




Raportul privind situația actuală

Martie, 2023



Cuprins

	1
RAPORTUL PRIVIND SITUAȚIA ACTUALĂ	1
1 INTRODUCERE	7
2 FACEȚI CUNOȘȚINȚĂ CU PARTENERII	8
3 BIROUL NAȚIONAL DE CERCETARE	8
3.1 AUSTRIA	8
▪ 3.1.1 <i>Introducere</i>	8
3.1.2 <i>Cadrul juridic</i>	9
3.1.3 <i>Metodologie</i>	10
3.1.4 <i>Oferte educaționale</i>	11
Fondul Austriac pentru Sănătate – Timp pentru mine: Mă opresc când sunt sub mult stres	11
Curs de pregătire în sănătatea mintală	11
Sănătatea mintală în centrul atenției	12
Ateliere susținute de Serviciul de Tineret al statului și Consiliul Studenților din Austria Superioară	13
Succesul prin puterea mentală	13
Healthy Out of the Crisis	14
Istokay.at	14
Tratament la domiciliu	15
3.1.5 <i>Identificarea lacunelor</i>	15
▪ 3.1.6 <i>Bibliografie</i>	17
3.2 GRECIA	17
3.2.1 <i>Introducere</i>	17
▪ 3.2.2 <i>Cadrul juridic</i>	19
▪ 3.2.3 <i>Metodologie</i>	19
3.2.4 <i>Oferte educaționale</i>	20
Programe de sănătate mintală în școală	20
Primul ajutor pentru sănătatea mintală a tinerilor	20
Servicii de consiliere	20
Programe de sprijin de la egal la egal	21
Programul de reformă psihiatrică PSYCHARGOS	21
3.2.5 <i>Identificarea lacunelor</i>	22
3.2.6 <i>Bibliografie</i>	23
3.3 ROMÂNIA	24
3.3.1 <i>Introducere</i>	24
3.3.2 <i>Cadrul juridic</i>	26
3.3.3 <i>Metodologie</i>	28
3.3.4 <i>Oferte educaționale</i>	28
Programul „Din grijă pentru copii” / The “Care for children” program	29
Campania de voluntariat „Oameni pentru oameni, psihologi dedicați pentru o Românie solidară” / The volunteering campaign “People for people, dedicated psychologists for a solidary Romania”	29
Mentaid	29

Proiectul „Sănătatea mintală are nevoie de empowerment” / The “Mental health needs empowerment” project	30
Fundația Estuar și platforma online	30
4mind	31
Proiectul „Hai să vorbim” / “Let’s talk” project	31
Miști deschise / Open minds	31
Depreter	32
Paxonline	32
Mental Health for Romania	32
CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră / Counselling and Career Guidance Centre.....	33
Mindfulness Romania	33
EQUI-LIBRE.....	34
3.3.5. <i>Identificarea lacunelor</i>	34
3.3.6. <i>Bibliografie:</i>	36
3.4. SERBIA	38
▪ 3.4.1 <i>Introducere</i>	38
3.4.2. <i>Cadrul juridic</i>	39
3.4.3. <i>Metodologie</i>	40
3.4.4. <i>Oferte educaționale</i>	41
Linii telefonice pentru sprijin psiho-social în perioada Covid-19	41
Ziua Mondială a Sănătății Mintale	41
Împreună pentru Sănătatea Publică	42
Festivalul Sănătății Mintale.....	42
Împreună pentru îmbunătățirea sănătății mintale în comunitate	42
O constelație de sprijin	42
Rețele de vindecare: Abordare cuprinzătoare în protecția sănătății mintale pentru copiii și tinerii din refugiați și populația locală.....	43
Împreună pentru îmbunătățirea sănătății mintale în comunitate	43
Inițiativă - aplicare împotriva depresiei	43
Să ne susținem reciproc.....	44
“Talk to me” - a project for improving and protecting young people's mental health „Vorbește cu mine” -un proiect pentru îmbunătățirea și protejarea sănătății mintale a tinerilor.....	44
Totul este în regulă	44
3.4.5. <i>Identificarea lacunelor</i>	44
3.4.6. <i>Bibliografie</i>	46
3.5. SLOVENIA.....	46
▪ 3.5.1. <i>Introducere</i>	46
▪ 3.5.2. <i>Cadrul juridic</i>	47
▪ 3.5.3. <i>Metodologie</i>	48
3.5.4. <i>Oferte educaționale</i>	49
Programul Național de Sănătate Mintală MIRA.....	49
Programul de sănătate mintală al tinerilor „Acesta sunt eu”	49
Campania Națională Nisi bine? Povej naprej. (Nu ești bine? Mergi mai departe.)	50
Alte portaluri online pentru autoajutorare și ajutor în domeniul sănătății mintale	50
ZDAJ - Zdravje danes za jutri	51
Programul OMRA - cu o mai mare alfabetizare de sănătate mintală pentru a gestiona tulburările de dispoziție	51
Rețele de sănătate mintală, experți și programe educaționale	52
Organizații de tineret și programe de sănătate mintală și sprijin	52
Formare privind sănătatea mintală pentru tineri și liderii grupurilor de tineret	53
Canale de informare pentru tineri	55
Alte oferte disponibile pe piață privind auto-împunerea și mindfulness	55
3.5.5. <i>Identificarea lacunelor</i>	56
3.5.6. <i>Bibliografie</i>	59
3.6. CONCLUZIE.....	61
4 SONDAJUL COMPETENȚELOR NAȚIONALE	62

4.1	AUSTRIA	62
▪	4.1.1. <i>Introducere</i>	62
4.1.2.	<i>Rezultate</i>	62
	Date socio-demografice	62
	Sănătatea mintală	64
	Covid	68
	Ajutor profesionist	69
	Auto-împuternicire, reducerea stresului, stabilirea obiectivelor	71
4.1.3.	<i>Discuție</i>	73
4.2.	GRECIA.....	75
4.2.1.	<i>Introducere</i>	75
4.2.2.	<i>Rezultate</i>	75
	Date socio-demografice	75
	Sănătate mintală	77
	Covid	80
	Ajutor profesionist	81
	Auto-împuternicire, reducerea stresului, stabilirea obiectivelor	83
4.2.3.	<i>Discuție</i>	85
4.3.	ROMÂNIA	86
4.3.1.	<i>Introducere</i>	86
4.3.2.	<i>Rezultate</i>	86
	Date socio-demografice	86
	Sănătatea mintală	88
	Covid	91
	Ajutor profesionist	92
	Self-empowerment [Auto-împuternicire], reducerea stresului, stabilirea obiectivelor	94
4.3.3.	<i>Discuție</i>	96
4.4.	SERBIA	96
4.4.1.	<i>Introducere</i>	97
4.4.2.	<i>Rezultate</i>	97
	Date socio-demografice	97
	Sănătatea mintală	100
	Covid	104
	Ajutor profesionist	105
	Auto-împuternicire, reducerea stresului, stabilirea obiectivelor	107
4.4.3.	<i>Discuție</i>	110
4.5.	SLOVENIA.....	111
4.5.1.	<i>Introducere</i>	111
4.5.2.	<i>Rezultate</i>	112
	Date socio-demografice	112
	Mental health	115
	Covid	121
	Ajutor profesionist	124
	Self-empowerment [Auto-împuternicire], ameliorarea stresului, stabilirea obiectivelor	126
4.5.3.	<i>Concluzie</i>	129
4.6.	CONCLUZIE	130
5	RAPOARTE PRIVIND GRUPURILE ȚINTĂ.....	131
5.1.	AUSTRIA.....	131
5.1.1.	<i>Introducere</i>	131
5.1.2.	<i>Discuție</i>	132
	Care sunt cele mai mari lupte cu care se confruntă tinerii în epoca post-Covid?	132
	Ai experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire]/de eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți dezamăgit?	132

Ce oferte referitoare la self-empowerment [auto-împuternicire]/ameliorarea stresului etc. cunoașteți? Sunt ușor accesibile?.....	133
Cursurile online despre mindfulness [auto-împuternicire]/sănătate mintală/stres pot înlocui întâlnirile față în față?	133
De ce are nevoie o platformă online pentru auto-împuternicire? Ce fel de conținut ți-ai dori?	133
5.2. GRECIA	133
5.2.1. Introducere.....	134
5.2.2. Discuție.....	134
Care sunt cele mai mari lupte cu care se confruntă tinerii în epoca post-Covid?	134
Ai experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire]/de eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți dezamăgit?	134
Ce oferte referitoare la auto-împuternicire/ameliorarea stresului etc. cunoașteți? Sunt ușor accesibile?	135
Cursurile online despre mindfulness/sănătate mintală/stres pot înlocui întâlnirile față în față?	135
De ce are nevoie o platformă online pentru self-empowerment [auto-împuternicire]? Ce fel de conținut ți-ai dori?	135
▪ 5.2.3. Concluzie	135
5.3. ROMÂNIA	136
5.3.1. Introducere.....	136
5.3.2. Discuție.....	136
Care sunt cele mai mari lupte cu care trebuie să se confrunte tinerii în era post-COVID?	136
Aveți experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire] / eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți copleșit?.....	137
Ce oferte privind auto-împuternicirea / ameliorarea stresului etc. Știți? Sunt ele ușor accesibile?	137
Pot cursurile online de mindfulness / sănătate mintală / stres să înlocuiască întâlnirile față în față?	138
De ce are nevoie o platformă online pentru auto-împuternicire? Ce fel de conținut ți-ai dori?	138
5.3.3. Concluzie	138
5.4. SERBIA	139
5.4.1. Introducere.....	139
5.4.2. Discuție.....	139
Care sunt cele mai mari lupte cu care trebuie să se confrunte tinerii în era post-COVID?	139
Credeți că există suficiente oferte cu privire la self-empowerment [auto-împuternicirea] / reducerea stresului etc.?	140
Aveți experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire] / eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți copleșit?.....	140
Credeți că cursurile online privind mindfulness / sănătatea mintală / ameliorarea stresului pot fi un bun plus / substituit pentru întâlnirile față în față? De ce (nu)?	140
De ce are nevoie o platformă online pentru self-empowerment [auto-împuternicire]? Ce fel de conținut ți-ai dori?	140
5.5. SLOVENIA	141
5.5.1. Introducere.....	141
▪ 5.5.2. Discuție	141
Care sunt cele mai mari lupte cu care trebuie să se confrunte tinerii în era post-COVID?	141
Ai experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire]/de eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți dezamăgit?	143
Ce oferte referitoare la self-empowerment [auto-împuternicire]/ameliorarea stresului etc. cunoașteți? Sunt ușor accesibile?.....	144
Cum pot ajuta cursurile online despre mindfulness [atenție conștientă]/sănătate mintală/ameliorarea stresului ca un plus/înlocuitor pentru întâlnirile față în față?	145
De ce are nevoie o platformă online pentru self-empowerment [auto-împuternicire]? Ce fel de conținut ți-ai dori?	146
5.5.3. Concluzie	148
5.6. ASPECTE COMUNE ȘI DIFERENȚE	148



Funded by
the European Union

1 Introducere

OCDE (2021) raportează că sănătatea mintală a tinerilor a fost afectată în mod semnificativ de criza provocată de COVID-19. În majoritatea țărilor, problemele de sănătate mintală în rândul acestei grupe de vârstă s-au dublat sau mai mult - tinerii au fost cu 30% până la 80% mai predispuși să raporteze simptome de depresie sau anxietate decât adulții. Tinerii sunt încercați de un sentiment copleșitor de izolare din cauza interacțiunilor sociale limitate într-o perioadă în care socializarea este vitală pentru dezvoltarea lor normală. Chiar și cu redeschiderea parțială a economiei, prevalența simptomelor de anxietate și depresie în rândul populației tinere rămâne mai mare decât nivelurile anterioare crizei. Agravarea sănătății mintale poate fi, de asemenea, o trăsătură a întreruperilor accesului la serviciile de sănătate mintală.

Conform cercetărilor, gândirea optimistă, capacitatea de a avea încredere în familie și prieteni și activitatea fizică zilnică sunt factori protectori ai bunăstării mentale. Putem face multe pentru sănătatea noastră mintală folosind strategii simple pentru a gestiona nivelul de stres zilnic. În situații stresante, este bine să le acordați atenție și să le exprimați fără ezitare, deoarece suprimarea emoțiilor nu face decât să adâncească stresul mental. Deoarece noi, oamenii, suntem ființe sociale, este esențial să rămânem conectați pozitiv cu societatea, ceea ce este valabil mai ales pentru tineri, care sunt cei mai afectați de izolare și de lipsa contactului social.

Cu un sprijin adecvat și o intervenție în timp util, tinerii care se confruntă cu tulburări psihice pot fi capabili să își revină pe măsură după ce ne recuperăm din COVID. Acest lucru va necesita, totuși, o extindere a sprijinului existent pentru sănătatea mintală, inclusiv utilizarea instrumentelor digitale și a activităților în aer liber, deoarece socializarea în interior ar putea fi încă limitată. YOUHEAL reprezintă o investiție-cheie pe termen lung în capitalul uman și capacitățile pentru anii următori și răspunde nevoilor societale actuale prin sprijinirea rezistenței psihologice a tinerilor, chiar și în vremuri nesigure. Vom atinge obiectivele stabilite ale proiectului prin furnizarea unui conținut ușor de accesat și o sursă deschisă pentru grija față de sine, bazată pe abordări flexibile de descoperire, precum și dezvoltarea unui mediu de învățare local și împuternicirea tinerilor și a societății pentru schimbări pozitive.

În acest context, partenerii YOUHEAL au selectat 5 grupuri țintă în toate țările partenere, cu un total de 100 de persoane, pentru a elabora o listă de provocări comune care identifică problemele actuale cu care se confruntă tinerii în era post-COVID, îmbunătățind capacitățile lor de digitalizare în cadrul învățării pe tot parcursul vieții pentru un progres personal prosper, dar și schimbarea mentalității. Un sondaj online a fost trimis, de asemenea, la 250 de tineri pentru a observa nevoile și competențele existente ale tinerilor. Pe baza cunoștințelor acumulate, va fi dezvoltat un curs electronic care utilizează micro-training și storytelling, asigurându-ne că indivizii dobândesc cunoștințele, abilitățile și competențele pentru dezvoltarea personală, precum și o posibilitate de învățare interactivă (de preferință o aplicație web), care include materiale de formare atractive și inovatoare. În plus, va fi dezvoltat un e-ghid sau un e-manual pentru auto-învățare.

Acest proiect li se adresează tinerilor cu vârsta cuprinsă între 18 și 26 de ani pentru a-și consolida rezistența mentală. Materialele de învățare produse pot fi, de asemenea, utilizate de formatori, profesioniști, ONG-uri, organizații de autodezvoltare și altele. Facilitarea creării de rețele va favoriza o mai bună colaborare între instituții și dezvoltarea în continuare a rezultatelor proiectelor. Proiectul va

oferi o experiență de învățare interactivă, bazată pe metode și abordări inovatoare, potrivite pentru personal și tineri.

2 Faceți cunoștință cu partenerii

În spatele acestui proiect se află șase organizații partenere din cinci țări diferite. Fundația Județeană pentru Tineret Timiș (FITT) este o organizație-umbrelă pentru ONG-urile de tineret din partea de vest a României. Programele și activitățile implementate de FITT variază de la activități educaționale la programe culturale, de cetățenie activă și dezvoltarea de politici atât la nivel local, cât și național. MIITR este un ONG privat, înființat în 2017 în Maribor, Slovenia. Activitatea sa principală este cercetarea și dezvoltarea în domeniile durabilității, înțelegând dimensiunile de mediu, economice, sociale și, în ultimul timp, de inteligență digitală. Innovation Hive este o organizație privată non-profit, cu sediul în Larissa, Grecia. Misiunea sa principală este de a aduce inovație în diferite domenii ale aplicațiilor, pe baza parteneriatului părților interesate. LEVIO este o organizație privată non-profit cu sediul în Graz, Austria. LEVIO a fost fondată în 2021 și și-a început activitatea cu cei doi co-fondatori. Ei au o vastă experiență în planificarea, dezvoltarea și punerea în aplicare a programelor și proiectelor europene de cercetare. Pokret gorana Vojvodina este o organizație non-profit, non-guvernamentală, înființată în 1960. Organizația are sediul în Sremski Karlovci, Serbia. Scopul principal al organizației este de a crea un spațiu pentru participarea activă și responsabilă a comunităților locale la dezvoltarea durabilă prin educație, voluntariat, promovare și advocacy. Zavod loc za Removspo (Institutul Puterii Pentru Schimbare) este un ONG privat, cu sediul în Slovenia, fondat la sfârșitul anului 2020. Scopul său principal este de a împuternici indivizii din societate în ceea ce privește mentalitatea, cunoștințele, abilitățile și acțiunile active pentru schimbări, pentru ei înșiși, precum și pentru participarea activă și co-creația în societate.

3 Biroul Național de Cercetare

În fiecare dintre cele cinci țări partenere a fost efectuată o cercetare de birou națională pentru a identifica lacunele în ceea ce privește ofertele de învățare, subiectele abordate, materialele didactice utilizate, competențele digitale etc.

3.1 Austria

3.1.1 Introducere

Pandemia de COVID-19 a lăsat urme în societatea austriacă. În timpul pandemiei, în 2020, au existat 571.477 de persoane fără un loc de muncă, mai mult ca niciodată în istoria celei de-a doua Republici. Cu toate acestea, în decembrie 2022, a existat oficial un total de 374.871 de persoane fără locuri de muncă. Acesta este cu 27.507 de persoane mai puțin decât în decembrie 2021, ceea ce înseamnă că șomajul este cu mult sub nivelurile anterioare crizei. Rata șomajului este mai mică decât în ultimii 10 ani, multe locuri de muncă sunt înregistrate la AMS, iar unele industrii raportează o lipsă de lucrători calificați.

Cu toate acestea, a avut loc un impact mult mai mare asupra sănătății mintale a austriecilor. Un studiu recent realizat de Universitatea Danube Krems arată că simptomele de depresie au crescut de la aproximativ 4% la peste 20% în Austria. O creștere similară poate fi observată și în cazul simptomelor de anxietate, care au crescut de la 5% la 19%. În plus, aproximativ 16% suferă în prezent de o tulburare de somn. În special, expuși riscului sunt adulții sub 35 de ani, femeile, persoanele singure și persoanele fără loc de muncă.¹

Problema nu este doar numărul mare de austrieci afectați în ceea ce privește sănătatea mintală (39% dintre persoanele din Austria au fost afectate în trecut sau sunt afectate în prezent), ci și îngrijirea oferită. Doar 13% dintre respondenții dintr-un studiu recent sunt foarte mulțumiți de îngrijirea oferită persoanelor cu boli mintale și doar 10% cred că persoanele cu boli mintale din Austria primesc suficient ajutor. Doar 31% cred că persoanele cu boli mintale primesc la fel de mult sprijin precum persoanele cu boli fizice. Pentru 65% dintre oameni, un tratament necesar pentru o boală mintală nu ar fi accesibil. O altă problemă este stigmatul social: nici măcar trei sferturi dintre respondenți (63%) nu ar spune familiei/prietenilor despre o boală mintală și doar 21% ar spune colegilor de muncă.²

Deci, chiar dacă rata șomajului a revenit la niveluri pre-pandemice, sănătatea mintală nu a făcut-o. Alarmarea cuprinde stigmatul social și lipsa de sprijin suficient pe care austriecii l-au observat.

3.1.2 Cadrul juridic

Bolile mintale și tulburările de bunăstare mintală reprezintă 20-25% din așa-numita povară a bolii în regiunea europeană și reprezintă una dintre cele mai mari provocări de sănătate publică pentru fiecare țară. Prin urmare, condițiile de viață și de muncă ar trebui să fie concepute pentru a promova sănătatea psihosocială în toate etapele vieții, contribuind la prevenirea bolilor psihosociale. Sarcinile psihosociale și stresul ar trebui reduse pe cât posibil. În plus, este necesară îmbunătățirea continuă a asistenței medicale mintale și creșterea gradului de conștientizare a sănătății mintale și a bolilor pentru a reduce prejudecățile și a preveni excluderea. Ministerul Sănătății din Austria implementează numeroase măsuri pentru îmbunătățirea sănătății mintale. Unul dintre cele zece obiective de sănătate ale Austriei este, de asemenea, dedicat acestui domeniu important. Cele zece obiective de sănătate au fost elaborate într-un proces coordonat în linii mari, care a implicat numeroși reprezentanți din politică și societate. Acestea constituie cadrul de acțiune pentru o politică globală de promovare a sănătății până în anul 2032. Obiectivul 9 privind sănătatea este „promovarea sănătății psihosociale”. „Consiliul consultativ pentru sănătate psihosocială”, care a luat naștere din fostul „Consiliu consultativ pentru sănătate mintală” și din „Grupul de lucru pentru Obiectivul de sănătate 9: Promovarea sănătății psihosociale”, însoțește strategiile și activitățile corespunzătoare. Este un organism în conformitate cu articolul 8 alineatul (1) din Legea privind ministerele federale din 1986 și consiliază Ministrul Federal pentru afaceri sociale, Sănătate, Îngrijire și Protecția consumatorilor cu privire la toate aspectele legate de sănătatea mintală.

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

² https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf

Consiliul Consultativ pentru Sănătate Mintală al Ministerului Federal al Muncii, Afacerilor Sociale, Sănătății și Protecției Consumatorilor (BMASGK) are, de asemenea, un plan în zece pași ca strategie națională de sănătate mintală³:

- 1) Promovarea sănătății mintale și sublinierea importanței sale esențiale
- 2) Prevenirea bolilor psihice și a sinuciderii
- 3) Combaterea eficientă a stigmatizării și discriminării împotriva persoanelor cu boli mintale
- 4) Asigurarea unei finanțări echitabile și adecvate
- 5) Asigurarea unei bune îngrijiri fundamentale pentru persoanele cu tulburări psihice
- 6) Promovarea serviciilor adecvate pentru fazele vulnerabile ale vieții
- 7) Oferirea îngrijirilor eficiente persoanelor cu boli mintale grave
- 8) Implicarea pacienților și a rudelor acestora în procesele de planificare și de luare a deciziilor
- 9) Date de încredere privind sănătatea mintală a populației austriece și detalii privind îngrijirile psihosociale
- 10) Evaluarea eficacității și obținerea de noi perspective

3.1.3 Metodologie

Principalele obiective ale acestei cercetări de birou sunt de a descrie situația din Austria în ceea ce privește ofertele educaționale privind sănătatea mintală și/sau auto-împuternicirea în contextul tinerilor. Mai detaliat, această cercetare de birou ar trebui să identifice condițiile actuale din Austria legate de mindfulness/bunăstarea mintală și auto-împuternicirea pentru tineri și să enumere opțiunile de formare care există pentru ei. Acestea pot include educație formală și non-formală, precum și seminare, ateliere de lucru, cursuri de formare sau oferte online. Deci, va fi important să vedem ce tipuri diferite de oferte există. Cadrul juridic este, de asemenea, important pentru a arăta contextul național și importanța ofertelor educaționale privind sănătatea mintală și/sau auto-împuternicirea.

Un alt punct important în această cercetare de birou este revizuirea unei integrări a subiectelor/problemelor de mindfulness/sănătate mintală în educația tinerilor. Se urmărește întrebarea „ce fel de cursuri sunt oferite și care sunt subiectele concrete ale acestora?”

Vor fi recunoscute materialele de formare existente privind mindfulness [*atenția conștientă*] și sănătatea mintală în Austria. Acestea includ, de asemenea, metodele didactice care sunt utilizate pentru predare și literatura pe care se bazează formarea. De asemenea, va fi interesant de văzut în ce mod se desfășoară instruirea, de exemplu dacă există cursuri față în față, cursuri online, ce fel de materiale sunt utilizate, cum ar fi, spre exemplu, prezentări PowerPoint sau cărți. Dacă există programe de învățământ, conținutul va fi analizat.

Cercetarea se desfășoară printr-o documentare online aprofundată în luna ianuarie 2023. Pentru a găsi rezultatele, cuvintele cheie „mindfulness”, „sănătate mintală”, „self-empowerment”, „traininguri”, „cursuri” și „Austria” sunt puse în motorul de căutare Google în diferite combinații și cu utilizarea de sinonime. Căutarea se efectuează atât în limba engleză, cât și în limba germană, pentru a se asigura că nu se pierd informații importante. Pentru verificarea calității rezultatelor sunt preferate surse de încredere, cum ar fi site-urile guvernamentale sau mass-media.

³ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

Rezultatele acestei cercetări ne vor ajuta să identificăm lacunele pe care proiectul YOUHEAL le poate avea și să ne ofere o perspectivă asupra instrumentelor/materialelor utile care pot fi utilizate pentru cursul online YOUHEAL.

3.1.4 Oferte educaționale

Acest capitol va enumera exemple de oferte educaționale privind mindfulness [atenția conștientă] / self-empowerment [auto-împuternicire]/sănătate mintală în Austria.

Fondul Austriac pentru Sănătate – Timp pentru mine: Mă opresc când sunt sub mult stres

Fondul Austriac pentru Sănătate a organizat o prelegere cu titlul „Timp pentru mine–Mă opresc atunci când sunt sub mult stres”, care este disponibilă online. Se concentrează în principal pe ameliorarea stresului.

Conținutul cursului s-a axat pe instrumente și metode simple potrivite pentru viața de zi cu zi, cum să-ți faci timp pentru tine și să câștigi o nouă putere prin intermediul acestuia. De asemenea, se învață sfaturi, exemple practice și asistență pentru gestionarea mai multor sarcini de lucru. Oamenii sunt, de asemenea, învățați cum să-și identifice proprii așa-numiți „mâncători de timp” și cum să economisească timp cu ei. Importante sunt observarea și viața de întreținere a sinelui, precum și strategii de învățare și exerciții pentru a fi în măsură să se oprească mai bine.⁴

Curs de pregătire în sănătatea mintală

Instituția de învățământ superior WIFI oferă un curs de formare pentru antrenorii mentali. Chiar dacă grupul nostru țintă nu sunt antrenori, ci mai degrabă clienții lor, curriculumul este încă relevant pentru proiectul YOUHEAL. Cursul abordează relația strânsă dintre psihic și corp. Acesta oferă o combinație de formare mentală și cunoștințe de bază ale aspectelor de sănătate. Participanții învață concepte mentale de bază și utilizarea lor. Relaxarea fizică și metodele de antrenament sunt folosite pentru a trata clienții holistic.

Conținutul cursului este următorul:

Modulul 1

- Introducere
- Explicarea termenilor
- Contextul științific al formării mentale
- Delimitarea folosirii/aplicării
- Gândurile – Puterea gândului

Modulul 2 (Instruirea practică)

- Tehnici de relaxare
- Respirația/Tehnici de respirație
- Instruire de vizualizare și percepție
- Călătorii în fantezie
- Exemple de exprimare

⁴ <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.882793&portal=oegkportal>

- Evitarea greșelilor care se pot întâmpla atunci când ne exprimăm
- Utilizarea muzicii de relaxare

Modulul 3

- Utilizarea antrenamentului mental pentru a atinge obiectivele și pentru a promova motivația
- Pregătirea mentală în coaching
- Abilități de coaching
- Comunicare non-violentă

Modulul 4

- Posibile aplicații ale antrenamentului mental
- Supravegherea cazurilor practice

Modulul 5

- Rezumat, discuții deschise/reflecție, feedback de grup și reflecție asupra lucrării de diplomă
- Examinare

Chiar dacă cursul WIFI este pentru formatori, consultanți, psihoterapeuți, profesori, manageri, supervizorii, antrenorii de fitness, în special modulul 2 și modulul 3 pot fi luate în considerare atunci când faceți un plan pentru cursul de e-learning YOUHEAL.

Sănătatea mintală în centrul atenției

Ca răspuns la nevoia urgentă a angajaților și a grupurilor vulnerabile, cum ar fi copiii și adolescenții, care sunt expuși unui stres mental crescut din cauza pandemiei de Covid-19, Hilfswerk Kärnten, cu sprijinul Fondului de Sănătate din Carintia și al Fondului de Sănătate Austriac Carintia, a lansat proiectul „Sănătate mintală în centrul atenției”.

Măsurile și programele de promovare a sănătății mintale la locul de muncă (și pentru copiii din școală) sunt oferite gratuit participanților în cadrul proiectului și sunt destinate să intercepteze efectele negative asupra sănătății mintale pe fondul pandemiei Corona și influența acesteia asupra capacității de a lucra sau asupra diverselor medii de viață (muncă, familie, școală etc).

Programul le oferă ateliere de lucru companiilor pentru a le oferi angajaților o conștientizare a propriei lor sănătăți mintale, astfel încât aceștia să știe cum își pot menține preventiv și activ sănătatea mintală.

Obiectivele proiectului sunt de a recunoaște și a consolida resursele psihologice, psiho-igiena, prevenirea stresului și burnoutul [surmenaj], precum și modul de a oferi ajutor psihologic și de a menține capacitatea de a lucra, în special în vremuri de criză. În plus, există conștientizarea modului de integrare a vieții profesionale în propria viață și a ceea ce este necesar pentru a avea o viață profesională împlinită - toate acestea contribuie la menținerea sănătății mintale și a motivației la locul

de muncă. Grupul țintă principal este reprezentat de persoanele care lucrează, în vârstă de 25-65 ani, precum și de copiii și adolescenții de vârstă școlară de 6-15 ani ca grup țintă suplimentar.⁵

Grupul țintă al proiectului YOUHEAL este între aceste grupuri țintă, deci cuprinde un interval care poate fi umplut.

Ateliere susținute de Serviciul de Tineret al statului și Consiliul Studenților din Austria Superioară

Serviciul de Tineret al statului și Consiliul Studenților din Austria Superioară (LSV OÖ) dezvoltă împreună o ofertă de ateliere pe tema sănătății mintale. Acesta va fi oferit claselor școlare, cluburilor de tineret și comunităților începând din toamnă. Aceste ateliere sunt menite să creeze spații în care tinerii să poată vorbi deschis despre subiect.

Consiliul Regional al Studenților din Austria Superioară susține acțiunea statului, deoarece sănătatea mintală este și o preocupare centrală pentru reprezentanții studenților și, prin urmare, a fost și subiectul propriului referendum „Sănătate mintală”. Creșterea gradului de conștientizare și consolidarea stimei de sine reprezintă punctele de atenție ale atelierelor.

Obiectivele atelierului sunt împărțite în șase subdomenii și sunt comunicate tinerilor cu vârste cuprinse între 14 și 19 ani (începând cu clasa a 9-a):

- Extinderea cunoștințelor și abordarea subiectelor de sănătate și boală
- Cercetarea propriilor sentimente, nevoi și resurse
- Reducerea stigmatelor privind bolile psihice
- Întărirea stimei de sine și a sentimentului de apartenență
- Cunoașterea serviciilor locale de asistență

Din nou, conținutul cursului este relevant pentru proiectul YOUHEAL, dar nu servește grupului nostru țintă, așa că această lacună poate fi completată de platforma de e-learning YOUHEAL.

Succesul prin puterea mentală

Un alt curs WIFI este o ofertă online de întărire a abilităților mentale. Este un curs live-online care este planificat pe 6 articole. Costul cursului este de 195 euro.

Obiectivele didactice ale cursului sunt:

- Cum utilizați metoda de antrenament din sporturi de top în munca dvs. și să vă atingeți performanța personală de vârf
- Cum să echilibrați sarcinile de stres cu un sentiment de realizare
- Cum să vă folosiți punctele forte și potențialul într-un mod țintit și, astfel, să vă împingeți mental la nivelul următor
- Cum să stăpâniți cele 60.000 de gânduri pe zi și subconștientul
- Cum să vă dezvoltați gândirea și soluțiile de succes
- Cum să vă stăpâniți situațiile extreme cu instrumente simple

În cadrul atelierului, oamenii vor dobândi capacitatea de a influența pozitiv performanța, succesul, atitudinea, bunăstarea și sănătatea. Toată lumea este expusă la stres puternic atât la locul de

⁵ <https://www.hilfswerk.at/psychische-gesundheit-im-fokus/>

muncă, cât și în viața de zi cu zi. În cadrul seminarului se învață secretele performanței de top și sursele cheie ale forței interioare.

În cadrul cursului, instrumente concrete despre cum să creșteți performanța, sănătatea și satisfacția la locul de muncă sunt predate printr-un program de antrenament zilnic de 5 minute. Sunt predate strategii mentale și instrumente pentru a face față situațiilor dificile, precum și instrumente pentru a dezvolta entuziasmul, bucuria și pasiunea.

Acest lucru arată că există cursuri de self-empowerment [*auto-împuternicire*] și ameliorarea stresului, chiar și ca format online, care justifică ofertele noastre online. Totuși, pentru acest curs, există o taxă care ar putea fi un obstacol pentru tineri.

Healthy Out of the Crisis

Proiectul „Healthy Out of the Crisis” este implementat de Asociația Profesională a Psihologilor Austrieci (BÖP) în strânsă colaborare cu Asociația Federală Austriacă pentru Psihoterapie (ÖBVP). Scopul „Gesund aus der Krise” („Sănătos în afara crizei”) este de a oferi asistență psihosocială în întreaga Austria, la un prag scăzut și fără perioade lungi de așteptare. O linie telefonică de urgență va trimite oamenii la centre de consiliere și tratament adecvate. Acest lucru este destinat adolescenților și adulților tineri afectați, până la vârsta de 21 ani inclusiv.

„Sănătos în afara crizei” oferă 8000 de locuri de terapie pentru copiii, adolescenții și tinerii adulți afectați, cu vârsta de până la 21 de ani, în toată Austria, 15 unități gratuite de tratament clinic, psihologic, psihologic sanitar sau psihoterapeutic în cadru individual sau de grup per persoană afectată.

Programul de tratament este conceput pentru a ajuta tinerii să iasă din criză în mod gratuit - cât mai aproape de casă posibil și adaptat individual la circumstanțele clientului. 15 sesiuni de consiliere/tratament sunt oferite gratuit. Se recomandă o frecvență săptămânală a unităților de terapie, tratamentul durează aproximativ trei și jumătate până la șapte luni. În consultare directă cu terapeutul, terapia sau consilierea ulterioară pot fi aranjate și preluate, dacă este necesar.

Ofertele sunt de tratament individual de 50 de minute fiecare sau de grup de tratament cât mai aproape de casă. Oamenii pot avea sesiunile față în față sau online/telefonic, inclusiv discuții cu părinții, în funcție de vârstă și de stadiul de dezvoltare.

Healthy Out of the Crisis - „Sănătos în afara crizei” oferă, de asemenea, sesiuni de terapie de grup privind stima de sine și împuternicirea de sine. Majoritatea sunt în persoană și pentru tinerii cu vârste cuprinse între 14 și 21 de ani. Unele sunt, de asemenea, specifice genului pentru a asigura un mediu sigur.⁶

Istokay.at

Istokay.at este un site web al unei echipe de la Universitatea Danube Krems în colaborare cu Clinica Universitară de Psihiatrie a copilului și adolescentului din cadrul Universității de Medicină din Viena. Site-ul oferă informații despre subiecte precum depresie, anxietate, probleme de somn, stres și chiar tendințe suicidare. Materialul metodologic cuprinde videoclipuri realizate de profesioniști într-o prezentare frontală, asistată vizual. Fiecare subiect este împărțit în informații generale despre

⁶ <https://gesundausderkrise.at/>

probleme, ce se poate face în acest sens în stilul de autoajutorare și chiar un test pentru ca oamenii să vadă cât de gravă este problema lor.⁷

Chiar dacă site-ul se concentrează în principal pe probleme de sănătate mintală și mai puțin pe self-empowerment [*auto-împuternicire*], el poate fi totuși de ajutor pentru proiectul YOUHEAL. Accesibilitatea generală a site-ului și structura bună a problemelor individuale pot fi utilizate și de proiectul nostru. Abordarea promovării autoajutorării este foarte importantă și în proiectul YOUHEAL.

Tratament la domiciliu

Home-Treatment [*Tratament la domiciliu*] a fost creat în 2021 ca un serviciu de informare care însoțește tinerii cu boli mintale și familiile lor în mediul de zi cu zi - acasă - și oferă o intensitate comparabilă cu tratamentul în spital sau în clinica de zi. Cu toate acestea, lucrând la fața locului, viața de zi cu zi a copiilor și adolescenților este inclusă în tratament și nu există nicio întrerupere a relațiilor sociale importante în familie, școală sau mediul de îngrijire. Acest proiect de pionier al Clinicii Universitare de Psihiatrie a Copilului și Adolescentului (MedUni Vienna/AKH) și al Serviciilor Psihosociale din Viena (PSD) nu numai că ușurează povara serviciilor de spitalizare, dar deschide și posibilitatea de a reacționa rapid și fără timpi de așteptare la crize emergente și situații de urgență.

Pe baza nevoilor individuale, tranzițiile fără întreruperi între diferitele forme de tratament sunt create atunci când este necesar. Echipele de tratament la domiciliu reprezintă interfața dintre zonele de spitalizare și ambulatoriu, precum și structurile de îngrijire din cabinetul privat. În cadrul Planului de îngrijire psihiatrică și psihosomatică al orașului Viena (PPV), continuitatea îngrijirii este garantată astfel, cu scopul de a obține cea mai bună și mai sigură îngrijire pentru copii și adolescenți aflați în situații de urgență psihosocială.

Copiii și adolescenții sunt astfel îngrijiți în contextul familiilor lor pentru o perioadă prelungită de tratament (3 până la 6 luni), în mediul lor de viață imediat. În conformitate cu standardele psihiatriei copilului și adolescentului, echipele de tratament la domiciliu au o structură multidisciplinară și sunt formate din experți dintr-o gamă largă de domenii, oferind astfel o diversitate terapeutică importantă. Un total de 11 experți din diferite grupuri profesionale sunt implicați în echipele de tratament la domiciliu.⁸

3.1.5 Identificarea lacunelor

Austria a recunoscut urgența situației de sănătate mintală cauzată parțial de pandemie. Numărul tinerilor care suferă de probleme de sănătate mintală crește drastic. Deci, guvernul a făcut un punct important în campania națională de sănătate pentru a se asigura că persoanele care suferă de boli mintale sunt îngrijite. De asemenea, au recunoscut obstacolul financiar cu care se confruntă mulți austrieci atunci când doresc să obțină ajutor profesionist.

Există o mulțime de oferte educaționale care recunosc impactul pe care l-a avut pandemia asupra bunăstării psihice a austriecilor, în special a tinerilor, care sunt expuși unui risc mai mare. Multe dintre aceste oferte sunt de la instituții oficiale în contextul sănătății mintale sau al psihiatriei, cum ar fi spitale, asociații sau universități medicale. Există, de asemenea, mai multe ateliere despre auto-împuternicire, adesea oferite de instituții respectate precum WIFI. Chiar dacă problema situației de

⁷ <https://www.istokay.at/>

⁸ <https://psd-wien.at/home-treatment>

sănătate mintală a tinerilor este recunoscută și există oferte bune pentru a-i ajuta, există totuși câteva lacune pe care proiectul YOUHEAL le poate umple, precum și oferte din care se poate inspira proiectul.

Cele mai mari obstacole în calea antrenamentului de self-empowerment [*auto-împuternicire*] și a ajutorului pentru sănătate mintală sunt banii, timpul, puținele oferte și locația. În timp ce ajutorul psihiatric este parțial acoperit de asigurările de sănătate în Austria, cursurile de psihoterapie și auto-împuternicire nu sunt. Ofertele de bună calitate, precum atelierile WIFI, costă adesea foarte mulți bani. Acesta este un mare obstacol pentru persoanele mai vulnerabile din punct de vedere financiar, dar din moment ce prețurile sunt destul de mari pentru astfel de oferte (o oră de psihoterapie costă între 80-100 de euro), prețul este un obstacol pentru majoritatea oamenilor. În special pentru grupul nostru țintă – tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani – banii sunt adesea puțini. Oferind un curs online gratuit, proiectul YOUHEAL poate umple acest gol, iar tinerii care nu au mulți bani de cheltuit pot participa.

Participarea la ateliere, cum ar fi atelierile de self-empowerment [*auto-împuternicire*] menționate mai sus, se extind adesea pe câteva săptămâni, ceea ce poate fi un obstacol pentru oamenii care lucrează. Și apoi, desigur, există și problema locației. Cele mai multe oferte și ateliere sunt în orașe și, prin urmare, nu sunt ușor accesibile pentru oamenii din mediul rural. Din nou, materialele de învățare online sunt utile, deoarece cursurile pot fi urmate oriunde și oricând. Mai ales când subtemele individuale sunt împărțite în lecții scurte. Natura online a ofertei YOUHEAL ajută, de asemenea, persoanele care nu primesc ajutor din frica de stigmatizare. Este un pas mai mare să mergi undeva și să vorbești în persoană decât să folosești materiale de învățare online.

Acum, majoritatea ofertelor enumerate mai sus au cel puțin un fel de materiale online care sunt accesibile pentru toată lumea. Proiectul YOUHEAL poate fi inspirat de conținutul foarte bine structurat și ajută la autoajutorare, deoarece nu putem ajuta personal.

Un alt gol pe care proiectul YOUHEAL îl poate umple este faptul că majoritatea antrenamentelor de reducere a stresului sunt oferite în contextul stresului legat de muncă. Cele mai multe dintre ele sunt direcționate către angajați sau chiar către angajatori pentru a ușura stresul lucrătorilor. În timp ce unii oameni din grupul nostru țintă ar putea deja să lucreze și sunt probabil familiarizați cu stresul legat de muncă, acesta nu este singurul unghi în care ar trebui să se ia în considerare factorul de stres. Stresul poate avea multe surse și proiectul YOUHEAL ar trebui să ofere ajutor pentru a reduce stresul în general sau chiar să intre în detalii mai profunde asupra multiplelor surse de stres și nu doar să se concentreze asupra stresului la locul de muncă.

Cel mai mare și unul dintre cele mai importante goluri pe care proiectul YOUHEAL le poate umple este decalajul de vârstă. Deși există o mulțime de oferte în Austria – fie online, fie în persoană, individuală sau în grupuri – nu există aproape niciuna care să se adreseze în mod specific grupului nostru țintă. Există oferte în contextul profesional care asigură traininguri și cursuri pentru persoane mai în vârstă decât grupul nostru țintă. Majoritatea ofertelor educaționale pentru tineri le sunt adresate de fapt școlărilor. Tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 26 de ani se află între cele două grupuri. S-ar putea să fi terminat școala sau să fi început universitatea sau un nou loc de muncă în timpul pandemiei. Ei se confruntă cu probleme diferite decât copiii de școală, cum ar fi mutarea sau independența financiară. S-ar putea să-și facă griji pentru viitorul lor sau să se lupte să se adapteze la „viața reală”.

Așadar, după analiza cadrului legal existent și a ofertelor educaționale în contextul sănătății mintale și al auto-împuternicirii, au fost identificate lacune pe care proiectul YOUHEAL le poate umple – în special

în ceea ce privește vârsta grupului țintă al proiectului. În plus, cercetarea a arătat că alegerea formatului online pentru materialul de învățare al proiectului YOUHEAL a fost ideea potrivită și poate completa ofertele existente. Cercetarea de birou a arătat, de asemenea, că Austria recunoaște nevoia urgentă de self-empowerment [*auto-împuternicire*] și auto-ajutorare pentru sănătatea mintală.

3.1.6. Bibliografie

Arbeitplus (2023). Entwicklung Arbeitslosigkeit. Retrieved from

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

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (2020). Psychische Gesundheit in Österreich.

Retrieved from 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. Retrieved from

<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. Retrieved from

<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. Retrieved from

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

3.2 Grecia

Pandemia de Coronavirus a avut un impact profund asupra sănătății mintale a oamenilor de toate vârstele, dar în special asupra tinerilor. Cu școlile și universitățile închise, măsurile de distanțare socială în vigoare, pierderea locurilor de muncă și incertitudinea financiară care afectează familiile, tinerii se confruntă cu o serie de provocări care le afectează sănătatea mintală și bunăstarea.

Această cercetare de birou își propune să exploreze impactul Coronavirusului asupra sănătății mintale la tineri, concentrându-se pe modurile în care pandemia le-a afectat sănătatea mintală și pe tipurile de intervenții și sprijin care au fost puse în aplicare pentru a aborda aceste probleme. Aceasta va revizui literatura și cercetările existente pe subiect, inclusiv studii efectuate în Grecia și în alte țări, pentru a obține o înțelegere cuprinzătoare a provocărilor și oportunităților cu care se confruntă tinerii în urma pandemiei. Prin această cercetare, vom identifica asemănări cu proiectul YOUHEAL, precum și lacune și vom dezvolta materiale de învățare în funcție de informațiile adunate.

3.2.1 Introducere

Pandemia de COVID-19 a avut un impact semnificativ asupra economiei grecești, ducând la o creștere a ratei șomajului. Potrivit datelor Autorității de Statistică Elenă (ELSTAT), rata șomajului ajustată sezonier în Grecia a crescut de la 16,4% în trimestrul al patrulea din 2019 la 16,8% în trimestrul al patrulea din 2020.

