, αλλά δεν υπάρχουν πολλά προγράμματα/εφαρμογές διαθέσιμα και προσαρμοσμένα στις ανάγκες μόνο αυτής της ομάδας στόχου. Αυτή είναι μια συνολική ευκαιρία για το YouHeal να είναι καινοτόμο, δημιουργικό και αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση και τη μείωση αυτού του κενού.

- Το Youheal μπορεί επίσης να αντιμετωπίσει και να μειώσει το χάσμα μεταξύ επίσημης και ανεπίσημης εκπαίδευσης και προγραμμάτων κατάρτισης. Μπορεί να αντιμετωπίσει την αναγκαιότητα

ενημέρωση, αναβάθμιση και συνεχή βελτίωση των εκπαιδευτικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων για την εργασία με τους νέους στο αντίστοιχο θέμα.

- Ενδέχεται να υπάρχει κενό στο διαθέσιμο περιεχόμενο και την υποστήριξη στα σχετικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη νεολαία. Υπάρχει κάποια υποστήριξη και παρουσία στο Facebook, το Instagram και το YouTube, αλλά ίσως όχι αρκετή σε άλλες πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται συχνότερα ως σημείο αναφοράς από τους νέους. Η πρόταση YouHeal έχει την ευκαιρία να διερευνήσει και να αντιμετωπίσει και αυτό το δυνητικό κενό.

- Η κατάρτιση και το σχετικό περιεχόμενο είναι κυρίως διαθέσιμα/προσφέρονται είτε αυτοπροσώπως, είτε με τη μορφή βιβλίου/εγχειριδίου ή/και εργαστηρίου. Η πρόταση YouHeal καλύπτει μια διαδικτυακή μορφή, η οποία μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις επιθυμίες των νέων με τη μορφή σύντομων κλιπ ήχου και βίντεο με κατάρτιση, εκπαίδευση, καθοδήγηση, ασκήσεις κ.λπ.

- Η πρόταση YouHeal αντιμετωπίζει το κενό ότι η υποστήριξη της ψυχικής υγείας δεν είναι εύκολα προσβάσιμη για όλους και ότι μπορεί να είναι λιγότερο διαθέσιμη/περισσότερο στιγματισμένη σε ορισμένα τοπικά περιβάλλοντα. Το YouHeal είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που μπορεί να είναι προσβάσιμη σε όλους εξίσου, από διαφορετικά μέρη της Σλοβενίας, και χωρίς προσωπική/προσωπική έκθεση.

- Η πρόταση YouHeal αντιμετωπίζει επίσης το κενό των δεξιοτήτων που λαμβάνονται (ελεύθερη πρόσβαση, ανοικτοί πόροι μάθησης) για την αυτοβοήθεια και την αυτοεπίσχυση ως πρόληψη και μέρος της προσωπικής και επαγγελματικής διαδρομής κάθε νέου ατόμου ηλικίας 18-26 ετών και τους βοηθά να εκπαιδεύσουν τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής με έναν πιο επιτυχημένο, ικανοποιητικό και υγιή τρόπο. Αυτές οι δεξιότητες και ικανότητες αφορούν στον τομέα της υγείας, της διατροφής, της κίνησης, του υγιεινού τρόπου ζωής, της γιόγκα, των ασκήσεων αναπνοής, της επιτυχημένης νοοτροπίας, της συναισθηματικής νοημοσύνης, της διαχείρισης της ενέργειάς τους, του καλού ύπνου και της επαναφόρτισης της ενέργειας, της αυτοπεποίθησης, της αυτοεικόνας, της αυτοπαρακίνησης, της εστίασης και του προσανατολισμού στο αποτέλεσμα, της επικοινωνίας, της δημιουργίας σχέσεων, της επίλυσης συγκρούσεων, της συνεργασίας, της αυτοπρωτοβουλίας, της αυτοηγείας, των τύπων επαγγελματιών και της βοήθειας στον τομέα της ψυχικής υγείας και άλλα παρόμοια.

3.5.6. Αναφορές

Benaton, J., Ochnik, D., Rogowska, A. M., Arzenšek, A., Bitenc, U. M. (2022). Επιπολασμός και κοινωνικοδημογραφικοί παράγοντες πρόβλεψης της ψυχικής υγείας σε αντιπροσωπευτικό δείγμα νεαρών ενηλίκων από τη Γερμανία, το Ισραήλ, την Πολωνία και τη Σλοβενία: Μια διαχρονική μελέτη κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(3), 1334.

Eurostat. (2023). Ποσοστά ανεργίας ανά φύλο, ηλικία και υπηκοότητα (%). Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ_URGAN__custom_4811353/default/table?lang=en.

Eberl, A. (2022). Η ανεργία έχει διαρκή αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία. FAU. <https://www.fau.eu/2022/03/28/news/research/unemployment-has-a-lasting-negative-effect-on-mental-health/>.

Kančič, T., Avsec, A., Kocjan, G. Z. (2021). Ψυχολογική λειτουργικότητα των ενηλίκων της Σλοβενίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19: Έχει σημασία η ανθεκτικότητα; *Psychiatric Quarterly*, 92, 207-216.

Wilson, H., Finch, D. (2021). *Ανεργία και ψυχική υγεία - Γιατί και οι δύο απαιτούν δράση για την ανάκαμψή μας COVID-19*. The Health Foundation. <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health>.

Portal gov.si, Κυβέρνηση της Δημοκρατίας της Σλοβενίας, Duševno zdravje, <https://www.gov.si teme/dusevno-zdravje/>, 2023,

Zakon o duševnem zdravju, pisrs.si, <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2157>, 2023,

Akcijski načrt 2022-2023 za izvajanje Resolucije on nacionalnem programu duševnega zdravja za obdobje 2018-2028, <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/04/0-Akcijski-nacrt-2022-2023-celoten.pdf>, 2022,

Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije, Duševno zdravje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje-v-sloveniji/>, 2023,

Duševno zdravje v Sloveniji, publikacija, Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije, 2009, https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/dusevno_zdravje_publikacija.pdf,

Pogled nazaj, pogled naprej: hitra ocena sistema skrbi za duševno zdravje v Sloveniji, Poročilo misije Regionalnega urada SZO za Evropo, opravljene na daljavo (september 2020), <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>,

Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας και Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας, Nacionalni program druževnega zdravja MIRA, <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>, 2023,

Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας και Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας (NIJZ), Εθνικό πρόγραμμα ψυχικής υγείας MIRA, στα αγγλικά, 2020, https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/06/Mira_resolucija-ANG_splet-2020_FINAL.pdf.

Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας, Duševno zdravje mladih otrok in mladostnikov v Sloveniji, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>, 2018,

Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Δράσης του ΠΟΥ για την Ψυχική Υγεία 2021-2025, Σχέδιο για την εβδομηκοστή πρώτη Περιφερειακή Επιτροπή για την Ευρώπη, Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/WHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>,

ΕΕ, Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Δημόσια Υγεία, Ψυχική υγεία, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en, 2023,

ΕΕ, Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Δημόσια Υγεία, Ψυχική υγεία και Covid-19, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en#mental-health-and-covid-19, 2023,

Health at a Glance, Europe 2020, State of health in the EU cycle, δημοσίευση, ΕΕ, Ευρωπαϊκή Επιτροπή, https://health.ec.europa.eu/system/files/2020-12/2020_healthatglance_rep_en_0.pdf, 2020,

Πλατφόρμα πολιτικής υγείας της ΕΕ, <https://webgate.ec.europa.eu/hpf/>, 2023,

3.6. Συμπέρασμα

Αυτό το κεφάλαιο αφορά τα κοινά κενά που έχουν εντοπιστεί σε όλες τις χώρες εταίρους. Η πανδημία είχε τεράστιο αντίκτυπο στους νέους σε όλη την Ευρώπη. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνονται σε όλες τις χώρες εταίρους, γεγονός που αναγνωρίζεται από όλες τις κυβερνήσεις των χωρών εταίρων. Ωστόσο, ενώ στην Αυστρία και τη Σλοβενία η κυβέρνηση παρεμβαίνει με πολλές προσφορές, στην Ελλάδα, τη Ρουμανία και τη Σερβία η κυβερνητική υποστήριξη θα μπορούσε να είναι καλύτερη και οι προσφορές ψυχικής υγείας/ψυχικής επαγρύπνησης βρίσκονται στα χέρια μη κυβερνητικών οργανώσεων.

Ενώ κάθε χώρα διαθέτει εκπαιδευτικές προσφορές σχετικά με την ενσυνειδητότητα και την ψυχική υγεία, πολλές από αυτές δεν ταιριάζουν στην ομάδα-στόχο μας. Τα εργαστήρια αυτοενδυνάμωσης συχνά διαρκούν εβδομάδες, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για τους εργαζόμενους. Οι περισσότερες κυβερνητικές και μη κυβερνητικές προσφορές βρίσκονται στις πόλεις, γεγονός που καθιστά δυσκολότερη τη συμμετοχή των νέων που ζουν στην ύπαιθρο. Ο διαδικτυακός χαρακτήρας των μαθημάτων μάθησης που παρέχονται από το έργο YOUHEAL καλύπτει και τα δύο αυτά κενά, επειδή τα μαθήματα μπορούν να παρακολουθούνται οποτεδήποτε και οπουδήποτε. Καθώς προσφέρονται διαδικτυακά και ανώνυμα, η πρόσβαση είναι ευκολότερη όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχικά, καθώς η συστολή ή ο στιγματισμός μπορεί να είναι λόγοι για να μην ζητήσουν βοήθεια αυτοπροσώπως. Έτσι, η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται από το πρόγραμμα YOUHEAL είναι καλά επιλεγμένη για να καλύψει τα υπάρχοντα κενά στις εκπαιδευτικές προσφορές γύρω από την ψυχική υγεία και την αυτοενδυνάμωση.

Η έρευνα γραφείου στις πέντε χώρες εταίρους έδειξε επίσης ότι η ομάδα-στόχος είχε επιλεγεί πολύ καλά. Δεν είναι μόνο ο τόπος, ο χρόνος και ο στιγματισμός εμπόδια, αλλά και τα χρήματα είναι επίσης ένα μεγάλο εμπόδιο. Ειδικά για την ομάδα-στόχο μας - νέους ηλικίας 18 έως 26 ετών - τα χρήματα είναι συχνά λιγοστά και η εκπαίδευση για την αυτοενίσχυση και η φροντίδα ψυχικής υγείας είναι συχνά πολύ δαπανηρή. Στις περισσότερες από τις χώρες-εταίρους, η ψυχιατρική βοήθεια καλύπτεται από την ασφάλιση υγείας, αλλά η ψυχοθεραπεία δεν καλύπτεται και είναι πολύ ακριβή. Προσφέροντας ένα δωρεάν διαδικτυακό μάθημα, το πρόγραμμα YOUHEAL μπορεί να καλύψει αυτό το κενό και οι νέοι που δεν έχουν πολλά χρήματα να ξοδέψουν μπορούν να συμμετάσχουν.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο το πρόγραμμα YOUHEAL μπορεί να αποτελέσει μια χρήσιμη προσθήκη στις υπάρχουσες εκπαιδευτικές προσφορές είναι ότι το περιεχόμενό μας απευθύνεται σε νέους μεταξύ 18 και 26 ετών. Υπάρχουν προσφορές στο πλαίσιο της εργασίας που προσφέρουν εκπαιδύσεις και μαθήματα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας από την ομάδα-στόχο μας. Υπάρχει μεγάλη υποστήριξη για τους νέους ηλικίας 6-19 ετών (πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση), αλλά έλλειψη εστιασμένων προγραμμάτων και υποστήριξης για την ηλικιακή ομάδα από 18-26 ετών. Το περιεχόμενο είναι συχνά πολύ γενικό και ως εκ τούτου κάνει τους νέους να αισθάνονται ότι δεν τους βλέπουν ή δεν τους καταλαβαίνουν. Αυτή η ομάδα μπορεί να έχει τελειώσει το σχολείο ή να έχει

ξεκινήσει το πανεπιστήμιο ή μια νέα εργασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αντιμετωπίζουν διαφορετικά προβλήματα από τα παιδιά του σχολείου, όπως η μετακόμιση ή η οικονομική ανεξαρτησία. Μπορεί να ανησυχούν για το μέλλον τους ή να αγωνίζονται να προσαρμοστούν στην "πραγματική ζωή". Με το πρόγραμμα YOUHEAL μπορούμε να δημιουργήσουμε στοχευμένο περιεχόμενο που θα τους κάνει να νιώσουν ότι ακούγονται και θα ανταποκρίνεται στα προβλήματά τους.

Συμπερασματικά, τα μεγαλύτερα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι νέοι μεταξύ 18 και 26 ετών για να συμμετάσχουν σε προσφορές σχετικά με την ψυχική υγεία και την αυτοενδυνάμωση είναι ο χρόνος, ο τόπος, ο στιγματισμός και τα χρήματα, καθώς και το γεγονός ότι δεν αποτελούν την πρωταρχική ομάδα-στόχο των περισσότερων από τις παρεχόμενες εκπαιδευτικές προσφορές. Το έργο YOUHEAL μπορεί να καλύψει αυτά τα κενά με τον διαδικτυακό χαρακτήρα της εκπαιδευτικής πλατφόρμας, καθώς και με την παροχή περιεχομένου που σχετίζεται με τα προβλήματα που αντιμετωπίζει αυτή η ηλικία.

4 Εθνική έρευνα ικανοτήτων

Σε καθεμία από τις χώρες εταίρους στάλθηκε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο σε 50 νέους από την ομάδα-στόχο του έργου. Συνολικά, ζητήθηκε από 250 άτομα μεταξύ 18 και 26 ετών να συμπληρώσουν την έρευνα για να μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε τις πραγματικές ανάγκες, τα κενά και τις ευκαιρίες τους.

4.1. Αυστρία

4.1.1. Εισαγωγή

Για την εθνική έκθεση ικανοτήτων στην Αυστρία, η ομάδα YOUHEAL συνέταξε ένα ερωτηματολόγιο για να εντοπίσει τις πραγματικές ανάγκες, τα κενά και τις ευκαιρίες. Αυτό το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στη συνέχεια στις εθνικές γλώσσες των εταίρων. Η γερμανική έκδοση μεταφράστηκε με τη βοήθεια του λογισμικού μετάφρασης τεχνητής νοημοσύνης DeepL και στη συνέχεια τοποθετήθηκε σε Google Forms. Το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο θα πρέπει να απευθυνθεί σε 50 νέους στην Αυστρία, ώστε να επιτευχθεί ο αριθμός των 250 ατόμων συνολικά. Η ομάδα-στόχος για το ερωτηματολόγιο ήταν η ίδια όπως και για το έργο, δηλαδή νέοι μεταξύ 18 και 26 ετών. Για να εξασφαλιστεί η ένταξη, τουλάχιστον το 20% των ερωτηθέντων θα πρέπει να προέρχεται από μειονεκτικές ομάδες, όπως μειονότητες και πρόσφυγες, άτομα με κοινωνικά ή οικονομικά προβλήματα και άτομα που ζουν σε αγροτικές περιοχές.

Η επαφή με την ομάδα-στόχο έγινε μέσω ανάρτησης στα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης του LEVILO για να διασφαλιστεί η αμεροληψία και η ανωνυμία. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε ο ιδιωτικός λογαριασμός Instagram του συγγραφέα για την αποστολή της έρευνας, επειδή ήταν πιο πιθανό να προσεγγίσει περισσότερα άτομα από την ομάδα-στόχο. Λίγα άτομα απευθύνονταν άμεσα για να διασφαλιστεί ότι θα συμπεριληφθούν αρκετά άτομα από την ομάδα-στόχο και τους ζητήθηκε να διαδώσουν το ερωτηματολόγιο στους φίλους τους - η λεγόμενη μέθοδος της χιονοστιβάδας.

Το ερωτηματολόγιο στάλθηκε τον Ιανουάριο του 2023 και στη συνέχεια ένα δεύτερο κύμα ξεκίνησε τον Φεβρουάριο για να επιτευχθεί ο συμφωνημένος αριθμός των 50 ατόμων. Τελικά, προσεγγίστηκαν

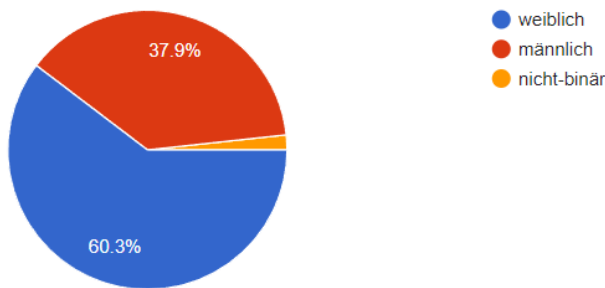
58 άτομα, ωστόσο δύο έπρεπε να αποκλειστούν λόγω της μεγάλης ηλικίας τους για να εμπίπτουν στην ομάδα-στόχο.

Δεδομένου ότι το θέμα είναι πολύ οικείο, στην αρχή δεν ήταν εύκολο να βρεθεί αρκετός κόσμος, αλλά απευθυνόμενοι απευθείας σε ανθρώπους και ζητώντας τους να στείλουν την έρευνα στους φίλους τους, ο αριθμός έφτασε εύκολα. Ένα πρόβλημα που προέκυψε ήταν ότι ορισμένοι άνθρωποι επιθυμούσαν περισσότερες επιλογές για να επιλέξουν την απάντησή τους ή να επιλέξουν πολλαπλές απαντήσεις. Αυτό το πρόβλημα λύθηκε λέγοντας ότι θα έπρεπε να επιλέξουν την πιο κατάλληλη απάντηση, δεδομένου ότι το ερωτηματολόγιο είχε ήδη αποσταλεί.

4.1.2. Αποτελέσματα

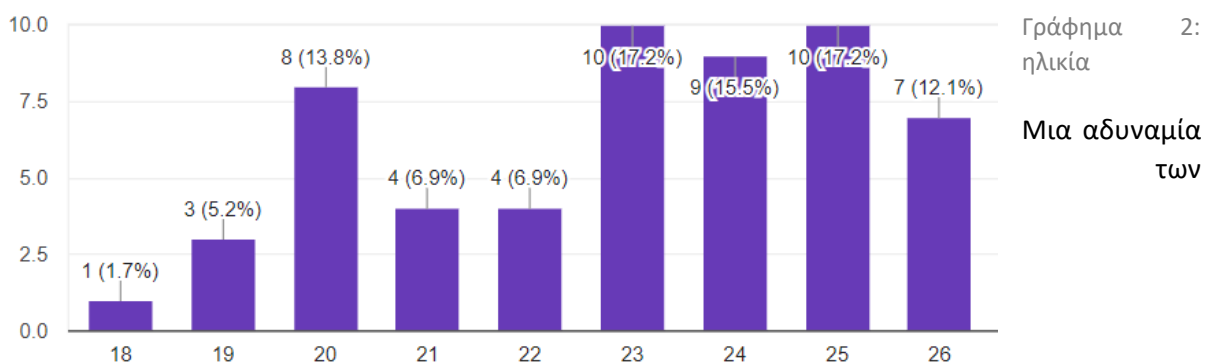
Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

Το πρώτο μέρος της ηλεκτρονικής έρευνας αφορούσε κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Στην έρευνα απάντησαν 58 Αυστριακοί εκ των οποίων το 60,3% ήταν γυναίκες. Επειδή χρησιμοποιήθηκαν μικτές μέθοδοι επικοινωνίας, όπως η μέθοδος της χιονοστιβάδας, δεν μπορούσαμε να εγγυηθούμε την ισορροπία μεταξύ των δύο φύλων. Ένα άτομο θεωρεί τον εαυτό του μη δυαδικό.



Γράφημα 1: φύλο

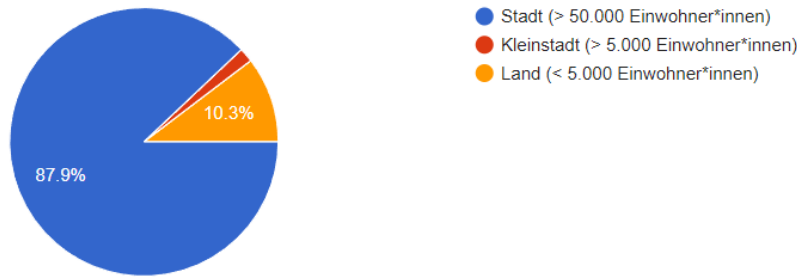
Δεδομένου ότι η ομάδα-στόχος είναι νέοι μεταξύ 18 και 26 ετών, οι συμμετέχοντες έπρεπε επίσης να ανήκουν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων ποικίλλουν αρκετά, με τους περισσότερους να είναι στις αρχές έως τα μέσα της δεκαετίας των είκοσι, οπότε η ομάδα-στόχος εκπροσωπείται αρκετά καλά.



Γράφημα 2: ηλικία

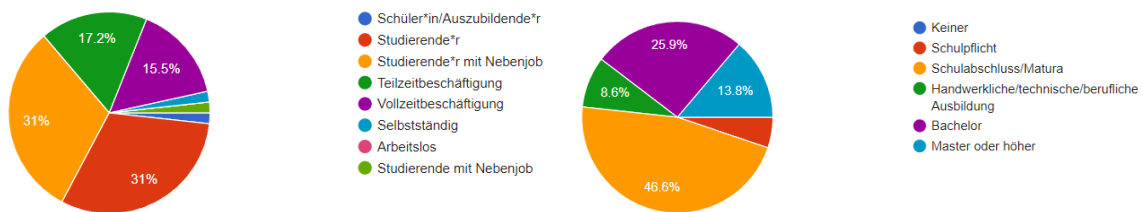
Μια αδυναμία των

αποτελεσμάτων της έρευνας που μπορεί να επικριθεί είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που απάντησαν στην έρευνα ζούσαν σε πόλη (87,9%), ενώ το 10,3% ζει στην ύπαιθρο.



Γράφημα 3: τόπος διαμονής

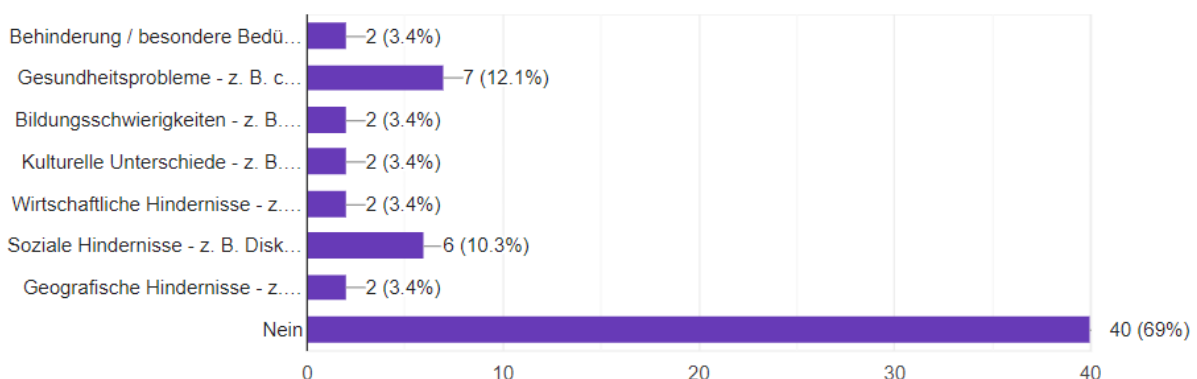
Όπως φαίνεται στα γραφήματα 4 και 5, οι απαντήσεις ήταν πιο ισορροπημένες. Η πλειοψηφία του 62% σπουδάζει, με τους μισούς από αυτούς να εργάζονται επίσης παράλληλα. Το 15,5% εργάζεται με πλήρη απασχόληση και το 17,2% με μερική απασχόληση. Το 39% έχει πανεπιστημιακό πτυχίο, εκ των οποίων το 13,8% ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό του.



Γράφημα 4: επάγγελμα

Γράφημα 5: μορφωτικό επίπεδο

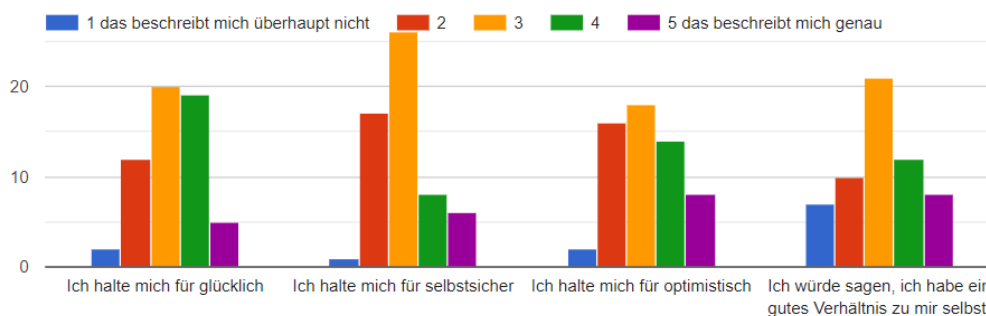
Το 31% των συμμετεχόντων θεωρούν ότι ανήκουν σε κάποια μειονοτική ομάδα, πράγμα που σημαίνει ότι ο στόχος μας για εκπροσώπηση έχει εκπληρωθεί. Είχαμε συμμετέχοντες σχεδόν σε όλες τις ομάδες- ωστόσο, οι πιο συνηθισμένες ήταν τα χρόνια προβλήματα υγείας (12,1%) και οι κοινωνικές διακρίσεις (10,3%). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να επιλέξουν μόνο μία, οπότε έπρεπε να επιλέξουν εκείνη στην οποία ένιωθαν ότι ανήκαν περισσότερο.



Γράφημα 6: ομάδες μειονοτήτων

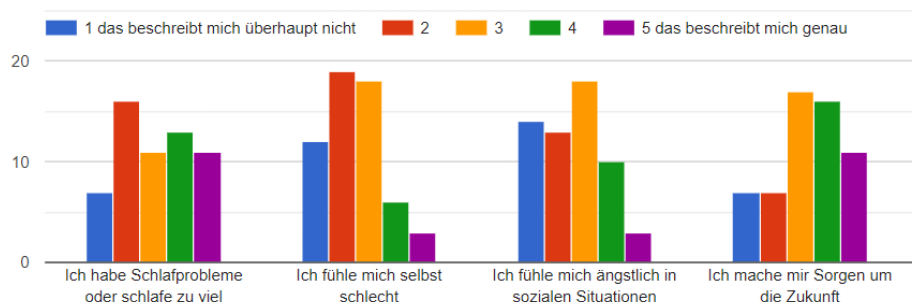
Ψυχική υγεία

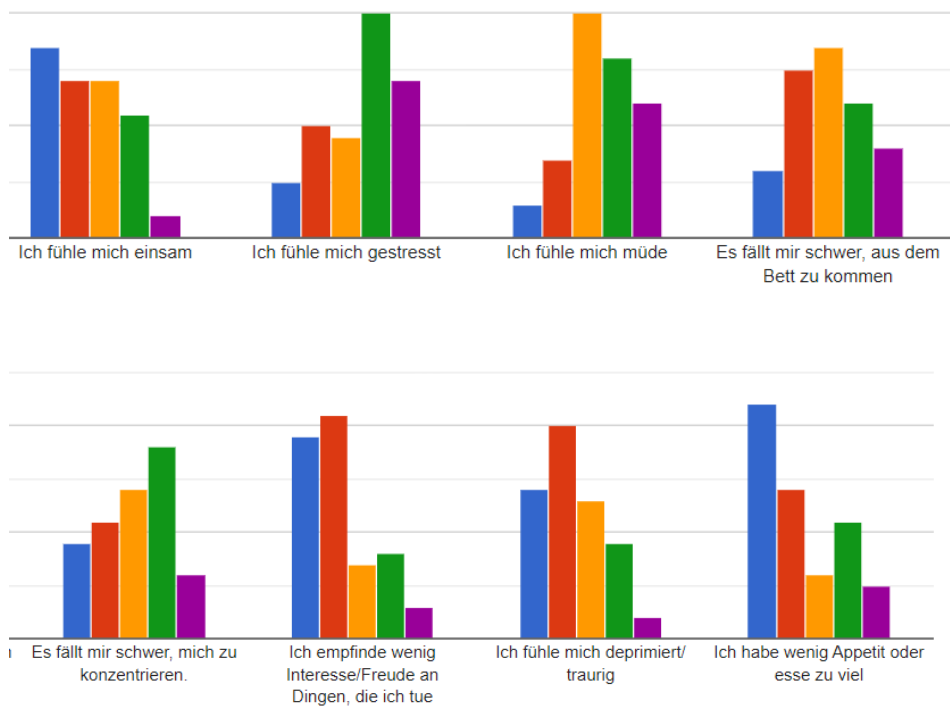
Σε αυτό το κεφάλαιο, οι ερωτήσεις αφορούσαν το θέμα της ψυχικής υγείας. Κατά την αξιολόγηση της διάθεσης ή της κατάστασης της ψυχικής υγείας των ερωτηθέντων, χρησιμοποιήθηκε το χρονικό διάστημα των τελευταίων 3 μηνών. Η μέτρηση έγινε με τη χρήση μιας κλίμακας Likert από το 1 "δεν με περιγράφει καθόλου" έως το 5 "με περιγράφει απόλυτα". Όταν ρωτήθηκαν για τη γενική ευτυχία, την αυτοεκτίμηση, την αισιοδοξία και τη σχέση με τον εαυτό τους, η πιο κοινή απάντηση ήταν η μέση τιμή. Η μόνη ερώτηση στην οποία οι περισσότεροι ερωτηθέντες επέλεξαν περισσότερο τις αρνητικές επιλογές ήταν η ερώτηση αν θεωρούν ότι έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Είναι επίσης ενδιαφέρον να δούμε ότι οι ερωτηθέντες φαίνεται να είναι αρκετά αμφίθυμοι σχετικά με τη σχέση τους με τον εαυτό τους, διότι οι απαντήσεις ήταν αρκετά ισορροπημένες σε όλο το φάσμα των απαντήσεων.



Γράφημα 7: αυτοαξιολόγηση

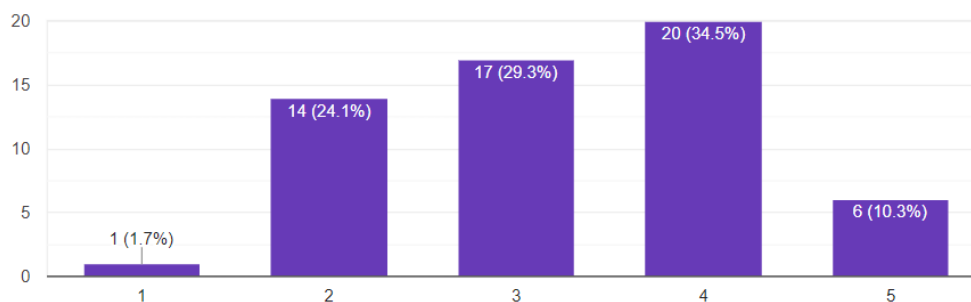
Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τα συμπτώματα της κατάθλιψης και παρόλο που δεν είμαστε σε θέση να δώσουμε διάγνωση επειδή δεν διαθέτουμε ιατρική εμπειρία, είναι σημαντικό να δούμε αν οι ερωτηθέντες μας παρουσιάζουν συμπτώματα. Είναι ενδιαφέρον να δούμε ότι τα συμπτώματα που αφορούν το αίσθημα της κακοδιαθεσίας, της κατάθλιψης, της μοναξιάς ή το ότι δεν ενδιαφέρονται για τα πράγματα που συνήθως τους αρέσει να κάνουν δείχνουν μια σαφή τάση ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν βιώνει αυτά τα συναισθήματα. Ωστόσο, τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος ή την ανησυχία φαίνεται να είναι αρκετά παρόντα. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δηλώνει ότι αισθάνεται αγχωμένη, κουρασμένη και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Επίσης, η πλειοψηφία των ατόμων ανησυχεί για το μέλλον. Έτσι, φαίνεται ότι οι αγώνες που αντιμετωπίζουν κάποιοι από τους ερωτηθέντες τείνουν να μην προέρχονται από μέσα τους αλλά από εξωτερικές επιρροές.



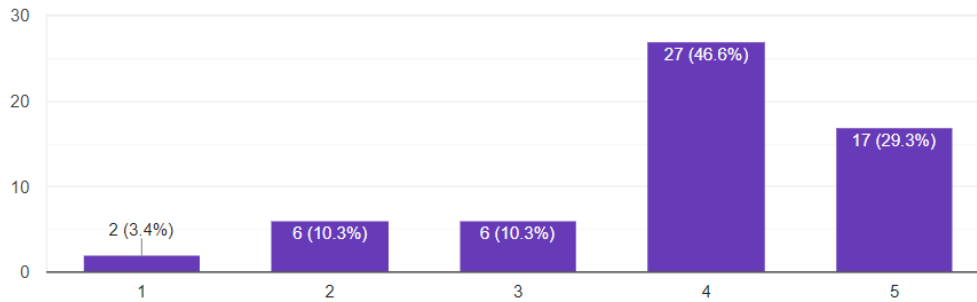


Γράφημα 8: συμπτώματα κατάθλιψης

Οι ερωτήσεις σχετικά με την αυτοδυναμία (βλ. γράφημα 9 και 10) απαντήθηκαν θετικά από τους ερωτηθέντες (η κλίμακα ήταν 1 διαφωνώ απόλυτα και 5 συμφωνώ απόλυτα). Ενώ το 44,8% υποστήριξε ότι έχει τη δύναμη να κάνει ουσιαστικές αλλαγές, ακόμη περισσότεροι άνθρωποι (75,9%) πιστεύουν ότι έχουν τη δύναμη να αλλάξουν την κατάστασή τους. Είναι λογικό ότι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορούν να αλλάξουν τη δική τους κατάσταση παρά τις μεγάλες αλλαγές γενικά, αλλά φαίνεται ότι οι Αυστριακοί ερωτηθέντες αισθάνονται ήδη αρκετά ενδυναμωμένοι.

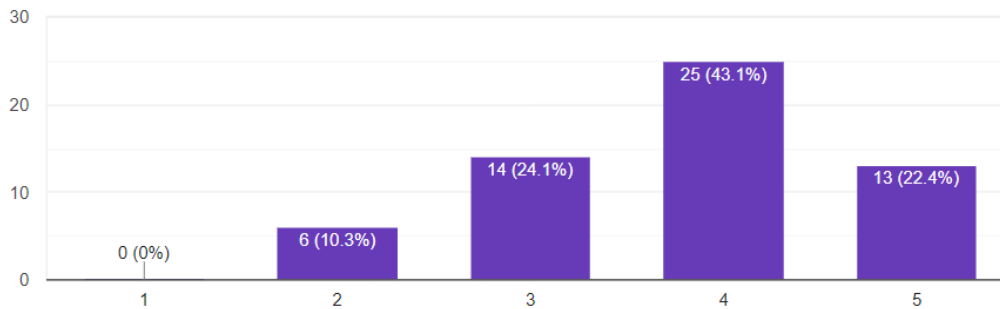


Γράφημα 9: δύναμη για την επίτευξη αλλαγής



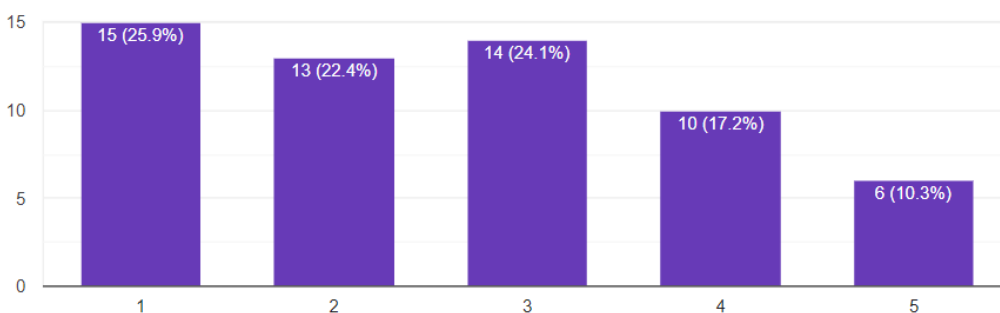
Γράφημα 10: η δύναμη να αλλάξει κανείς την κατάστασή του

Όπως φαίνεται στο γράφημα 11, η πλειοψηφία (65,5%) των ερωτηθέντων θέτει ενεργά στόχους για τον εαυτό της.



Γράφημα 11: καθορισμός στόχων

Στην ερώτηση αν τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρέασαν την απόδοση στην εργασία/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο, οι απαντήσεις ήταν αμφίσημες. Παρόλα αυτά, σχεδόν οι μισοί δήλωσαν ότι δεν επηρεάζουν την απόδοσή τους.

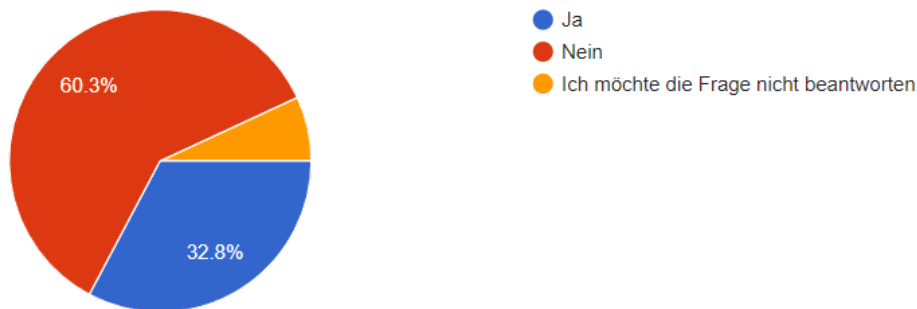


Γράφημα 12: απόδοση εργασίας/πανεπιστημίου

Στην επόμενη ερώτηση, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν τι τους ανησυχεί περισσότερο αυτή τη στιγμή. Ήταν μια ανοιχτή ερώτηση, οπότε μπορούσαν να γράψουν ό,τι είχαν στο μυαλό τους. Ωστόσο, οι απαντήσεις μπορούν να χωριστούν σε 4 κατηγορίες: 1) εργασιακό/πανεπιστημιακό άγχος, 2)

καρδιακός σπαραγμός/σχέσεις, 3) κατάσταση του κόσμου/κλιματική αλλαγή/πόλεμος και 4) ανησυχία για το μέλλον (προσωπικό, οικονομικό και παγκόσμιο).

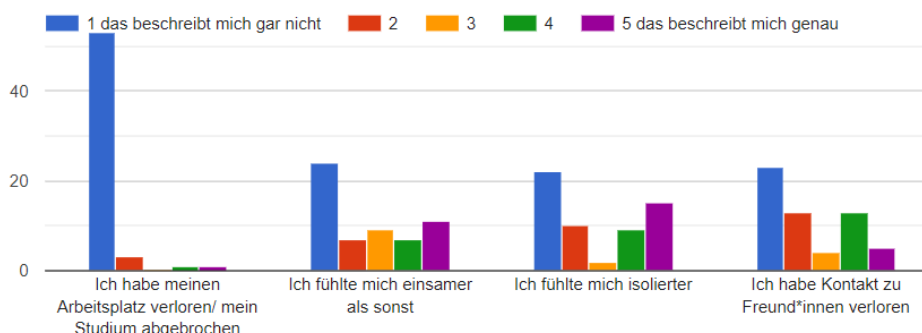
Όπως φαίνεται στο γράφημα 13, σχεδόν το ένα τρίτο των ερωτηθέντων έχει διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια από επαγγελματία. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζει κανείς ότι μπορεί να είναι περισσότεροι επειδή κάποιοι επέλεξαν να μην απαντήσουν στην ερώτηση και ότι το γεγονός ότι κανείς δεν το έχει διαγνώσει, δεν σημαίνει ότι δεν πάσχουν από αυτό. Οι ερωτηθέντες με διάγνωση κλήθηκαν να την αναλύσουν. Η πιο συχνή ψυχική ασθένεια μεταξύ των ερωτηθέντων είναι η κατάθλιψη, ακολουθούμενη από το άγχος, το PTSD και τη ΔΕΠΥ.

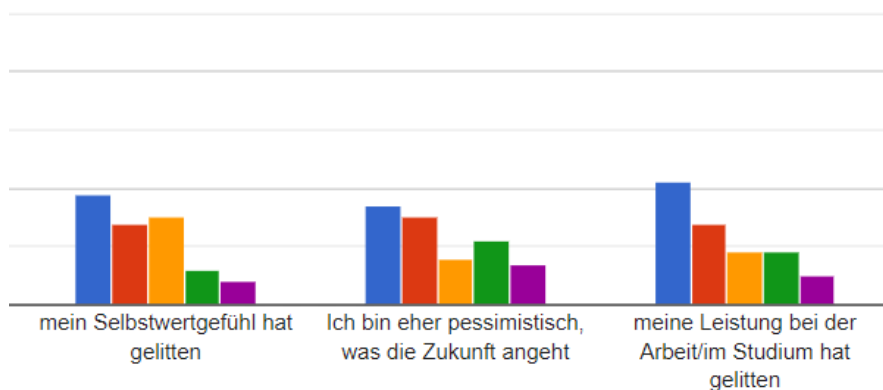


Γράφημα 13: διάγνωση

Covid

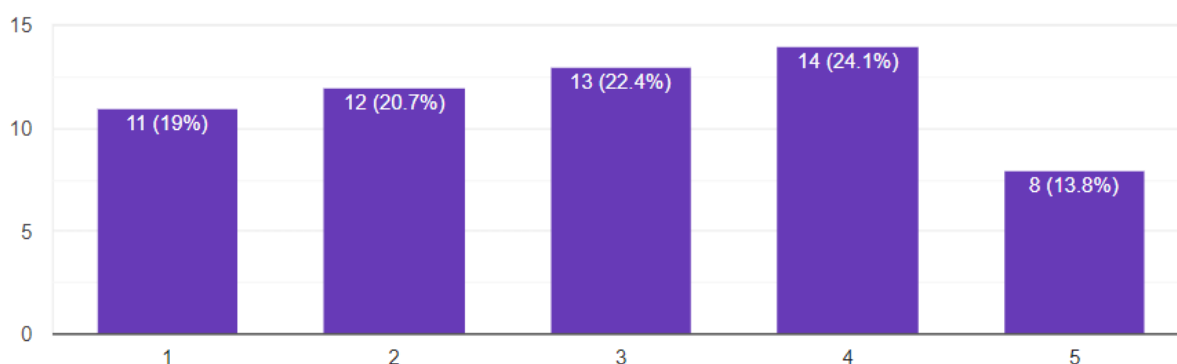
Το επόμενο κεφάλαιο ερωτήσεων αφορούσε την εμπειρία των ερωτηθέντων από την πανδημία και την επίδρασή της στη ζωή και την ευημερία τους. Είναι αρκετά ενδιαφέρον να διαπιστώσουμε ότι η πανδημία δεν είχε τόσο αρνητικό αντίκτυπο στους ερωτηθέντες όσο θα μπορούσε κανείς να σκεφτεί. Η πλειονότητα δεν μπορεί να αναφερθεί σε αρνητικές επιδράσεις, όπως το να αισθάνεται κανείς πιο μόνος ή πιο απομονωμένος από ό,τι συνήθως, να χάνει φίλους ή τη δουλειά του λόγω της πανδημίας, ή να επιδεινώνεται η αυτοεκτίμηση, η επίδοση στο πανεπιστήμιο ή στην εργασία ή να γίνεται πιο απαισιόδοξος για το μέλλον. Αυτό που είναι επίσης ενδιαφέρον να σημειωθεί είναι ότι ενώ προηγουμένως, οι περισσότεροι άνθρωποι επέλεξαν τη μέση επιλογή, σε αυτό το σύνολο ερωτήσεων δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Για τις ερωτήσεις αν κάποιος ένιωθε πιο μόνος και αν ένιωθε πιο απομονωμένος κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι δύο επιλογές που επιλέχθηκαν περισσότερο ήταν και οι δύο ακραίες ("αυτό δεν με περιγράφει καθόλου" και "αυτό με περιγράφει απόλυτα"). Φαίνεται ότι είτε η πανδημία είχε μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή κάποιου είτε καθόλου.





Γράφημα 14: πανδημία

Όπως φαίνεται στο γράφημα 15, οι απαντήσεις στην ερώτηση αν τα διαδικτυακά μαθήματα/συναντήσεις αποτελούν καλή εναλλακτική λύση σε σχέση με τις συναντήσεις στην πραγματική ζωή ήταν αρκετά ισορροπημένες.



Γράφημα 15: διαδικτυακές συναντήσεις ως εναλλακτική λύση

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αναφέρουν θετικές εμπειρίες που συνδέονται με την πανδημία. Αυτή η ερώτηση ήταν και πάλι ανοικτή, οπότε οι απαντήσεις διέφεραν αρκετά. Αλλά και πάλι, οι απαντήσεις μπορούν να συνοψιστούν σε πέντε κατηγορίες: χρόνος για τον εαυτό μας/χόμπι/αυτοεξυπηρέτηση, μη ύπαρξη ραντεβού/επιβράδυνση, κοινωνική συνοχή/καλύτερη σχέση με αγαπημένα πρόσωπα, καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης/μάθησης μέσω διαδικτυακών μαθημάτων, ενώ υπήρχαν και άτομα που δήλωσαν ότι δεν υπήρχε καμία απολύτως θετική εμπειρία που να συνδέεται με την πανδημία. Η επόμενη ερώτηση ήταν αν υπήρχαν αρνητικές ή θετικές επιπτώσεις στη ζωή των ερωτηθέντων. Οι απαντήσεις μπορούν να συνοψιστούν στα εξής: "η πανδημία δεν είχε μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή μου" και "οι σχέσεις βελτιώθηκαν αλλά η υγεία μου χειροτέρευσε", ειδικά όταν υπήρχαν προϋπάρχουσες καταστάσεις.