Pandemia a avut un impact deosebit de sever asupra anumitor sectoare ale economiei grecești, cum ar fi horeca și turismul, care au fost în mod tradițional motoare majore ale ocupării forței de muncă și ale creșterii economice. Măsurile de izolare și restricțiile de călătorie introduse pentru a reduce răspândirea virusului au dus la o scădere bruscă a activității turistice și a industriilor conexe, ajungând la pierderi de locuri de muncă și reduceri de venituri pentru mulți greci.

Pandemia de COVID-19 a avut, de asemenea, un impact semnificativ asupra sănătății mintale a profesioniștilor din Grecia. Există studii care sugerează că burnoutul și sănătatea mintală sunt probleme importante pentru profesioniștii din Grecia, în special pentru cei din sectoarele sănătății mintale și asistenței medicale. Factorii organizaționali, cum ar fi volumul de muncă și salariul, sunt predictorii importanți ai epuizării. Unele dintre aceste studii sunt:

Un studiu publicat în *Journal of Mental Health* în 2021 a examinat prevalența și factorii de risc ai epuizării în rândul profesioniștilor din domeniul sănătății mintale din Grecia. Studiul a constatat că 42% dintre participanți au raportat niveluri ridicate de burnout [*surmenaj*] și că factorii organizaționali, cum ar fi salariile mici și volumul mare de muncă, au fost predictorii semnificativi ai epuizării.

Un studiu publicat în *Journal of Affective Disorders* în 2019 a examinat relația dintre burnout și depresie în rândul profesioniștilor greci din domeniul sănătății mintale. Studiul a constatat că burnoutul [*surmenajul*] a fost un predictor semnificativ al depresiei și că intervențiile de reducere a epuizării ar putea preveni sau atenua depresia la această populație.

Un studiu publicat în *Journal of Affective Disorders* în 2020 a examinat impactul pandemiei de COVID-19 asupra profesioniștilor din domeniul sănătății mintale din Grecia. Studiul a constatat că pandemia a avut un impact negativ semnificativ asupra sănătății mintale a acestor profesioniști și că sunt necesare intervenții pentru a-i sprijini.

Un studiu publicat în *Journal of Occupational Health Psychology* în 2021 a examinat relația dintre burnout și crearea de locuri de muncă în rândul lucrătorilor greci din domeniul sănătății. Studiul a constatat că crearea de locuri de muncă, implicând schimbarea proactivă a sarcinilor și relațiilor pentru a crește sensul și creșterea personală, a fost asociată cu niveluri mai scăzute de epuizare.

Potrivit mai multor studii științifice, pandemia de Coronavirus a avut și un impact semnificativ asupra sănătății mintale a tinerilor din Grecia, așa cum a avut și în multe alte țări din lume. Unele dintre efectele asupra sănătății mintale a tinerilor din Grecia includ creșterea anxietății și a stresului: pandemia i-a făcut pe mulți tineri să-și facă griji pentru sănătatea proprie și a celor dragi. Incertitudinea și imprevizibilitatea situației au dus, de asemenea, la creșterea anxietății și a stresului. Mai mult, pandemia a dus la măsuri de distanțare socială care au restrâns interacțiunile sociale și au limitat oportunitățile pentru tineri de a socializa cu semenii lor. Acest lucru a dus la sentimente de singurătate și izolare, care pot avea efecte negative asupra sănătății mintale. În plus, pandemia a provocat perturbări în educație, deoarece a forțat școlile și universitățile să închidă sau să treacă la învățarea online, ceea ce a perturbat experiențele educaționale ale multor tineri. Acest lucru a dus la sentimente de frustrare, dezamăgire și incertitudine cu privire la viitor. Pandemia a dus, de asemenea, la dificultăți

economice pentru multe familii, ceea ce a avut un impact semnificativ asupra sănătății mintale a tinerilor. Tinerii pot fi îngrijorați de viitorul lor financiar și de viitorul familiilor lor. Nu în ultimul rând, pandemia a dus la o creștere a cazurilor de violență în familie, care poate avea un impact semnificativ asupra sănătății mintale a tinerilor care sunt expuși sau afectați de această violență.

3.2.2. Cadrul juridic

UE a stabilit o serie de reglementări și orientări legate de formarea în domeniul sănătății mintale și al auto-împunătoririi, inclusiv furnizarea de servicii online. Aceste reglementări urmăresc să asigure că serviciile de sănătate mintală sunt sigure, eficiente și accesibile pentru toți cetățenii, promovând în același timp cele mai bune practici și standarde de calitate.

În Grecia, profesioniștii în domeniul sănătății mintale și formatorii sunt obligați să respecte aceste reglementări și linii directoare pentru a le oferi servicii de înaltă calitate clienților lor. Unele dintre reglementările și documentele cheie care pot fi relevante pentru sesiunile de formare cu privire la sănătatea mintală și auto-împunătorirea în Grecia includ:

- Planul de acțiune al UE în domeniul sănătății mintale, care oferă îndrumări și recomandări pentru îmbunătățirea serviciilor de sănătate mintală și promovarea conștientizării sănătății mintale în statele membre ale UE, inclusiv în Grecia.

- Cadrul UE pentru Sprijin Psihosocial, care oferă orientări pentru furnizarea de servicii de sprijin psihosocial după situații de urgență și dezastre, cum ar fi pandemia de coronavirus.

- Politica Grecească de Sănătate Mintală, care a fost lansată de Ministerul grec al Sănătății în 2019, urmărește să îmbunătățească accesul la serviciile de sănătate mintală și să promoveze conștientizarea sănătății mintale în țară.

- Sistemul Național de Sănătate din Grecia, care oferă orientări și reglementări pentru furnizarea de servicii de sănătate în Grecia, inclusiv servicii de sănătate mintală.

Servicii online

În Grecia, profesioniștii din domeniul sănătății mintale care furnizează servicii online trebuie să respecte reglementările și orientările stabilite de UE. Acestea pot include obținerea de licențe și certificări adecvate, utilizarea unor platforme sigure și fiabile pentru furnizarea de servicii și asigurarea confidențialității informațiilor despre pacienți.

În general, în timp ce specificul cadrului juridic pentru formarea online în domeniul sănătății mintale în Grecia poate varia, profesioniștii din domeniul sănătății mintale care oferă servicii online sunt de așteptat să adere la standarde înalte de calitate și siguranță pentru a se asigura că pacienții primesc cea mai bună îngrijire posibilă.

3.2.3. Metodologie

Obiectivele majore ale acestui studiu de birou sunt de a descrie situația din Grecia în ceea ce privește oportunitățile educaționale pentru tinerii care se concentrează pe sănătatea mintală și/sau auto-împunătorirea. Mai exact, acest studiu de birou include alternativele de formare disponibile și descrie circumstanțele actuale din Grecia în ceea ce privește abilitarea tinerilor, sănătatea mintală și

mindfulness. Acest lucru ar putea implica atât educația oficială, cât și cea informală, precum și conferințe, sesiuni de formare, ateliere de lucru și oferte pe internet. Din acest motiv, vor fi cercetate și opțiunile educaționale existente în fiecare țară. Cadrul legislativ este esențial pentru a demonstra importanța oportunităților educaționale pentru sănătatea mintală și/sau self-empowerment [*auto-împuternicirea*] în contextul țării.

Studiul modului în care mindfulness [atenția conștientă] și problemele de sănătate mintală au fost integrate în educația tinerilor este un alt aspect crucial al acestei cercetări de birou. Se întreabă ce tipuri de cursuri sunt disponibile și care sunt subiectele specifice acoperite în astfel de cursuri.

Odată ce întrebările de cercetare au fost definite, au fost adunate surse care vor ajuta pentru răspunsul la acestea, cum ar fi reviste academice, rapoarte de cercetare, cărți, articole de știri și publicații guvernamentale. Motoarele de căutare precum Google Scholar, PubMed și Scopus au fost folosite pentru a găsi surse relevante. După colectarea surselor, relevanța și credibilitatea acestora au fost evaluate pentru a fi relevante pentru întrebările de cercetare. Odată ce sursele au fost colectate și evaluate, acestea au fost analizate pentru a identifica modele și teme legate de întrebările de cercetare. Instrumente precum analiza conținutului și analiza tematică au fost utilizate pentru a identifica teme și modele cheie.

3.2.4. Oferte educaționale

Există o varietate de cursuri și programe de sănătate mintală disponibile pentru tinerii din Grecia. Aceste programe vizează promovarea sănătății mintale pozitive, prevenirea problemelor de sănătate mintală și furnizarea de sprijin și resurse pentru tinerii care se pot confrunta cu probleme de sănătate mintală.

Programe de sănătate mintală în școală

Multe școli din Grecia oferă programe de sănătate mintală care au ca scop promovarea sănătății mintale pozitive și prevenirea problemelor de sănătate mintală în rândul elevilor. Aceste programe pot include sesiuni educaționale, activități de grup și servicii de consiliere.

Primul ajutor pentru sănătatea mintală a tinerilor

Primul ajutor pentru sănătate mintală este un program care îi învață pe tineri să recunoască și să răspundă la urgențele de sănătate mintală. Programul este oferit în multe țări, inclusiv în Grecia, și le oferă participanților abilitățile și cunoștințele necesare pentru a oferi sprijin unei persoane care se confruntă cu o criză de sănătate mintală.

Servicii de consiliere

Serviciile de consiliere sunt disponibile tinerilor din Grecia printr-o varietate de canale, inclusiv școli, clinici de sănătate mintală și cabinete private. Consilierii pot oferi sesiuni de terapie individuală sau de grup pentru a aborda o serie de probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia și stresul. Unele exemple ale acestor servicii sunt Elliniko Kentro Psixologikis Iatrikis kai Psixikis Ygeias (EKPPY): EKPPY este o clinică grecească de sănătate mintală care oferă o gamă largă de servicii copiilor și adolescenților, inclusiv consiliere, psihoterapie și managementul medicamentelor. Clinica are o echipă de psihologi și psihiatri autorizați care lucrează cu tineri pentru a aborda o varietate de probleme de sănătate mintală. Centrul de Orientare pentru Copii și Adolescenți din Atena (KESAY): KESAY este o organizație finanțată de guvernul grec, care le oferă servicii de consiliere și sprijin copiilor și adolescenților din Atena. Centrul are o echipă de psihologi și asistenți sociali care lucrează cu tineri

pentru a aborda o varietate de probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea și problemele comportamentale.

Practică privată: Există multe cabinete private în Grecia care le oferă tinerilor servicii de consiliere și psihoterapie. Aceste practici se pot specializa în lucrul cu copiii și adolescenții și pot oferi o varietate de tratamente bazate pe dovezi, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală și terapia prin joc.

Programe de sprijin de la egal la egal

Există mai multe programe de sprijin de la egal la egal disponibile în Grecia care se concentrează pe sănătatea mintală. Programele de sprijin de la egal la egal le oferă tinerilor oportunități de a se conecta cu alții care au experiențe sau preocupări similare. Aceste programe pot fi oferite prin școli, organizații comunitare sau platforme online și pot ajuta tinerii să construiască conexiuni sociale și să dezvolte abilități de adaptare.

Hellenic mental Health Youth Network este un grup de sprijin pentru tinerii din Grecia care s-au confruntat cu probleme de sănătate mintală. Grupul oferă un spațiu sigur pentru ca tinerii să-și împărtășească experiențele, să se conecteze cu alții care se confruntă cu probleme similare și să învețe abilități de coping [*mecanism de a face față*].

Synapse este o organizație non-profit din Grecia care le oferă sprijin și resurse persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Organizația oferă un program de asistență peer care conectează oamenii cu susținători instruiți care au trăit experiențe cu provocările de sănătate mintală. Susținătorii oferă sprijin unu-la-unu și facilitează grupurile de sprijin și atelierile educaționale.

Mental Health Greece este o platformă online care oferă informații și resurse legate de sănătatea mintală în Grecia. Platforma oferă un program de sprijin de la egal la egal, care conectează oamenii cu susținători formați care pot oferi sprijin emoțional și pot împărtăși propriile experiențe cu provocările de sănătate mintală.

Programul Klimaka Peer Support: Klimaka, o organizație greacă non-profit, oferă un program de sprijin între egali pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală. Programul conectează oameni cu susținători formați care au trăit experiențe cu probleme de sănătate mintală. Susținătorii oferă sprijin individual și facilitează grupuri de sprijin.

Programul de sprijin de la egal la egal la Centrul de Sănătate Mintală din Atena: Centrul de Sănătate Mintală din Atena oferă un program de sprijin de la egal la egal pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală. Programul conectează oameni cu susținători pregătiți, care pot oferi sprijin emoțional, pot împărtăși strategii de coping [*mecanism de a face față*] și pot oferi îndrumări pentru navigarea în sistemul de sănătate mintală.

Youthnet Hellas este o organizație greacă non-profit care le oferă sprijin și resurse tinerilor cu probleme de sănătate mintală. Organizația oferă un program de sprijin de la egal la egal, care conectează tinerii cu susținători pregătiți, care au trăit experiențe cu provocări de sănătate mintală. Susținătorii oferă sprijin individual și facilitează grupuri de sprijin.

Programul de reformă psihiatrică PSYCHARGOS

Programul de reformă psihiatrică PSYCHARGOS a fost o inițiativă majoră de reformă a sănătății mintale, lansată în Grecia în 1984. Programul a fost conceput pentru a revizui sistemul de sănătate mintală al

țării, care la acea vreme era puternic centralizat și bazat pe instituții, cu accent pe îmbunătățirea calității îngrijirii și promovarea serviciilor de sănătate mintală la nivel comunitar.

Programul PSYCHARGOS s-a bazat pe mai multe principii cheie, inclusiv importanța integrării îngrijirii sănătății mintale cu îngrijirea generală a sănătății, promovarea drepturilor persoanelor cu probleme de sănătate mintală și încurajarea dezvoltării serviciilor de sănătate mintală la nivel comunitar. Programul și-a propus să atingă aceste obiective printr-o serie de activități, inclusiv înființarea de centre comunitare de sănătate mintală, dezvoltarea unei noi legislații în domeniul sănătății mintale și formarea profesioniștilor din domeniul sănătății mintale.

Programul PSYCHARGOS a dus la schimbări semnificative în sistemul grec de sănătate mintală. A ajutat la schimbarea focalizării îngrijirii sănătății mintale de la instituționalizare la îngrijirea comunitară și a condus la închiderea multor spitale mari de psihiatrie. Au fost înființate centre comunitare de sănătate mintală în toată țara, iar profesioniștii din domeniul sănătății mintale au primit instruire în practici bazate pe dovezi, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală și terapia de familie.

Cu toate acestea, programul PSYCHARGOS nu a fost lipsit de provocări. Implementarea programului a fost împiedicată de lipsa de finanțare, lipsa de personal și rezistența unor profesioniști în domeniul sănătății mintale și utilizatorii de servicii. În plus, au existat preocupări cu privire la calitatea îngrijirilor oferite la unele centre comunitare de sănătate mintală și adecvarea resurselor oferite pentru a sprijini persoanele cu probleme de sănătate mintală din comunitate.

3.2.5. Identificarea lacunelor

După cum s-a putut observa mai sus, există unele lacune în practicile de sănătate mintală și opțiunile educaționale pentru persoanele care caută ajutor în Grecia. Aceste lacune includ:

Acces limitat la serviciile de sănătate mintală: există o penurie de profesioniști și facilități de sănătate mintală în Grecia, în special în zonele rurale. Acest lucru poate îngreuna accesul oamenilor la îngrijirea de care au nevoie.

Stigmatul în jurul bolii mintale: încă există un stigmat semnificativ în jurul bolii mintale în Grecia, ceea ce poate face dificil pentru oameni să caute ajutor și pentru profesioniștii din domeniul sănătății mintale să ofere îngrijire eficientă.

Campanii limitate de educare și conștientizare a publicului: există o lipsă de campanii de educare și conștientizare a publicului în Grecia, care se concentrează pe sănătatea mintală și bolile mintale. Acest lucru poate contribui la o lipsă de înțelegere și conștientizare în rândul publicului larg, ceea ce poate perpetua stigmatizarea și poate face dificilă căutarea ajutorului pentru oameni.

Finanțare limitată pentru serviciile de sănătate mintală: Serviciile de sănătate mintală din Grecia sunt subfinanțate, ceea ce poate îngreuna ca profesioniștii din domeniul sănătății mintale să ofere îngrijiri de înaltă calitate și ca oamenii să aibă acces la îngrijirea de care au nevoie.

Integrarea limitată a sănătății mintale în îngrijirea primară: este nevoie de o mai bună integrare a sănătății mintale în serviciile de îngrijire primară în Grecia, deoarece mulți oameni caută ajutor pentru probleme de sănătate mintală de la furnizorii de asistență medicală primară.

Per total, Grecia nu a înțeles încă pe deplin gravitatea contribuției pandemiei la starea actuală a sănătății mintale. Numărul tinerilor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală crește rapid. Drept urmare, guvernul a luat niște măsuri pentru a se asigura că cei cu probleme psihice sunt îngrijiți. Mai multe programe educaționale recunosc efectele negative pe care le-a avut epidemia asupra sănătății mintale a grecilor, în special asupra tinerilor vulnerabili. Chiar dacă problema sănătății mintale a tinerilor este recunoscută și există eforturi lăudabile pentru a-i ajuta, există totuși anumite lacune pe care proiectul YOUHEAL le poate aborda și inițiative din care s-ar putea inspira.

Cea mai semnificativă dificultate, totuși, este costul ridicat al formării de auto-împuternicire și al îngrijirii sănătății mintale. În timp ce psihoterapia și antrenamentele de auto-împuternicire nu sunt acoperite de asigurările de sănătate în Grecia, asistența psihiatrică este. Cu toate acestea, există circumstanțe rare în care inițiativele și instituțiile guvernamentale oferă ateliere sau sesiuni gratuite la nivel municipal. Proiectul YOUHEAL poate reduce acest decalaj oferind o educație online gratuită, permițând tinerilor fără mulți bani să participe.

3.2.6. Bibliografie

National and Kapodistrian University of Athens. (2020). Mental Health and COVID-19 in Greece. Retrieved from 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). Mental health services in Greece: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234728>

World Health Organization. (2020). Greece: Mental health Atlas 2020. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2020/GRC.pdf?ua=1

World Health Organization. (2016). Mental Health Action Plan 2013-2020. Retrieved from <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241506021>

Greek Ministry of Health. (2019). National Policy for Mental Health. Retrieved from <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-ygieinhs-dhmwn/kentro-ekpaideushs-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). *The Mental Health Matrix: A Manual to Improve Services*. Cambridge University Press.

Sarafis, P., Tsounis, A., & Malliarou, M. (2016). Psychiatric reform in Greece. *Asian Journal of Psychiatry*, 19, 96-97. doi: 10.1016/j.ajp.2016.03.022

Lykouras, L., & Michopoulos, I. (2018). Psychiatry in Greece. *International Review of Psychiatry*, 30(6), 188-193. doi: 10.1080/09540261.2019.1565304

Psaltopoulou, T., & Michopoulos, I. (2021). The evolution of mental health policy and services in Greece: A narrative review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 259-269. doi: 10.1007/s00127-020-01949-5

3.3. România

Scopul acestei cercetări de birou este acela de a identifica programele, proiectele, materialele existente și tot felul de oportunități și servicii de care tinerii din România le pot accesa și de care pot beneficia. Înainte de aceasta, vom explora resurse pentru a identifica situația post-pandemie din România, dar și efectele și impactul pe care pandemia de COVID-19 le-a avut asupra românilor. Vom folosi aceste informații pentru a identifica asemănările și lacunele cu proiectul YOUHEAL și, prin urmare, pentru a dezvolta noi materiale de învățare utile, pentru a contribui la ceea ce tinerii pot accesa și utiliza pentru sănătatea mintală.

3.3.1 Introducere

Pandemia de COVID-19 a avut impacturi uriașe în România la toate nivelurile, fie că vorbim de situația socio-economică alături de rata în creștere a șomajului, fie de bunăstarea fizică sau psihică a populației.

Rata șomajului în România în 2020 a fost cea mai mare din ultimii 3 ani, din 2016. Efectele pandemiei asupra statutului socio-economic și în special șomajul din România sunt evidente, dacă le comparăm cu anul anterior înregistrării cazurilor de COVID-19 în România și declarării stării de urgență. Potrivit Biroului Internațional al Muncii (BIM), în iunie 2019, rata șomajului în România era de 4,8%, cu un număr de 393959 de șomeri, crescând la 6,9% în iunie 2020 (ajustat sezonier), cu 560837 de șomeri. Iunie 2020 pare să aibă în continuare cea mai mare rată din ultimii 3 ani. După 2020, rata șomajului a început să scadă foarte lent, iar pentru decembrie 2022 a fost de 5,6%. Pe lângă impactul negativ asupra economiei, multe studii arată impactul pe care șomajul îl are asupra sănătății mintale a persoanelor. O meta-analiză, constând din peste 300 de studii axate pe acest subiect, a arătat că, în general, șomerii se confruntă cu mai multă suferință decât oamenii angajați, cu mai multe efecte negative asupra sănătății mintale a șomerilor din țări cu un nivel mai slab de dezvoltare economică, sisteme de protecție a șomajului mai slabe și distribuția inegală a veniturilor, în comparație cu alte țări. Putem aminti în mod specific simptome mixte de suferință, depresie, anxietate, bunăstare subiectivă, stimă de sine, simptome psihosomatice. Pe lângă evidențierea unei relații de corelație între șomaj și suferință, multe studii care sunt longitudinale sau bazate pe experimente naturale confirmă, de asemenea, o relație cauzală între acestea două. Prin urmare, se poate afirma că șomajul poate provoca suferință. Această scădere a sănătății mintale este relevantă și pentru tinerii care au terminat studiile și au fost șomeri după aceea (Paul și Karsten, 2009). Acesta poate fi cazul tinerilor care au absolvit sau terminat studiile în vremurile de pandemie.

Întrucât șomajul este doar unul dintre numeroasele rezultate pe care le-a avut pandemia de COVID-19, acesta a afectat și sănătatea mintală a românilor. În mod obiectiv, oamenii au fost nevoiți să se izoleze nu numai de prietenii și/sau de familie și de cei dragi, ci și de unele dintre responsabilitățile, hobbyurile și rutinele zilnice. Oamenii au făcut multe schimbări în viața lor pentru a se proteja pe ei înșiși și pe cei dragi și pentru a se limita de la unul dintre cele mai importante lucruri pentru noi ca oameni – socializarea și apropierea de ceilalți. Dacă adăugăm la aceasta personalitatea, valorile și moralitatea și toate celelalte diferențe dintre noi ca oameni, putem înțelege provocările diferite și multiple cu care s-a confruntat toată lumea în timpul pandemiei.

Au fost realizate o serie de studii pentru a înțelege impactul pe care l-a avut pandemia asupra vieții și sănătății mintale a poporului român, din care vom evidenția câteva constatări importante și relevante.

Multe dintre aceste studii au raportat că starea de sănătate mintală a românilor a fost în general afectată în timpul pandemiei de COVID-19. Un studiu longitudinal a evaluat sănătatea mintală în timpul și la 6 luni după prima carantină în România și a constatat că impactul negativ asupra sănătății mintale pe care l-a avut carantina nu s-a schimbat (Vancea & Apostol, 2021). Conform aceluiași studiu, aproximativ 1 din 4 persoane au prezentat simptome de anxietate moderate până la severe; aproximativ 1 din 5 a prezentat simptome depresive moderate până la severe și aproximativ 1 din 3 a prezentat simptome disociative înalte sau foarte mari, persoanele mai tinere fiind probabil să fie de două ori mai anxioase și de două ori mai deprimare decât cei mai în vârstă. Atenția trebuie pusă și pe disociere (care are un procent important), deoarece este un proces defensiv, prin care emoțiile sau gândurile nu ajung în conștiință sau memorie. Datele studiului sugerează, de asemenea, că puțin peste jumătate din populație a fost afectată în timpul pandemiei, în ceea ce privește problemele de sănătate mintală, femeile și tinerii se confruntă cu mai multă suferință. Alte studii (Dumitrache et al., 2021; Silișteanu et al., 2022) au constatat, de asemenea, că femeile s-au confruntat cu mai mult stres, frică și/sau atacuri de panică în timpul pandemiei de COVID-19 decât bărbații. În ceea ce privește populația de tineri, majoritatea studiilor sunt axate pe studenți, care reprezintă doar o parte a comunității de tineri din România. Am găsit și două studii din orașul Constanța, care se concentrează pe diferențele de impact COVID-19 privind sănătatea mintală a tinerilor din mediul rural și urban. Prin urmare, există unele limitări în a avea o înțelegere cuprinzătoare a impactului pe care l-a avut pandemia asupra sănătății mintale a tinerilor din România, întrucât nu putem generaliza aceste rezultate, dar este un punct de plecare. Pentru comunitatea de tineri care s-au implicat într-un fel de programe educaționale în România în 2020, cursurile online au reprezentat o mare provocare, implicând presiunea de a performa academic, pentru unii dintre ei revenind acasă unde își vor reîntâlni familia, limitat. interacțiunea cu semenii lor, frustrare și plictiseală, un timp semnificativ petrecut în fața ecranelor, lipsa colaborării față în față (Dumitrache et al., 2021). Pentru tinerii din mediul rural, acest lucru a implicat o perioadă mai dificilă, din cauza infrastructurii proaste, a deficitului mare de modernizare și pentru unii, a problemelor de analfabetism digital. După octombrie 2021, multe școli și universități au revenit la cursuri față în față, ceea ce a implicat și alte provocări pentru tineri, cum ar fi găsirea de cazare, îngrijorarea cu privire la riscul de infecție, respectarea regulilor sanitare, oportunități limitate de contact social și așa mai departe (Sălceanu & Călin, 2022). Aceste aspecte, împreună cu toate restricțiile în general, au generat stres, plictiseală, frustrare, frică și anxietate, sentimente de izolare și singurătate, iritabilitate, intoleranță, agresivitate, panică (Dumitrache și colab., 2021; Gavriliuță și colab., 2022; Silișteanu). et al., 2022).

Întrucât situația din România în ceea ce privește sănătatea mintală și percepția populației asupra sănătății mintale nu este grozavă, impacturile negative ale pandemiei și problemele generale de sănătate mintală pe care le au românii sunt departe de rezolvat, deși distanțarea socială și restricțiile sanitare au fost de ceva vreme în România. Potrivit unui studiu din 2017, 2 din 3 români au o relație directă sau indirectă cu tulburările mintale, fie că au prieteni sau familie care au fost diagnosticați, fie că au fost diagnosticați ei înșiși. Chiar și așa, 68,9% dintre români nu ar fi de acord să locuiască cu cineva care a fost diagnosticat cu o tulburare mintală, 45% nu ar accepta să aibă un prieten sau coleg diagnosticat și aproape 30% nu ar accepta să trăiască pe aceeași stradă cu cineva cu o tulburare mintală. Având în vedere că românii au puține informații despre cum să acceseze serviciile de sănătate mintală, problemele financiare, stigmatizarea și multe alte aspecte care stau între ei și sprijinul psihologic, ne așteptăm ca numărul persoanelor care se confruntă cu suferință sau probleme legate de sănătatea mintală în România să fie mult mai mare decât cazurile raportate și că situația este departe de a fi bună.

Când vorbim de burnout [*surmenaj*] în vremuri de COVID-19, studiile care s-au făcut asupra populației românești implică preponderent studenți sau cadre medicale, din cauza crizei sanitare și a cererii mari de servicii de sănătate cauzate de numărul mare de infecții și decese. Întrucât studenții de la medicină au făcut voluntariat în spitale din România împreună cu personalul medical și au apelat și la educația online, mulți dintre ei au raportat epuizare autopercepută, eficacitate profesională scăzută, epuizare emoțională și stres (Dimitriu și colab., 2020; Armean și colab. al., 2021; Silistraru et al., 2021).

Așadar, deși carantina, restricțiile și cerințele sanitare nu fac încă parte din viața noastră de zi cu zi în România, efectele și impactul pe care pandemia l-a avut asupra sănătății mintale și bunăstării românilor sunt încă prezente și ceva cu care oamenii trebuie să trăiască.

3.3.2. Cadrul juridic

Strategia UE pentru tineret 2019-2027 are ca scop abordarea provocărilor cu care se confruntă tinerii din întreaga Europă, printr-un cadru de obiective, principii, măsuri și domenii de bază pentru cooperarea în domeniul politicilor de tineret pentru toate părțile interesate relevante, cu scopul principal de a implica și de a responsabiliza toți tinerii. Dintre cele 11 obiective ale tineretului european, ne vom concentra aici pe numărul 5, care este „sănătatea mintală și bunăstarea”. Scopul este de a obține bunăstarea mintală și de a pune capăt stigmatizării problemelor de sănătate mintală, promovând astfel incluziunea socială a tuturor tinerilor. Țeluri:

- Încurajarea dezvoltării conștientizării de sine și a mentalităților mai puțin competitive prin stimularea aprecierii pentru abilitățile și punctele forte individuale;
- Apărarea drepturilor la muncă și la studii ale persoanelor cu probleme de sănătate mintală atât în timpul bolii, cât și după aceasta, pentru a le asigura capacitatea de a-și urmări propriile ambiții;
- Dezvoltarea unei abordări intersecționale incluzive a furnizării de sănătate mintală pentru toți, în special pentru grupurile marginalizate;
- Oferirea pentru toți profesioniștii care lucrează cu tinerii, precum și familiei și prietenilor, a unei formări de prim ajutor în sănătate mintală de calitate;
- Oferirea unui tratament incluziv, respectuos și bine finanțat prin includerea unor servicii de sănătate mintală de înaltă calitate în toate instituțiile medicale;
- Concentrarea asupra măsurilor de prevenire care să asigure că tinerii dețin cunoștințele și abilitățile necesare pentru o bunăstare mintală mai bună;
- Combaterea stigmatizării cu privire la problemele de sănătate mintală prin dezvoltarea de programe de conștientizare.

Cadrul european de acțiune al OMS pentru sănătatea mintală 2021-2025 vine ca un răspuns la provocările actuale de sănătate mintală care decurg din impactul negativ pe care l-a avut pandemia de COVID-19. EFAMH (Cadrul european de acțiune pentru sănătatea mintală) a identificat trei inițiative prioritare de urmat:

- Crearea unei platforme de date privind sănătatea mintală, care să vizeze colectarea de rutină a informațiilor despre performanța sistemelor de sănătate mintală și despre starea de sănătate mintală a populației;
- Un accent pe construirea rezilienței pentru sănătatea mintală și bunăstarea copiilor și tinerilor (include adolescenți cu vârsta cuprinsă între 10 și 19 ani și tineri cu vârsta între 15 și 24 de ani), în special în urma dovezilor tot mai mari cu privire la impactul pandemiei de COVID-19 asupra funcționării socio-emoționale a tinerilor;

- Asigurarea de sprijin pentru sănătatea mintală a persoanelor în vârstă, în special având în vedere devastările asupra vieților și bunăstării cauzate de pandemia COVID-19 pe această grupă de vârstă.

EFAMH oferă obiective specifice, structurate în:

- Transformarea serviciilor de sănătate mintală;
- Integrarea sănătății mintale în pregătirea, răspunsul și recuperarea pentru situații de urgență;
- Promovarea și protecția sănătății mintale pe parcursul vieții;
- Construirea leadershipului și a unei coaliții paneuropene pentru sănătate mintală.

Rezoluția Parlamentului European privind sănătatea mintală în mediul digital de lucru (5 iulie 2022) sprijină, de asemenea, implementarea EFAMH și oferă alte informații și recomandări privind sprijinirea îmbunătățirii serviciilor de sănătate mintală și de sănătate mintală, ca răspuns la impactul pandemiei de COVID- 19.

Cadrul legal al serviciilor de sănătate mintală din România:

- Legea privind exercitarea profesiei de psiholog cu drept de liberă practică, înființarea, organizarea și funcționarea Colegiului Psihologilor din România (213/27.05.2004) asigură cadrul legal al serviciilor de sănătate psihologică și mintală în România și al profesiilor profesioniștilor în sănătate mintală, cu accent pe:
 - Practicarea profesiei de psiholog în România;
 - Colegiul Psihologilor din România;
 - Finanțarea activităților Colegiului Psihologilor din România;
 - Răspunderea disciplinară.

Acest document este deosebit de important pentru serviciile de sănătate mintală din România, deoarece oferă cadrul atribuțiilor și responsabilităților profesioniștilor din domeniul sănătății mintale.

- Legea privind protecția sănătății mintale și a persoanelor cu tulburări mintale sau psihice din România (487/11.07.2002), cu accent pe:
 - Furnizarea definițiilor termenilor importanți ai serviciilor de sănătate mintală și ai persoanelor cu tulburări mintale;
 - Promovarea și apărarea sănătății mintale și prevenirea bolilor mintale;
 - Evaluarea sănătății mintale și a procedurile de diagnosticare a tulburărilor mintale;
 - Servicii de îngrijire medicală și de sănătate mintală;
 - Internarea într-o unitate de psihiatrie;
 - Sancțiuni;
 - Finanțarea serviciilor de sănătate mintală.

Strategia Națională de Sănătate (2022-2030) presupune și o secțiune axată pe sănătatea mintală, având ca obiectiv principal creșterea capacității de a răspunde în mod adecvat la problemele majore de sănătate mintală. Se bazează pe 11 obiective specifice care trebuie atinse.

Rezoluția Tinerilor din România - un document care are ca scop îmbunătățirea calității vieții pentru tinerii din România, având următoarele obiective generale:

- Creșterea nivelului de informare în rândul tinerilor despre Uniunea Europeană;
- Creșterea bugetului și a impactului programelor UE pentru tineret;

- Crearea cadrului de participare a tinerilor și a organizațiilor de/pentru tineret la procesul de luare a deciziilor la nivel european.

Secțiunea a 5-a - Sănătate mintală și bunăstare, oferă un alt set de obiective care trebuie atinse până la sfârșitul anului 2027:

- Actualizarea metodelor de evaluare și creșterea accesibilității la consilierea vocațională și psihologică;
- Crearea de colaborări între experți și guvernul României pentru a lansa campanii în care se discută în spațiul public despre sănătatea mintală, dezvoltarea empatiei și combaterea bullyingului, stigmatizării și dezinformării;
- Dezvoltarea inițiativelor de e-sănătate mintală, abilitarea depistării precoce a semnelor tulburărilor mintale și promovarea informării corecte;
- Crearea de instrumente și procese de prevenire a riscurilor și abordarea subiectelor considerate tabu.

3.3.3. Metodologie

Principalele obiective ale acestei cercetări sunt:

- Să identifice condițiile actuale din România privind mindfulness/bunăstarea mintală a tinerilor și opțiunile de formare pentru aceștia, care pot fi formale, non-formale, informale și în diverse formate, precum ateliere, seminare, training - față în față sau formate online;
- Să revizuiască o integrare a subiectelor/problemelor de conștientizare/sănătate mintală în educația tinerilor. Această cercetare enumeră diferite tipuri de oferte educaționale, cursuri, subiecte și explorează modul în care acestea sunt livrate sau implică românii, prin metode formale sau informale;
- Să identifice materialele de instruire existente privind mindfulness [atenție conștientă]/sănătatea mintală în România. Aceasta explorează modul în care au fost dezvoltate materialele și cum sunt utilizate - ce metode, ce literatură, materiale utilizate, modalități de livrare (față în față/online) etc .

Pentru a explora situația impactului pandemiei de COVID-19 în România, am căutat diferite combinații ale unor cuvinte cheie în Google Scholar. Aceste cuvinte cheie au fost „tineret”, „tineri”, „România”, „sănătate mintală”, „COVID-19”, „COVID”, „post-COVID”, „stres”, „burnout”, „probleme mintale”.

Pentru a identifica și explora ofertele educaționale, am căutat diferite combinații ale următoarelor cuvinte: „tineri”, „România”, „sănătate mintală”, „self-empowerment”, „self-help”, „mindfulness”, „proiect(e)”, „program(e)”, „training(uri)”. Engleza și româna au fost folosite deopotrivă la căutarea pe Google. Ne-am uitat direct și pe site-uri oficiale, precum Colegiul Psihologilor din România și Asociația Psihologilor din România.

Avem speranța că rezultatele acestei cercetări ne vor ajuta să identificăm lacune pe care proiectul YOUHEAL să le umple, să contribuie la accesul la traininguri și oferte educaționale pentru sănătate mintală și auto-împunere pentru tinerii români.

3.3.4. Oferte educaționale

Acest capitol va explora exemple de oferte educaționale, programe și proiecte care au fost implementate în România pentru ca oamenii să aibă acces la autoajutorare, self-empowerment [auto-împunere] și sprijin psihologic.

Programul „Din grijă pentru copii” / The “Care for children” program

Această inițiativă a venit ca răspuns la impacturile negative pe care pandemia de COVID-19 le-a avut asupra copiilor și familiilor. Programul include implicarea guvernului și a altor parteneri sociali (ONG-uri, actori privați, instituții și autorități locale) pentru a implementa măsuri pe două componente principale: sprijinul psihologic și siguranța copiilor.

Proiectul se concentrează pe câteva măsuri, care se află în diferite etape de implementare:

- Sprijin psihologic prin terapie și consiliere pentru copiii cu probleme psihologice sau emoționale generate de pandemie;
- Introducerea unor teme precum educația psiho-emoțională, siguranța online, managementul emoțiilor în școli;
- Sesiuni de training de management emoțional, intervenții de criză și relații umane pentru experți;
- Modul de formare a cadrelor didactice privind competențele psiho-emoționale;
- Desemnarea inspectorilor școlari dedicați managementului incluziunii și suportului psihopedagogic;
- Crearea de săli de audiere destinate copiilor victime ale infracțiunilor din fiecare județ;
- Combaterea pornografiei infantile și a exploatarei și abuzului online asupra copiilor prin dezvoltarea unui sistem informatic integrat pentru analiza și sortarea intuitivă a imaginilor și videoclipurilor cu caracter abuziv împotriva copiilor;
- Implementarea unui mecanism de sistem de alertă în timp real pentru copiii dispăruți;
- Dezvoltarea unei linii telefonice naționale unice pentru situații de urgență legate de copii;
- Dezvoltarea platformei online (dingrijapentrucopii.gov.ro) cu resurse educaționale pentru copii, părinți și specialiști; care va avea ghiduri, materiale și proceduri, create de specialiști.

Platforma online are deja resurse pentru părinți, copii și specialiști.

Acest proiect este relevant în contextul accesului la sănătatea mintală pentru tineri, deoarece, deși grupul țintă sunt copiii, definiția pentru un copil aici este „o persoană minoră între 0-18 ani”.

Campania de voluntariat „Oameni pentru oameni, psihologi dedicați pentru o Românie solidară” / The volunteering campaign “People for people, dedicated psychologists for a solidary Romania”

În martie 2022, Colegiul Psihologilor din România a început să contribuie la campaniile de voluntariat desfășurate în contextul pandemiei, care au loc în toată România. Așadar, au fost făcute liste cu specialiști care au dorit să ofere suport psihologic gratuit pentru fiecare județ din România. Listele, care conțineau numele specialiștilor, specialitatea(ățile), informațiile de contact și un program al serviciilor, au fost postate pe site-ul Colegiului Psihologilor din România (copsi.ro), într-o secțiune specială numită „SUPPORT PSIHOLOGIC – COVID- 19” / “PSYCHOLOGICAL SUPPORT – COVID-19”.

Mentaid

Mentaid este o platformă online care își propune să ofere informații și instruire privind primul ajutor pentru sănătatea mintală. Pornind de la ideea că în România există multe resurse axate pe primul ajutor pentru sănătatea fizică și aproape deloc resurse pentru sănătatea mintală, proiectul Mentaid își dorește să facă sănătatea mintală accesibilă comunității. Platforma online conține mai multe module de psihoeucație, axate pe cele mai frecvente tulburări emoționale, pentru a avea o mai bună înțelegere a acestora, dar și module mai practice, care vizează acordarea primului ajutor emoțional, prin tehnici de exersare și dezvoltarea anumitor abilități.

Echipa Mentaid organizează totodată ateliere și traininguri pentru adolescenți, adulți și persoane în vârstă, pe tema acordării primului ajutor în sănătate mintală.

În acest moment, site-ul online conține 6 module:

- Abilități terapeutice – cum să abordăm pe cineva care se chinuie și să exersăm tehnici
- Emoții pozitive și negative – despre emoțiile funcționale și disfuncționale, cum să înțelegem relația dintre gânduri și emoții
- Depresie – acest modul costă 149 de lei (în jur de 30 de euro) sau 249 de lei (în jur de 50 de euro) (în funcție de varietatea subiectelor abordate și de cantitatea de informații)
- Anxietatea – aspect, manifestări, tehnici de menținere, manifestare și intervenție
- Tratament recomandat – diferențierea specialiștilor și a tipului de tratamente și modul de abordare a unei persoane care are nevoie de tratament
- Primul ajutor în sănătatea mintală în diferite contexte – abordări diferite și subiecte importante de sănătate mintală pentru diferite scopuri – școală, muncă etc.

Există, de asemenea, trei module diferite, toate făcând parte din categoria „#supportastudent”, concentrându-se pe carieră, relații și emoționalitate. Toate trei au prețuri care variază de la 99 la 189 de lei (în jur de 20-40 de euro).

Unele dintre cele 6 module nu sunt încă disponibile pe platformă, dar cele care sunt disponibile au o structură de videoclipuri explicative, informații scrise și aplicații care pot fi verificate.

Platforma constă și în evenimente (trecute și viitoare – despre care oamenii doresc să fie informați, se pot abona pentru știri).

Proiectul „Sănătatea mintală are nevoie de empowerment” / The “Mental health needs empowerment” project

Proiectul „Abilitarea nevoilor de sănătate mintală” s-a derulat în perioada 01.02.2021 – 30.01.2023. Scopul proiectului a fost plasarea centrală a persoanelor cu probleme de sănătate mintală ca actori principali în deciziile care se iau în acest domeniu, prin îmbunătățirea abilităților de auto-reprezentare. Proiectul a fost derulat cu ajutorul și implicarea principală a specialiștilor și experților în sănătate mintală. Deoarece fiecare decizie care implică oameni trebuie să se bazeze pe nevoile reale ale acelor oameni, obiectivul a fost de a construi o punte reală între persoanele cu probleme de sănătate mintală și factorii de decizie politici locali și centrali. Cu alte cuvinte, proiectul a vizat împuternicirea persoanelor cu probleme de sănătate mintală, integrarea acestora și conștientizarea necesității accesului la serviciile sociale și de sănătate, împreună cu includerea în comunitate. Proiectul a fost implementat de Fundația Estuar, un ONG care activează în domeniul sănătății mintale.

Fundația Estuar și platforma online

Platforma online a Fundației Estuar este o altă resursă online pentru persoanele care se chinuie în ceea ce privește bunăstarea sau sănătatea mintală și doresc să ceară ajutor. Acesta informează oamenii despre serviciile lor (psihologic, vocațional, consiliere socială, locuințe protejate, sprijin emoțional, împuternicire prin îmbunătățirea abilităților de auto-reprezentare, ateliere de terapie prin artă, activități sportive și de timp liber).

Pe lângă serviciile și sprijinul individual, sunt disponibile informații despre sănătatea mintală, advocacy și educație. Site-ul prietenos prezintă următoarele:

- Ce servicii sunt disponibile;
- Cum pot accesa oamenii serviciile;
- Proiecte care au fost sau vor fi implementate;
- O secțiune de întrebări și răspunsuri;

- Resurse – ghiduri, rapoarte, articole precum „Cum să faceți față stresului emoțional asociat cu un dezastru”, „Ghid de medicină psihiatrică”, „Ghid pentru supraviețuirea în liceu” și multe altele.

4mind

Platforma online 4mind oferă suport psihologic angajaților, prin moduri diverse. Pentru 10 RON (aprox. 2 euro)/lună/angajat, companiile pot pune la dispoziția angajaților abonamente, prin care aceștia pot accesa diferite servicii. Un abonament îi poate oferi angajatului următoarele servicii:

- 4 ședințe individuale de consiliere cu un specialist;
- Asistent inteligent Serena (online), disponibil 24/7, pe care angajatul îl poate accesa și cu care poate vorbi despre bunăstare, minte pozitivă și tehnici de gestionare a stresului;
- Articole (resurse online) și activități și exerciții de bunăstare;
- Webinare.

Site-ul web listează, de asemenea, specialiști care pot oferi suport psihologic, informațiile lor de contact și prețurile care sunt în afara abonamentului (dacă cineva nu are un abonament).

De asemenea, secțiunea #selfhelp nu are nevoie de abonament și conține multe resurse și articole cu întrebări specifice, precum „De ce aleg doar parteneri greșiți?”, „Cum treci peste dificultățile din relația cu copilul tău?”, „Tehnici de stres pentru lideri” și multe altele.

Proiectul „Hai să vorbim” / “Let’s talk” project

Proiectul „Hai să vorbim” are ca scop îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării psihologice a preadolescentilor și adolescenților (10-19 ani), dotându-i cu mecanisme adaptative de coping [mecanism de a face față] și ajutându-i în luarea deciziilor corecte pentru viitorul lor și în procesul de adaptare la viitoarea lor carieră.

Proiectul se bazează pe un program de întâlniri săptămânale cu aceștia, care vor stimula interacțiunea, exprimarea nevoilor și opiniilor, și se concentrează pe propriile nevoi. Pentru că proiectul a dorit să ajungă la mulți oameni, întâlnirile sunt online. Elevii din școlile partenere pot beneficia și de module educaționale online despre un stil de viață sănătos din punct de vedere fizic și mental.

Întâlnirile săptămânale online constau în:

- Sesiuni de grup de consiliere, coaching și dezvoltare personală;
- Sesiuni de grup de consiliere profesională;
- Ateliere de psihoeducație pe diferite teme.

Site-ul proiectului constă și în câteva module educaționale pentru elevi, pe teme precum nutriția, inteligența emoțională, managementul stresului, depresia, anxietatea; dar și pentru profesori, cu teme precum cum să motivezi elevii, cum să folosești tehnologia în predare etc.

Beneficiarii acestui proiect pot accesa serviciile gratuit, fiind necesară înregistrarea online printr-un formular.

Miști deschise / Open minds

Acest proiect a început implementarea pe 30.03.2020 până la 29.03.2023. Principalele obiective sunt conștientizarea cu privire la sănătatea mintală a copiilor și adolescenților și dezvoltarea și îmbunătățirea competențelor părinților, cadrelor didactice, membrilor comunității și specialiștilor în sănătate mintală de a sprijini și acorda ajutor copiilor și adolescenților cu risc crescut și/sau suferind

de o tulburare de sănătate mintală sau probleme de sănătate mintală. De asemenea, se concentrează pe îmbunătățirea accesului copiilor și adolescenților la serviciile de sănătate mintală.

Activitățile specifice care vor fi implementate sunt:

- O campanie de conștientizare cu privire la stigmatizarea sănătății mintale;
- Dezvoltarea abilităților parentale pozitive;
- Dezvoltarea/îmbunătățirea competențelor specialiștilor în sănătate mintală;
- Elaborarea unui studiu național privind sănătatea mintală a copiilor și adolescenților;
- Dezvoltarea a 8 standarde pentru serviciile comunitare de sănătate mintală;
- Îmbunătățirea capacității tehnice a 6 centre comunitare de sănătate mintală.

Site-ul online al proiectului are și resurse pentru specialiști (cum se lucrează cu copiii și adolescenții) și părinți (relații și dinamică familială).

Depreter

Aceasta este o platformă online pentru persoanele care caută ajutor sau sprijin, specialiști în sănătate mintală și medici. Pe lângă resursele sub formă de articole scrise, care sunt gratuite pentru oricine îl accesează, există câteva servicii pentru aceste trei categorii, unele dintre ele fiind gratuite, iar altele care trebuie plătite. Persoanele care caută sprijin pot accesa gratuit informații despre depresie, burnout și tratament și module psihoeducaționale despre depresie, burnout și anxietate și pot obține, de asemenea, o evaluare inițială de diagnosticare gratuită. Pentru o evaluare avansată făcută de o persoană de specialitate, tratament complet standard sau personalizat, ședințe de monitorizare și evaluare sau terapie cu un specialist, oricine dorește să le acceseze trebuie să plătească. De asemenea, specialiștii în sănătate mintală pot beneficia gratuit de informații sau conținut mai generale și trebuie să plătească pentru a putea avea acces la evaluare și pentru a dezvolta un tratament personalizat.

Platforma Depreter se concentrează în principal pe depresie și epuizare, și nu pe subiectul general al sănătății mintale sau pe o abordare mai largă. Sesiunile de evaluare, dezvoltare de tratament și terapie au loc online.

Paxonline

Paxonline este o platformă online care este construită și structurată la fel ca Depreter. Este similară în grupurile țintă pe care se concentrează (persoane care solicită ajutor/sprijin, specialiști în sănătate mintală și medici), aceleași servicii și resurse care pot fi gratuite sau nu, implementarea online și chiar echipa de specialiști care a dezvoltat-o.

Singura diferență este că Paxonline se concentrează pe anxietate și stres, în timp ce Depreter pune accentul pe depresie și epuizare.

Mental Health for Romania

Mental Health for Romania este o organizație care își propune să dezvolte conștientizarea și să îmbunătățească accesul comunității la serviciile de sănătate mintală.

Organizația are un site online, care le oferă oamenilor multe resurse educaționale, pe teme precum „Cum să facem față situațiilor stresante și de incertitudine?”; „Cum să folosim respirația în gestionarea anxietății?”; „Perfecționismul sau teama de eșec” și multe altele.

Pe lângă diferite articole, platforma conține și o revistă online (jurnal), care își propune să crească gradul de conștientizare cu privire la sănătatea mintală și să fie un spațiu de discuții pentru persoanele care se confruntă cu provocări sau tulburări de sănătate mintală, pentru persoanele care le-au

experimentat înainte și pentru persoanele care niciodată nu le-au experimentat. Revistele sunt în mare parte pline de povești personale despre experiențele oamenilor care s-au luptat cu probleme de sănătate mintală.

Site-ul are o grafică foarte prietenoasă și oferă o hartă a specialiștilor specializați în domeniul sănătății mintale, în funcție de județele și orașele în care pot fi găsiți, unii dintre ei oferind servicii gratuite sau aplicând reduceri.

Alte servicii de pe platformă:

- Orientări despre cum să beneficiați de ajutor mintal gratuit pentru sănătate;
- Linie telefonică de asistență;
- O comunitate Discord;
- Grupuri de suport-Facebook;
- O secțiune de podcast, axată pe sănătatea mintală.

De asemenea, au început și încă implementează un proiect privind educația pentru sănătate mintală în școli. Profesorii pot aplica folosind un formular online pentru a facilita ateliere de lucru despre sănătatea mintală în școli.

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră / Counselling and Career Guidance Centre

În România, multe universități din diferite județe au Centre de Consiliere și Orientare în Carieră. Aceste centre oferă consiliere vocațională și de orientare în carieră, dar oferă și ajutor persoanelor care se luptă (la nivel non-clinic) și trec prin perioade în care au nevoie de îndrumare sau sprijin. Consilierea poate avea loc, de asemenea, împreună cu testarea psihologică.

Pentru studenții universităților care au aceste centre, toate serviciile sunt gratuite.

Pe lângă consilierea individuală pentru carieră sau dezvoltare personală, centrele de consiliere și orientare în carieră pot organiza și diverse ateliere sau seminare web.

Această listă s-ar putea să nu fie exhaustivă, deoarece nu ne putem asigura că nu am ratat niciun program sau proiect, online sau offline, dar este util să identificăm serviciile și tipurile de sprijin pe care românii le pot accesa pentru educație, sprijin sau auto-împunere pentru sănătate mintală.

Mindfulness Romania

Mindfulness România este un site online, care este un instrument util pentru persoanele interesate să practice sau să învețe despre mindfulness și bunăstare. În primul rând, le oferă vizitatorilor săi resurse despre cum să practice mindfulness, scrise de oameni specializați. Pe lângă resursele gratuite despre cum poate cineva să practice mindfulness singur, există și alte resurse cu privire la mindfulness și bunăstare.

Are și o secțiune specială despre programele de mindfulness, unde găsim programele/antrenamentele disponibile. În acest moment, secțiunea arată trei programe disponibile:

- Stăpânește-ți mintea - un program de 4 săptămâni, axat pe construirea unei stări sufletești rezistente și pozitive, renunțând în același timp la stres, anxietate și emoții „negative”. Programul este structurat în 4 sesiuni online, la prețul de 600 RON (în jur de 122 euro);
- Cursuri de meditație online - această subsecțiune este formată din multe oferte pentru programe în ritm propriu (unde oamenii pot accesa singuri platforma și materialele) sau cursuri online ghidate de un trainer - ambele la un preț, începând cu 150 (în jur de 30 de euro) RON,

și ajungând la 800 RON (în jur de 162 euro). Acestea pot varia de la sesiuni individuale de mindfulness [atenție conștientă] la rutine de tehnici de mindfulness sau alte tipuri de tehnici de iubire de sine, relaxare sau calm interior;

- Sesiuni individuale de mindfulness [atenție conștientă].

Un alt curs pe care site-ul îl oferă este un curs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), online, la prețul de 1550 RON (aproximativ 315 euro), structurat în 8 săptămâni, începând cu data de 6 aprilie.

ReConnect, Retreat, descrisă ca o călătorie care poate ajuta la găsirea echilibrului și a conexiunii. Se bazează pe un program de 5 zile, față în față, într-un loc în natură din România. Se concentrează pe a fi prezent, acordând atenție corpului și simțurilor, clarității mentale, emoțiilor și rezistenței și cultivarea fericirii și bunătații. Oamenii pot participa la aceasta la prețul de 2200 RON (aprox. 447 euro).

EQUI-LIBRE

EQUI-LIBRE este un alt site online axat pe mindfulness [atenție conștientă] și bunăstare, care oferă resurse gratuite, programe și traininguri bazate pe mindfulness [atenție conștientă]. Programele pe care oamenii le pot accesa sunt:

- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - curs de formare de 8 săptămâni, online, începând cu 3 mai și față în față, începând cu 18 octombrie. Se concentrează pe managementul stresului prin practica de mindfulness [atenție conștientă];
- 1-Day Silence Retreat - o practică de mindfulness [atenție conștientă] care se va desfășura online (pentru 290 RON - 59 euro) și față în față (pentru 420 RON - 85 euro);
- Mindful Weekend în natură - în munții României, un weekend plin de practici de mindfulness, [atenție conștientă] la 920 RON (187 euro), participantul având și responsabilitatea de a plăti cazarea și mâncarea;
- „Aici și acum” - retreat de 4 zile în natură, cu mindfulness [atenție conștientă] și practică yoga pentru claritatea minții, pace, înțelepciune și compasiune;
- Sesiuni individuale de mindfulness cu unul dintre specialiști;
- Lider conștient - 72 de ore de antrenamente, distribuite într-un an, pentru practicarea mindfulness și integrarea mindfulness în viață, descrisă ca o oportunitate pentru oamenii care doresc să fie „stăpânii propriilor vieți”;
- Busolă interioară - un program care își propune să le ofere cadrelor didactice training MBSR (cu reducere de 65% - la prețul de 486 RON - 99 euro), cu scopul ca MBSR să poată fi folosit în educație.

3.3.5. Identificarea lacunelor

Întrucât sănătatea mintală era deja o provocare în România înainte de pandemia de COVID-19, acum reprezintă o provocare și mai mare, datorită impacturilor pe care le-a avut pandemia. Guvernul României a concentrat și a implementat o mulțime de măsuri de siguranță pentru sănătatea fizică, dar puțină atenție a fost acordată sănătății mintale a românilor. Totuși, organizațiile neguvernamentale, asociațiile de psihologie, instituțiile, studenții și actorii privați au intervenit și au avut un impact pozitiv - resurse și campanii informative, specialiști care au făcut voluntariat, cursuri și programe au început să apară ca răspuns la impactul pe care l-ar putea avea pandemia asupra sănătății mintale. Chiar dacă unele soluții au început să apară, accesarea unora dintre ele a fost totuși o provocare pentru anumite persoane, fie că a fost din motive financiare, stigmatizare, teamă, promovare insuficientă sau ineficientă sau alte motive. A solicita ajutor a fost întotdeauna o provocare pentru majoritatea oamenilor, așa că, desigur, ar fi fost o provocare și în situații de criză precum pandemia.

Un număr mare de studii și cercetări arată că oamenii se confruntă cu o mulțime de provocări în ceea ce privește sănătatea mintală acum, s-au confruntat cu acestea în timpul pandemiei COVID-19 și a carantinei și chiar înainte. Prin urmare, dezvoltarea și implementarea unor programe, resurse, traininguri sau orice modalități de ajutor utile și bine documentate este crucială pentru bunăstarea oamenilor.

În România, au fost făcuți câțiva pași în direcția ajutorării de către instituțiile oficiale, cum ar fi Colegiul Psihologilor din România, care a avut profesioniști din domeniul sănătății mintale voluntare pentru ședințe individuale ca răspuns la situația de pandemie și, de asemenea, implementează programul „Îngrijirea copiilor” pentru copii și adolescenți până la 18 ani. Cu toate acestea, nu există informații cu privire la disponibilitatea terapiei online gratuite sau a ședințelor de suport psihologic acum, după ce carantina și restricțiile s-au încheiat în România. Au fost dezvoltate site-uri web și platforme online, multe dintre ele bazate pe autoajutorare și self-empowerment [*auto-împuțernicire*]. Cu toate acestea, majoritatea modalităților gratuite și accesibile de auto-ajutorare sunt resursele gratuite care pot fi citite. Pentru alte lucruri, precum ajutor profesional și întâlniri cu specialiști, prețurile sunt destul de mari, mai ales pentru români, și este important să nu pierdem din vedere faptul că majoritatea oamenilor care se confruntă cu provocări de sănătate mintală nu sunt cei cu o situație economică bună, în special tinerii.

Pe de altă parte, deși există unele programe care sunt gratuite pentru beneficiarii lor, majoritatea oamenilor nu sunt bine-informați despre ele și nu știu cu adevărat cum să le acceseze. Promovarea și popularitatea reprezintă o problemă nu numai pentru programele sau proiectele pe termen lung, ci și pentru alte platforme, traininguri sau site-uri web. Și chiar dacă oamenii ajung să le găsească și să le acceseze, lipsa de informații pe care oamenii le au despre sănătatea mintală nu le face ușor să găsească și să acceseze ceea ce le este cu adevărat util. Există, de asemenea, o mulțime de oameni care se angajează într-o călătorie de terapie sau de sprijin psihologic într-un singur tip de terapie și descoperă (după ceva timp și cheltuieli) că tipul de terapie sau ajutor sau profesionist pe care îl accesează nu este potrivit pentru ei. Prin urmare, a ajuta oamenii să-și îmbunătățească sănătatea mintală necesită, de asemenea, educarea lor despre aceasta și despre ceea ce pot avea acces.

O altă problemă cu care se confruntă oamenii (în special tinerii) din cauza restricțiilor pandemiei este timpul petrecut online. Pe lângă faptul că majoritatea trainingurilor online sau cursurilor de auto-ajutorare sau autoempowerment nu sunt gratuite, au nevoie și de conexiune 100% online, de care majoritatea oamenilor s-au săturat deja. Trainingurile online sunt, de asemenea, o problemă pentru persoanele cu mai puține oportunități sau din zonele rurale care nu sunt atât de dezvoltate, unde conexiunea online este încă o provocare, așa cum a fost pentru educație în timpul pandemiei de COVID-19.

Cele care nu sunt online, de exemplu unele dintre ele despre care am găsit că sunt antrenamente de mindfulness în natură, sunt foarte scumpe, dar și destul de departe pentru unii oameni, ceea ce poate fi și o provocare.

Majoritatea platformelor și programelor sunt, de asemenea, foarte generale și nu par adaptate nevoilor oamenilor. Dacă am căuta articole de mindfulness sau de sănătate mintală pe Google, am găsi o mulțime de informații (nu neapărat corecte și bine-documentate), dar orice program sau antrenament este la fel de eficient pe cât se bazează pe nevoile oamenilor, în timp ce majoritatea resurselor gratuite care sunt disponibile online în România sunt foarte generale. S-ar putea să nu le ofere oamenilor posibilitatea de a se simți înțeleși și ajutați. Poate că o modalitate prin care putem ajuta oamenii mai mult este să avem o cronologie, deoarece ajutorul real vine după ce înțelegem ce fel de ajutor au nevoie. Cineva care are nevoie de ajutor psihologic la nivel clinic nu va beneficia de ajutor real doar din lectura unor resurse, la fel cum mindfulness [*atenție conștientă*] nu este eficient

pentru toată lumea, întrucât oamenii au nevoi, personalitate și medii diferite. O altă problemă cu resursele gratuite pe care oamenii le pot găsi pe internet este că o mulțime de oameni nu sunt pregătiți și echipați pentru a discerne între informații bune și bine-documentate și cele slabe, ceea ce este din nou o chestiune de educație. Prin urmare, pentru orice program sau instruire bine-realizată, este important să avem profesioniști care să dezvolte și să furnizeze informații bazate pe dovezi.

Deși cantitatea de informații, resurse, traininguri și platforme nu este scăzută, există multe provocări în accesarea sau beneficierea de acestea. Provocările implică educație, resurse financiare, timpul petrecut online sau dificultăți de a ajunge în anumite locuri, generalitatea informațiilor, verificarea corectitudinii informațiilor și problema persoanelor care nu sunt informate cu privire la serviciile și resursele pe care le pot accesa și unde le pot accesa. Stigmatul care există în România în ceea ce privește solicitarea de ajutor psihologic sau confruntarea cu provocări de sănătate mintală nu ajută nici el. Pe lângă faptul că oamenilor le-ar putea fi rușine sau frică să ceară ajutor, s-ar putea să nu recunoască și să accepte că au nevoie de ajutor, din cauza stigmatului de sănătate mintală, care poate face pe cineva să interiorizeze (sau să exteriorizeze) totul, fără a fi conștienți de starea lor interioară. De asemenea, este important ca modul în care acestea sunt livrate să fie într-un mod ușor de înțeles, și nu într-un limbaj profesional, „dificil”, care poate face oamenii și mai confuzi.

Proiectul YOUHEAL ar putea fi capabil să umple unele lacune care există în societatea românească în ceea ce privește serviciile și trainingurile de sănătate mintală, mindfulness și autoajutorare și programe de self-empowerment [auto-împuternicire].

3.3.6. Bibliografie:

[National Statistics Institute of Romania - Unemployment rates of International Labour Office;](#)

Armean, K. A., Popescu, C. A., Armean, S. M., Covaliu, B. F., Armean, P., & Buzoianu, A. D. (2021). Perceived Stress, Burnout and Anxiety and Fear Related To Covid-19 in Romanian Medical Students—Experience from the State of Emergency in Romania. *Acta Medica Transilvanica*, 26(2), 5-10;

Dimitriu, M. C., Pantea-Stoian, A., Smaranda, A. C., Nica, A. A., Carap, A. C., Constantin, V. D., ... & Socea, B. (2020). Burnout syndrome in Romanian medical residents in time of the COVID-19 pandemic. *Medical hypotheses*, 144, 109972;

Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., Taloș, A. M., & Mareci, A. (2021). Post-lockdown effects on students' mental health in Romania: Perceived stress, missing daily social interactions, and boredom proneness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8599;

Gavriliuță, C., Dalban, C. M., & Ioan, B. G. (2022). Educational, emotional, and social impact of the emergency state of COVID-19 on Romanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3990;

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282;

Salceanu, C., & Calin, M. F. (2022). Emotional Distress, Attitudes and Beliefs of Youth in Pandemic Context. The Case of Constanta County. *Technium Soc. Sci. J.*, 28, 451;

Silistraru, I., Ciureanu, A. I., Ciubara, A., & Olariu, O. (2021). Prevalence of burnout in medical students in Romania during COVID-19 pandemic restrictions (preliminary data). *Archiv Euromedica*, 11(5), 12-15;

Silișteanu, S. C., Totan, M., Antonescu, O. R., Duică, L., Antonescu, E., & Silișteanu, A. E. (2022). The impact of CoViD-19 on behavior and physical and mental health of Romanian college students. *Medicina*, 58(2), 246;

Vancea, F., & Apostol, M. Ș. (2021). Changes in mental health during the COVID-19 crisis in Romania: A repeated cross-section study based on the measurement of subjective perceptions and experiences. *Science Progress*, 104(2), 00368504211025873;

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

[EU Youth Strategy 2019-2027;](#)

[WHO European Framework for Action on Mental Health 2021–2025;](#)

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

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

[STRATEGIA NAȚIONALĂ DE SĂNĂTATE 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;](#)

[Romanian College of Psychologists - #psychological support for COVID-19;](#)

[MentAid;](#)

[Fundatia Estuar;](#)

[Mental health needs empowerment;](#)

[4Mind;](#)

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

[Minti Deschise;](#)

[DEPRETER;](#)

[Paxonline;](#)

[Consiliere – CCOC - Educație;](#)

[Mental Health for Romania;](#)

[Mindfulness Romania;](#)

[EQUI-LIBRE.](#)

3.4. Serbia

Această cercetare își propune să obțină informații despre materialele de învățare existente, instruirea și ofertele privind auto-împunerea și sănătatea mintală în Serbia. Prin cercetare, vom identifica asemănări cu proiectul YOUHEAL și lacunele și vom dezvolta materiale de învățare în funcție de informațiile adunate.

3.4.1 Introducere

Criza epidemiologică cauzată de pandemia de COVID-19 a afectat toate sferile vieții sociale, lăsând numeroase consecințe sociodemografice, economice, de sănătate, politice, psihologice și de altă natură. Consecințele specifice în unele dintre zonele menționate pot fi observate prin schimbările ratelor șomajului în populația generală a Serbiei. Datele colectate din rapoartele Oficiului de Statistică al Republicii Serbia (pe un eșantion de tineri de 15 ani și peste) arată o creștere continuă a ratei șomajului din trimestrul trei al anului 2020 (9,8%) până în primul trimestru al anului 2021 (12,8%), după aceasta până la sfârșitul anului 2022, se remarcă o ușoară îmbunătățire. Cercetările au arătat că depresia ușoară/moderată este în creștere, dar nu și depresia severă – simptomele foarte intense sunt stabile în populație (0,4%). Pe de altă parte, simptomele problemelor de sănătate mintală „reactive” în timpul pandemiei sunt mai prezente în rândul populației sârbe. Ca categorie socială anume, tinerii au fost afectați semnificativ în timpul pandemiei. Strategia pentru tineret în Republica

Serbia din 2023 până în 2030 afirmă că, de la debutul pandemiei de COVID-19, efectele adverse în rândul tinerilor s-au reflectat în primul rând în educație, angajare, sănătate, în special sănătatea mintală și activism. Consiliul Național al Tineretului a cercetat impactul pandemiei asupra tinerilor în diferite domenii. La angajare, rezultatele au arătat că cel mai mare număr de tineri lucrau ca înainte de starea de urgență (53,7%), urmați de cei care lucrau ocazional (24,7%). Starea de urgență a provocat concedieri și reîntoarcerea la muncă pentru 9,1% dintre tineri, iar 12,6% dintre tineri au fost concediați definitiv. Aceeași cercetare sugerează că tinerii au simțit: îngrijorare pentru familie și prieteni (57,5% dintre tineri), incertitudine (51,5%), neputință (48,5%), preocupare pentru viitor (45,7%), anxietate (43,1%), furie (36%), frică (34,5%), depresie (33,9%) și atacuri de panică (21,5%)⁹.

După cum se vede din datele efectuate, ocuparea forței de muncă se redresează lent după pandemii, dar este încă afectată de alte probleme socio-economice prezente într-o societate globală. Cu toate acestea, schimbările în starea sănătății mintale în rândul populației din Serbia sunt diferite. Impactul pandemiilor asupra sănătății mintale din Serbia este vizibil, subliniind că consecințele pandemiei ar fi putut avea un impact mai semnificativ decât pandemia în sine.

3.4.2. Cadrul juridic

Strategia UE pentru tineret 2019 - 2027¹⁰ urmărește să încurajeze angajamentul social și civic, precum și participarea la viața democratică a tuturor tinerilor, în conformitate cu articolul 165 din Tratatul privind funcționarea UE. Cel de-al cincilea Obiectiv European pentru Tineret urmărește să obțină o mai bună bunăstare mintală și să pună capăt stigmatizării problemelor de sănătate mintală, promovând astfel incluziunea socială a tuturor tinerilor. Ținte în cadrul acestui obiectiv:

- Încurajează dezvoltarea conștientizării de sine și a mentalităților mai puțin competitive prin stimularea aprecierii aptitudinilor și punctelor forte individuale.
- Protejarea drepturilor de a lucra și de a studia persoanelor cu probleme de sănătate mintală în timpul și după boală, pentru a le asigura capacitatea de a-și urmări ambițiile.
- Dezvoltarea unei abordări incluzive și intersecționale a furnizării de sănătate mintală pentru toți, în special pentru grupurile marginalizate.
- Oferă tuturor profesioniștilor care lucrează cu tinerii, familia și prietenii o formare de prim ajutor în sănătate mintală de calitate.
- Oferă un tratament incluziv, respectuos și bine finanțat prin încorporarea unor dispoziții de înaltă calitate privind sănătatea mintală în toate instituțiile medicale.
- Concentrarea pe măsuri de prevenire care să asigure tinerilor cunoștințele și abilitățile necesare pentru o mai bună bunăstare mentală.

⁹Stojanović, B., Vukov, T. (2020). *Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19*. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.

¹⁰ [EU Youth Strategy 2019-2027](#)

— Combaterea stigmatizării cu privire la problemele de sănătate mintală prin dezvoltarea de programe de conștientizare.

Programul privind protecția sănătății mintale în Republica Serbia pentru perioada 2019-2026 („Monitorul Oficial al Republicii Serbia”, nr. 84/19) este un sistem armonizat de măsuri, condiții și instrumente de politici publice care ar trebui să fie implementate pentru protejarea sănătății mintale prin prevenirea tulburărilor mintale, îmbunătățirea sănătății mintale, analiza și diagnosticarea stării mintale, tratamentul și reabilitarea persoanelor cu tulburări mintale, precum și suspiciunile de existență a tulburărilor mintale, cu respectarea drepturilor omului și întărirea demnității persoanele cu tulburări psihice și aplicarea celor mai puțin restrictive forme de tratament. Tinerii (15-24 de ani) sunt recunoscuți ca fiind una dintre cele mai vulnerabile populații și se are în vedere că activitatea de prevenire a tulburărilor mintale și îmbunătățirea sănătății mintale se va concentra în primul rând pe tineri și că dezvoltarea va fi susținută o rețea de servicii specifice. Adoptarea Programului de protecție a sănătății mintale în Republica Serbia din 2019 până în 2026, cu un plan de acțiune, prevede ca obiectiv general: Îmbunătățirea sistemului de îngrijire a sănătății mintale pentru prevenire, tratament și furnizare de servicii complete, integrate, în conformitate cu cele mai bune standarde internaționale. practică.

Strategia pentru tineret în Republica Serbia din 2023 până în 2030¹¹ definește un obiectiv specific - Crearea condițiilor pentru un mediu sănătos și sigur și bunăstarea socială a tinerilor. Acest obiectiv este definit folosind definiția Organizației Mondiale a Sănătății, care a definit sănătatea ca o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă, mai degrabă decât simpla absență a bolii sau a dizabilității. Pentru atingerea acestui obiectiv sunt planificate cinci măsuri:

Măsura 5.1 Sprijin pentru programele care contribuie la dezvoltarea unui stil de viață sănătos și a sănătății mintale a tinerilor;

Măsura 5.2 Sprijin pentru programele existente și noi de îmbunătățire a siguranței tinerilor;

Măsura 5.3 Sprijin pentru dezvoltarea de programe de tineret și tineret în domeniul protecției mediului;

Măsura 5.4 Sprijin pentru independența locuinței pentru tineri;

Măsura 5.5 Sprijinirea programelor care contribuie la îmbunătățirea incluziunii sociale a tinerilor.

3.4.3. Metodologie

Scopul principal al acestei cercetări documentare este de a descrie situația din Serbia cu privire la ofertele educaționale privind sănătatea mintală și/sau self-empowerment [auto-împuternicirea] pentru tineri. Această cercetare a inclus următoarele:

¹¹[Government of the Republic of Serbia - Youth Strategy in the Republic of Serbia for the period from 2023 to 2030](#)

- Identificarea condițiilor actuale din Serbia legate de mindfulness/bunăstarea mentală a tinerilor și opțiunile de formare pentru aceștia (formale, non-formale, informale – seminarii, ateliere, training, formate online etc.
- Revizuirea unei integrări a subiectelor/problemelor de mindfulness/sănătate mintală în educația tinerilor (cursuri, subiecte, oferte educaționale), există cursuri de învățare formale/informale?
- Identificarea materialelor de instruire existente privind mindfulness [*atenție conștientă*]/sănătatea mintală în Serbia (ce metode didactice sunt folosite pentru predare, ce literatură, cum se desfășoară instruirea, de exemplu, față în față, e-trainings, ce materiale sunt utilizate, de ex. ppt, cărți, ...)

Cercetarea de birou se desfășoară online în ianuarie și februarie 2023. Pentru a găsi rezultatele, cuvintele cheie: „sănătate mintală”, „tineret”, „mindfulness”, „sănătate mintală”, „autoempowerment”, „ateliere”, „formare”, „cursuri” și „Serbia” sunt introduse în motorul de căutare Google în diferite combinații și cu utilizarea de sinonime. Căutarea se efectuează atât în engleză, cât și în sârbă. Resursele au fost găsite, citite și apoi din nou referite în procesul de scriere a acestei cercetări. Pentru a verifica calitatea rezultatelor, au fost preferate surse de încredere, cum ar fi, de exemplu, site-uri web guvernamentale sau posturi de știri.

Rezultatele acestei cercetări de birou ne vor ajuta să identificăm lacunele pe care proiectul YOUHEAL le poate umple și ne vor oferi o perspectivă asupra instrumentelor/materialelor utile care pot fi folosite pentru cursul online YOUHEAL.

3.4.4. Oferte educaționale

Acest capitol va enumera exemple de oferte privind mindfulness/auto-împuternicire/sănătate mintală în Republica Serbia.

Linii telefonice pentru sprijin psiho-social în perioada Covid-19

Pentru a reduce rata de anxietate și depresie în condiții de izolare socială și stigmatizare în legătură cu virusul COVID-19, Ministerul Sănătății al Republicii Serbia a deschis linii telefonice naționale pentru a oferi sprijin psihosocial tuturor cetățenilor care au nevoie de el. Liniile încă active și deschise de asistență psihosocială pentru cetățeni sunt: precum și numere de telefon separate ale Institutului de Sănătate Mintală: pentru tineri și părinți ai copiilor până în 18 ani și persoane peste 18 ani. Prin numerele de telefon de mai sus, profesioniștii contribuie la menținerea sănătății mintale în condițiile epidemiei (și ulterior) și prin acordarea de consiliere tuturor părților interesate (persoane în izolare și carantină, familiile persoanelor infectate, lucrători sanitari și asociați) și oferirea de sprijin, precum și informații adecvate despre modalitățile de a depăși stresul și anxietatea - stare de urgență.

Ziua Mondială a Sănătății Mintale

Ziua Mondială a Sănătății Mintale este cea mai importantă campanie anuală globală de conștientizare cu privire la importanța sănătății mintale. Este sărbătorită la nivel global și în aproape toate țările prin evenimente și programe locale, regionale și naționale. În Serbia, în 2022, a fost sărbătorită sub sloganul

„Faceți din sănătatea mintală și bunăstarea o prioritate pentru toată lumea” și a permis tuturor să acționeze pentru a proteja și îmbunătăți sănătatea mintală. Înainte de pandemia de COVID-19, se estima că una din opt persoane trăia cu o tulburare mintală. Pandemia a creat o criză globală de sănătate mintală, estimările indicând o creștere cu peste 25% a tulburărilor de anxietate și depresie în primul an de pandemie. În același timp, disponibilitatea serviciilor de sănătate mintală a fost amenințată. Institutul Orășenesc de Sănătate Publică din Belgrad a recunoscut aceste informații și a organizat, printre alte activități, un webinar online pe tema: „Emoții – cum să le recunoaștem și să le gestionăm?”. Acest webinar a inclus informații despre dezvoltarea emoțiilor la copii, reglarea emoțională la copii și adolescenți, și adulți, dar și în tulburările de personalitate, cum să distingem emoțiile, cum să înțelegem sănătatea mintală într-un context social etc.

Împreună pentru Sănătatea Publică

În cursul anului 2022, Institutul de Sănătate Publică din Voivodina a implementat pentru a 4-a oară proiectul „Împreună pentru Sănătate Publică”, susținut din fonduri de la Administrația Orășenească de Sănătate a orașului Novi Sad, care are ca scop modernizarea canalelor de comunicare în sănătate. educație pentru populație, prin crearea a cinci episoade noi ale unui podcast video, creșterea accesibilității resurselor sanitare și educaționale publicate de Institutul de Sănătate Publică din Voivodina în formă electronică și îmbunătățirea conținutului rețelelor sociale ale Institutului de Sănătate Publică din Voivodina. Printre activitățile referitoare la diferite aspecte ale sănătății, a fost organizat Festivalul Sănătății Mintale.

Festivalul Sănătății Mintale

Evenimente (atelier, prelegeri interactive, paneluri și mese rotunde, concursuri de premii, proiecții de filme cu discuții, expoziții, spectacole interactive – online și offline) din cadrul festivalului au menit să educe și să încurajeze participanții să creeze resurse în comunitate și societate, care pot contribui la protecția și îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării. Sloganul festivalului este „Cultură și sănătate mintală”, cu intenția Institutului de Sănătate Publică din Voivodina și a organizațiilor partenere de a crește gradul de conștientizare cu privire la legătura dintre cultură, sănătatea mintală, bunăstarea indivizilor și comunitatea în care trăiesc.

Împreună pentru îmbunătățirea sănătății mintale în comunitate

În octombrie 2022, Rețeaua de inovare psihologică a început să implementeze un proiect pentru a crea condiții pentru introducerea de servicii gratuite durabile de sănătate mintală și de sprijin psihosocial în Užice, Prijepolje și Kosjerić. Obiectivele proiectului vizează continuarea furnizării de servicii de sprijin psihosocial în comunități prin implementarea Programelor de sprijin psihosocial în aceste trei comunități locale, întărirea capacităților acestora pentru o abordare mai sistematică a planificării și implementării serviciilor de sănătate mintală și de sprijin psihosocial, ca precum și definirea de propuneri de îmbunătățire a cadrului normativ de acordare a serviciilor de consiliere și terapie. Proiectul este implementat până la sfârșitul lunii martie 2023 în cadrul programului de sprijin „Dialogul schimbării”, coordonat de Școala Deschisă din Belgrad, și cu sprijinul financiar al Uniunii Europene.

O constelație de sprijin

Ca răspuns la efectele COVID-19 asupra sănătății mintale și pentru a reduce pentru a împuternici tinerii și pentru a le oferi asistență în îngrijirea sănătății lor mintale, OPENS a lansat campania „CONSTELATION OF SUPPORT” în cooperare cu următoarele organizații: Centrul SOS pentru Femei; Iz kruga VOJVODINA - Centrul Umanitar Novi Sad; Filială pentru districtul Južnobački a Societății Psihologilor din Serbia și Institutul de Sănătate Publică din Voivodina; Grupa „IEŠI”; Centrul pentru

acordarea de sprijin emoțional persoanelor aflate în criză și prevenirea sinuciderii „Srce”; JAZAS tineret Novi Sad; Asociația cetățenilor Patrija; Centrul EDIT și Asociația Linia Roșie. Câteva dintre problemele abordate de această campanie: echilibrarea obligațiilor școlare și familiale în funcționarea zilnică schimbată a tinerilor, tratarea sentimentelor de pierdere de orice fel, acordarea de sprijin în situație de izolare, conectarea diferitelor organizații care se ocupă de tema sănătății mintale. Pentru a-l îmbunătăți în circumstanțe schimbate. Multe organizații au găsit o modalitate de a reacționa și de a-și continua munca adaptându-se la circumstanțele și specificul situației cauzate de pandemie. Astfel, organizațiile care se ocupă de suport psihosocial și-au continuat activitatea, acum adaptată nevoilor cetățenilor, printre care se numără adesea și tineri.

Rețele de vindecare: Abordare cuprinzătoare în protecția sănătății mintale pentru copiii și tinerii din refugiați și populația locală

Cu sprijinul Organizației Internaționale pentru Migrație, în perioada noiembrie 2022 – septembrie 2023, Psychological Innovation Network implementează proiectul axat pe furnizarea de sprijin cuprinzător de sănătate mintală copiilor și tinerilor refugiați și locali, inclusiv servicii psihologice specializate, psihoeducaționale. Program pentru copii și tineri și activități peer-to-peer. În plus, activitățile proiectului includ consolidarea capacităților furnizorilor de servicii, concentrându-se pe tutori, asistenți sociali și educatori, precum și activități de cercetare pentru a asigura date fiabile pentru crearea practicilor bazate pe dovezi. Activitățile proiectului urmăresc reducerea suferinței psihologice, reconstruirea mecanismelor de adaptare și reziliență și îmbunătățirea bunăstării copiilor și tinerilor refugiați și locali printr-o abordare cuprinzătoare de protecție a sănătății mintale și creșterea sensibilității interculturale.

Împreună pentru îmbunătățirea sănătății mintale în comunitate

Conform cercetărilor efectuate de Psychological Association Network privind sănătatea mintală din Serbia, puțin mai mult de o treime din populație se confruntă cu probleme psihologice, în timp ce serviciile și serviciile individuale de consiliere pentru tineri sunt recunoscute ca fiind cele mai necesare. Pentru a răspunde nevoilor recunoscute, Psychological Association Network lucrează activ pentru a îmbunătăți serviciile locale pentru a proteja sănătatea mintală. Mai precis, până la sfârșitul lunii martie, în Užice, Prijepolje și Kosjerić vor fi disponibile programe gratuite de sprijin psihosocial pentru tineri și adulți. PIN - Psychosocial Innovation Network implementează proiectul „Împreună spre îmbunătățirea sănătății mintale în comunitate” cu sprijinul financiar al Uniunii Europene.

Inițiativă - aplicare împotriva depresiei

O echipă de zece psihoterapeuți din Niš a conceput o aplicație pentru a ajuta utilizatorii să depășească depresia, anxietatea, fricile, obsesiv-compulsive, panică și alte tulburări. Se presupune că va fi gata anul viitor și va conține exerciții de respirație, chestionare și un jurnal. Acesta va funcționa cu ajutorul inteligenței artificiale ca și cum utilizatorul ar fi corespondent cu un terapeut. Aplicația este foarte complexă, a fost luată de peste un an și trebuie să facă obiectul unor cercetări științifice pentru a dovedi că funcționează. Dezvoltatorii, designerii și avocații îi ajută în acest proces, iar echipa va avea nevoie și de traducători. Utilizatorii vor putea comunica cu acesta ca terapeut și vor avea o parte de gândire, și anume, terapie și tehnici cognitive. Ar trebui să funcționeze oferind o listă de tulburări atunci când utilizatorul o instalează, astfel încât toată lumea să poată alege una anume, iar testele clinice sunt, de asemenea, disponibile pentru a stabili diagnosticul. Fiecare categorie va avea tehnici din educația de bază, unde se predă tulburarea și unde urmează să fie citit textul. Următoarele tehnici sunt aranjate așa cum o persoană le primește de obicei în psihoterapie. Începe cu cele mai accesibile tehnici, exerciții de respirație și relaxare învățate, apoi merg mai complexe, unde lucrezi cu gândurile.

Cu toate acestea, aplicația nu poate înlocui psihoterapia clasică, deși pe baza experienței oamenilor vor fi recunoscute scheme prin care aceasta va fi dezvoltată în continuare.

Să ne susținem reciproc

Acest proiect a fost susținut de proiectul Guvernului Elvețian „Împreună pentru o societate civilă activă – ACT”, implementat de Helvetas Swiss Intercooperation and Civic Initiatives. În cooperare cu organizațiile care se ocupă de sănătatea mintală, liderii acestui proiect și-au propus să facă lumină asupra unui subiect despre care nu se vorbește suficient în public. Acest proiect și-a propus să pună capăt stigmatizării și izolării persoanelor cu probleme de sănătate mintală și să le ofere sprijin de recuperare. Printre multe activități, au fost organizate ateliere specifice de o zi întreagă pentru tineri în colaborare cu Consiliul Tineretului din Serbia. Scopul acestui atelier a fost de a lucra folosind o metodologie special adaptată pentru a deschide subiectul sănătății mintale a tinerilor din comunitățile locale și pentru a concepe acțiuni care pot fi întreprinse pentru a continua lucrul la aceasta.

“Talk to me” - a project for improving and protecting young people's mental health „Vorbește cu mine” - un proiect pentru îmbunătățirea și protejarea sănătății mintale a tinerilor

Noul Proiect de Tineret al JAZAS și Biroul pentru Tineret, sub egida Orașului Kragujevac, a început cu panoul „Vorbește cu mine” destinat elevilor de liceu și studenților din Centrul Cultural Studentesc. Proiectul își propune să îmbunătățească și să protejeze sănătatea mintală a tinerilor prin instituirea unui sistem de sprijin în situații de criză și reducerea prejudecăților, stereotipurilor și stigmatizării persoanelor care au nevoie de ajutor. După deschiderea oficială a proiectului cu o discuție, activitățile au continuat cu mai multe paneluri care au fost mutate în locații adecvate pentru tineri. Toți tinerii au avut ocazia să semneze prin e-mail pentru consultații individuale cu un profesionist în sănătate mintală din echipa proiectului.

Totul este în regulă

La sfârșitul anului 2021, a fost lansată o platformă de internet numită „Totul este în regulă”, susținută de UNICEF în Serbia, în cooperare cu EYC OPENS, NALED și experți de la Institutul de Sănătate Mintală din Serbia. Scopul principal al platformei este de a oferi tinerilor informații relevante și precise despre sănătatea mintală și despre cum să acceseze serviciile existente și consilierea online. Platforma este, de asemenea, o sursă valoroasă de informații pentru părinți, profesori, asistenți sociali și toți cei care sprijină tinerii.

3.4.5. Identificarea lacunelor

După cum se vede din ofertele de cercetare și educație enumerate mai sus, Serbia a recunoscut parțial nevoile cetățenilor săi de sprijin și abilitare mentală. În vremuri de criză, stare de urgență și ulterior, instituțiile Serbiei s-au concentrat în principal pe acordarea de sprijin imediat pentru controlul răspândirii virusului și a sănătății fizice a cetățenilor săi.

Privind ofertele educaționale enumerate mai sus, putem observa că majoritatea sunt furnizate de subiecți neguvernamentali. Însumând-le cu oferte educaționale ale statului, putem spune că nu sunt suficiente în domeniul sănătății mintale.

Având în vedere efectele prezentate asupra sănătății mintale produse în timpul covid-19, este esențial să oferim tuturor sprijinul necesar. Acest lucru nu se realizează dacă statul nu oferă cetățenilor săi sprijin cuprinzător pentru sistemul de sănătate mintală, așa cum a fost situația cu Serbia. Ofertele educaționale enumerate mai sus ale subiecților neguvernamentali au lucrat la găsirea de resurse și

dezvoltarea de programe, proiecte și activități pentru a sprijini sănătatea mintală, abilitarea și conștientizarea diferitelor grupuri de oameni, inclusiv tineri. Chiar dacă aceste eforturi au fost pozitive, este esențial să observăm că nu au fost disponibile tuturor tinerilor din Serbia. Aceste oferte educaționale s-au limitat în principal la orașele și locurile în care acești subiecți neguvernamentali lucrau, ceea ce a dus la lăsarea în urmă a tinerilor care locuiau în locuri fără acces la acest tip de sprijin.

Participarea la ateliere, cum ar fi atelierile de auto-împuternicire, proiecte, programe etc., oferite de subiecții neguvernamentali este adesea un proces de lungă durată care poate fi un obstacol pentru oamenii care lucrează (în special tinerii care lucrează și studiază simultan). Adăugând la aceasta, există din nou problema deja menționată cu locația - ofertele educaționale și atelierile sunt în orașe și, prin urmare, nu sunt ușor accesibile pentru oamenii din mediul rural. Din nou, materialele de învățare online sunt utile, deoarece cursurile pot fi urmate oriunde și la timpul lor. În principal, atunci când subtemele individuale sunt împărțite în lecții scurte. Natura online a ofertei YOUHEAL îi ajută pe oameni să nu primească ajutor de teama stigmatizării. A merge undeva și a vorbi în persoană este un pas mai mare decât utilizarea materialelor de învățare online.

Pe lângă aceste probleme, există și problema banilor și a costului sprijinului pentru sănătate mintală, ateliere de abilitare și seminarii. Chiar dacă ajutorul psihologilor și psihiatrilor este acoperit de asigurările de sănătate în Serbia, neîncrederea și stigmatizarea există în rândul tinerilor. O oră de psihoterapie costă între 20-30 de euro; acest preț este considerat ridicat în Serbia și un obstacol pentru majoritatea oamenilor. În special pentru grupul nostru țintă – tinerii între 18 și 26 de ani – banii sunt adesea o problemă. Proiectul YOUHEAL poate umple această lacună oferind un curs online gratuit, iar tinerii cu medii financiare diferite pot participa.

Cercetarea ofertelor educaționale a arătat că subiectul mindfulness [*atenție conștientă*] este unul dintre golurile din Serbia care are nevoie și poate fi umplut de proiectul YOUHEAL. Subiectul mindfulness [*atenție conștientă*] nu este suficient acoperit, iar atelierile care sunt uneori abordate sunt de obicei prea scumpe și nu sunt accesibile grupului nostru țintă. Proiectul YOUHEAL poate umple un gol semnificativ oferind resurse pentru acest subiect tinerilor și având un rol în prevenire.