Επαγγελματική βοήθεια

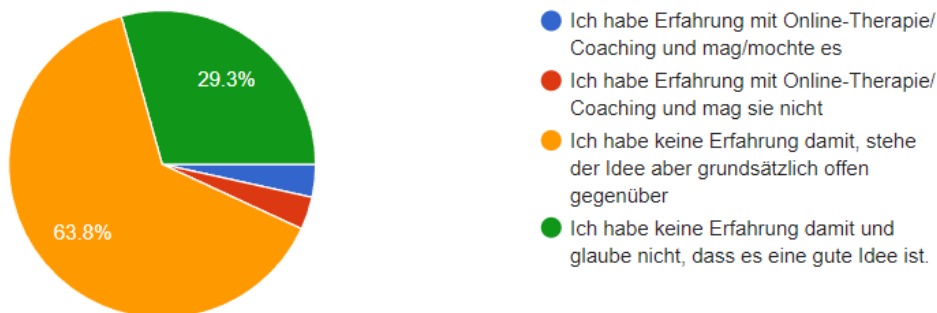
Στην επόμενη σειρά ερωτήσεων, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία και τις σκέψεις τους για την ψυχική υγεία. Η πρώτη ερώτηση (γράφημα 16) αφορούσε τη θεραπεία. Το 36,5% των ερωτηθέντων κάνει σήμερα θεραπεία ή έκανε κάποια στιγμή στη ζωή του. Το 39,7% δεν κάνει θεραπεία αλλά είναι γενικά ανοιχτό στην ιδέα. Είναι ενδιαφέρον να δούμε ότι

κανείς δεν έχει εμπειρία με εργαστήρια/εκπαιδεύσεις αυτοενίσχυσης. Επίσης, κανένας από τους ερωτηθέντες που πηγαίνουν σε θεραπεία δεν ισχυρίστηκε ότι αυτό έγινε λόγω της πανδημίας.



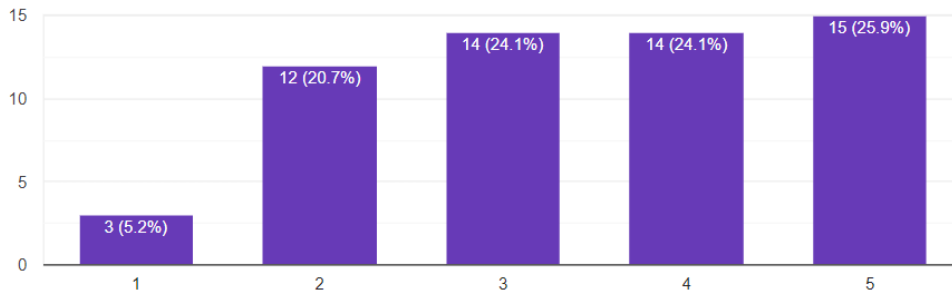
Γράφημα 16: Θεραπεία

Το γράφημα 17 αφορά την ερώτηση αν οι ερωτηθέντες έχουν εμπειρία με τη διαδικτυακή θεραπεία και αν πιστεύουν ότι μπορεί να είναι καλή ιδέα. 4 άτομα έχουν εμπειρία με τη διαδικτυακή θεραπεία/coaching και είναι διχασμένοι ως προς αυτό. 2 άτομα από αυτούς λένε ότι τους άρεσε και 2 από αυτούς λένε ότι δεν τους άρεσε. Το 63,8% δεν έχει εμπειρία με αυτό, αλλά είναι γενικά ανοιχτό στην ιδέα, ενώ το 29,3% δεν πιστεύει ότι είναι καλή ιδέα.



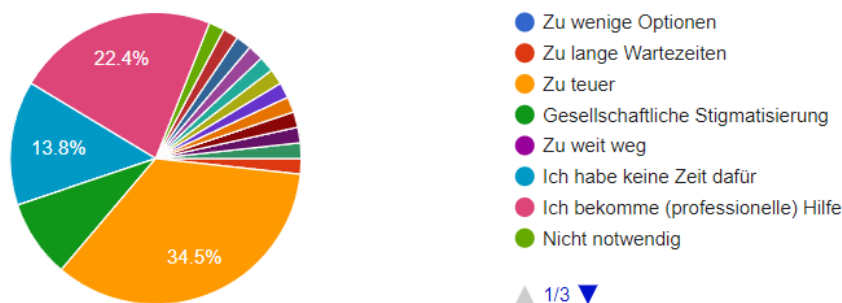
Γράφημα 17: Διαδικτυακή θεραπεία

Όταν ρωτήθηκαν αν είναι εύκολο να ζητήσουν επαγγελματική βοήθεια στον τόπο διαμονής τους, οι μισοί από τους ερωτηθέντες ισχυρίστηκαν ότι είναι. Το ένα τέταρτο των ερωτηθέντων απάντησε όχι, αλλά και πάλι η τάση είναι ότι οι ερωτηθέντες θεωρούν ότι είναι εύκολο να λάβουν επαγγελματική βοήθεια στον τόπο που ζουν. Αυτό μπορεί να έχει να κάνει με τον παράγοντα ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ζει σε μια πόλη.



Γράφημα 18: εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια

Όταν ερωτώνται ποιοι είναι οι λόγοι που δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια, οι περισσότεροι άνθρωποι λένε ότι δεν την χρειάζονται ή ότι δεν είναι ακόμα έτοιμοι. Οι τρεις κυριότεροι λόγοι σύμφωνα με τους ερωτηθέντες για να μην αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια είναι ότι είναι πολύ ακριβή, ακολουθούμενη από το ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο γι' αυτό. Το 8,6% των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι ο κοινωνικός στιγματισμός είναι ο κύριος λόγος που δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια.

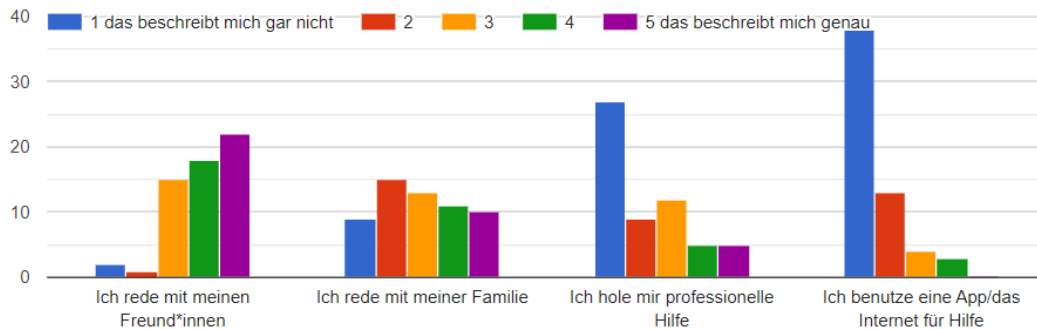


Γράφημα 19: λόγοι που δεν αναζητούν βοήθεια

Αυτοενίσχυση, ανακούφιση από το άγχος, καθορισμός στόχων

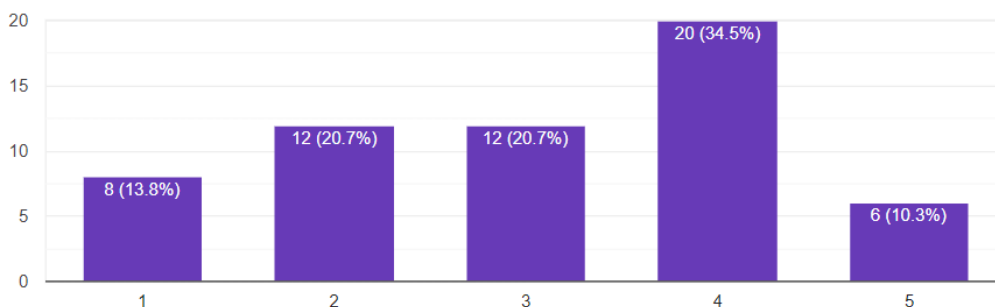
Το τελευταίο υποθέμα αφορά την αυτοενδυνάμωση, την ανακούφιση από το άγχος και τον καθορισμό στόχων. Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πού απευθύνονται όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Έπρεπε να επιλέξουν σε κλίμακα Likert μεταξύ 1 "αυτό δεν με περιγράφει καθόλου" και 5 "αυτό με περιγράφει απόλυτα". Ως επί το πλείστον, οι ερωτηθέντες εμπιστεύονται τους φίλους τους όταν έχουν προβλήματα. Οι απαντήσεις σχετικά με την εμπιστοσύνη στην οικογένειά τους είναι αρκετά αμφίσημες και δεν μπορεί να διαφανεί πλειοψηφία. Οι ερωτηθέντες ως επί το πλείστον δεν ζητούν επαγγελματική βοήθεια για τα προβλήματά τους και ακόμη λιγότερο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ή εφαρμογές (όπως φαίνεται στο γράφημα 19). Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να μοιραστούν τις στρατηγικές τους για την ανακούφιση από το άγχος. Οι πιο συνηθισμένες στρατηγικές είναι να περνούν χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά τους, ακολουθούμενες από το να αφιερώνουν χρόνο στα χόμπι τους και στη συνέχεια τον αθλητισμό. Στη συνέχεια, ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να μοιραστούν τις στρατηγικές τους για την αύξηση της αυτοπεποίθησης/αυτοεκτίμησής τους. Και πάλι, οι απαντήσεις ήταν αρκετά παρόμοιες, παρόλο που η ερώτηση ήταν ανοικτή. Οι περισσότεροι άνθρωποι είτε κάνουν κάτι στο οποίο είναι καλοί, όπως τα χόμπι ή η δουλειά τους. Μια άλλη στρατηγική είναι να συνειδητοποιήσουν πόσο μακριά έχουν φτάσει στη ζωή τους. Μια άλλη στρατηγική που κατονομάστηκε είναι η εξωτερική επικύρωση, η οποία οι

ερωτηθέντες παραδέχτηκαν ότι δεν ήταν η πιο υγιής στρατηγική. Οι στρατηγικές για τη βελτίωση της δικής τους διάθεσης είναι αρκετά παρόμοιες. Οι ερωτηθέντες συναντιούνται με φίλους, κάνουν τα χόμπι τους και ακούνε μουσική. Η μουσική φαίνεται να παίζει αρκετά σημαντικό ρόλο σε αυτό. Είναι ενδιαφέρον ότι μερικοί ερωτηθέντες αρέσκονται να απομονώνονται και να μένουν στο σπίτι για να βελτιώσουν τη διάθεσή τους.



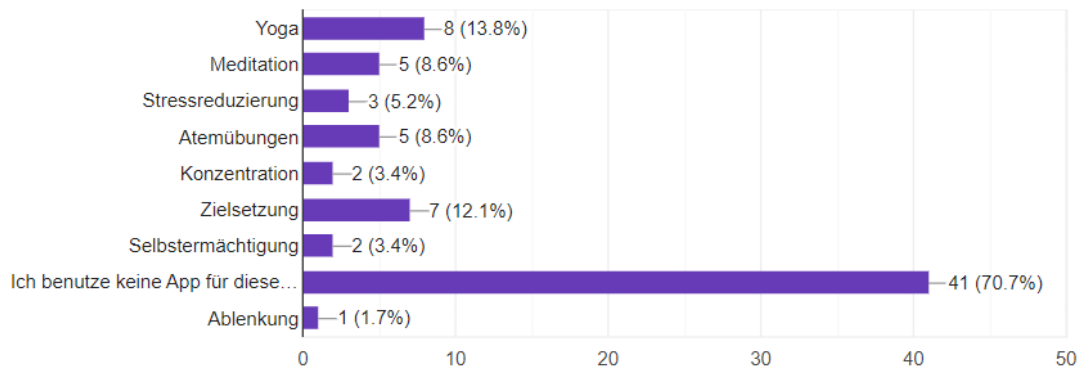
Γράφημα 19: όταν έχετε προβλήματα...

Η πλειονότητα των ερωτηθέντων απάντησε ότι ενσωματώνει (κάπως) στρατηγικές για την ψυχική τους ευεξία στην καθημερινή ζωή, όπως για παράδειγμα ο αθλητισμός ή ο διαλογισμός. Ωστόσο, αν αθλούνται καθημερινά, δεν χρειάζεται απαραίτητα να το κάνουν για την ψυχική τους ευεξία αλλά μάλλον για τη φυσική τους κατάσταση ή για να χάσουν βάρος για παράδειγμα.



Γράφημα 20: Στρατηγικές για ψυχική ευεξία στην καθημερινή ρουτίνα

Στη συνέχεια, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν αν χρησιμοποιούν εφαρμογές για ορισμένες στρατηγικές που βοηθούν στην ψυχική τους ευεξία ή στην αυτοενίσχυση. Το 70,7% των ατόμων δήλωσε ότι δεν χρησιμοποιεί εφαρμογές για τέτοιου είδους πράγματα. Ο πιο συνηθισμένος λόγος χρήσης μιας εφαρμογής είναι για τη γιόγκα, ακολουθούμενος από τον καθορισμό στόχων. Το 8,6% χρησιμοποιεί μια εφαρμογή για διαλογισμό ή/και τεχνικές αναπνοής, αλλά αυτό μπορεί να είναι σε μια εφαρμογή, που σχετίζεται και με τη γιόγκα.



Γράφημα 21: εφαρμογή για αυτοδυναμία, ψυχική ευημερία

Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πώς θα βοηθούσαν τον καλύτερό τους φίλο σε προβλήματα. Οι απαντήσεις τους ήταν αρκετά ομόφωνες (παρόλο που επρόκειτο για μια ανοιχτή ερώτηση). Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να ακούνε και απλά να είναι εκεί. Στη συνέχεια προσφέρονται να βοηθήσουν με την ανάλυση του προβλήματος ή την παροχή συμβουλών. Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να περιγράψουν τους τομείς στους οποίους θα ήθελαν να βελτιωθούν. Η πιο συνηθισμένη απάντηση ήταν να δουλέψουν πάνω στην αυτοπεποίθησή τους και στη σχέση τους με τον εαυτό τους. Ο δεύτερος πιο συνηθισμένος τομέας ήταν αυτός της αυτοπειθαρχίας, όσον αφορά την εργασία τους, τις σπουδές τους ή ακόμη και τον αθλητισμό ή το φαγητό. Ο τρίτος τομέας που ξεχώρισε ήταν αυτός των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Λίγοι ερωτηθέντες θέλουν να γίνουν καλύτεροι στη συναισθηματική νοημοσύνη ή στο να είναι εκεί για τους άλλους ανθρώπους. Η τελευταία ερώτηση ήταν τι επιθυμούσαν οι ερωτηθέντες από ένα μάθημα αυτοενδυνάμωσης/αυτοεκτίμησης. Πολλοί άνθρωποι δεν ήξεραν πραγματικά τι θα ήθελαν από ένα τέτοιο μάθημα, ωστόσο οι πιο χρήσιμες απαντήσεις ήταν οι εύκολες στρατηγικές που μπορούν να κάνουν μόνοι τους και να μάθουν πώς να παρατηρούν πιο αντικειμενικά τον εαυτό τους. Επίσης, ειπώθηκε ότι είναι σημαντικό να μην πρόκειται για μάθημα αυτοβελτίωσης.

4.1.3. Συζήτηση

Σε γενικές γραμμές, μπορεί να ειπωθεί ότι οι νέοι στην Αυστρία που συμμετείχαν στο ερωτηματολόγιο είναι αρκετά ευαισθητοποιημένοι σε θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία. Το πρόγραμμα YOUHEAL εργάζεται σε έναν τομέα όπου υπάρχει μεγάλη ανάγκη και μεγάλο ενδιαφέρον. Αυτό μπορεί επίσης να φανεί από την προθυμία τόσων πολλών ανθρώπων να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο, παρόλο που το θέμα είναι αρκετά οικείο. Ορισμένοι ερωτηθέντες απάντησαν επίσης πόσο σημαντικό είναι το θέμα όταν τους προσέγγισα.

Όσον αφορά το θέμα της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης, η νεολαία της Αυστρίας ήταν διχασμένη. Από τη μία πλευρά, φαίνεται να αισθάνονται αρκετά ενδυναμωμένοι, καθώς η πλειοψηφία θεωρεί ότι έχουν τη δύναμη για σημαντικές αλλαγές ή τουλάχιστον για να αλλάξουν την κατάστασή τους. Τούτου λεχθέντος, το να αισθάνονται τη δύναμη δεν σημαίνει ότι ξέρουν πώς να χρησιμοποιούν αυτή τη δύναμη. Ίσως το εκπαιδευτικό υλικό του YOUHEAL θα μπορούσε να παρέχει οδηγούς για το πώς να αλλάξει κανείς μια κατάσταση, όπως για παράδειγμα πώς να αλλάξει τις συνήθειές του ή ακόμη και πώς να αλλάξει τις σκέψεις του για τον εαυτό του. Παρόλο που μπορεί να αισθάνονται αρκετά ενδυναμωμένοι, η πιο κοινή επιθυμία των Αυστριακών ερωτηθέντων ήταν να δουλέψουν πάνω στην αυτοπεποίθησή τους και στη σχέση τους με τον εαυτό τους. Όταν ρωτήθηκαν

σχετικά με τις στρατηγικές, ορισμένοι ερωτηθέντες υποστήριξαν ότι αναλογίζονται το πόσο μακριά έφτασαν ή τα πράγματα στα οποία είναι καλοί. Ίσως η πλατφόρμα YOUHEAL θα μπορούσε να περιλαμβάνει ένα εργαλείο όπου οι ερωτηθέντες θα μπορούν να καταγράψουν αυτούς τους προβληματισμούς και να τους ξαναδιαβάσουν κάθε φορά που το χρειάζονται. Ωστόσο, όταν ήρθε η ώρα για τις ανοιχτές ερωτήσεις, έγινε σαφές ότι οι ερωτηθέντες της Αυστρίας δεν θέλουν ένα "μάθημα αυτοβελτίωσης, αλλά μάλλον να μάθουν πώς να οικοδομούν μια καλή σχέση με τον εαυτό τους. Το πρόγραμμα YOUHEAL θα πρέπει να συμπεριλάβει στο εκπαιδευτικό υλικό έναν οδηγό για την οικοδόμηση μιας καλής σχέσης με τον εαυτό του.

Ένας δεύτερος κοινός τομέας στον οποίο οι ερωτηθέντες ήθελαν να γίνουν καλύτεροι ήταν αυτός της αυτοπειθαρχίας, όσον αφορά την εργασία, τις σπουδές ή ακόμη και τον αθλητισμό ή το φαγητό. Στο πλαίσιο της πλατφόρμας YOUHEAL, αυτό μπορεί να συμβαδίζει με τον καθορισμό στόχων. Ίσως οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν πώς να σπάσουν αρνητικές συνήθειες ή να γίνουν πιο πειθαρχημένοι, ίσως ακόμη και μέσω δραστηριοτήτων συγκέντρωσης.

Ήταν ενδιαφέρον να δούμε ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν αισθάνεται άσχημα, καταθλιπτικά, μοναχικά ή δεν ενδιαφέρεται για τα πράγματα που συνήθως τους αρέσει να κάνουν, τα οποία μπορεί να είναι συμπτώματα κατάθλιψης ή καταθλιπτικών επεισοδίων. Πρέπει να ειπωθεί ότι πολλοί από τους ερωτηθέντες έχουν διάγνωση από επαγγελματία, αλλά ίσως λαμβάνουν τη βοήθεια που χρειάζονται. Ωστόσο, τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος ή την ανησυχία φαίνεται να είναι αρκετά παρόντα. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων δηλώνει ότι αισθάνεται αγχωμένη, κουρασμένη και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Επίσης, η πλειοψηφία των ατόμων ανησυχεί για το μέλλον. Έτσι, φαίνεται ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κάποιοι από τους ερωτηθέντες τείνουν να μην προέρχονται από μέσα τους αλλά από εξωτερικές επιρροές. Επίσης, όταν ρωτήθηκαν τι τους επιβαρύνει, το άγχος στη δουλειά ή στο πανεπιστήμιο και η ανησυχία για την κατάσταση του κόσμου καθώς και για τη δική τους κατάσταση, ήταν μερικές από τις πιο συνηθισμένες απαντήσεις. Μπορούμε να πούμε ότι ο μεγαλύτερος αγώνας για τους νέους της Αυστρίας είναι το άγχος. Επομένως, οι ασκήσεις ανακούφισης από το άγχος θα πρέπει να αποτελέσουν σημαντικό μέρος του προγράμματος YOUHEAL.

Οι νέοι στην Αυστρία φαίνεται να εστιάζουν πολύ στις σχέσεις τους. Είναι αυτό που τους επιβαρύνει, αλλά θέλουν επίσης να γίνουν καλύτεροι στο να είναι εκεί για τους φίλους τους. Ίσως αυτό είναι κάτι που μπορεί να αποτελέσει επίσης μέρος της μάθησης του YOUHEAL - όχι μόνο αυτοβοήθεια και αυτοενίσχυση αλλά και συμβουλές για το πώς να είναι εκεί για άλλους ανθρώπους ή πώς να βοηθούν και να ενδυναμώνουν άλλους ανθρώπους.

Το έργο YOUHEAL τοποθετείται στη μετά-COVID εποχή. Ωστόσο, είναι αρκετά ενδιαφέρον να δούμε ότι η πανδημία δεν είχε τόσο αρνητικό αντίκτυπο στους ερωτηθέντες όσο θα μπορούσε κανείς να σκεφτεί. Η πλειονότητα δεν μπορεί να συσχετίσει τις αρνητικές επιδράσεις, όπως το να αισθάνεται κανείς πιο μόνος ή πιο απομονωμένος από ό,τι συνήθως, να χάνει φίλους ή τη δουλειά του λόγω της πανδημίας, ή να επιδεινώνεται η αυτοεκτίμηση, η επίδοση στο πανεπιστήμιο ή στην εργασία ή να γίνεται πιο απαισιόδοξος για το μέλλον. Στις ανοιχτές ερωτήσεις αναφέρθηκε επίσης ότι η πανδημία δεν είχε αντίκτυπο στη ζωή τους. Επίσης, κανένας από τους ερωτηθέντες που πήγαιναν σε θεραπεία δεν ισχυρίστηκε ότι αυτό οφειλόταν στην πανδημία. Ωστόσο, στις ανοιχτές ερωτήσεις ειπώθηκε ότι η πανδημία συχνά επιδείνωσε προϋπάρχοντα ψυχικά προβλήματα.

Όσον αφορά την εμπειρία με την επαγγελματική βοήθεια, φαίνεται ότι η αυστριακή νεολαία είναι αρκετά ανοιχτή στη θεραπεία, ωστόσο, κανένας από τους ερωτηθέντες δεν έχει εμπειρία με εργαστήρια/εκπαιδεύσεις αυτοενδυνάμωσης. Επίσης, πολλοί δεν έχουν εμπειρία με τη διαδικτυακή

θεραπεία. Οι λόγοι για τους οποίους δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια είναι τα χρήματα, ο χρόνος και ο κοινωνικός στιγματισμός. Όλα αυτά τα εμπόδια δεν υφίστανται για την πλατφόρμα YOUHEAL, καθώς θα είναι δωρεάν. Παρόλο που οι νέοι Αυστριακοί δεν έχουν μεγάλη εμπειρία με διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την ψυχική υγεία ή την αυτοενίσχυση, ο διαδικτυακός χαρακτήρας μπορεί να σπάσει τα εμπόδια του χρόνου και του στίγματος, καθώς μπορεί να γίνει όποτε οι νέοι θέλουν και κανείς δεν θα ξέρει ότι κάποιος κάνει μαθήματα στην πλατφόρμα YOUHEAL.

Η έρευνα διεξήχθη για να κατανοήσουμε την κατάσταση και τις ανάγκες των νέων, αλλά και για να μάθουμε από αυτούς. Οι στρατηγικές που ακολουθούν οι νέοι Αυστριακοί για να ανακουφιστούν από το άγχος είναι λίγο πολύ οι ίδιες στρατηγικές που ακολουθούν για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους/την αυτοπεποίθησή τους. Τους αρέσει να μιλάνε με τους φίλους ή την οικογένειά τους, να αθλούνται ή να ασχολούνται με τα χόμπι τους, να αυτοσυγκεντρώνονται και να ακούνε μουσική. Η μεγάλη πλειοψηφία των νέων Αυστριακών ωστόσο δεν χρησιμοποιεί εφαρμογές ή το διαδίκτυο για τέτοιου είδους πράγματα. Οι πιο συνηθισμένες εφαρμογές είναι για τη γιόγκα και τον καθορισμό στόχων. Ωστόσο, η πλατφόρμα YOUHEAL μπορεί ακόμα να βοηθήσει τις στρατηγικές τους. Αν και δεν μπορεί να υποκαταστήσει τους φίλους ή τα χόμπι, μπορεί να προσφέρει ένα μέρος για αυτο-αναστοχασμό και να λειτουργήσει ως "ανοιχτό αυτί" - ίσως με τη μορφή ενός καθημερινού check in, όπου οι άνθρωποι γράφουν πώς αισθάνονται, τι τους πυροδότησε κ.ο.κ.

Σε γενικές γραμμές, μπορεί να ειπωθεί ότι η νεολαία της Αυστρίας ενδιαφέρεται πολύ και είναι ανοιχτή στο θέμα της αυτοενίσχυσης και της ψυχικής υγείας. Θα είναι σημαντικό καθήκον για το πρόγραμμα YOUHEAL να τους βοηθήσει να οικοδομήσουν μια καλή σχέση με τον εαυτό τους. Ειδικά η δωρεάν διαδικτυακή παρουσία του εκπαιδευτικού υλικού θα βοηθήσει να καλυφθούν τα κενά και να καλυφθούν οι ανάγκες των Αυστριακών. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει επίσης να δοθεί στην ανακούφιση από το άγχος, δεδομένου ότι το άγχος, είτε λόγω της εργασίας είτε λόγω της κατάστασης του κόσμου, φαίνεται να είναι ο μεγαλύτερος αγώνας που αντιμετωπίζουν οι Αυστριακοί. Με αυτά τα ευρήματα, το YOUHEAL θα δημιουργήσει μια πλατφόρμα για να βοηθήσει τους νέους στην καθημερινή τους ζωή με τους καθημερινούς τους αγώνες

4.2. Ελλάδα

4.2.1. Εισαγωγή

Το YOUHEAL ανέπτυξε ένα ερωτηματολόγιο για να εντοπίσει τις πραγματικές ανάγκες, τα κενά και τις ευκαιρίες μεταξύ των νέων που επλήγησαν από τις συνέπειες της πανδημίας του κορονοϊού. Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα και τοποθετήθηκε σε Google Forms. Κάθε εταίρος έπρεπε να προσεγγίσει τουλάχιστον 50 άτομα, ώστε να συγκεντρωθούν συνολικά 250 απαντήσεις. Η Ελλάδα κατάφερε να προσεγγίσει 48 άτομα. Η ομάδα-στόχος του ερωτηματολογίου ήταν οι νέοι ηλικίας 18-26 ετών.

Ο υπεύθυνος επικοινωνίας και μάρκετινγκ της Innovation Hive διέδωσε το ερωτηματολόγιο μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς και κατάφερε να προσεγγίσει 48 άτομα. Τα άτομα επικοινωνήσαν επίσης απευθείας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του διαχειριστή του έργου, καθώς ήταν πιο πιθανό να συμμετάσχουν. Για την προώθηση της συμμετοχικότητας, τουλάχιστον το 20% των ερωτηθέντων έπρεπε να προέρχεται από μειονεκτούσες ομάδες, όπως μειονότητες, πρόσφυγες, άτομα που αντιμετωπίζουν οικονομικά ή κοινωνικά προβλήματα και άτομα που ζούσαν σε αγροτικές περιοχές. Δεδομένου ότι το θέμα ήταν ευαίσθητο, το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο.

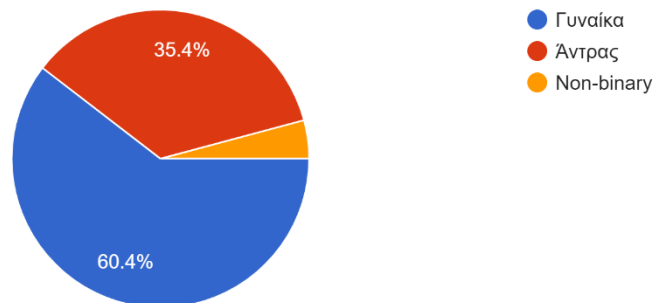
4.2.2. Αποτελέσματα

Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

Το 60,4% των ερωτηθέντων ήταν γυναίκες, ενώ 2 από τους συμμετέχοντες προσδιορίστηκαν ως μη δυαδικοί. Επειδή χρησιμοποιήθηκαν μικτές μέθοδοι επαφής, δεν μπορούσε να διασφαλιστεί η ισορροπία των φύλων.

1.2) Φύλο

48 responses

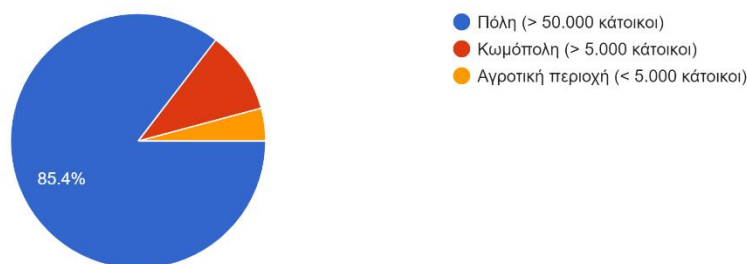


Γραφήματα 1: φύλο

Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες ζουν σε αστική περιοχή και μόνο 7 από αυτούς ζουν σε αγροτικές περιοχές. Αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί αδυναμία της έρευνας, δεδομένου ότι υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες για υποστήριξη της ψυχικής υγείας στις πόλεις.

1.4) Τόπος διαμονής

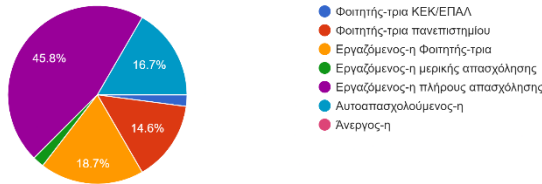
48 responses



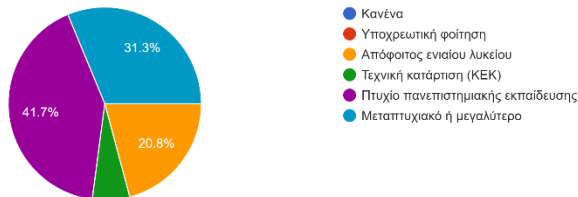
Γραφήματα 2: τόπος διαμονής

Η πλειοψηφία του 45,8% εργάζεται με πλήρη απασχόληση, το 33% είναι φοιτητές, ενώ σχεδόν οι μισοί από αυτούς εργάζονται παράλληλα. Το 16,7% εργάζεται ως ελεύθερος επαγγελματίας. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, σχεδόν τα τρία τέταρτα έχουν πανεπιστημιακό πτυχίο, εκ των οποίων το 31,3% έχει αποκτήσει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών.

1.5) κυρίως Επάγγελμα
48 responses



1.6) Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;
48 responses



4: Επάγγελμα

Γράφημα 5: Εκπαιδευτικό επίπεδο

Το 37,5% των συμμετεχόντων θεωρούν ότι ανήκουν σε κάποιο είδος μειονοτικής ομάδας, πράγμα που σημαίνει ότι ο στόχος μας για εκπροσώπηση έχει εκπληρωθεί. Είχαμε συμμετέχοντες σχεδόν σε όλες τις ομάδες- ωστόσο, οι πιο συνηθισμένες ήταν οι κοινωνικές διακρίσεις (10,4%) και οι οικονομικές δυσκολίες (10,4%). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να επιλέξουν μόνο μία, οπότε έπρεπε να επιλέξουν εκείνη στην οποία αισθάνονταν ότι ανήκαν περισσότερο.

1.7) Θεωρείτε ότι ανήκετε στις ακόλουθες ομάδες ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες; (σημειώστε όπου ισχύει)

48 responses



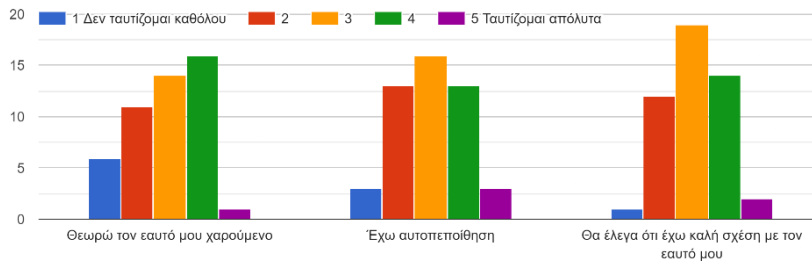
Γραφήματα 6: μειονοτικές ομάδες

Ψυχική υγεία

Σε αυτό το κεφάλαιο, οι ερωτήσεις αφορούσαν το θέμα της ψυχικής υγείας. Κατά την αξιολόγηση της διάθεσης ή της κατάστασης της ψυχικής υγείας των ερωτηθέντων, χρησιμοποιήθηκε το χρονικό διάστημα των τελευταίων 3 μηνών. Η μέτρηση έγινε με τη χρήση μιας κλίμακας Likert από το 1 "δεν με περιγράφει καθόλου" έως το 5 "με περιγράφει απόλυτα". Όπως φαίνεται παρακάτω, όταν

ρωτήθηκαν για τη γενική τους ευτυχία, την αυτοεκτίμηση, την αισιοδοξία και τη σχέση με τον εαυτό τους, η πιο κοινή απάντηση ήταν η μέση τιμή.

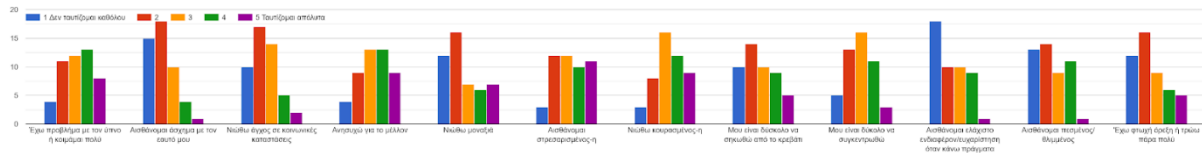
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



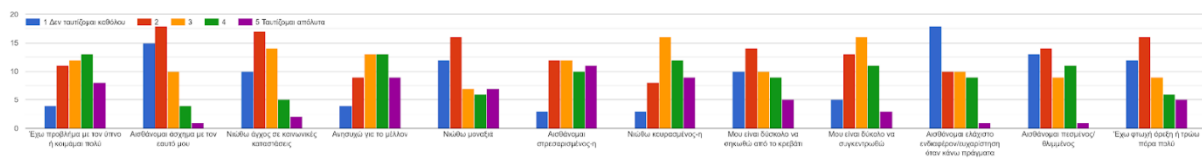
Γράφημα 7: αυτοαξιολόγηση

Αν και δεν αποτελούν διάγνωση, τα ακόλουθα σημεία υποδηλώνουν μια διαταραχή της ψυχικής υγείας. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι έχουν προβλήματα ύπνου, ανησυχούν για το μέλλον, αισθάνονται αγχωμένοι και κουρασμένοι και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν. Γίνεται φανερό ότι οι αγώνες προέρχονται κυρίως από εξωτερικούς παράγοντες.

2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



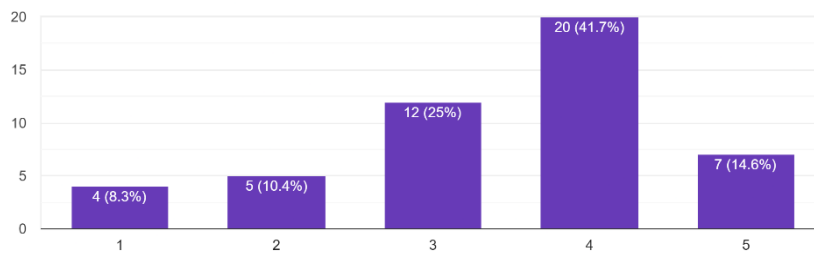
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



Γράφημα 8: συμπτώματα της κατάθλιψης

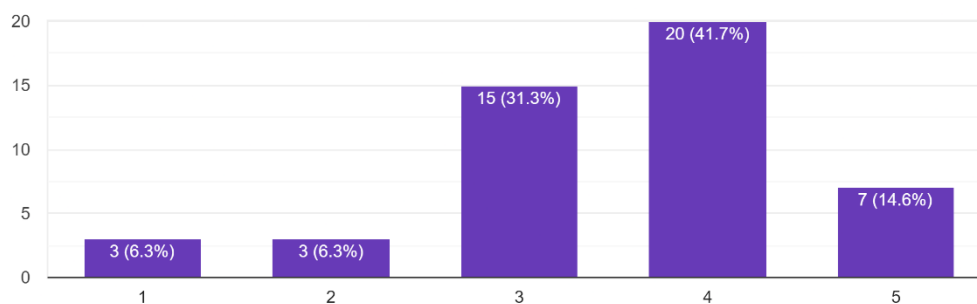
Οι ερωτήσεις σχετικά με την αυτοδυναμία (ραβδογράμματα 9 και 10) απαντήθηκαν θετικά από τους ερωτηθέντες (η κλίμακα ήταν 1 διαφωνώ απόλυτα και 5 συμφωνώ απόλυτα). 27 ερωτηθέντες αισθάνονται ότι μπορούν να επιτύχουν αλλαγές και ότι μπορούν να αλλάξουν την κατάστασή τους, ενώ σχεδόν το ίδιο ποσοστό φαίνεται να θέτει στόχους.

2.3) Νιώθω ότι μπορώ να πετύχω αλλαγή με τις πράξεις μου
48 responses

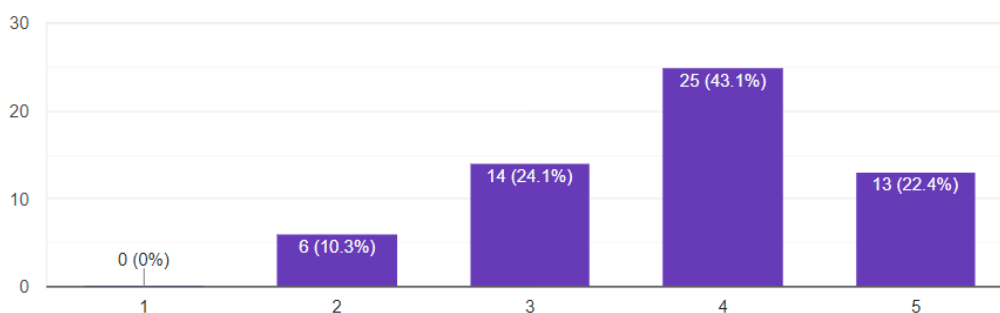


Γράφημα 9: δύναμη για την επίτευξη αλλαγής

2.4) Αισθάνομαι ότι έχω τη δύναμη να αλλάξω την κατάστασή μου
48 responses



Γράφημα 10: η δύναμη να αλλάξει κανείς την κατάστασή του

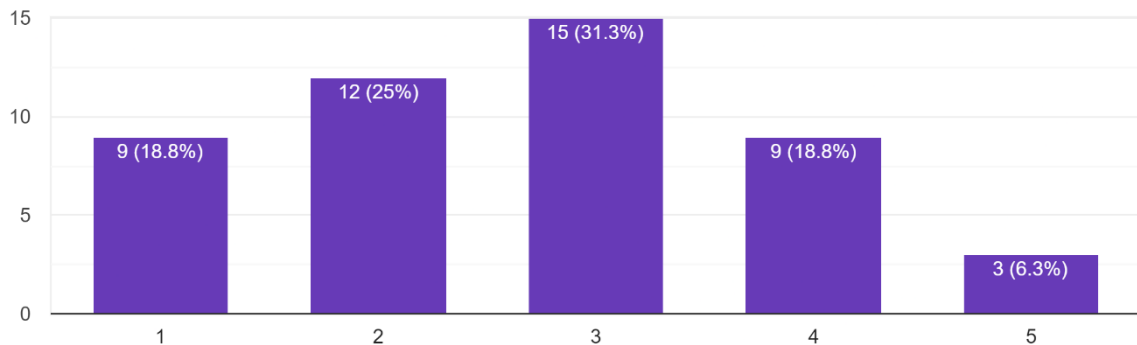


Γράφημα 11: καθορισμός στόχων

Όσον αφορά το βαθμό που τα θέματα ψυχικής υγείας επηρέασαν την απόδοση στην εργασία/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο, οι απαντήσεις ήταν αμφίσημες. Περισσότεροι από τους μισούς απάντησαν ότι δεν επηρεάζουν την απόδοσή τους.

2.6) Δυσκολεύομαι με τις επιδόσεις μου στη δουλειά/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο λόγω της ψυχικής μου υγείας.

48 responses



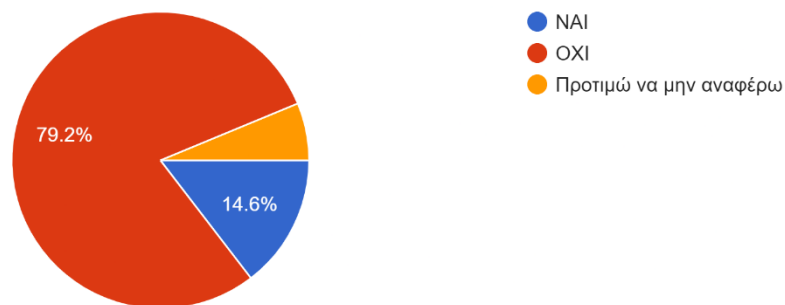
Γράφημα 12: εργασία/απόδοση στο πανεπιστήμιο

Στην ανοιχτή ερώτηση "τι σας ανησυχεί περισσότερο σήμερα" οι απαντήσεις μπορούν να χωριστούν σε 4 κατηγορίες: 1) η ολοκλήρωση των σπουδών μου, 2) οικονομικές δυσκολίες, 3) η κατάσταση της χώρας και του κόσμου/κλιματική αλλαγή/πόλεμος και 4) η εύρεση εργασίας.

Στο γράφημα 13, το 80% των ερωτηθέντων έχει διαγνωστεί επίσημα, ενώ όσοι έχουν/είχαν, υποφέρουν κυρίως από άγχος ή/και κατάθλιψη.

2.8) Έχετε διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή/ασθένεια από επαγγελματία; (η απάντηση είναι προαιρετική)

48 responses

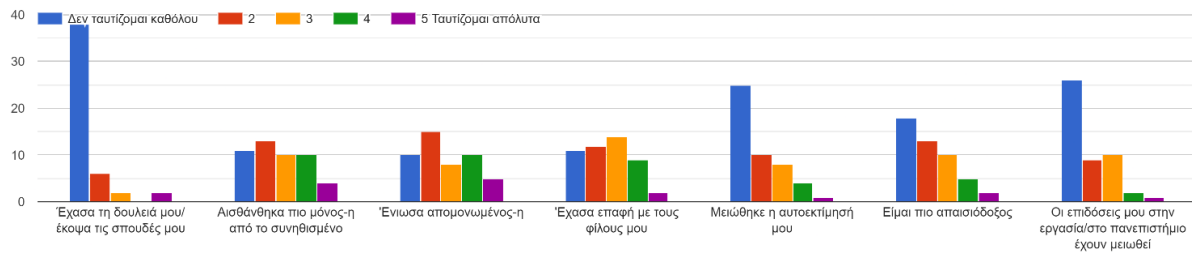


Γράφημα 13: διάγνωση

Covid

Το επόμενο κεφάλαιο ερωτήσεων αφορούσε την εμπειρία των ερωτηθέντων από την πανδημία και την επίδρασή της στη ζωή και την ευημερία τους. Φαίνεται ότι σχεδόν κανείς δεν έχασε τη δουλειά του ή διέκοψε τις σπουδές του ούτε μειώθηκε η απόδοσή του κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Λιγότεροι από τους μισούς ανθρώπους αισθάνθηκαν απαισιόδοξοι, ενώ η πλειονότητα των ανθρώπων έχασε την επαφή με άλλους ανθρώπους ή αισθάνθηκε απομονωμένη.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας

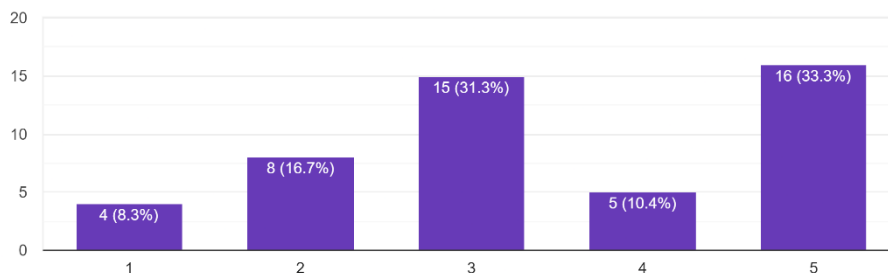


Γράφημα 14: πανδημία

Όπως φαίνεται στο γράφημα 15, οι απαντήσεις στην ερώτηση αν τα διαδικτυακά μαθήματα/συναντήσεις αποτελούν καλή εναλλακτική λύση για τις συναντήσεις στην πραγματική ζωή ήταν θετικές.

3.2) Οι διαδικτυακές πανεπιστημιακές/σχολικές/κοινωνικές συναντήσεις ήταν μια καλή εναλλακτική λύση.

48 responses



Γράφημα 15: διαδικτυακές συναντήσεις ως εναλλακτική λύση

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αναφέρουν θετικές εμπειρίες που συνδέονται με την πανδημία. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησε "επανασύνδεση με την οικογένεια", "αναδρομή" και "ελεύθερος χρόνος". Φαίνεται ότι χρησιμοποίησαν θετικά αυτόν τον ελεύθερο χρόνο για να εξερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους και τα νέα τους ταλέντα, καθώς και για να ασχοληθούν με νέα χόμπι. Μόνο λίγοι από αυτούς ανέφεραν ότι η πανδημία δεν είχε θετικό αντίκτυπο.

Με ποιους τρόπους σας επηρέασε η πανδημία, η πλειοψηφία απάντησε ότι είχε αρνητική επίδραση (φόβος μήπως μολυνθούν, φόβος για τη ζωή τους ή τη ζωή των συγγενών τους, απόμακρη στάση κ.λπ.), 2 από αυτούς δήλωσαν ότι η πανδημία δεν είχε καμία απολύτως επίδραση, ενώ οι υπόλοιποι δήλωσαν ότι είχε μάλλον θετική επίδραση (χρόνος για προβληματισμό, νέα χόμπι, ξεκούραση, επανασύνδεση με την οικογένεια).

Επαγγελματική βοήθεια

Στην επόμενη σειρά ερωτήσεων, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία και τις σκέψεις τους για την ψυχική υγεία. Όπως φαίνεται από το γράφημα, μόνο το 25% έχει κάνει ψυχοθεραπεία, ενώ το 42% δεν έχει κάνει, αλλά τη βρίσκει ελκυστική. Μόνο ένα 10,4% θεωρεί τη θεραπεία κακή ιδέα και δεν την έχουν κάνει ή δεν πρόκειται να τη δοκιμάσουν ποτέ.

4.1) Ψυχοθεραπεία/ Βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας

48 responses

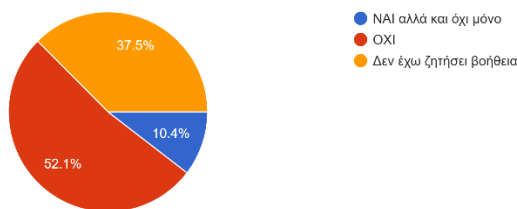


Γραφήμα 16: Θεραπεία

Το Grapheme 17 αφορά τη διαδικτυακή θεραπεία και κατά πόσο μπορεί να είναι καλή ιδέα. Το 10,4% των ατόμων έχει εμπειρία με online θεραπεία/coaching, το 37,5% δήλωσε ότι δεν έχει εμπειρία, ενώ το 52,1% θεωρεί την online θεραπεία κακή ιδέα.

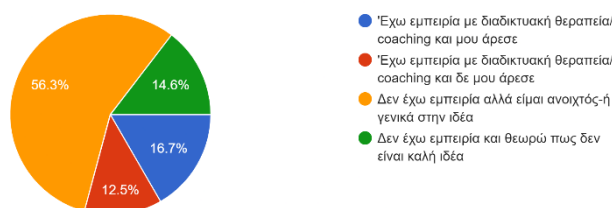
4.2) Εάν ζητήσατε τη βοήθεια ειδικού, ήταν εξαιτίας της πανδημίας;

48 responses



4.3) Διαδικτυακή ψυχοθεραπεία

48 responses

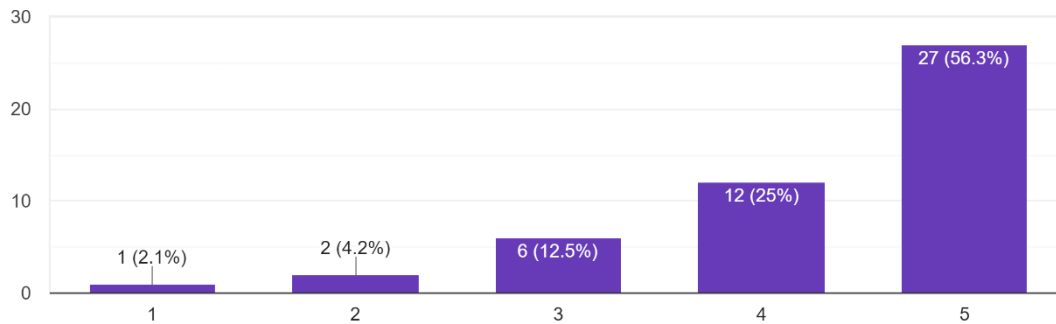


Γράφημα 17: Διαδικτυακή θεραπεία

Όταν ρωτήθηκαν αν είναι εύκολο να λάβουν επαγγελματική βοήθεια στον τόπο όπου ζουν, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων υποστήριξε ότι είναι. Αυτό είναι λογικό, δεδομένου ότι η πλειονότητά τους ζει σε μια πόλη.

4.4) Η λήψη βοήθειας ειδικού είναι εύκολη εκεί που ζω

48 responses

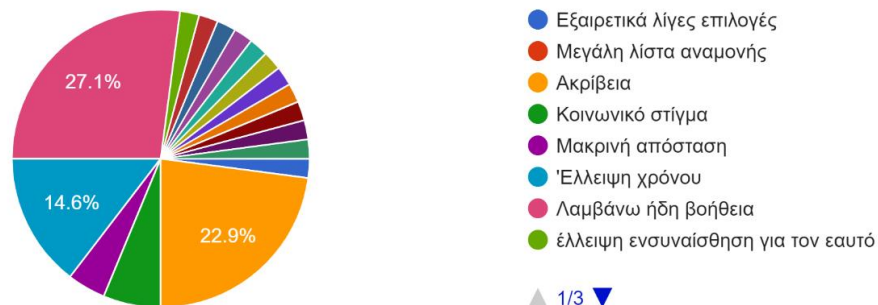


Grapheme 18: εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια

Στην ερώτηση ποιοι είναι οι λόγοι που δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια, το 27,1% των ατόμων δηλώνει ότι λαμβάνει ήδη βοήθεια. Οι τρεις κυριότεροι λόγοι σύμφωνα με τους ερωτηθέντες για να μην αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια είναι ότι δεν την χρειάζονται ακόμη, ότι είναι πολύ ακριβή και ακολουθεί ο λόγος ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο γι' αυτό.

4.5) Τι σε εμποδίζει απο το να ζητήσεις βοήθεια ειδικού;

48 responses

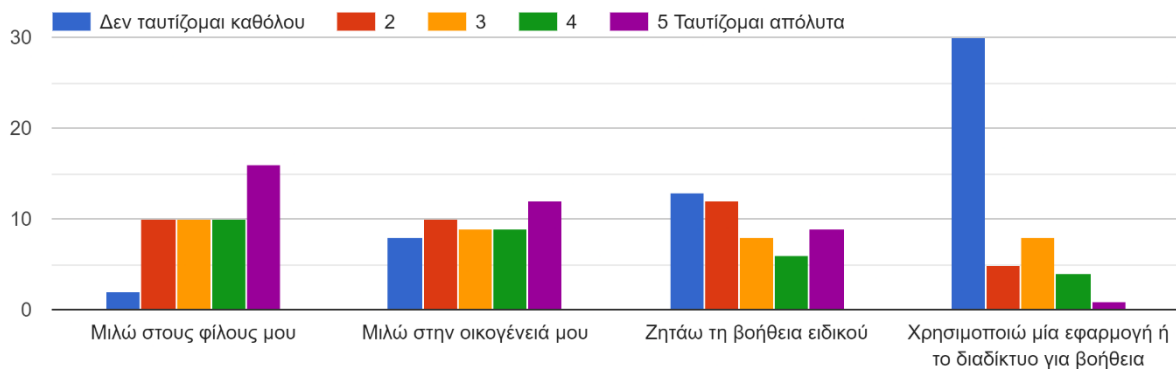


Γράφημα 19: λόγοι για να μην αναζητήσετε βοήθεια

Αυτοενίσχυση, ανακούφιση από το άγχος, καθορισμός στόχων

Το τελευταίο υποθέμα αφορά την αυτοενδυνάμωση, την ανακούφιση από το άγχος και τον καθορισμό στόχων. Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πού απευθύνονται όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Έπρεπε να επιλέξουν σε μια κλίμακα Likert μεταξύ 1 "αυτό δεν με περιγράφει καθόλου" και 5 "αυτό με περιγράφει απόλυτα". Ως επί το πλείστον, οι ερωτηθέντες εμπιστεύονται τους φίλους ή την οικογένειά τους όταν έχουν προβλήματα. Μόνο λίγοι χρησιμοποιούν εφαρμογές ή το διαδίκτυο για να λάβουν βοήθεια.

5.1) Όταν έχω δυσκολίες...



Grapheme 19: όταν έχετε προβλήματα...

Οι απαντήσεις σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν όταν έχουν ανάγκη είναι ισορροπημένες και ποικίλες. Το 20,8% δήλωσε ότι δεν έχει καμία στρατηγική για αυτοβοήθεια ενώ οι υπόλοιπες απαντήσεις περιλαμβάνουν: θεραπεία, περνούν χρόνο με φίλους, χόμπι, υγιεινή διατροφή, πηγαίνουν στο γυμναστήριο, διαβάζουν βιβλία ή παρακολουθούν ταινίες ενώ λιγότεροι κάνουν ασκήσεις αναπνοής.

5.2) Τι στρατηγικές χρησιμοποιείς για να μειώσεις το στρες;

48 responses



Grapheme 20: Στρατηγικές για ψυχική ευημερία στην καθημερινή ρουτίνα

Στη συνέχεια, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν αν χρησιμοποιούν εφαρμογές για ορισμένες στρατηγικές που βοηθούν στην ψυχική τους ευεξία ή στην αυτοενίσχυση και το 47,9% από αυτούς δήλωσε ότι δεν χρησιμοποιεί εφαρμογές για αυτούς τους σκοπούς. Ο πιο συνηθισμένος λόγος χρήσης μιας εφαρμογής είναι για διαλογισμό (12,5%) και γιόγκα (8,3%) και ακολουθεί η ρύθμιση αυτοενίσχυσης.

5.6) Χρησιμοποιώ εφαρμογές ή το διαδίκτυο για...

48 responses



Grapheme 21: εφαρμογή για αυτοδυναμία, ψυχική ευεξία

"Πώς θα βοηθούσατε έναν φίλο που έχει ανάγκη". Σε αυτή την ανοιχτή ερώτηση απάντησαν ομόφωνα. Η πιο συνηθισμένη απάντηση ήταν "να ακούω και απλά να είμαι εκεί". Στη συνέχεια προσφέρονται να βοηθήσουν με την ανάλυση του προβλήματος ή την παροχή συμβουλών, παραπέμποντάς τον/την σε κάποιον ειδικό ή συμπάσχοντας μαζί του/της.

Η επόμενη ανοιχτή ερώτηση αφορούσε τους τομείς στους οποίους θα ήθελαν να βελτιωθούν. Η πιο συνηθισμένη απάντηση ήταν να εργαστούν στη διαχείριση του άγχους τους και στη συνέχεια στην αυτοπεποίθησή τους. Η δεύτερη πιο συχνή απάντηση ήταν αυτή της αυτοπειθαρχίας όσον αφορά την αναβλητικότητα και τον αθλητισμό ή το φαγητό. Στη συνέχεια, οι απαντήσεις περιλάμβαναν: αύξηση της κοινωνικής ικανότητας, προσαρμοστικότητα στις αλλαγές και αίσθηση λιγότερης θλίψης.

Η ερώτηση που ακολούθησε ήταν τι θα περίμεναν από ένα μάθημα αυτοενδυνάμωσης/αυτοεκτίμησης. Η πλειονότητα των ατόμων απάντησε "αύξηση της αυτοπεποίθησής μου", "ενσυνειδητότητα", "διαχείριση του άγχους" και οικοδόμηση αυτοανθεκτικότητας.

4.2.3. Συζήτηση

Με βάση τα στοιχεία της ηλεκτρονικής έρευνας για την ψυχική υγεία, παρατηρείται ότι ένα σημαντικό ποσοστό των ερωτηθέντων ανέφερε ότι αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας. Για παράδειγμα, σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ότι αισθάνονται συχνά ή συνέχεια αγχωμένοι ή νευρικοί, ενώ περισσότεροι από το ένα τέταρτο ανέφεραν ότι αισθάνονται συχνά ή συνέχεια πεσμένοι, καταθλιπτικοί ή απελπισμένοι. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει την επικράτηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στον πληθυσμό και την ανάγκη για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και υποστήριξη όσων παλεύουν με αυτά τα ζητήματα.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ένας σημαντικός αριθμός ερωτηθέντων ανέφερε ότι δεν αναζήτησε βοήθεια ή θεραπεία για τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετώπιζε. Αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες, όπως η έλλειψη ενημέρωσης, το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική υγεία ή η δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και να μειωθεί το στίγμα που περιβάλλει τα θέματα ψυχικής υγείας και να βελτιωθεί η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, προκειμένου να ενθαρρυνθούν περισσότερα άτομα να αναζητήσουν τη βοήθεια που χρειάζονται.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα της έρευνας υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία του εντοπισμού αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης για τη διαχείριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν διάφορους μηχανισμούς αντιμετώπισης, όπως η άσκηση, η συζήτηση με φίλους ή την οικογένεια και η παρακολούθηση τηλεόρασης ή ταινιών. Ενώ αυτοί οι μηχανισμοί αντιμετώπισης μπορεί να παρέχουν προσωρινή ανακούφιση, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορεί να μην είναι πάντα αποτελεσματικοί στη διαχείριση των ζητημάτων ψυχικής υγείας. Ως εκ τούτου, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας μπορεί να είναι απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις για την αποτελεσματική διαχείριση των θεμάτων ψυχικής υγείας.

Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τον επιπολασμό και τον αντίκτυπο των προβλημάτων ψυχικής υγείας στον πληθυσμό. Υπογραμμίζουν τη σημασία της αντιμετώπισης των ζητημάτων ψυχικής υγείας και της βελτίωσης της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη και τη φροντίδα που χρειάζονται για την αποτελεσματική διαχείριση της ψυχικής τους υγείας. Το έργο You Heal στοχεύει στην αντιμετώπιση των κενών που εντοπίστηκαν παραπάνω και συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της γενικής ευημερίας των νέων.

4.3. Ρουμανία

4.3.1. Εισαγωγή

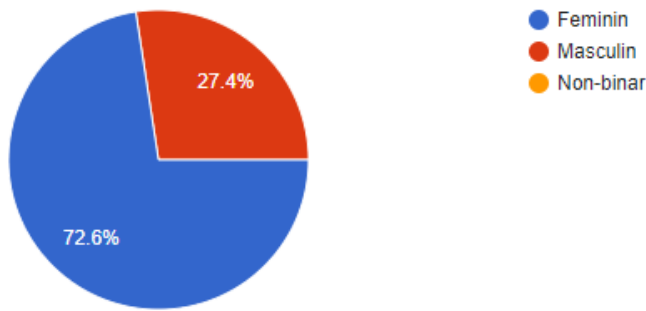
Το YOUHEAL ανέπτυξε ένα ερωτηματολόγιο για να εντοπίσει τις πραγματικές ανάγκες, τα κενά και τις ευκαιρίες μεταξύ των νέων που επλήγησαν από τις συνέπειες της πανδημίας του κοροναϊού. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στη συνέχεια στη ρουμανική γλώσσα και τοποθετήθηκε σε Google Forms. Κάθε εταίρος έπρεπε να προσεγγίσει τουλάχιστον 50 άτομα, ώστε να συγκεντρωθούν συνολικά 250 απαντήσεις. Η Ρουμανία κατάφερε να προσεγγίσει άτομα. Η ομάδα στόχος του ερωτηματολογίου ήταν οι νέοι ηλικίας 18-26 ετών.

Αυτή η έρευνα προωθήθηκε μέσω των συνεργαζόμενων οργανώσεων του FITT και των συνεργασιών με το μαθητικό συμβούλιο του λυκείου, επίσης προωθήθηκε σε τοπικό και εθνικό επίπεδο μέσω των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης και των εθνικών ΜΚΟ εταίρων με τους οποίους έχουμε συνεργαστεί στο παρελθόν, με τις προσπάθειές μας φτάσαμε συνολικά σε 62 απαντήσεις. Για την προώθηση της συμμετοχικότητας, τουλάχιστον το 20% των ερωτηθέντων έπρεπε να προέρχεται από μειονεκτούσες ομάδες, όπως μειονότητες, πρόσφυγες, άτομα που αντιμετώπιζαν οικονομικά ή κοινωνικά προβλήματα και άτομα που ζούσαν σε αγροτικές περιοχές. Δεδομένου ότι το θέμα ήταν ευαίσθητο, το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο.

4.3.2. Αποτελέσματα

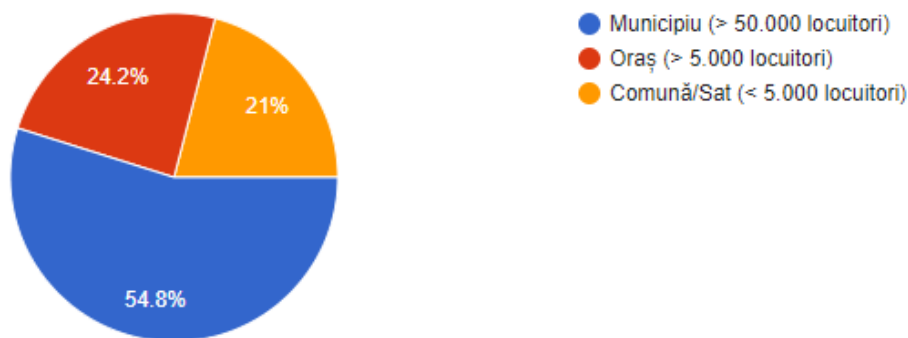
Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

Το 71,2% των ερωτηθέντων ήταν γυναίκες και το 27,4% άνδρες, ενώ δεν υπήρχαν ερωτηθέντες που να προσδιορίζονται ως μη δυαδικοί.



Γράφημα 1: φύλο

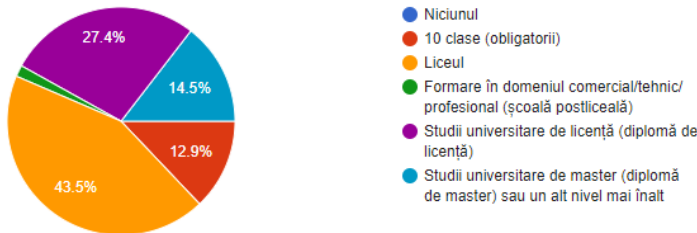
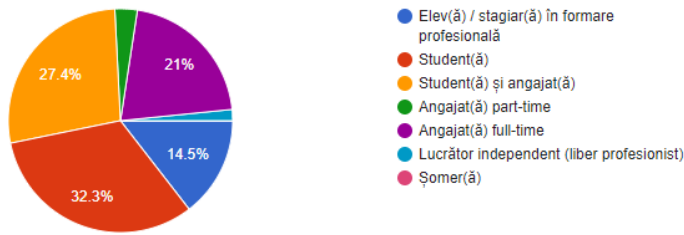
Καταφέραμε να επιτύχουμε ισορροπημένες απαντήσεις από αστικές και αγροτικές περιοχές, περίπου οι μισοί από τους ερωτηθέντες ζουν σε μεγαλύτερες πόλεις 54,8%, ενώ το 24,2% ζει σε μικρότερες πόλεις και το 21% σε αγροτικές περιοχές.



Γράφημα 2: τόπος διαμονής

Η πλειοψηφία του 60% είναι φοιτητές, εκ των οποίων το 27% είναι φοιτητές πανεπιστημίου που εργάζονται παράλληλα. Το 21% εργάζεται με πλήρη απασχόληση και το 14,5% έχει ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Το υπόλοιπο 4,8% αντιπροσωπεύει ανεξάρτητους εργαζόμενους και εργαζόμενους μερικής απασχόλησης που δεν ανήκουν σε εκπαιδευτικό κύκλο.

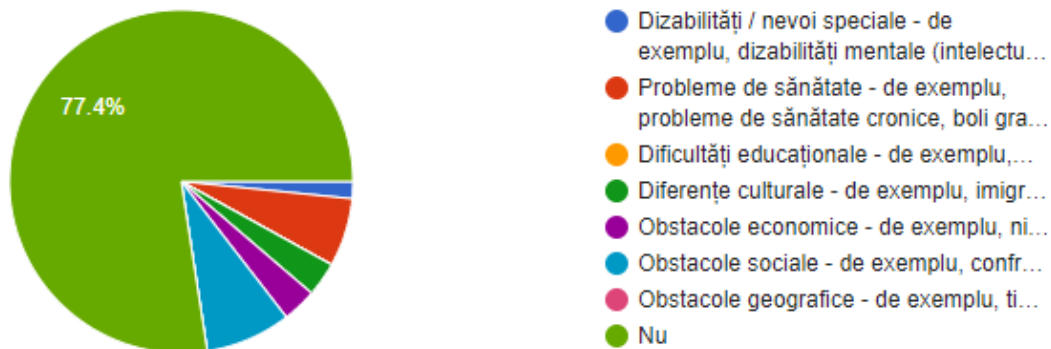
Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, το 43,5% έχει σπουδές λυκείου και το 27,4% έχει σπουδές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, όπως π.χ. πτυχίο. Το 14,5% έχει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών και το 12,9% έχει κατώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση που θεωρείται υποχρεωτική εκπαίδευση.



Γράφημα 4: Επάγγελμα επίπεδο

Γράφημα 5: Εκπαιδευτικό

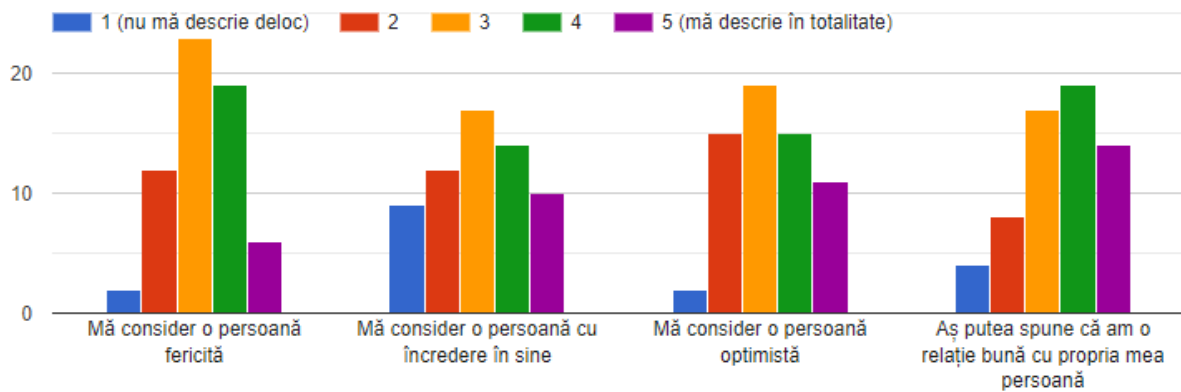
Το 22,6% των συμμετεχόντων θεωρούν ότι ανήκουν σε κάποιο είδος μειονοτικής ομάδας, πράγμα που σημαίνει ότι ο στόχος μας για εκπροσώπηση έχει εκπληρωθεί. Είχαμε συμμετέχοντες σχεδόν σε όλες τις ομάδες- ωστόσο, οι πιο συνηθισμένες ήταν οι κοινωνικές διακρίσεις (8,1%) και τα θέματα υγείας (6,5%). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να επιλέξουν μόνο μία, οπότε έπρεπε να επιλέξουν εκείνη στην οποία αισθάνονταν ότι ανήκαν περισσότερο.



Διάγραμμα 6: ομάδες μειονοτήτων

Ψυχική υγεία

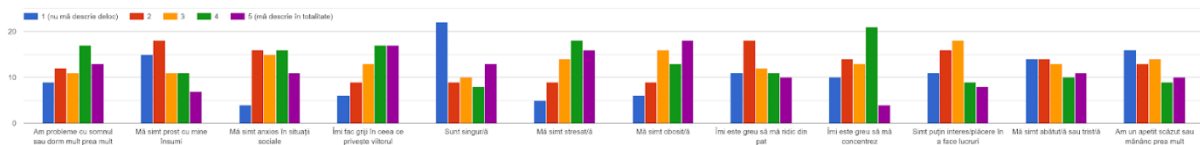
Σε αυτό το κεφάλαιο, οι ερωτήσεις αφορούσαν το θέμα της ψυχικής υγείας. Κατά την αξιολόγηση της διάθεσης ή της κατάστασης της ψυχικής υγείας των ερωτηθέντων, χρησιμοποιήθηκε το χρονικό διάστημα των τελευταίων 3 μηνών. Η μέτρηση έγινε με τη χρήση μιας κλίμακας Likert από το 1 "δεν με περιγράφει καθόλου" έως το 5 "με περιγράφει απόλυτα". Όπως φαίνεται παρακάτω, όταν ρωτήθηκαν για τη γενική τους ευτυχία, την αυτοεκτίμηση, την αισιοδοξία και τη σχέση με τον εαυτό τους, η πιο κοινή απάντηση ήταν η μέση τιμή.



Γράφημα 7: αυτοαξιολόγηση

Αν και δεν αποτελούν διάγνωση, τα ακόλουθα σημεία υποδηλώνουν μια διαταραχή της ψυχικής υγείας. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων δηλώνει ότι δυσκολεύεται να κοιμηθεί, ανησυχεί για το μέλλον, αισθάνεται αγχωμένη και κουρασμένη και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί.

2.2) Cum vă descriu aceste afirmații atunci când vă gândiți la ultimile 3 luni?

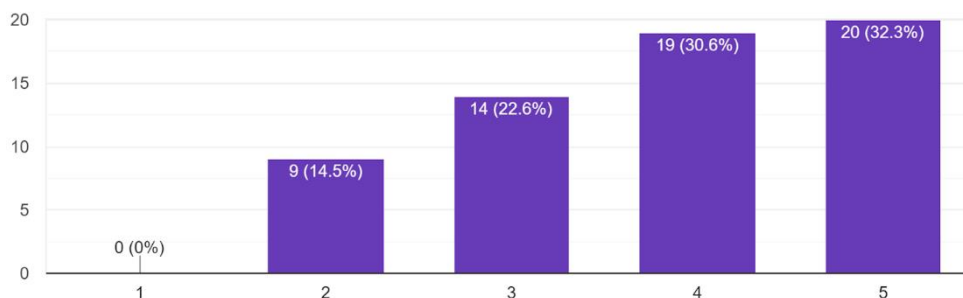


Γράφημα 8: συμπτώματα κατάθλιψης

Οι ερωτήσεις σχετικά με την αυτοδυναμία (ραβδογράμματα 9 και 10) απαντήθηκαν θετικά από τους ερωτηθέντες (η κλίμακα ήταν 1 διαφωνώ απόλυτα και 5 συμφωνώ απόλυτα). 39 ερωτηθέντες αισθάνονται ότι μπορούν να επιτύχουν αλλαγή και 47 από αυτούς αισθάνονται ότι μπορούν να αλλάξουν την κατάστασή τους, επομένως μπορούμε να υποθέσουμε ότι αν προσφερθούν στους νέους η ευκαιρία και τα εργαλεία για να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και τις δεξιότητές τους, θα έχουν ενεργό ενδιαφέρον να το πράξουν.

2.3) Simt că pot obține o schimbare adevărată prin acțiunile mele.

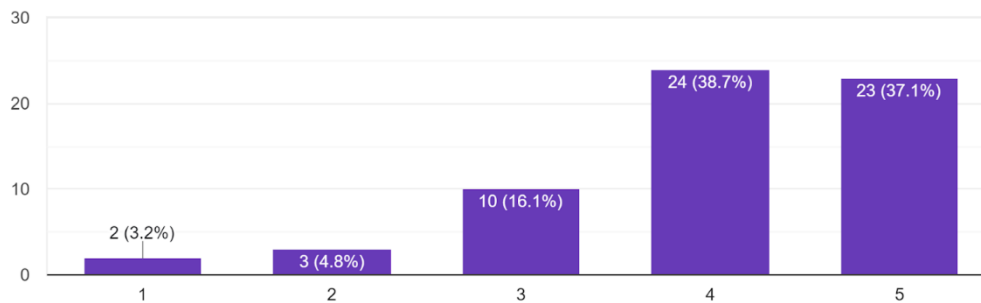
62 responses



Γράφημα 9: η δύναμη για την επίτευξη της αλλαγής

2.4) Simt că am puterea de a-mi schimba propria situație.

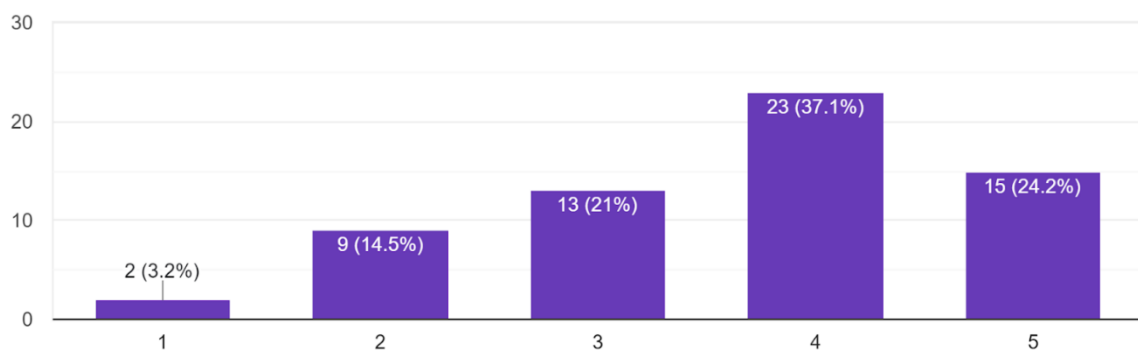
62 responses



Γράφημα 10: η δύναμη να αλλάξει κανείς την κατάστασή του

2.5) Îmi stabilesc obiective.

62 responses

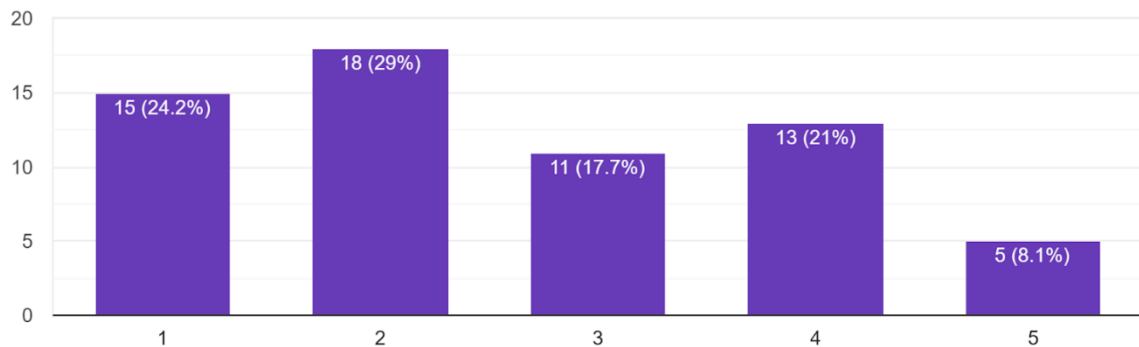


Γράφημα 11: καθορισμός στόχων

Όσον αφορά το βαθμό που τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρέασαν την επαγγελματική/πανεπιστημιακή/σχολική τους επίδοση, οι απαντήσεις ήταν αμφίσημες. Περισσότεροι από τους μισούς απάντησαν ότι δεν επηρεάζουν την απόδοσή τους.

2.6) Îmi este greu în ceea ce privește performanțele mele la locul de muncă/universitate/școală din cauza sănătății mele mintale.

62 responses



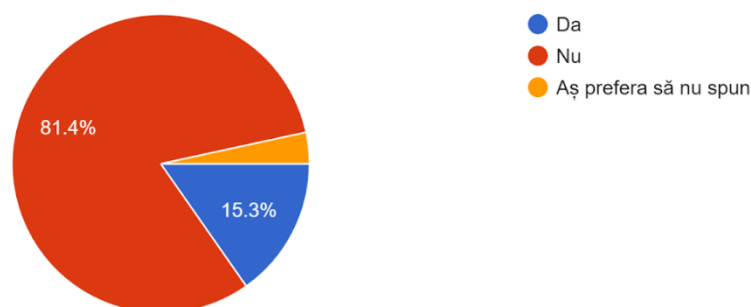
Γράφημα 12: απόδοση εργασίας/πανεπιστημίου

Στην ανοιχτή ερώτηση "Τι σας ανησυχεί περισσότερο σήμερα" οι απαντήσεις μπορούν να χωριστούν σε 3 κατηγορίες: Οι περισσότερες απαντήσεις σχετίζονται είτε με εξωτερικούς παράγοντες όπως τα οικονομικά ή ο πόλεμος, αλλά υπάρχουν επίσης επαναλαμβανόμενα θέματα όπως το ότι δεν αισθάνονται αρκετά καλά στην εκπαίδευση, την εργασία ή την προσωπική τους ζωή.

Στο γράφημα 13, το 81,4% των ερωτηθέντων δεν έχει διαγνωστεί επίσημα, ενώ όσοι έχουν/είχαν, επέλεξαν εξίσου από κάθε επιλογή, το αποτέλεσμα εδώ μπορεί να αντικατοπτρίζει ότι οι ερωτηθέντες δεν κατανόησαν σαφώς την ερώτηση.

2.8) Ați fost diagnosticat/ă cu o tulburare/boală psihică de către un profesionist? (răspunsul este opțional)

59 responses

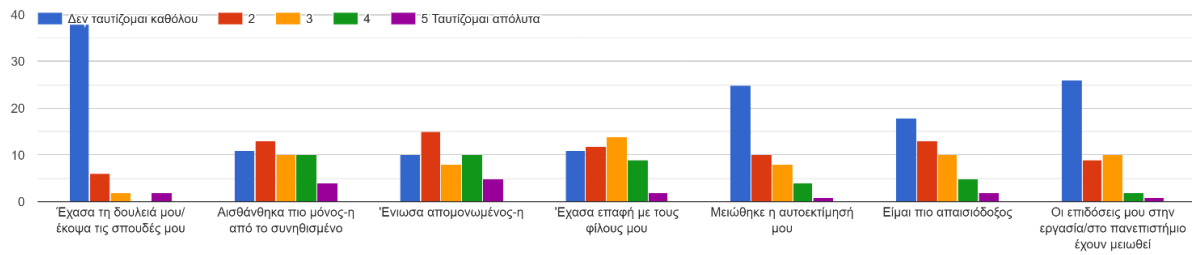


Γράφημα 13: διάγνωση

Covid

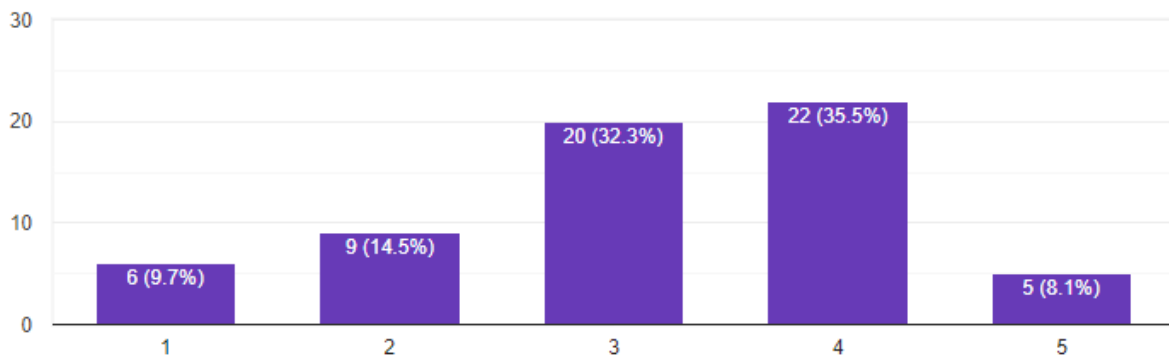
Το επόμενο κεφάλαιο ερωτήσεων αφορά την εμπειρία των ερωτηθέντων από την πανδημία και την επίδρασή της στη ζωή και την ευημερία τους. Φαίνεται ότι σχεδόν κανείς δεν έχασε τη δουλειά του ή διέκοψε τις σπουδές του/της, ωστόσο περισσότεροι από τους μισούς ένιωσαν να επηρεάζονται από τη μοναξιά και την απομόνωση.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας



Γράφημα 14: πανδημία

Όπως φαίνεται στο γράφημα 15, οι απαντήσεις στην ερώτηση "αν τα διαδικτυακά μαθήματα/συναντήσεις ήταν μια καλή εναλλακτική λύση σε σχέση με τις συναντήσεις στην πραγματική ζωή" ήταν ως επί το πλείστον θετικές.



Γράφημα 15: διαδικτυακές συναντήσεις ως εναλλακτική λύση

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αναφέρουν θετικές εμπειρίες που συνδέονται με την πανδημία. Η πλειοψηφία είχε παρόμοια απάντηση για το πώς είχαν την ευκαιρία να ξεκινήσουν μια πιο υγιεινή ρουτίνα για τους ίδιους με την άσκηση και το φαγητό και να εξερευνήσουν την ψυχική τους υγεία, αλλά και να βελτιώσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες λόγω της ανάγκης για "διαβίωση" στο διαδίκτυο. Μόνο λίγοι από αυτούς ανέφεραν ότι η πανδημία δεν είχε θετικό αντίκτυπο.

"Με ποιους τρόπους σας επηρέασε η πανδημία", οι απαντήσεις ήταν ανάμεικτες, 14 άτομα ανέφεραν ότι είχαν σίγουρα αρνητική εμπειρία, ένα άτομο μάλιστα ανέφερε ότι εγκατέλειψε το σχολείο επειδή δεν ήταν σε θέση να προσαρμοστεί στην αλλαγή, από την άλλη πλευρά 12 άτομα ανέφεραν ότι η πανδημία προσέφερε περισσότερο χρόνο για να ασχοληθούν με τον εαυτό τους και να βελτιώσουν την υγεία τους. Οι υπόλοιποι ερωτηθέντες θεώρησαν ότι η πανδημία είχε τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις, η πιο συνηθισμένη αρνητική απάντηση ήταν ότι έχασαν σχέσεις με ανθρώπους και ανέπτυξαν άγχος λόγω του πόσο αβέβαιη ήταν η κατάσταση.

Επαγγελματική βοήθεια

Όταν οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας, τη θεραπεία ή γενικά τη συνεργασία με κάποιον επαγγελματία για την ψυχική τους υγεία, το 35,5% ανέφερε ότι δεν

πηγαίνει σε θεραπεία αλλά είναι ανοιχτό σε αυτήν, ενώ το 21% των ερωτηθέντων λέει ότι πηγαίνει και ένα άλλο 21% ανέφερε ότι έχει πάει σε θεραπεία μία ή περισσότερες φορές, τέλος το 6,5% των ερωτηθέντων έχει χρησιμοποιήσει εργαστήρια ή σεμινάρια για αυτοενίσχυση και μόνο το 16,1% δεν θα ήθελε να πάει σε θεραπεία.

4.1) Terapie/ajutor profesional.

62 responses

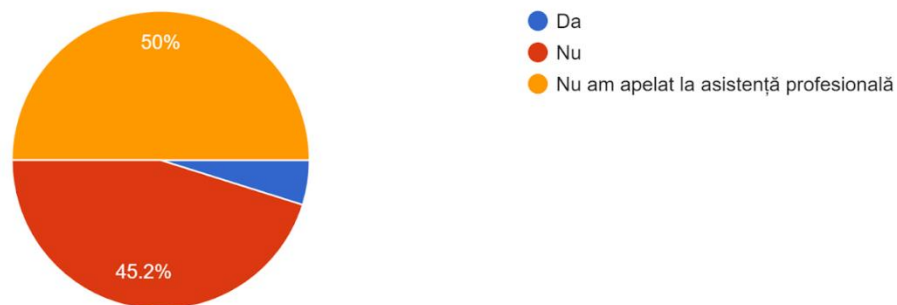


Γράφημα 16: Θεραπεία

Ένα εκπληκτικό αποτέλεσμα, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ανέφεραν στις προηγούμενες ερωτήσεις ότι θα ήταν ανοιχτοί σε θεραπεία και συνεργασία με επαγγελματίες για την ψυχική τους υγεία, το 50% επέλεξε να μην αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια και το 45,2% δήλωσε ότι αν αναζητούσε επαγγελματική βοήθεια, δεν ήταν λόγω της πανδημίας, ενώ μόνο το 4,8% πήρε επαγγελματική βοήθεια λόγω της πανδημίας.

4.2) Dacă ați apelat la asistență profesională - a fost/este din cauza pandemiei?

62 responses

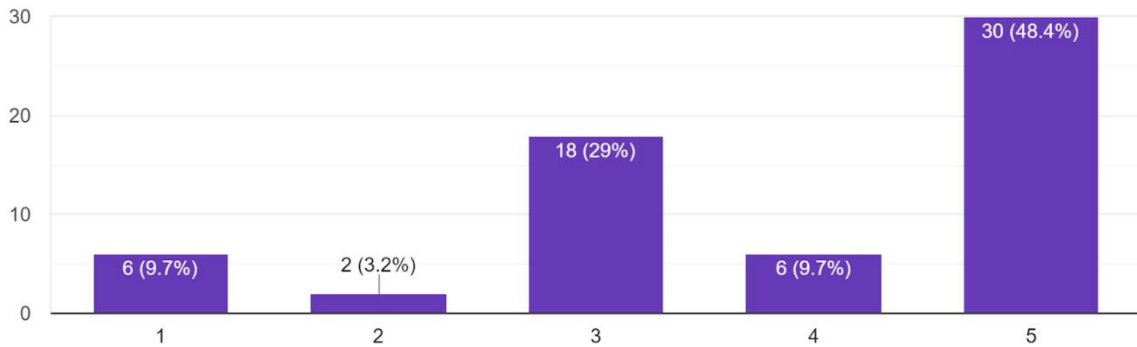


Γραφήματα 16 & 17: επαγγελματική βοήθεια

Όταν ρωτήθηκαν αν είναι εύκολο να λάβουν επαγγελματική βοήθεια στον τόπο όπου ζουν, οι μισοί από τους ερωτηθέντες ισχυρίστηκαν ότι είναι. Λαμβάνοντας υπόψη τις προηγούμενες απαντήσεις και αυτά τα αποτελέσματα είναι πολύ πιθανό ότι για τους ανθρώπους στις αγροτικές περιοχές είναι πιο δύσκολο να λάβουν επαγγελματική βοήθεια.

4.4) Obținerea de ajutor (profesional) este accesibilă acolo unde locuiesc eu.

62 responses



Γράφημα 18: εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια

Όταν ρωτήθηκαν ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια, οι τρεις κυριότεροι λόγοι σύμφωνα με τους ερωτηθέντες που δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια είναι ότι είναι πολύ ακριβή, ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο και ότι το 11,3% λαμβάνει ήδη βοήθεια.

4.5) Ce vă împiedică să obțineți ajutor/asistență profesional/ă?

62 responses

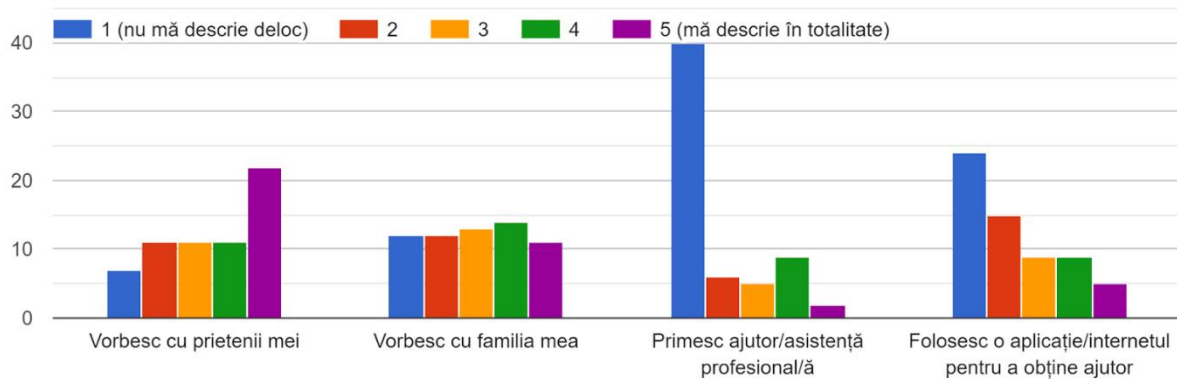


Γράφημα 19: λόγοι που δεν αναζητούν βοήθεια

Αυτοενίσχυση, ανακούφιση από το άγχος, καθορισμός στόχων

Το τελευταίο υποθέμα αφορά την αυτοενδυνάμωση, την ανακούφιση από το άγχος και τον καθορισμό στόχων. Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πού απευθύνονται όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Έπρεπε να επιλέξουν σε μια κλίμακα Likert μεταξύ 1 "αυτό δεν με περιγράφει καθόλου" και 5 "αυτό με περιγράφει απόλυτα". Ως επί το πλείστον, οι ερωτηθέντες εμπιστεύονται τους φίλους ή την οικογένειά τους όταν έχουν προβλήματα. Ένας παρόμοιος αριθμός χρησιμοποιεί επίσης μια εφαρμογή ή το διαδίκτυο για να λάβει βοήθεια.

5.1) Atunci când am probleme...

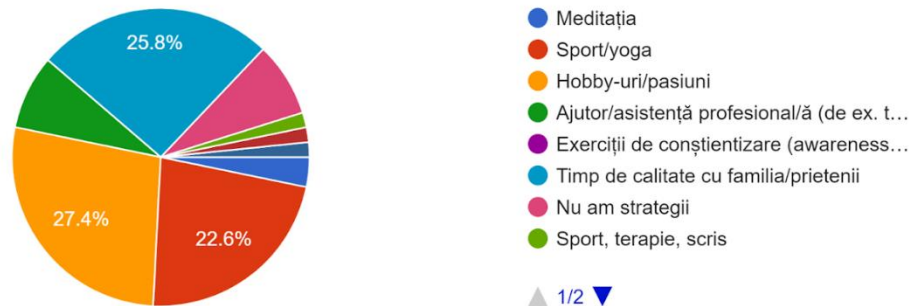


Γράφημα 19: όταν έχετε προβλήματα...

Στις απαντήσεις σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για τη μείωση του άγχους, οι 3 πρώτες απαντήσεις ανέφεραν 27,4% χόμπι και πάθη, 25,8% να περνούν χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους τους και 22,6% να αθλούνται και να κάνουν γιόγκα.

5.2) Ce fel de strategii folosiți pentru a reduce stresul? (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses



Γράφημα 20: Στρατηγικές για ψυχική ευεξία στην καθημερινή ρουτίνα

Επίσης, όσον αφορά τις στρατηγικές για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, η μεγάλη πλειοψηφία των ερωτηθέντων είχε παρόμοιες απαντήσεις σχετικά με το να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους χαλαρώνοντας, κάνοντας σπορ ή μαθαίνοντας μια νέα δεξιότητα.