Astfel, lipsurile care pot fi completate cu proiectul YOUHEAL sunt cele referitoare la:

- prea puține opțiuni în domeniul sănătății mintale, empowerment [*împuternicirii*] și mindfulness [*atenție conștientă*]
- inaccessibilitatea locației ofertelor educaționale
- costurile ridicate ale ofertelor educaționale în domeniul sănătății mintale, empowerment [*împuternicirii*] și mindfulness [*atenție conștientă*]
- frica de stigmatizare, care este de obicei legată atunci când se utilizează serviciile furnizate de profesioniștii din domeniul sănătății mintale
- conștientizarea importanței sănătății mintale și reducerea stigmatului din jurul acesteia, așa cum am menționat anterior
- suport permanent referitor la sănătatea mintală, în funcție de nevoile și dorințele fiecărui individ

3.4.6. Bibliografie

[Statistical Office of the Republic of Serbia – Labour market](#)

[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). The Research Team of the cov2soul.rs Project, Reports the results on depressiveness in Serbia on the Occasion of the World Mental Health Day](#)

[Government of the Republic of Serbia - Youth Strategy in the Republic of Serbia for the period from 2023 to 2030](#)

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

[EU Youth Strategy 2019-2027](#)

[Official Gazette of the Republic of Serbia \(2019\), the National Programme for Mental Health Protection 2019-2026, Belgrade: Official Gazette, no. 84/19.](#)

[Government of the Republic of Serbia - Youth Strategy in the Republic of Serbia for the period from 2023 to 2030](#)

3.5. Slovenia

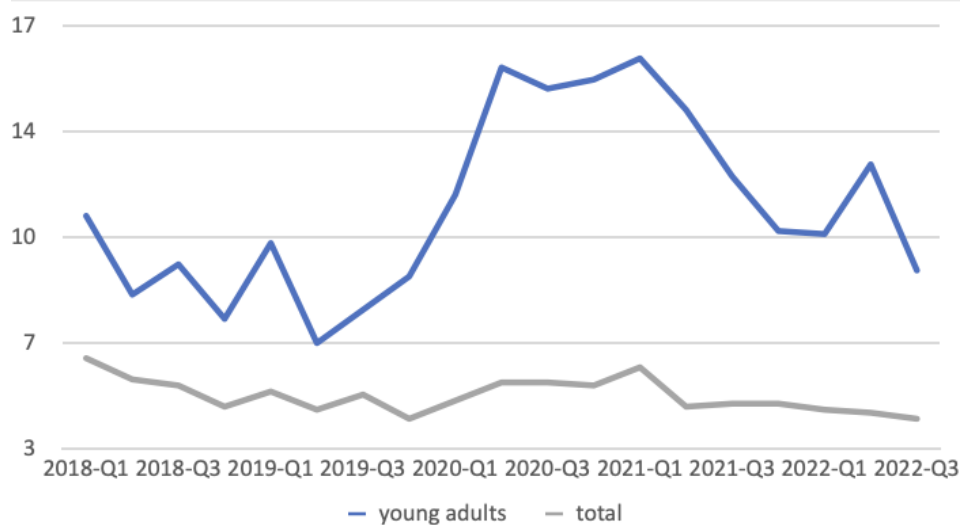
Această cercetare servește scopului de a obține informații despre materialele de învățare existente, piese de formare și oferte cu privire la tema de auto-împuternicire și sănătate mintală în Slovenia. Prin cercetare, vom identifica asemănări cu proiectul YOUHEAL, precum și lacune și vom dezvolta materiale de învățare în funcție de informațiile colectate.

▪ 3.5.1. Introducere

În urma epidemiei de COVID-19, rata șomajului în rândul tinerilor adulți din Slovenia a crescut. Figura 1 prezintă două vârfuri când rata șomajului în rândul tinerilor a crescut la aproape 16%. Acest lucru este îngrijorător din perspectiva sănătății mintale, deoarece șomajul are un efect negativ asupra bunăstării mintale, iar cicatricile mentale din această experiență pot dura ani de zile după începerea unui nou loc de muncă (Eberl, 2022). Șomajul provoacă stres, dar pot apărea și alte consecințe negative pentru sănătatea mintală a oamenilor, inclusiv depresia, anxietatea și stima de sine scăzută (Wilson & Finch, 2021).

Cu toate acestea, relația dintre sănătatea mintală și șomaj nu este doar unilaterală. Sănătatea mintală bună este o influență cheie asupra capacității de inserție profesională, a găsirii unui loc de muncă și a rămâne în acel loc de muncă (Wilson & Finch, 2021). De asemenea, putem discerne din figura 1 că șomajul nu este distribuit uniform în societate și că epidemia de covid nu a afectat toate grupele de vârstă la fel. În al doilea trimestru al anului 2020, când au început măsurile de politică pentru reducerea pandemiei de COVID-19, rata șomajului în totalul forței de muncă active a crescut cu 1,2 puncte procentuale față de trimestrul precedent, în timp ce în grupa de vârstă 15-24 a crescut cu 5 puncte procentuale.

Figura 1: Rata șomajului în Slovenia



Tinerii înseamnă persoane cu vârsta cuprinsă între 15 și 24 de ani.

(Eurostat, 2023).

Kavčič și colab. (2021) au evaluat sănătatea mintală în rândul oamenilor din Slovenia la cinci zile după declararea pandemiei de COVID-19 și au constatat că femeile, participanții mai tineri și mai puțin educați aveau șanse mai mari pentru o funcționare psihologică mai puțin favorabilă în timpul focarului de COVID-19. În plus, un studiu realizat de Benatov et al. (2022) au descoperit că a avea copii a fost un factor de risc pentru PTSD legat de coronavirus și stres ridicat. A fi student a fost un predictor al depresiei și al ideilor suicidare. O vârstă mai tânără (20-29 de ani) a prezis riscul de PTSD legat de coronavirus, în timp ce sexul feminin a prezis un stres ridicat. În Slovenia, grupurile care sunt cele mai predispuse la probleme de sănătate mintală au fost persoanele singure, studenții și părinții la vârsta adultă tânără. În Slovenia, Benatov și colab. (2022) au detectat activitate fizică insuficientă în rândul respondenților la sondajul din Slovenia din cauza epidemiei de COVID-19 și a măsurilor de izolare.

Benatov și colab. (2022) au evaluat de două ori sănătatea mintală a oamenilor, inclusiv a celor din Slovenia. O constatare importantă a fost că indicii de sănătate mintală s-au îmbunătățit în timp sau au rămas stabili.

▪ 3.5.2. Cadrul juridic

Pe baza site-ului oficial disponibil și a datelor relevante pe această temă (Portalul gov.si și www.nijz.si), sănătatea mintală este unul dintre pilonii de bază ai sănătății generale și a bunăstării pentru fiecare individ și pentru cei dragi. În Slovenia, domeniul sănătății mintale este reglementat de Legea privind sănătatea mintală. Această lege stabilește sistemul de îngrijire medicală și de asistență socială în domeniul sănătății mintale, purtătorii sau purtătorii acestei activități, precum și drepturile unei persoane în timpul tratamentului. Acceptarea Legii cu privire la psihoterapie este prevăzută pentru 2023/2024. Zona de instruire personală și online, coaching și alte tehnici și metode privind abilitățile soft, mindfulness [atenție conștientă], eliberarea stresului și altele nu este reglementată prin lege.

Principalul document-cadru strategic în domeniul sănătății mintale este o Rezoluție privind Programul Național de Sănătate Mintală 2018-2028 (Ministerul Sănătății al Republicii Slovenia și Institutul Național de Sănătate Publică din Republica Slovenia - NIJZ, 2018). Programul național conține strategia de dezvoltare a protecției sănătății mintale, un plan de acțiune pentru protecția sănătății mintale,

obiectivele, organizarea, dezvoltarea și sarcinile contractorilor, o rețea de furnizori de programe și servicii de sănătate mintală, purtători de sarcini. pentru implementarea programului național. Inovația introdusă de Programul MIRA este înființarea Centrelor pentru Sănătatea Mintală a Copiilor și Adolescenților și a Centrelor pentru Sănătatea Mintală a Adulților. Programul se concentrează pe 6 domenii prioritare cu măsuri: Domeniul prioritar 1: Abordare comunitară pentru îmbunătățirea sănătății mintale; Domeniul prioritar 2: Promovarea sănătății mintale și prevenirea și destigmatizarea bolilor mintale; Domeniul prioritar 3: Rețeaua de sănătate mintală; Domeniul prioritar 4: Alcoolul și sănătatea mintală; Domeniul prioritar 5: Prevenirea sinuciderii; Domeniul prioritar 6: Educație, cercetare, monitorizare și evaluare.

Planul de acțiuni al activităților în domeniul sănătății mintale pentru 2022-2023 (Ministerul Sănătății al Republicii Slovenia și Institutul Național de Sănătate Publică al Republicii Slovenia - NIJZ, 20122) se concentrează pe asigurarea accesului cât mai ușor la resurse de calitate de ajutor în domeniul sănătății mintale și are în vedere modalități de prevenire a tulburărilor mintale, de protejare a drepturilor omului și de a oferi îngrijire holistică persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Planul de acțiune realizează obiectivele în domeniul abordării comunitare și reducerii stigmatizării problemelor mintale, desfășurării activităților preventive și rețelei de centre de sănătate mintală.

▪ 3.5.3. Metodologie

Obiectivele principale ale acestei cercetări de birou sunt de a descrie situația din Slovenia în ceea ce privește ofertele educaționale privind sănătatea mintală și/sau auto-împuternicirea în contextul tinerilor. Mai detaliat, această cercetare de birou ar trebui să identifice condițiile actuale din Slovenia legate de mindfulness [*atenție conștientă*] / bunăstarea mentală și self-empowerment [*auto-împuternicirea*] pentru tineri și să enumere opțiunile de formare care există pentru ei. Aceasta poate include educație formală și non-formală, precum și seminarii, ateliere de lucru, formare sau oferte online. Deci, va fi important să vedem ce tipuri diferite de oferte există. Cadrul juridic este, de asemenea, important pentru a arăta contextul național și importanța ofertelor educaționale privind sănătatea mintală și/sau self-empowerment [*auto-împuternicirea*].

Un alt punct important în această cercetare este revizuirea integrării subiectelor/problemelor de mindfulness [*atenție conștientă*]/sănătate mintală în educația tinerilor. Se urmărește întrebarea ce fel de cursuri sunt oferite și care sunt subiectele concrete ale acestor cursuri.

Vor fi identificate materialele de instruire existente privind mindfulness [*atenție conștientă*]/sănătatea mintală în Slovenia. Aceasta include și metodele didactice care sunt folosite pentru predare și pe care literatură se bazează formarea. Va fi, de asemenea, interesant de văzut în ce mod se desfășoară instruirea, de exemplu, dacă există instruire față în față, sau instruire online ce fel de materiale sunt utilizate, cum ar fi, de exemplu, prezentări PowerPoint, alte instrumente de facilitare online. , sau cărți. Dacă există programe de învățământ, conținutul va fi analizat.

Cercetarea de birou se desfășoară prin cercetare online amănunțită în luna februarie 2023. Pentru a găsi rezultatele, cuvintele cheie „mindfulness”, „sănătate mintală”, „autoempowerment”, „formare”, „cursuri”, „tineret”. și „Slovenia” sunt introduse în motorul de căutare Google în diferite combinații, în limba engleză și slovenă, și cu utilizarea de sinonime. Căutarea se efectuează atât în engleză, cât și în slovenă, pentru a vă asigura că nu se pierde nicio informație importantă. Pentru a verifica calitatea rezultatelor, surse de încredere, cum ar fi, de exemplu, site-uri web guvernamentale, instituții de știri, site-uri web și date furnizate de organizații guvernamentale și neguvernamentale relevante autorizate,

cercetări verificate disponibile și alte rezultate relevante ale proiectelor, comisie de experți și alte părți interesate și expertiză. sunt folosite și preferate.

Rezultatele acestei cercetări de birou ne vor ajuta să identificăm lacunele pe care proiectul YOUHEAL le poate umple și ne vor oferi o perspectivă asupra instrumentelor/materialelor utile care pot fi folosite pentru cursul online YOUHEAL.

3.5.4. Oferte educaționale

Acest capitol va enumera exemple de oferte educaționale referitoare la mindfulness [atenție conștientă]/ self-empowerment [auto-împuternicire]/sănătate mintală în Slovenia

Programul Național de Sănătate Mintală MIRA

A key O componentă cheie a Programului Național de Sănătate Mintală MIRA (Programul MIRA) este încercarea acestuia de a extinde îngrijirea sănătății mintale doar de la tratament, pentru a include activități și măsuri care vizează prevenirea bolilor mintale. Subliniază importanța promovării sănătății mintale ca aspect cheie al sănătății, unul care încurajează bunăstarea și prosperitatea individului, a celor dragi, a mediului lor imediat și a societății în ansamblu. Programul MIRA oferă informații online despre activitățile de îmbunătățire a sănătății mintale și sprijin pentru diferite perioade ale vieții; relevant pentru acest proiect, oferă un program de activități pentru tineri (până la 19 ani) și un program de activități pentru adulți (peste 19 ani).

Programul MIRA¹² și site-ul web al Institutului Național de Sănătate Publică oferă, printre altele, informații și conținut relevante despre cum oamenii se pot ajuta pe ei înșiși și cum îi pot ajuta pe alții, cu sfaturi pentru:

- îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării în adolescență: cum să stabiliți un stil de viață sănătos; cum să te relaxezi cu tehnici de relaxare; cum să arăți și să exprimi emoțiile; importanța socializării și activităților extrașcolare; cum să stabiliți și să păstrați o rutină zilnică; cum să faceți față problemelor și să evitați capcanele gândirii;
- bunăstare; confruntarea cu probleme provocatoare și stres (stres, depresie, anxietate, atacuri de panică, comportament de autovătămare, doliu, violență în familie, dependențe etc.); cum să te relaxezi.

Acesta oferă, de asemenea, link-uri relevante către portaluri și programe cu informații și servicii suplimentare, precum și către experți și organizații care pot oferi ajutor suplimentar. Acoperim acest lucru în cele ce urmează.

Programul de sănătate mintală al tinerilor „Acesta sunt eu”

Programul to sem jaz/This Is Me Youth mental Health a fost înființat în 2001 la Institutul Național de Sănătate Publică. Scopul său este de a consolida sănătatea mintală și reziliența psihologică a tinerilor prin dezvoltarea de abilități și competențe care să sprijine tinerii pe măsură ce cresc și să acționeze ca protecție în situații de criză. Se bazează pe abordările de lucru ale consilierii online și ale muncii preventive în școli (școli primare și secundare).

¹² <https://www.zadusevnozdravje.si/>

Funcționează ca un serviciu de consultanță online pentru tineri. Tinerii pot utiliza portalul pentru a obține informații relevante prin abonarea la newsletter-ul *[buletin informativ]* lor, adresând întrebări și/sau obținând ajutor sub formă de sfaturi, îndrumare sau consiliere cu privire la modul de a se ajuta pe ei înșiși și pe colegii lor. Programul este, de asemenea, activ pe social media, cum ar fi Instagram, unde tinerii sunt mai frecvent prezenți.

Campania Națională Nisi bine? Povej naprej. (Nu ești bine? Mergi mai departe.)

Din cauza tulburărilor mintale și a tulburărilor psihice crescute în timpul pandemiei de covid-19, în special în rândul tinerilor, este o campanie națională Nu este în regulă? Mergi înainte a fost lansat. Aceasta este prima campanie națională împotriva stigmatizării sănătății mintale din Slovenia. Scopul principal al campaniei este de a reduce nivelul de stigmatizare a sănătății mintale și de a încuraja oamenii să caute ajutor.

În această campanie, rolul central revine Ambasadorilor. Acestea sunt persoane care au experiență sau sunt rude ale unei persoane cu experiență în probleme de sănătate mintală. Programul este susținut și de Primăria Ljubljana și de voluntari. Portalul oferă, printre altele, informații relevante, povești și chat online, dacă cineva are nevoie de ajutor/asistență imediată.

Alte portaluri online pentru autoajutorare și ajutor în domeniul sănătății mintale

Institutul Național de Sănătate Publică¹³ oferă:

- Conținut online pe teme relevante din categoriile de sănătate mintală, nutriție, stil de viață sănătos, diferite tipuri de dependență, etc. Există o categorie specifică de copii, dar nu și de tineret, sau de sănătate mintală pentru tineri;
- Un anumit conținut relevant privind sănătatea mintală și tinerețea este disponibil în podcast, de exemplu, un episod despre cum să preveniți problemele de sănătate mintală și stigmatizarea, cum să vă îngrijiți mai bine starea de sănătate mintală;
- Unele materiale video, de exemplu, despre sănătatea mintală în timpul unei pandemii;
- Publicația Slabemu počutju sem kos - 10 idei despre cum pot adolescenții să se ajute să se simtă bine¹⁴ care pot fi descărcate.

Med.Over.Net¹⁵ este un portal online pe tema sănătății, sănătății mintale și a altor domenii.

NebojSe¹⁶ este un portal online al Societății pentru ajutorarea persoanelor cu depresie și tulburări de anxietate DAM.

Postul online ZivZiv.si¹⁷ pentru înțelegerea sinuciderii și a ajutorului.

Platforma Najdi.se (găsește-te pe tine)¹⁸ pentru sănătatea mintală a tinerilor (școala primară și secundară). Așa-numitul Samo Iskalnik asigură faptul că conținutul platformei este cu adevărat adaptat la individ. Mai întâi vă prezintă câteva povestiri scurte despre colegii dvs., iar sarcina dvs. Este să utilizați glisorul pentru a indica în ce măsură vă puteți găsi în ei. Apoi, veți obține informații, sfaturi și

¹³ <https://www.nijz.si>

¹⁴ <https://nijz.si/publikacije/slabemu-pocutju-sem-kos-3/>

¹⁵ <http://www.med.over.net>

¹⁶ <https://www.nebojse.si>

¹⁷ <http://www.zivziv.si>

¹⁸ <https://www.najdi.se>

link-uri utile adaptate pentru tine. Oferă, de asemenea, ateliere și carduri motivaționale. Prin intermediul contului lor de Instagram, @dusozlom Youth se poate conecta direct prin mesagerie directă și poate primi îndrumări necesare pentru pașii următori.

ZDAJ - Zdravje danes za jutri

Site-ul web al Programului ZDAJ - zdravje danes za jutri (acum - Sănătate astăzi pentru mâine)¹⁹ oferă:

- Sursă bogată de conținut, știri și informații în domeniul prevenirii sănătății fizice și mentale;
- Manual -Ce pot face pentru a face mai ușor pentru mine? este disponibil ca o lectură și practică online.²⁰

A fost creat pentru a ajuta tinerii să recunoască semnele unei potențiale suferințe și reacțiile lor la suferință. Îi ajută să înțeleagă ce le afectează experiența, bunăstarea și comportamentul. Manualul oferă abilități universale care ajută la ușurarea vieții. Legăturile îi conduc pe tineri către conținut online despre anxietate, frică, furie și tristețe, precum și clipuri audio interesante. Include material audio și exerciții ghidate de autoajutor în cadrul a două subiecte: vreau să înțeleg ce mi se întâmplă, vreau să-mi schimb gândurile și comportamentul; vreau să ma relaxez.

Programul OMRA - cu o mai mare alfabetizare de sănătate mintală pentru a gestiona tulburările de dispoziție

OMRA²¹ este un acronim pentru un program numit cu o mai mare alfabetizare în domeniul sănătății mintale pentru a gestiona tulburările de dispoziție. Scopul principal al programului este de a informa populația cu privire la sănătatea mintală și cum să se ocupe și să gestioneze tulburările de dispoziție. Prin creșterea gradului de conștientizare a sănătății mintale și a problemelor, dorește să depășească unele provocări în domeniul tulburărilor de dispoziție, cum ar fi recunoașterea rapidă a problemelor, găsirea unui tratament adecvat, reducerea stigmatului și informarea despre diferite forme de auto-ajutorare. Programul este destinat tuturor, dar în special grupurilor mai vulnerabile, cum ar fi copiii, adolescenții, persoanele în vârstă, persoanele cu probleme de sănătate mintală și rudele acestora, romii, abandonul școlar și rezidenții din diverse medii rurale.

Site-ul oferă:

- informații privind diferite forme de probleme și tulburări de sănătate mintală (stres, anxietate, depresie, tulburare bipolară, tulburări de personalitate, dependență și stigmă),
- înregistrări de povești personale,
- contacte din diferite surse de ajutor,
- materiale educaționale: informații despre ateliere gratuite pe diverse teme din domeniul sănătății mintale (tulburări de dispoziție, stres, tulburări de personalitate) și e-classroom cu un chestionar și conținut despre stigmă și obținerea de ajutor, depresie, anxietate, rezistență la stres, tulburare bipolară, tulburare de personalitate.

¹⁹ <https://zdaj.net>

²⁰ <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

²¹ <https://www.omra.si>

Rețele de sănătate mintală, experți și programe educaționale

Ca parte a programului Mira, a fost înființată o rețea de centre de sănătate mintală, în care lucrează echipe de experți diferiți. Principiul călăuzitor al centrelor de sănătate mintală este de a asigura accesul egal la servicii și programe pentru toate grupurile de persoane dintr-o anumită zonă. În prezent, în centrele de sănătate din Slovenia funcționează următoarele: 18 centre pentru sănătatea mintală a copiilor și adolescenților.²²

În domeniul sănătății mintale, există diverși experți precum psihiatru, psiholog (clinic), asistent social, pedagog special, ergoterapeut și logoped, care sunt conectați unul cu celălalt într-o echipă profesională. Acești profesioniști activează atât în domeniul sănătății și asistenței sociale, cât și în domeniul educației²³.

Pentru a face cunoștințele despre primul ajutor psihologic cât mai accesibile tuturor, Institutul Național de Sănătate Publică a pregătit linii directe pentru primul ajutor psihologic în cazuri de depresie, atacuri de panică, comportament suicidal și consum excesiv de alcool. Primul ajutor psihologic²⁴ este reprezentat de persoanele care finalizează acest program pe care îl pot oferi unei persoane cu o problemă sau suferință mintală până când este disponibil ajutor profesional sau suferința este rezolvată.

Abilitățile psihologice de prim ajutor acoperă trei pași cheie de – recunoaștere – cum să recunoașteți semnele și simptomele de suferință sau boală mentală la o persoană; abordare - cum să abordați o persoană care este în contact mental și să începeți o conversație cu ea; și ajutor – cum să îi oferi persoanei un sprijin adecvat și să o încurajeze să caute ajutor profesional. Programul de prim ajutor psihologic²⁵ este un program educațional online sau personal de patru ore. four-hour online or in-person educational program. Programul rulează de mai multe ori pe an, cu un max. de 20 de participanți pe eveniment. Participarea este gratuită pentru participanți. În cadrul programului, oamenii pot dobândi diverse cunoștințe și abilități, în principal:

- cunoștințe despre cum să recunoască semnele și simptomele cheie ale problemelor de sănătate mintală și factorii de risc pentru dezvoltarea acestora;
- abilități de abordare, de a oferi ajutor de bază și sprijin unei persoane care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sau suferință
- cunoașterea locului în care să se ducă pentru ajutor (profesional).

Organizații de tineret și programe de sănătate mintală și sprijin

Organizațiile de tineret sau organizațiile mai largi din sectorul tineretului și alte organizații neguvernamentale (pot) joacă un rol foarte important și pozitiv în sănătatea mintală a tinerilor. Acestea sunt organizații care permit tinerilor să socializeze, să-și realizeze potențialul, să ofere activități de petrecere a timpului liber etc.; multe dintre ele includ în activitatea lor promovarea unui stil de viață

²² 18 centre: Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Ljubljana - Center and Vič-Rudnik units, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje) and 16 centre pentru sănătatea mintală destinată adulților (Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje

²³ Ele diferă prin faptul că pot diagnostica tulburări mintale, pot prescrie medicamente, oferă psihoterapie sau consiliere psihologică și sunt calificați pentru a efectua teste psihologic

²⁴ NIJZ, Podcast Psychological first help <https://youtu.be/JECELHPPsAE>

²⁵ <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/psiholoska-prva-pomoc/>

sănătos, care se poate referi la anumite elemente de bază, cum ar fi alimentația și exercițiile fizice (sport), și activităților orientate în mod specific, de exemplu, în consolidarea stimei de sine și a bunăstării tinerilor, pe care le înțelegem ca parte a promovării sănătății mintale, în care este foarte important să investim.

Organizațiile de tineret organizează seminarii și ateliere de lucru sau împărtășesc informații despre proiecte relevante, formare și conținut de blog despre tineretul mental. Ca o bună practică în timpul pandemiei de covid-19 sau ca răspuns la pandemia de covid-19, putem identifica faptul că, de asemenea, unele facultăți oferă/au acordat sprijin psihologic suplimentar studenților lor, în principal sub formă de consiliere. O altă bună practică pe care o putem identifica este, de exemplu, un serviciu oferit de Asociația Škatljica²⁶, care în ultimii doi ani și-a concentrat activitățile în principal pe domeniul sănătății mintale a tinerilor în cadrul proiectului Za/UPam.si (I trust/dare)²⁷. În acest sens, ei oferă consiliere psihologică online gratuită și au un grup de tinere voluntare care scriu articole online și postări pe rețelele sociale.

Formare privind sănătatea mintală pentru tineri și liderii grupurilor de tineret

- 1) Formarea națională privind sănătatea mintală a tinerilor²⁸ a fost pregătită de rețeaua Mama și de alți parteneri ai proiectului²⁹. Instruirea în cadrul proiectului a avut loc în octombrie 2021, ca formare personală. Proiectul definește trei domenii-cheie, și anume sprijinirea lucrătorilor de tineret, incluziunea socială și promovarea calității. Scopul proiectului a fost de a dota lucrătorii de tineret cu cunoștințe generale și abilități pentru recunoașterea tinerilor aflați în suferință mintală prin domenii prioritare selectate și de a le oferi formare suplimentară, informații și cunoștințe în domeniul furnizării primului ajutor psihosocial tinerilor.

Instruirea a fost creată pentru lucrătorii de tineret cu experiență sau pentru cei aflați la începutul carierei lor care doresc să dobândească cunoștințe noi sau să actualizeze cunoștințele existente în domeniul sănătății mintale a tinerilor. În cadrul proiectului, au efectuat un training pilot pentru utilizarea protocoalelor într-un centru de tineret din Slovenia. Lucrătorii de tineret ai centrului de tineret selectat, precum și experți în domeniul sănătății mintale a tinerilor și tinerilor au fost incluși în formarea pilot.

Instruirea³⁰ a acoperit următoarele subiecte:

- opinia experților cu privire la subiectul suferinței mintale în rândul tinerilor;
- schimbul de practici existente și schimbul de experiență între lucrătorii de tineret;
- cunoașterea protocoalelor care au fost create în cadrul trainingului Internațional de Sănătate mintală a tinerilor, în cadrul proiectului Centrele de Tineret pentru Sănătate mintală a tinerilor.

²⁶ <https://skatlica.si/>

²⁷ <https://skatlica.si/zaupam-si/>

²⁸ <https://www.mreza-mama.si/nacionalno-usposabljanje-dusevno-zdravje-mladih/>

²⁹ Proiectul a fost finanțat de Comisia Europeană ca parte a programului Erasmus+.

³⁰ Agenda cursului, disponibilă online <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2021/10/Nacionalno-usposabljanje-Du%C5%A1evno-zdravje-mladih-program.pdf>

- 2) Instruirea voluntarilor este asigurată de Društvo za preventivno delo - DPD (Asociația pentru muncă preventivă)³¹, ca educație non-formală. Acesta constă în 100 de ore de formare și educație. Acesta este un seminar intensiv pe două niveluri și monitorizare și sprijin continuu de către un mentor expert în timpul implementării directe a programului "atelier de tineret", care, după finalizarea cu succes a seminarului de prim nivel, voluntarul desfășoară timp de un an școlar și finalizează aproximativ 20 de ore de voluntariat pe lună.

Grupurile tematice care sunt discutate la seminar cu ajutorul atelierelor, grupurilor de discuții și prelegerilor sunt:

- adolescența drept criză normativă (de dezvoltare);
- comunicarea, formarea și dezvoltarea unui grup mic, atelierul ca metodă de lucru;
- prevenirea primară în domeniul sănătății mintale.

Cunoștințele și abilitățile pe care le dobândesc în educația non-formală includ:

- cunoștințe și abilități în lucrul educațional și preventiv cu tinerii, în special lucrul cu grupuri de tineri (informarea și consilierea tinerilor, implementarea diferitelor acțiuni în comunitate);
- dobândirea de competențe sociale adecvate, cunoștințe, orientări de valoare, precum și modele comportamentale utile pentru a face față cu succes propriilor crize și greutăți de viață și pentru a construi un stil de viață sănătos și o implicare profundă în curentele proprii (familii), profesionale (școală și învățare) și sociale (comunitate socială) de viață;
- cunoștințe și abilități în domeniul igienei mentale, în special legate de grupurile tematice cu care ne ocupăm (prevenție, adolescenți, grupuri mici...);
- competențe personale în domeniul abilităților de comunicare, abordarea și rezolvarea conflictelor, empatia și sensibilitatea față de ceilalți, stabilirea, menținerea și dezvoltarea relațiilor interpersonale, reglarea proceselor personale etc

- 3) Programul Dobro sem (I am Good) a fost conceput în 2015 la Asociația prietenilor tinerilor din Ljubljana Moste-Polje. Scopul său este de a crește gradul de conștientizare și de a educa persoanele din grupurile vulnerabile, cu scopul de a le facilita influența, consolidarea și protejarea sănătății mintale și a bunăstării.

Prin programul Dobro Sem, dezvoltăm și implementăm conținut cuprinzător de sprijin psihosocial preventiv și instruiem formatori de voluntari care conduc grupuri de sprijin în medii locale. Programul dobro sem este gratuit pentru toți participanții. Aceasta include formarea formatorilor și participarea la ateliere și materiale.

Programul Dobro Sem este destinat celor care au nevoie de sprijin și ajutor în a face față greutăților actuale sau care doresc să aibă grijă de bunăstarea lor și, prin urmare, o calitate mai bună a vieții. Printre grupurile țintă ale programului se numără, de asemenea, tinerii cu vârste

³¹ <http://www.drustvo-dpd.si/usposabljanje-prostovoljcev/vseбина/>

cuprinse între 18 și 30 de ani care se confruntă cu șomaj sau cu insecuritate socială și financiară, precum și grupurile vulnerabile de persoane.

Prin implicarea în întâlniri, indivizii pot câștiga capacitatea de a alege cele mai potrivite strategii și abilități pentru rezolvarea problemelor și conflictelor sau adaptarea la schimbare. Prin lucrul cu un grup, ei învață flexibilitate în comportament, gânduri și emoții. Ei dobândesc, de asemenea, cunoștințe pentru a-și proteja propria sănătate mintală.

Canale de informare pentru tineri

Câteva exemple de informații privind sănătatea mintală și tineretul sunt disponibile pe canalele de informare pentru tineret:

- Dostop.si: Unde poți primi ajutor când te afli într-o criză de sănătate mintală sau într-o suferință³²;
- Portal mlad.si³³ sub categoria sectorul Tineret (despre proiecte relevante, ateliere, blog, etc.);
- Platforma Mladi zmaji (Dragonii tineri), categoria sănătate mintală, oferă, printre altele, ateliere gratuite cu titlul Uspelo mi bo (voi reuși)³⁴ pentru creșterea personală;
- LMIT - Ljubljana janska mreža into točk za mladinske organizacije (Rețeaua organizațiilor de Tineret din Ljubljana)³⁵ oferă informații despre evenimente privind dezvoltarea personală și sănătatea mintală, cum ar fi formarea liderilor grupurilor de tineri în domeniul sănătății mintale.³⁶

Alte oferte disponibile pe piață privind auto-împuternicirea și mindfulness

Există mai multe platforme online de auto-împuternicire și mindfulness, care nu sunt special concepute pentru tineri, care oferă acest conținut și formare pentru anumite taxe lunare de membru sau program. Două exemple de sinergii cu proiectul YouHeal:

- 1) Cursuri de mindfulness oferite de Društvo za razvijanje čuječnosti (Asociația pentru dezvoltarea mindfulness)³⁷ - pe site-ul lor, acestea oferă exerciții gratuite de mindfulness care pot fi descărcate pe un computer sau smartphone. Pentru taxa de program, ei oferă cursuri de începători și avansați pe mindfulness. Pentru studenți, aceștia oferă programele lor pentru o taxă redusă (sponsorizat de Charity Found)³⁸.

³² <https://www.dostop.si/psiholoska-pomoc-mladim-kam-se-lahko-obrnes-v-stiski/>

³³ <https://www.mlad.si/>

³⁴ <https://mladizmaji.si/program/?kategorija=75>

³⁵ <https://www.lmit.org/o-mrezi-lmit>

³⁶ <https://www.lmit.org/mladinske-organizacije/usposabljanje-za-voditelje-mladinskih-skupin-dusevno-zdravje-mladih.html>

³⁷ <https://www.cuječnost.org/>

³⁸ <https://www.cuječnost.org/dobrodelni-sklad/>

- 2) Platforma online Ponos³⁹ oferă servicii pentru a reduce stresul și pentru a avea mai multă încredere și bunățate față de sine, sub formă de programe online plătite lunar sau anual (cu opțiunea de a avea o lună de testare gratuită):
- Cursuri, și meditație pe burnout de vindecare (curs de 8 săptămâni cu conținut concentrat săptămânal: relaxare și pace, mai multă energie, respirație, somn bun, senzație de siguranță și siguranță, încredere în tine, energie de viață și vitalitate, săptămână de integrare de la 1-7 săptămâni exerciții; încercare gratuită disponibilă de 1 lecție de la curs),
 - Curs în 2 luni pentru o mai bună încredere în sine (curs de 8 săptămâni cu accent săptămânal - pregătire, Împuternicirea sentimentului de siguranță în tine și a fi relaxat, eliberarea convingerilor limitative, recunoașterea și eliberarea convingerilor tale dăunătoare, departe de perfecțiune în auto-acceptare, mai multă acceptare, auto-descoperire, sentimentul de mândrie de realizare de 2 luni);
 - Curs despre o mai bună imagine de sine (curs de 8 săptămâni cu concentrare săptămânală - pregătire, pentru un somn bun, teama de a face greșeli, compararea cu alții, îngrijirea corpului, sentimentul de siguranță și siguranță în tine, credințe dăunătoare, fericire și împlinire, unde sunt acum).

3.5.5. Identificarea lacunelor

The Guvernul Republicii Slovenia a declarat anul 2023 Anul Sloven al Sănătății Mentale. Domeniul sănătății mentale a fost stabilit printre prioritățile și planurile Guvernului de a pregăti și de a lua o serie de măsuri pentru îmbunătățirea accesului la serviciile de sănătate mintală. În acest sens, multe activități sunt menite să crească gradul de conștientizare în rândul diferitelor populații țintă și să destigmatizeze tulburările mentale pentru a educa despre sănătatea mintală bună și pentru a întări factorii de protecție.

Propunerea YouHeal merge bine în concordanță cu rezultatele celor mai recente studii privind efectul rețelelor sociale asupra sănătății mentale. Referindu-ne la articolul, publicat de Institutul Skatlica (2022), există patru efecte pozitive asupra sănătății mentale prin utilizarea rețelelor sociale: posibilitatea de a comunica și de a se angaja cu ceilalți, anonimatul, motivația și potențialul de a construi și de a cultiva relații cu ceilalți. .

Analizând activitățile, programele și formarea existente educaționale și de auto-împuternicire, disponibile pentru tineri la nivel național, regional și local în Slovenia, putem identifica potențialul de sincronizare puternică și sinergie cu intenția și scopul propunerii YouHeal din mai multe perspective:

- Recunoașterea importanței sănătății mentale și a bunăstării generale a tinerilor de către autorități și instituții formale la nivel național și local, de către tineri și alte organizații la nivel național, regional și local; și de către tinerii înșiși.
- Recunoașterea și prezența puternică cu programe și activități pentru a aborda destigmatizarea problemelor de sănătate mintală și pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la sănătatea mintală și bunăstarea în rândul tinerilor și în cadrul societății în general.

³⁹ <https://ponos.si/>

- Propunerea YouHeal, ca platformă online și aplicație care oferă instruire electronică și informații open source și acces la conținut și servicii relevante, merge foarte bine în conformitate cu platformele și programele online deja existente. În ultimii ani, au fost lansate și dezvoltate mai multe platforme online pentru a furniza informații și asistență online cu informații relevante și utile (sub formă de ghiduri, materiale audio sau video, exerciții, manuale, cărți, ateliere, etc.). instruire, campanie, unde să caute ajutor, chat online, birou de consiliere pentru tineri, etc.) pe mai multe provocări și subiecte comune. În timpul continuării proiectului, parteneriatele și acordurile adecvate pentru conectarea acestor platforme și a conținutului acestora (informații, programe de formare, materiale educaționale, e-Classroom etc.) cu YouHeal ar trebui să fie luate în considerare și stabilite în mod corespunzător. Cu acest YouHeal poate crea valoare adăugată suplimentară prin actualizarea și completarea ofertei existente și crearea unei așa-numite platforme și aplicații „one-stop-shop” cu privire la ceea ce este disponibil și recomandat pentru tineri pe tema respectivă.

- Există o tradiție puternică încorporată în societatea și cultura slovenă privind solidaritatea și voluntariatul. Există, de exemplu, un program de formare stabilit pentru activitățile de prevenire, care subliniază, de asemenea, lucrul cu tinerii. Ar putea exista o mare sinergie în conectarea pachetului de lucru al formatorului YouHeal cu rețeaua existentă de voluntari instruiți, astfel încât să putem asigura implementarea corectă și activitățile de urmărire a rezultatelor YouHeal.

- Există o rețea puternică de organizații de tineret stabilite și active la nivel național, regional și local. Creșterea gradului de conștientizare, educație și responsabilizare a tinerilor și a liderilor de tineret se numără printre activitățile lor de bază. În ultimii ani, se pune din ce în ce mai mult accent pe activitățile lor privind sănătatea mintală în rândul tinerilor, studenților și adulților tineri. Ei sunt deschiși la colaborare și la educație/formare continuă. Aceasta ar putea fi o altă sinergie potențială cu propunerea YouHeal și este important să fie luată în considerare în cadrul activităților de formare a formatorului, al implementării și al activităților de monitorizare.

- Platformele, portalurile și programele existente oferă tinerilor oportunitatea de a experimenta și de a folosi consilierea online/personală. Acest lucru este în concordanță cu propunerea YouHeal. Dacă aceste platforme, persoanele care gestionează aceste platforme și cei care oferă consiliere tinerilor ar avea link-ul către informațiile și serviciile furnizate de YouHeal, ar putea să se refere și să-i sfătuiască pe tineri, de asemenea, cum să se ajute prin utilizarea platformei / aplicației Youheal.

- Competențele formatorilor și ale altor persoane care lucrează cu tinerii în domeniul sănătății mintale primite din programele existente pentru voluntari, lideri de tineret, oferte de prim ajutor psihologic etc. Pot fi completate de YouHeal, în special competențe privind motivarea și formarea tinerilor pentru a avea grijă de propria lor sănătate mintală și bunăstare ca o prevenire și pentru a nu aștepta apariția și dezvoltarea în continuare a crizei și a suferinței; consilierea la timp a tinerilor cu privire la tipul de ajutor de care au nevoie și la modul în care se pot ajuta cel mai bine într-o anumită situație, astfel încât să nu fie pe cont propriu în căutarea ajutorului potrivit pentru ei înșiși; pe a fi echipat cu mai multe tehnici rapid aplicabile și de predare pentru bunăstare și mindfulness pentru a ajuta tinerii în nevoie la fața locului și în momentul de nevoie, și nu (doar) să le raporteze mai departe la alte platforme / consilieri. Inițiativa YouHeal va oferi, de asemenea, posibilitatea formatorilor existenți, liderilor de tineret și lucrătorilor de tineret de a actualiza, actualiza, dezvolta în continuare abilitățile lor și de a dota pe cei care sunt noi în acest domeniu. Prin aceasta, propunerea YouHeal asigură oportunitatea de a avea oameni / organizații mai bine pregătiți, calificați și mai bine echipați în domeniul sănătății mintale, bunăstării și mindfulness, care pot oferi ajutor tinerilor.

- În ceea ce privește competențele existente de auto-educare, auto-ajutorare și auto-împuternicire oferite tinerilor, propunerea YouHeal va aduce sprijinul și instrumentele complementare foarte necesare pentru a practica și dezvolta auto-împuternicirea, auto-conducerea, și mindfulness, precum și expunerea la învățarea și sprijinul colegilor, dezvoltarea diferitelor abilități sociale, experimentarea diferitelor forme de formare și sprijin (terapie, coaching, formare, meditație ghidată, vizualizare, etc.) și alte exerciții ghidate (audio sau video), practică individuală și online, etc.). Formatul online și conceptul de formare a formatorului YouHeal vor oferi posibilitatea de a aborda, de asemenea, informațiile și conținutul care ar putea apărea în cadrul proiectului ca fiind relevant, dar care lipsește în prezent în cadrul platformelor, portalurilor și programelor existente.

Unele dintre sinergiile menționate mai sus arată, de asemenea, potențiale lacune și nevoi pe care YouHeal le va îndeplini la nivel național și regional, în special:

- Din cauza covid-19 și a consecințelor sale, se acordă mai multă atenție și sunt disponibile informații privind sănătatea mintală și importanța sănătății și a bunăstării în general. Cu toate acestea, se pare că există un decalaj imens că există programe, portaluri și sprijin pentru tinerii cu vârsta de 6-19 ani (școala primară și secundară) și o lipsă de programe concentrate și sprijin pentru grupa de vârstă de la 18-26 ani. Propunerea YouHeal se concentrează în mod specific pe acest grup țintă și poate aborda și reduce acest decalaj.

- Cursuri de mindfulness, comunicare, diferite exerciții de auto-împuternicire, o mai bună imagine de sine, și o mai bună încredere în sine, meditații ghidate, precum și tehnici și instrumente similare sunt acum oferite în principal ca o ofertă / serviciu plătit, iar taxa ar putea fi prea mare pentru această grupă de vârstă. Există oportunități pentru o încercare gratuită, cum ar fi exercițiul 1 dintr-un program gratuit. Acest lucru este bun pentru a testa ceea ce este disponibil și ceea ce funcționează pentru un individ, dar nu suficient pentru a face o schimbare durabilă și pentru a dezvolta auto-împuternicirea de la ea. Majoritatea programelor educaționale sunt oferite sub formă de formare personală, cursuri, ateliere de lucru sau ca un manual și instrucțiuni care pot fi citite / descărcate. Propunerea YouHeal abordează două lacune, una între serviciile accesibile și cele plătibile în prezent, iar cealaltă între instruirea personală și online și conținut.

- Există o oportunitate de a experimenta, de a folosi și de a primi consiliere, ceea ce este minunat în anumite situații, dar se pare că există un decalaj în asigurarea unui mediu sigur ca un grup / grup de chat și grupuri ghidate pentru tineri adulți în intervalul de vârstă de la 18-26 ani. După vârsta de 19 ani, aceștia se încadrează în categoria „adulți” și se pare că există un decalaj pentru a oferi un mediu adecvat, conținut și sprijin pentru acești tineri adulți, astfel încât să se poată pregăti mai bine pentru provocările specifice cu care se confruntă în această perioadă. Propunerea Youheal oferă un spațiu sigur pentru acest grup și este structurată pentru a-i auzi despre ceea ce au nevoie, la ce doresc să aibă acces și ce categorii ar dori să acopere pe această platformă. De asemenea, există multe informații disponibile și furnizate online pe această temă, care pot fi utilizate și în cadrul YouHeal / de către tineri, dar nu multe programe / aplicații sunt disponibile și adaptate nevoilor numai ale acestui grup țintă. Aceasta este o oportunitate generală pentru YouHeal de a fi inovator, creativ și eficient pentru a aborda și a reduce acest decalaj.

- Youheal poate, de asemenea, să abordeze și să reducă decalajul dintre programele formale și informale de educație și formare. Acesta poate aborda actualizarea necesară, actualizarea și

îmbunătățirea constantă a abilităților de formare și a abilităților de a lucra cu tinerii în subiectul respectiv.

- Ar putea exista un decalaj în conținutul disponibil și în sprijinul social media relevant pentru tineri. Există ceva suport și prezență pe Facebook, Instagram și YouTube, dar poate nu suficient pe alte platforme care sunt mai frecvent utilizate ca referință de către tineri. Propunerea YouHeal are posibilitatea de a explora și de a aborda, de asemenea, acest potențial decalaj.

- Instruirea și conținutul relevant sunt în principal disponibile / oferite fie în persoană, în formatul unei cărți / manual și / sau atelier. Propunerea YouHeal acoperă un format online, care poate fi adaptat nevoilor și dorințelor tinerilor sub formă de scurte clipuri audio și video cu instruire, educație, îndrumare, exerciții etc

- Propunerea YouHeal abordează decalajul că sprijinul pentru sănătatea mintală nu este ușor accesibil pentru toți și ar putea fi mai puțin disponibil/mai stigmatizat în unele medii locale. YouHeal este o platformă online care poate fi accesibilă tuturor în mod egal, din diferite părți ale Sloveniei și fără expunere personală.

- Propunerea YouHeal abordează, de asemenea, decalajul de competențe primite (acces gratuit, resurse de învățare deschise) pentru auto-ajutorare și auto-împuternicire ca prevenire și parte a unei călătorii personale și profesionale a fiecărui tânăr în vârstă de 18-26, și îi ajută să formeze abilitățile sociale necesare pentru a aborda provocările vieții într-un mod mai reușit, mai împlinit și mai sănătos. Aceste abilități și competențe sunt în domeniul sănătății, nutriției, mișcării, stilului de viață sănătos, yoga, exerciții de respirație, mentalitate de succes, inteligență emoțională, gestionarea energiei lor, somn bun și energie de reîncărcare, încredere în sine, imagine de sine, auto-motivare, orientare spre concentrare și rezultat, comunicare, construirea de relații, rezolvarea conflictelor, colaborare, auto-inițiativă, auto-conducere, tipuri de profesii și ajutor în domeniul sănătății mintale, și similare.

3.5.6. Bibliografie

Benatov, J., Ochnik, D., Rogowska, A. M., Arzenšek, A., Bitenc, U. M. (2022). Prevalence and Sociodemographic Predictors of Mental Health in a Representative Sample of Young Adults from Germany, Israel, Poland, and Slovenia: A Longitudinal Study during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(3), 1334.

Eurostat. (2023). *Unemployment rates by sex, age and citizenship (%)*. Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ_URGAN_custom_4811353/default/table?lang=en.

Eberl, A. (2022). *Unemployment has a lasting negative effect on mental health*. FAU. <https://www.fau.eu/2022/03/28/news/research/unemployment-has-a-lasting-negative-effect-on-mental-health/>.

Kavčič, T., Avsec, A., Kocjan, G. Z. (2021). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatric Quarterly*, 92, 207–216

Wilson, H., Finch, D. (2021). *Unemployment and mental health – Why both require action for our COVID-19 recovery*. The Health Foundation. <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health>.

Portal gov.si, Government of the Republic of Slovenia, 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>;

National Institute of Public Health of the Republic of Slovenia and Ministry of Health of the Republic of Slovenia, 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;

Ministry of Health of the Republic of Slovenia and National Institute for Public Health of the Republic of Slovenia (NIJZ), National Mental Health Program MIRA, in English, 2020, https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/06/Mira_resolucija-ANG_splet-2020_FINAL.pdf

National Institute of Public Health of Republic of Slovenia, Duševno zdravje mladih otrok in mladostnikov v Sloveniji, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>, 2018;

WHO European Framework for Action on Mental Health 2021–2025, Draft for the Seventy-first Regional Committee for Europe, WHO Regional Office for Europe, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/WHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>;

EU, European Commission, Public Health, Mental health, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en, 2023;

EU, European Commission, Public Health, Mental health and 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, publication, EU, European Commission, https://health.ec.europa.eu/system/files/2020-12/2020_healthatglance_rep_en_0.pdf, 2020;

EU Health Policy Platform, <https://webgate.ec.europa.eu/hpf/>, 2023;

3.6. Concluzie

Acest capitol este despre lacunele comune care au fost identificate în toate țările partenere. Pandemia a avut un impact uriaș asupra tinerilor din toată Europa. Problemele de sănătate mintală sunt în creștere în toate țările partenere, ceea ce este recunoscut de toate guvernele țărilor partenere. Cu toate acestea, în timp ce în Austria și Slovenia guvernul intervine cu o mulțime de oferte, în Grecia, România și Serbia sprijinul guvernamental ar putea fi mai bun, iar ofertele de sănătate mintală/mindfulness sunt în mâinile organizațiilor neguvernamentale.

Deși fiecare țară are oferte educaționale referitoare la mindfulness și sănătatea mintală, multe nu se potrivesc grupului nostru țintă. Atelierele de auto-împuternicire se desfășoară adesea peste săptămâni, ceea ce poate fi un obstacol pentru oamenii care lucrează. Majoritatea ofertelor guvernamentale și neguvernamentale sunt situate în orașe, ceea ce îngreunează participarea tinerilor care locuiesc în mediul rural. Caracterul online al cursurilor de învățare oferite de proiectul YOUHEAL umple ambele lacune, deoarece cursurile pot fi urmate oricând și oriunde. Fiind oferit online și anonim, accesul nu este doar mai ușor fizic, ci și mental, deoarece timiditatea sau stigmatizarea ar putea fi motive pentru a nu primi ajutor personal. Așadar, metodologia utilizată de proiectul YOUHEAL este bine aleasă pentru a umple golurile existente în ofertele educaționale din jurul sănătății mintale și al auto-împuternicirii.

Cercetarea din cele cinci țări partenere a arătat, de asemenea, că grupul țintă a fost foarte bine ales. Nu doar locația, timpul și stigmatizarea sunt obstacole, dar și banii sunt una mare. În special pentru grupul nostru țintă – tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani – banii sunt adesea puțini, iar formarea de auto-împuternicire și îngrijirea sănătății mintale sunt adesea foarte costisitoare. În majoritatea țărilor partenere, ajutorul psihiatrului este acoperit de asigurările de sănătate, dar psihoterapia nu este și este foarte costisitoare. Oferind un curs online gratuit, proiectul YOUHEAL poate umple acest gol, iar tinerii care nu au mulți bani de cheltuit pot participa.

Un alt motiv pentru care proiectul YOUHEAL poate oferi o completare utilă la ofertele educaționale existente este că conținutul nostru se adresează tinerilor cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani. Există oferte în contextul profesional care oferă traininguri și cursuri pentru persoane mai în vârstă decât ținta noastră. grup. Există o mulțime de sprijin pentru tinerii de 6-19 ani (școală primară și gimnazială), dar o lipsă de programe concentrate și de sprijin pentru grupa de vârstă de 18-26 de ani. Conținutul este adesea prea general și, prin urmare, îi face pe tineri să se simtă nevăzuți sau înțeleși. Este posibil ca acest grup să fi terminat școala sau să fi început universitatea sau un nou loc de muncă în timpul pandemiei. Ei se confruntă cu probleme diferite decât copiii de școală, cum ar fi mutarea sau independența financiară. S-ar putea să-și facă griji pentru viitorul lor sau să se lupte să se adapteze la „viața reală”. Cu proiectul YOUHEAL putem crea conținut direcționat care îi va face să se simtă auziți și să răspundă problemelor lor.

În concluzie, cele mai mari obstacole cu care se confruntă tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani pentru a participa la oferte privind sănătatea mintală și auto-împuternicirea sunt timpul, locația, stigmatizarea și banii, precum și faptul că nu sunt grupul țintă principal al majorității ofertelor educaționale oferite. Proiectul YOUHEAL poate umple aceste lacune cu natura online a platformei de

învățare, precum și furnizarea de conținut care se referă la problemele cu care se confruntă în această perioadă

4 Sondajul competențelor naționale

În fiecare dintre țările partenere a fost trimis un chestionar online la 50 de tineri din grupul țintă de proiecte. În total, 250 de persoane cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani au fost rugate să completeze sondajul pentru a ne ajuta să identificăm nevoile, lacunele și oportunitățile lor din lumea reală.

4.1 Austria

▪ 4.1.1. Introducere

Pentru raportul privind competențele naționale din Austria, echipa YOUHEAL a scris un chestionar pentru a identifica nevoile, lacunele și oportunitățile din lumea reală. Acest chestionar a fost apoi tradus în limbile naționale ale partenerilor. Versiunea germană a fost tradusă prin intermediul software-ului de traducere ai DeepL și apoi pusă în Google Forms. Chestionarul online ar trebui să ajungă la 50 de tineri din Austria, pentru a ajunge la numărul total de 250 de persoane. Grupul țintă pentru chestionar a fost același ca și pentru proiect, și anume tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani. Pentru a asigura incluziunea, cel puțin 20% dintre respondenți ar trebui să fie din grupuri defavorizate, cum ar fi minoritățile și refugiații, persoanele cu probleme sociale sau financiare și cei care trăiesc în zonele rurale.

Grupul țintă a fost contactat printr-o postare pe canalele de social media ale LEVIO pentru a asigura imparțialitatea și anonimatul. Apoi, contul privat de Instagram al autorului a fost folosit pentru a trimite sondajul, deoarece era mai probabil să ajungă la mai mulți oameni din grupul țintă. Câteva persoane au fost direcționate direct pentru a se asigura că au fost incluși suficienți oameni din grupul țintă și au fost rugați să răspândească chestionarul prietenilor lor - așa-numita metodă de bulgăre de zăpadă.

Chestionarul a fost trimis în ianuarie 2023 și apoi un al doilea val a început în februarie pentru a ajunge la numărul convenit de 50 de persoane. În cele din urmă, au fost atinse 58 de persoane, dar două au trebuit să fie excluse din cauza faptului că erau prea în vârstă pentru a intra în grupul țintă.

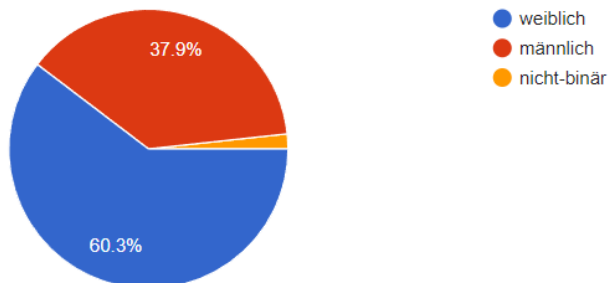
Deoarece subiectul este foarte intim, la început nu a fost ușor să găsești suficienți oameni, dar prin direcționarea directă a oamenilor și cerându-le să trimită sondajul prietenilor, numărul a fost ușor de atins. O problemă care a apărut a fost că unii oameni au dorit mai multe opțiuni pentru a alege răspunsul lor sau pentru a alege mai multe răspunsuri. Această problemă a fost rezolvată spunând că ar trebui să aleagă răspunsul cel mai potrivit, deoarece chestionarul era deja trimis.

4.1.2. Rezultate

Date socio-demografice

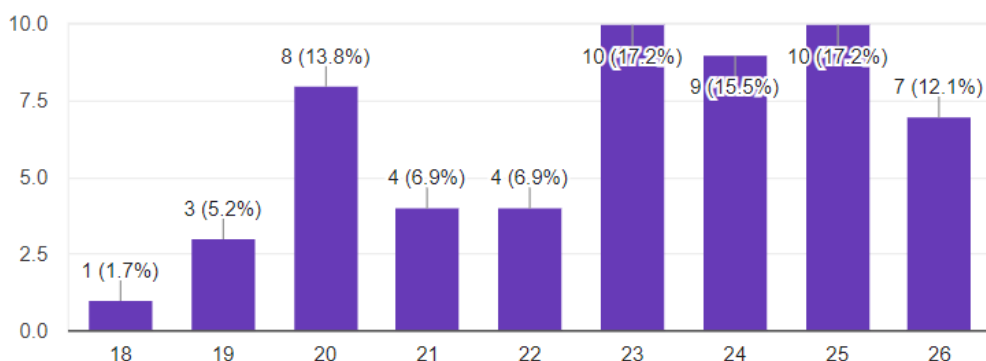
Prima parte a sondajului online a vizat elementele socio-demografice ale participanților. 58 de austrieci au răspuns sondajului, dintre care 60,3% erau femei. Deoarece au fost folosite metode mixte de

contact, cum ar fi metoda bulgării de zăpadă, nu am putut garanta un echilibru de gen. O persoană se consideră non-binar.



Graficul 1: Genul

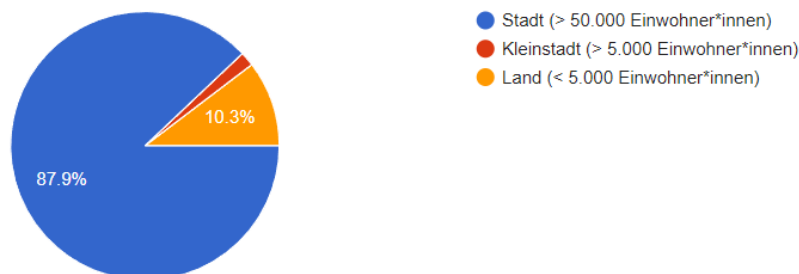
Deoarece grupul țintă sunt tineri cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani, participanții au trebuit, de asemenea, să se încadreze în acea grupă de vârstă. Vârstele participanților variază destul de mult, majoritatea oamenilor fiind în vârstă de douăzeci și ceva de ani, astfel încât grupul țintă este reprezentat destul de frumos.



Graficul 2: Vârsta

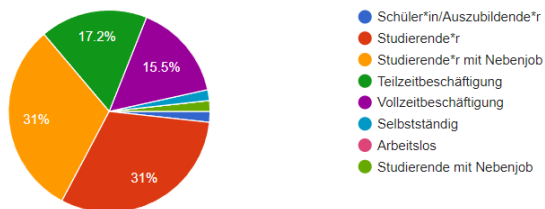
O slăbiciune a rezultatelor sondajului care poate fi criticată este că majoritatea persoanelor care au răspuns la

sondaj trăiau într-un oraș (87,9%), în timp ce 10,3% trăiesc la țară.

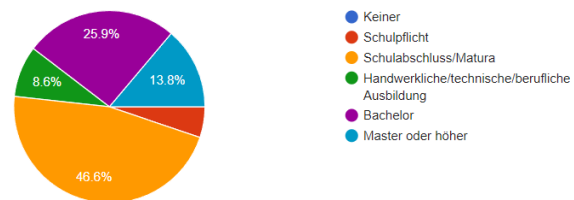


Graficul 3: Locul de trai

După cum se poate vedea în graficele 4 și 5, răspunsurile au fost mai echilibrate. O majoritate de 62% studiază, iar jumătate dintre ei lucrează și pe partea cealaltă. 15,5% lucrează cu normă întreagă și 17,2% part-time. 39% au o diplomă universitară, din care 13,8% au terminat masteratul.

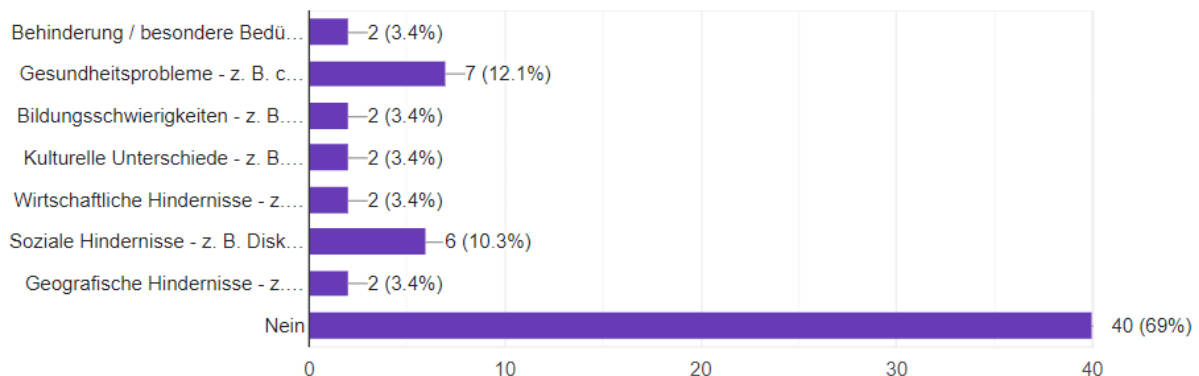


Graficul 4:Profesie



Graficul 5:Nivelul educațional

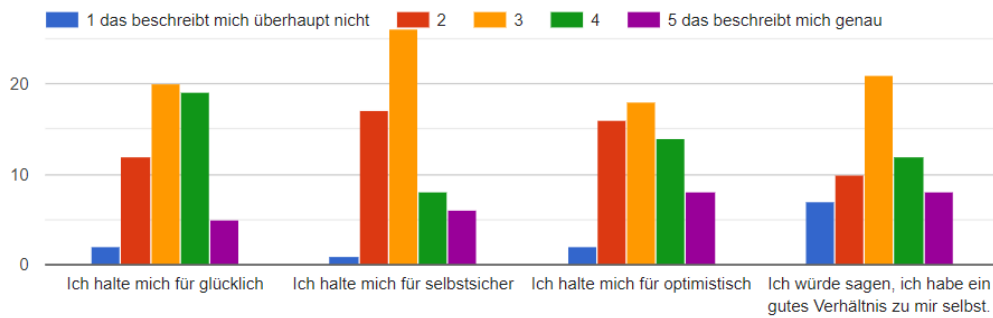
31% dintre participanți se consideră parte a unui grup minoritar, ceea ce înseamnă că obiectivul nostru de reprezentare este îndeplinit. Am avut participanți în aproape fiecare grup; cu toate acestea, cele mai frecvente au fost problemele de sănătate cronice (12,1%) și discriminarea socială (10,3%). Este important de reținut că oamenii puteau alege doar una, așa că au trebuit să o aleagă pe cea pe care au simțit că o aparțin cel mai mult.



Graficul 6:Grupurile minoritare

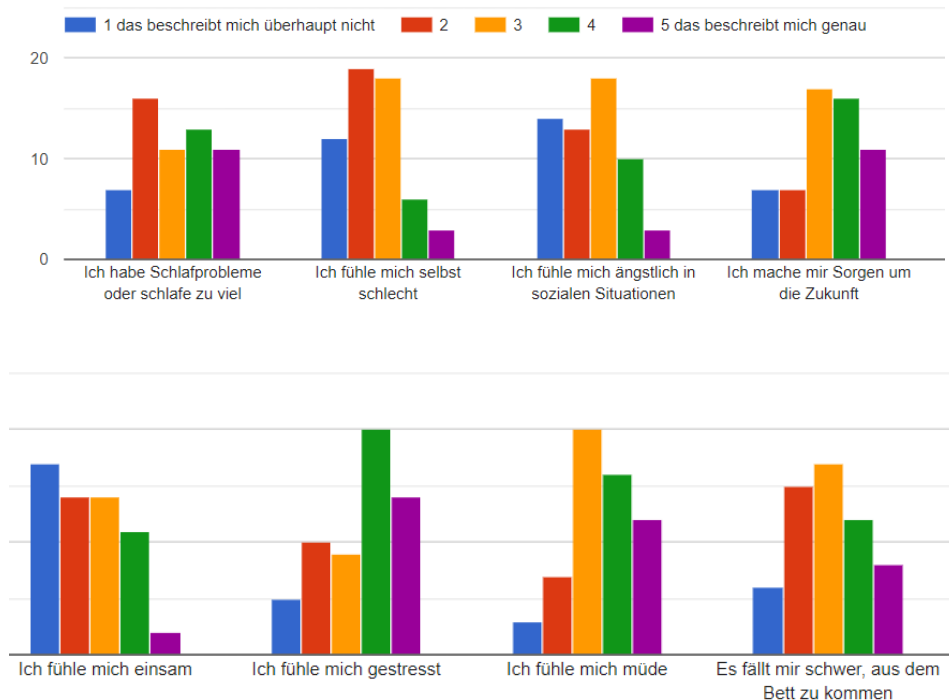
Sănătatea mintală

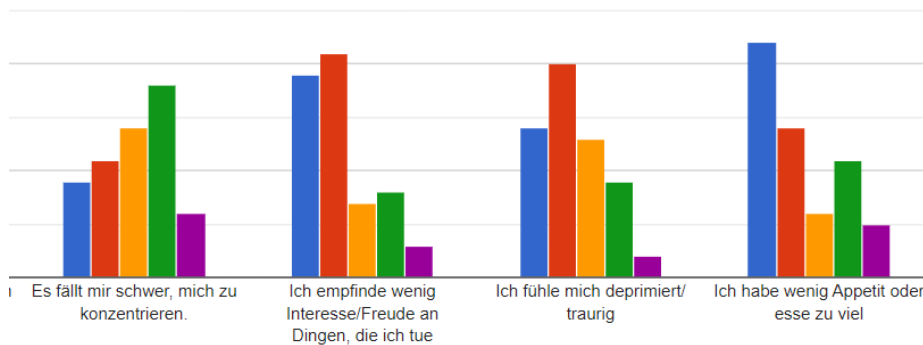
În acest capitol, întrebările au înconjurat subiectul sănătății mintale. Atunci când se evaluează starea de spirit sau starea de sănătate mintală a respondenților, s-a utilizat intervalul de timp din ultimele 3 luni. Acesta a fost măsurat folosind o scală Likert care a trecut de la 1 „nu mă descrie deloc” la 5 „mă descrie total”. Când au fost întrebați despre fericirea lor generală, stima de sine, optimismul și relația cu ei înșiși, cel mai comun răspuns a fost calea de mijloc. Singura întrebare în care mai mulți respondenți au ales opțiunile negative a fost întrebarea dacă au crezut că sunt încrezători în ei înșiși. De asemenea, este interesant de observat că respondenții par a fi destul de ambivalenți în ceea ce privește relația lor cu ei înșiși, deoarece răspunsurile au fost destul de echilibrate în spectrul de răspunsuri.



Graficul 7:Autoevaluarea

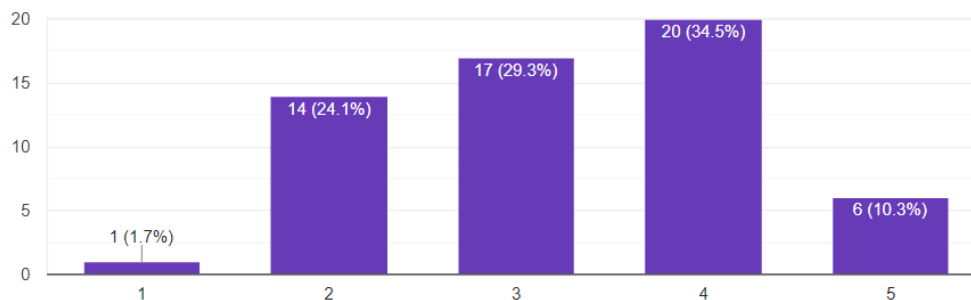
Următoarele întrebări sunt simptomele depresiei și, deși nu suntem în niciun loc pentru a da un diagnostic deoarece nu avem expertiză medicală, este încă relevant să vedem dacă respondenții noștri prezintă simptome. Este interesant de observat că simptomele privind senzația de rău, depresie, singurătate sau lipsa de interes pentru lucrurile pe care le iubesc de obicei să le facă arată o tendință clară că majoritatea respondenților nu experimentează aceste sentimente. Cu toate acestea, simptomele legate de stres sau îngrijorare par a fi destul de prezente. Majoritatea respondenților spun că se simt stresați, obosiți și că le este greu să se concentreze. De asemenea, majoritatea oamenilor sunt îngrijorați de viitor. Deci, se pare că luptele cu care se confruntă unii dintre respondenți tind să nu vină din interior, ci prin influențe externe.



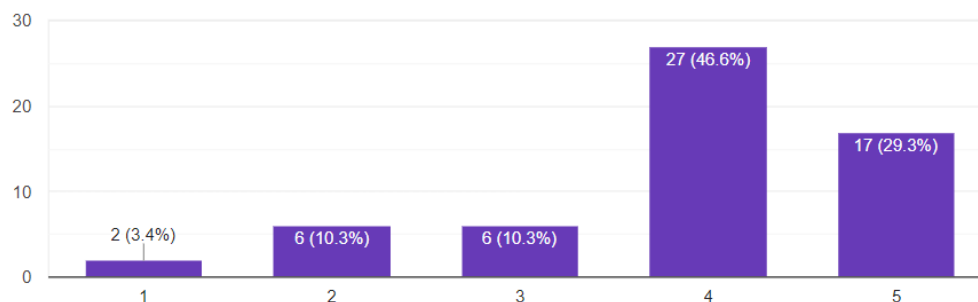


Graficul 8: Simptomele depresiei

La întrebările despre auto-împuternicire (vezi graficul 9 și 10) au răspuns pozitiv respondenții (scara a fost de 1 total dezacord și 5 total de acord). În timp ce 44,8% au susținut că au puterea de a face schimbări semnificative, chiar mai mulți oameni (75,9%) cred că au puterea de a-și schimba propria situație. Este logic că mai mulți oameni cred că își pot schimba propria situație, mai degrabă decât schimbări mari în general, dar se pare că respondenții austrieci se simt deja destul de puternici.

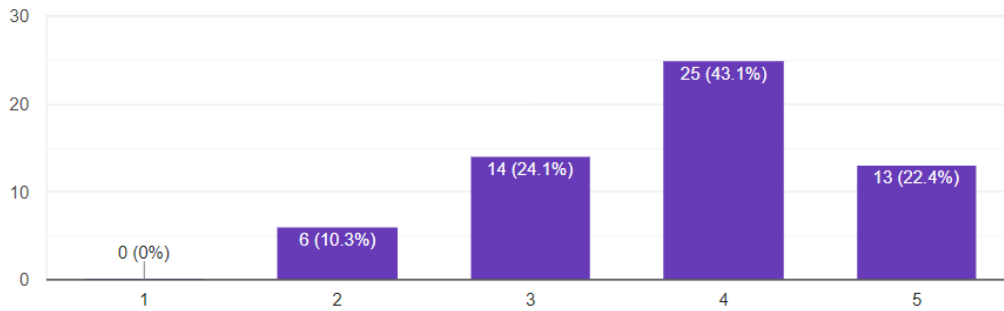


Graficul 9: Puterea de a realiza schimbarea



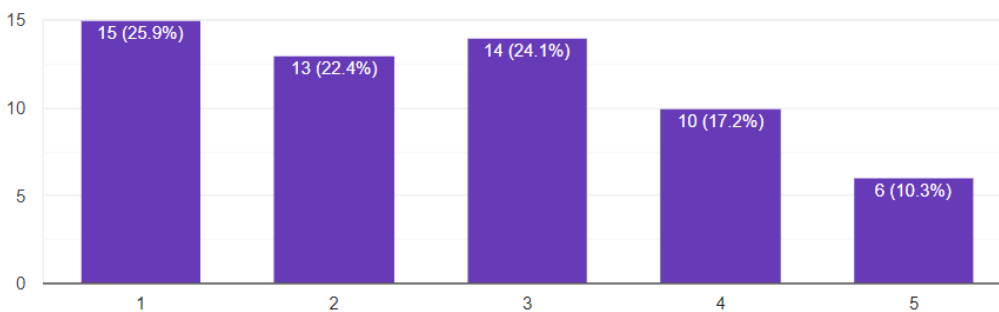
Graficul 10: Puterea de a schimba propria situație

După cum se poate observa în graficul 11, o majoritate (65,5%) dintre respondenți își stabilesc în mod activ obiective pentru ei înșiși.



Graficul 11:Stabilirea obiectivelor

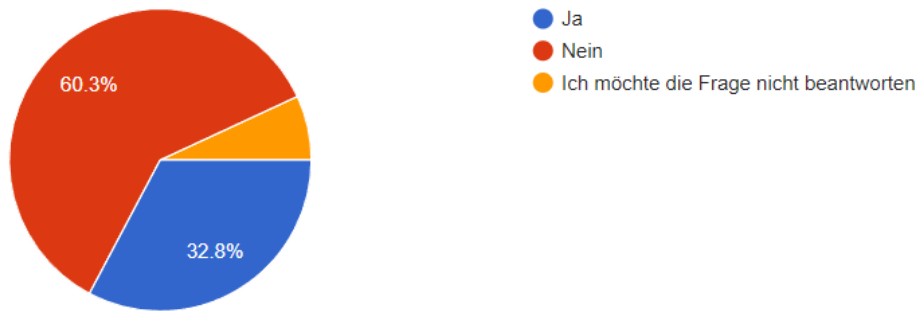
Întrebarea dacă problemele de sănătate mintală au influențat performanța la locul de muncă/uni/școală răspunsurile au fost ambivalente. Cu toate acestea, aproape jumătate dintre ei au spus că nu le influențează performanța.



Graficul 12:Performanța la muncă/universitate

În următoarea întrebare, respondenții au fost întrebați ce îi face să se îngrijoreze cel mai mult în acest moment. A fost o întrebare deschisă, astfel încât să poată scrie orice era în mintea lor. Cu toate acestea, răspunsurile pot fi împărțite în 4 categorii: 1) stresul la locul de muncă / universitate, 2) ruperea inimii / relații, 3) starea lumii / schimbările climatice / război și 4) îngrijorarea cu privire la viitor (personal, financiar și global).

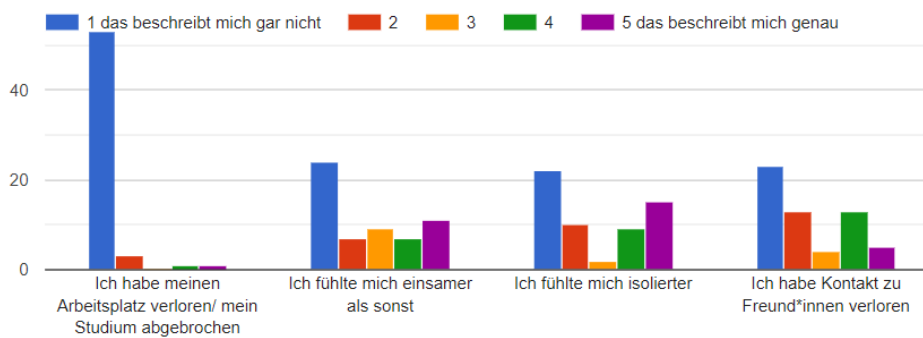
După cum se poate observa în graficul 13, aproape o treime dintre respondenți au fost diagnosticați cu o boală mintală de către un profesionist. Cu toate acestea, ar trebui să fim conștienți de faptul că ar putea fi mai mult pentru că unii oameni au ales să nu răspundă la întrebare și doar pentru că nimeni nu a diagnosticat-o, nu înseamnă că nu suferă de ea. Respondenții cu un diagnostic au fost rugați să elaboreze acest lucru. Cea mai frecventă boală mintală în rândul respondenților este depresia, urmată de anxietate, PTSD și ADHD.

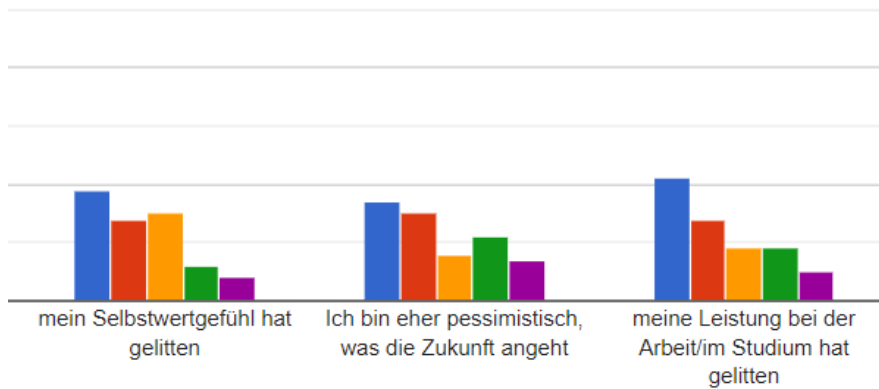


Graficul 13:Diagnosticul

Covid

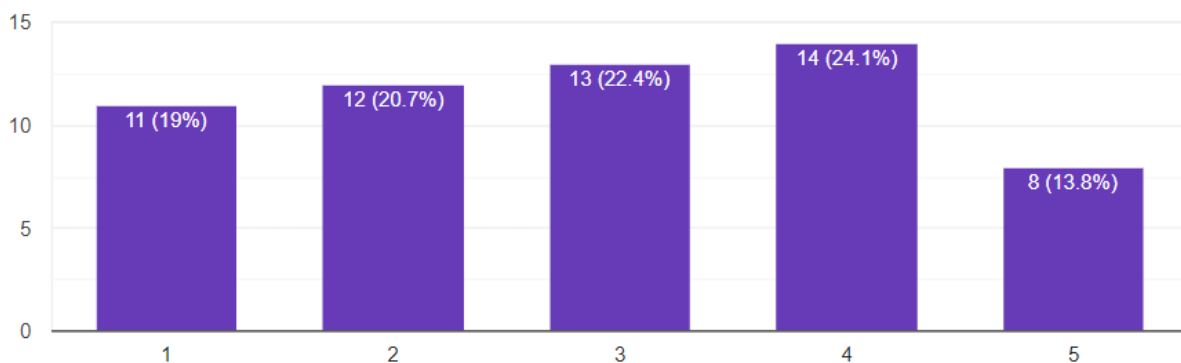
Următorul capitol al întrebărilor a vizat experiența respondenților pandemiei și influența acesteia asupra vieții și bunăstării acestora. Este destul de interesant de observat că pandemia nu a avut un impact atât de negativ asupra respondenților, așa cum s-ar fi putut crede. O majoritate nu se poate referi la influențele negative, cum ar fi sentimentul de singurătate sau mai izolat decât de obicei, pierderea prietenilor sau a unui loc de muncă prin pandemie, sau o înrăutățire a stimei de sine, a performanței universitare sau a locului de muncă sau a deveni mai pesimist cu privire la viitor. Ceea ce este, de asemenea, interesant de remarcat este că, în timp ce înainte, majoritatea oamenilor au ales opțiunea de teren de mijloc, în acest set de întrebări nu este cazul. Pentru întrebările dacă cineva s-a simțit mai singur și dacă s-a simțit mai izolat în timpul pandemiei, cele două opțiuni cele mai alese au fost cele două extreme („asta nu mă descrie deloc” și „asta mă descrie în totalitate”). Se pare că fie pandemia a avut un impact mare asupra vieții cuiva, fie deloc.





Graficul 14: Pandemia

După cum se poate vedea în graficul 15, răspunsurile la întrebarea dacă cursurile / întâlnirile online au fost o alternativă bună la întâlnirile din viața reală au fost destul de echilibrate.



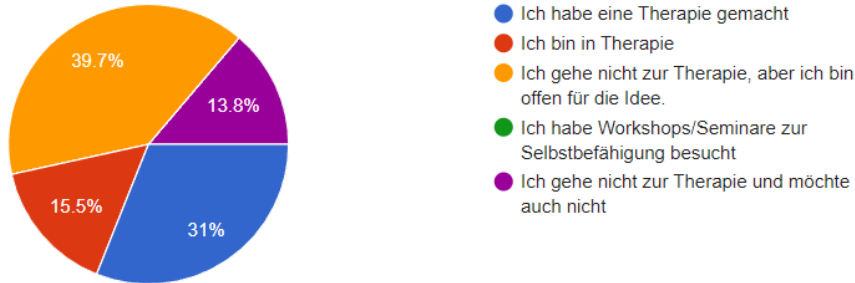
Graficul 15: Întâlniri online ca alternativă

Respondenții au fost rugați să numească experiențele pozitive legate de pandemie. Această întrebare a fost deschisă din nou, astfel încât răspunsurile au fost destul de diferite. Dar, din nou, răspunsurile pot fi rezumate în cinci categorii: Timp pentru oneself / hobby-uri / auto-reflection, fără întâlniri / decelerare, coeziune socială / o mai bună relație cu cei dragi, o mai bună capacitate de concentrare / învățare prin cursuri online și au existat, de asemenea, oameni care au spus că nu a existat nici o experiență pozitivă legată de pandemie. Întrebarea care a urmat a fost dacă au existat efecte negative sau pozitive asupra vieții respondentului. Răspunsurile pot fi rezumate în: „Pandemia nu a avut un impact mare asupra vieții mele” și „relațiile s-au îmbunătățit, dar sănătatea mea s-a înrăutățit”, mai ales atunci când au existat condiții preexistente.

Ajutor profesionist

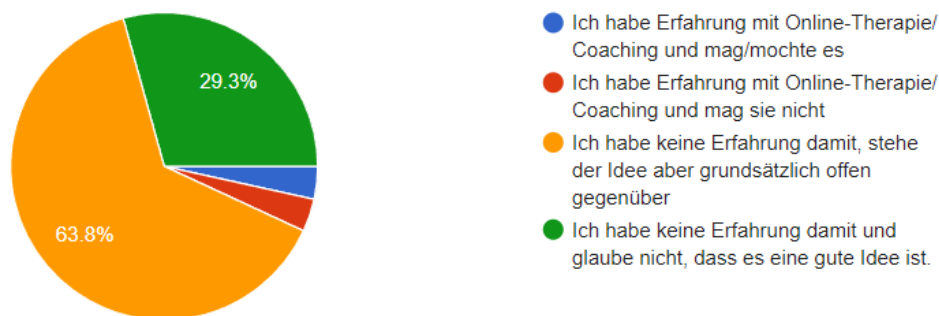
În următorul set de întrebări, respondenții au fost rugați să răspundă la întrebări privind experiența și gândurile lor cu și despre sănătatea mentală. Prima întrebare (graficul 16) a fost despre terapie. 36,5% dintre respondenți sunt în prezent în terapie sau au fost la un moment dat în viața lor. 39,7% nu sunt în terapie, dar în general sunt deschiși la idee. Este interesant de văzut că nimeni nu are experiență cu

ateliere/training-uri de auto-împuternicire. De asemenea, niciunul dintre respondenții care au mers la terapie nu a susținut că a fost din cauza pandemiei.



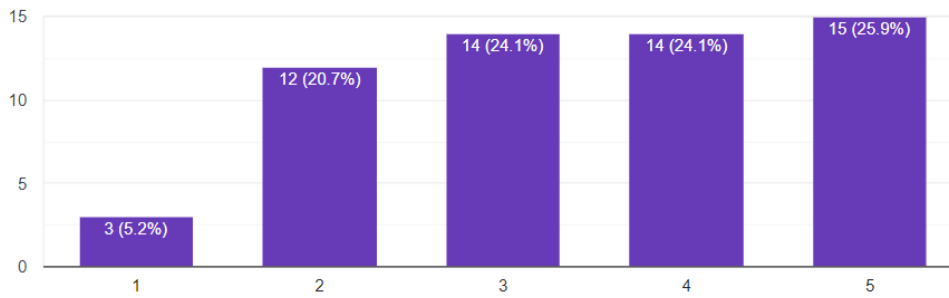
Graficul 16:Terapie

Graficul 17 se referă la întrebarea dacă respondenții au experiență în terapia online și dacă cred că poate fi o idee bună. 4 de persoane au experiență în terapia/coaching-ul online și sunt împărțite pe ea. 2 dintre ei spun că le-a plăcut și 2 dintre ei spun că nu le-a plăcut. 63,8% nu au experiență cu aceasta, dar sunt, în general, deschiși la idee, în timp ce 29,3% nu cred că este o idee bună.



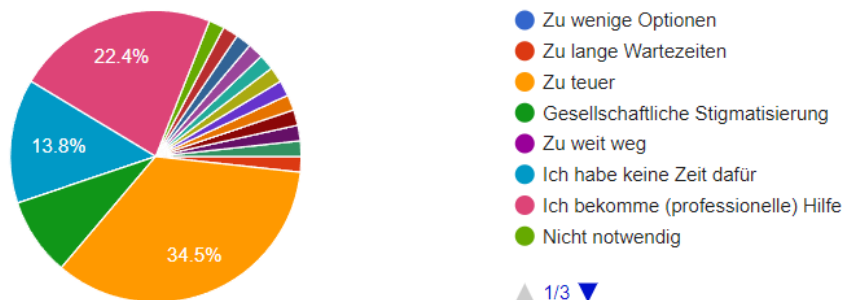
Graficul 17:Terapie online

Când au fost întrebați dacă este ușor să obțină ajutor profesional în locul în care locuiesc, jumătate dintre respondenți au susținut că a fost. Un sfert dintre respondenți au spus nu, dar tendința este că respondenții simt că este ușor să obțină ajutor profesional acolo unde locuiesc. Acest lucru ar putea avea legătură cu factorul că majoritatea respondenților locuiesc într-un oraș.



Graficul 18: Access ușor la ajutorul profesionist

Când sunt întrebați care sunt motivele pentru care nu caută ajutor profesional, majoritatea oamenilor spun că nu au nevoie de ajutor sau nu sunt încă pregătiți. Primele trei motive pentru care respondenții nu solicita ajutor profesional este ca este prea scump, urmat de lipsa de timp pentru el. 8,6% dintre respondenți spun că stigmatizarea societății este principalul motiv pentru a nu căuta ajutor profesional.

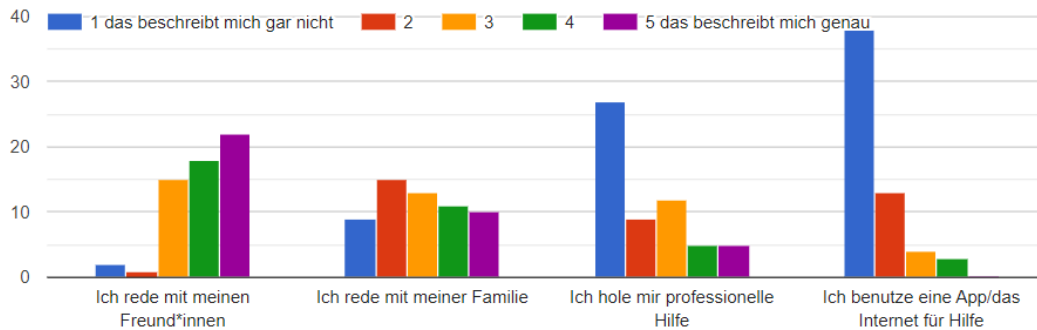


Graficul 19: Motive pentru a nu căuta ajutor

Auto-împuternicire, reducerea stresului, stabilirea obiectivelor

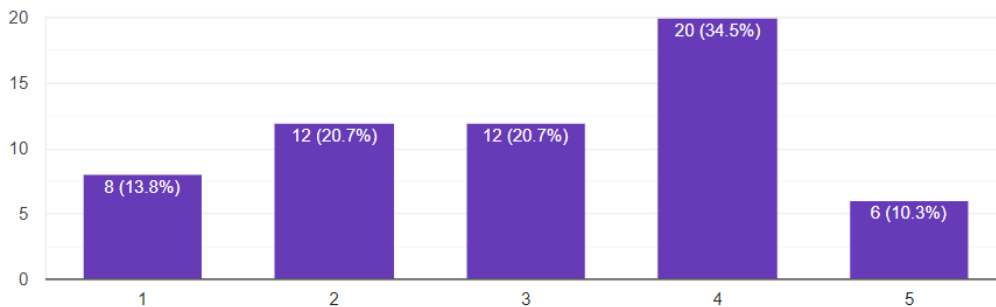
Ultimul subsubiect se referă la auto-împuternicire, reducerea stresului și stabilirea obiectivelor. Respondenții au fost întrebați unde se îndreaptă atunci când au probleme. Ar fi trebuit să aleagă pe o scară Likert între 1 „care nu mă descrie deloc” și 5 „care mă descrie total”. De cele mai multe ori, respondenții au încredere în prietenii lor atunci când au probleme. Răspunsurile la încrederea în familia lor sunt destul de ambivalente și nu se poate face nici o majoritate. Respondenții nu caută ajutor profesional pentru problemele lor și chiar mai puțin folosesc internetul sau aplicațiile (așa cum se poate vedea în graficul 19). Apoi, respondenții au fost rugați să-și împărtășească strategiile de reducere a stresului. Cele mai comune strategii sunt petrecerea timpului cu prietenii și familia, urmate de petrecerea timpului pe hobby-urile lor și apoi pe sport. Apoi, respondenții au fost rugați să-și împărtășească strategiile pentru a-și crește încrederea în sine / valoarea de sine. Din nou, răspunsurile au fost destul de asemănătoare, chiar dacă întrebarea era o întrebare deschisă. Cei mai mulți oameni fac lucruri în care sunt buni, cum ar fi hobby-urile sau slujba lor. O altă strategie este să se facă conștienți de cât de departe au ajuns în viață. O altă strategie care a fost numită este validarea externă, despre care respondenții au recunoscut că nu a fost cea mai sănătoasă strategie. Strategiile pentru a-și îmbunătăți propria dispoziție sunt destul de asemănătoare. Respondenții se întâlnesc cu prietenii, își fac hobby-urile și ascultă muzică. Muzica pare să joace un rol foarte important în acest sens. Destul

de interes, câțiva respondenți preferă să se izoleze și să rămână acasă pentru a-și îmbunătăți starea de spirit.