5.6) Folosesc o aplicație/internetul pentru... (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses



Γράφημα 21: εφαρμογή για αυτοδυναμία, ψυχική ευημερία

Όταν ρωτήθηκαν αν χρησιμοποιούν κάποια εφαρμογή ή διαδικτυακή υπηρεσία, οι μισοί από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ότι δεν χρησιμοποιούν εφαρμογές για καμία από τις επιλογές που αναφέρονται στο έντυπο, ενώ το 22,6% δήλωσε ότι χρησιμοποιεί εφαρμογές για διαλογισμό και αυτοβελτίωση.

"Πώς θα βοηθούσατε έναν φίλο που έχει ανάγκη". Σε αυτή την ανοιχτή ερώτηση απάντησαν ομόφωνα. Η πιο συνηθισμένη απάντηση ήταν "να ακούω και απλά να είμαι εκεί". Στη συνέχεια προσφέρονται να βοηθήσουν με την ανάλυση του προβλήματος ή την παροχή συμβουλών, παραπέμποντάς τον/την σε κάποιον ειδικό ή συμπάσχοντας μαζί του/της.

Η επόμενη ανοιχτή ερώτηση αφορούσε τους τομείς στους οποίους θα ήθελαν να βελτιωθούν. Οι απαντήσεις ήταν πολύ διαφορετικές και κυμαίνονταν από τις τέχνες μέχρι τις σπουδές για να γίνουν καλύτεροι στη δουλειά τους για να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους, χωρίς να υπάρχει κάποιο μοτίβο ή μεγάλη ομοιότητα στις απαντήσεις τους.

Η ερώτηση που ακολούθησε ήταν τι θα περίμεναν από ένα μάθημα αυτοενδυνάμωσης/αυτοεκτίμησης. Η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε "αύξηση της αυτοπεποίθησής μου", "πώς να αναπτύξω μια καλή ρουτίνα και "διαχείριση του άγχους".

4.3.3. Συζήτηση

Μετά την ανάλυση των δεδομένων από την έρευνα, τα κύρια συμπεράσματα είναι ότι οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και πόσο επηρεάζονται από αυτά, ότι η πιθανότητα να επηρεαστούν από αυτά τα ζητήματα και πριν από την πανδημία είναι υψηλή, απλά ότι πριν, δεν υπήρχε "κουλτούρα" ψυχικής υγείας στη Ρουμανία, οπότε οι άνθρωποι δεν αισθάνονταν εντάξει να μιλήσουν γι' αυτό και να ζητήσουν βοήθεια, αυτός θα μπορούσε να είναι ένας λόγος για τον οποίο όταν ρωτήθηκαν αν ζητούν επαγγελματική βοήθεια, η πλειοψηφία των ανταποκριτών εξακολούθει να είναι επιφυλακτική σε αυτό.

Προς το παρόν, το ισχυρότερο σύστημα υποστήριξης που χρησιμοποιούν οι ερωτηθέντες όταν αντιμετωπίζουν ψυχικά ζητήματα όπως η κατάθλιψη και η κόπωση, είναι να βασίζονται στην οικογένεια και τους φίλους τους και να μιλούν για τα προβλήματά τους, ωστόσο, με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν οι άνθρωποι χρειάζονται επίσης περισσότερη υποστήριξη σε συγκεκριμένα ζητήματα, ιδίως για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησής τους.

4.4. Σερβία

4.4.1. Εισαγωγή

Για την εθνική έκθεση ικανοτήτων στη Σερβία, η ομάδα YOUHEAL συνέταξε ένα ερωτηματολόγιο για να εντοπίσει τις πραγματικές ανάγκες, τα κενά και τις ευκαιρίες. Το ερωτηματολόγιο αυτό μεταφράστηκε στη συνέχεια στις εθνικές γλώσσες των εταίρων. Μεταφράστηκε στα σερβικά, ελέγχθηκε και στη συνέχεια τοποθετήθηκε στο Google Forms. Το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο είχε ως στόχο να απευθυνθεί σε 50 νεαρά άτομα στη Σερβία, ώστε να προσεγγίσει συνολικά 250 άτομα. Η ομάδα-στόχος για το ερωτηματολόγιο ήταν η ίδια όπως και για το έργο, δηλαδή νέοι μεταξύ 18 και 26 ετών.

Η ομάδα-στόχος ήρθε σε επαφή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του Περιβαλλοντικού Κινήματος της Βοϊβοντίνια, μοιράστηκε με νέους που δραστηριοποιούνται στην οργάνωση και στάλθηκε σε οργανώσεις νεολαίας για να το διαδώσουν στους ενεργούς νέους τους.

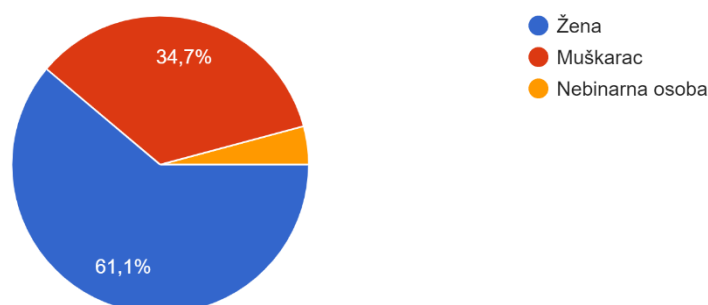
Το ερωτηματολόγιο στάλθηκε τον Ιανουάριο του 2023 και ένα δεύτερο κύμα ξεκίνησε τον Φεβρουάριο για να φτάσει στον συμφωνημένο αριθμό των 50 ατόμων. Τελικά, έφθασαν τα 73 άτομα. Ωστόσο, ένας έπρεπε να εξαιρεθεί λόγω της μεγάλης ηλικίας του για να εμπίπτει στην ομάδα-στόχο.

4.4.2. Αποτελέσματα

Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

Το πρώτο μέρος της ηλεκτρονικής έρευνας αφορούσε τα κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Στην έρευνα απάντησαν 72 Σέρβοι, εκ των οποίων το 61,1% ήταν γυναίκες. Επειδή χρησιμοποιήθηκαν μεικτές μέθοδοι επικοινωνίας, όπως η μέθοδος της χιονοστιβάδας, δεν μπορούσαμε να εγγυηθούμε την ισορροπία μεταξύ των δύο φύλων. Τρία άτομα προσδιορίστηκαν ως μη δυαδικά (4,2%).

1.2) Rod
72 одговора

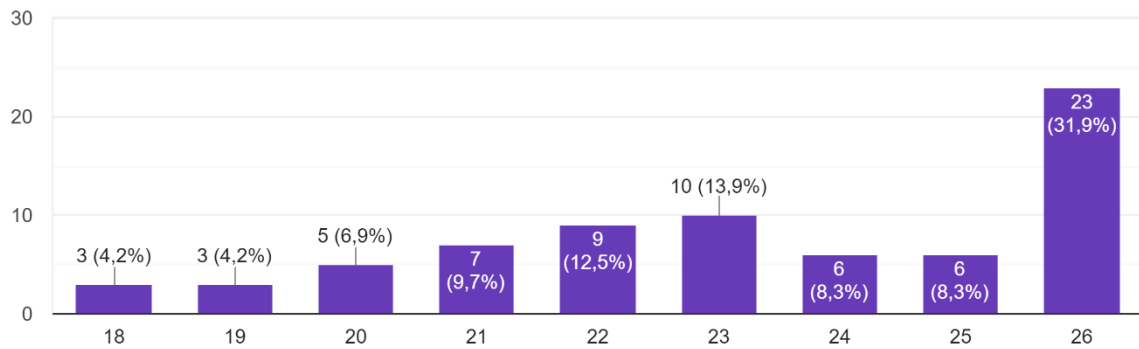


Γράφημα 1: φύλο

Δεδομένου ότι η ομάδα-στόχος είναι νέοι μεταξύ 18 και 26 ετών, οι συμμετέχοντες έπρεπε επίσης να ανήκουν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα και το δείγμα μας περιλάμβανε άτομα αυτής της ηλικίας. Μία από τις πιθανές αδυναμίες είναι ότι το σημαντικότερο ποσοστό των συμμετεχόντων ήταν 26 ετών (31,9%).

1.3) Godine

72 одговора

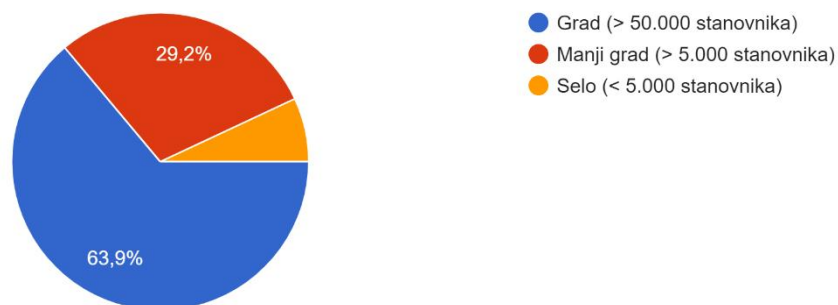


Γράφημα 2: ηλικία

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες στην έρευνα ζούσαν σε πόλη (63,9%), το 29,2% ζούσε σε πόλη και το 6,9% ζούσε στην ύπαιθρο.

1.4) Mesto stanovanja

72 одговора

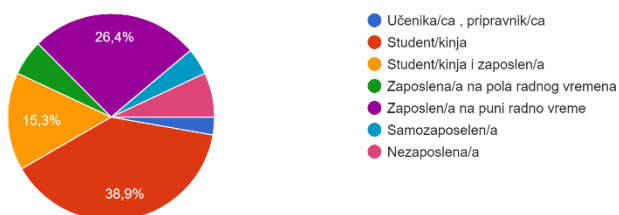


Γράφημα 3: ο τόπος διαβίωσης

Όπως φαίνεται στο γράφημα 4, οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι φοιτητές (38,9%), το 26,4% είναι εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης και το 15,3% είναι φοιτητές και εργαζόμενοι. Οι άνεργοι είναι 6,9%, οι μερικώς απασχολούμενοι 5,6% και οι αυτοαπασχολούμενοι 4,2%.

1.5) (glavno) zanimanje

72 одговора

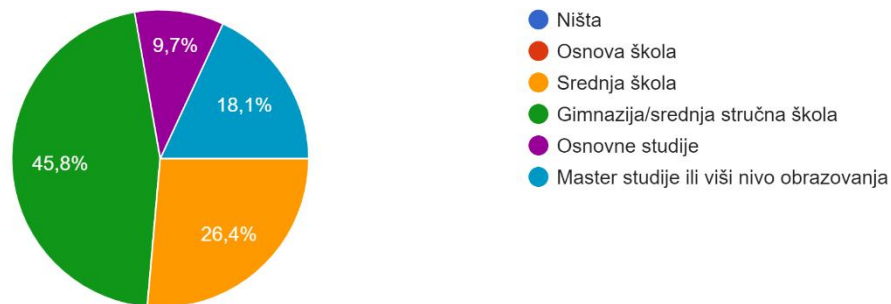


Γράφημα 4: επάγγελμα

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν τελειώσει το λύκειο (72,2%). Πτυχιακές σπουδές έχει ολοκληρώσει το 9,7% των συμμετεχόντων και μεταπτυχιακές σπουδές το 18,1%.

1.6) Koji je najviši nivo obrazovanja koji si završio/la?

72 одговора

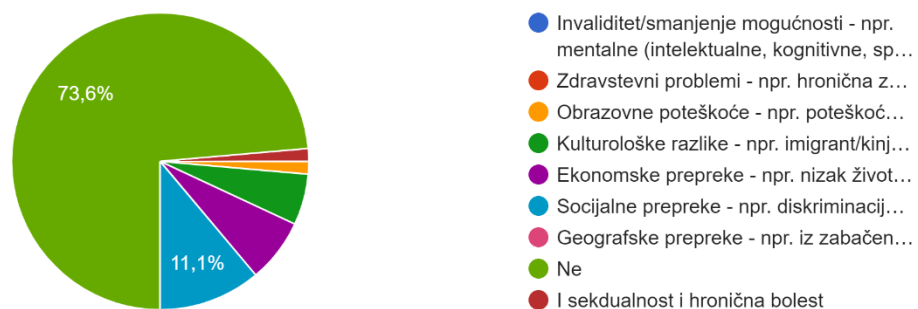


Γράφημα 5: Εκπαιδευτικό επίπεδο

Το 16,4% των συμμετεχόντων θεωρεί ότι ανήκει σε μειονοτική ομάδα. Είχαμε συμμετέχοντες σχεδόν σε όλες τις ομάδες- ωστόσο, οι πιο συνηθισμένοι ήταν οι συμμετέχοντες που αντιμετώπιζαν κοινωνικές διακρίσεις (11,1%), οικονομικά ζητήματα (10,3%), πολιτισμικές διακρίσεις (5,6%) και εκπαιδευτικά ζητήματα (1,4%).

1.7) Da li pripadaš nekoj od sledećih grupa osoba sa smanjenim mogućnostima (označite ukoliko se odnosi na vas)?

72 одговора



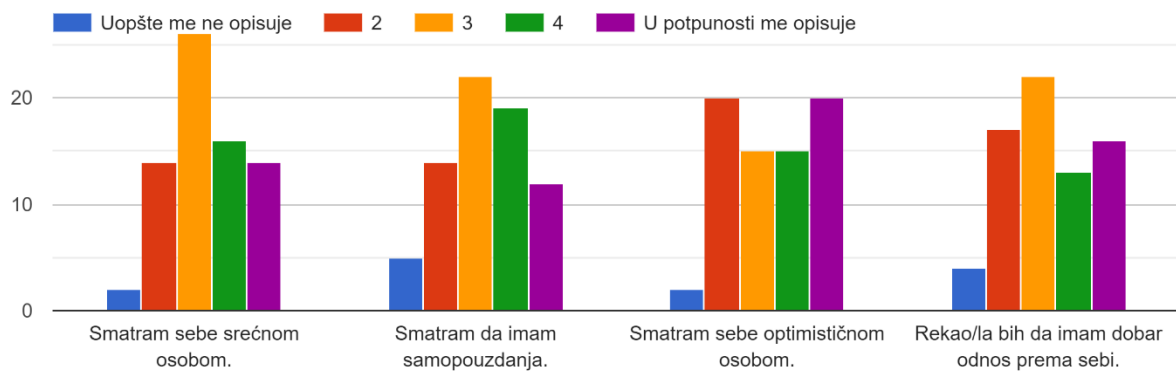
Γράφημα 6: ομάδες μειονοτήτων

Ψυχική υγεία

Σε αυτό το κεφάλαιο, οι ερωτήσεις αφορούσαν το θέμα της ψυχικής υγείας. Κατά την αξιολόγηση της διάθεσης ή της κατάστασης της ψυχικής υγείας των ερωτηθέντων, χρησιμοποιήθηκε το χρονικό

διάστημα των τελευταίων τριών μηνών. Η μέτρηση έγινε με τη χρήση μιας κλίμακας Likert από το 1, "δεν με περιγράφει καθόλου", έως το 5, "με περιγράφει απόλυτα". Η πιο συνηθισμένη απάντηση ήταν η μέση τιμή όταν ρωτήθηκαν για τη γενική ευτυχία, την αυτοεκτίμηση και τη σχέση με τον εαυτό τους. Η μόνη ερώτηση στην οποία περισσότεροι ερωτηθέντες επέλεξαν την αρνητική (22) από τη θετική (20) ήταν αν θεωρούν τον εαυτό τους αισιόδοξο.

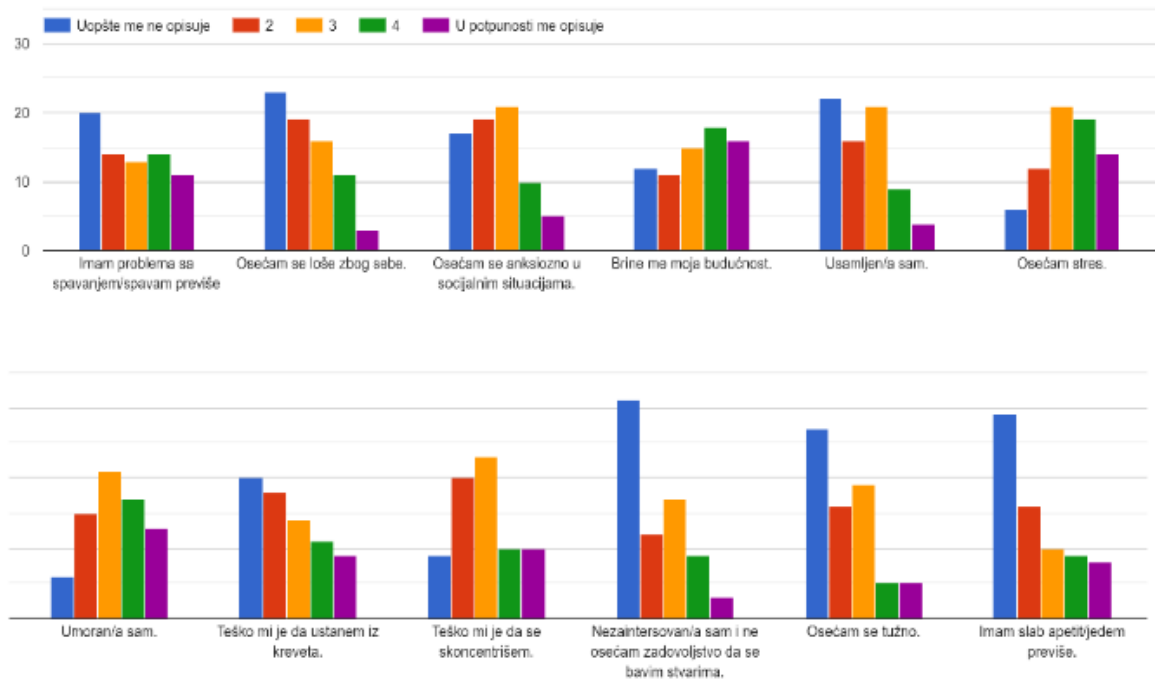
2.1) Koliko te ove tvrdnje opisuju ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?



Γράφημα 7: αυτοαξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις αφορούν τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Παρόλο που δεν μπορούμε να κάνουμε διάγνωση επειδή δεν διαθέτουμε ιατρική εμπειρία, είναι σημαντικό να δούμε αν οι ερωτηθέντες μας παρουσιάζουν συμπτώματα. Είναι ενδιαφέρον ότι τα συμπτώματα που αφορούν το αίσθημα της κακοδιαθεσίας, της κατάθλιψης, της μοναξιάς ή του μη ενδιαφέροντος για τα πράγματα που συνήθως αγαπούν να κάνουν δείχνουν μια σαφή τάση ότι οι περισσότεροι ερωτηθέντες δεν βιώνουν αυτά τα συναισθήματα. Ωστόσο, τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος ή την ανησυχία είναι απολύτως παρόντα. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων δηλώνει ότι αισθάνεται αγχωμένη και κουρασμένη και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όπως συμπεραίνεται μέσα από άλλες ερευνητικές δραστηριότητες, μπορούμε επίσης να δούμε ότι οι νέοι ανησυχούν για το μέλλον τους (34 από τους 72 συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η δήλωση "Ανησυχώ για το μέλλον μου" τους περιγράφει ή τους περιγράφει).

2.2) Koliko te ove tvrdnje opisuju ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?

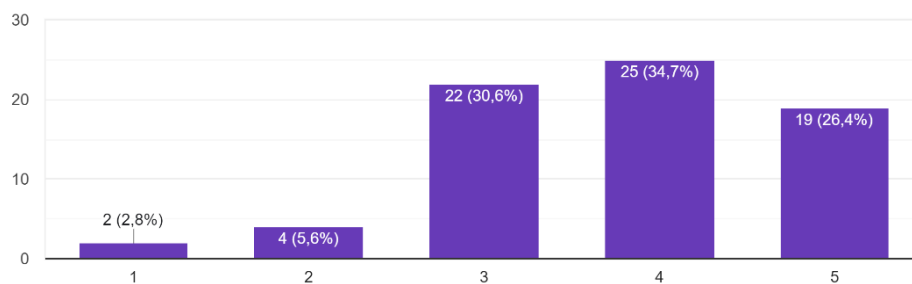


Γράφημα 8: συμπτώματα κατάθλιψης

Οι ερωτηθέντες απάντησαν θετικά στις ερωτήσεις σχετικά με την αυτοδυναμία (βλ. γραφήματα 9 και 10) (η κλίμακα ήταν 1 διαφωνώ και 5 συμφωνώ απόλυτα). Το 16,4% ισχυρίστηκε ότι έχει τη δύναμη να κάνει ουσιαστικές αλλαγές και το 30,6% των ατόμων συμφώνησε ότι έχει τη δύναμη να αλλάξει την κατάστασή του. Το αποτέλεσμα αυτό είναι κατανοητό, αν αναλογιστεί κανείς ότι οι νέοι έχουν περισσότερο εσωτερικό κέντρο ελέγχου, πράγμα που σημαίνει ότι πιστεύουν περισσότερο σε μια αλλαγή που μπορούν να κάνουν οι ίδιοι παρά να βασίζονται σε άλλους για να κάνουν μια γενική αλλαγή.

2.3) Osećam da mogu da postignem pravu promenu kroz svoje postupke.

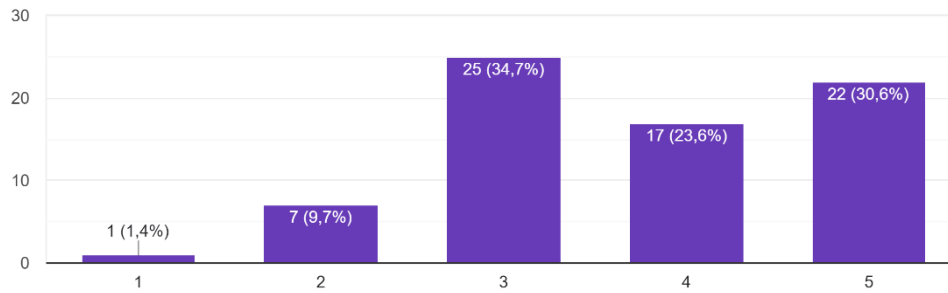
72 odgovora



Γράφημα 9: η δύναμη για την επίτευξη της αλλαγής

2.4) Osećam da imam moć da promenim situaciju u kojoj se nalazim.

72 одговора

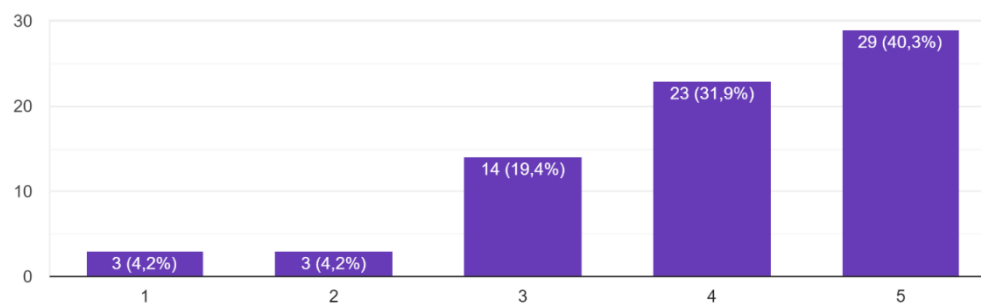


Γράφημα 10: η δύναμη να αλλάξει κανείς την κατάστασή του

Όπως φαίνεται στο γράφημα 11, οι περισσότεροι (72,2%) ερωτηθέντες θέτουν ενεργά στόχους για τον εαυτό τους.

2.5) Postavljam sebi ciljeve.

72 одговора

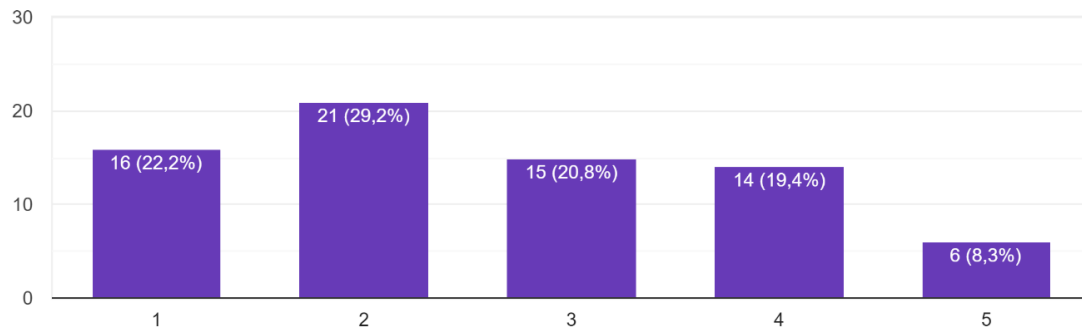


Γράφημα 11: καθορισμός στόχων

Οι απαντήσεις ήταν διφορούμενες όσον αφορά το κατά πόσον τα θέματα ψυχικής υγείας επηρέασαν τις επιδόσεις στην εργασία/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο. Παρόλα αυτά, σχεδόν οι μισοί δήλωσαν ότι δεν επηρεάζουν την απόδοσή τους.

2.6) Imam poteškoća na poslu/fakultetu/školi zbog svog mentalnog zdravlja.

72 одговора



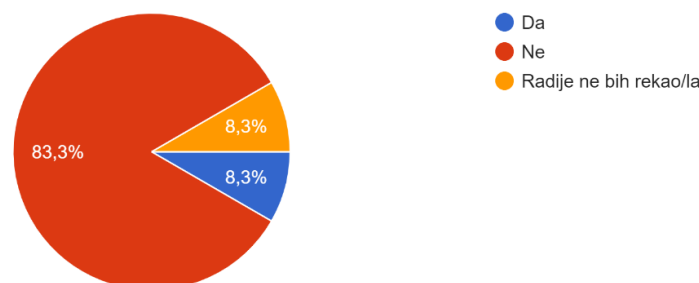
Γράφημα 12: απόδοση στην εργασία/πανεπιστήμιο/σχολείο

Στην επόμενη ερώτηση, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν τι τους κάνει να ανησυχούν περισσότερο. Ήταν μια ανοιχτή ερώτηση, οπότε μπορούσαν να γράψουν ό,τι είχαν στο μυαλό τους. Ωστόσο, οι απαντήσεις μπορούν να αναλυθούν σε κατηγορίες ανάλογα με τη συχνότητα: 1) ανησυχία για το προσωπικό μέλλον (ψυχική υγεία, εύρεση εργασίας, οικονομικά ζητήματα, σταθερότητα), 2) σχολείο και πανεπιστήμιο (εξετάσεις, σπουδές, εισαγωγή σε επιθυμητή σχολή), 3) κατάσταση του κόσμου/κλιματική αλλαγή/πόλεμος και 4) προσωπικές και συναισθηματικές σχέσεις στο μέλλον (εύρεση συντρόφου, μοναξιά).

Όπως φαίνεται στο γράφημα 13, το 6,3% (6) των ερωτηθέντων έχει διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια από επαγγελματία. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζει κανείς ότι μπορεί να είναι περισσότεροι επειδή κάποιιοι επέλεξαν να μην απαντήσουν στην ερώτηση, και επειδή κανείς δεν έχει διαγνωστεί δεν σημαίνει ότι δεν πάσχει από αυτήν (επίσης 6,3% ή 8 ερωτηθέντες). Ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες με διάγνωση να την αναλύσουν, ορισμένοι από τους ερωτηθέντες ανέφεραν δύο διαγνώσεις. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αναφέρθηκαν: ήταν το άγχος (3), η κατάθλιψη (2), η διπολική διαταραχή (1) και η διαταραχή προσαρμογής (1).

2.8) Da li ti je dijagnostikovao mentalni poremećaj/poteškoća od strane stručnog lica? (nije obavezan odgovor)

72 одговора



Διάγραμμα 13: Διάγνωση

Covid

Το επόμενο κεφάλαιο ερωτήσεων αφορά την εμπειρία των ερωτηθέντων από την πανδημία και την επιρροή της στη ζωή και την ευημερία τους. Είναι ενδιαφέρον να διαπιστώσουμε ότι η πανδημία δεν είχε τόσο αρνητικό αντίκτυπο στους ερωτηθέντες όσο θα περίμενε κανείς. Η πλειονότητα δεν μπορεί να συσχετίσει τις αρνητικές επιδράσεις, όπως το να αισθάνεται κανείς πιο μόνος ή πιο απομονωμένος από ό,τι συνήθως, να χάνει φίλους ή μια θέση εργασίας λόγω της πανδημίας, να επιδεινώνεται η αυτοεκτίμηση, η επίδοση στο πανεπιστήμιο ή στην εργασία ή να γίνεται πιο απαισιόδοξος για το μέλλον. Είναι επίσης ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι επέλεξαν τη μέση επιλογή πριν, αυτό διαφέρει σε αυτό το σύνολο ερωτήσεων. Για τις ερωτήσεις αν κάποιος ένιωθε πιο μόνος και αν ένιωθε πιο απομονωμένος κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι δύο επιλογές που επιλέχθηκαν περισσότερο ήταν και οι δύο ακραίες ("αυτό δεν με περιγράφει καθόλου" και "αυτό με περιγράφει"). Φαίνεται ότι είτε η πανδημία επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τη ζωή κάποιου είτε καθόλου.

3.1) Zbog pandemije



3.1) Zbog pandemije

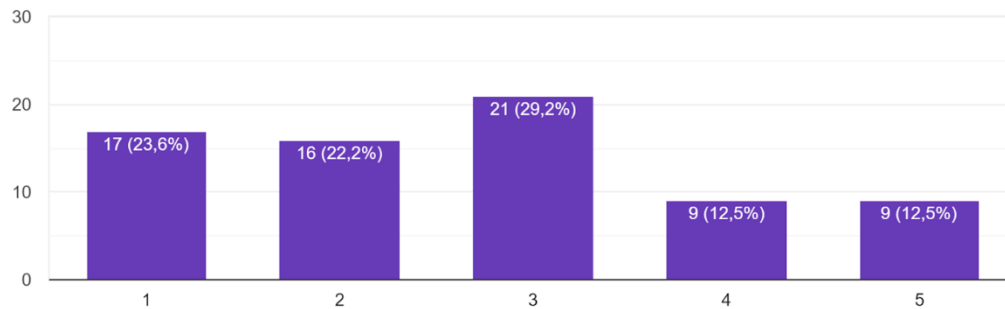


Γράφημα 14: πανδημία

Στο γράφημα 15, βλέπουμε τις απαντήσεις σχετικά με τις διαδικτυακές συγκεντρώσεις στο πανεπιστήμιο/σχολείο/εργασία. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες τοποθετούνται στη μέση. Παρόλα αυτά, είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι το 55,9% (33) των ερωτηθέντων βαθμολόγησαν τις διαδικτυακές συγκεντρώσεις ως εναλλακτική λύση στην αρνητική πλευρά της κλίμακας (18 ή 25% ήταν στη θετική πλευρά).

3.2) Online fakultetska/školska/društvena okupljanja su bila odgovarajuća alternativa

72 одговора



Γράφημα 15: διαδικτυακές συναντήσεις ως εναλλακτική λύση

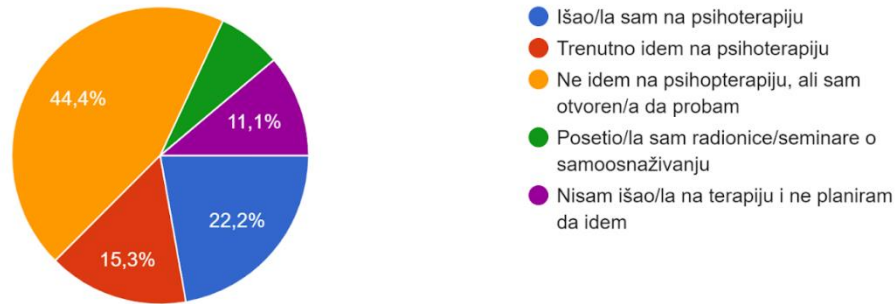
Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αναφέρουν θετικές εμπειρίες που συνδέονται με την πανδημία. Αυτή η ερώτηση ανοικτού τύπου έδωσε απαντήσεις που διέφεραν πολύ. Οι απαντήσεις μπορούν να συνοψιστούν στις ακόλουθες κατηγορίες: χρόνος για να ασχοληθούν με τον εαυτό τους (με έμφαση στη σωματική υγεία), χρόνος με την οικογένεια και τα κατοικίδια ζώα, χρόνος για χόμπι (διάβασμα, κηπουρική, εκμάθηση γλωσσών, αθλητισμός...), πιο αργή καθημερινότητα (λιγότερες προσδοκίες και πίεση), ευκαιρία για εθελοντισμό και βοήθεια στην κοινότητα. Η επόμενη ερώτηση ήταν αν υπήρχαν αρνητικές ή θετικές επιπτώσεις στη ζωή των ερωτηθέντων. Οι απαντήσεις που μπορούν να συνοψίσουν τις απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση είναι οι εξής "Επηρέασε την ψυχική μου υγεία όσον αφορά την απομόνωση, αλλά με έκανε να επικεντρωθώ στον εαυτό μου και να δουλέψω πάνω στα συναισθήματα και τις ανάγκες μου, οπότε θα έλεγα ότι ήταν και κακό και καλό.", "Και τα δύο. Αρνητικό με την έννοια ότι οι συναναστροφές έγιναν πολύ πιο περιορισμένες και όλοι κατά κάποιο τρόπο γίναμε πιο έτοιμοι να ακυρώσουμε τις συναναστροφές και να μείνουμε μόνοι στο σπίτι. Θετική επειδή τώρα δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή στα σημαντικά πράγματα και στους φίλους".

Επαγγελματική βοήθεια

Στις επόμενες ερωτήσεις, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία και τις σκέψεις τους για την ψυχική υγεία. Η πρώτη ερώτηση (γράφημα 16) αφορούσε τη θεραπεία. Το 44,4% δεν κάνει θεραπεία αλλά είναι γενικά ανοιχτό στην ιδέα, το 22% έχει κάνει θεραπεία και το 15,3% των ερωτηθέντων κάνει θεραπεία αυτή τη στιγμή. Όσον αφορά τα εργαστήρια και τα σεμινάρια αυτοενίσχυσης, το 6,9% έχει συμμετάσχει. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι το 11,1% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν πήγε ποτέ σε θεραπεία και δεν σκοπεύει να πάει. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το 9,7% των ερωτηθέντων αναζήτησε επαγγελματική βοήθεια.

4.1) Psihoterapija/stručna/profesionalna pomoć

72 одговора

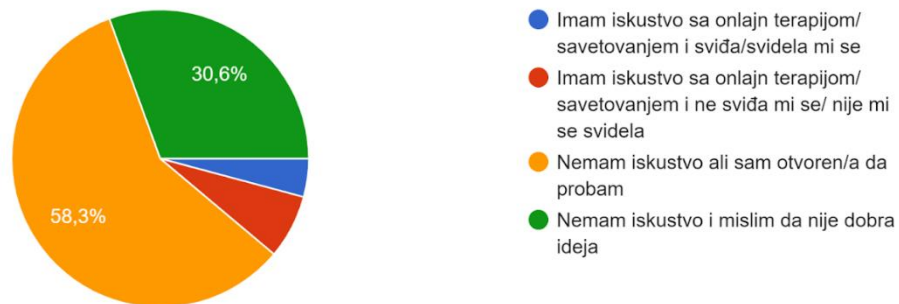


Γράφημα 16: Θεραπεία

Το γράφημα 17 αφορά το κατά πόσον οι ερωτηθέντες έχουν εμπειρία με τη διαδικτυακή θεραπεία και αν πιστεύουν ότι μπορεί να είναι καλή ιδέα. 3 άτομα λένε ότι τους άρεσε και 5 από αυτούς λένε ότι δεν τους άρεσε. Το 58,3% δεν είχε εμπειρία με αυτή, αλλά είναι γενικά ανοιχτό στην ιδέα, ενώ το 30,6% δεν πιστεύει ότι είναι καλή ιδέα.

4.3) Onlajn terapija

72 одговора

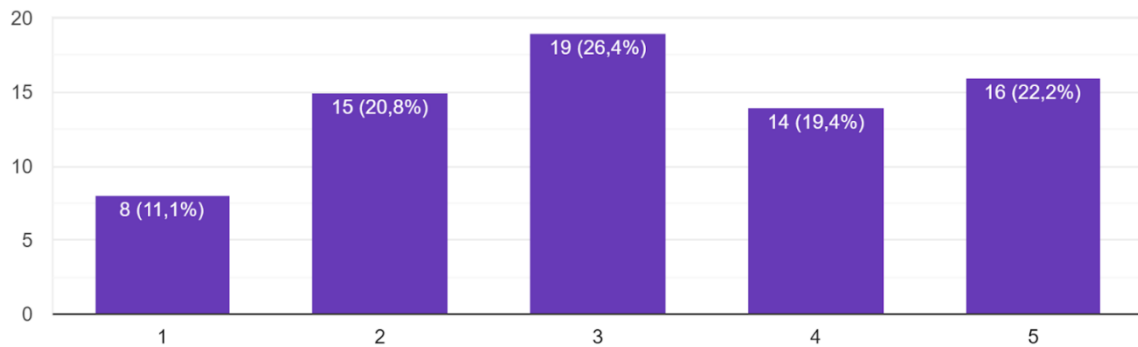


Γράφημα 17: Διαδικτυακή θεραπεία

Στην ερώτηση αν είναι εύκολο να λάβει κανείς επαγγελματική βοήθεια στον τόπο όπου ζει, 30 ερωτηθέντες (31,6%) πιστεύουν ότι είναι προσβάσιμη και 23 (31,9%) βρίσκονται στο αντίθετο άκρο της κλίμακας. Στη μέση βρίσκονται οι αβέβαιοι συμμετέχοντες (26,4%).

4.4) Korišćenje usluga stručnjaka/profesionalaca je lako dostupno u mestu u kom živim

72 одговора

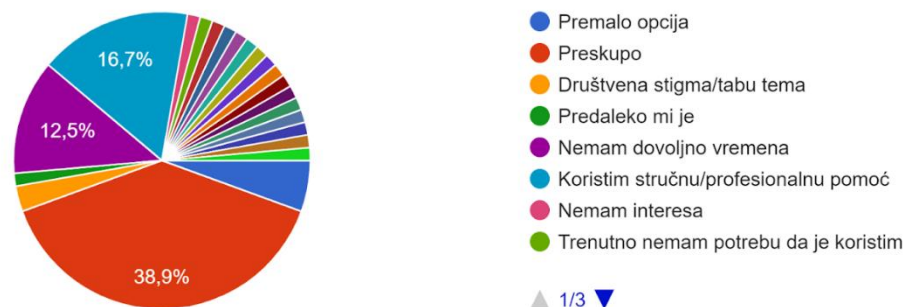


Γράφημα 18: Εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια

Όταν ρωτήθηκαν ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια, οι περισσότεροι απάντησαν ότι είναι πολύ ακριβή (38,9%), ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο (12,5%), ότι υπάρχουν πολύ λίγες επιλογές (5,6%), ότι υπάρχει κοινωνικό στίγμα και ταμπού (2,8%). Άλλοι λόγοι είναι: είναι πολύ μακριά, δεν το χρειάζονται, είναι έξω από τη ζώνη άνεσής τους κ.λπ.

4.5) Šta te sprečava da dobiješ stručnu/profesionalnu pomoć?

72 одговора



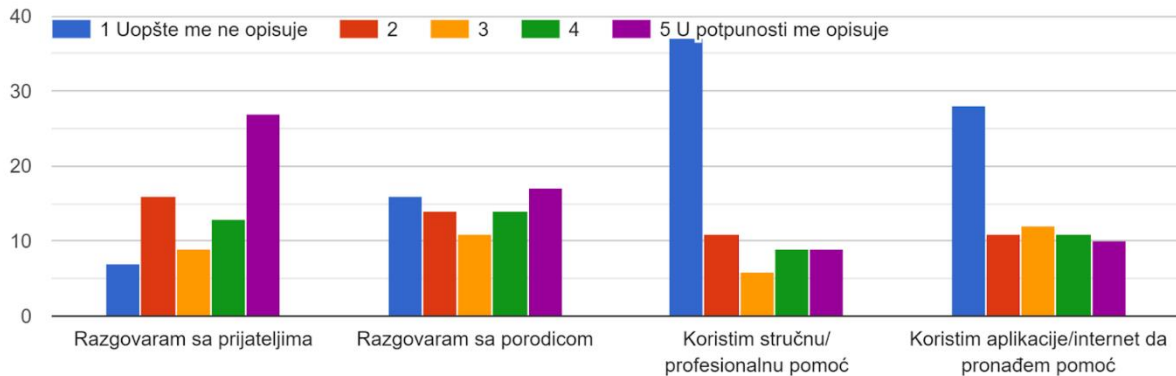
Γράφημα 19: Λόγοι για τους οποίους δεν αναζητούν βοήθεια

Αυτοενίσχυση, ανακούφιση από το άγχος, καθορισμός στόχων

Το τελευταίο υποθέμα αφορά την αυτοενδυνάμωση, την ανακούφιση από το άγχος και τον καθορισμό στόχων. Οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν πού απευθύνονται όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Έπρεπε να επιλέξουν σε μια κλίμακα Likert από το 1, "αυτό δεν με περιγράφει καθόλου", έως το 5, "αυτό με περιγράφει απόλυτα". Ως επί το πλείστον, οι ερωτηθέντες εμπιστεύονται τους φίλους τους όταν έχουν προβλήματα. Οι απαντήσεις σχετικά με την εκμυστήρευση στην οικογένειά τους είναι αμφίσημες και δεν μπορεί να διαφανεί πλειοψηφία. Οι ερωτηθέντες κυρίως δεν αναζητούν επαγγελματική βοήθεια για τα προβλήματά τους, ένα λίγο πιο σημαντικό ποσοστό χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ή εφαρμογές (όπως φαίνεται στο γράφημα 19). Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να μοιραστούν τις στρατηγικές τους για την ανακούφιση

από το άγχος. Οι πιο συνηθισμένες στρατηγικές είναι να περνούν χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά τους, στη συνέχεια με τα χόμπι τους και στη συνέχεια με τον αθλητισμό.

5.1) Kada se susretnem sa problemima...

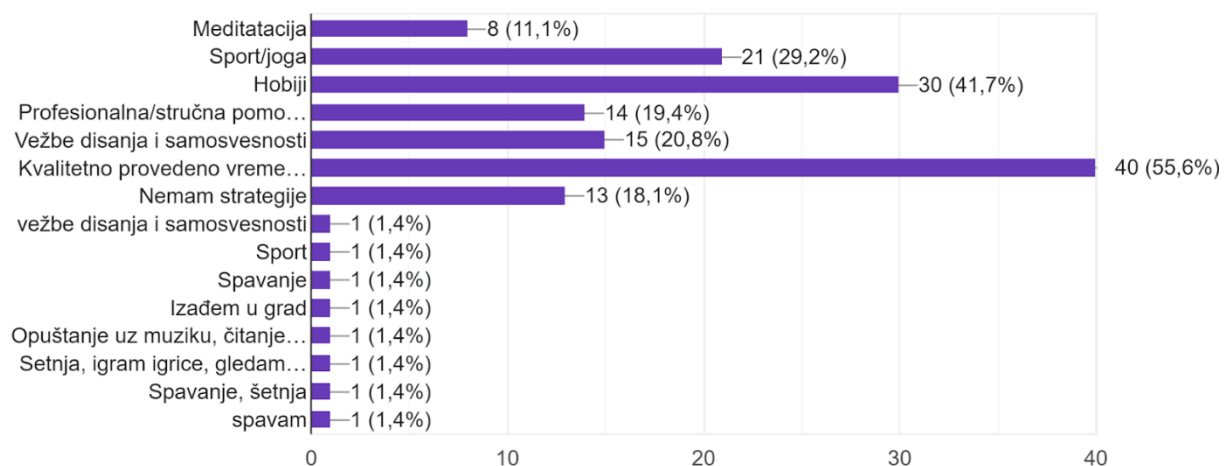


Γράφημα 20: όταν έχετε προβλήματα...

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να μοιραστούν τις στρατηγικές τους για την αντιμετώπιση του άγχους (γράφημα 21) και η ερώτηση ήταν πολλαπλής επιλογής. Οι περισσότερες απαντήσεις (55,6%) αφορούσαν το να περνούν ποιοτικό χρόνο με τους φίλους/τις οικογένειές τους. Στη συνέχεια, η πιο συνηθισμένη στρατηγική ήταν τα χόμπι (41,7%), ο αθλητισμός/γιόγκα (29,2%), οι ασκήσεις αναπνοής και ενσυνειδητότητας (20,8%), η επαγγελματική βοήθεια (19,4%), ενώ το 18,1% των απαντήσεων αφορούσε την έλλειψη στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους.

5.2) Koje strategije za smanjenje stresa koristiš?

72 odgovora

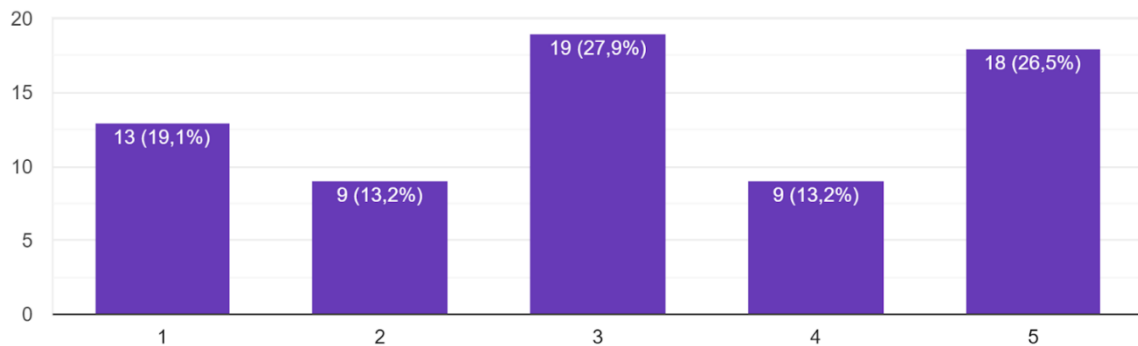


Γράφημα 21: Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους

Όσον αφορά τη χρήση στρατηγικών για την ψυχική υγεία, την ευημερία και την αυτοδυναμία (γράφημα 22), οι ερωτηθέντες απάντησαν είτε στο υψηλότερο σημείο της κλίμακας είτε στη μέση. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες τοποθετήθηκαν στη μέση.

5.5) Uključujem strategije mentalnog blagostanja/samoosnaživanja u svoj svakodnevni život (npr. sport, vežbe samosvesti)

68 одговора

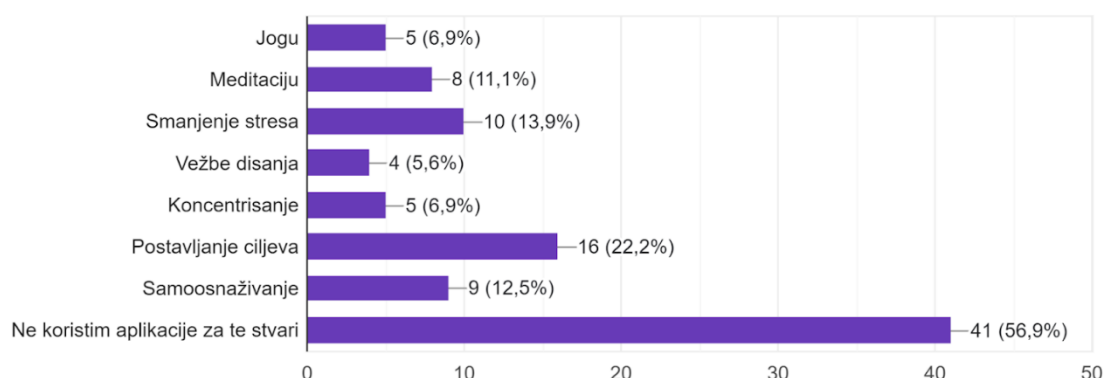


Γράφημα 22: Στρατηγικές για ψυχική ευεξία στην καθημερινή ρουτίνα

Στη συνέχεια, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν αν χρησιμοποιούν εφαρμογές για συγκεκριμένες στρατηγικές που βοηθούν την ψυχική τους ευημερία ή την αυτοδυναμία τους. Το 56,9% των ατόμων απάντησε ότι δεν χρησιμοποιεί εφαρμογές για αυτά τα πράγματα. Ο πιο συνηθισμένος λόγος χρήσης μιας εφαρμογής είναι ο καθορισμός στόχων (22,2%), ακολουθούμενος από την ανακούφιση από το άγχος (13,9%), την αυτοενδυνάμωση (12,5) και τον διαλογισμό (11,1%).

5.6) Koristim aplikacije/internet za:

72 одговора



Γράφημα 23: εφαρμογή για αυτοδυναμία, ψυχική ευεξία

Οι τρεις τελευταίες ερωτήσεις της έρευνας ήταν ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Η πρώτη αφορούσε το πώς θα βοηθούσαν τον καλύτερο φίλο τους σε προβλήματα. Οι περισσότερες απαντήσεις ήταν οι ίδιες, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες είπαν ότι θα είχαν μια ανοιχτή συζήτηση με τους φίλους,

θα προσπαθούσαν να καταλάβουν και θα ήταν σε τι θα ήθελαν να βελτιωθούν, οι απαντήσεις περιλάμβαναν: αυτοπεποίθηση, επικοινωνία/ενεργητική ακρόαση, ανακούφιση από το άγχος, άγχος, οργάνωση/παρακίνηση/αυτοπειθαρχία, ψυχική υγεία, λήψη αποφάσεων, προσωπικές και συντροφικές σχέσεις. Η τελευταία ερώτηση ήταν τι επιθυμούσαν οι ερωτηθέντες από ένα μάθημα αυτοενίσχυσης/αυτοεκτίμησης. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν στην ερώτηση αυτή μέσα από το πρίσμα της διαθεσιμότητας - είπαν ότι χρειάζονται περισσότερες επιλογές και κυρίως πιο προσιτές επιλογές. Άλλοι ερωτηθέντες είπαν ότι χρειάζονται καλούς αρχηγούς μαθημάτων, καλά παραδείγματα, στρατηγικές και συμβουλές για το πώς να χρησιμοποιήσουν όλα όσα έμαθαν σε πραγματικές καταστάσεις, συζητήσεις με επαγγελματίες...

4.4.3. Συζήτηση

Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα, οι ερωτηθέντες μας είναι ελαφρώς ευαισθητοποιημένοι σε θέματα ψυχικής υγείας και ψυχικής υγείας γενικότερα. Η ανάγκη για αυτό το θέμα μεταξύ των ερωτηθέντων μας θεωρήθηκε προφανής και τα συναρπαστικά κενά στις διαθέσιμες υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι τεράστια. Το σχέδιό σας HEAL μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην κάλυψη αυτών των κενών και στην παροχή του χώρου για την ψυχική υγεία ώστε να γίνεται αντιληπτή και να συζητείται.

Όπως δείχνουν και άλλες ερευνητικές δραστηριότητες στο πλαίσιο του παρόντος έργου, οι νέοι από τη Σερβία που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή δεν παρουσίασαν έντονη κατάθλιψη, αλλά άγχος και στρες ήταν σημαντικά παρόντα. Το άγχος και το στρες για το μέλλον είναι ιδιαίτερα παρόντα και σχετίζονται κυρίως με οικονομικά ζητήματα, την αγορά εργασίας, την "ενήλικη ζωή" και τις προσωπικές και στενές σχέσεις. Σε σχέση με την ανησυχία για το μέλλον, όταν ερωτώνται σχετικά με τη δύναμή τους να κάνουν μια αλλαγή γενικά, οι νέοι συμφωνούν λιγότερο με αυτή τη δήλωση παρά με μια δήλωση που σχετίζεται με την αλλαγή της κατάστασής τους. Αυτές οι δηλώσεις δείχνουν ότι οι ερωτηθέντες νέοι έχουν περισσότερο εσωτερικό έλεγχο και αισθάνονται υπεύθυνοι για την κατάστασή τους, γεγονός που μπορεί να τους παρακινήσει να αναλάβουν δράση. Το κρίσιμο αποτέλεσμα αυτής της έρευνας αφορά τις αγκυλώσεις για τις οποίες οι νέοι ανησυχούν περισσότερο. Οι νέοι της Σερβίας από αυτή την έρευνα εξέφρασαν ότι ανησυχούν περισσότερο για το μέλλον και τη σταθερότητα, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει χρήσιμη εισροή για το πρόγραμμα You HEAL προκειμένου να παρέχει υλικό για τους νέους σε αυτόν τον τομέα. Το υλικό αυτό μπορεί να είναι εργαλεία για τον προγραμματισμό, την οπτικοποίηση (για παράδειγμα, πίνακες οράματος), τις ρουτίνες και τη διαχείριση του άγχους κατά την αντιμετώπιση της αβεβαιότητας.

Το επόμενο τμήμα της έρευνας αφορούσε τον χρόνο Covid. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες επέλεξαν μια "θετική" αξιολόγηση των δηλώσεων. Η μόνη δήλωση στην οποία οι συμμετέχοντες συμφώνησαν περισσότερο ήταν σχετικά με την επίδραση του covid στην απόδοση στο σχολείο/στην εργασία. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι νέοι είχαν προκλήσεις να προσαρμοστούν σε μια νέα αβέβαιη κατάσταση και να συνεχίσουν την επαγγελματική τους ζωή. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να συνδεθεί με το προηγούμενο σχετικά με το τι ανησυχεί περισσότερο τους νέους. Το You HEAL μπορεί να αποτελέσει ένα χώρο αναγνώρισης αυτών των αναδειχθέντων αποτελεσμάτων των ερευνητικών δραστηριοτήτων και να βρει και πάλι υλικά και πόρους για να παρέχει στους νέους μια αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας σε πιθανή αβεβαιότητα στο μέλλον.

Όσον αφορά τις στάσεις σχετικά με την επαγγελματική βοήθεια, πάνω από το 70% των νέων που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν δοκιμάσει θεραπεία, βρίσκονται σε θεραπεία και δεν έχουν δοκιμάσει αλλά είναι ανοιχτοί στην ιδέα. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι ερωτηθέντες γνωρίζουν τη σημασία της επαγγελματικής υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Από την άλλη πλευρά, το 11,1% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν έχει κάνει ποτέ θεραπεία και δεν είναι ανοιχτό σε αυτήν. Η μη παρακολούθηση θεραπείας οφείλεται στην έλλειψη χρημάτων, στη μη προσβασιμότητα, στον κοινωνικό στιγματισμό και στα ταμπού. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι το πρόγραμμα You HEAL

μπορεί να καλύψει αυτά τα κενά και να προσφέρει στους νέους τη δυνατότητα να φροντίζουν την ψυχική τους υγεία με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους. Δεδομένου ότι η πλατφόρμα You HEAL θα είναι δωρεάν και διαδικτυακή, προσφέρει στους νέους τη δυνατότητα να ασχοληθούν με την ψυχική τους υγεία χωρίς να τους προσθέσει περισσότερο άγχος, ανησυχία και πίεση. Η πλατφόρμα You Heal μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για τους ερωτηθέντες που δήλωσαν ότι δεν έχουν πάει ποτέ σε θεραπεία και δεν είναι ανοιχτοί σε αυτή. Για αυτή την ομάδα ερωτηθέντων, η πλατφόρμα μπορεί να προσφέρει έναν χώρο που αποτελεί μια ζώνη άνεσης για πιθανές προβλεπόμενες προκλήσεις και ίσως τους κάνει πιο ανοιχτούς στο να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια αν ποτέ τη χρειαστούν. Επιπλέον, το 58,3% των ερωτηθέντων δεν έχει εμπειρία με αυτό, αλλά είναι γενικά ανοιχτό στην ιδέα, ενώ το 30,6% δεν πιστεύει ότι είναι καλή ιδέα. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με τις ερευνητικές δραστηριότητες άλλων έργων, όπου οι νέοι δήλωσαν ότι η διαδικτυακή θεραπεία είναι καλή αλλά δεν αποτελεί μακροπρόθεσμη λύση και μπορεί να αποτελέσει μια κρίσιμη επείγουσα απάντηση σε ορισμένα ζητήματα. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να ακολουθείται από θεραπεία πρόσωπο με πρόσωπο.

Όσον αφορά την ανακούφιση από το άγχος και την αυτοενδυνάμωση, σε μια ερώτηση πολλαπλής επιλογής, οι νέοι απάντησαν ότι περνούν ποιοτικό χρόνο με τους φίλους/οικογένειά τους, χόμπι, άθληση/γιόγκα, ασκήσεις αναπνοής και ενσυνειδητότητας, επαγγελματική βοήθεια, ενώ το 18,1% των απαντήσεων αφορούσε τη μη ύπαρξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους. Οι περισσότερες από αυτές τις στρατηγικές μπορούν να ενσωματωθούν στην πλατφόρμα You HEAL, η οποία μπορεί να προσφέρει στους νέους την ευκαιρία να έχουν περισσότερες στρατηγικές για να δοκιμάσουν σε ένα μέρος. Οι στρατηγικές σχετικά με το άγχος, το στρες και την αβεβαιότητα για το μέλλον είναι θεμελιώδους σημασίας, δεδομένου ότι οι περισσότερες ερευνητικές δραστηριότητες έδειξαν ότι αυτά είναι τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι νέοι στη μετακοβιδική εποχή.

Συμπερασματικά, οι νέοι από τη Σερβία που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα είναι κυρίως ανοιχτοί στο να φροντίσουν περισσότερο την ψυχική τους υγεία, αλλά θεωρούν ότι τα εμπόδια μπορεί μερικές φορές να είναι πολύ μεγάλα (οικονομικά, προσβασιμότητα, χρόνος, στιγματισμός). Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η πλατφόρμα "You Heal" θα πρέπει να βοηθήσει τους νέους να φροντίζουν τον εαυτό τους χωρίς αυτά τα εμπόδια ή τουλάχιστον να τα καταστήσει λιγότερο δύσκολα. Η πλατφόρμα You HEAL θα πρέπει να εστιάζει σε στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και να παρέχει μια αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας σε πιθανές προβλεπόμενες προκλήσεις και αβεβαιότητες στο μέλλον.

4.5. Σλοβενία

4.5.1. Εισαγωγή

Το έργο YOUHEAL αφορά τον ψηφιακό μετασχηματισμό μέσω της ανάπτυξης ψηφιακής ετοιμότητας, ανθεκτικότητας και ικανότητας. Προωθεί επίσης την ενεργό συμμετοχή των πολιτών, το αίσθημα πρωτοβουλίας των νέων και τη νεανική επιχειρηματικότητα, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής επιχειρηματικότητας. Το έργο στοχεύει ολιστικά στις εν λόγω προτεραιότητες προωθώντας την ψυχική υγεία των νέων και κατά συνέπεια την αίσθηση πρωτοβουλίας τους, ενισχύοντας τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Εκτός από αυτές τις προτεραιότητες, το YOUHEAL ασχολείται επίσης άμεσα με τους στόχους της ΕΕ για τη νεολαία, ιδίως με την ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ, η οποία αποσκοπεί στην επίτευξη καλύτερης ψυχικής ευεξίας και στον τερματισμό του στιγματισμού των προβλημάτων ψυχικής υγείας, προωθώντας έτσι την κοινωνική ένταξη όλων των νέων. Με την κατάλληλη υποστήριξη και την έγκαιρη παρέμβαση, οι νέοι που αντιμετωπίζουν ψυχική δυσφορία λόγω της κρίσης του Covid μπορεί να είναι σε θέση να ανακάμψουν καθώς ανακάμπτουμε από το Covid. Αυτό θα απαιτήσει την

κλιμάκωση της υφιστάμενης υποστήριξης της ψυχικής υγείας, προσφέροντας ενδιαφέρον, εύκολη πρόσβαση και περιεχόμενο ανοικτού κώδικα με στόχο τη βελτίωση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των νέων και τη χρήση δραστηριοτήτων κοινωνικοποίησης σε εξωτερικούς χώρους.

Το πρόγραμμα YOUHEAL δημιούργησε ένα ερωτηματολόγιο για τον εντοπισμό των αναγκών, των ελλείψεων και των ευκαιριών μεταξύ των νέων που επηρεάστηκαν από τις συνέπειες της πανδημίας COVID-19. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στα σλοβενικά και τοποθετήθηκε σε Google Forms.

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικών μηνυμάτων και μέσω γνωστών με την ελπίδα να επιτευχθεί το φαινόμενο της χιονοστιβάδας.

Η Σλοβενία συγκέντρωσε 89 ατομικές απαντήσεις, επειδή το ερωτηματολόγιο απευθυνόταν σε νέους ηλικίας 18-26 ετών, 12 από τις απαντήσεις δεν αναλύθηκαν, από τους ερωτηθέντες που ήταν άνω των 26 ετών.

4.5.2. Αποτελέσματα

Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

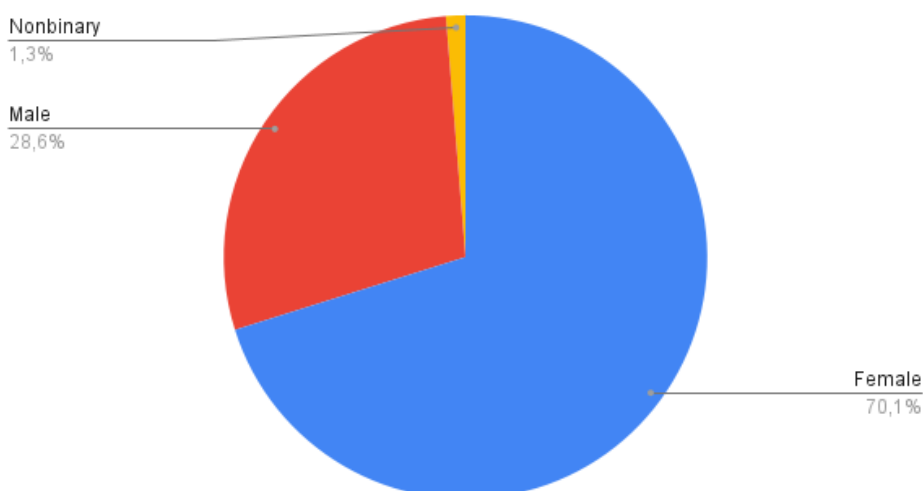
Η έρευνα διανεμήθηκε σε Σλοβένους, αν και υπήρχαν επιλογές για την επιλογή της χώρας της Αυστρίας, της Ελλάδας, της Ρουμανίας και της Σερβίας, εάν η έρευνα θα μπορούσε ενδεχομένως να φτάσει σε κάποιον αλλοδαπό από χώρα εταίρο οργανισμού.

89 άτομα απάντησαν πλήρως στην έρευνα, όλοι τους είχαν επιλέξει τη χώρα της Σλοβενίας.

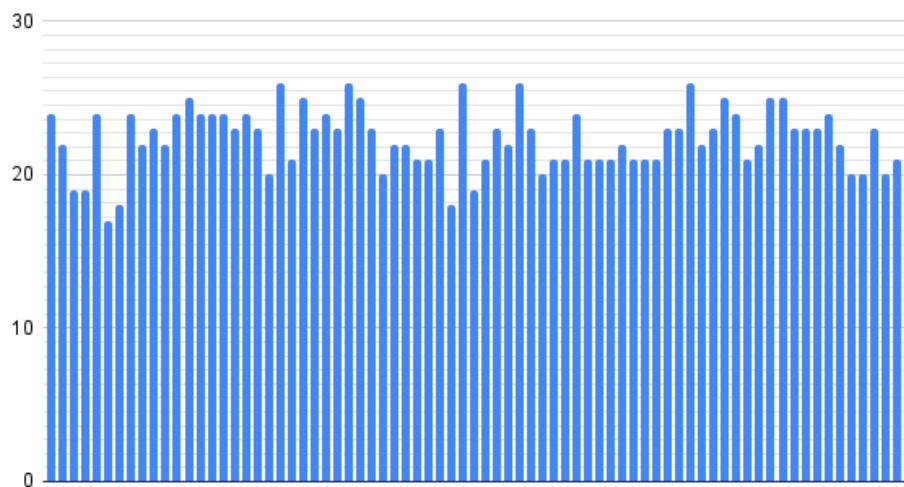
Οι επιλογές φύλου που παρουσιάστηκαν είναι αρσενικό, θηλυκό, μη δυαδικό και άλλο. Από τα 77 άτομα που ανήκαν στην ομάδα-στόχο μας, 22 από αυτούς ήταν άνδρες, που αντιπροσωπεύει το 28,6%, 54 από αυτούς ήταν γυναίκες, που αντιπροσωπεύει το 70,1%, και τέλος, 1 ερωτώμενος προσδιορίστηκε ως μη δυαδικός, που αντιπροσωπεύει το 1,3%.

Επειδή χρησιμοποιήθηκαν μικτές μέθοδοι επαφής, δεν μπορούσαμε να εγγυηθούμε την ισορροπία μεταξύ των δύο φύλων.

Gender

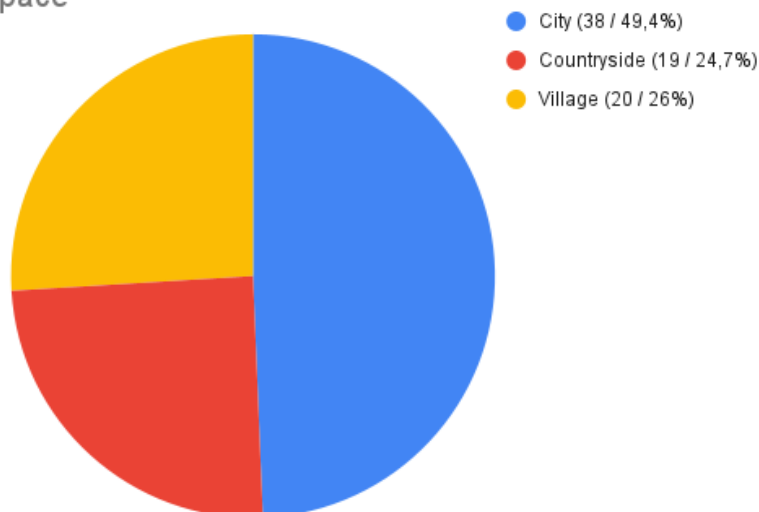


Respodnent Age



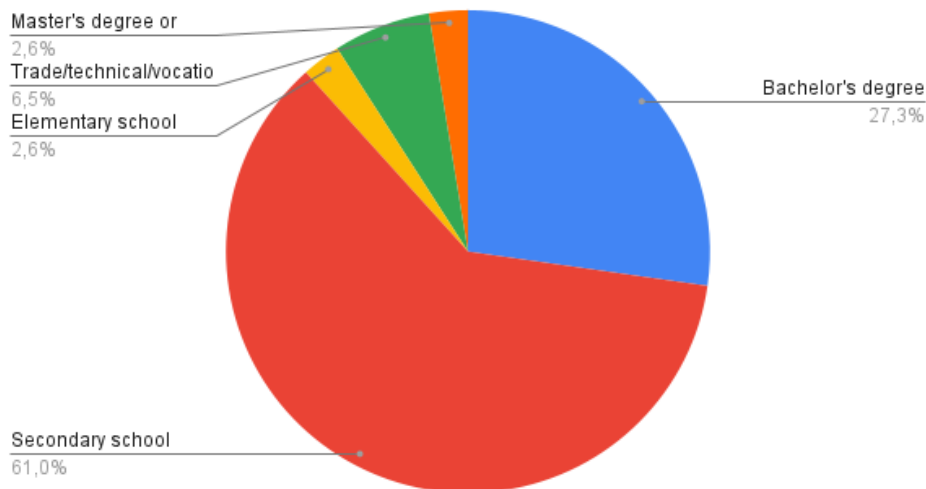
Η έρευνα (όπως και το έργο) απευθυνόταν σε νέους έως 26 ετών. 12 ερωτηθέντες δεν ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα κάτω των 26 ετών, κατά συνέπεια, τα καταγεγραμμένα δεδομένα των ερωτηθέντων ηλικίας άνω των 26 ετών εξαιρέθηκαν. Μας έμειναν 77 ερωτηθέντες. Ο μέσος όρος ηλικίας των ερωτηθέντων είναι 22,4 έτη.

Living space



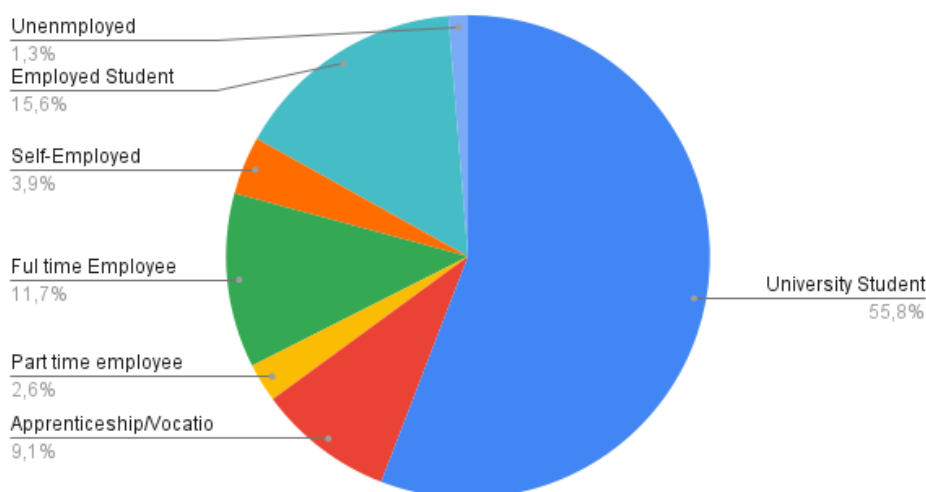
Οι ερωτηθέντες ήταν σε θέση να ορίσουν το περιβάλλον διαβίωσής τους ως χωριό (>5.000), ύπαιθρο (<5.000) και πόλη (>50.000). 20 (26%) ζουν σε χωριό, 19 (24,7%) στην ύπαιθρο, 38 (49,4%) σε πόλη.

Level of Education



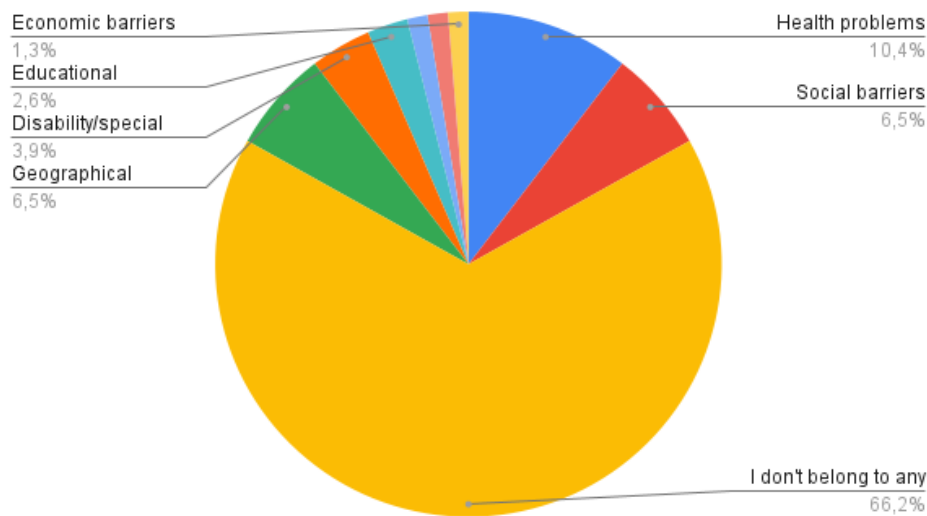
Οι περισσότεροι ερωτηθέντες (61 %, n=47) είχαν φτάσει στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Λαμβάνοντας υπόψη την ηλικιακή ομάδα-στόχο, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες είναι ακόμη φοιτητές. Το 2,6 % ολοκλήρωσε το δημοτικό σχολείο, το 6,5 % ολοκλήρωσε την επαγγελματική εκπαίδευση, το 27,3 % έχει πτυχίο και το 2,6 % έχει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών.

Employment



Το 55,8% των ερωτηθέντων φοιτούν σε πανεπιστήμιο, το 15,6% είναι εργαζόμενοι φοιτητές, το 11,7% είναι εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης.

Σε αυτή την ενότητα, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν τέλος αν θεωρούν ότι ανήκουν στις ακόλουθες ομάδες ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες.



Οι απαντήσεις ήταν οι ακόλουθες:

- Δεν ανήκω σε καμία από τις ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες - 51 (66,2%)
- Προβλήματα υγείας - π.χ. χρόνια προβλήματα υγείας, σοβαρές ασθένειες ή ψυχιατρικές καταστάσεις - 8 (10,4%)
- Κοινωνικά εμπόδια - π.χ. διακρίσεις λόγω φύλου, εθνικότητας, θρησκείας, σεξουαλικού προσανατολισμού - 5 (6,5%)
- Γεωγραφικά εμπόδια - π.χ. είστε από απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές, ζείτε σε μικρά νησιά ή σε περιφερειακές περιοχές, είστε από αστικές προβληματικές περιοχές, είστε από υποβαθμισμένες περιοχές (περιορισμένες δημόσιες συγκοινωνίες, ανεπαρκείς εγκαταστάσεις) - 5 (6,5%)
- Αναπηρία/ειδικές ανάγκες - π.χ. ψυχική (διανοητική, γνωστική, μαθησιακή), σωματική, αισθητηριακή ή άλλη αναπηρία 3 (3,9%)
- Εκπαιδευτικά προβλήματα - π.χ. μαθησιακές δυσκολίες, πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου, κακή σχολική επίδοση - 2 (2,6%)
- Οικονομικά εμπόδια - π.χ. χαμηλό βιοτικό επίπεδο, χαμηλό εισόδημα, συμμετοχή στο σύστημα κοινωνικής ασφάλισης, μακροχρόνια ανεργία ή φτώχεια, χρέη ή οικονομικές δυσκολίες 1 (1,3%)
- Πολιτισμικές διαφορές - π.χ. μετανάστες, πρόσφυγες ή με οικογενειακό υπόβαθρο μεταναστών ή προσφύγων που ανήκουν σε εθνική ή εθνοτική μειονότητα 1 (1,3%)
- Αλλοδαπός φοιτητής 1 (1,3%)

Το 33,8% των ερωτηθέντων θεωρούν ότι ανήκουν σε μια μειονοτική ομάδα, η οποία έχει καταστεί διαθέσιμη επιλογή. Το μεγαλύτερο μέρος (10,4%) αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας, το 6,5% περιορίζεται από κοινωνικά εμπόδια και το 6,5% από γεωγραφικά εμπόδια.

Ψυχική υγεία

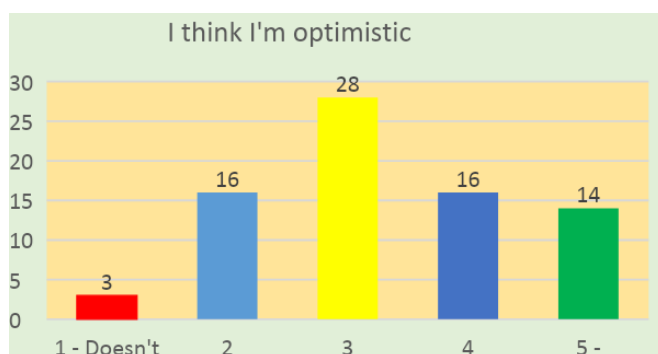
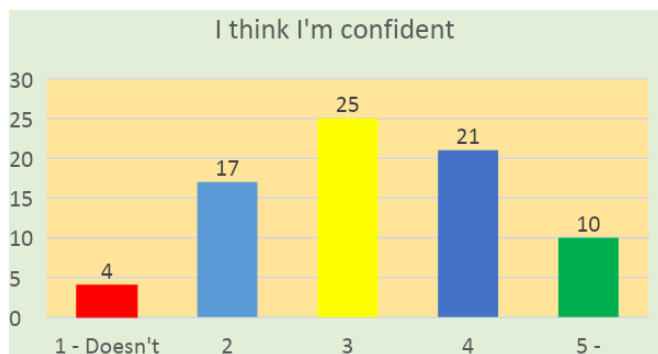
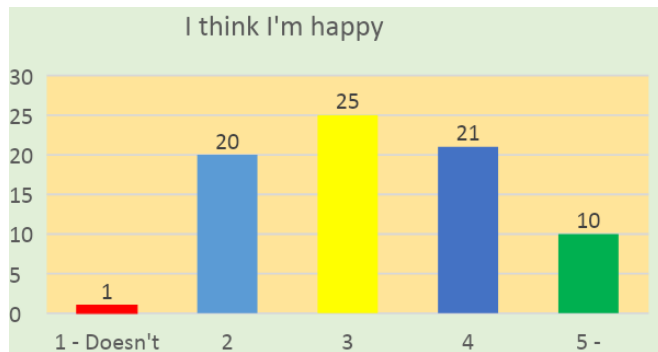
Αρχικά, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεων, στις οποίες έπρεπε να βαθμολογήσουν (από το 1 έως το 5) το πώς αισθάνονταν, τι τους περιέγραφε τους τελευταίους 3 μήνες.

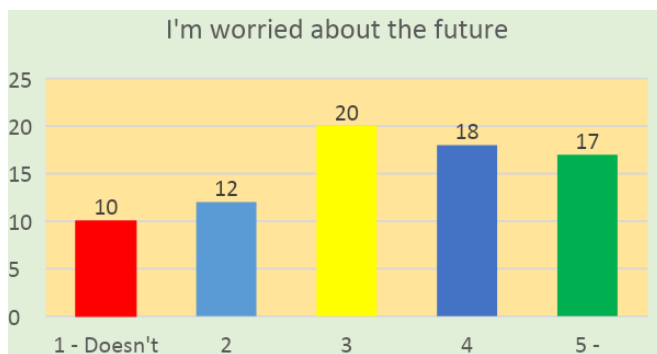
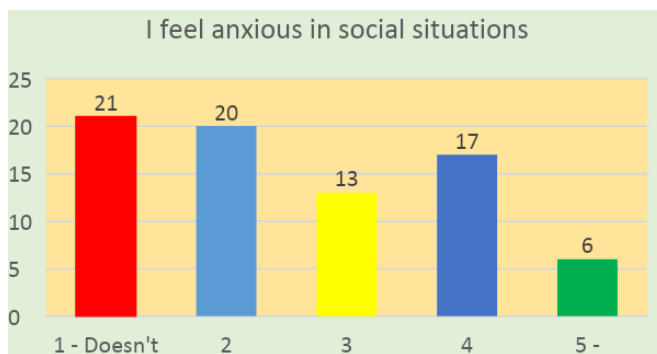
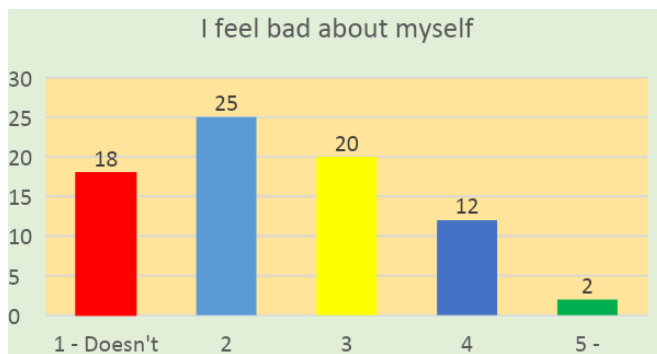
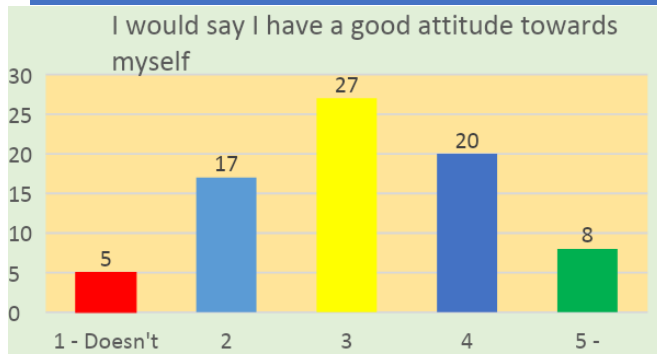
Η έρευνα χρησιμοποίησε κλίμακα Likert με εύρος από 1 έως 5, όπου το 1 υποδηλώνει ότι η δήλωση δεν περιγράφει καθόλου τον ερωτώμενο, ενώ το 5 υποδηλώνει ότι τον περιγράφει πλήρως. Η έρευνα

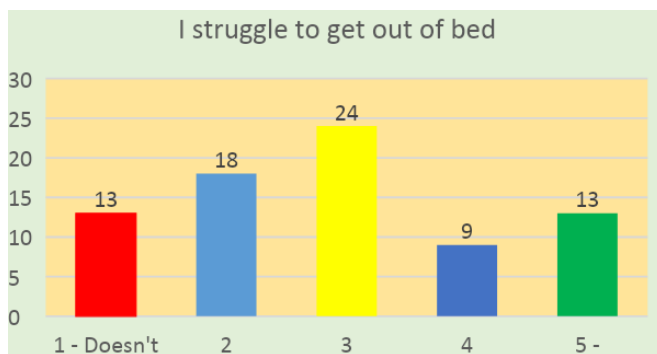
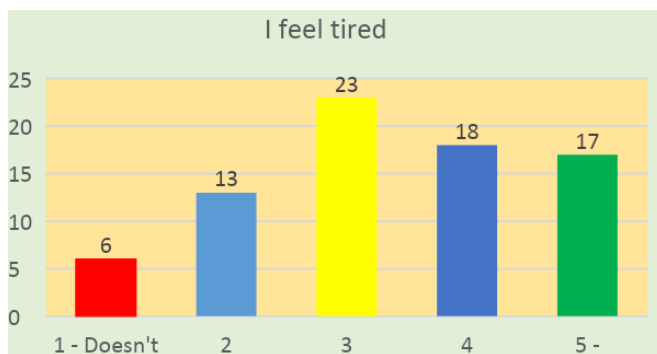
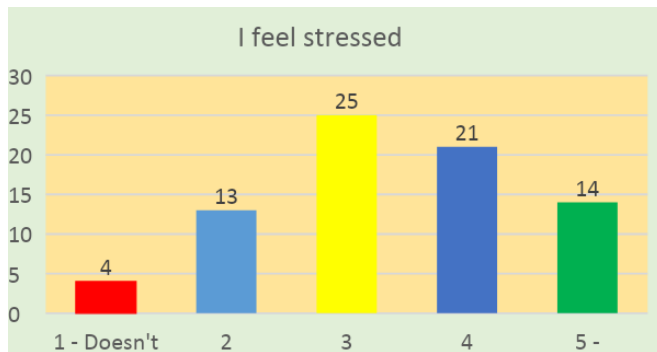
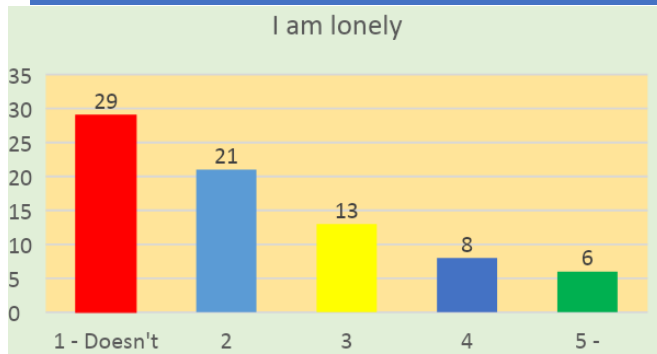
κάλυπτε τομείς όπως η γενική ευτυχία, η αυτοεκτίμηση, η αισιοδοξία και η σχέση των ερωτηθέντων με τον εαυτό τους. Η πιο συχνά επιλεγμένη απάντηση για κάθε έναν από αυτούς τους τομείς ήταν η μεσαία επιλογή στην κλίμακα Likert.

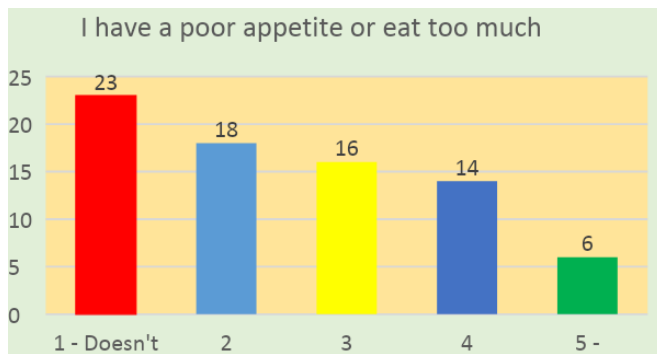
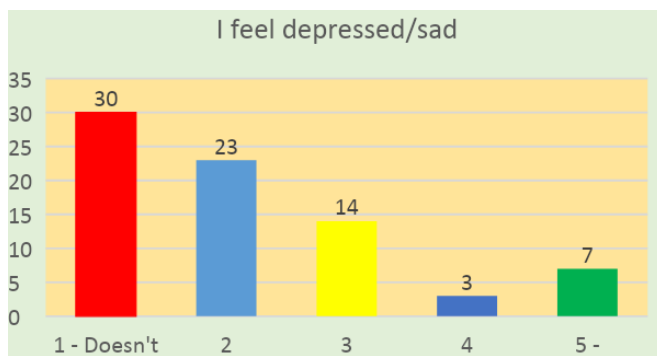
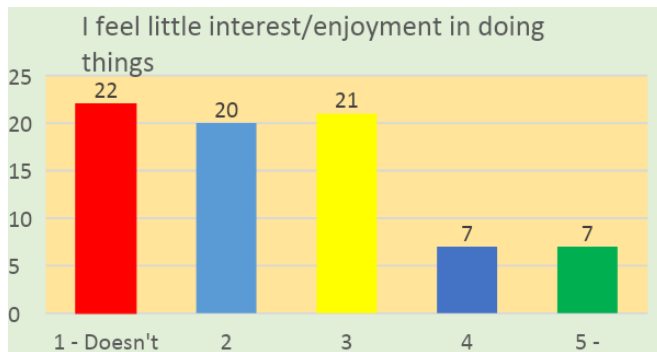
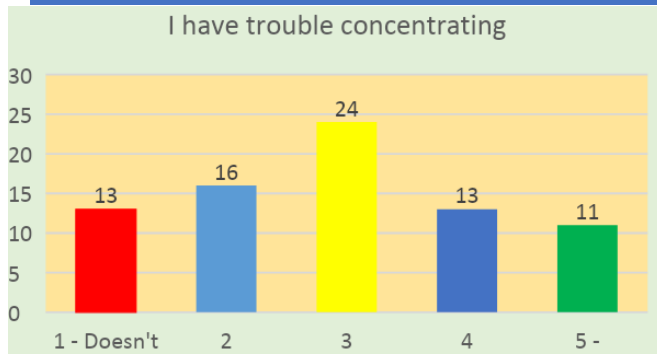
Η ερώτηση με διάφορες παραλλαγές ήταν:

"Πώς σας περιγράφουν αυτές οι δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;"

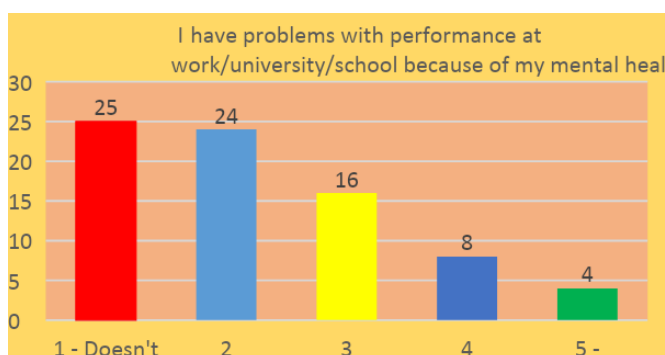
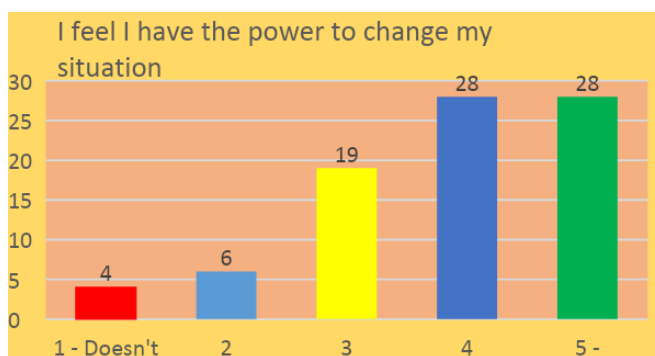
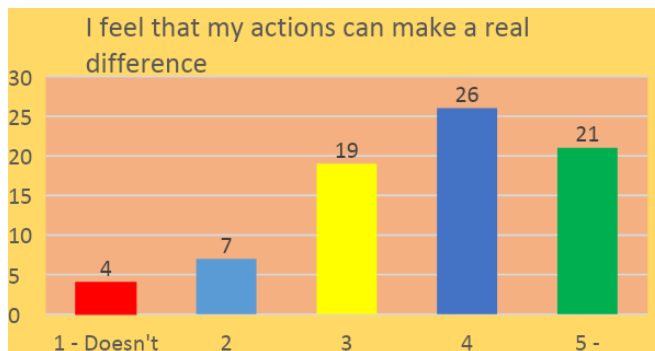








Στη συνέχεια, ακολούθησαν μερικές ερωτήσεις σχετικά με την αυτοδυναμία. Με βάση τις απαντήσεις από το ερωτηματολόγιο σχετικά με την αυτοδυναμία, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησε θετικά. Αυτό υποδηλώνει ότι πολλοί ερωτηθέντες αισθάνονται ότι έχουν την ικανότητα να ελέγχουν τη ζωή τους και να κάνουν επιλογές που οδηγούν στην προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση.



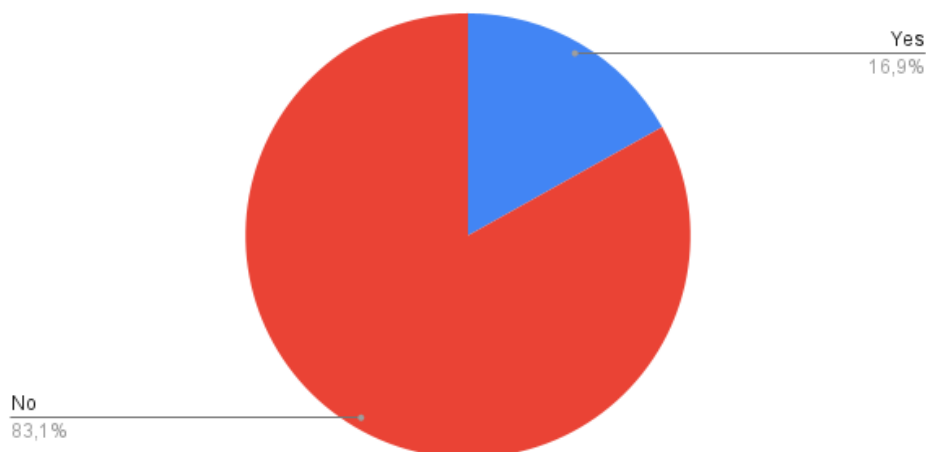
2.7) Στους συμμετέχοντες τέθηκε επίσης μια ανοικτή ερώτηση "Ποια είναι η μεγαλύτερη ανησυχία σας αυτή τη στιγμή;".

Οι ερωτηθέντες ανησυχούσαν κυρίως για τις επιδόσεις τους στο σχολείο και στην εργασία. Ορισμένες απαντήσεις αφορούσαν επίσης τα οικονομικά προβλήματα και την οικονομική ασφάλεια. Ορισμένοι νέοι εξέφρασαν επίσης ότι ανησυχούν για τη σωστή επιλογή καριέρας και για το μέλλον. Κάποιες ανησυχίες που επαναλήφθηκαν σε πολλές απαντήσεις αφορούν επίσης τις σχέσεις (με τον σύντροφο, τους φίλους ή την οικογένεια), την εμφάνιση, την κλιματική αλλαγή, την έλλειψη κινήτρων, τον πόλεμο, τα προβλήματα υγείας, την οικονομική κατάσταση (καπιταλισμός, επιδίωξη κέρδους μεταξύ των πολιτικών), τον πληθωρισμό.