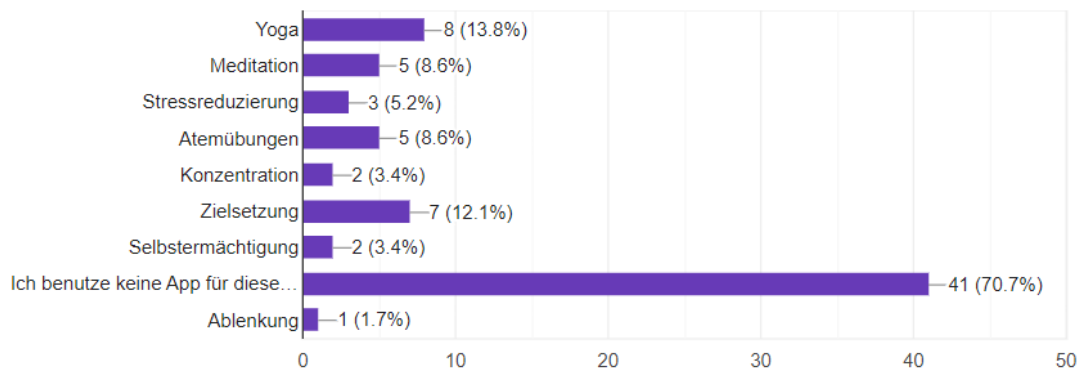
Graficul 19: Atunci când ai probleme...

Majoritatea respondenților au răspuns că integrează (oarecum) strategii pentru bunăstarea lor mentală în viața de zi cu zi, cum ar fi sportul sau meditația. Cu toate acestea, dacă fac sport zilnic, nu trebuie neapărat să o facă pentru bunăstarea lor mentală, ci mai degrabă pentru fitness sau pentru a pierde în greutate, de exemplu.



Graficul 20: Strategii pentru bunăstarea mentală în rutina zilnică

Apoi, respondenții au fost întrebați dacă folosesc aplicații pentru anumite strategii care ajută la bunăstarea lor mentală sau la auto-împuternicirea. 70,7% dintre oameni au spus că nu folosesc aplicații pentru astfel de lucruri. Cel mai frecvent motiv pentru a utiliza o aplicație este pentru yoga, urmată de stabilirea obiectivelor. 8,6% folosesc o aplicație pentru meditație și/sau tehnici de respirație, dar aceasta ar putea fi într-o singură aplicație, legată și de yoga.



Graficul 21: Aplicație pentru auto-împuternicire, bunăstare mentală

Respondenții au fost întrebați cum și-ar ajuta cel mai bun prieten cu probleme. Ei au fost destul de unanimi în răspunsurile lor (chiar dacă a fost o întrebare deschisă). Cel mai important lucru este să ascuți și pur și simplu să fii acolo. Apoi, ei se oferă să ajute la analizarea problemei sau la furnizarea de sfaturi. Apoi, respondenții au fost rugați să descrie domeniile în care ar dori să se îmbunătățească. Cel mai comun răspuns a fost să lucreze la încrederea lor în sine și la relația lor cu ei înșiși. Cel de-al doilea domeniu cel mai comun a fost cel al autodiscipliniei, în ceea ce privește munca, studiile sau chiar sportul sau mâncatul. Cel de-al treilea domeniu care s-a remarcat a fost cel al interacțiunilor sociale. Unii respondenți doresc să devină mai buni la inteligența emoțională sau să fie acolo pentru alți oameni. Ultima întrebare a fost ce și-au dorit respondenții într-un curs de auto-împuternicire / auto-valoare. O mulțime de oameni nu știau cu adevărat ce ar dori de la un astfel de curs, dar cele mai utile răspunsuri au fost strategii ușoare de făcut singuri și de învățare cum să se observe mai obiectiv. De asemenea, s-a spus că este important să nu fie un curs de auto-optimizare.

4.1.3. Discuție

În general, se poate spune că tinerii din Austria care participă la acest chestionar sunt destul de sensibilizați la aspectele legate de sănătatea mintală. Proiectul YOUHEAL funcționează într-un domeniu în care există o mare nevoie și un mare interes. Acest lucru poate fi demonstrat și de disponibilitatea atâtor oameni de a completa chestionarul, chiar dacă subiectul este destul de intim. Unii respondenți au răspuns și cât de important este subiectul atunci când i-am contactat.

Pe tema încrederii în sine și a valorii de sine, tineretul Austriei a fost împărțit. Pe de o parte, par să se simtă destul de împuterniciți, deoarece majoritatea consideră că trebuie să aibă putere pentru o schimbare importantă sau cel puțin pentru a-și schimba propria situație. Acestea fiind spuse, a simți puterea nu înseamnă că ei știu să folosească acea putere. Poate că materialul de învățare YOUHEAL ar putea oferi ghiduri despre cum să schimbați o situație, cum ar fi, de exemplu, cum să vă schimbați obiceiurile sau chiar cum să vă schimbați gândurile despre ei înșiși. Chiar dacă s-ar putea simți destul de împuterniciți, cea mai comună dorință a respondenților austrieci a fost să lucreze la încrederea în sine și la relația lor față de ei înșiși. Întrebați despre strategii, unii respondenți au susținut că reflectă la cât de departe au ajuns sau la lucrurile la care sunt buni. Poate că platforma YOUHEAL ar putea include un instrument prin care respondenții pot nota acele reflecții și le pot reciti de fiecare dată când au nevoie. Cu toate acestea, când a venit vorba de întrebările deschise, a devenit clar că respondenții din Austria nu doresc un „curs de auto-optimizare, ci mai degrabă învață cum să construiască o relație

bună cu ei înșiși. Proiectul YOUHEAL ar trebui să includă un ghid pentru construirea unei bune relații cu sine în materialele de învățare.

Un al doilea domeniu comun în care respondenții doreau să devină mai buni a fost cel al autodiscipliniei, în ceea ce privește munca, studiile sau chiar sportul sau alimentația. În cadrul platformei YOUHEAL, acest lucru poate merge mână în mână cu stabilirea obiectivelor. Poate că oamenii pot învăța cum să rupă obiceiurile negative sau să fie mai disciplinați, poate chiar prin activități de concentrare.

A fost interesant de observat că majoritatea respondenților nu se simt rău, deprimați, singuri sau nu se simt interesați de lucrurile pe care le place de obicei să le facă, care pot fi toate simptome de depresie sau episoade depresive. Trebuie spus că mulți respondenți au un diagnostic de la un profesionist, dar poate că primesc ajutorul de care au nevoie. Cu toate acestea, simptomele legate de stres sau de îngrijorare par să fie destul de prezente. Majoritatea respondenților spun că se simt stresați, obosiți și le este greu să se concentreze. De asemenea, majoritatea oamenilor își fac griji pentru viitor. Deci, se pare că luptele cu care se confruntă unii dintre respondenți tind să nu vină din interior, ci prin influențe exterioare. De asemenea, la întrebarea ce îi împovărează, stresul la locul de muncă sau la universitate și îngrijorarea cu privire la starea lumii, precum și la propria lor situație, au fost câteva dintre cele mai frecvente răspunsuri. Se poate spune că cea mai mare luptă pentru tineretul Austriei este stresul. Prin urmare, exercițiile de reducere a stresului ar trebui să fie o parte importantă a programului YOUHEAL.

Un mare interes al tinerilor din Austria pare să fie relațiile lor. Este ceea ce îi împovărează, dar vor de asemenea să devină mai buni în a fi acolo pentru prietenii lor. Poate că acesta este ceva care poate face parte și din învățarea YOUHEAL – nu numai auto-ajutorare și auto-împuternicire, ci și sfaturi despre cum să fii alături de alți oameni sau despre cum să-i ajuți și să-i împuternicezi pe alții.

Proiectul YOUHEAL este plasat în era post-COVID. Cu toate acestea, este destul de interesant de observat că pandemia nu a avut un impact atât de negativ asupra respondenților pe cât s-ar fi putut crede. Majoritatea nu se pot raporta la influențele negative, cum ar fi să se simtă mai singur sau mai izolat decât de obicei, pierderea prietenilor sau a unui loc de muncă din cauza pandemiei sau o înrăutățire a stimei de sine, a performanței universitare sau la locul de muncă sau a deveni mai pesimist cu privire la viitor. În întrebările deschise s-a mai spus că pandemia nu a avut impact asupra vieții lor. De asemenea, niciunul dintre respondenții care au mers la terapie nu a susținut că a fost din cauza pandemiei. Cu toate acestea, s-a spus în întrebările deschise că pandemia a agravat adesea problemele mentale preexistente.

Când vine vorba de experiență cu ajutorul profesional, se pare că tinerii austrieci sunt destul de deschiși către terapie, totuși, niciunul dintre respondenți nu are experiență cu ateliere/instruiri de auto-împuternicire. Nici nu mulți oameni au experiență cu terapia online. Motivele pentru care nu căutați ajutor profesional sunt banii, timpul și stigmatizarea societății. Toate aceste bariere nu există pentru platforma YOUHEAL, deoarece va fi gratuită. Chiar dacă tânărul austriac nu are foarte multă experiență cu cursuri online privind sănătatea mintală sau auto-împuternicirea, natura online poate sparge barierele timpului și stigmatizării, deoarece se poate face oricând doresc tinerii și nimeni nu va ști. acela face un curs pe platforma YOUHEAL.

Sondajul a fost realizat pentru a înțelege situația și nevoile de la tineri, dar și pentru a învăța de la aceștia. Strategiile tinerilor austrieci de a se elibera de stres sunt mai mult sau mai puțin aceleași strategii pe care le urmează pentru a-și spori stima de sine/încrederea în sine. Le place să vorbească

cu prietenii sau cu familia, să facă sport sau cu hobby-urile lor, să reflecteze și să asculte muzică. Cu toate acestea, marea majoritate a tinerilor austrieci nu utilizează aplicațiile sau internetul pentru astfel de lucruri. Cele mai comune aplicații sunt pentru yoga și stabilirea obiectivelor. Cu toate acestea, platforma YOUHEAL le poate asista în continuare strategiile. Deși nu poate fi un substitut pentru prietenii sau hobby-uri, poate oferi un loc de auto-reflecție și de acțiune ca o „ureche deschisă” – poate sub forma unui check-in zilnic, în care oamenii notează cum se simt, ce i-a declanșat și curând.

În general, se poate spune că tinerii din Austria sunt foarte interesați și deschiși către subiectul auto-împuternicirii și sănătății mintale. Va fi o sarcină importantă pentru proiectul YOUHEAL să-i ajute să construiască o relație bună cu ei înșiși. În special, prezența online gratuită a materialelor de învățare va ajuta la eliminarea decalajelor și va răspunde nevoilor austriecilor. O atenție specială ar trebui să se pună, de asemenea, pe reducerea stresului, deoarece stresul, fie prin muncă, fie prin starea lumii, pare să fie cea mai mare luptă cu care se confruntă austriecii. Cu aceste constatări, YOUHEAL va construi o platformă pentru a-i ajuta pe tineri în viața de zi cu zi cu luptele lor zilnice.

4.2. Grecia

4.2.1. Introducere

The YOUHEAL developed a questionnaire to identify real-world needs, gaps and opportunities among young people affected by the aftermath of the coronavirus pandemic. The questionnaire was then translated into the Greek language and put into Google Forms. Each partner had to reach at least 50 individuals so as to gather 250 responses in total. Greece managed to reach 48 individuals. The target group for the questionnaire was young people aged 18 - 26.

YOUHEAL a dezvoltat un chestionar pentru a identifica nevoile, lacunele și oportunitățile din lumea reală în rândul tinerilor afectați de consecințele pandemiei de coronavirus. Chestionarul a fost apoi tradus în limba greacă și introdus în Google Forms. Fiecare partener a trebuit să ajungă la cel puțin 50 de persoane, astfel încât să adune 250 de răspunsuri în total. Grecia a reușit să ajungă la 48 de persoane. Grupul țintă pentru chestionar a fost tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 26 de ani.

Managerul de comunicare și marketing al Innovation Hive a diseminat chestionarul prin intermediul rețelelor sociale și prin e-mailuri tuturor părților interesate relevanți și a reușit să ajungă la 48 de persoane. De asemenea, oamenii au fost contactați direct de rețelele sociale ale managerului de proiect, deoarece era mai probabil să participe. Pentru a promova incluziunea, cel puțin 20% dintre respondenți trebuiau să provină din grupuri dezavantajate, cum ar fi minoritățile, refugiații, persoanele care se luptau din punct de vedere financiar sau social și persoanele care trăiau în regiunile rurale. Întrucât subiectul era sensibil, chestionarul a fost anonim.

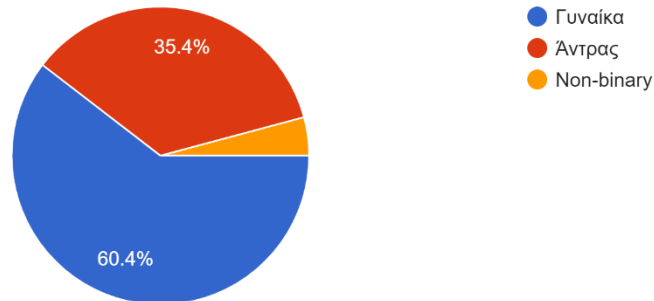
4.2.2. Rezultate

Date socio-demografice

60,4% dintre respondenți au fost femei, în timp ce 2 dintre participanți s-au identificat ca non-binare. Deoarece au fost folosite metode mixte de contact, echilibrul de gen nu a putut fi garantat.

1.2) Φύλο

48 responses

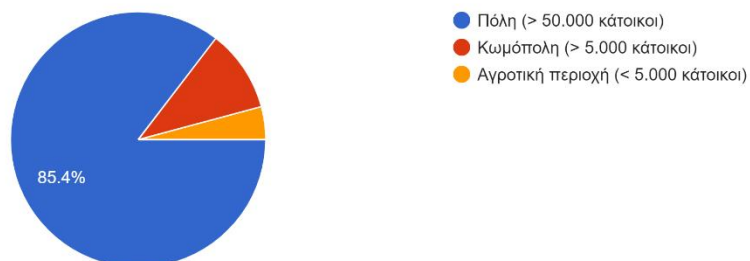


Graficul 1: Genul

Majoritatea respondenților locuiesc într-o zonă urbană și doar 7 dintre ei locuiesc în zone rurale. Acest lucru ar putea fi considerat o slăbiciune a sondajului, deoarece există mai multe oportunități de sprijin pentru sănătatea mintală în orașe..

1.4) Τόπος διαμονής

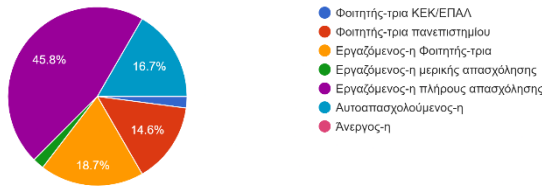
48 responses



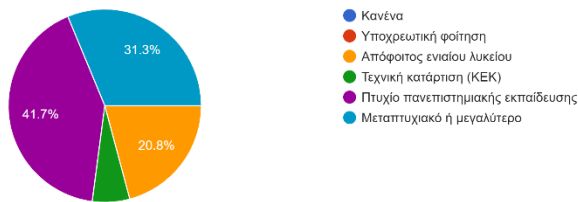
Graficul 3: Locul de trai

O majoritate de 45,8% lucrează cu normă întreagă, 33% sunt studenți universitari, în timp ce aproape jumătate dintre ei lucrează pe partea laterală. 16,7% lucrează ca freelanceri. În ceea ce privește nivelul educațional, aproape trei sferturi au o diplomă universitară din care 31,3% au obținut un master.

1.5) κυρίως Επάγγελμα
48 responses



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



Graficul 4:Profesia

Graficul 5:Nivelul educațional

37,5% dintre participanți se consideră parte dintr-un fel de grup minoritar, ceea ce înseamnă că scopul nostru de reprezentare este îndeplinit. Am avut participanți în aproape fiecare grup; cu toate acestea, cele mai frecvente au fost discriminarea socială (10,4%) și dificultățile financiare (10,4%). Este important de menționat că oamenii puteau alege doar unul, așa că au trebuit să aleagă pe cel căruia simțeau că îi aparțin cel mai mult.

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

48 responses

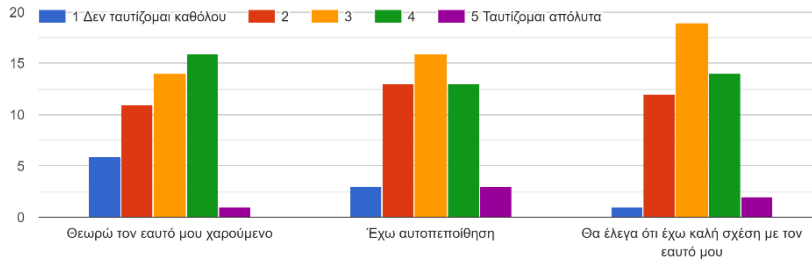


Graficul 6:Grupuri minoritare

Sănătate mintală

În acest capitol, întrebările au vizat subiectul sănătății mintale. Atunci când se evaluează starea de spirit sau starea de sănătate mintală a respondenților, s-a utilizat intervalul de timp din ultimele 3 luni. Acesta a fost măsurat folosind o scală Likert care a trecut de la 1 „nu mă descrie deloc” la 5 „mă descrie total”. După cum se vede mai jos, atunci când sunt întrebați despre fericirea lor generală, stima de sine, optimismul și relația cu ei înșiși, cel mai comun răspuns a fost calea de mijloc.

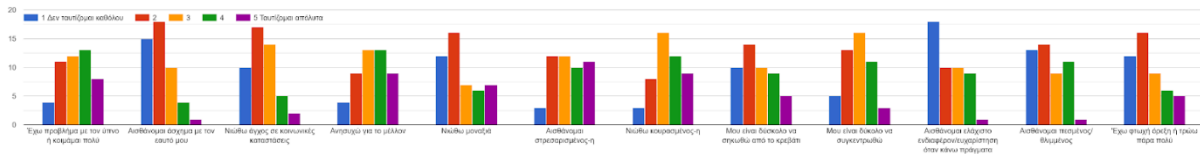
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



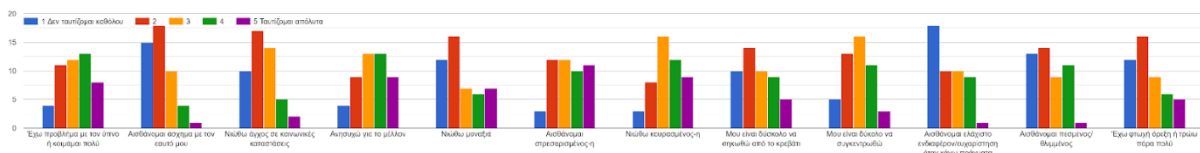
Graficul 7:Autoevaluare

Deși nu constituie un diagnostic, următoarele puncte sunt sugestive pentru o tulburare de sănătate mintală. Majoritatea respondenților spun că au probleme cu somnul, își fac griji cu privire la viitor, se simt stresați și oboșiți și au dificultăți în a se concentra. Devine evident că luptele provin în cea mai mare parte din factori externi.

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;

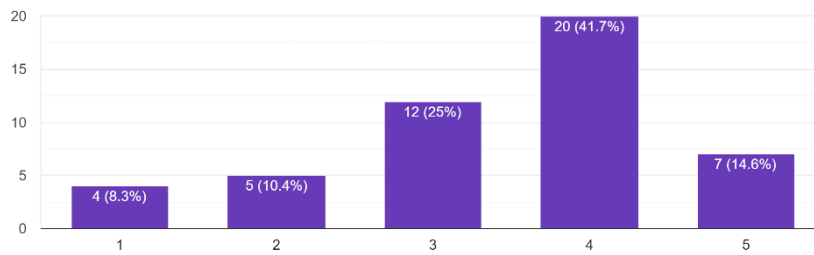


Graficul 8:Simptomele depresiei

La întrebările despre auto-împuternicire (barurile 9 și 10) au răspuns pozitiv respondenții (scara a fost 1 total dezacord și 5 total acord). 27 de respondenți simt că pot realiza schimbări și că își pot schimba propria situație, în timp ce aproape același număr de oameni par să își stabilească obiective.

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

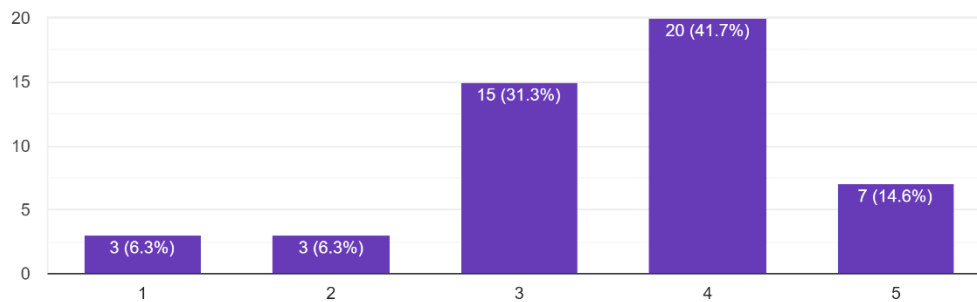
48 responses



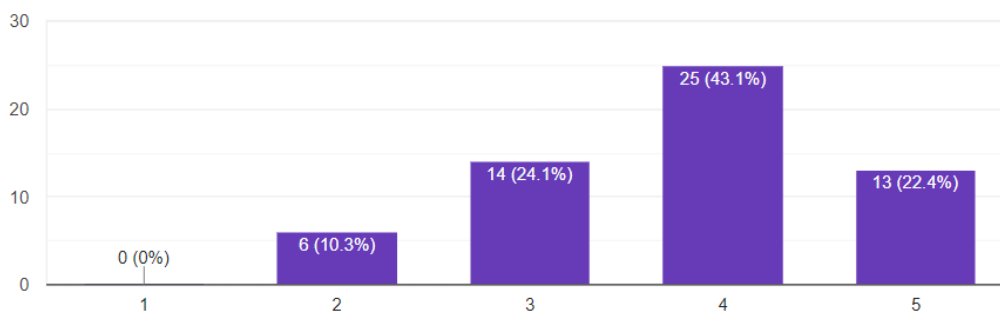
Graficul 9:Puterea de a realiza schimbarea

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

48 responses



Graficul 10:Puterea de a schimba propria situație

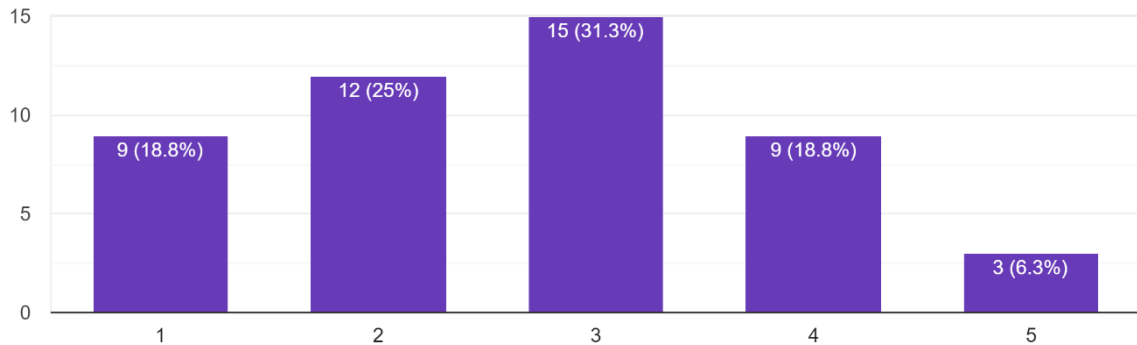


Graficul 11:Stabilirea obiectivelor

În ceea ce privește gradul în care problemele de sănătate mintală au influențat performanța la locul de muncă/uni/școală, răspunsurile au fost ambivalente. Mai mult de jumătate dintre ei au răspuns că nu le influențează performanța.

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

48 responses



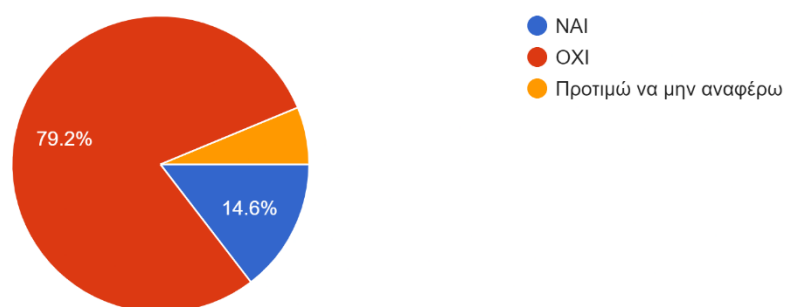
Graficul 12:Performanța la muncă/universitate

În întrebarea deschisă „ce te îngrijorează cel mai mult în prezent”, răspunsurile pot fi împărțite în 4 categorii: 1) finalizarea studiilor, 2) dificultăți financiare, 3) starea țării și a lumii / schimbările climatice / război și 4) găsirea unui loc de muncă

În Grapheme 13, 80% dintre respondenți au fost diagnosticați în mod oficial, în timp ce cei care au / au avut, suferă în cea mai mare parte de anxietate și / sau depresie.

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

48 responses

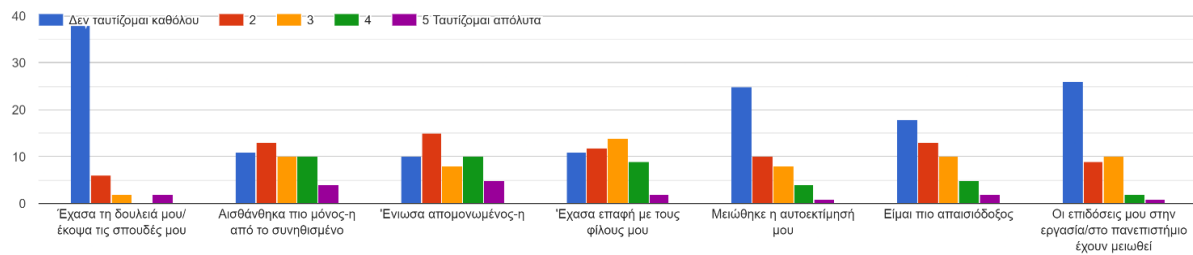


Graficul 13:Diagnostic

Covid

Următorul capitol al întrebărilor a vizat experiența respondenților pandemiei și influența acesteia asupra vieții și bunăstării acestora. Se pare că aproape nimeni nu și-a pierdut locul de muncă sau și-a oprit studiile, nici performanța lor nu a scăzut în timpul pandemiei. Mai puțin de jumătate dintre oameni s-au simțit pesimiști, în timp ce majoritatea oamenilor au pierdut contactul cu alte persoane sau s-au simțit izolați.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας

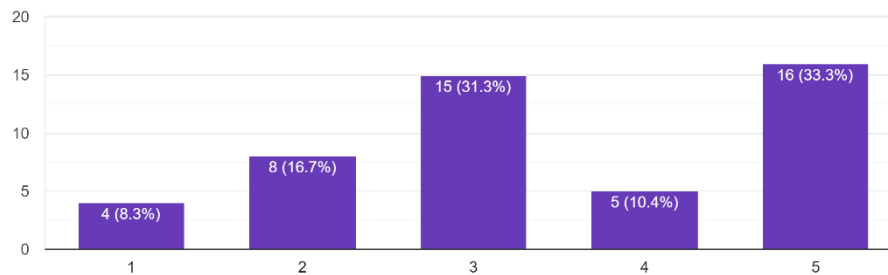


Graficul 14: Pandemia

După cum se poate vedea în graficul 15, răspunsurile la întrebarea dacă cursurile / întâlnirile online au fost o alternativă bună la întâlnirile din viața reală au fost pozitive.

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

48 responses



Graficul 15: Întâlnirile online ca alternativă

Respondenții au fost rugați să numească experiențele pozitive legate de pandemia. Majoritatea respondenților au răspuns „reconectarea cu familia”, „respectă” și „timpul liber”. Se pare că au folosit pozitiv acest timp liber pentru a-și explora creativitatea și noile talente, precum și pentru a-și asuma noi hobby-uri. Doar puțini dintre ei au menționat că pandemia nu a avut un impact pozitiv.

În ce mod te-a afectat pandemia, majoritatea a spus că a avut un efect negativ (teama de a te infecta, teama de propria viață sau de rudele lor, distanțarea etc.), 2 dintre ei au spus că pandemia nu a avut niciun impact, în timp ce restul au spus că a avut un impact destul de pozitiv (timp de reflecție, hobby-uri noi, odihnă, reconectare cu familia).

Ajutor profesionist

În următorul set de întrebări, respondenții au fost rugați să răspundă la întrebări privind experiența și gândurile lor cu și despre sănătatea mintală. După cum se vede din grafic, doar 25% au făcut terapie, în timp ce 42% nu au făcut-o, dar o găsesc atrăgătoare. Doar 10,4% consideră că terapia este o idee proastă și nu au avut-o niciodată sau o vor încerca.

4.1) Ψυχοθεραπεία/ Βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας

48 responses

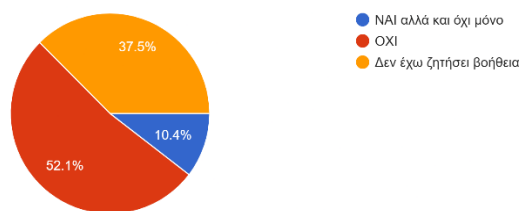


Graficul 16:Terapia

Graficul 17 Grapheme 17 este despre terapia online și dacă poate fi o idee bună. 10,4% dintre oameni au experiență cu terapia online, 37,5% au spus că nu au experiență, în timp ce 52,1% consideră terapia online o idee proastă.

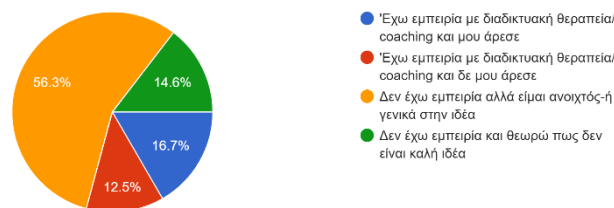
4.2) Εάν ζητήσατε τη βοήθεια ειδικού, ήταν εξαιτίας της πανδημίας;

48 responses



4.3) Διαδικτυακή ψυχοθεραπεία

48 responses

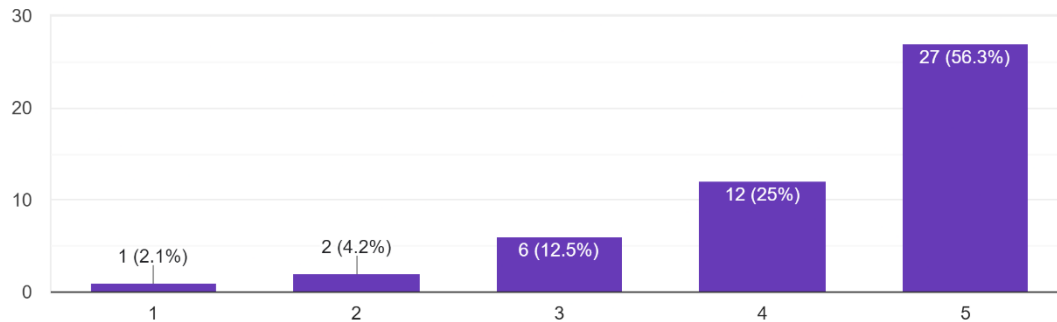


Graficul 17:Terapie online

Când au fost întrebați dacă este ușor să obțină ajutor profesional în locul în care locuiesc, majoritatea respondenților au susținut că a fost. Acest lucru are sens, deoarece majoritatea locuiesc într-un oraș.

4.4) Η λήψη βοήθειας ειδικού είναι εύκολη εκεί που ζω

48 responses

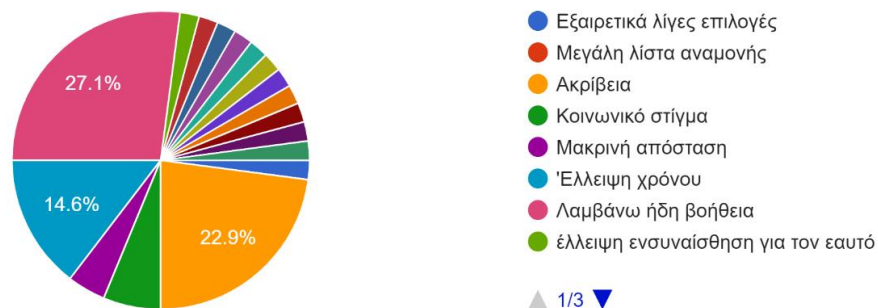


Graficul 18: Access ușor la ajutorul profesionist

Când au fost întrebați care sunt motivele pentru care nu au solicitat ajutor profesional, 27,1% dintre oameni au spus că au primit deja ajutor. Primele trei motive pentru care respondenții nu solicita ajutor profesional este ca nu au nevoie încă de el, este prea scump, urmat de lipsa timpului pentru el.

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

48 responses

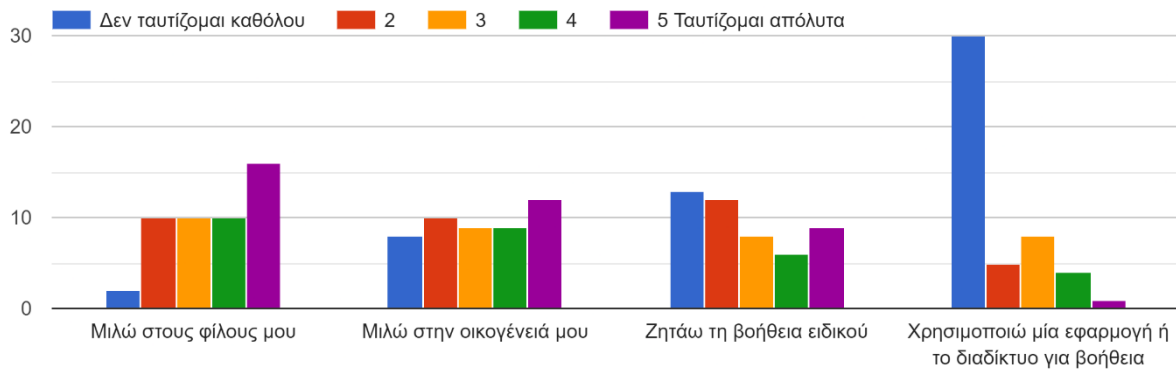


Graficul 19: Motive pentru a nu căuta ajutor...

Auto-împuternicire, reducerea stresului, stabilirea obiectivelor

Ultimul subsubiect se referă la auto-împuternicire, reducerea stresului și stabilirea obiectivelor. Respondenții au fost întrebați unde se îndreaptă atunci când au probleme. Ar fi trebuit să aleagă pe o scară Likert între 1 „care nu mă descrie deloc” și 5 „care mă descrie total”. De cele mai multe ori, respondenții au încredere în prietenii sau familia lor atunci când au probleme. Doar câteva utilizări și aplicații sau internet pentru a primi ajutor.

5.1) Όταν έχω δυσκολίες...



Graficul 19:Când aveți probleme

Răspunsurile despre strategiile pe care le folosesc atunci când au nevoie sunt echilibrate și variate. 20,8% au spus că nu au nicio strategie de auto-ajutorare, în timp ce restul răspunsurilor includ: terapia, petrecerea timpului cu prietenii, hobby-urile, dieta sănătoasă, mersul la sală, citirea cărților sau viziunea filmelor, în timp ce mai puține exerciții de respirație.

5.2) Τι στρατηγικές χρησιμοποιείς για να μειώσεις το στρες;

48 responses



Graficul 20:Strategii pentru bunăstarea mentală zilnică

Apoi, respondenții au fost întrebați dacă folosesc aplicații pentru anumite strategii care ajută la bunăstarea lor mentală sau auto-împuternicirea, iar 47,9% dintre ei au spus că nu folosesc aplicații în aceste scopuri. Cel mai frecvent motiv pentru a utiliza o aplicație este pentru meditație (12,5%) și yoga (8,3%), urmate de setarea de auto-împuternicire.

5.6) Χρησιμοποιώ εφαρμογές ή το διαδίκτυο για...

48 responses



Γραφικό 21:Αplicatie pentru auto-împuternicire,bunăstare mentală

„Cum să ajuți un prieten care are nevoie?” La această întrebare deschisă au răspuns în unanimitate. Cel mai comun răspuns a fost „a asculta și a fi pur și simplu acolo”. Apoi se oferă să ajute la analizarea problemei sau să ofere sfaturi, să-l refere la un specialist sau să simpatizeze cu ei.

Următoarea întrebare deschisă se referea la domeniile în care ar dori să se îmbunătățească. Cel mai comun răspuns a fost să lucreze la gestionarea anxietății, apoi la încrederea în sine. Al doilea răspuns cel mai frecvent a fost acela al autodiscipliniei în ceea ce privește procrastinarea, sportul sau mâncarea. Apoi, răspunsurile au inclus: Creșterea capacității sociale, adaptabilitatea la schimbare și sentimentul de mai puțină tristețe.

Întrebarea care trebuia urmată era ce s-ar aștepta de la un curs de auto-împuternicire/auto-valoare. Majoritatea oamenilor au răspuns: „Creșteți-mi încrederea”, „grija”, „managementul trestei” și construirea rezistenței de sine.

4.2.3. Discuție

Pe baza datelor din sondajul online privind sănătatea mintală, se poate observa că o proporție semnificativă dintre respondenți au raportat că se confruntă cu probleme de sănătate mintală. De exemplu, aproape jumătate dintre respondenți au raportat că se simt anxioși sau nervoși în mod frecvent sau tot timpul, în timp ce mai mult de un sfert au raportat că se simt dezamăgiți, deprimați sau fără speranță în mod frecvent sau tot timpul. Acest lucru evidențiază prevalența problemelor de sănătate mintală în rândul populației și necesitatea unei mai mari conștientizări și sprijin pentru cei care se luptă cu aceste probleme.

De asemenea, este de remarcat faptul că un număr substanțial de respondenți au raportat că nu au căutat ajutor sau tratament pentru problemele lor de sănătate mintală. Acest lucru ar putea fi atribuit mai multor factori, cum ar fi lipsa de conștientizare, stigmatizarea asociată cu sănătatea mintală sau dificultăți de acces la serviciile de sănătate mintală. Prin urmare, este important să creștem gradul de conștientizare și să reducem stigmatizarea problemelor de sănătate mintală și să îmbunătățim accesul la serviciile de sănătate mintală pentru a încuraja mai mulți indivizi să caute ajutorul de care au nevoie.

În plus, rezultatele sondajului evidențiază, de asemenea, importanța identificării mecanismelor de coping eficiente pentru gestionarea problemelor de sănătate mintală. Respondenții au raportat că au folosit diverse mecanisme de adaptare, cum ar fi exercițiile fizice, vorbirea cu prietenii sau familia și

vizionarea la televizor sau la filme. Deși aceste mecanisme de adaptare pot oferi o ușurare temporară, este important de reținut că ele pot să nu fie întotdeauna eficiente în gestionarea problemelor de sănătate mintală. Prin urmare, căutarea ajutorului profesional poate fi necesară în unele cazuri pentru a gestiona eficient problemele de sănătate mintală.

În general, rezultatele acestui sondaj oferă informații valoroase asupra prevalenței și impactului problemelor de sănătate mintală în rândul populației. Acesta subliniază importanța abordării problemelor de sănătate mintală și îmbunătățirii accesului la serviciile de sănătate mintală pentru a se asigura că indivizii primesc sprijinul și îngrijirea de care au nevoie pentru a-și gestiona sănătatea mintală în mod eficient. Proiectul You Heal își propune să abordeze lacunele identificate mai sus și să contribuie eficient la îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării generale a tinerilor.

4.3. România

4.3.1. Introducere

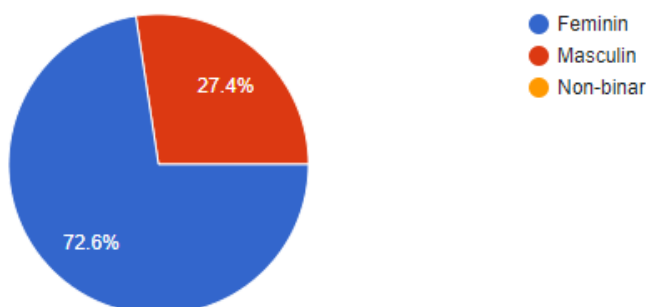
YOUHEAL a dezvoltat un chestionar pentru a identifica nevoile, lacunele și oportunitățile din lumea reală în rândul tinerilor afectați de consecințele pandemiei de coronavirus. Chestionarul a fost apoi tradus în limba română și introdus în Google Forms. Fiecare partener a trebuit să ajungă la cel puțin 50 de persoane, astfel încât să adune 250 de răspunsuri în total. România a reușit să ajungă la indivizi. Grupul țintă pentru chestionar a fost tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 26 de ani.

Acest sondaj a fost promovat prin organizațiile partenere ale FITT și colaborările cu consiliul elevilor de liceu, de asemenea, a fost promovat la nivel local și național prin canalele de social media și partenerii ONG-uri naționali cu care am colaborat în trecut, cu eforturile noastre am ajuns la un total de 62. răspunsuri. Pentru a promova incluziunea, cel puțin 20% dintre respondenți trebuiau să provină din grupuri dezavantajate, cum ar fi minoritățile, refugiații, persoanele care se luptau din punct de vedere financiar sau social și persoanele care trăiau în regiunile rurale. Întrucât subiectul era sensibil, chestionarul a fost anonim

4.3.2. Rezultate

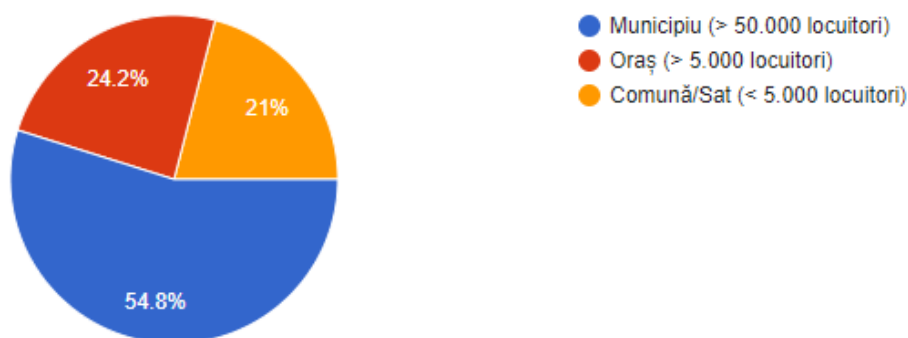
Date socio-demografice

71,2% dintre respondenți au fost femei și 27,4% bărbați, nu au existat respondenți care să se identifice ca non-binare.



Graficul 1: Genul

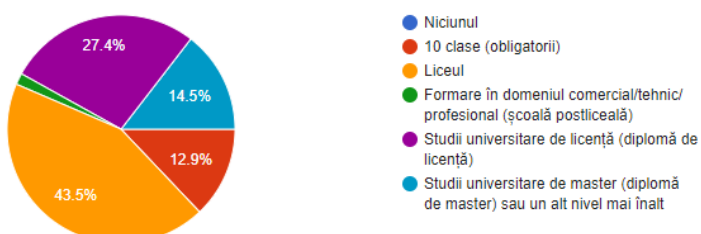
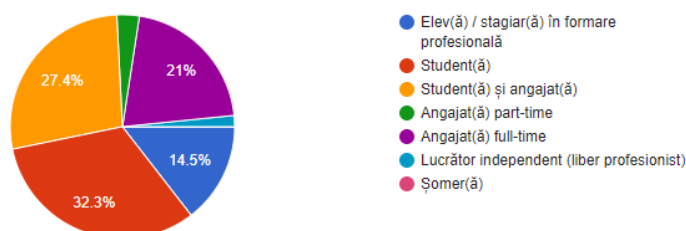
Am reușit să obținem răspunsuri echilibrate din partea zonelor urbane și rurale, aproximativ jumătate dintre respondenți locuiesc în orașe mai mari 54,8%, 24,2% locuiesc în orașe mai mici și 21% în zone rurale.



Graficul 2:Locul de trai

O majoritate de 60% sunt studenți, dintre care 27% sunt studenți universitari care lucrează de partea lor. 21% lucrează cu normă întreagă, iar 14,5% sunt cu studii secundare superioare. Restul de 4,8% reprezintă lucrători independenți și angajați part-time care nu se află într-un cerc educațional.

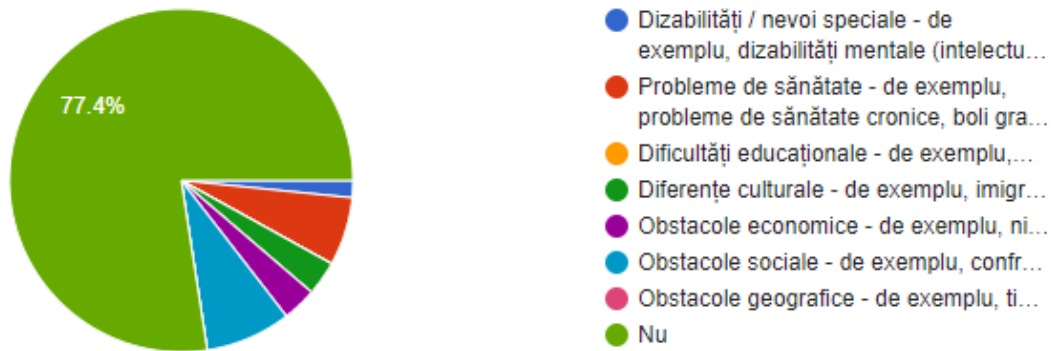
În ceea ce privește nivelurile educaționale, 43,5% au studii de liceu și 27,4% sunt în învățământul superior, cum ar fi o diplomă de licență. 14,5% au o diplomă de master și 12,9% au un învățământ secundar inferior, care este considerat învățământ obligatoriu.