Κάποιες άλλες ανησυχίες είναι επίσης: ανησυχίες για την απόκτηση άδειας οδήγησης, η Α.Ι., τα ανθυγιεινά τρόφιμα που μας πωλούνται, η απαισιοδοξία στην κοινωνία, το μέλλον των νέων γενικά, η αυτοεκτίμηση, οι μεταναστεύσεις, ο συντονισμός της δημιουργίας οικογένειας με την εκπαίδευση.

2.8) Όταν οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν έκαναν διάγνωση από επαγγελματία, 13 (16,9%) απάντησαν με ναι και 64 (83,1%) με όχι.

Have you been diagnosed with a mental disorder/illness by a professional?

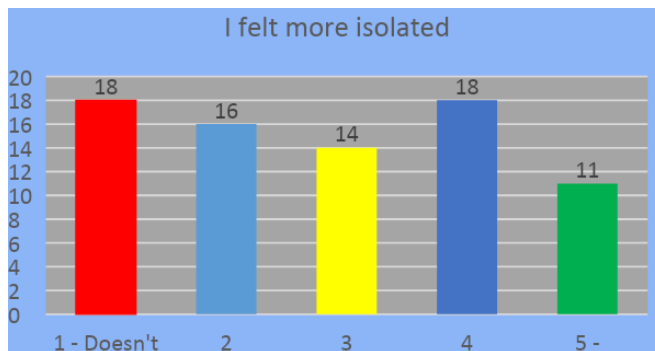
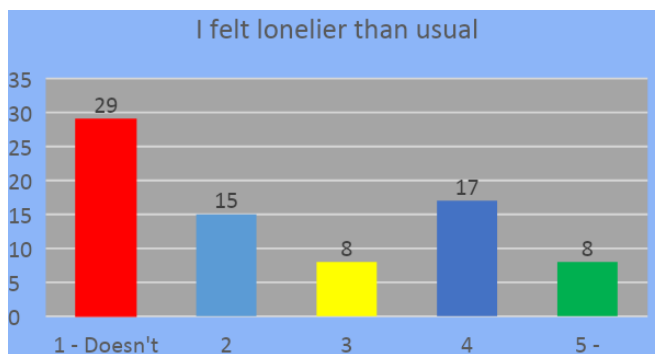
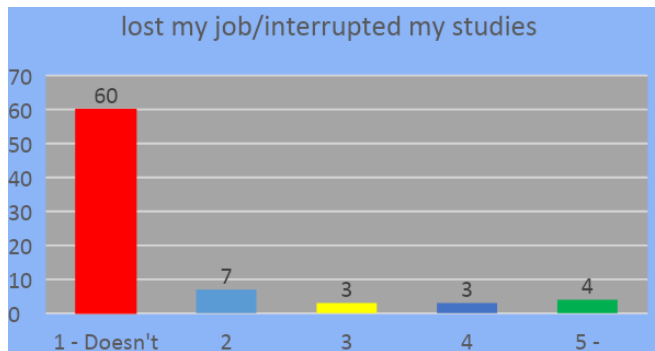


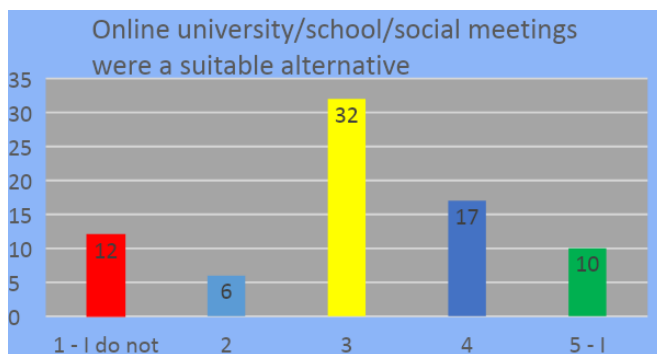
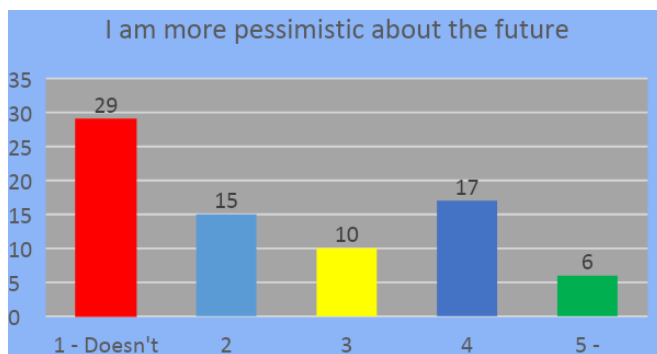
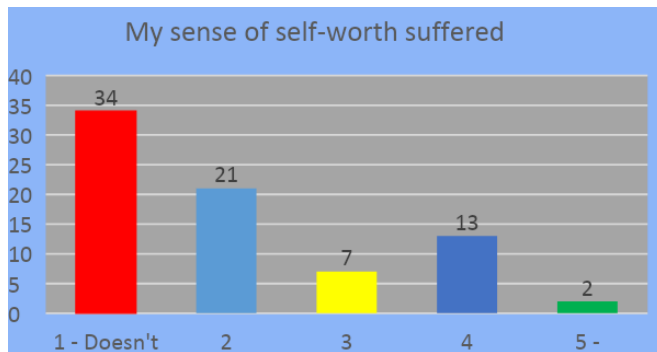
10 από τους ερωτηθέντες απάντησαν στην προαιρετική συμπληρωματική ερώτηση "αν ναι, ποια;": Κατάθλιψη PTSD, άγχος και κατάθλιψη, επεισοδιακή κατάθλιψη, μικτή διαταραχή άγχους και κατάθλιψης (2), άγχος και λειτουργική κατάθλιψη, ΔΕΠΥ και κρίσεις πανικού.

Covid

Στο επόμενο κεφάλαιο οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σχετικά με τις επιπτώσεις της επιδημίας του κολοβώματος στη ζωή τους. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων δεν ανέφερε αρνητικές επιπτώσεις, όπως το να αισθάνονται περισσότερο απομονωμένοι ή μοναχικοί, να χάνουν τη δουλειά τους ή τους φίλους τους, ή να βιώνουν πτώση της αυτοεκτίμησης, των επιδόσεων στο πανεπιστήμιο ή στην εργασία, ή να γίνονται πιο απαισιόδοξοι για το μέλλον. Ωστόσο, το 9 % των συμμετεχόντων αισθάνθηκε ότι έχασε τη δουλειά του/διακόπηκαν οι σπουδές του εξαιτίας του covid-19, το 32,5 % των συμμετεχόντων αισθάνθηκε πιο μόνος από ό,τι συνήθως εξαιτίας του covid-19, το 37,7 % των συμμετεχόντων αισθάνθηκε πιο απομονωμένος κατά τη διάρκεια της πανδημίας του covid-19, το 19,5 % των συμμετεχόντων αισθάνθηκε ότι έχασε την επαφή με τους φίλους του εξαιτίας της πανδημίας και το 19,4 % των συμμετεχόντων αισθάνθηκε ότι η αίσθηση της αυτοεκτίμησής του έχει υποστεί ζημιά εξαιτίας της πανδημίας. Επιπλέον, σχεδόν το ένα τρίτο των συμμετεχόντων αισθάνθηκαν πιο απαισιόδοξοι για το μέλλον τους λόγω της πανδημίας. Ωστόσο, περισσότεροι από το ένα τρίτο των

συμμετεχόντων (35 %) θεώρησαν ότι οι διαδικτυακές πανεπιστημιακές σχολικές/κοινωνικές συναντήσεις ήταν μια κατάλληλη εναλλακτική λύση.





Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να περιγράψουν θετικές εμπειρίες που σχετίζονται με την πανδημία με τη μορφή ανοικτής ερώτησης.

Παρόλο που 23 από τους ερωτηθέντες δεν απάντησαν, όταν ρωτήθηκαν για τις εμπειρίες τους, πολλοί από αυτούς ανέφεραν την επανασύνδεση με την οικογένειά τους, τον προβληματισμό για τη ζωή τους, τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο, την περισσότερη άσκηση και ακόμη και την απόλαυση της εξ αποστάσεως και της διαδικτυακής εκπαίδευσης. Ένας ερωτώμενος ανέφερε ακόμη ότι βρήκε μια νέα ομάδα φίλων. Οι νέοι απάντησαν επίσης ότι έμαθαν νέα πράγματα και απέκτησαν νέες ικανότητες, επίσης σχετικά με την αυτοανάπτυξη, επειδή δεν χρειαζόταν να ταξιδεύουν για να πάνε στο σχολείο, εξοικονόμησαν επίσης κάποια χρήματα, σε μερικούς νέους άρεσε ότι η κοινωνία ήταν πιο ειρηνική (λιγότερη κίνηση,...), μερικοί είπαν επίσης ότι είχαν περισσότερο χρόνο για τις δουλειές του σπιτιού, και για πρακτικές αυτοφροντίδας. Μόνο λίγοι από τους ερωτηθέντες απάντησαν ολοκληρωτικά αρνητικά, για την ακρίβεια μόνο 4 από τους ερωτηθέντες.

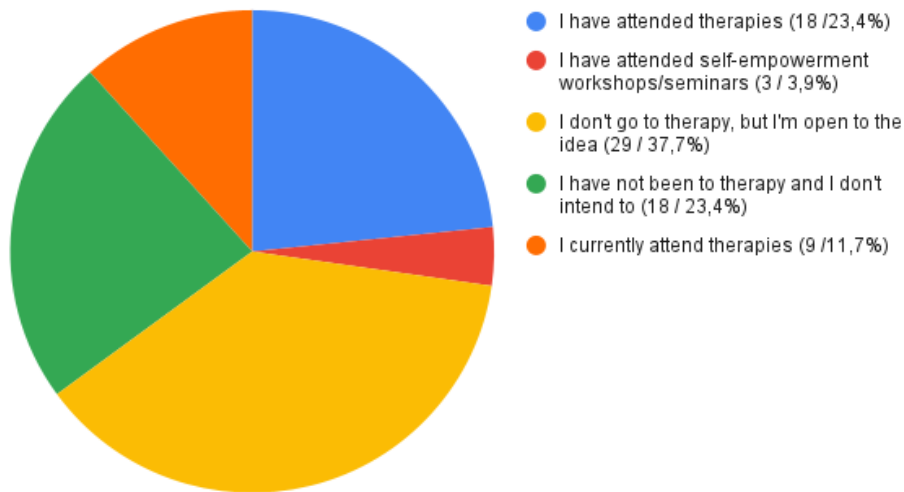
Στην επόμενη ανοικτή ερώτηση "Σας έχει αλλάξει η πανδημία με αρνητικό ή θετικό τρόπο;" οι απαντήσεις ήταν αρκετά διχασμένες. Περίπου οι μισοί απάντησαν με αρνητικές επιπτώσεις και οι μισοί με θετικές επιπτώσεις.

Από την αρνητική πλευρά, οι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι έγιναν λιγότερο παραγωγικοί, έχασαν την εμπιστοσύνη τους στους ξένους και την εμπιστοσύνη τους στην κυβέρνηση, τα επίπεδα άγχους τους αυξήθηκαν και είχαν περισσότερα προβλήματα να ενταχθούν στην κοινωνία μετά το τέλος της πανδημίας, ενώ ένας ερωτηθέντας εξέφρασε τις δυσκολίες που πέρασε μετά την απώλεια ενός μέλους της οικογένειάς του από τον ιό της κολπίτιδας. Από τη θετική πλευρά, οι ερωτηθέντες βίωσαν υψηλότερη παραγωγικότητα, συνδέθηκαν περισσότερο με την οικογένειά τους και τους συντρόφους τους, άρχισαν να εκτιμούν περισσότερο την καθημερινή ζωή, για έναν ερωτηθέντα αντιπροσώπευε μια ευκαιρία για μια νέα αρχή. Ωστόσο, στην αρνητική πλευρά - ορισμένοι συμμετέχοντες υιοθέτησαν ανθυγιεινές συνήθειες - όπως λιγότερη άσκηση και στρόφη στο αλκοόλ.

Επαγγελματική βοήθεια

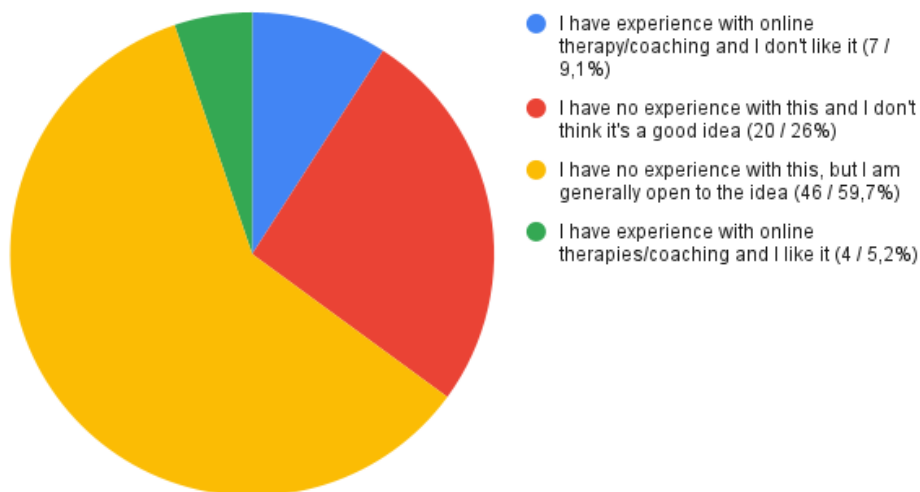
Η επόμενη σειρά ερωτήσεων επικεντρώθηκε στις εμπειρίες και τις αντιλήψεις των ερωτηθέντων σχετικά με την ψυχική υγεία. Οι ερωτήσεις αυτές σχεδιάστηκαν για να αντλήσουν πληροφορίες σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες με την ψυχική υγεία και τη στάση τους απέναντι στην αναζήτηση βοήθειας για προβλήματα ψυχικής υγείας.

Therapies/professional help



Οι περισσότεροι (29) από τους ερωτηθέντες δεν παρακολουθούν ακόμη θεραπεία, αλλά είναι γενικά ανοιχτοί στην ιδέα της. 18 από τους ερωτηθέντες έχουν παρακολουθήσει θεραπεία και 18 δεν σκοπεύουν να το κάνουν. Ένα μικρό μέρος από αυτούς παρακολούθησε θεραπεία κατά τη στιγμή της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και άλλοι παρακολούθησαν εναλλακτική επαγγελματική βοήθεια.

Online therapies



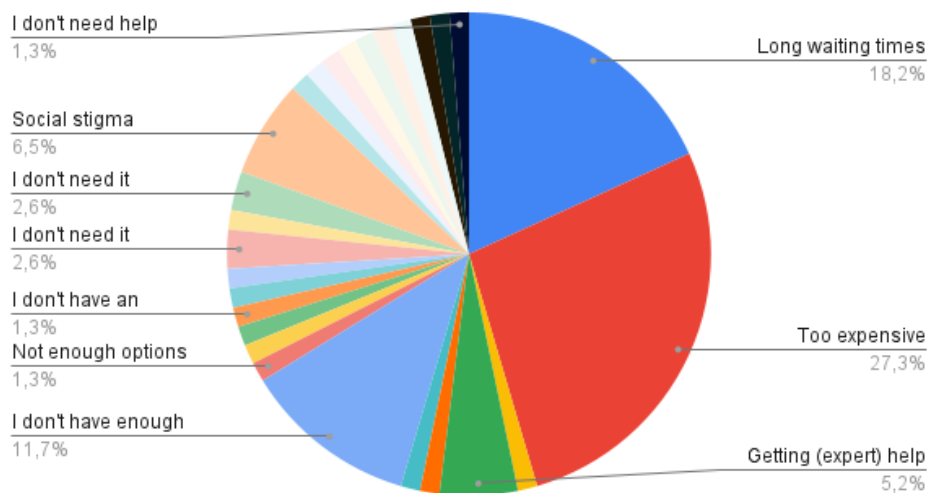
Παρόμοια με τα προηγούμενα αποτελέσματα, ένα μεγάλο μέρος (60 %) των ερωτηθέντων δεν είχε προηγούμενη εμπειρία με τη διαδικτυακή θεραπεία, αλλά είναι ανοικτό σε αυτήν. Ωστόσο, το 26 % των συμμετεχόντων δεν έχει εμπειρία με τη διαδικτυακή θεραπεία αλλά δεν πιστεύει ότι είναι καλή ιδέα. Μόνο ένα μικρό μέρος των ερωτηθέντων είχε εμπειρία με διαδικτυακές θεραπείες και μόνο 4 από αυτούς τους άρεσε.



Όταν ρωτήθηκαν αν είναι εύκολο να ζητήσουν επαγγελματική βοήθεια στον τόπο όπου ζουν, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες παρέμειναν ουδέτεροι - πιθανώς επειδή δεν έχουν εμπειρία στην αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Ωστόσο, το 40 % των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν είναι εύκολο να βρει κανείς επαγγελματική βοήθεια στον τόπο που ζει, ενώ μόνο το 21 % των ερωτηθέντων δήλωσε ότι είναι εύκολο να βρει κανείς (επαγγελματική) βοήθεια στον τόπο που ζει.

Ίσως αυτό σχετίζεται με το γεγονός ότι οι μισοί από τους ερωτηθέντες ζουν είτε στην ύπαιθρο είτε σε χωριό.

What prevents you from getting (professional) help?



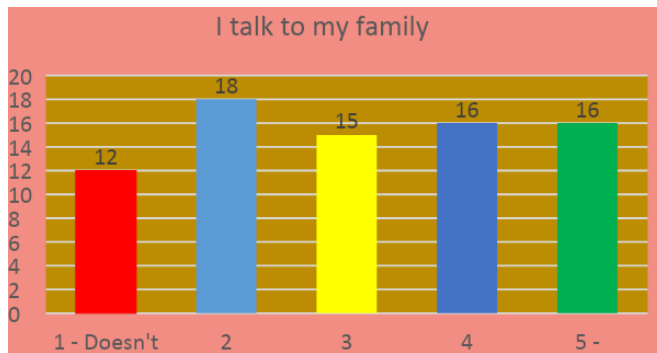
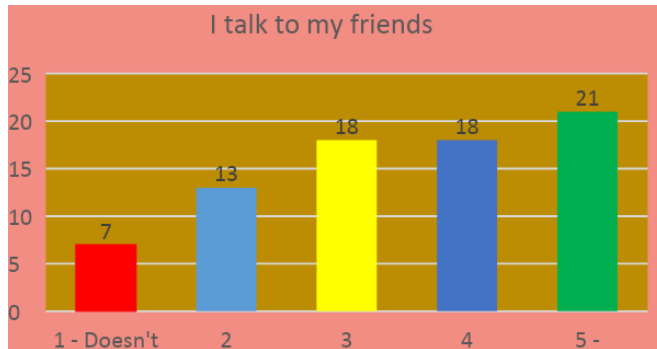
Το 5,2% των ερωτηθέντων λαμβάνει ήδη επαγγελματική βοήθεια, ενώ οι υπόλοιποι όχι. Ο πιο δημοφιλής λόγος για τον οποίο οι ερωτηθέντες δεν λαμβάνουν επαγγελματική βοήθεια ήταν κατά τη γνώμη τους το γεγονός ότι είναι πολύ ακριβή (27,3%). Ο δεύτερος λόγος που απαντήθηκε συχνότερα ήταν ο μεγάλος χρόνος αναμονής (18,2%) και ο τρίτος ήταν ότι δεν έχω αρκετό χρόνο (11,7%). Λίγοι επίσης δεν ήθελαν να επισκεφθούν έναν θεραπευτή επειδή πιστεύουν ότι είναι θολωμένο από κοινωνικό στίγμα (6,5%).

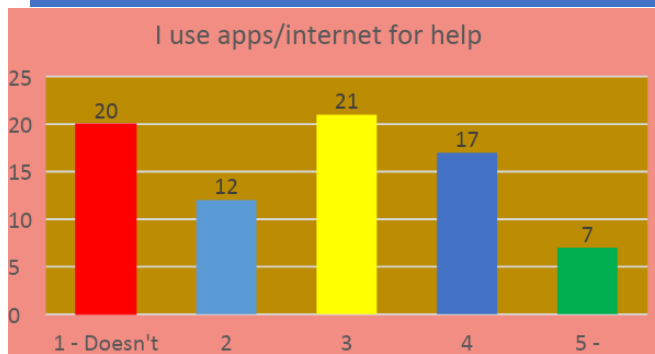
Ένα μικρό μέρος από αυτούς έχει ήδη λάβει θεραπεία, άλλοι είχαν διάφορους λόγους για τους οποίους δεν θα την αναζητήσουν, με κύριο λόγο την άποψη ότι δεν την χρειάζονται.

Αυτοενίσχυση, ανακούφιση από το άγχος, καθορισμός στόχων

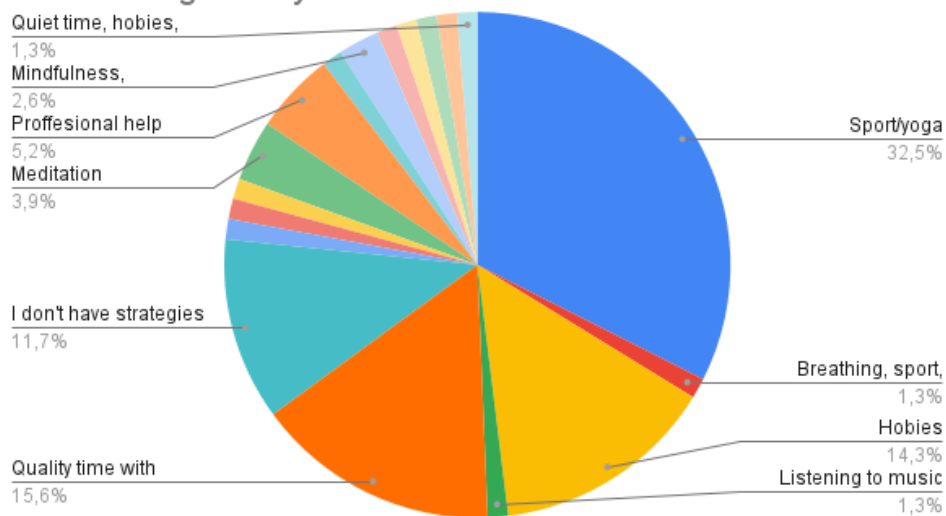
Το τελευταίο θέμα επικεντρώθηκε στην αυτοενδυνάμωση, την ανακούφιση από το άγχος και τον καθορισμό στόχων. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν σε κλίμακα Likert πού συνήθως

απευθύνονται όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα, από το "δεν με περιγράφει καθόλου" έως το "με περιγράφει τέλεια".





What strategies do you use to reduce stress?

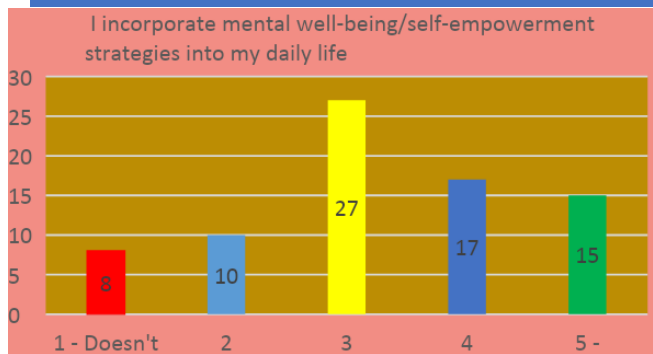


Στην ερώτηση ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να μειώσετε το άγχος, η πιο δημοφιλής απάντηση ήταν η άθληση/γιόγκα (32,5 %), η δεύτερη απάντηση ήταν ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια/φίλους (15,6 %) και η τρίτη τα χόμπι (14,3 %). Ένα μεγάλο μέρος των ερωτηθέντων δεν έχει στρατηγικές για τη μείωση του στρες (11,7 %). Κάποιοι από αυτούς προτιμούν επίσης το διαλογισμό, το χρόνο για τον εαυτό τους και την επαγγελματική βοήθεια.

Στην ανοιχτή ερώτηση "Έχετε στρατηγικές για να βελτιώσετε την αυτοεκτίμηση/αίσθημα αυτοεκτίμησης;" οι απαντήσεις των ερωτηθέντων είχαν ένα κοινό θέμα, οι περισσότεροι απάντησαν ότι χρησιμοποιούν ημερολόγιο, θετική επιβεβαίωση, αθλητισμό, χόμπι και κοινωνικοποίηση. Ορισμένοι από αυτούς προτιμούν επίσης να ακούνε μουσική, να συζητούν με φίλους και να κοιμούνται αρκετά.

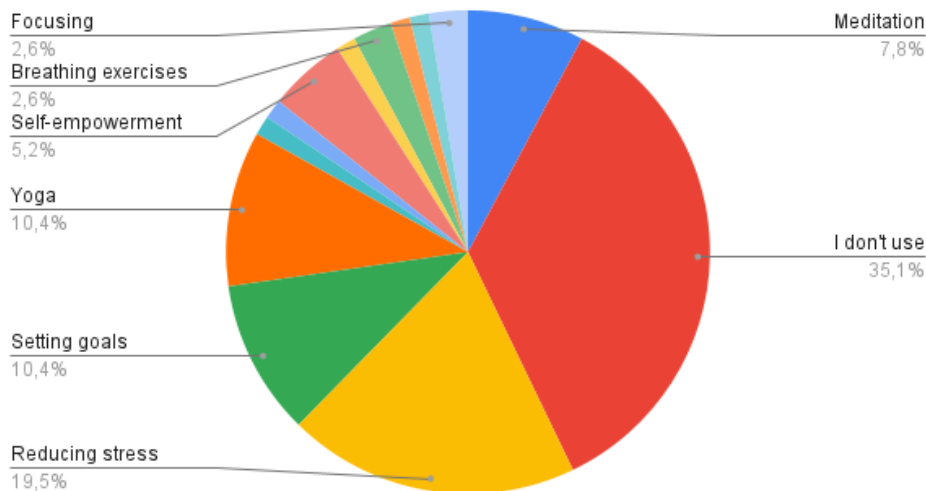
Μια άλλη ανοιχτή ερώτηση ήταν "Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να βελτιώσετε τη διάθεσή σας;". Οι απαντήσεις ήταν σχεδόν πανομοιότυπες με την προηγούμενη ερώτηση, με μικρές διαφοροποιήσεις - συμπεριλήφθηκαν περισσότερες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (παρακολούθηση ταινιών, ακρόαση μουσικής, αθλητισμός) και λιγότερες τεχνικές.

Συνοπτικά, οι πιο συνηθισμένες στρατηγικές είναι να περνούν χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά τους, να ασχολούνται με τα χόμπι τους και να φροντίζουν την υγεία τους, δηλαδή να αθλούνται και να κάνουν γιόγκα.



Παρόμοια με τα αποτελέσματα της πρώτης σειράς ερωτήσεων, οι ερωτηθέντες φαίνεται να έχουν μεγάλη επίγνωση των τρόπων αυτοενίσχυσης και προσπαθούν να τους ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή, γεγονός που συμβάλλει στην ψυχική τους ευεξία.

I use applications/internet for...



Όπως φαίνεται εδώ, με δεδομένες αυτές τις συγκεκριμένες πιθανές επιλογές, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες - 15 από αυτούς χρησιμοποιούν εφαρμογές και το διαδίκτυο για τη μείωση του στρες, ακολουθούμενοι από τη γιόγκα (8) και τον καθορισμό στόχων (8), και το διαλογισμό (6). Αν και το 35% (27) των ερωτηθέντων δεν χρησιμοποιεί εφαρμογές για κανένα από αυτά τα πράγματα.

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν επίσης να απαντήσουν σε μια ανοιχτή ερώτηση σχετικά με το πώς θα βοηθούσαν τον καλύτερο φίλο τους σε προβλήματα και οι απαντήσεις τους ήταν πολύ παρόμοιες. Υπήρξε μια κοινή απάντηση (με μικρές παραλλαγές) από όλους τους ερωτηθέντες - Όλοι θα βοηθούσαν τους φίλους τους μιλώντας, ακούγοντας ενεργά και δίνοντάς τους φιλικές συμβουλές. Η ακρόαση και η παρουσία αναγνωρίστηκαν ως οι σημαντικότερες πτυχές της παροχής υποστήριξης. Πολλοί ερωτηθέντες εξέφρασαν επίσης την προθυμία να βοηθήσουν τον φίλο τους να αναλύσει την κατάστασή του και να του προσφέρει συμβουλές.

Στη συνέχεια, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν σε ποιους τομείς θα ήθελαν να βελτιωθούν. Η αυτοπεποίθηση ήταν η πιο δημοφιλής απάντηση, η βελτίωση της εκπαίδευσης/εργασίας αναφέρθηκε επίσης συχνά, άλλοι θα ήθελαν να βελτιώσουν την ενσυνειδητότητα, την εσωτερική γαλήνη και τα κίνητρα, την ικανότητα να αντιμετωπίζουν το άγχος, να μάθουν τεχνικές για ευεξία, χαλάρωση, πώς να απαλλαγούν από το σύνδρομο του απατεώνα, πώς να γίνουν η καλύτερη εκδοχή

του εαυτού τους, πώς να αποκτήσουν κίνητρα, πώς να είναι λιγότερο εθισμένοι από το κινητό τηλέφωνο, πώς να μάθουν να είναι ευτυχημένοι, συμβουλές.

Τέλος, οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν "Τι θα θέλατε από ένα μάθημα αυτοενδυνάμωσης;". Οι απαντήσεις αντιστοιχούσαν στην προηγούμενη ερώτηση- οι περισσότεροι θα ήθελαν να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους, τα κίνητρά τους, κάποιιοι θα ήθελαν να μειώσουν το άγχος. Είναι επίσης ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι ένα μικρό μέρος των ερωτηθέντων δεν ήταν σίγουρο για το τι ακριβώς ήθελαν από ένα τέτοιο μάθημα.

4.5.3. Συμπέρασμα

Η πανδημία covid-19 επηρέασε τους νέους στη Σλοβενία - ορισμένοι έδειξαν μεγάλη ανθεκτικότητα απέναντι στις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας και των αποκλεισμών, ωστόσο - ορισμένοι νέοι αντιμετώπισαν με δυσκολία την πανδημία. Το κοινό θέμα είναι ότι έγιναν πιο απαισιόδοξοι, συχνά ανησυχούν για το μέλλον και τα επίπεδα μοναξιάς και το αίσθημα απομόνωσης αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ορισμένοι νέοι αντιμετώπισαν επίσης προβλήματα με το πανεπιστήμιο ή έχασαν τη δουλειά τους λόγω της πανδημίας. Σε αυτούς υπάρχει θέση για το πρόγραμμα YOUHEAL, το οποίο μπορεί να τους προσφέρει μαθήματα εκμάθησης και τεχνικές ψυχικής υγείας που μπορούν να τους βοηθήσουν να σταθούν ξανά στα πόδια τους. Μέχρι στιγμής, οι νέοι στη Σλοβενία δεν χρησιμοποιούν συχνά εφαρμογές για βοήθεια στην ψυχική υγεία, αλλά δεδομένου ότι αισθάνονται ότι η επαγγελματική βοήθεια είναι συχνά απρόσιτη και είναι γενικά ανοιχτοί στην ιδέα της χρήσης εφαρμογών για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας, υπάρχει χώρος για το έργο YOUHEAL στη Σλοβενία. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι νέοι στη Σλοβενία είναι απρόθυμοι να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια όταν έχουν πρόβλημα.

4.6. Συμπεράσματα

Σε γενικές γραμμές, μπορεί να δηλωθεί ότι οι νέοι που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή δείχνουν αυξημένη ευαισθητοποίηση σε θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Η πρωτοβουλία YOUHEAL δραστηριοποιείται σε έναν τομέα όπου υπάρχει σημαντική ζήτηση και ενδιαφέρον. Τα αποτελέσματα της διαδικτυακής έρευνας για την ψυχική υγεία αποκαλύπτουν ότι ένα αξιοσημείωτο ποσοστό των ερωτηθέντων ανέφερε ότι έχει αντιμετωπίσει προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος, στρες και συναισθήματα κατάθλιψης. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει την επικράτηση τέτοιων θεμάτων στον πληθυσμό και υπογραμμίζει την ανάγκη για αυξημένη ευαισθητοποίηση και υποστήριξη όσων αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας. Η σημασία του θέματος αυτού ήταν εμφανής στους ερωτηθέντες και υπάρχουν σημαντικά κενά στις διαθέσιμες υπηρεσίες ψυχικής υγείας λόγω οικονομικών περιορισμών, έλλειψης προσβασιμότητας, χρονικών περιορισμών και κοινωνικού στιγματισμού. Το έργο You HEAL έχει τη δυνατότητα να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην αντιμετώπιση αυτών των κενών και στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου η ψυχική υγεία μπορεί να αναγνωριστεί και να συζητηθεί ανοιχτά.

Η πλειονότητα των ερωτηθέντων στην έρευνα δεν αναφέρει συμπτώματα κατάθλιψης, όπως το να αισθάνεται άσχημα, να νιώθει μοναξιά ή να χάνει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνει. Ωστόσο, πολλοί από αυτούς αναφέρουν ότι βιώνουν άγχος και ανησυχία. Ενώ ορισμένοι από τους ερωτηθέντες έχουν λάβει επαγγελματική διάγνωση, ενδέχεται να λαμβάνουν επαρκή θεραπεία. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα που αναφέρθηκαν είναι το αίσθημα άγχους, η κόπωση και η δυσκολία συγκέντρωσης. Επιπλέον, πολλοί ερωτηθέντες εκφράζουν ανησυχίες για το μέλλον, ιδίως σε σχέση με οικονομικά ζητήματα, την αγορά εργασίας, τις προσωπικές και προσωπικές σχέσεις και τις προκλήσεις της "ενήλικης ζωής". Έτσι, οι πηγές των προβλημάτων ψυχικής υγείας τους δεν φαίνεται να είναι εσωτερικές αλλά μάλλον μέσω εξωτερικών επιδράσεων. Το άγχος από την εργασία ή το πανεπιστήμιο, η ανησυχία για την κατάσταση του κόσμου και οι προσωπικές συνθήκες ήταν οι πιο συχνά αναφερόμενες πηγές επιβάρυνσης. Ως εκ τούτου, το πρόγραμμα YOUHEAL θα

πρέπει να επικεντρωθεί σε ασκήσεις ανακούφισης από το άγχος και να παρέχει στους νέους εργαλεία σχεδιασμού, οπτικά βοηθήματα όπως πίνακες οράματος, ρουτίνες και στρατηγικές για την αντιμετώπιση της αβεβαιότητας.

Είναι ενδιαφέρον να δούμε ότι ενώ ορισμένοι συμμετέχοντες δεν βίωσαν αρνητικές επιπτώσεις από την πανδημία, άλλοι αγωνίστηκαν να προσαρμοστούν σε μια νέα αβέβαιη κατάσταση και να συνεχίσουν την επαγγελματική τους ζωή. Αν και είναι ενθαρρυντικό να βλέπουμε ότι ορισμένοι νέοι επέδειξαν μεγάλη ανθεκτικότητα απέναντι στις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας και των αποκλεισμών, είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και την ευημερία πολλών νέων. Στις ανοικτές ερωτήσεις, επισημάνθηκε ότι ορισμένοι νέοι αντιμετώπιζαν προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας που επιδεινώθηκαν από την πανδημία. Το έργο YOUHEAL στοχεύει στην υποστήριξη των νέων παρέχοντάς τους μαθήματα μάθησης και τεχνικές ψυχικής υγείας που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Αυτό το είδος υποστήριξης μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όσους παλεύουν με συναισθήματα μοναξιάς, απομόνωσης και απαισιοδοξίας για το μέλλον, καθώς η πανδημία οδήγησε σε αυξημένα επίπεδα αυτών των συναισθημάτων για πολλούς.

Στόχος της έρευνας ήταν να κατανοηθούν οι ανάγκες και οι καταστάσεις των νέων και να αντληθούν διδάγματα από αυτούς. Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι νέοι για την ανακούφιση από το άγχος και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης/ αυτοπεποίθησης είναι παρόμοιες, όπως η συζήτηση με φίλους ή την οικογένεια, η ενασχόληση με τον αθλητισμό ή τα χόμπι, η αυτοκριτική και η ακρόαση μουσικής. Ωστόσο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν χρησιμοποιούν εφαρμογές ή το διαδίκτυο για τους σκοπούς αυτούς. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες έχουν εμπειρίες με ασκήσεις ανακούφισης από το άγχος, όπως η γιόγκα, ο διαλογισμός, η τήρηση ημερολογίου κ.ο.κ. και για αυτές τις δραστηριότητες χρησιμοποιούν εφαρμογές. Η πλατφόρμα YOUHEAL μπορεί ακόμα να είναι χρήσιμη, προσφέροντας ένα μέρος για αυτο-αναστοχασμό και λειτουργώντας ως "ανοιχτό αυτί" μέσω ενός συστήματος καθημερινού ελέγχου. Η έρευνα υπογραμμίζει επίσης τη σημασία του εντοπισμού αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης για τη διαχείριση των θεμάτων ψυχικής υγείας. Ενώ η άσκηση, η συζήτηση με φίλους ή την οικογένεια και η παρακολούθηση τηλεόρασης ή ταινιών μπορεί να προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας μπορεί να είναι απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις. Ωστόσο, η έλλειψη πρόσβασης, ο κοινωνικός στιγματισμός και τα ταμπού γύρω από την ψυχική υγεία εμποδίζουν πολλούς νέους να παρακολουθήσουν θεραπεία. Το έργο YOUHEAL μπορεί να καλύψει αυτά τα κενά προσφέροντας μια δωρεάν και διαδικτυακή πλατφόρμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς να προσθέσει περισσότερο άγχος, ανησυχία και πίεση. Η πλατφόρμα μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για τους ερωτηθέντες που δεν έχουν πάει ποτέ σε θεραπεία και δεν είναι ανοιχτοί σε αυτήν. Επιπλέον, η ενσωμάτωση περισσότερων στρατηγικών ανακούφισης από το άγχος και εργαλείων για την οικοδόμηση μιας καλής σχέσης με τον εαυτό μας στην πλατφόρμα YOUHEAL μπορεί να προσφέρει μια ολοκληρωμένη και χρήσιμη πηγή για τους νέους.

Η νεολαία φαίνεται να είναι πιο ανοιχτή στη θεραπεία, αλλά λίγοι έχουν εμπειρία με εργαστήρια αυτοενίσχυσης ή διαδικτυακή θεραπεία. Πολλοί ανέφεραν επίσης ότι δεν αναζητούν βοήθεια για τα θέματα ψυχικής υγείας τους, γεγονός που θα μπορούσε να οφείλεται σε παράγοντες όπως η έλλειψη ενημέρωσης, το στίγμα ή η δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες. Είναι ζωτικής σημασίας να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση, να μειωθεί το στίγμα και να βελτιωθεί η πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ώστε να ενθαρρυνθούν περισσότερα άτομα να αναζητήσουν βοήθεια. Η πλατφόρμα YOUHEAL αντιμετωπίζει ορισμένα από αυτά τα εμπόδια προσφέροντας δωρεάν υποστήριξη στην οποία μπορεί να έχει κανείς πρόσβαση μέσω διαδικτύου. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει στην άρση των εμποδίων που σχετίζονται με το χρόνο και το στίγμα, καθιστώντας πιο βολικό και προσιτό για τους νέους να αναζητήσουν βοήθεια. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι διαδικτυακοί πόροι μπορεί να μην είναι αρκετοί για όλους, και ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται πιο εντατική υποστήριξη.

Συμπερασματικά, η έρευνα έδειξε ότι τα θέματα ψυχικής υγείας είναι διαδεδομένα μεταξύ των νέων και ότι υπάρχει ανάγκη για αυξημένη ευαισθητοποίηση και υποστήριξη για την ψυχική υγεία. Η πρωτοβουλία YOUHEAL μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην αντιμετώπιση των κενών στις διαθέσιμες υπηρεσίες ψυχικής υγείας και στην παροχή δωρεάν και προσβάσιμης υποστήριξης για τους νέους. Η πλατφόρμα μπορεί να προσφέρει ασκήσεις ανακούφισης από το άγχος, εργαλεία σχεδιασμού, οπτικά βοηθήματα και στρατηγικές αντιμετώπισης της αβεβαιότητας, ενώ η διαδικτυακή της προσβασιμότητα μπορεί να συμβάλει στην άρση των εμποδίων που σχετίζονται με τον χρόνο και το στίγμα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι διαδικτυακοί πόροι μπορεί να μην είναι αρκετοί για όλους, και ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται πιο εντατική υποστήριξη.

5. Εκθέσεις ομάδων εστίασης

Σε καθεμία από τις χώρες-εταίρους, πραγματοποιήθηκαν αρκετές συναντήσεις ομάδων εστίασης με νέους ηλικίας 18 έως 26 ετών για να εμβαθύνουμε στην κατανόηση των σκέψεων και των αναγκών τους σχετικά με την ψυχική υγεία. Με βάση τη συμβολή τους, το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να συνταχθεί για να καλύψει τις ανάγκες τους.

5.1. Αυστρία

5.1.1. Εισαγωγή

Οι πρώτες συναντήσεις των ομάδων εστίασης στην Αυστρία πραγματοποιήθηκαν στις 20th και στις 28th Φεβρουαρίου 2023. Προηγουμένως στάλθηκε ένα doodle στους ενδιαφερόμενους Αυστριακούς. Οι ενδιαφερόμενοι απάντησαν σε ένα κάλεσμα στον ιδιωτικό λογαριασμό Instagram του συγγραφέα. Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν μέσω της πλατφόρμας video chat Zoom και διήρκεσαν μία ώρα, λόγω και του μεγέθους της ομάδας. Λόγω αυθόρμητων ακυρώσεων, το μέγεθος της ομάδας ήταν λίγο μικρότερο από το αναμενόμενο. Ωστόσο, τα μεγέθη των ομάδων είχαν και τα πλεονεκτήματά τους, καθώς όλοι οι συμμετέχοντες έκαναν μια δήλωση σε κάθε ερώτηση, οπότε ακούσαμε τις απόψεις όλων. Οι ομάδες ήταν αρκετά ομοιογενείς, διότι αποτελούνταν κυρίως από άτομα στα μέσα της εικοσαετίας τους, με τους περισσότερους από αυτούς να έχουν εμπειρία από σπουδές στο πανεπιστήμιο (είτε βρίσκονται ακόμη σε εξέλιξη είτε έχουν τελειώσει). Τα φύλα ήταν αρκετά ισορροπημένα με ελαφρώς περισσότερες γυναίκες να συμμετέχουν.

Αφού συστήθηκαν οι συμμετέχοντες μεταξύ τους και παρουσιάστηκε σύντομα το έργο, ξεκίνησε η συζήτηση. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες είχαν ήδη μια ιδέα για το περιεχόμενο του έργου, δεδομένου ότι συμμετείχαν στην ηλεκτρονική έρευνα.

5.1.2. Συζήτηση

Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι αγώνες που έχουν να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη μετακοιδική εποχή;

Οι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι τα μεγαλύτερα προβλήματα είναι ότι οι νέοι βιώνουν τη μία κρίση μετά την άλλη και το δημόσιο/οι πολιτικοί δεν μπορούν να τους προλάβουν. Μετά την κρίση υγείας, ήρθε ο πόλεμος και η οικονομική κρίση και η συνεχιζόμενη κλιματική κρίση και γι' αυτό οι πολιτικοί δεν κάνουν αρκετά και δεν υπάρχει αρκετή επαγγελματική βοήθεια. Όλα αυτά οδηγούν στην ανησυχία για το μέλλον. Ένα άλλο σημείο για το οποίο έγινε λόγος είναι οι ζωές που άλλαξαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και αυτό δεν επεξεργάστηκε ποτέ. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο εξακολουθεί να υπάρχει ένα επίπεδο "υπερφόρτωσης". Επίσης, ειπώθηκε ότι ενώ η κοινωνία προσπάθησε να επιστρέψει από το "μηδέν στο εκατό", κάποια από τα συναισθήματα της

απομόνωσης και της μοναξιάς δεν έφυγαν ποτέ. Επίσης, ειπώθηκε ότι τα προβλήματα και οι αγώνες που ήδη υπήρχαν επιδεινώθηκαν μέσω της πανδημίας και οι άνθρωποι ζουν τώρα με τις συνέπειες. Ένας άλλος αγώνας που επιδεινώθηκε μέσω της πανδημίας σύμφωνα με τους συμμετέχοντες ήταν η σχέση των νέων με τα τηλέφωνα τους και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Δεδομένου ότι ήταν ο μόνος τρόπος για να έχουν κοινωνικές επαφές για ένα διάστημα, έγινε ψυχαναγκασμός για κάποιους και η προσοχή τους επιδεινώθηκε. Μέσω της πανδημίας, πολλοί νέοι έχουν την αίσθηση ότι έχασαν τη νιότη τους, αφού δεν μπορούσαν να δουν τους φίλους τους, να διασκεδάσουν ή να ταξιδέψουν. Ένα άλλο μεγάλο σημείο που κατονομάστηκε είναι η απογοήτευση για την κλιματική κρίση. Οι νέοι έχουν την αίσθηση ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας χάθηκε σημαντικός χρόνος για την καταπολέμηση της κλιματικής κρίσης και ότι τώρα δεν συμβαίνουν αρκετά. Ο κοινωνικός διχασμός που συνέβη κατά τη διάρκεια της πανδημίας εξαιτίας της συζήτησης για τον εμβολιασμό εξακολουθεί να υπάρχει και σήμερα, αλλά τώρα συμβαίνει σχετικά με την κλιματική κρίση και τις διαμαρτυρίες εναντίον της.

Έχετε εμπειρία με ασκήσεις αυτοεξουδετέρωσης/ανακούφισης από το στρες; Τι κάνετε όταν είστε αγχωμένοι ή νιώθετε πεσμένοι;

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην ερώτηση αυτή ήταν αρκετά παρόμοιες με αυτές που δόθηκαν στην έρευνα. Οι πιο συνηθισμένες ασκήσεις ανακούφισης από το άγχος είναι η άθληση ή ο περίπατος. Οι συμμετέχοντες μίλησαν επίσης για εφαρμογές που έχουν χρησιμοποιήσει για γιόγκα και διαλογισμό. Μια κοπέλα χρησιμοποιεί επίσης μια εφαρμογή με ασκήσεις αναπνοής που τη βοηθούν να αποκοιμηθεί. Υπάρχουν επίσης σε χρήση εφαρμογές για αυτο-αναστοχασμό. Οι συμμετέχοντες ήταν ομόφωνοι στην άποψή τους ότι υπάρχουν πολύ καλές εφαρμογές στην αγορά. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες ήταν επίσης αρκετά ανοιχτοί στη θεραπεία, με τους περισσότερους από αυτούς να επισκέπτονται τουλάχιστον έναν ψυχίατρο. Γι' αυτό είπαν επίσης ότι η λήψη των φαρμάκων σας είναι επίσης μια καλή στρατηγική.

Ποιες προσφορές σχετικά με την αυτοεξασφάλιση/ανακούφιση από το άγχος κ.λπ. γνωρίζετε; Είναι εύκολα προσβάσιμες;

Οι ερωτηθέντες συμφώνησαν ότι υπάρχει μια περίεργη κατάσταση όσον αφορά τις προσφορές αυτοαπασχόλησης/αποφόρτισης από το άγχος στην Αυστρία. Αφενός πιστεύουν ότι υπάρχουν πολλές προσφορές, αφετέρου ότι μερικές φορές δεν είναι εύκολα ορατές. Οι ερωτηθέντες πιστεύουν ότι υπάρχουν περισσότερες προσφορές από ποτέ, αλλά αμφισβητούν τη χρησιμότητά τους. Η κατάσταση των προσφορών στην Αυστρία περιγράφεται ως "η ποσότητα έναντι της ποιότητας". Υπάρχουν πολλές πληροφορίες και αυτό θολώνει την ορθότητα αυτών των πληροφοριών. Τέτοιες προσφορές βρίσκονται επίσης παντού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και φαίνεται δύσκολο να γίνει διάκριση μεταξύ καλής, επαγγελματικής βοήθειας και λιγότερο σοβαρών συμβουλών. Οι ερωτηθέντες υποστήριξαν ότι πρόκειται για ένα είδος "τάσης". Έχοντας πει όλα αυτά, πιστεύουν ότι η επαγγελματική βοήθεια είναι συχνά "πολύ μακριά από τους ανθρώπους", είτε λόγω της τιμής είτε λόγω του πολύ μεγάλου χρόνου αναμονής. Ωστόσο, ειπώθηκε επίσης ότι υπάρχουν αρκετές καλές εφαρμογές που μπορούν να βοηθήσουν, ειδικά με την ανακούφιση από το άγχος.

Μπορούν τα διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία/άγχος να υποκαταστήσουν τις συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο;

Οι συμμετέχοντες ήταν για άλλη μια φορά ομόφωνοι ότι τα διαδικτυακά μαθήματα για τα θέματα αυτά μπορούν να αποτελέσουν συμπλήρωμα αλλά ποτέ υποκατάστατο των κατ' ιδίαν συναντήσεων, ιδίως αν υπάρχουν πιο σοβαρά προβλήματα. Είπαν ότι αυτό εξαρτάται από τις πηγές των προβλημάτων. Αν κάποιος έχει άγχος λόγω της εργασίας, τα διαδικτυακά μαθήματα για την ανακούφιση από το άγχος μπορούν να αποτελέσουν ένα καλό υποκατάστατο για παράδειγμα, αλλά αν το άγχος προέρχεται από μια πιο περίπλοκη πηγή, όπως για παράδειγμα διαλυμένες σχέσεις, τότε

δεν είναι καλό υποκατάστατο. Λέχθηκε ότι τα διαδικτυακά μαθήματα θα πρέπει να αποτελούν υποκατάστατο μόνο όταν η εναλλακτική λύση είναι να μην εργάζεται κανείς καθόλου πάνω στα προβλήματά του. Οι ερωτηθέντες είπαν ότι είναι ένα καλό "πρώτο βήμα" για να μπει κανείς στο θέμα, αλλά τα διαδικτυακά μαθήματα για αυτά τα θέματα έχουν τους περιορισμούς τους. Ωστόσο, είπαν ότι τα διαδικτυακά μαθήματα αποτελούν μια καλή προσθήκη στις δια ζώσης συναντήσεις.

Τι χρειάζεται μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την αυτοδυναμία; Τι είδους περιεχόμενο θα επιθυμούσατε;

Ένα συγκεκριμένο εργαλείο που επιθυμούσαν ήταν ένας ανιχνευτής διάθεσης όπου οι άνθρωποι μπορούν να βάλουν το πώς αισθάνονται. Αυτό όμως πρέπει να είναι εύκολα κατανοητό και να καθοδηγείται καλύτερα μέσω ερωτήσεων που πρέπει να απαντηθούν. Αυτό είναι επίσης σημαντικό για την κατανόηση των δικών του εναύσματος όταν πρόκειται για άγχος ή καταθλιπτική διάθεση. Είναι επίσης σημαντικό για τους συμμετέχοντες ότι η πλατφόρμα αναγνώρισε ότι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες ή διαφορετικούς τρόπους για να εκδηλωθεί, για παράδειγμα, το άγχος. Δεν θα πρέπει να υπάρχει μία λύση για όλα, αλλά το περιεχόμενο θα πρέπει να μπορεί να εξατομικεύεται. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω καταλόγων συμπτωμάτων ή ακόμη και μέσω της αυτοανάλυσης.

Επίσης, ήταν επιθυμητή η παροχή πληροφοριών "πίσω από τα παρασκήνια", καθώς οι χρήστες μπορούν έτσι να κατανοήσουν καλύτερα τα προβλήματά τους και τις λύσεις. Το κανάλι του YouTube "In a nutshell" αναφέρθηκε ως παράδειγμα για το πώς να εξηγούνται τα θέματα ψυχικής υγείας. Η πλατφόρμα θα πρέπει να περιλαμβάνει επιστημονικές εξηγήσεις για την αυτοενδυνάμωση ή το άγχος κ.ο.κ. Τα άτομα μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τα προβλήματά τους αν καταλάβουν τι είναι το άγχος. Πολύ σημαντικό για τους ερωτηθέντες είναι η πλατφόρμα να είναι πολύ ειλικρινής σχετικά με τους δικούς της περιορισμούς. Δεν θα πρέπει να ισχυρίζεται ότι είναι η λύση σε όλα και ίσως να παραθέτει προσφορές επαγγελματικής βοήθειας. Ένα άλλο σημαντικό σημείο που κατονομάστηκε είναι ότι η πλατφόρμα θα πρέπει να υπενθυμίζει στους χρήστες της να κάνουν "check in" ή να κάνουν ασκήσεις ευαισθητοποίησης ή διαλογισμό.

5.2. Ελλάδα

5.2.1. Εισαγωγή

Προκειμένου να εντοπιστούν οι ελλείπουσες ικανότητες για την αντιμετώπιση του άγχους, του στρες, της αβεβαιότητας κ.λπ., να χαρτογραφηθεί η υπάρχουσα εμπειρογνωμοσύνη σχετικά με τις μεθόδους αυτοανάπτυξης και να επικυρωθεί η υποστήριξη της ψηφιοποίησης, η Innovation Hive διεξήγαγε 3 ομάδες εστίασης: μία υβριδική και δύο διαδικτυακές.

Η πρώτη ομάδα εστίασης πραγματοποιήθηκε στα κεντρικά γραφεία της Innovation Hive στις 27^η Ιανουαρίου και αποτελούνταν από 7 συμμετέχοντες ηλικίας 18-26 ετών. Πέντε από αυτούς συμμετείχαν αυτοπροσώπως και δύο διαδικτυακά. Η δεύτερη πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά στις 8^η Φεβρουαρίου (5 συμμετέχοντες) και η τρίτη στις 20^η Φεβρουαρίου (8 συμμετέχοντες). Στην αρχή της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες έλαβαν μια περιγραφή σχετικά με το πρόγραμμα και τους στόχους του. Όλες οι ομάδες ξεκίνησαν τη συνεδρία γράφοντας σε ένα post it note/ εικονικό τοίχο μια λέξη που περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ως σπάσιμο του πάγου. Όλοι συμμετείχαν ισότιμα και ήταν πρόθυμοι να συνεισφέρουν στη συζήτηση με τις προσωπικές τους απόψεις. Οι συμμετέχοντες βρέθηκαν μέσω οργανώσεων νεολαίας (SMouTH), κέντρων ψυχοθεραπείας, του Πανελληνίου Οργανισμού Ψυχολόγων και κολλεγίων.

5.2.2. Συζήτηση

Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι αγώνες που έχουν να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη μετακοβιδική εποχή;

Αγοραφοβία: οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι φοβούνται να βρεθούν σε χώρους με πολύ κόσμο ή να ταξιδέψουν.

Απασχόληση: Αυτό ανησυχεί τους συμμετέχοντες ιδιαίτερα στον τομέα της εκπαίδευσης, όπου μπορούν εύκολα να επιβληθούν όροι τηλε-εκπαίδευσης (όπως το κλείσιμο των σχολείων κατά τη διάρκεια κακών καιρικών συνθηκών).

Άγχος/ κρίσεις πανικού: πολλοί νέοι κλείστηκαν στον εαυτό τους, το άγχος τους αυξήθηκε και συνήθισαν σε έναν διαφορετικό ρυθμό και μια διαφορετική καθημερινότητα.

Απομόνωση: Όλες οι επαφές και οι επικοινωνίες γίνονταν είτε μέσω κινητού είτε μέσω υπολογιστή και αυτό επηρέασε τη συμπεριφορά.

Άγχος για την υγειονομική περίθαλψη: "Σε περίπτωση νοσηλείας στο νοσοκομείο θα μπορέσω να λάβω την καλύτερη δυνατή περίθαλψη, Είναι το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της Ελλάδας αρκετά αποτελεσματικό;"

Εθισμός στα online παιχνίδια

Αναβλητικότητα. 8 συμμετέχοντες ανέφεραν την αναβλητικότητα ως μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις τους.

Απώλεια ενέργειας και κινήτρων για να κάνετε πράγματα

Δυσκολία προσαρμογής στη νέα "κανονικότητα". Οι μισοί από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δυσκολεύτηκαν να προσαρμοστούν, μετά την πανδημία.

Έχετε εμπειρία με ασκήσεις αυτοεξουδετέρωσης/ανακούφισης από το στρες; Τι κάνετε όταν είστε αγχωμένοι ή νιώθετε πεσμένοι;

Ασκήσεις αναπνοής: 7 συμμετέχοντες ανέφεραν αυτή την τεχνική όταν βίωναν κρίση πανικού ή γενικό άγχος.

Χόμπι/ Βλέποντας φίλους: Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες επιλέγουν να κάνουν ένα χόμπι που θα τους κοινωνικοποιήσει.

Θέτοντας όρια: 1 συμμετέχων ανέφερε αυτή την τεχνική προκειμένου να έχω άφθονο χρόνο για να κάνω πράγματα που αγαπώ, αντί να κάνω άλλα πράγματα.

Βίντεο στο Youtube με διαλογισμό και γιόγκα.

Οργάνωση: 2 συμμετέχοντες το θεωρούν ως μέθοδο αντιμετώπισης του άγχους

Μιλώντας σε φίλους/οικογένεια. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι είναι επίσης αρκετά χρήσιμο εκείνη τη στιγμή να μιλήσετε με κάποιον κοντινό σας άνθρωπο, είτε έναν φίλο είτε ένα μέλος της οικογένειάς σας. Θα σας ακούσουν, θα ακούσουν τις ανησυχίες σας, οι οποίες προκαλούν το άγχος και αυτή τη θλίψη και σίγουρα θα σας συμβουλευθούν κατάλληλα και θα σας προτείνουν οι ίδιοι λύσεις.

Υγιεινή διατροφή

Ποιες προσφορές σχετικά με την αυτοεξασφάλιση/ανακούφιση από το άγχος κ.λπ. γνωρίζετε; Είναι εύκολα προσβάσιμες;

-Δεν υπάρχουν πολλές ευκαιρίες. Αλλά και η ύπαρξη των λίγων ευκαιριών δεν προωθείται αρκετά. Η αναζήτηση βοήθειας από έναν εμπειρογνώμονα δεν αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα για τους νέους όταν χρειάζονται υποστήριξη.

-Οι νέοι που έχουν επίσης πρόσβαση στον κόσμο της πληροφορίας (διαδίκτυο), αναζητώντας τεχνικές αυτοβελτίωσης, μείωσης του άγχους και άλλα τέτοια πράγματα, σίγουρα θα βρουν σχετικές πληροφορίες/άρθρα από επιστήμονες που τους βοηθούν.

Μπορούν τα διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία/άγχος να υποκαταστήσουν τις συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο;

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι η πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση δεν μπορεί να υποκατασταθεί από τα διαδικτυακά μαθήματα, αλλά ο kater θα μπορούσε να αποτελέσει πρόσθετη βοήθεια.

Τι χρειάζεται μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την αυτοδυναμία; Τι είδους περιεχόμενο θα επιθυμούσατε;

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν:

-Ζωντανή συνομιλία με έναν ειδικό

-Ενημερωτικά ή διαλογιστικά Podcasts

-Άρθρα

-Προτάσεις για δραστηριότητες που θα μπορούσαν να προάγουν την ψυχική υγεία σε όλη την Ελλάδα

- Κατηγοριοποίηση των θεμάτων ψυχικής υγείας προκειμένου να βρίσκουν εύκολα αυτό που αναζητούν

-Μουσική: πολλή μουσική για συγκέντρωση/ κίνητρα.

- Παιχνίδια συγκέντρωσης (συνδέστε τις τελείες, σχεδιάστε κ.λπ.) για να αποσπάσετε την προσοχή σας.

- Ένας κατάλογος με τα ονόματα των ειδικών ψυχικής υγείας που υπάρχουν στην περιοχή σε κοντινή απόσταση και με τους οποίους μπορούν να έρθουν σε επαφή.

5.2.3. Συμπέρασμα

Οι ομάδες διήρκεσαν περίπου 1 ώρα. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων αντιμετώπιζε άγχος και συμπεριφορές ΙΨΔ, ακολουθούμενες από κρίσεις πανικού. Σχεδόν όλοι συμφωνούν ότι ένα διαδικτυακό συμπλήρωμα της θεραπείας θα περιελάμβανε μουσική, διαλογισμό και podcasts γιόγκα και ασκήσεις αναπνοής. Η διεξαγωγή της συνεδρίας των ομάδων εστίασης με μια βαθιά ενημερωτική και εξελικτική εμπειρία για μένα. Οι συζητήσεις κύλησαν ομαλά, όλοι συμμετείχαν ζωηρά και χάρηκα που είδα πόσοι άνθρωποι μπορούν να συσχετιστούν μεταξύ τους. Ήταν συνολικά θετικό για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

5.3. Ρουμανία

5.3.1. Εισαγωγή

Προκειμένου να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος για τους νέους ώστε να μπορούν να επικοινωνούν ελεύθερα για την ψυχική τους υγεία και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν διάφορους πόρους για την αυτοβελτίωση, όλες οι ομάδες εστίασης διεξήχθησαν από τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας στην οργάνωσή μας, η FITT διεξήγαγε 3 ομάδες εστίασης: και οι 3 από αυτές ήταν φυσικές.

Η πρώτη ομάδα εστίασης πραγματοποιήθηκε στο Σπίτι της Νεολαίας, την έδρα του Ιδρύματος Νεολαίας της Κομητείας Τίμης στις 03 Φεβρουαρίου και αποτελούνταν από 14 συμμετέχοντες ηλικίας 16-22 ετών. Όλοι τους συμμετείχαν αυτοπροσώπως. Η δεύτερη πραγματοποιήθηκε στο κέντρο νεολαίας στην πόλη Lugoj, επίσης κέντρο που διαχειρίζεται το FITT σε διαφορετική πόλη, στις 10^η Φεβρουαρίου με 5 συμμετέχοντες, ηλικίας μεταξύ 16 και 27 ετών, και η τρίτη στις 24^η Φεβρουαρίου με 6 συμμετέχοντες ηλικίας μεταξύ 22 και 26 ετών. Στην αρχή των συνεδριών, οι συμμετέχοντες έλαβαν μια περιγραφή του προγράμματος και των στόχων του. Όλες οι ομάδες ξεκίνησαν τη συνεδρία συζητώντας για το πού θα επέλεγαν να πάνε διακοπές αν είχαν όλα τα χρήματα του κόσμου, ως σπάσιμο του πάγου. Όλοι συμμετείχαν ισότιμα και η συζήτηση δημιούργησε μια φιλική ατμόσφαιρα γι' αυτούς. Οι συμμετέχοντες βρέθηκαν μέσω ομάδων νέων εθελοντών, ωφελούμενων από δραστηριότητες που έγιναν σε κέντρα νεολαίας και γυμνάσια.

5.3.2. Συζήτηση

Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι αγώνες που έχουν να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη μετακοβιδική εποχή;

Αδυναμία κοινωνικοποίησης: οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι είναι δύσκολο να συνηθίσουν την αλλαγή από την απομόνωση στο σπίτι σε δραστηριότητες πρόσωπο με πρόσωπο, όπως τα σχολεία, το πανεπιστήμιο και η εργασία, ένας συμμετέχων σε μια ομάδα ανέφερε ότι αισθάνεται ότι δεν είναι προετοιμασμένος για την πραγματική ζωή, δεδομένου ότι όλη η πανεπιστημιακή του εμπειρία ήταν ουσιαστικά διαδικτυακή και απλά "ξύπνησε μια μέρα" στο τελευταίο έτος του πανεπιστημίου.

Ικανοποιημένος: Χρειάζεται λιγότερη προσπάθεια για να μείνουν μέσα και προτιμούν να ξεκουραστούν σε σημείο υπερφαγίας, ειδικά λόγω των άλλων εξωτερικών παραγόντων, όπως ο πόλεμος στην Ουκρανία και οι πυρκαγιές στην Αυστραλία κ.λπ.

Αδυναμία συγκέντρωσης: Πριν οι συμμετέχοντες αισθάνονταν ότι ήταν πολύ πιο εύκολο να κάθονται σε μια καρέκλα στο σχολείο ή στο πανεπιστήμιο και να δίνουν προσοχή για 6 ώρες την ημέρα, αλλά τώρα οι νέοι έχουν δυσκολίες στη μάθηση επειδή έχουν συνηθίσει να μένουν μπροστά σε μια οθόνη και να κάνουν άλλα πράγματα ενώ δεν δίνουν προσοχή στο ηλεκτρονικό μάθημα, και αυτό μεταφέρθηκε στις κατ' ιδίαν συναντήσεις μετά την πανδημία, οι περισσότεροι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι αυτό ισχύει και για άλλες κοινωνικές δραστηριότητες και όχι μόνο για τη μάθηση.

Επιλεκτικότητα σε ό,τι αφορά: "Μάλλον συνειδητοποιήσαμε ότι τα χρόνια της ζωής μας περνούν και πρέπει να επικεντρωθούμε σε πράγματα που μας αρέσουν".

"Και κάποια πράγματα που μας βοηθούν πραγματικά, γιατί τα χρόνια στη ζωή περνούν και δεν επιστρέφουν ποτέ".

Έχετε εμπειρία με ασκήσεις αυτοεξουδετέρωσης/ανακούφισης από το στρες; Τι κάνετε όταν είστε αγχωμένοι ή νιώθετε πεσμένοι;

- Δημιουργία ενός δυναμικού προγράμματος που σας βγάζει από τη ρουτίνα σας.

- Διαφοροποίηση των δραστηριοτήτων για να ξεφύγετε από την καθημερινότητα μέσω του εθελοντισμού.

- Να κάνεις τους ανθρώπους γύρω σου ευτυχισμένους με μικρές πράξεις.
- ΧΑΜΠΙ.
- Ακρόαση ψυχολογικών βίντεο.
- Ακούστε βίντεο με κίνητρα.
- Ακολουθώντας την τροφοδοσία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με θετικά μηνύματα και ενδιαφέροντα σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο.
- Εστίαση στην άμεση ικανοποίηση, "όταν αγχώνομαι, τελειώνω την εργασία και είμαι εντάξει".
- Κάνω πράγματα που φορτίζουν τις μπαταρίες μου. Κοιμάμαι, ξεκουράζομαι, διαβάζω, ζωγραφίζω.
- Μου αρέσει να περνάω χρόνο στο TikTok ή στο Instagram.
- Κλαίω, και όταν καταφέρνω να εκδηλωθώ μέσα από τα δάκρυά μου, με κάνει να νιώθω καλύτερα μετά.
- Όταν νιώθω αγχωμένη, νιώθω ότι έχω κολλήσει, κάθομαι και κοιτάζω τους τοίχους.
- Βγαίνω με φίλους.
- Διαλογισμός - αναπνοή.

*Οι συμμετέχοντες άρχισαν επίσης να συζητούν για το πώς το κλάμα θεωρείται από τους ενήλικες ή τους μεγαλύτερους ανθρώπους ως μια αδύναμη συμπεριφορά και οι φίλοι ή άλλοι νέοι που γνωρίζουν ότι κλείνουν τα συναισθήματά τους μέσα τους και στη συνέχεια εκδηλώνονται. Το συμπέρασμα στο οποίο συμφώνησαν οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι ότι γενικά το να είσαι ευάλωτος και το κλάμα θα πρέπει να προωθηθεί περισσότερο θετικά, προκειμένου να μην αναπτύσσονται μπλοκαρίσματα για απογοήτευση και θλίψη στο μυαλό.

Ποιες προσφορές σχετικά με την αυτοεξασφάλιση/ανακούφιση από το άγχος κ.λπ. γνωρίζετε; Είναι εύκολα προσβάσιμες;

- Τα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης, ιδίως εκείνα που δημιουργήθηκαν ή στα οποία συμμετέχουν επαγγελματίες στον τομέα της αυτοφροντίδας, της ψυχικής υγείας, του αθλητισμού και της υγιεινής διατροφής, είναι μια μεγάλη πηγή πληροφοριών, οι περισσότεροι συμμετέχοντες σε όλες τις ομάδες δήλωσαν ότι προτιμούν να επιλέγουν τις πληροφορίες τους από ένα κανάλι κοινωνικής δικτύωσης, όπως το προφίλ στο Instagram, παρά να πρέπει να μπουκνουν σε έναν ιστότοπο.
- Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι είναι επίσης δύσκολο να βρουν το κατάλληλο άτομο ή υπηρεσία για να τους βοηθήσει με την αυτοενίσχυση και την ψυχική τους υγεία, επειδή υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που δεν έχουν πραγματικά εμπειρία στον τομέα ή το κάνουν απλώς για να κερδίσουν χρήματα και εξουσία εις βάρος του ότι δεν βοηθούν πραγματικά τους ανθρώπους.
- Εκτός από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπήρχαν επίσης μερικές αναφορές σε τεχνικές αυτοενδυνάμωσης και διαλογισμού που μπορούν να γίνουν εύκολα, όπως η τήρηση ημερολογίου, η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης, η βόλτα σε ένα πάρκο ή σε οποιονδήποτε χώρο πρασίνου.

Μπορούν τα διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την ενσυνειδητότητα/ψυχική υγεία/άγχος να υποκαταστήσουν τις συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο;

Τα κύρια αποτελέσματα ήταν προ:

- Είναι πιο προσιτές,
- Είναι περισσότερο ένας ασφαλής χώρος,
- Μόνο ένα κλικ μακριά
- Μπορείτε να εξασκηθείτε οπουδήποτε
- Μπορείτε να διαβάσετε το περιεχόμενο με το δικό σας ρυθμό και να γυρίσετε πίσω τα μέρη που θέλετε να ξαναδείτε.
- Μια πλατφόρμα μπορεί να σας προσφέρει μεγαλύτερη ποικιλία περιεχομένου από ό,τι ένα άτομο.

Con:

- Αισθάνεται λιγότερο προσωπική και δεν είναι τόσο καλή όσο μια προσωπική συνάντηση.
- Ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι θα ήθελαν να αρχίσουν να κάνουν πράγματα που δεν περιλαμβάνουν οθόνη μετά από τόσα χρόνια που εξαρτώνται περισσότερο από υπολογιστές και συσκευές.
- Το online θα μπορούσε επίσης να γίνει σαν μια νοοτροπία "πρέπει να το κάνω" παρά μια φυσική συνάντηση που "θα ήθελα να κάνω"

Τι χρειάζεται μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την αυτοδυναμία; Τι είδους περιεχόμενο θα επιθυμούσατε;

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν:

-Μεγάλα οπτικά μέσα, συμπεριλαμβανομένων εικόνων, αλλά και βίντεο

-Εύκολο να κατανοήσετε το περιεχόμενο και απλό να το εφαρμόσετε στην πράξη για να το εφαρμόσετε.

-Κάποιες ασκήσεις ή υλικά που μια ομάδα ανθρώπων μπορεί να κάνει μόνη της για να εμπνευστεί μια ομαδική δραστηριότητα ή για να εμπνευστεί τη γνωριμία με νέους ανθρώπους.

- Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το ποιοι είναι οι άνθρωποι που εργάζονται σε αυτό για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

- Όχι περισσότερο γενικό περιεχόμενο, θα ήταν καλό να υπάρχει και κάποιο συγκεκριμένο περιεχόμενο σχετικά με το γιατί το άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε συγκεκριμένες συνθήκες, σε συγκεκριμένες ημέρες ή από συγκεκριμένα θέματα.

- Το περιεχόμενο θα πρέπει να είναι επίσης προσβάσιμο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

5.3.3. Συμπέρασμα

Οι ομάδες διήρκεσαν περίπου 1 ώρα (+10 λεπτά), οι ομάδες αισθάνθηκαν ότι βρίσκονταν σε έναν ασφαλή χώρο και οι συντονιστές των συζητήσεων μπόρεσαν να δώσουν χώρο σε κάθε άτομο να ακούσει τη φωνή του.

Η πλειονότητα των νέων είχε "βαρεθεί να είναι στο διαδίκτυο ή στο σπίτι" και ήταν πιο ανοιχτοί σε περιεχόμενο που ενθαρρύνει επίσης την κοινωνικοποίηση και τις ομαδικές δραστηριότητες.

5.4. Σερβία

5.4.1. Εισαγωγή

Το Περιβαλλοντικό Κίνημα της Βοϊβοντίνα διοργάνωσε δύο ομάδες εστίασης. Η πρώτη ομάδα εστίασης οργανώθηκε στο Sremski Karlovci στο Οικολογικό Κέντρο Radulovački στις 14^η Ιανουαρίου. Οι συμμετέχοντες ήταν νέοι ηλικίας 18 έως 26 ετών, οι οποίοι επιλέχθηκαν ειδικά για αυτή τη δραστηριότητα στο πλαίσιο ενός σχεδίου. Η δεύτερη ομάδα εστίασης πραγματοποιήθηκε στο Νόβι Σαντ στο χώρο της οργάνωσης νεολαίας BalkanIDEA Novi Sad στις 6^η Φεβρουαρίου. Και οι δύο ομάδες εστίασης διήρκεσαν περίπου 1,5 έως 2 ώρες. Πριν από την έναρξη κάθε ομάδας εστίασης, παρουσιάστηκε το έργο YouHEAL και εξηγήθηκε ο σκοπός των δραστηριοτήτων του, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων εστίασης. Αφού οι συμμετέχοντες συστήθηκαν μεταξύ τους, άρχισε η συζήτηση. Μετά τη συμμετοχή τους στην ηλεκτρονική έρευνα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνώριζαν ήδη το περιεχόμενο του έργου. Στην αρχή κάθε ομάδας εστίασης, οι συμμετέχοντες συμφώνησαν σχετικά με τους κανόνες συνεργασίας, ώστε να διασφαλιστεί ότι δημιουργείται ένας ασφαλής χώρος για την ανταλλαγή πληροφοριών. Πριν από την έναρξη της συζήτησης, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, συμπεριλαμβανομένων των αγαπημένων τους χόμπι και των δραστηριοτήτων που τους αρέσουν.

Η πρώτη ομάδα εστίασης διήρκεσε περισσότερο επειδή οι συμμετέχοντες ήταν περισσότεροι σε σύγκριση με τη δεύτερη και όλοι ήθελαν να μοιραστούν τη γνώμη τους για κάθε ερώτηση. Το δείγμα περιλάμβανε 11 νέους που προσδιορίστηκαν ως γυναίκες και 10 νέους που προσδιορίστηκαν ως άνδρες. 13 συμμετέχοντες προέρχονταν από περιοχές >50.000 κατοίκων και οκτώ προέρχονταν από μικρότερες περιοχές (>5.000 κάτοικοι). Όσον αφορά τη δραστηριότητα, έξι νέοι ήταν φοιτητές, δύο φοιτητές που εργάζονται, 7 εργαζόμενοι με πλήρη απασχόληση, 2 εργαζόμενοι με μερική απασχόληση, 2 αυτοαπασχολούμενοι, 2 άνεργοι. 2. Όσον αφορά την ένταξη σε περιθωριοποιημένες ομάδες, δεν ήταν όλοι οι συμμετέχοντες έτοιμοι να μοιραστούν τις πληροφορίες αυτές σε μια φόρμα google που μοιράστηκε στην αρχή των ομάδων εστίασης. Αργότερα, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους και προσδιόρισαν τους εαυτούς τους ως μέλη αυτών των ομάδων: θέματα υγείας, πολιτιστικά θέματα, οικονομικά θέματα και κοινωνικά θέματα. Κατά τη διάρκεια των ομάδων εστίασης, ορισμένα άτομα επεσήμαναν ότι αντιμετωπίζουν διατομεακά ζητήματα που προκαλούνται από το γεγονός ότι ανήκουν σε περισσότερες από μία περιθωριοποιημένες ομάδες.

5.4.2. Συζήτηση

Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι αγώνες που έχουν να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη μετακοβιδική εποχή;

Οι περισσότεροι νέοι τόνισαν ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν μετά την κορόνα είναι η αβεβαιότητα, η οικονομική αστάθεια, η αδυναμία ανταγωνισμού στην αγορά εργασίας, η αυτοαπομόνωση, οι "αποδυναμωμένες" κοινωνικές δεξιότητες και η καταπιεστική ηγεσία στη χώρα τους. Παρόλο που οι νέοι από τη Σερβία που συμμετείχαν στις ομάδες εστίασης επεσήμαναν ότι "είναι συνηθισμένοι σε κοινωνικοοικονομικά ζητήματα στη χώρα τους", ανέφεραν επίσης αυξημένο άγχος σχετικά με την οικονομική κατάσταση των οικογενειών τους και το μέλλον τους. Οι νέοι ανέφεραν ότι κατά την παρακολούθηση διαδικτυακών μαθημάτων χάθηκαν πολλά όσον αφορά τις ακαδημαϊκές και πρακτικές τους δεξιότητες. Νιώθουν ότι δεν είχαν ίσες ευκαιρίες (σε σύγκριση με τις γενιές πριν από τη μεταπολίτευση, και δεν είχαν όλοι τους ίσα μαθησιακά περιβάλλοντα στο σπίτι) για να μάθουν και να εξασκήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες στον τομέα των σπουδών τους. Ως προς αυτό, οι νέοι ανησυχούν ότι δεν θα είναι σε θέση να ανταγωνιστούν στην αγορά εργασίας μετά τη μετακοβιδική εποχή, λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν είχαν την ευκαιρία να αναπτύξουν πλήρως τις γνώσεις και τις δεξιότητες στον τομέα τους. Οι νέοι ανησυχούν επίσης ότι κατά κάποιο τρόπο "αποδυνάμωσαν" τις κοινωνικές τους δεξιότητες και ότι τώρα, στη μετακοβιδική εποχή, δυσκολεύονται να δημιουργήσουν προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις. Ανέφεραν ότι

αισθάνονται αυτοαπομονωμένοι και δεν μπορούν να κάνουν επαφές στον κόσμο εκτός σύνδεσης, γι' αυτό και αισθάνονται πιο άνετα στους διαδικτυακούς χώρους. Οι νέοι εξέφρασαν την ανησυχία τους σχετικά με την, όπως περιέγραψαν, καταπιεστική ηγεσία στη Σερβία. Σε αυτόν τον τομέα στη μετακοβιδική εποχή, ανησυχούν όλο και περισσότερο για τη ραγδαία μείωση των ελευθεριών και για το ότι δεν έχουν επιλογή ή καμία επιρροή στην πολιτική. Κάποιοι συμμετέχοντες ανέφεραν την ανησυχία για την εξάπλωση του πολέμου σε όλο τον κόσμο και την ακόμα πιο ανεπανόρθωτη καταστροφή του μέλλοντος. Οι νέοι επεσήμαναν επίσης ότι μπορεί ακόμη να μην έχουν επίγνωση όλων των προκλήσεων και των δυσκολιών που θα αντιμετωπίσουν στη μετακοβιδική εποχή.

Πιστεύετε ότι υπάρχουν αρκετές προσφορές σχετικά με την αυτοεξυπηρέτηση/την ανακούφιση από το άγχος κ.λπ.

Οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι η ψυχική υγεία, η αυτοεξυπηρέτηση/ανακούφιση από το άγχος κ.λπ. εξακολουθούν να στιγματίζονται στη Σερβία. Πιστεύουν ότι δεν υπάρχουν αρκετές προσφορές σχετικά με αυτά τα θέματα, και ακόμη και όταν υπάρχουν, δεν είναι προσιτές σε όλους. Οι νέοι πιστεύουν ότι η κυβέρνηση δεν ενδιαφέρεται για την ψυχική υγεία των πολιτών της και ότι η προσοχή εστιάζεται σε πιο "σημαντικά" ζητήματα. Όσον αφορά την προσβασιμότητα των λίγων προσφορών ψυχικής υγείας και ευεξίας, είναι συνήθως πολύ ακριβές ή δεν βρίσκονται σε μικρότερες πόλεις. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι οι προσφορές που θα μπορούσαν να τους είναι χρήσιμες παρέχονται συνήθως δωρεάν από μη κυβερνητικές οργανώσεις στις μεγαλύτερες πόλεις και απαιτούν περισσότερο χρόνο και προσπάθεια.

Έχετε εμπειρία με ασκήσεις αυτοεξουδετέρωσης/ανακούφισης από το στρες; Τι κάνετε όταν είστε αγχωμένοι ή νιώθετε πεσμένοι;

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ανέφεραν τα χόμπι ως τρόπο αντιμετώπισης καταστάσεων που σχετίζονται με το άγχος. Πολλοί ανέφεραν τον αθλητισμό, τη γιόγκα, το διαλογισμό και τη βόλτα στη φύση ως στρατηγική που χρησιμοποιούν για να αντιμετωπίσουν δύσκολες και συγκλονιστικές καταστάσεις. Οι νέοι ανέφεραν επίσης ότι το διάβασμα, το γράψιμο, η παρακολούθηση τηλεοπτικών εκπομπών και ταινιών και η ακρόαση μουσικής τους βοηθούν να χαλαρώσουν. Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν ότι η ύπαρξη ενός φίλου που κατανοεί και φροντίζει και στον οποίο μπορούν να μιλήσουν είναι μια από τις σημαντικότερες στρατηγικές αντιμετώπισης. Ορισμένοι νέοι ανέφεραν ότι τους αρέσει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπου αισθάνονται πολύτιμοι και χρήσιμοι στην κοινότητά τους (εθελοντισμός και ακτιβισμός). Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες μοιράστηκαν ότι έχουν εμπειρία με ψυχοθεραπευτές και η πλειοψηφία τους θα ήθελε να δοκιμάσει θεραπεία αν είχε την ευκαιρία.

Πιστεύετε ότι τα διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την ενσυνειδητότητα/την ψυχική υγεία/την ανακούφιση από το άγχος μπορούν να αποτελέσουν μια καλή προσθήκη/υποκατάστατο των κατ' ιδίαν συναντήσεων; Γιατί (όχι);

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι τα διαδικτυακά μαθήματα σε αυτά τα θέματα θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια προσθήκη αλλά ποτέ ένα υποκατάστατο των δια ζώσης συναντήσεων. Πιστεύουν ότι τα διαδικτυακά μαθήματα ενσυνειδητότητας/ψυχικής υγείας/ανακούφισης από το άγχος μπορεί να είναι απαραίτητα όταν η κατάσταση είναι επείγουσα-οι άνθρωποι χρειάζονται άμεση υποστήριξη, και για ανθρώπους που δεν μπορούν να παρακολουθήσουν συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο (π.χ. άγχος, φοβίες, αναπηρία, δυσπρόσιτη θέση, απόσταση του τόπου...). Αλλά ακόμη και σε αυτές τις καταστάσεις, πρέπει να ακολουθούν οι κατάλληλες συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο και περισσότερες συνεχείς. Οι νέοι πιστεύουν ότι τα διαδικτυακά μαθήματα μπορούν να αποτελέσουν μια καλή προσθήκη και να τους ευαισθητοποιήσουν περισσότερο ως προς τη σημασία της φροντίδας της ψυχικής τους υγείας και ευεξίας.

Τι χρειάζεται μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την αυτοδυναμία; Τι είδους περιεχόμενο θα επιθυμούσατε;

Οι νέοι είχαν συγκεκριμένες προτάσεις σχετικά με το είδος του περιεχομένου που θα έπρεπε να έχει μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την αυτοδυναμία. Συμφώνησαν ότι πρέπει να έχει μια ενημερωτική πτυχή. Για παράδειγμα, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είπαν ότι οι νέοι συνήθως διαγιγνώσκουν λανθασμένα τον εαυτό τους με κατάθλιψη, επειδή αυτό θεωρείται πλέον "τάση για τη γενιά Z". Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, η πλατφόρμα θα πρέπει να διαθέτει κάποια από τα τυποποιημένα τεστ για τον αρχικό έλεγχο των πιθανώς υπαρχόντων προβλημάτων ψυχικής υγείας, ακολουθούμενα από προτάσεις για τα επόμενα βήματα (επίσκεψη σε θεραπευτή, ασκήσεις κ.λπ.). Η ενημερωτική πτυχή της πλατφόρμας θα πρέπει επίσης να περιέχει συμβουλές σχετικά με ορισμένους τρόπους ζωής που μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ευεξίας - για παράδειγμα, καθημερινές ρουτίνες, άσκηση, ύπνος κ.λπ. Εδώ οι νέοι τόνισαν τη σημασία της ύπαρξης μιας βάσης δεδομένων με τους οργανισμούς που προσφέρουν δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη, τις επαφές τους και τις τοποθεσίες τους (ειδικά για τις μικρότερες πόλεις). Η ανάγκη για τη δυνατότητα "αποθήκευσης" ή "αρχαιοθέτησης" ορισμένων πληροφοριών σε ένα προφίλ θεωρήθηκε απαραίτητη. Μια άλλη σημαντική πτυχή που αναφέρθηκε στις ομάδες εστίασης ήταν η πτυχή της παρακίνησης, η οποία θα μπορούσε να περιλαμβάνει αποφθέγματα, σύντομα βίντεο, οπτικοποίηση, δημιουργία πινάκων οράματος κ.λπ. Η πτυχή των δεξιοτήτων και των τεχνικών -προσφορά λύσεων για προκλήσεις και ζητήματα (αλλά λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε άτομο είναι διαφορετικό και οι ακριβείς λύσεις μπορεί να μην λειτουργούν για όλους), τεχνικές αναπνοής, διαλογισμός, χαλαρωτική μουσική, mindfulness κ.λπ. Η κοινωνική πτυχή αναφέρθηκε ως σημαντική. Θα πρέπει να περιλαμβάνει προσωπικές ιστορίες και εμπειρίες, τη δυνατότητα προσθήκης ατόμων και αλληλεπίδρασης μεταξύ τους, την ανάρτηση της "κατάστασης της διάθεσης της ημέρας" και την αλληλοϋποστήριξη. Η πλατφόρμα θα πρέπει επίσης να διασφαλίσει ότι οι χρήστες της κατανοούν ότι μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν ως συμπλήρωμα της φροντίδας ψυχικής υγείας τους και να τους ενθαρρύνει να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια εάν τη χρειάζονται.

5.5. Σλοβενία

5.5.1. Εισαγωγή

Διεξήγαμε 3 εστιασμένες ομάδες.

Η εστιασμένη ομάδα πραγματοποιήθηκε την 1η^η Φεβρουαρίου 2023 σε ηλεκτρονική μορφή, οργανωμένη από το PFCI, με συντονιστή την Tanja Bogataj. Υπήρξαν 10 εγγραφές, αλλά μόνο 3 συμμετέχοντες ηλικίας 18-20 ετών συμμετείχαν στη συζήτηση. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν πληροφορίες σχετικά με την εκδήλωση μεταξύ των φίλων και των συμμαθητών τους, οι οποίοι εξέφρασαν ενδιαφέρον για το θέμα, αλλά ήταν επιφυλακτικοί για να παρακολουθήσουν και να συμμετάσχουν ενεργά σε αυτού του είδους την εκδήλωση. Οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στο να μοιραστούν και να ανταλλάξουν τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια και μετά την εποχή του Covid-19 και προσέφεραν πολλές ενδιαφέρουσες προτάσεις για να γίνει η πλατφόρμα ελκυστική στη χρήση και να αντιμετωπιστούν οι σχετικές ανάγκες των νέων αυτής της ηλικιακής ομάδας. Εξέφρασαν το ενδιαφέρον τους να ενημερωθούν περαιτέρω για τα αποτελέσματα του έργου.

Η ομάδα εστίασης πραγματοποιήθηκε στις 2^η Φεβρουαρίου 2023 σε υβριδική μορφή στα γραφεία του MIITR (Gregorčičeva ulica 21b, 2000 Maribor) και διαδικτυακά στο Jitsi meet. 9 άτομα εκτός από τη συντονίστρια (Ana Ulbin) ήταν παρόντα αυτοπροσώπως και 11 άτομα ήταν παρόντα διαδικτυακά. Η ομάδα ήταν μικτή και αποτελούνταν από άτομα που γνωρίζουμε και έχουν συμμετάσχει σε εκδηλώσεις μας στο παρελθόν, αλλά και νέους που άκουσαν για την εκδήλωση από τους φίλους τους ή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και συνεργάστηκαν μαζί μας για πρώτη φορά. Η ομάδα ήταν

πολύ ευχάριστη και οι νέοι συνεργάστηκαν μαζί μας όμορφα, οπότε συλλέξαμε πολλές ενδιαφέρουσες πληροφορίες.

Η εστιασμένη ομάδα πραγματοποιήθηκε στις 16^{ος} Φεβρουαρίου 2023 σε ηλεκτρονική μορφή, οργανωμένη από το PFCI, με συντονιστή την Tanja Bogataj. Υπήρξαν 15 εγγραφές για την εκδήλωση, αλλά μόνο 4 συμμετέχοντες ηλικίας 21-26 ετών παρακολούθησαν τη συζήτηση. Μια συμμετέχουσα μοιράστηκε ότι προσκάλεσε στην εκδήλωση αρκετούς φίλους και συμφοιτητές, αλλά πολλοί δεν μπόρεσαν να παρευρεθούν, είτε λόγω επικάλυψης με άλλες υποχρεώσεις είτε επειδή είχαν ήδη πάρα πολλές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Η ομάδα ήταν ανοιχτή στο να μοιραστεί και να ανταλλάξει τις εμπειρίες της κατά τη διάρκεια και μετά την εποχή του Covid-19, μοιράστηκε πολύ πολύτιμες απόψεις και προτάσεις για το θέμα. Εξέφρασαν το ενδιαφέρον τους να ενημερωθούν περαιτέρω για τα αποτελέσματα του έργου.

5.5.2. Συζήτηση

Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι αγώνες που έχουν να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη μετακοιδική εποχή;

- **Λείπει η ζωντανή κοινωνικοποίηση** - Η συμμετέχουσα επεσήμανε ότι της έλειπε περισσότερο το γεγονός ότι δεν μπορούσε να δει τους ανθρώπους που αγαπούσε (μέλη της οικογένειας, γιαγιά, παππούς (φοβόταν ότι θα τους έφερνε ιούς), στενοί φίλοι...).

- Ο συμμετέχων που είναι αλλοδαπός στη Σλοβενία (φοιτητής από άλλη χώρα) επεσήμανε ότι το ξέσπασμα του COVID-19 συνέβη τον πρώτο χρόνο που βρισκόταν στη Σλοβενία, οπότε δεν είχε πολλούς φίλους και ήταν μόνος του σε ένα σπίτι, οπότε ήταν πραγματικά δύσκολο να αντιμετωπίσει τη **μοναξιά**. Επίσης, στην αρχή ένιωθε **σύγχυση**, ήταν δύσκολο να καταλάβει τι συνέβαινε. Του άρεσε όταν οι φοιτητές μπορούσαν να επιστρέψουν στη σχολή, να συναντηθούν πρόσωπο με πρόσωπο με τους συμφοιτητές τους.