Graficul 4:Profesia

Graficul 5:Nivelul educațional

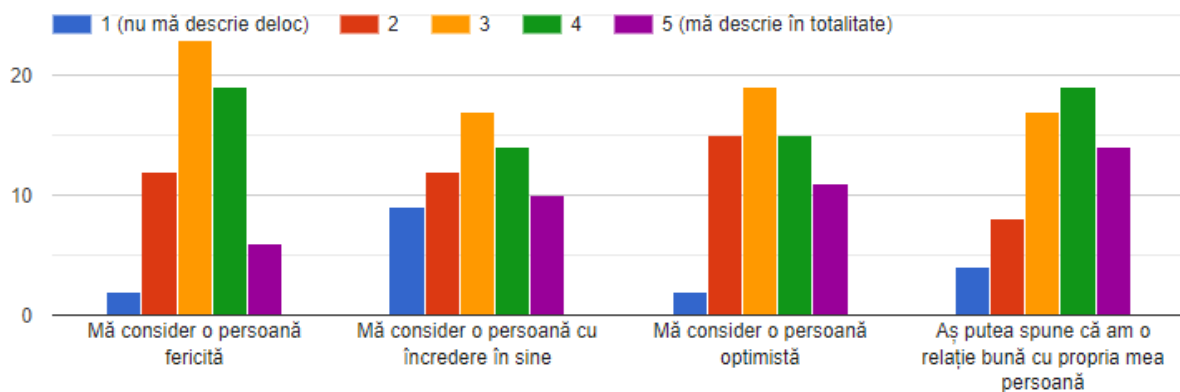
22,6% dintre participanți se consideră parte a unui grup minoritar, ceea ce înseamnă că obiectivul nostru de reprezentare este îndeplinit. Am avut participanți în aproape fiecare grup; cu toate acestea, cele mai frecvente au fost discriminarea socială (8,1%) și problemele de sănătate (6,5%). Este important de reținut că oamenii puteau alege doar una, așa că au trebuit să o aleagă pe cea pe care au simțit că o aparțin cel mai mult.



Graficul 6:Grupuri minoritare

Sănătatea mintală

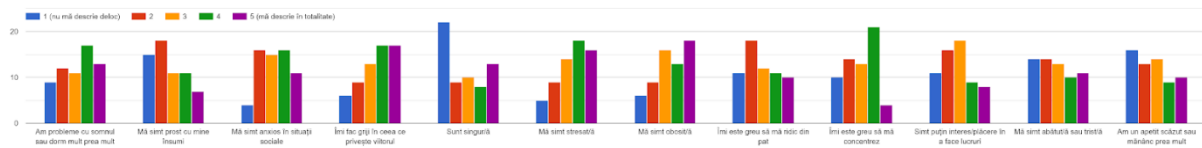
În acest capitol, întrebările au vizat subiectul sănătății mintale. Atunci când se evaluează starea de spirit sau starea de sănătate mintală a respondenților, s-a utilizat intervalul de timp din ultimele 3 luni. Acesta a fost măsurat folosind o scală Likert care a trecut de la 1 „nu mă descrie deloc” la 5 „mă descrie total”. După cum se vede mai jos, atunci când sunt întrebați despre fericirea lor generală, stima de sine, optimismul și relația cu ei înșiși, cel mai comun răspuns a fost calea de mijloc.



Graficul 7:Autoevaluarea

Deși nu constituie un diagnostic, următoarele puncte sunt sugestive pentru o tulburare de sănătate mintală. Majoritatea respondenților spun că au probleme cu somnul, își fac griji cu privire la viitor, se simt stresați și obosiți și au dificultăți în a se concentra.

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

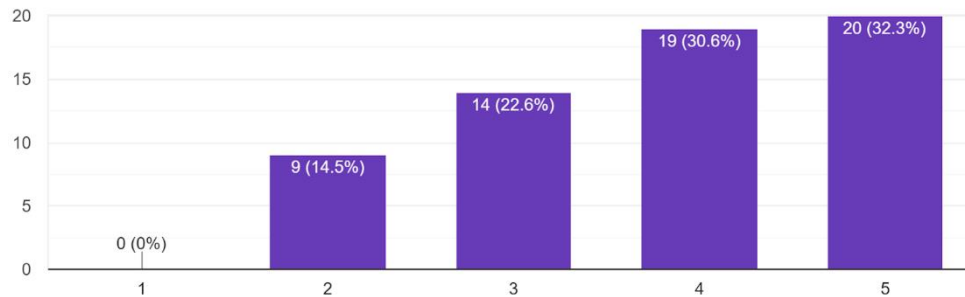


Graficul 8: Simptomele depresiei

La întrebările despre auto-împuternicire (barurile 9 și 10) au răspuns pozitiv respondenții (scara a fost 1 total dezacord și 5 total acord). 39 de respondenți consideră că pot realiza schimbări, iar 47 dintre ei consideră că își pot schimba propria situație, de aceea putem presupune că, dacă tinerilor li se oferă oportunitatea și instrumentele necesare pentru a-și îmbunătăți sănătatea mintală și abilitățile, vor avea un interes activ în acest sens.

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

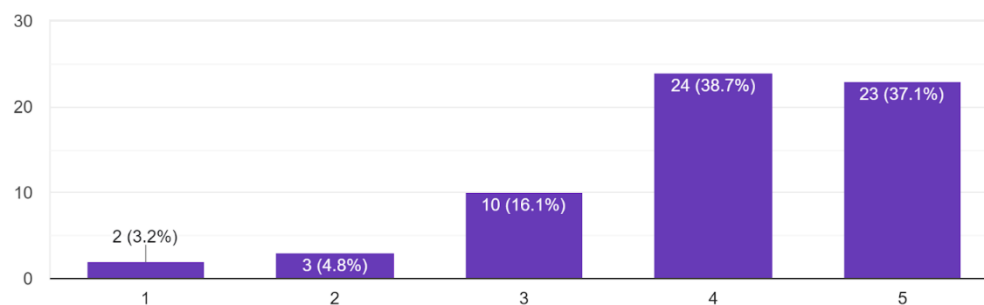
62 responses



Graficul 9: Puterea de a realiza schimbarea

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

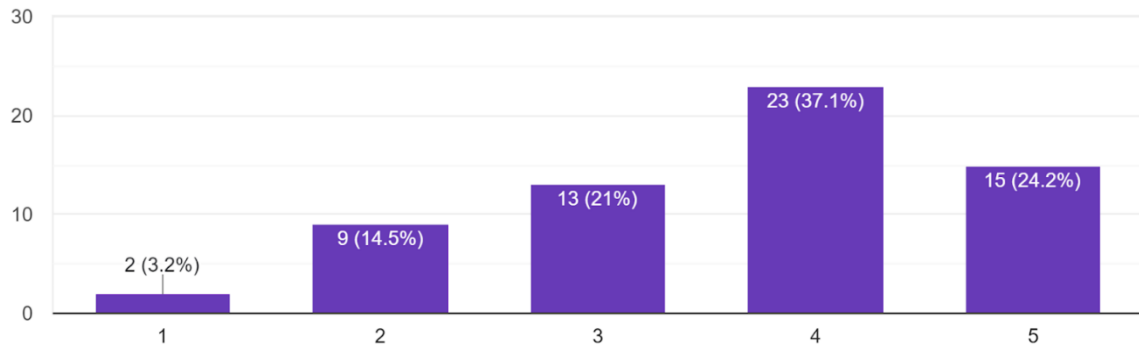
62 responses



Graficul 10: Puterea de a schimba propria situație

2.5) Îmi stabilesc obiective.

62 responses

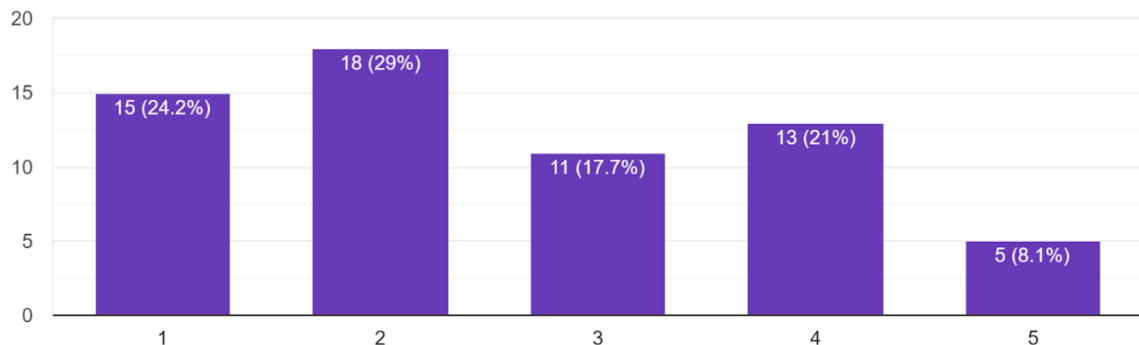


Graficul 11:Stabilirea obiectivelor

În ceea ce privește gradul în care problemele de sănătate mintală le-au influențat performanța la locul de muncă/uni/școală, răspunsurile au fost ambivalente. Mai mult de jumătate dintre ei au răspuns că nu le influențează performanța.

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

62 responses



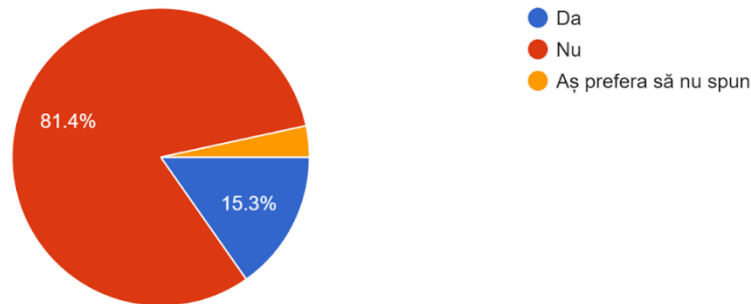
Graficul 12:Performanța la muncă/universitate

În întrebarea deschisă „ce te îngrijorează cel mai mult în prezent”, răspunsurile pot fi împărțite în 3 categorii: 1) finalizarea studiilor, 2) dificultăți financiare, 3) starea țării și a lumii / schimbările climatice / război, cele mai multe răspunsuri fie se referă la factori externi, cum ar fi finanțele sau războiul, dar există, de asemenea, probleme repetate de a nu se simți suficient de bine în educația lor, locul de muncă, sau viața personală.

În graficul 13, 81,4% dintre respondenți nu au fost diagnosticați formal, în timp ce cei care au/au ales în mod egal din fiecare opțiune, rezultatul aici ar putea reflecta respondenții care nu înțeleg în mod clar întrebarea.

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

59 responses

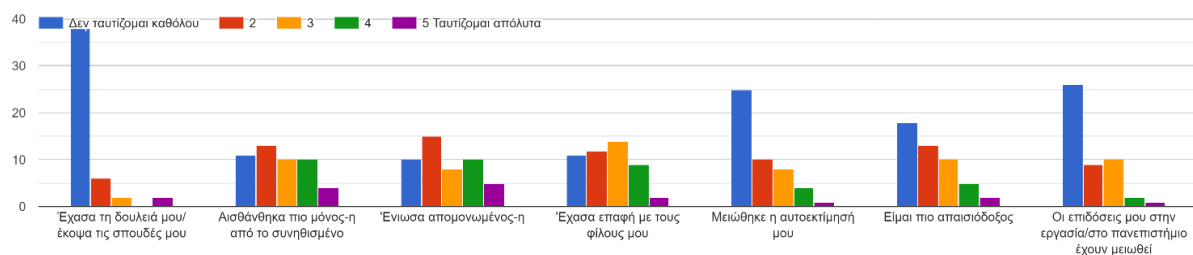


Graficul 13:Diagnosticul

Covid

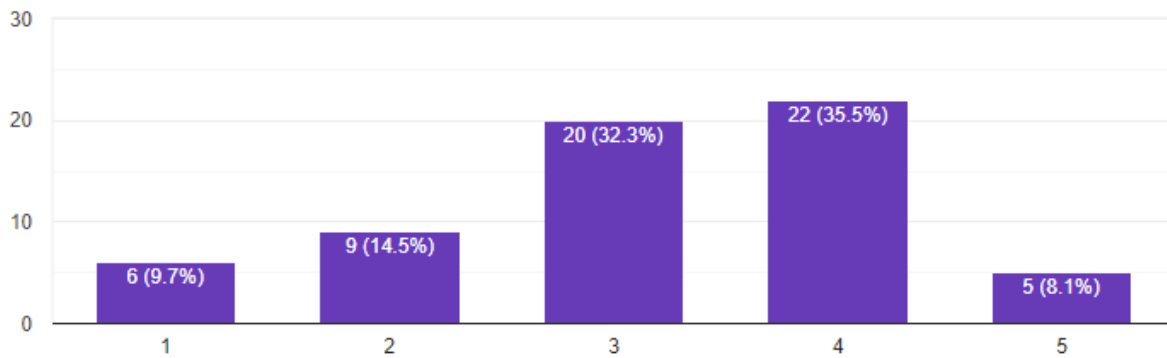
Următorul capitol al întrebărilor se referă la experiența respondenților în timpul pandemiei și la influența acesteia asupra vieții și bunăstării acestora. Se pare că aproape nimeni nu și-a pierdut slujba sau și-a oprit studiile, dar mai mult de jumătate s-au simțit afectați de singurătate și izolare.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας



Graficul 14: Pandemia

După cum se poate vedea în graficul 15, răspunsurile la întrebarea „dacă cursurile/întâlnirile online au fost o alternativă bună la întâlnirile din viața reală” au fost în mare parte pozitive.



Graficul 15: Întâlnirile online ca alternativă

Respondenții au fost rugați să numească experiențele pozitive legate de pandemie. Majoritatea au avut un răspuns similar cu privire la modul în care au avut posibilitatea de a începe o rutină mai sănătoasă pentru ei cu exerciții fizice și alimente și explorarea sănătății mintale, dar și îmbunătățirea abilităților digitale din cauza nevoii de "a trăi" online. Doar câțiva dintre ei au menționat că pandemia nu a avut un impact pozitiv.

“În ce fel te-a afectat pandemia”, răspunsurile au fost amestecate, 14 persoane au menționat că au avut cu siguranță o experiență negativă, o persoană chiar a menționat că au renunțat la școală pentru că nu au reușit să se adapteze la schimbare, pe de altă parte, 12 de persoane au menționat că pandemia a oferit mai mult timp pentru a lucra asupra lor și pentru a-și îmbunătăți sănătatea. restul respondenților au considerat că pandemia a avut atât efecte pozitive, cât și negative, cel mai frecvent răspuns negativ a fost că au pierdut relațiile cu oamenii și au dezvoltat anxietate din cauza cât de nesigură era situația.

Ajutor profesionist

Când respondenții au fost întrebați despre căutarea ajutorului profesional, despre mersul la terapie sau despre colaborarea în general cu un profesionist pentru sănătatea lor mentală, 35,5% au menționat că nu merg la terapie, ci sunt deschiși la ea, în timp ce 21% dintre respondenți spun că merg și alți 21% au menționat că au fost la terapie o dată sau de mai multe ori, în cele din urmă 6,5% dintre respondenți au folosit ateliere sau seminarii pentru auto-împuternicire și doar 16,1% nu ar dori să meargă la terapie.

4.1) Terapie/ajutor profesional.

62 responses

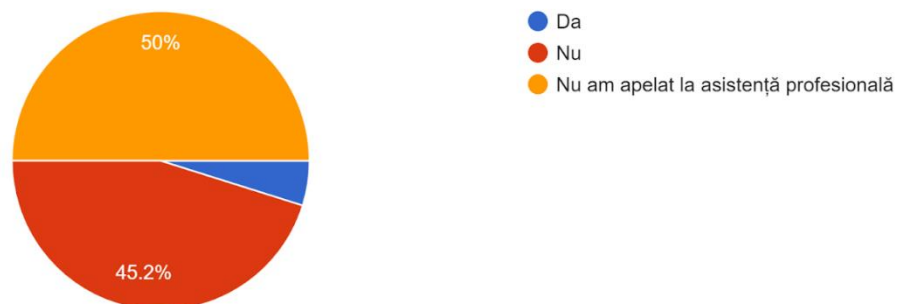


Graficul 16:Terapie

Un rezultat surprinzător, deși majoritatea oamenilor au menționat în întrebările anterioare că ar fi deschiși la terapie și că ar lucra cu profesioniști pentru sănătatea lor mintală, 50% au ales să nu solicite asistență profesională și 45,2% au sațiat că, dacă ar căuta ajutor profesional, ar putea fi mai bine să-și găsească un loc de muncă. nu a fost din cauza pandemiei, în timp ce doar 4,8% au primit ajutor profesional din cauza pandemiei.

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

62 responses

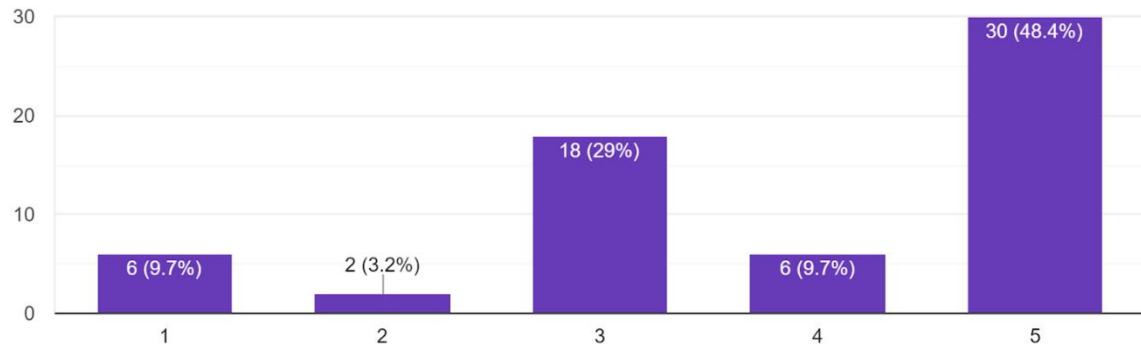


Graficul 16 și 17:Ajutor profesionist

Când au fost întrebați dacă este ușor să obțină ajutor profesional în locul în care locuiesc, jumătate dintre respondenți au susținut că a fost. Luând în considerare răspunsurile anterioare și aceste rezultate, este cel mai probabil ca pentru oamenii din mediul rural să fie mai greu să obțină ajutor profesional.

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

62 responses

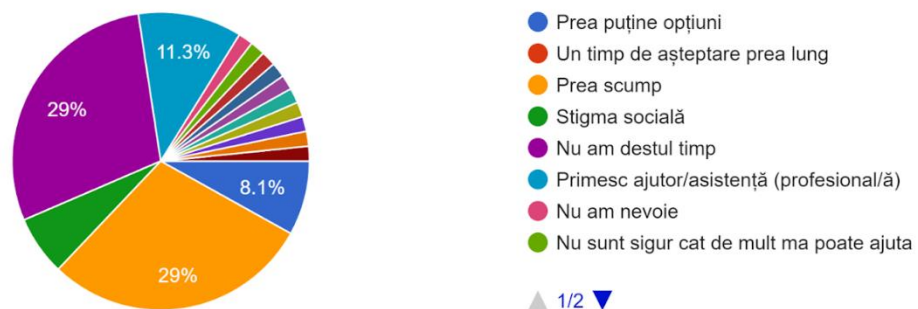


Graficul 18: Access ușor la ajutorul profesionist

Când sunt întrebați care sunt motivele pentru care nu caută ajutor profesional, primele trei motive pentru care respondenții nu solicită ajutor profesional sunt că este prea scump, nu au suficient timp și 11,3% primesc deja ajutor.

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

62 responses

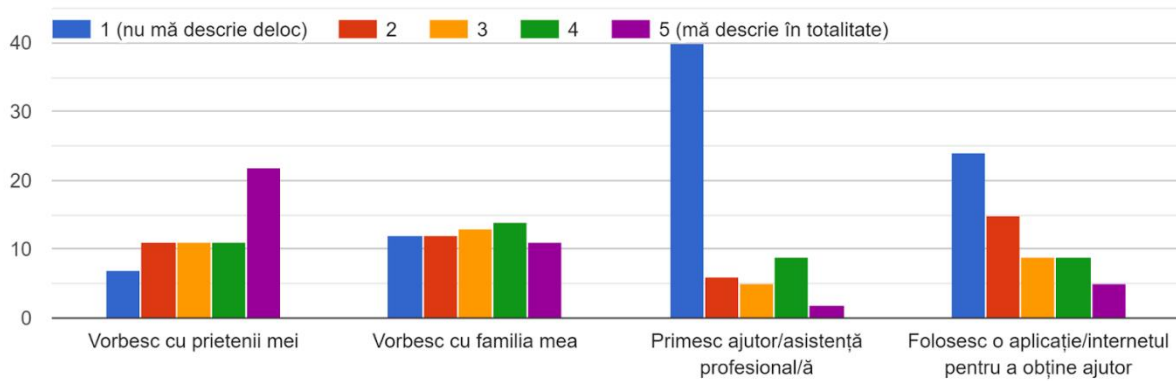


Graficul 19: Motive pentru a nu căuta ajutor

Self-empowerment [Auto-împuternicire], reducerea stresului, stabilirea obiectivelor

Ultimul subsubiect se referă la auto-împuternicire, reducerea stresului și stabilirea obiectivelor. Respondenții au fost întrebați unde se îndreaptă atunci când au probleme. Ar fi trebuit să aleagă pe o scară Likert între 1 „care nu mă descrie deloc” și 5 „care mă descrie total”. De cele mai multe ori, respondenții au încredere în prietenii sau familia lor atunci când au probleme. O sumă similară utilizează, de asemenea, o aplicație sau internetul pentru a primi ajutor.

5.1) Atunci când am probleme...

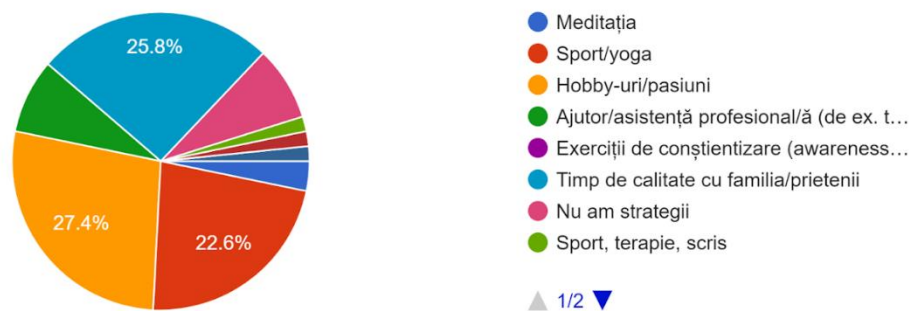


Graficul 19: Când aveți probleme...

În răspunsurile despre strategiile pe care le folosesc pentru reducerea stresului, primele 3 de răspunsuri au menționat 27,4% hobby-uri și pasiuni, 25,8% petrecând timp cu familia și prietenii, iar 22,6% fac sport și yoga.

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

62 responses



Graficul 20: Strategii pentru bunăstarea mentală în rutina zilnică

De asemenea, în ceea ce privește strategiile de îmbunătățire a stimei de sine, o mare majoritate a respondenților au avut răspunsuri similare în ceea ce privește petrecerea timpului pe sine relaxându-se, făcând sport sau învățând o nouă abilitate.

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

62 responses



Graficul 21: Aplicație pentru auto-împuternicire, bunăstare mentală

Când au fost întrebați dacă folosesc o aplicație sau un serviciu online, jumătate dintre respondenți au menționat că nu folosesc aplicații pentru niciuna dintre opțiunile indicate în formular, iar 22,6% au spus că folosesc aplicații pentru meditație și auto-îmbunătățire.

„Cum să ajuți un prieten care are nevoie?” La această întrebare deschisă au răspuns în unanimitate. Cel mai comun răspuns a fost „a asculta și a fi pur și simplu acolo”. Apoi, ei se oferă să ajute la analizarea problemei sau la oferirea de sfaturi, la trimiterea lui/ei la un specialist sau la simpatizarea cu ei.

Următoarea întrebare deschisă se referea la domeniile în care ar dori să se îmbunătățească. Răspunsurile au fost foarte diverse, variind de la arte, la studii pentru a fi mai buni la locul de muncă pentru a-și îmbunătăți stima de sine, nu a existat nici un model sau o asemănare majoră în răspunsurile lor.

Întrebarea care trebuia urmată era ce s-ar aștepta de la un curs de self-empowerment [auto-împuternicire]/auto-valoare. Majoritatea oamenilor au răspuns: „Crește-mi încrederea”, „cum să dezvolt o rutină bună” și „managementul stresului”.

4.3.3. Discuție

După analizarea datelor din sondaj, principalele concluzii sunt că oamenii au fost mai conștienți de problemele de sănătate mintală și cât de mult sunt afectați de acestea, posibilitatea de a fi afectați de aceste probleme și înainte de pandemie este mare, doar că înainte, în România nu a existat o „cultură” a sănătății mintale, astfel încât oamenii să nu se simtă ok să vorbească despre asta și să caute ajutor, acesta ar putea fi un motiv pentru care, atunci când sunt întrebați dacă caută ajutor profesional, majoritatea corespondenților sunt încă rezervați în acest sens.

Pentru moment, cel mai puternic sistem de sprijin pe care respondenții îl folosesc atunci când se confruntă cu probleme mentale, cum ar fi depresia și oboseala, se bazează pe familie și prieteni și vorbesc despre problemele lor, cu toate acestea, pe baza datelor colectate, oamenii necesită, de asemenea, mai mult sprijin pe probleme specifice, în special îmbunătățirea stimei de sine

4.4. Serbia

4.4.1. Introducere

Pentru raportul privind competențele naționale din Serbia, echipa YOUHEAL a scris un chestionar pentru a identifica nevoile, lacunele și oportunitățile din lumea reală. Acest chestionar a fost apoi tradus în limbile naționale ale partenerilor. A fost tradus în sârbă, verificat și apoi introdus în Google Forms. Chestionarul online și-a propus să ajungă la 50 de tineri din Serbia, pentru a ajunge la 250 de persoane în total. Grupul țintă pentru chestionar a fost același ca și pentru proiect, și anume tineri cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani.

Grupul țintă a fost contactat prin intermediul rețelelor de socializare a Mișcării de mediu Voivodina, împărtășit tinerilor activi în organizație și trimis organizațiilor de tineret pentru a-l disemina tinerilor activi.

Chestionarul a fost trimis în ianuarie 2023, iar un al doilea val a început în februarie pentru a ajunge la numărul convenit de 50 de persoane. În cele din urmă, s-a ajuns la 73 de persoane. Cu toate acestea, a trebuit să fie exclus din cauza faptului că era prea în vârstă pentru a intra în grupul țintă.

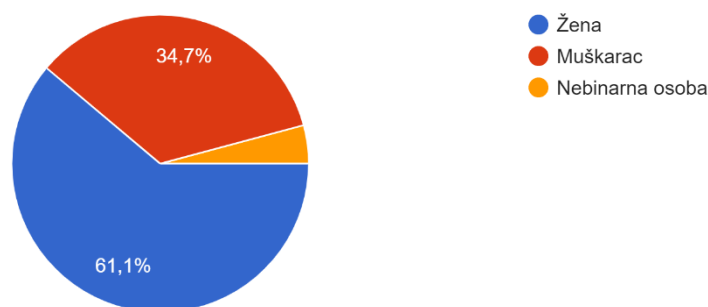
4.4.2. Rezultate

Date socio-demografice

Prima parte a sondajului online a vizat elementele socio-demografice ale participanților. 72 de sârbi au răspuns sondajului, dintre care 61,1% erau femei. Deoarece au fost folosite metode mixte de contact, cum ar fi metoda bulgării de zăpadă, nu am putut garanta un echilibru de gen. Trei persoane au fost identificate ca fiind non-binare (4,2%).

1.2) Rod

72 одговора

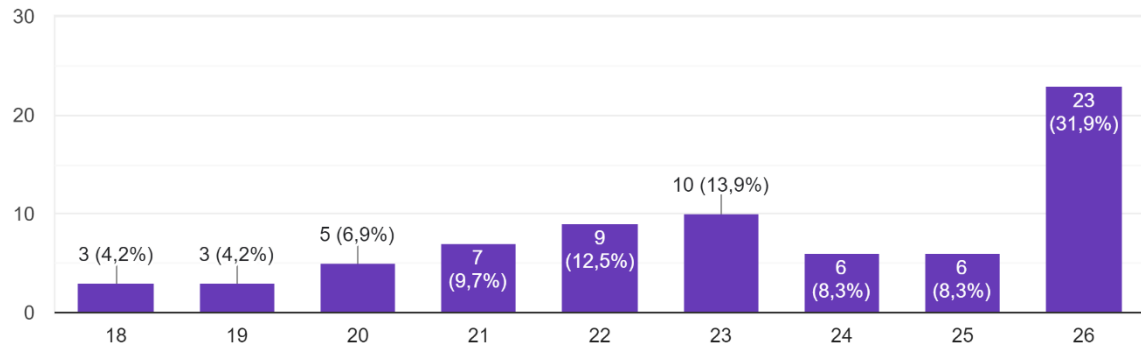


Graficul 1: Genul

Deoarece grupul țintă sunt tineri cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani, participanții au trebuit să se încadreze și în acea grupă de vârstă, iar eșantionul nostru a inclus persoane de la acea vârstă. Una dintre posibilele deficiențe este că cel mai considerabil procent de participanți a fost de 26 ani (31,9%).

1.3) Godine

72 одговора

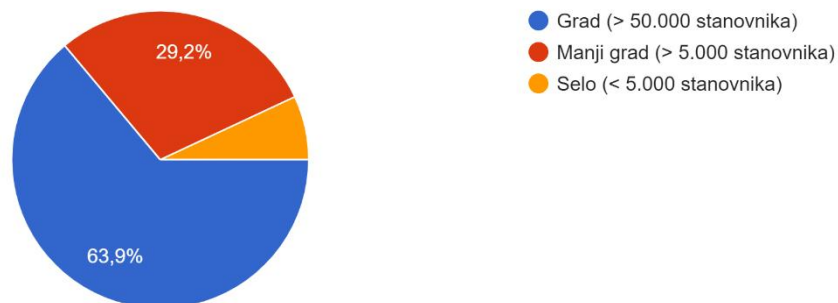


Graficul 2: Vârsta

Cei mai mulți dintre respondenți locuiau într-un oraș (63,9%), 29,2% trăiau într-un oraș, iar 6,9% trăiau la țară.

1.4) Mesto stanovanja

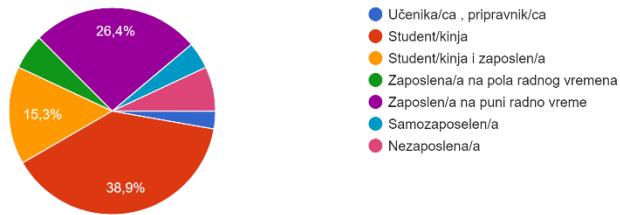
72 одговора



Graficul 3: Locul de trai

După cum se poate observa în graficul 4, majoritatea participanților sunt studenți (38,9%), 26,4% sunt angajați cu normă întreagă, iar studenții și angajații sunt 15,3%. Șomerii sunt 6,9%, cei cu fracțiune de normă 5,6% și cei care desfășoară o activitate independentă 4,2%.

1.5) (glavno) zanimanje
72 одговора

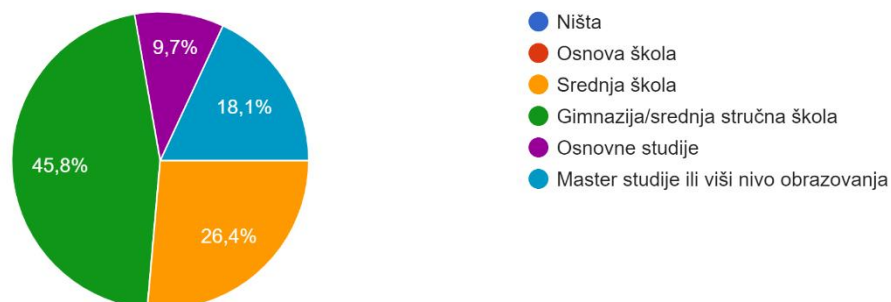


Graficul 4:Profesia

În ceea ce privește nivelul educațional, majoritatea participanților au terminat liceul (72,2%). Studiile de licență au terminat 9,7% dintre participanți, iar studiile de masterat 18,1%.

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

72 одговора

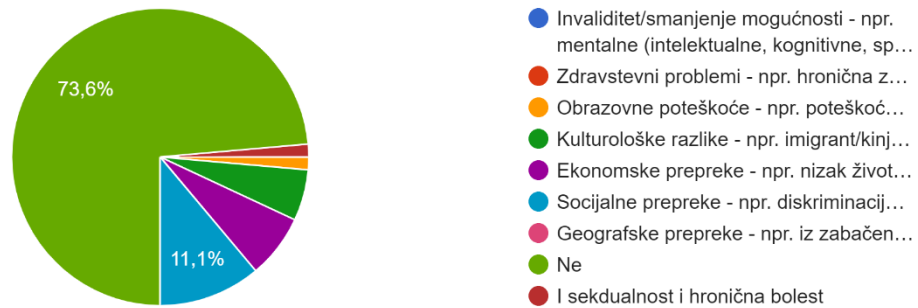


Graficul 5:Nivelul educațional

16,4% dintre participanți se consideră parte a unui grup minoritar. Am avut participanți în aproape fiecare grup; cu toate acestea, cei mai comuni au fost participanții care se confruntă cu discriminare socială (11,1%), probleme economice (10,3%), discriminare culturală (5,6%) și probleme educaționale (1,4%).

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

72 одговора

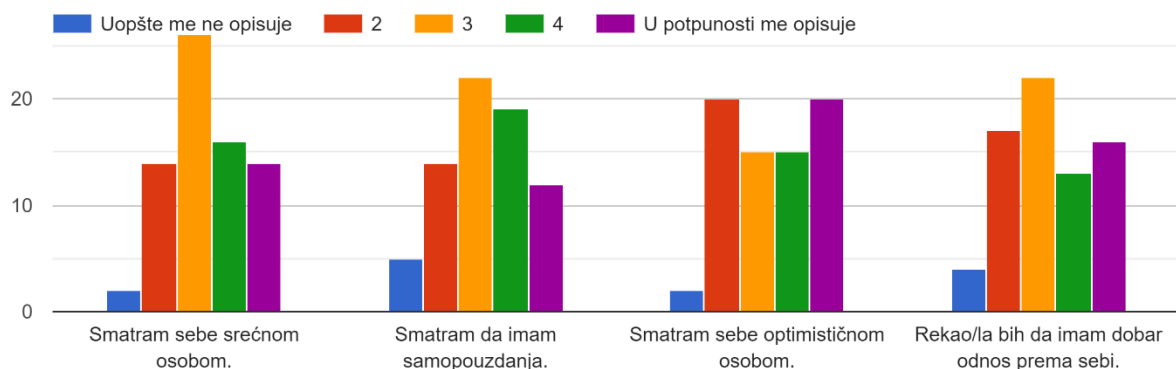


Graficul 6:Grupuri minoritare

Sănătatea mintală

În acest capitol, întrebările au înconjurat subiectul sănătății mintale. Atunci când se evaluează starea de spirit sau starea de sănătate mintală a respondenților, s-a utilizat intervalul de timp din ultimele trei luni. Acesta a fost măsurat folosind o scară Likert de la 1, "nu mă descrie deloc", la 5, "mă descrie total". Cel mai comun răspuns a fost punctul de mijloc atunci când au fost întrebați despre fericirea lor generală, stima de sine și relația cu ei înșiși. Singura întrebare în care mai mulți respondenți au ales negativ (22) decât pozitiv (20) a fost dacă se consideră optimiști/optimistic.

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

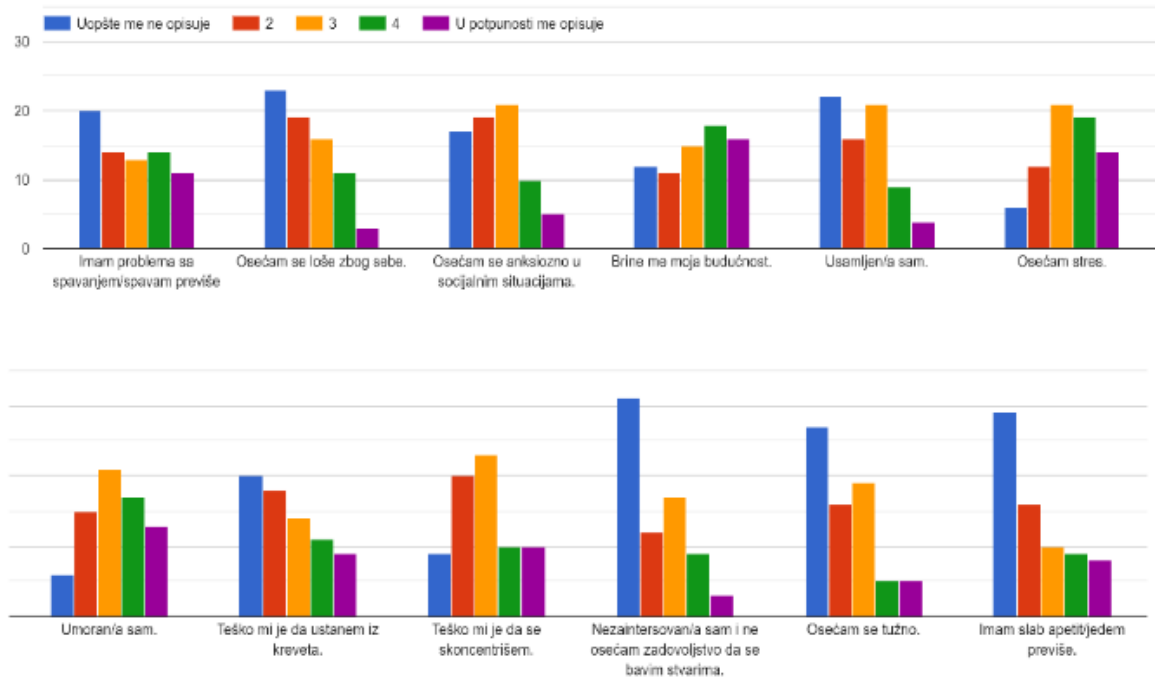


Graficul 7:Autoevaluare

Următoarele întrebări se referă la simptomele depresiei. Chiar dacă nu putem diagnostica din cauza lipsei de expertiză medicală, este încă relevant să vedem dacă respondenții noștri prezintă simptome. Interesant, simptomele privind sentimentul de rău, depresie, singurătate sau nu sunt interesate de lucrurile pe care le iubesc de obicei arată o tendință clară că majoritatea respondenților nu experimentează aceste sentimente. Cu toate acestea, simptomele legate de stres sau îngrijorare sunt în întregime prezente. Majoritatea respondenților spun că se simt stresați și obosiți și că le este greu

să se concentreze. După cum s-a concluzionat prin alte activități de cercetare, putem vedea, de asemenea, că tinerii își fac griji cu privire la viitorul lor (34 din 72 participanți au spus că afirmația „sunt îngrijorat cu privire la viitorul meu” îi descrie).

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

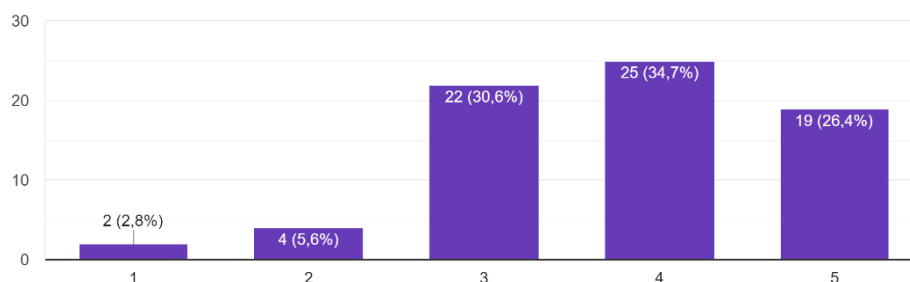


Graficul 8: Simptomele depresiei

Respondenții au răspuns pozitiv la întrebările despre auto-împuternicire (a se vedea grafica 9 și 10) (scara a fost de 1 dezacord și 5 total de acord). 16,4% au pretins puterea de a face schimbări semnificative, iar 30,6% dintre oameni au fost de acord că au puterea de a-și schimba situația. Acest rezultat este de înțeles, având în vedere că tinerii au un loc mai intern de control, ceea ce înseamnă că ei cred mai mult într-o schimbare pe care o pot face, decât să se bazeze pe alții pentru a face o schimbare generală.

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

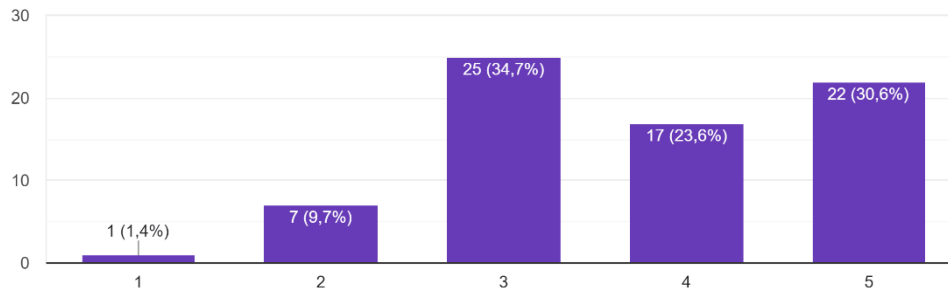
72 одговора



Graficul 9: Puterea de a realiza schimbarea

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

72 одговора

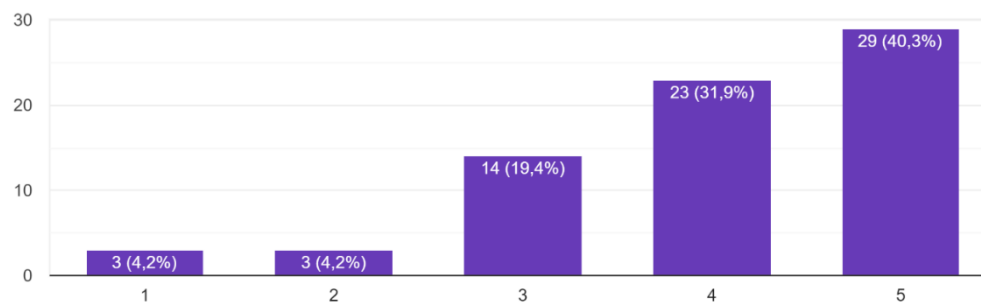


Graficul 10: Puterea de a schimba situația

După cum se vede în graficul 11, majoritatea (72,2%) respondenților își stabilesc în mod activ obiective pentru ei înșiși.

2.5) Postavljam sebi ciljeve.

72 одговора

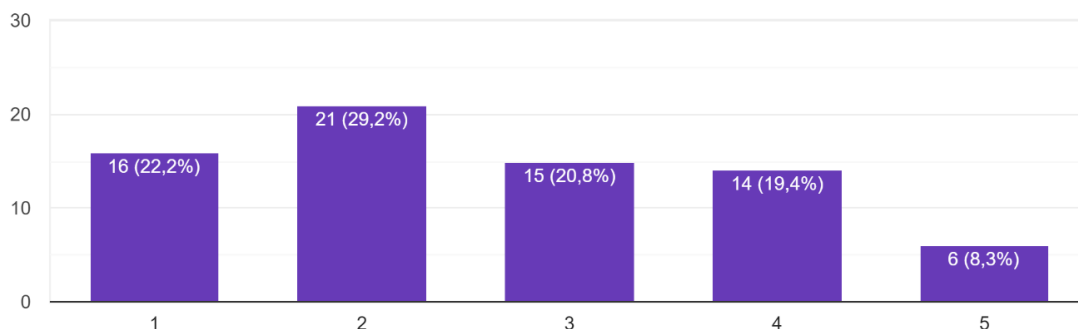


Graficul 11: Stabilirea obiectivelor

Răspunsurile au fost ambivalente cu privire la faptul dacă problemele de sănătate mintală au influențat performanța la locul de muncă / universitate / școală. Cu toate acestea, aproape jumătate dintre ei au spus că nu le afectează performanța.

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

72 одговора



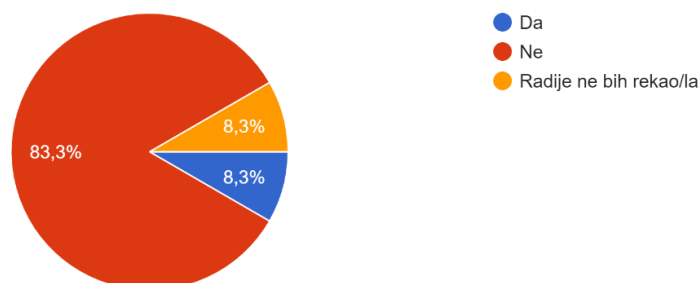
Graficul 12:Performanța la muncă/universitate/școală

În întrebarea următoare, respondenții au fost întrebați ce îi face să se îngrijoreze cel mai mult. A fost o întrebare deschisă, astfel încât să poată scrie orice era în mintea lor. Cu toate acestea, răspunsurile pot fi împărțite în categorii în funcție de frecvență: 1) anxietate cu privire la viitorul personal (sănătate mintală, găsirea unui loc de muncă, probleme financiare, stabilitate); 2) școală și universitate (examene, studiu, intrarea în facultate de dorit); 3) starea lumii/schimbările climatice/război și 4) relațiile personale și emoționale în viitor (găsirea unui partener, singurătate).

După cum se vede în graficul 13, 6,3% (6) dintre respondenți au fost diagnosticați cu o boală mintală de către un profesionist. Cu toate acestea, ar trebui să fim conștienți de faptul că ar putea fi mai mult pentru că unii oameni au ales să nu răspundă la întrebare, și doar pentru că nimeni nu a diagnosticat-o nu înseamnă că nu suferă de ea (de asemenea, 6,3% sau 8 de respondenți). Respondenții cu un diagnostic au fost rugați să-l elaboreze, unii dintre respondenți au enumerat două diagnostice. Problemele de sănătate mintală care au fost menționate au fost anxietatea (3), depresia (2), tulburarea bipolară (1) și tulburarea de adaptare (1).

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

72 одговора



Graficul 13:Diagnosticul

Covid

Următorul capitol al întrebărilor se referă la experiența respondenților cu privire la pandemie și la influența acesteia asupra vieții și bunăstării acestora. Este interesant de observat că pandemia nu a avut un impact atât de negativ asupra respondenților, așa cum s-ar fi putut crede. O majoritate nu se poate raporta la influențele negative, cum ar fi sentimentul de singurătate sau mai izolat decât de obicei, pierderea prietenilor sau a unui loc de muncă prin pandemie, înrăutățirea stimei de sine, a performanței universitare sau a locului de muncă sau a deveni mai pesimist cu privire la viitor. De asemenea, este interesant de remarcat faptul că, în timp ce majoritatea oamenilor au ales opțiunea de teren de mijloc înainte, aceasta diferă în acest set de întrebări. Pentru întrebările dacă cineva s-a simțit mai singur și dacă s-a simțit mai izolat în timpul pandemiei, cele două opțiuni cele mai alese au fost ambele extreme („asta nu mă descrie deloc” și „asta mă descrie”). Se pare că pandemia fie a afectat foarte mult viața cuiva, fie deloc.

3.1) Zbog pandemije



3.1) Zbog pandemije

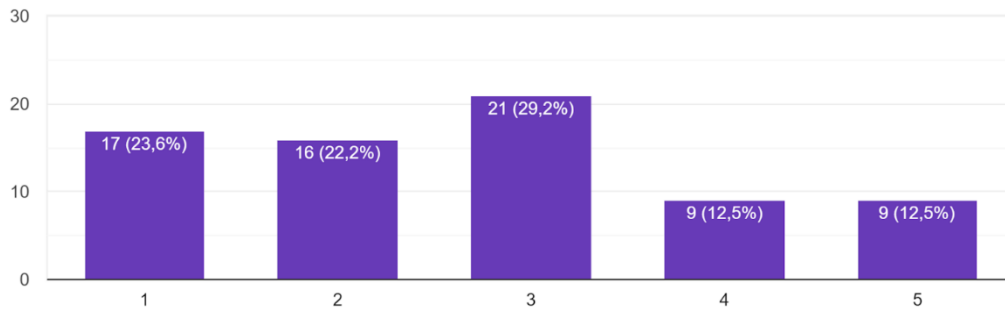


Graficul 14: Pandemia

În graficul 15, putem vedea răspunsurile privind întâlnirile online la universitate/școală/muncă. Majoritatea respondenților se poziționează la mijloc. Cu toate acestea, se observă, de asemenea, că 55,9% (33) dintre respondenți au clasificat întâlnirile online ca o alternativă pe partea negativă a scalei (18 sau 25% au fost pe partea pozitivă).

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

72 одговора



Graficul 15:Întâlnirile online ca alternativă

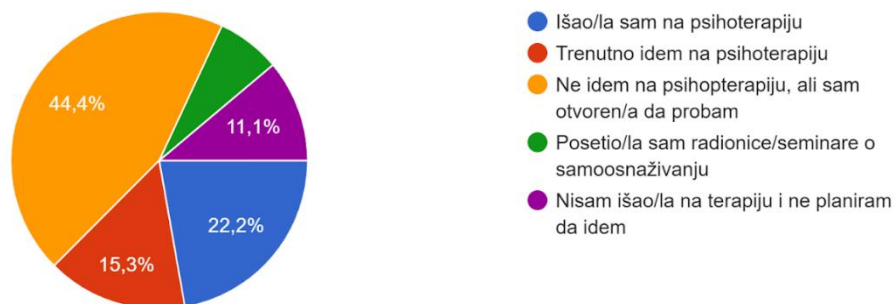
Respondenții au fost rugați să numească experiențele pozitive legate de pandemie. Această întrebare de tip deschis a oferit răspunsuri care diferă foarte mult. Răspunsurile pot fi rezumate în următoarele categorii: Timp pentru a lucra asupra lor (sănătatea fizică evidențiată), petrecerea timpului cu familiile și animalele de companie, timp pentru hobby-uri (lectură, grădinărit, învățarea limbilor străine, sport...), o viață de zi cu zi mai lentă (mai puține așteptări și presiuni), posibilitatea de a se oferi voluntar și de a fi de ajutor în comunitate. Întrebarea de urmărire a fost dacă au existat efecte negative sau pozitive asupra vieții respondenților. Răspunsurile care pot rezuma răspunsurile la această întrebare sunt: „A avut un impact asupra sănătății mele mintale în ceea ce privește izolarea, dar m-a făcut să mă concentrez asupra mea și să lucrez asupra emoțiilor și nevoilor mele, așa că aș spune că a fost atât rău, cât și bun.” Negativ în sensul că socializarea a devenit mult mai limitată și am devenit cu toții oarecum mai pregătiți să anulăm socializarea și să rămânem singuri acasă. Pozitiv, pentru că acum acordăm mai multă atenție lucrurilor importante și prietenilor.”

Ajutor profesionist

La următoarele întrebări, respondenții au fost rugați să răspundă la întrebări privind experiența și gândurile lor cu și despre sănătatea mentală. Prima întrebare (graficul 16) a fost despre terapie. 44,4% nu sunt în terapie, dar sunt, în general, deschiși la idee, 22% au mers la terapie, iar 15,3% dintre respondenți sunt în prezent în terapie. În ceea ce privește atelierelor și seminariile de auto-împunțiere, 6,9% au participat. Interesant este că 11,1% dintre respondenți au spus că nu au mers niciodată la terapie și nu intenționează să o facă. În timpul pandemiei, 9,7% dintre respondenți au solicitat ajutor profesionist.

4.1) Psihoterapija/stručna/profesionalna pomoć

72 одговора

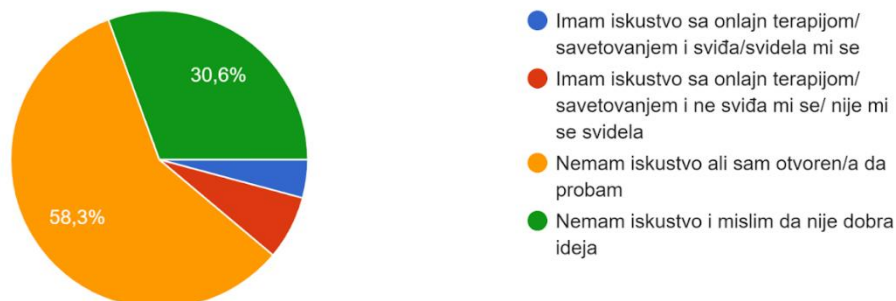


Graficul 16:Terapie

Graficul 17 se referă la faptul dacă respondenții au experiență în terapia online și dacă cred că poate fi o idee bună. 3 oameni spun că le-a plăcut, iar 5 dintre ei spun că nu au făcut-o. 58,3% nu au avut experiență cu aceasta, dar sunt în general deschiși la idee, în timp ce 30,6% nu cred că este o idee bună.

4.3) Onlajn terapija

72 одговора

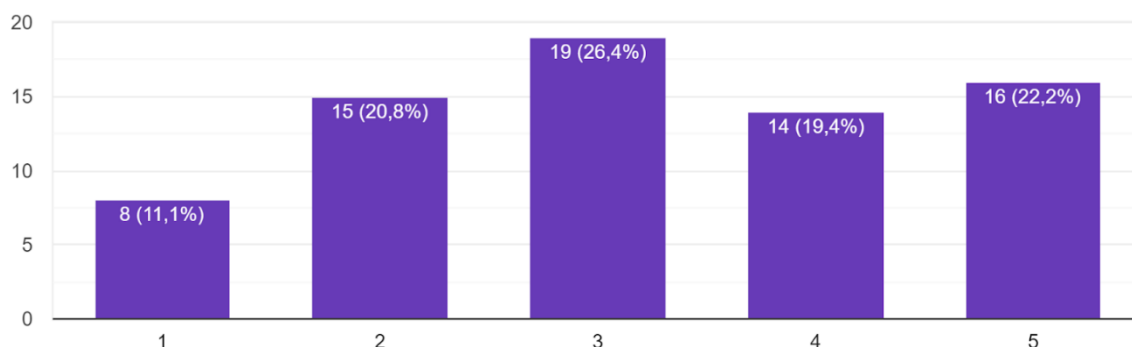


Graficul 17:Terapie online

Când au fost întrebați dacă este ușor să obțină ajutor profesional în locul în care locuiesc, 30 de respondenți (31,6%) consideră că este accesibil, iar 23 (31,9%) se află la capătul opus al scalei. La mijloc sunt participanții nesiguri (26,4%).

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

72 одговора

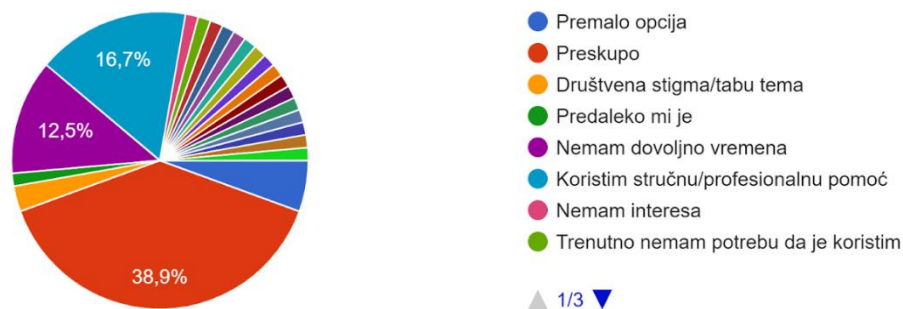


Graficul 18: Access ușor la ajutorul profesionist

Când au fost întrebați care sunt motivele pentru care nu au căutat ajutor profesional, majoritatea oamenilor au spus că este prea scump (38,9%), nu au suficient timp (12,5%), prea puține opțiuni (5,6%), stigmatizare socială și tabu (2,8%). Alte motive sunt: Este prea departe, nu au nevoie de ea, din zona lor de confort etc .

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

72 одговора



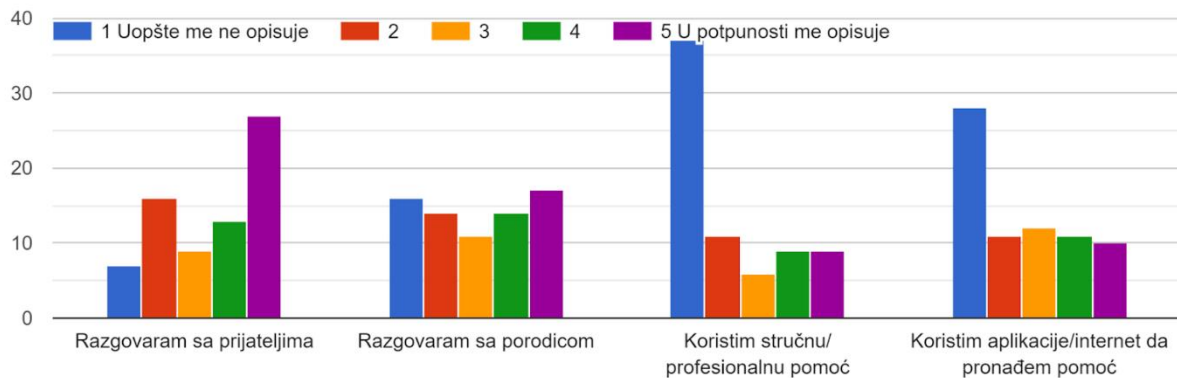
Graficul 19: Motive pentru a nu căuta ajutor

Auto-împuternicire, reducerea stresului, stabilirea obiectivelor

Ultimul subsubiect se referă la self-empowerment [*auto-împuternicire*], reducerea stresului și stabilirea obiectivelor. Respondenții au fost întrebați unde se îndreaptă atunci când au probleme. Ar fi trebuit să aleagă pe o scară Likert de la 1, „asta nu mă descrie deloc”, la 5, „asta mă descrie total”. De cele mai multe ori, respondenții au încredere în prietenii lor atunci când au probleme. Răspunsurile la încrederea în familia lor sunt ambivalente și nu se poate face nici o majoritate. Respondenții, în principal, nu caută ajutor profesional pentru problemele lor, un procent puțin mai considerabil utilizează internetul sau aplicațiile (așa cum se vede în graficul 19). Apoi, respondenții au fost rugați

să-și împărtășească strategiile de reducere a stresului. Cele mai comune strategii sunt petrecerea timpului cu prietenii și familia, apoi pe hobby-urile lor și apoi pe sport.

5.1) Kada se susretnem sa problemima...

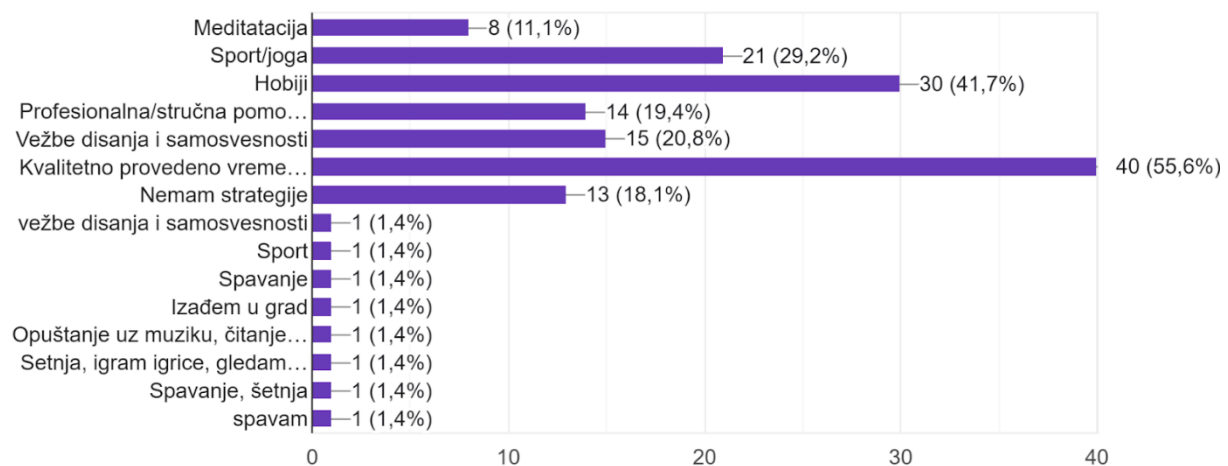


Graficul 20:Când aveți probleme...

Respondenții au fost rugați să împărtășească strategiile lor de a face față stresului (graficul 21), iar întrebarea a fost alegerea multiplă. Cele mai multe răspunsuri (55,6%) au fost despre petrecerea timpului de calitate cu prietenii / familiile lor. După aceea, cea mai comună strategie a fost hobby-urile (41,7%), sportul / yoga (29,2%), exercițiile de respirație și mindfulness (20,8%), ajutorul profesional (19,4%), iar 18,1% dintre răspunsuri au fost despre faptul că nu au strategii pentru a face față stresului.

5.2) Koje strategije za smanjenje stresa koristiš?

72 одговора

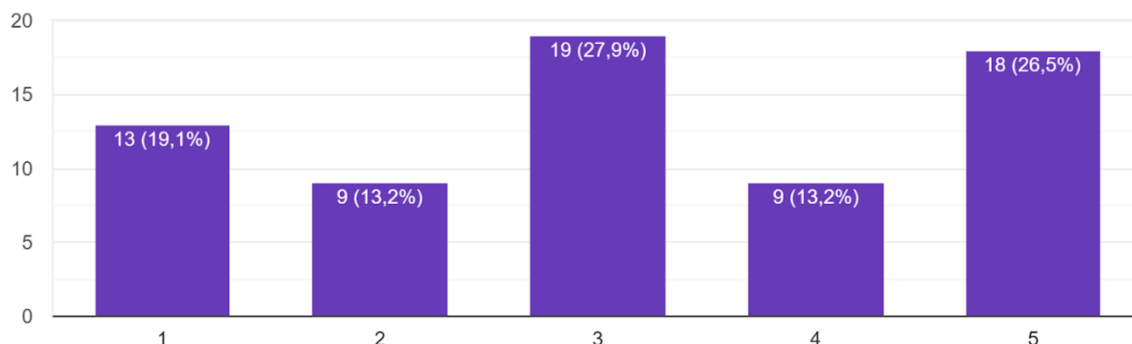


Graficul 21:Strategii pentru a face față stresului

Având în vedere utilizarea strategiilor pentru sănătatea mintală, bunăstare și self-empowerment [auto-împuternicire] (graficul 22), respondenții au răspuns fie la capătul superior al scalei, fie la mijloc. Majoritatea respondenților s-au poziționat la mijloc.

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

68 одговора

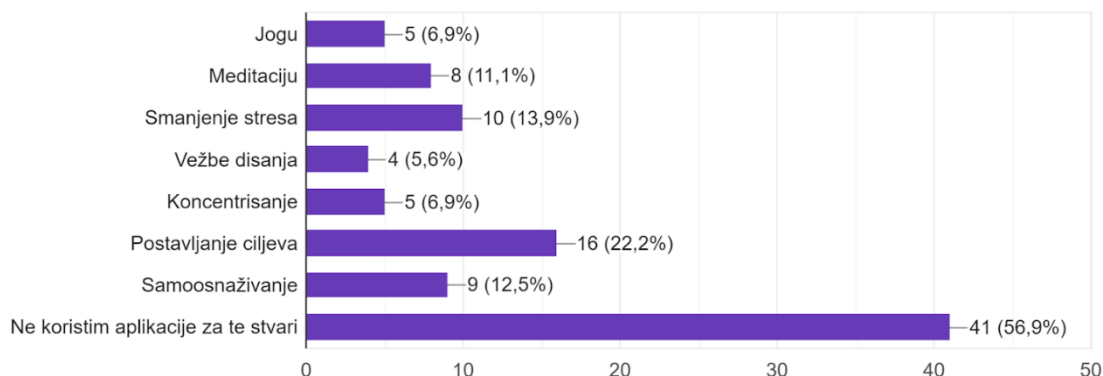


Graficul 22: Strategii pentru bunăstarea mentală în rutina zilnică

Apoi, respondenții au fost întrebați dacă folosesc aplicații pentru strategii specifice pentru a-și ajuta bunăstarea mentală sau self-empowerment [auto-împuternicirea]. 56,9% dintre oameni au spus că nu folosesc aplicații pentru aceste lucruri. Cel mai frecvent motiv pentru a utiliza o aplicație este setarea obiectivelor (22,2%), urmată de reducerea stresului (13,9%), self-empowerment [auto-împuternicirea] (12,5) și meditația (11,1%).

5.6) Koristim aplikacije/internet za:

72 одговора



Graficul 23: Aplicație pentru self-empowerment [auto-împuternicire], bunăstare mentală

Ultimele trei întrebări din sondaj au fost întrebări de tip deschis. Prima a fost modul în care și-ar ajuta cel mai bun prieten cu probleme. Majoritatea răspunsurilor au fost aceleași, majoritatea

respondenților au spus că ar avea o conversație deschisă cu prietenii, vor încerca să înțeleagă și să fie în care ar dori să se perfecționeze, răspunsurile au inclus: încredere în sine, comunicare/activ ascultare, eliminarea stresului, anxietate, organizare/motivare/autodisciplină, sănătate mintală, luare a deciziilor, relații personale și cu partenerii. Ultima întrebare a fost ce și-au dorit respondenții într-un curs de self-empowerment [auto-împuternicire]/autovalorizare. Majoritatea respondenților au răspuns la această întrebare uitându-se prin prisma disponibilității - ei au spus că au nevoie de mai multe opțiuni și mai ales de opțiuni mai accesibile. Alți respondenți au spus că au nevoie de lideri de curs buni, exemple bune, strategii și sfaturi despre cum să folosească tot ceea ce au învățat în situații reale, conversații cu profesioniști...

4.4.3. Discuție

După cum arată rezultatele, respondenții noștri sunt ușor conștienți de problemele de sănătate mintală și de sănătatea mintală în general. Necesitatea acestui subiect în rândul respondenților noștri a fost considerată evidentă, iar lacunele interesante în serviciile de sănătate mintală disponibile sunt vaste. Proiectul You HEAL poate avea un impact important în completarea acestor lacune și oferind spațiu pentru ca sănătatea mintală să fie văzută și despre care se vorbește.

După cum arată alte activități de cercetare din acest proiect, tinerii din Serbia care au luat parte la această cercetare nu au prezentat o depresie foarte prezentă, dar anxietatea și stresul au fost considerabil prezente. Stresul și anxietatea cu privire la viitor sunt extrem de prezente și sunt legate în principal de probleme financiare, de piața muncii, de „viața adultă” și de relațiile personale și intime. Legat de îngrijorarea cu privire la viitor, atunci când sunt întrebați despre puterea lor de a face o schimbare în general, tinerii sunt mai puțin de acord cu această afirmație decât cu una legată de schimbarea situației lor. Aceste afirmații arată că tinerii intervievați au mai mult control intern de locus și se simt responsabili pentru situația lor, ceea ce îi poate motiva să ia măsuri. Rezultatul critic al acestei cercetări este despre curelele pentru care tinerii se îngrijorează cel mai mult. Tinerii sârbi din acest sondaj și-au exprimat că se îngrijorează cel mai mult pentru viitor și stabilitate, ceea ce poate fi o contribuție utilă pentru proiectul You HEAL de a oferi materiale tinerilor în acest domeniu. Aceste materiale pot fi instrumente pentru planificare, vizualizare (de exemplu, panouri de viziune), rutine și gestionarea stresului atunci când se confruntă cu incertitudinea.

Următorul segment al sondajului a tratat timpul Covid. Majoritatea participanților au ales o evaluare „pozitivă” a afirmațiilor. Singura afirmație cu care participanții au fost de acord mai mult a fost legată de efectul covid asupra performanței școlare/la muncă. Acest rezultat indică faptul că tinerii au avut dificultăți de a se adapta la o nouă situație incertă și de a-și continua viața profesională. Acest rezultat poate fi conectat cu cel anterior referitor la ceea ce tinerii se îngrijorează cel mai mult. You HEAL poate fi un spațiu pentru a recunoaște aceste rezultate evidențiate ale activităților de cercetare și pentru a găsi încă o dată materiale și resurse care să ofere tinerilor un sentiment de securitate și stabilitate în posibilă incertitudine în viitor.

În ceea ce privește atitudinile privind ajutorul profesional, mai mult de 70% dintre tinerii care au participat la acest sondaj au încercat terapie, sunt în prezent în terapie și nu au încercat, dar sunt deschiși la idee. Aceste rezultate arată că respondenții cunosc importanța sprijinului profesional pentru sănătatea mintală. Pe de altă parte, 11,1% dintre respondenți au spus că nu au fost niciodată la terapie și că nu sunt deschiși la aceasta. Neprezentarea la terapie se datorează lipsei de bani, neaccesibilității, stigmatizării sociale și tabuului. Aceste rezultate indică faptul că proiectul You HEAL poate completa aceste lacune și poate oferi tinerilor opțiunea de a-și îngriji sănătatea mintală într-un mod potrivit nevoilor și posibilităților lor. Deoarece platforma You HEAL va fi gratuită și online, le oferă tinerilor să lucreze la sănătatea lor mintală fără a adăuga mai mult stres, anxietate și presiune. Platforma You Heal poate fi utilă și pentru respondenții care au spus că nu au fost niciodată la terapie

și nu sunt deschiși la aceasta. Pentru acest grup de respondenți, platforma poate oferi un spațiu care este o zonă de confort pentru eventualele provocări prevăzute și poate să îi facă mai deschiși să caute ajutor profesional dacă au nevoie vreodată de el. În plus, 58,3% dintre respondenți nu au experiență cu aceasta, dar sunt în general deschiși la idee, în timp ce 30,6% nu cred că este o idee bună. Acest rezultat este în concordanță cu activitățile de cercetare ale altor proiecte în care tinerii au spus că terapia online este bună, dar nu o soluție pe termen lung și poate fi un răspuns urgent critic la unele probleme. Totuși, ar trebui să fie urmată de terapie față în față.

În ceea ce privește reducerea stresului și auto-împuternicirea, la o întrebare cu variante multiple, tinerii au răspuns petrecând timp de calitate cu prietenii/famiiliile lor, hobby-uri, sport/yoga, exerciții de respirație și mindfulness, ajutor profesional, iar 18,1% dintre răspunsuri au fost despre a nu avea strategii pentru a face față stresului. Cele mai multe dintre aceste strategii pot fi încorporate în platforma You HEAL, care le poate oferi tinerilor oportunitatea de a avea mai multe strategii de încercat într-un singur loc. Strategiile privind stresul, anxietatea și incertitudinea viitorului sunt fundamentale, deoarece majoritatea activităților de cercetare au arătat că acestea sunt problemele cu care se confruntă cei mai mulți tineri în era post-covid.

În concluzie, tinerii din Serbia care au participat la acest sondaj sunt în principal deschiși să aibă mai multă grijă de sănătatea lor mintală, dar consideră că obstacolele pot fi uneori prea mari (financiare, accesibilitate, timp, stigmatizare). După cum am menționat mai sus, platforma You Heal ar trebui să-i ajute pe tineri să aibă grijă de ei înșiși fără aceste obstacole sau cel puțin să-i facă mai puțin o provocare. Platforma You HEAL ar trebui să se concentreze pe strategii pentru a trata problemele de sănătate mintală și pentru a oferi un sentiment de securitate și stabilitate în posibilele provocări și incertitudini anticipate în viitor.

4.5. Slovenia

4.5.1. Introducere

Proiectul YOUHEAL abordează transformarea digitală prin dezvoltarea pregătirii, rezilienței și capacității digitale. De asemenea, promovează cetățenia activă, simțul de inițiativă al tinerilor și antreprenoriatul tinerilor, inclusiv antreprenoriatul social. Proiectul vizează acele priorități în mod holistic prin promovarea sănătății mintale a tinerilor și, în consecință, a simțului lor de inițiativă prin consolidarea abilităților lor.

Pe lângă aceste priorități, YOUHEAL abordează, de asemenea, în mod direct Obiectivele UE pentru Tineret, în special SĂNĂTATEA MENTALĂ ȘI BUNĂSTARE, care își propune să obțină o bunăstare mintală mai bună și să pună capăt stigmatizării problemelor de sănătate mintală, promovând astfel incluziunea socială a tuturor tinerilor. Cu sprijin adecvat și intervenție în timp util, tinerii care se confruntă cu suferință psihică din cauza crizei Covid ar putea fi capabili să revină pe măsură ce ne recuperăm de Covid. Acest lucru va necesita extinderea sprijinului existent pentru sănătatea mintală, oferind conținut interesant, ușor de acces și open-source, cu scopul de a îmbunătăți rezistența psihologică a tinerilor și utilizarea activităților de socializare în aer liber.

Proiectul YOUHEAL a creat un chestionar pentru a identifica nevoile, lacunele și oportunitățile în rândul tinerilor afectați de consecințele pandemiei de COVID-19. Chestionarul a fost tradus în slovenă și introdus în Google Forms.

Chestionarul a fost distribuit prin intermediul rețelelor de socializare, e-mail-uri și prin intermediul cunoscuților cu speranța de a obține un efect de bulgăre de zăpadă.

Slovenia a adunat 89 de răspunsuri individuale, deoarece chestionarul s-a adresat tinerilor cu vârsta cuprinsă între 18-26 de ani, 12 dintre răspunsuri nu au fost analizate, de la respondenții de peste 26 de ani.

4.5.2. Rezultate

Date socio-demografice

Sondajul a fost distribuit slovenilor, deși au existat opțiuni pentru a selecta țara Austria, Grecia, România și Serbia, dacă sondajul ar putea găsi drumul către un străin dintr-o țară a organizației partenere.

89 de persoane au răspuns complet la sondaj, toți au ales țara Slovenia.

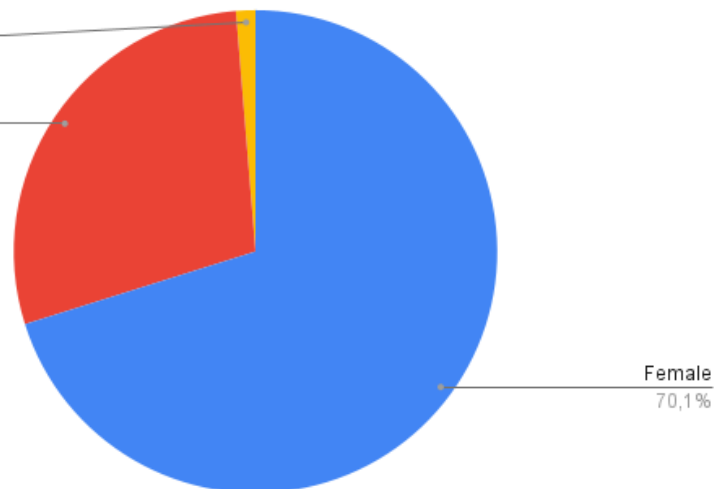
Opțiunile de gen, care au fost prezentate, sunt masculine, feminine, non-binare și altele. Din 77 de persoane care se încadrează în grupul nostru țintă, 22 dintre aceștia erau bărbați, ceea ce reprezintă 28,6%, 54 dintre ei erau femei, ceea ce reprezintă 70,1% și, în sfârșit, 1 respondent identificat ca nebinar, ceea ce reprezintă 1,3%.

Deoarece s-au folosit metode mixte de contact, nu am putut garanta un echilibru de gen.

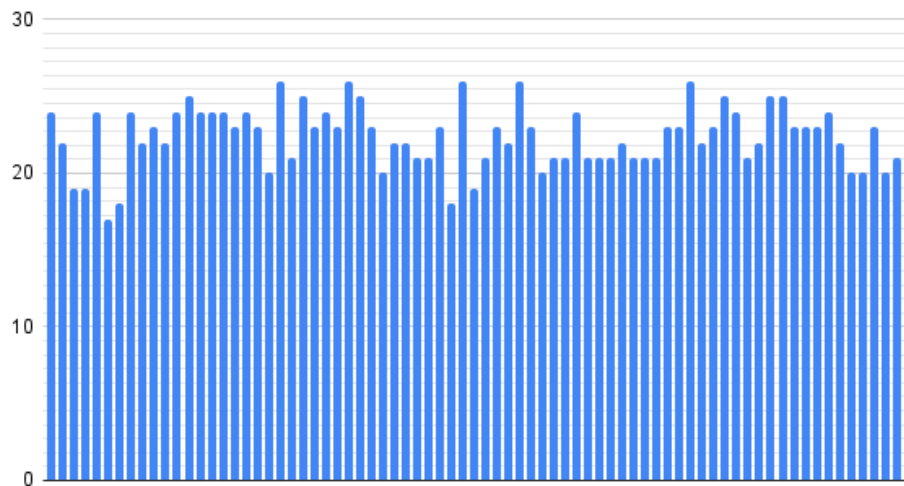
Gender

Nonbinary
1,3%

Male
28,6%

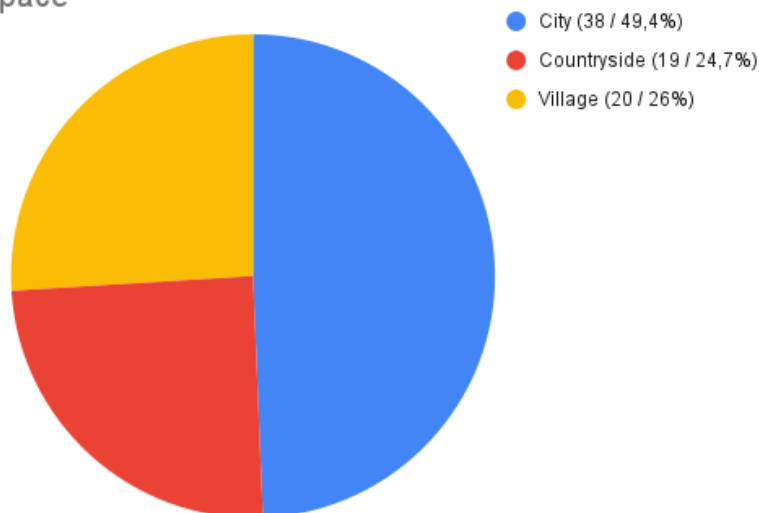


Respondent Age



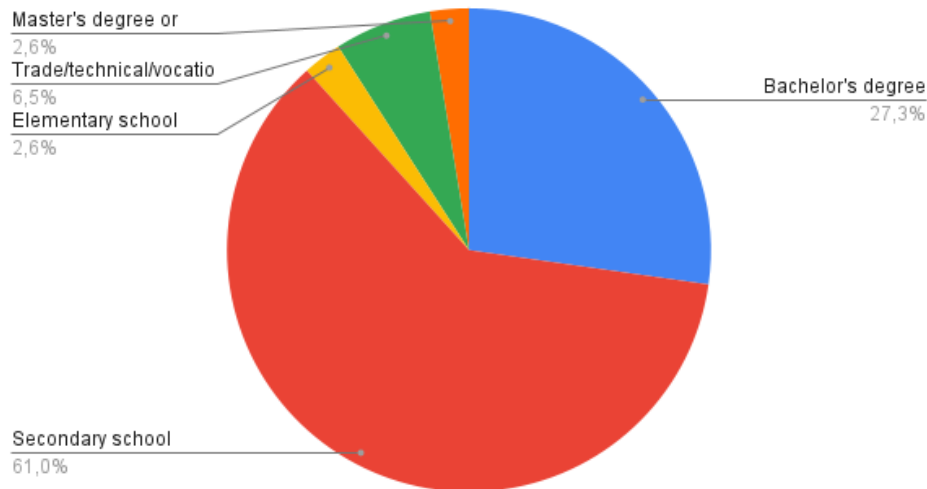
Sondajul (ca proiect) a vizat tinerii cu vârsta de până la 26 de ani. 12 respondenți nu erau în grupa de vârstă sub 26 de ani, prin urmare, datele înregistrate ale respondenților cu vârsta peste 26 de ani au fost exceptate. Am rămas cu 77 de respondenți. Media de vârstă a respondenților este de 22,4.

Living space



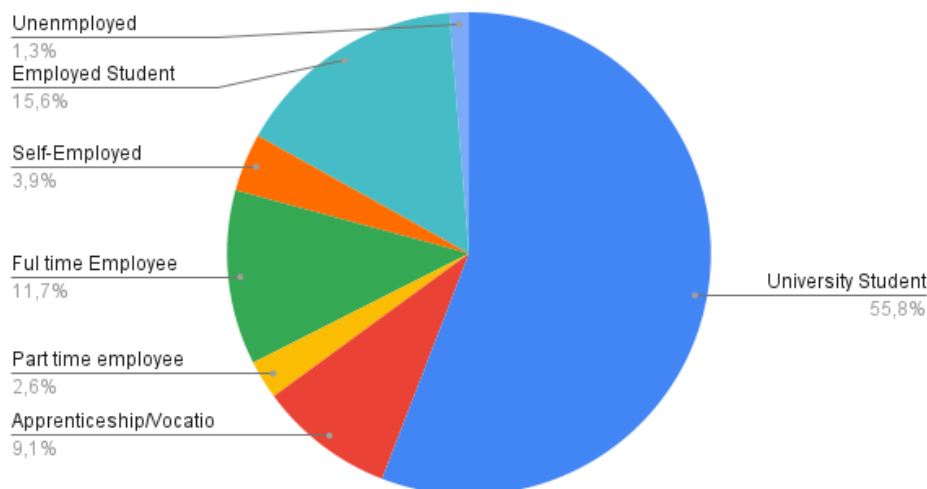
Respondenții au putut să-și definească mediul de viață ca sat (> 5.000), mediul rural (<5.000) și orașul (> 50.000). 20 (26%) locuiesc într-un sat, 19 (24,7%) în mediul rural, 38 (49,4%) într-un oraș.

Level of Education



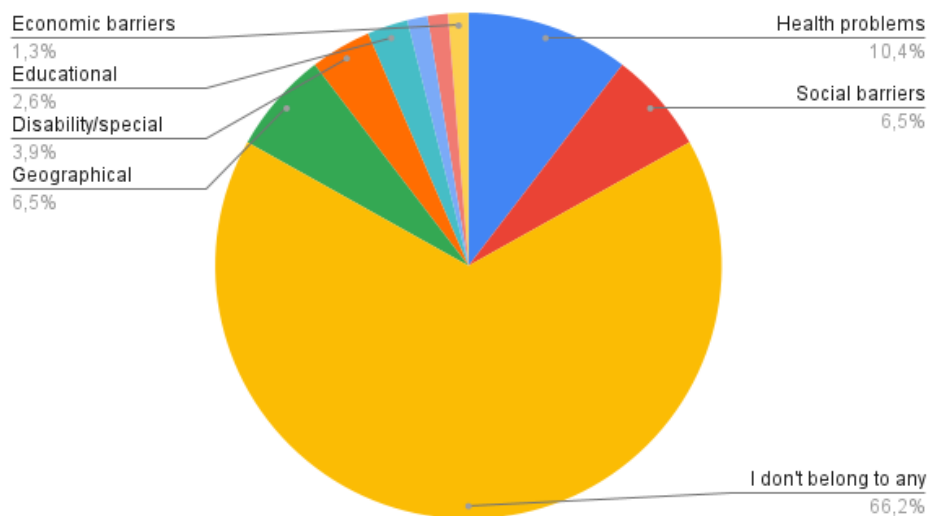
Majoritatea respondenților (61 %, n=47) au atins nivelul de studii medii. Având în vedere grupa de vârstă vizată, majoritatea respondenților sunt încă studenți. 2,6% au terminat școala elementară, 6,5% au terminat studiile profesionale, 27,3% au o diplomă de licență și 2,6% au o diplomă de master.

Employment



55,8% dintre respondenți sunt în universitate, 15,6% sunt studenți angajați, 11,7% sunt salariați cu normă întreagă.

În această secțiune, respondenții au fost întrebați în cele din urmă dacă se consideră că fac parte din următoarele grupuri de persoane cu mai puține oportunități.



Răspunsurile au fost următoarele:

- Nu aparțin niciunui dintre grupurile cu mai puține oportunități – 51 (66,2%)
- Probleme de sănătate - de ex. probleme cronice de sănătate, boli grave sau afecțiuni psihiatrice – 8 (10,4%)
- Bariere sociale - de ex. se confruntă cu discriminări pe criterii de gen, etnie, religie, orientare sexuală – 5 (6,5%)
- Bariere geografice - de ex. sunteți din zone îndepărtate sau rurale, locuiți pe insule mici sau în regiuni periferice, sunteți din zone urbane cu probleme, sunteți din zone deservite (transport public limitat, facilități slabe) – 5 (6,5%)
- Handicap/nevoi speciale - de ex. dizabilități mentale (intelectuale, cognitive, de învățare), fizice, senzoriale sau de altă natură 3 (3,9%)
- Probleme educaționale - de ex. dificultăți de învățare, părăsirea timpurie a școlii, performanță școlară slabă – 2 (2,6%)
- Bariere economice - de ex. nivel de trai scăzut, venituri mici, implicare în sistemul de asigurări sociale, șomaj de lungă durată sau sărăcie, datorii sau dificultăți financiare 1 (1,3%)
- Diferențele culturale - de ex. imigranți, refugiați sau cu fond familial de imigranți sau refugiați aparținând unei minorități naționale sau etnice 1 (1,3%)
- Student străin 1 (1,3%)

33,8% dintre respondenți se consideră parte dintr-un grup minoritar, care a devenit o opțiune disponibilă. Cea mai mare parte (10,4%) se confruntă cu probleme de sănătate, 6,5% sunt limitate de bariere sociale și 6,5% de bariere geografice

Mental health

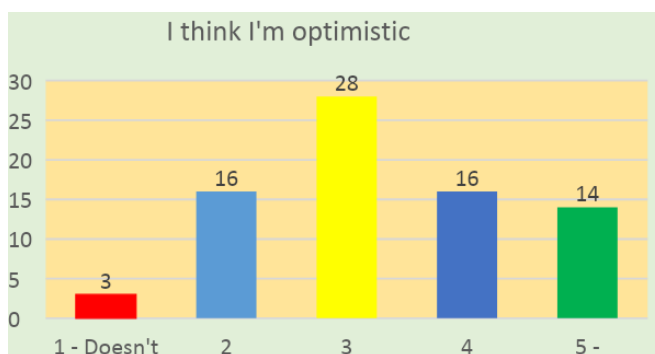
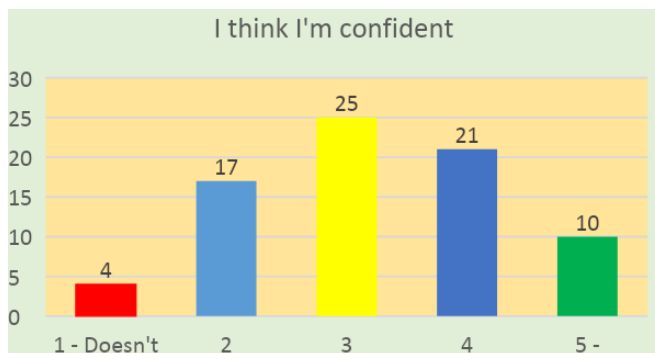
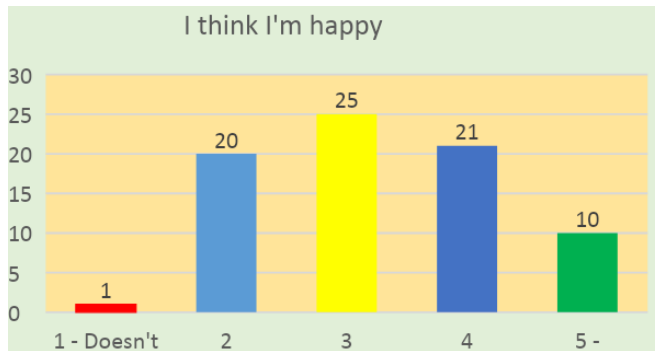
Participanților li s-au adresat mai întâi o serie de întrebări, pe care trebuiau să le noteze (de la 1 la 5) cum se simt, ce i-au descris în ultimele 3 luni.

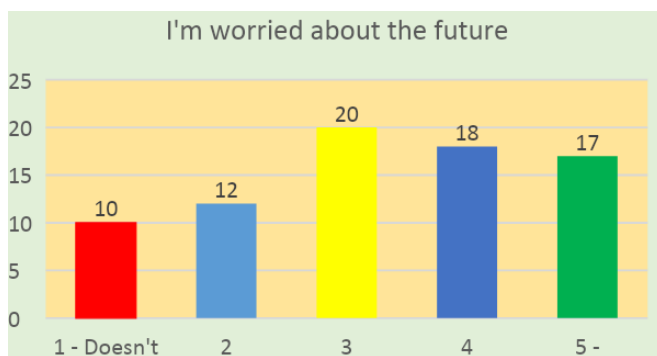
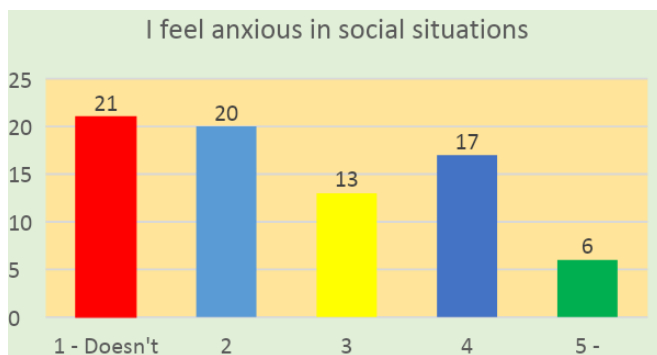