- Ένας άλλος συμμετέχων είπε ότι συνήθισε την κατάσταση με το να την επεξεργαστεί. Οι μέθοδοι που χρησιμοποίησε ήταν η κίνηση, ο αθλητισμός.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες απάντησαν σε αυτό, ότι γι' αυτούς ήταν πιο δύσκολο να ασκηθούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και ότι **ασκούσαν λιγότερο** - κάποιιοι κινούνταν λιγότερο, η ρουτίνα διακόπηκε από το Covid, ειδικά για αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο όπου υπάρχει επαφή. Επίσης, ορισμένες αθλητικές ομάδες που διαλύθηκαν κατά τη διάρκεια του COVID-19 δεν συναντήθηκαν ποτέ ξανά με την ίδια σύνθεση όπως πριν το covid-19. Παρ' όλα αυτά, δημιουργήθηκαν ορισμένες νέες ομάδες. Η συμμετέχουσα λέει ότι αθλείται λιγότερο και είναι λιγότερο γυμνασμένη από ό,τι ήταν πριν το covid. Ο συμμετέχων λέει, αντίθετα, ότι οι φίλοι του ασχολούνταν περισσότερο με τον αθλητισμό κατά τη διάρκεια του Covid. Για παράδειγμα, άρχισε επίσης να τρέχει και είναι τώρα πιο γυμνασμένος.

- Για κάποιους ήταν **ευκολότερο να ασκούνται** κατά τη διάρκεια της πανδημίας του covid-19, επειδή είχαν **περισσότερο χρόνο** και ασκούσαν με τη βοήθεια βίντεο από το YouTube. Το πλεονέκτημα γι' αυτούς ήταν επίσης ότι δεν χρειαζόταν να οδηγήσουν πουθενά για να γυμναστούν.

- Οι νεαροί ενήλικες που ζουν στην ύπαιθρο δήλωσαν ότι αγωνίζονται λιγότερο κατά τη διάρκεια του covid-19 επειδή μπορούν πάντα να βγαίνουν στη φύση. Ωστόσο, για εκείνους που ζουν στην πόλη αυτό ήταν δύσκολο.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες τόνισαν ότι ήταν δύσκολο γι' αυτούς όταν επέστρεψαν στο κολέγιο επειδή **κακομάθαιναν (τεμπέλιαζαν) τον εαυτό τους στο σπίτι**. Ωστόσο, το να επιστρέψουν στο σχολείο ήταν καλύτερο από το να μένουν όλη μέρα σε ένα δωμάτιο και να κοιτάζουν όλη μέρα τον υπολογιστή. Ως επί το πλείστον ήταν όλοι χαρούμενοι που μπόρεσαν να επιστρέψουν.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν την **ανάγκη να ξαναμάθουν κοινωνικές δεξιότητες και να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην επικοινωνία** - Η συμμετέχουσα μοιράστηκε ότι της αρέσει η ζωντανή επαφή με τους ανθρώπους. Είπε ότι έπρεπε να ξαναμάθει κοινωνικές δεξιότητες (πώς να ελέγχει τη γλώσσα του σώματος, πώς να είναι παρούσα με τους άλλους). Η άλλη συμμετέχουσα δήλωσε ότι είχε προβλήματα με την είσοδό της στο πανεπιστήμιο και τη γνωριμία με νέους ανθρώπους μετά την κολίτιδα, κάτι με το οποίο δεν είχε κανένα πρόβλημα πριν από την επιδημία. Έπρεπε να ξαναμάθει πώς να επικοινωνεί. Ήταν σε σύγχυση όταν συναντούσε ανθρώπους. Δεν ήξεραν αν έπρεπε να κάνουν χειραψία όταν έβλεπαν ο ένας τον άλλον ή τι ήταν σωστό, αφού έβλεπαν ο ένας τον άλλον για ένα χρόνο ή περισσότερο μέσω του ζουμ, αλλά ποτέ από κοντά. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την ανάγκη οι νέοι να έχουν την ευκαιρία και την πρόσβαση να μάθουν και να εξασκήσουν τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες και να βοηθήσουν τον εαυτό τους όταν αντιμετωπίζουν άγχος.

- **Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν κάποια δυσκολία με την κοινωνική αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και τη δυσφορία αν εκτίθενται σε πολλά εξωτερικά ερεθίσματα** - Η συμμετέχουσα εξέφρασε ότι παρατήρησε ότι δυσκολεύεται με πολλά ερεθίσματα από το περιβάλλον (παράδειγμα συνάντηση με φίλο στο εστιατόριο McDonalds, πολλοί ήχοι, μπιπ, άνθρωποι, έπρεπε να φύγουν λόγω του άγχους και της δυσφορίας της), κάτι που δεν συνέβαινε ποτέ πριν το covid-19. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ότι οι νέοι αισθάνονται πλέον πιο ασφαλείς στο σπίτι και δεν συναναστρέφονται μεταξύ τους τόσο πολύ όσο πριν το Covid-19. Συνήθισαν να μιλούν περισσότερο στο τηλέφωνο και λιγότερο από κοντά. Οι σύντροφοι και οι φίλοι αναζητούνται επίσης μέσω τηλεφώνου. Σημειώνουν επίσης ότι διαμορφώνεται ένας εθισμός στους χαρακτήρες στα κοινωνικά δίκτυα και όχι στο περιβάλλον τους.

- **Χόμπι και εξωσχολικές δραστηριότητες** - Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι λόγω του covid σταμάτησε να πηγαίνει σε ορισμένες από τις δραστηριότητες που συνήθιζε να παρακολουθεί, αλλά ήταν θετικό ότι έβλεπε περισσότερο την οικογένειά της. Η συμμετέχουσα μοιράστηκε ότι κάποιες ομάδες έληξαν και δεν επανήλθαν ποτέ, ενώ κάποιες σχηματίζονται ξανά μόλις τώρα. Αυτό επηρέασε την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους/φίλους και ποιες δραστηριότητες (δεν) παρακολουθούν.

- **Αυξημένο άγχος στο σχολείο** - Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την αίσθηση ότι οι καθηγητές ασκούν πίεση στους μαθητές, σαν να φταίνε αυτοί για την καθυστέρηση που έχει προκύψει στην εκπαίδευση λόγω των συγκυριών, ή σαν να βγάζουν την απογοήτευσή τους πάνω τους. Ένωσαν να κατηγορούνται από τους καθηγητές ότι αντιγράφουν λόγω των ηλεκτρονικών μαθημάτων και των εξετάσεων. Παρατηρούν ότι η σχέση μεταξύ καθηγητών και μαθητών έχει επιδεινωθεί. Εξέφρασαν ότι οι νέοι αισθάνονται επίσης στεναχωρημένοι επειδή αισθάνονται ότι το επίπεδο και οι απαιτήσεις άλλαξαν, αλλά το σχολικό σύστημα δεν άλλαξε. Επισημάνθηκε επίσης ότι πολλοί άνθρωποι έχασαν το κίνητρο, τη θέλησή τους ή ότι τεμπέλιασαν.

- **Αυξημένο άγχος όταν σκέφτονται το μέλλον, πάρα πολλές επιλογές και δυσκολία στη λήψη αποφάσεων** - Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ότι οι νέοι έχουν πολύ άγχος επειδή βρίσκονται σε ένα σημείο καμπής στη ζωή τους όπου πρέπει να αποφασίσουν τι θα κάνουν στο μέλλον. Είναι πολύ αγχωμένοι επειδή δεν ξέρουν τι να αποφασίσουν. Κοιτάζουν τους γονείς τους που δουλεύουν πολύ σκληρά όλη την ώρα και δεν θέλουν το ίδιο για τον εαυτό τους, θέλουν να κάνουν κάτι που τους κάνει ευτυχισμένους, όπου μπορούν να είναι δημιουργικοί και να εκφράζονται. Η πρόκληση είναι ότι υπάρχουν πάρα πολλές επιλογές, είναι δύσκολο να αποφασίσουν.

- **Αισθάνονται κουρασμένοι, αγχωμένοι, δεν έχουν αρκετό χρόνο** - Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ότι δεν έχουν χρόνο για τον εαυτό τους, απλά για να είναι- σπουδάζουν, εργάζονται και έχουν πολλές άλλες υποχρεώσεις. Είναι ένας γρήγορος ρυθμός, όλη μέρα, κάθε μέρα πολλές υποχρεώσεις. Υπάρχουν πολλές επιλογές γρήγορου χρήματος στο διαδίκτυο, οπότε το άγχος της επιλογής του τι θα κάνουν είναι ακόμη μεγαλύτερο. Υπάρχουν πολλές δυνατότητες. Οι νέοι είναι περιζήτητοι - το πρόβλημα είναι επίσης το ραγδαία μεταβαλλόμενο περιβάλλον - οικονομία, τεχνολογία.

Έχετε εμπειρία με ασκήσεις αυτοεξουδετέρωσης/ανακούφισης από το στρες; Τι κάνετε όταν είστε αγχωμένοι ή νιώθετε πεσμένοι;

- Πώς αντιλαμβάνεστε την αυτοδυναμία;

"Για να ενισχύσετε την ευημερία σας, τη θετική αυτοεικόνα, βοηθάτε τον εαυτό σας".

"Τρόποι για να στηρίξετε τον εαυτό σας, να ενισχύσετε το αίσθημα αυτοπεποίθησής σας"

- Οι συμμετέχοντες **διαλογίζονται** κάθε μέρα για 10/15 λεπτά, τώρα 2 φορές την εβδομάδα. Είναι ένας καθοδηγούμενος διαλογισμός με τη βοήθεια βίντεο από το YouTube.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες κάνουν **γιόγκα**, οι **βαθιές αναπνοές** τους βοηθούν πολύ να αισθάνονται καλύτερα (τους κάνουν να αισθάνονται ήρεμοι, χαλαροί). Την εξασκούν προληπτικά (όταν δεν έχουν άγχος), αλλά κάποιιοι από αυτούς και οξέως όταν έχουν άγχος. Ειδικά οι τεχνικές αναπνοής είναι χρήσιμες όταν τα επίπεδα του στρες είναι υψηλά. Μαθαίνουν γιόγκα και βαθιές αναπνοές μέσω βίντεο στο YouTube, στο σπίτι.

- **Αναπνοή, Αναπνευστική επίγνωση, Αναπνευστικές ασκήσεις** - Μια συμμετέχουσα ανακάλυψε τυχαία πόσο σημαντική είναι η αναπνοή όταν βρίσκεστε υπό πίεση, τον τελευταίο καιρό εξασκείται στην αναπνευστική επίγνωση όταν βρίσκεται υπό πίεση και αυτό τη βοηθά να αισθάνεται καλύτερα. Μια συμμετέχουσα χρησιμοποιεί **άσκηση αναπνοής στο τετράγωνο 4/4** (4 δευτερόλεπτα εισπνοή, 4 δευτερόλεπτα κράτημα, 4 δευτερόλεπτα εκπνοή), τονίζει τη σημασία της αναπνοής όταν είστε αγχωμένοι, θυμωμένοι - πρέπει να την αλλάξετε σε βαθιά, πιο αργή αναπνοή. Δύο συμμετέχοντες εξασκούν την **αναπνοή και τη μέθοδο Win-Hof** - κάνουν ντους κάθε πρωί με παγωμένο νερό, τους βοηθάει πολύ στην ανακούφιση από το στρες. Αυτή η πρακτική τους βοηθά να συγκεντρωθούν και να έχουν μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια και δύναμη σε άλλες καταστάσεις της ζωής. Είναι πολύ προσιτή στο Youtube, και είναι εύκολο να ακολουθήσετε την καθοδήγηση και την πρακτική.

- Ένας συμμετέχων εξασκείται στο **να συνειδητοποιεί πού αισθάνεται ορισμένα συναισθήματα** - σε ορισμένα σημεία του σώματος αισθάνεστε ορισμένα συναισθήματα περισσότερο από ό,τι αλλού, οπότε θα πρέπει να επικεντρωθείτε εκεί για να χαλαρώσετε.

- Ένας συμμετέχων πηγαίνει στο **γυμναστήριο** όταν έχει άγχος, τον βοηθά να ξεχνάει τα προβλήματα και να αισθάνεται καλύτερα, πιο χαλαρός.

- Μια συμμετέχουσα βοηθάει τον εαυτό της με **μουσική και χορό, καθαρισμό, ουρλιάζοντας στο μαξιλάρι** - το οποίο περιέγραψε ως "**πιο επιθετική χαλάρωση**", δεν μπορεί να μπει στη γιόγκα ή το διαλογισμό. Δεν της αρέσει η ιδέα τους.

- Οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι είναι επίσης απαραίτητο **να αποσυρθούμε από όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές**. Η συμμετέχουσα λέει ότι το τηλέφωνο και ο υπολογιστής της προκαλούν άγχος. Για να χαλαρώσει, πρέπει να αφήσει στην άκρη την τεχνολογία και να κάνει κάτι απλό, όπως π.χ. να πλύνει τα πιάτα και να μιλήσει με την οικογένειά της για τυχαία θέματα.

- **Πάλη με τη διαχείριση του στρες** - Μια συμμετέχουσα λέει ότι επαναλαμβανόμενα γεγονότα όπως οι εξετάσεις της προκαλούν στρες και δεν ξέρει πώς να το αντιμετωπίσει, ώστε να μην υπάρχει πια.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες μοιράζονται ότι για τους νέους είναι καλύτερο να αντιμετωπίζουν το άγχος μέσω της **σωματικής άσκησης**. Είναι απαραίτητο να βγείτε από τη θέση στην οποία βρίσκεστε και να βγείτε έξω και να κινηθείτε. Άλλος συμμετέχων μοιράστηκε ότι χρησιμοποιεί την **κίνηση, το διαλογισμό, τη μουσική** για να εκτονώσει το στρες. Προτιμά να τρέχει σε εξωτερικούς χώρους, ακούγοντας μουσική.

- **Η οδήγηση** είναι επίσης θεραπευτική. Βοηθάει επίσης να **μιλάτε με ανθρώπους**, επίσης η **σιωπή**, ώστε να έχετε χρόνο να μείνετε μόνοι με τον εαυτό σας. Επίσης, η **μουσική και η δημιουργία. Χορός.**

- **Η αγκαλιά** βοηθάει επίσης, αν όχι με πρόσωπο, τότε τουλάχιστον με ένα μεγάλο λούτρινο ή μαξιλάρι - πριν από το covid, **υπήρχαν περισσότερες αγκαλιές μεταξύ φίλων**, και αυτό δεν επανήλθε μετά τις επιδημίες. Οι νέοι άνθρωποι δεν είναι πια τόσο κοντά ή ανησυχούν ότι αν δώσουν ο ένας στον άλλον τα χέρια/αγκαλιές, θα μεταδώσουν τον ιό του covid.

- Ένας συμμετέχων εξέφρασε σχετικά με την **αυτοδυναμία** ότι η **νοοτροπία** μας επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε. Εμείς οι νέοι ασχολούμαστε πάρα πολύ με το μέλλον αντί να εστιάζουμε στο παρόν. Αν έχετε τις σωστές σκέψεις, τότε όλα τα υπόλοιπα είναι εντάξει. **Βοηθάει επίσης αν απλά κάνετε τα πράγματα που θέλετε να κάνετε και δεν τα αναβάλλετε.** Προσπαθήστε να **δείτε την κατάσταση όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά - κρατήστε μια απόσταση.**

Ποιες προσφορές σχετικά με την αυτοεξασφάλιση/ανακούφιση από το άγχος κ.λπ. γνωρίζετε; Είναι εύκολα προσβάσιμες;

- Ένας συμμετέχων πήγε σε ψυχοθεραπεία, αλλά ήταν δύσκολο να έχει **οικονομική** πρόσβαση (50 ευρώ/ώρα ή περισσότερο). Επισημάνει επίσης ότι οι ψυχοθεραπείες και άλλες προσφορές **δεν προωθούνται αρκετά.** Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένα θέμα ταμπού και θα πρέπει να συζητείται περισσότερο. Επίσης, η νεότερη γενιά θα πρέπει να ενημερωθεί περισσότερο για την κατάθλιψη (δεν είναι απλώς περιστασιακή θλίψη αλλά αλλαγές στον εγκέφαλο). Θα πρέπει επίσης να μιλούν περισσότερο για την ψυχική υγεία για να την προωθήσουν.

- Εμπόδια στην πρόσβαση σε βοήθεια αποτελούν επίσης οι **μεγάλες ουρές αναμονής.** Μερικές φορές επίσης δεν κλείνετε ραντεβού επειδή είστε **πολύ απασχολημένοι. Πολύ λίγες** προσφορές.

- Ένας συμμετέχων λέει ότι η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης και άλλων παρόμοιων τεχνικών ενσυνειδητότητας δεν είναι οικονομικά προσιτή - 100 ευρώ ανά ώρα εκμάθησης τεχνικών χαλάρωσης είναι πάρα πολλά αν χρειάζεστε 10 από αυτές. Οι ψυχοθεραπείες είναι επίσης πολύ ακριβές.

- Η βοήθεια θα πρέπει να είναι πιο προσιτή, η ψυχική υγεία είναι ταμπού, δεν προωθείται, δεν συζητείται. Οι **συζητήσεις για την ψυχική υγεία θα πρέπει να είναι πιο συχνές.** Θα πρέπει να είναι προσιτή η επιλογή να σας δείξει κάποιος πώς να μειώσετε το άγχος. Στο πλαίσιο ενός μαθήματος επιλογής στο κολέγιο, διδάχθηκαν ύπνωση, και ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και χρήσιμη για την ανακούφιση από το στρες. Αυτό θα ήταν υπέροχο αν ήταν προσβάσιμο για τους νέους.

- Προσβάσιμες προσφορές αυτοβοήθειας είναι η **τηλεόραση**, τα **βιβλία** και τα **βίντεο στο YouTube**, **υπάρχουν** επίσης κάποιες προσφορές που είναι **μειωμένες για τους φοιτητές**, σε κάποιες φοιτητικές εστίες υπάρχουν κάποιες **δωρεάν προσφορές ψυχοθεραπείας 1 προς 1.** Οι διαλογισμοί **γκονγκ** διοργανώνονται μερικές φορές δωρεάν και είναι πολύ χαλαρωτικοί. Μερικές φορές διοργανώνονται δωρεάν **εργαστήρια αυτοενδυνάμωσης (MKC Maribor).** Βοηθάει επίσης το να γράφετε απλώς τα προβλήματά σας και είναι προσιτό. Ειδικά η **καθοδηγούμενη γραφή** - αν οι ερωτήσεις γίνονται σωστά, αρχίζετε να σκέφτεστε σωστά, σας βοηθάει, αλλά είναι δύσκολο να σκεφτείτε και να λύσετε μόνοι σας το πρόβλημα, αν σας καθοδηγούν, είναι πιο εύκολο, βοηθάει.

- Το MKC Maribor έχει επίσης τέτοιες εκδηλώσεις

- **Μουσική, podcasts, αθλητικά είναι διαθέσιμα** και ο καθένας μπορεί να βρει κάτι για τον εαυτό του. Οι **ασκήσεις αναπνοής είναι διαθέσιμες**, επίσης υπάρχει καθοδηγούμενη πρακτική, σε συμμετέχοντα που το έμαθε επίσης σε σεμινάρια στο κολέγιο. Ο καθένας έχει **ντους και κρύο νερό** για την εξάσκηση της μεθόδου Wimhof - είναι εύκολα προσβάσιμο. Οι πληροφορίες είναι επίσης διαθέσιμες στο YouTube.

- Τα μαθήματα γιόγκα δεν είναι δωρεάν, αλλά κατ' αρχήν είναι προσιτά, τουλάχιστον για κάποιους. Μερικές φορές το πρόβλημα είναι η έλλειψη χρόνου - ακόμη και για συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία.

- Σε έναν συμμετέχοντα λείπουν οι καινοτόμες τεχνικές και τα προγράμματα ενδυνάμωσης, κάτι που δεν είναι το ίδιο εδώ και 15 χρόνια, και ότι δεν χρειάζεται ολόκληρη μέρα ή πάρα πολλές ώρες/ημέρα.

- Υπάρχει ένα σύνολο τεχνικών για την αντιμετώπιση του άγχους, αλλά δεν υπάρχει καμία εκπαίδευση για το θέμα αυτό στο σχολείο. Μόνο αυτά που μαθαίνουν για το στρες στα μαθήματα ψυχολογίας. Η τρέχουσα προσφορά στο σχολείο είναι πολύ μέτρια, σαν να μην είναι αρκετά σημαντικό να συμφωνήσουν σε αυτά τα θέματα.

- Το πρόβλημα της προσβασιμότητας είναι επίσης η έλλειψη χρόνου για την αναζήτηση περιεχομένου.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ότι χρησιμοποιούν επίσης τον ιστότοπο Quora για να βοηθηθούν με το άγχος - αν έχετε μια ερώτηση, μπορείτε να δείτε ότι κάποιος πριν από εσάς είχε την ίδια ερώτηση και αυτό σας ηρεμεί.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν τα διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την ενσυνειδητότητα/την ψυχική υγεία/την ανακούφιση από το άγχος ως προσθήκη/υποκατάστατο των προσωπικών συναντήσεων;

- Η ζωντανή γιόγκα είναι καλύτερη (έχετε λιγότερες πιθανότητες να τραυματιστείτε και να κάνετε τις ασκήσεις σωστά). Ωστόσο, η διαδικτυακή γιόγκα βοηθά επίσης, είναι καλύτερη από το τίποτα. Άλλος συμμετέχων διαφωνεί και λέει ότι η διαδικτυακή γιόγκα είναι καλύτερη γιατί μπορείς να την κάνεις όποτε θέλεις και δεν χάνεις χρόνο οδηγώντας σε αυτήν και χρήματα για ώρες, επίσης είναι λιγότερο αγχωτική γιατί δεν ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ να πας στη γιόγκα αν δεν έχεις όρεξη να την κάνεις. Επίσης, σε μια συμμετέχουσα αρέσει να κάνει γιόγκα μόνη της, γιατί είναι ο προσωπικός της χρόνος που μπορεί πραγματικά να χαλαρώσει. Για όσους έχουν κοινωνικό άγχος είναι καλύτερα να βοηθούν συνεδρίες όπως η γιόγκα να είναι διαδικτυακές.

- Η ζωντανή επαφή ΕΙΝΑΙ σημαντική, αλλά οι διαδικτυακές συνεδρίες είναι ένα καλό υποκατάστατο. Εξαρτάται από το άτομο.

- Ένας συμμετέχων δήλωσε ότι "το διαδίκτυο είναι καλύτερο επειδή το επιλέγεις εσύ ο ίδιος, είναι πιο ευέλικτο, μου ταιριάζει καλύτερα, είναι ο χρόνος μου για τον εαυτό μου, δεν θέλω να μοιράζομαι αυτόν τον χρόνο με άλλους, είναι καλύτερο από άποψη χρόνου σε σύγκριση με όλες τις άλλες υποχρεώσεις που έχω".

- Ένας συμμετέχων είπε ότι αν δεν έχουν μια σταθερή ώρα για να πάνε κάπου, δεν έχουν κίνητρο να πάνε.

- Ένας συμμετέχων δήλωσε ότι για τα ζωντανά εργαστήρια, δεν θα πήγαιναν μόνοι τους, αλλά αν υπήρχε μια εκδήλωση, για παράδειγμα μια φορά το μήνα για να συναντηθούν, σίγουρα θα πήγαιναν ευχαρίστως.

- Ένας συμμετέχων είπε ότι προτιμά συνεδρίες στην πραγματική ζωή με ανθρώπους, μόνος στο σπίτι είναι δύσκολο να κινητοποιήσει τον εαυτό του, είπε ότι όταν έκανε διαλογισμό μόνος του ήταν δύσκολο να μπει σε αυτόν, ωστόσο όταν ήταν με ανθρώπους ήταν πιο εύκολο να ακολουθήσει τη ροή. Ο συμμετέχων είπε επίσης ότι αυτά τα είδη εφαρμογών που σχεδιάζουμε να κάνουμε είναι καλή εναλλακτική λύση και υποστηρίζει αυτού του είδους τις εφαρμογές.

- Για κάποιους ανθρώπους οι εφαρμογές είναι καλύτερες, αλλά για κάποιους ανθρώπους οι συναντήσεις στην πραγματική ζωή είναι καλύτερες.

- Οι συμμετέχοντες έδωσαν έμφαση στο χρόνο - όχι περισσότερο από μία ώρα, ίσως μερικές φορές να ήταν καλύτερα αν οι συνεδρίες ήταν ακόμη μικρότερες. Ένας συμμετέχων δήλωσε: "Δεν έχω χρόνο για αθλήματα, εξάσκηση ασκήσεων, αν είναι χρονοβόρο (1 ώρα ή περισσότερο, ίσως οδήγηση), δεν θα το κάνω, αλλά **αν είναι 15 λεπτά, είναι πιο πιθανό να το κάνω**, αυτό είναι το **πλεονέκτημα των εφαρμογών, έτσι ώστε να μπορείς να κάνεις μικρότερες ασκήσεις, έτσι ώστε να μπορείς να προγραμματίσεις τον εαυτό σου**".

- Εάν οδηγείτε, για παράδειγμα, στο τρένο, μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή, να ακούσετε βίντεο και να κάνετε ασκήσεις. **Οι συνεδρίες διάρκειας 15 λεπτών είναι ιδανικές.**

- Η συμμετέχουσα λέει ότι **αισθάνεται καλύτερα στο διαδίκτυο** επειδή είναι πιο άνετο γι' αυτήν. Ζωντανά, αισθάνεται ότι όλοι την παρακολουθούν, ακόμη και αν δεν την παρακολουθούν. Για τις ασκήσεις ψυχικής υγείας θα ένιωθα καλύτερα online. Για την κοινωνικοποίηση το live είναι καλύτερο και επίσης για κάποιες ομαδικές ασκήσεις είναι καλύτερο να είναι live. Για ατομικές ασκήσεις, είναι καλύτερα να είναι μακριά από το σπίτι.

- Η συμμετέχουσα λέει ότι οι **ζωντανές διαλέξεις 1 προς 1 είναι καλύτερες γι' αυτήν, αλλά αν υπάρχουν περισσότερα άτομα από το 1 προς 1, το διαδίκτυο είναι καλύτερο**, διότι διαφορετικά δεν θα είχε το θάρρος να το κάνει ζωντανά, αισθάνεται ότι αυτά είναι οικεία πράγματα. Η συμμετέχουσα λέει ότι είχαν ομαδικά εργαστήρια για την επικοινωνία, όλοι γελούσαν και στο τέλος δεν πέτυχαν τον στόχο του εργαστηρίου γιατί αποσπούσε ο ένας τον άλλον. Αν βρίσκονται σε μια ζωντανή ομάδα, πάρα πολλοί νέοι ενδιαφέρονται για το πώς φαίνεται ότι είναι εκεί και τι σκέφτονται οι άλλοι, αντί να επικεντρωθούν στο τι είναι το νόημα του εργαστηρίου.

- Ο συμμετέχων πιστεύει επίσης ότι το 1-on-1 είναι καλύτερο ζωντανά. Σε μεγαλύτερες ομάδες ντρέπονται, και αυτό μπορεί να είναι επίσης πρόβλημα, επειδή κάποιος δεν το καταλαβαίνουν, δεν τους αρέσει, ίσως και να το απορρίπτουν, και μερικές φορές κοροϊδεύουν αυτούς που απολαμβάνουν ή θέλουν να κάνουν την άσκηση, στο διαλογισμό/ύπνωση ίσως γίνονται συναισθηματικοί. Κάποιοι πιστεύουν ότι είναι πιο δύσκολο να καταστρέψουν μια συνεδρία με γέλια και χαχανητά εξ αποστάσεως από ό,τι στο διαδίκτυο. Αισθάνονται καλύτερα ζωντανά εκεί όπου δεν τους γνωρίζει κανείς. Αισθάνονται ότι μπορούν να είναι αυτοί και όπως είναι. Αισθάνονται επίσης καλά με ανθρώπους που εμπιστεύονται και που υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον.

- Ορισμένοι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι **οι έφηβοι είναι πιο ανοιχτοί, πιο γενναίοι και τολμούν να λένε περισσότερα στο διαδίκτυο απ' ό,τι αυτοπροσώπως**. Αισθάνονται πιο γενναίοι να λένε πράγματα στο διαδίκτυο απ' ό,τι από κοντά (στο πρόσωπο δεν έχεις χρόνο να σκεφτείς - πρέπει να απαντήσεις αμέσως).

- Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι **ο καλύτερος συνδυασμός**, online και ζωντανές συναντήσεις - το ένα δεν μπορεί να πάει χωρίς το άλλο. Όμως, είναι μερικά υποκατάστατα ο ένας του άλλου. Πολλοί νέοι άνθρωποι βρίσκουν ευκολότερα χρόνο για διαδικτυακές συναντήσεις παρά για ζωντανές συναντήσεις. Πολλές φορές οι νέοι δεν μπορούν να κάνουν αυτό το επιπλέον βήμα για να συναντηθούν από κοντά.

Τι χρειάζεται μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την αυτοδυναμία; Τι είδους περιεχόμενο θα επιθυμούσατε;

- **Πρόγραμμα ζωντανών εκδηλώσεων για θέματα ψυχικής υγείας και αυτοενδυνάμωσης** (όχι μόνο από το MIITR, αλλά και από όλες τις άλλες εκδηλώσεις) Κατάλογος ζωντανών εκδηλώσεων, όλες σε ένα μέρος της πλατφόρμας.

-10-15 λεπτά συνεδρίες.

- σύντομες **συμβολές βίντεο**, καθώς και **συνδέσμους σε άλλο καλό περιεχόμενο που ήδη υπάρχει.**

- **Κείμενο και βίντεο.**

- Επισκόπηση του περιεχομένου βίντεο γιόγκα,

- Ερωτήσεις που σας οδηγούν να κάνετε ερωτήσεις στον εαυτό σας, να κάνετε έρευνα. **Κουίζ σχετικά με την ψυχική υγεία** - ώστε να μπορείτε να μάθετε αν έχετε άγχος. Επίσης, γραπτά **μαθήματα σχετικά με διάφορες ασθένειες ψυχικής υγείας**, ώστε να μπορείτε να τις αναγνωρίζετε στον εαυτό σας και στους άλλους. Διαλέξεις σχετικά με την **καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων σας (και πώς να ενεργείτε σύμφωνα με αυτά).**

- **Σύσταση ανάγνωσης, ασκήσεις**

- **Συμβουλές για το πώς να είστε παραγωγικοί και 1 κάθε μέρα πρόκληση** με τρόπο που η πλατφόρμα θα σας ενθαρρύνει να κάνετε πράγματα για παράδειγμα - ζωγραφίστε κάτι, βγείτε έξω, φωτογραφίστε ένα δέντρο. Θα ήταν καλό αν μπορούσατε να το μοιραστείτε αυτό στην πλατφόρμα και να το βλέπουν όλοι οι άλλοι (ένας τρόπος να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι).

- **Σύστημα επιβράβευσης** - μετά την ολοκλήρωση μιας συνεδρίας παίρνετε ένα αστέρι ή κάτι τέτοιο.

- Θα ήταν καλό αν η **πλατφόρμα συνέδεε νέους και εμπειρογνώμονες.**

- **Κάτι που είναι μέρος της καθημερινότητας, που γίνεται ρουτίνα.** Κάτι που διαρκεί μισή ώρα την ημέρα και τότε είστε με τον εαυτό σας. Να έχετε κάποιο χώρο και χρόνο για **αυτοανάλυση** και να **καθοδηγείστε με κάποιο τρόπο κάθε μέρα να το κάνετε και πώς το κάνετε.** Το περιεχόμενο θα πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να αποσυνδεθείς από τον έξω κόσμο και τους περισπασμούς για κάποιο χρονικό διάστημα, ότι η ταυτότητά σου δεν είναι σημαντική, ότι παίρνεις βοήθεια, ότι μπορείς να είσαι απλά εσύ, απλά να είσαι.

- **Ποικιλία προσφορών:** για παράδειγμα **διαλογισμός, ύπνωση, 15λεπτη συζήτηση με κάποιον.** **Συμβουλές για να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε.** Έτσι ο καθένας μπορεί να βρει κάτι για τον εαυτό του, επειδή είμαστε διαφορετικοί και μπορεί να χρειαζόμαστε διαφορετικά πράγματα, επίσης σε διαφορετικές ημέρες/περιόδους/αντιμετωπίζοντας διαφορετικές προκλήσεις κ.λπ. χρειάζεστε διαφορετικά πράγματα και προσαρμοσμένη βοήθεια.

- **Κατηγορίες για διαφορετικά θέματα συζήτησης και στη συνέχεια θα μπορούσα να βρω ανθρώπους για να μιλήσω για αυτά τα θέματα.** Θα έπρεπε να υπάρχουν περισσότερες κατηγορίες. Για παράδειγμα, μια κατηγορία θα μπορούσε να είναι το **άγχος** - να συνειδητοποιήσω ότι είναι εντάξει να νιώθω αγχωμένος. Μια άλλη κατηγορία θα μπορούσε να είναι οι **μέθοδοι/τεχνικές χαλάρωσης.**

- Προκειμένου οι νέοι να χρησιμοποιήσουν αυτή την εφαρμογή, το περιεχόμενο **θα πρέπει να διαδοθεί μέσω των κοινωνικών δικτύων.** Οι πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή θα πρέπει να **διαμοιράζονται μεταξύ των νέων.** Αν κάτι είναι γνωστό στους νέους - το χρησιμοποιούν περισσότεροι από αυτούς.

- Είναι επίσης απαραίτητο να **συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι στη δημιουργία της εφαρμογής,** επειδή προτιμούν να χρησιμοποιούν κάποιο μέρος αυτού που είναι.

- Όσο το δυνατόν περισσότεροι **νέοι θα πρέπει να το συστήσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερους νέους.**

- Η πλατφόρμα **δεν** πρέπει να είναι πολύ παραδοσιακή. Τα θέματα πρέπει να είναι αυτά που **δεν συζητούνται πολύ στα σχολεία. Να περιλαμβάνονται θέματα ταμπού.** Θα πρέπει να υπάρχουν πληροφορίες για αυτά τα θέματα ταμπού στην πλατφόρμα.

- Θα ήταν ωραίο αν **οι προπονητές είχαν προσωπικά προφίλ στις εφαρμογές στα οποία οι νέοι θα μπορούσαν να γράφουν ερωτήσεις** - με τη μορφή **chat room ή φόρουμ.** Οι νέοι θέλουν μια **προσωπική προσέγγιση.**

5.5.3. Συμπέρασμα

Οι ομάδες εστίασης εκτελέστηκαν καλά. Οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν καλά και η συζήτηση ήταν ζωηρή. Η διάρκεια των 2 διαδικτυακών ομάδων εστίασης ήταν 1 ώρα. Το επίσημο μέρος της υβριδικής ομάδας εστίασης διήρκεσε 1,5 ώρα, αλλά και μετά την ομάδα εστίασης πολλοί συμμετέχοντες παρέμειναν για συζήτηση σχετικά με κάποια άλλα θέματα που αντιμετωπίζουν (όχι απαραίτητα σχετικά με το covid-19). Με 3 συμμετέχοντες που ήταν πρόθυμοι να συμμετάσχουν γυρίσαμε επίσης ένα σύντομο βίντεο για το YouTube.

Οι σημαντικότερες παρατηρήσεις των ομάδων εστίασης είναι ότι οι νέοι βίωσαν μοναξιά και έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης κατά τη διάρκεια των πανδημιών, ότι ορισμένοι από αυτούς ασκούσαν λιγότερο ή σταμάτησαν κάποιες εξωσχολικές δραστηριότητες. Το Covid-19 ήταν μια περίοδος σύγχυσης για τους νέους. Κάποιοι όμως είχαν περισσότερο χρόνο και γυμνάζονταν περισσότερο ή έμαθαν κάτι καινούργιο, ξεκίνησαν νέα πρακτική. Οι νέοι γνωρίζουν και εφαρμόζουν κάποιες από τις τεχνικές για την αυτοενίσχυση. Εξασκούνται στη γιόγκα, στο διαλογισμό, στις ασκήσεις αναπνοής, στον αθλητισμό, στην ακρόαση μουσικής, στο χορό, στην κραυγή, στην αγκαλιά, στις τεχνικές επίγνωσης συναισθημάτων, στη μέθοδο Wim Hof. Ορισμένοι από αυτούς έχουν μάθει κάποιες από αυτές τις τεχνικές και στο σχολείο/σεμινάρια. Τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι νέοι κατά την πρόσβαση σε βοήθεια είναι οικονομικά, που συνδέονται με μεγάλες ουρές αναμονής ή είναι πολύ ακριβά επειδή χρειάζονται 10 ή περισσότερες συνεδρίες για να είναι επιτυχής. Βλέπουν επίσης το εμπόδιο ότι τα θέματα ψυχικής υγείας και οι συζητήσεις αποτελούν θέμα ταμπού. Ωστόσο, κάποιες προσφορές είναι προσβάσιμες, οι προσφορές αυτές είναι διαθέσιμες στην τηλεόραση, σε βιβλία, στο YouTube, εκπώσεις ψυχοθεραπείας για φοιτητές, κάποιες δωρεάν συνεδρίες ψυχοθεραπείας για φοιτητές, εργαστήρια,... Επίσης, οι περισσότερες βασικές προσεγγίσεις και μέθοδοι, όπως η αναπνοή, οι δραστηριότητες στην ύπαιθρο, η συζήτηση με άλλους, το καθάρισμα, το μαγείρεμα, η δημιουργία, η μάθηση και η εξάσκηση μέσω του YouTube και άλλων ελεύθερων και ανοιχτών πηγών είναι δωρεάν και προσβάσιμες.

Υπογράμμισαν ότι είναι σημαντικό να έχουν καθημερινή υποστήριξη, κάτι που να γίνεται ρουτίνα και να καθοδηγούνται στο πώς να εργάζονται με τον εαυτό τους σε καθημερινή βάση. Λαμβάνοντας υπόψη τους χρονικούς περιορισμούς και πολλές άλλες υποχρεώσεις που ήδη έχουν. Για τα μαθήματα ενσυνειδητότητας η ζωντανή επαφή είναι σημαντική, αλλά οι διαδικτυακές συνεδρίες είναι ένα καλό υποκατάστατο. Εξαρτάται από το άτομο. Το πλεονέκτημα των διαδικτυακών συνεδριών είναι ότι είναι πιο ευέλικτες (δεν χρειάζεται να τις κάνετε σε καθορισμένο χρόνο), απαιτούν λιγότερο χρόνο κάθε φορά.

Οι νέοι τόνισαν ότι η πλατφόρμα για την αυτοενδυνάμωση χρειάζεται Πρόγραμμα ζωντανών εκδηλώσεων για θέματα ψυχικής υγείας και αυτοενδυνάμωσης, διαλέξεις διάρκειας 10-15 λεπτών (για συναισθήματα, θέματα ψυχικής υγείας), κουίζ, συστάσεις ανάγνωσης, συστάσεις άσκησης, συμβουλές για το πώς να είναι κανείς παραγωγικός, σύστημα ανταμοιβής και η πλατφόρμα θα πρέπει να συνδέει τους νέους με ειδικούς. Έχουν τονίσει ότι πρέπει να υπάρχει ποικιλία κατηγοριών,

διαφορετικό περιεχόμενο και καινοτόμες τεχνικές που να είναι εύκολα εφαρμόσιμες, ενδιαφέρουσες και ο καθένας να μπορεί να βρει για τον εαυτό του αυτό που χρειάζεται σε διαφορετικές καταστάσεις ή για τις ανάγκες/τον τρόπο μάθησης του. Θα εκτιμούσαν αν είχαν την ευκαιρία να πάρουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα που δεν διδάσκονται στο σχολείο ή δεν γνωρίζουν πολλά γι' αυτά, κάποια είναι επίσης ταμπού.

Έδωσαν έμφαση στην προσωπική προσέγγιση. Ότι μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς και να συναντούν άλλους με παρόμοιες προκλήσεις και να μπορούν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον. Επιθυμούν επίσης να έχουν την ευκαιρία να επικοινωνούν με άλλους ομολόγους τους, ή να έχουν πρόσβαση σε προπονητές, εμπειρογνώμονες, εκπαιδευτές και άλλα τέτοια με τη μορφή ανοιχτών φόρουμ ή συνομιλιών, και συνεδριών 1 προς 1.

5.6. Ομοιότητες και διαφορές

Ένα σημαντικό συμπέρασμα από τις ομάδες εστίασης σε όλες τις χώρες είναι ότι η ψυχική υγεία είναι ένα σημαντικό θέμα για τους νέους και πιστεύουν ότι η πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια θα πρέπει να είναι καλύτερη.

Και στις τέσσερις χώρες εταίρους, η πανδημία COVID-19 άφησε τα ίχνη της στους νέους. Πιο συγκεκριμένα, η επιστροφή στη "νέα κανονικότητα" είναι δύσκολη για τους περισσότερους νέους. Κάποιου είδους κοινωνικό άγχος, αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς παρέμειναν και αισθάνονται ότι η επιστροφή στην κανονικότητα είναι πολύ αγχωτική. Οι κοινωνικές καταστάσεις βιώνονται ως πιο αγχωτικές και κάποιοι δυσκολεύονται περισσότερο να συνδεθούν με ανθρώπους στην πραγματική ζωή. Επιπλέον, η ύπαρξη πολλών άλλων κρίσεων, όπως ο πόλεμος και η κλιματική αλλαγή, οδηγεί σε πρόσθετο άγχος. Η χρόνια σύνδεση στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχει αφήσει πολλούς νέους ανθρώπους και με προβλήματα συγκέντρωσης. Μια διάκριση ήταν ότι ενώ στις περισσότερες χώρες τα προβλήματα φαίνονταν αρκετά παγκόσμια, στη Σερβία οι νέοι ανησυχούσαν πραγματικά για την κατάσταση στη χώρα τους.

Όσον αφορά τις στρατηγικές καταπολέμησης του στρες ή της κατάθλιψης, όλοι οι νέοι έχουν διαφορετικές προσεγγίσεις. Στους περισσότερους αρέσει να κάνουν κάτι που τους δίνει ευχαρίστηση ή και ικανοποίηση, όπως τα χόμπι τους, είτε πρόκειται για αθλητισμό, μουσική ή δημιουργικές δραστηριότητες. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες έχουν ήδη εμπειρία με τη γιόγκα, το διαλογισμό και τις ασκήσεις αναπνοής - συχνά υποστηρίζονται μέσω του διαδικτύου, όπως εφαρμογές ή βίντεο στο YouTube. Οι συμμετέχοντες διαπίστωσαν επίσης ότι το να αφήνουν τα συναισθήματά τους να φύγουν, όπως το να ουρλιάζουν σε ένα μαξιλάρι ή να κλαίνε, τους δίνει ανακούφιση. Επίσης, έρχονται σε επαφή με το ίδιο τους το μυαλό. Για κάποιους βοηθάει να δημιουργήσουν μια θετική νοοτροπία, κάνοντας εργασίες που μπορούν να διαχειριστούν για να γίνει ένα θετικό συναίσθημα μέσα από αυτό ή απλά προσπαθώντας να συγκεντρωθούν/να ηρεμήσουν.

Όλοι οι νέοι στις χώρες εταίρους συμφώνησαν ότι η επαγγελματική βοήθεια, όπως η ψυχοθεραπεία, δεν είναι συχνά εύκολα προσβάσιμη, κυρίως λόγω του υψηλού κόστους, αλλά και λόγω του μεγάλου χρόνου αναμονής. Ενώ σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, για παράδειγμα, οι νέοι πίστευαν ότι δεν υπάρχουν πολλές προσφορές, το αντίθετο συνέβαινε στην Αυστρία. Εκεί οι νέοι θεώρησαν ότι υπάρχουν πάρα πολλές προσφορές και είναι δύσκολο να διατηρήσει κανείς την εποπτεία. Τα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης που επικεντρώνονται στην αυτοενδυνάμωση και την ψυχική υγεία επαινέθηκαν από τη μία πλευρά επειδή απευθύνονται στους νέους, αλλά επικρίθηκαν από την άλλη επειδή συχνά είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς αν η βοήθεια είναι επαγγελματική ή αν κάποιος θέλει απλώς να κερδίσει χρήματα.

Μεταξύ των χωρών, οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι τα διαδικτυακά μαθήματα/συναντήσεις αποτελούν μια καλή προσθήκη στις δια ζώσης συναντήσεις, αλλά όχι υποκατάστατο. Ωστόσο, οι διαδικτυακές συναντήσεις μπορούν να αποτελέσουν ένα καλό εργαλείο για την υπέρβαση των εμποδίων. Οι άνθρωποι μπορεί να είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε ένα διαδικτυακό μάθημα παρά σε μια συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο λόγω κοινωνικού άγχους. Επίσης, οι άνθρωποι είναι πιο ανεξάρτητοι και είναι ευκολότερο από άποψη χρόνου.

Όταν ρωτήθηκαν τι θέλουν οι νέοι από μια διαδικτυακή πλατφόρμα σχετικά με την ψυχική υγεία, ένα κοινό στοιχείο ήταν ότι θέλουν το εκπαιδευτικό υλικό να παρουσιάζεται με πολυμεσικό τρόπο. Θέλουν σύντομα βίντεο, podcasts και αυτοτελή τεστ. Ένα άλλο σημείο που είναι σημαντικό για τους νέους σε όλη την Ευρώπη είναι ότι το περιεχόμενο χρησιμοποιείται τακτικά. Θέλουν υπενθυμίσεις, επιδιορθώσεις, καθημερινό έλεγχο κ.ο.κ. Ένα άλλο σημείο που ήταν σημαντικό για τους νέους είναι η πλευρά της επαγγελματικής βοήθειας. Επιθυμούσαν μια ζωντανή συνομιλία με ειδικούς καθώς και έναν κατάλογο επαφών με επαγγελματική βοήθεια σε κάθε χώρα. Θέλουν να ενημερωθούν για το επιστημονικό υπόβαθρο του άγχους ή των ψυχικών ασθενειών καθώς και μια ευκαιρία αλληλεπίδρασης μεταξύ τους.

Αυτή η σύγχρονη έκθεση σχετικά με τις ανάγκες και την κατάσταση των νέων, καθώς και η έρευνα σχετικά με τις υπάρχουσες ικανότητες και τις εκπαιδευτικές προσφορές θα χρησιμοποιηθούν ως βάση για τη δημιουργία της πλατφόρμας YOUHEAL, η οποία θα καλύπτει τις ανάγκες των νέων στην Ευρώπη, καθώς και θα καλύπτει ορισμένα από τα κενά που υπάρχουν όσον αφορά τη βοήθεια σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία.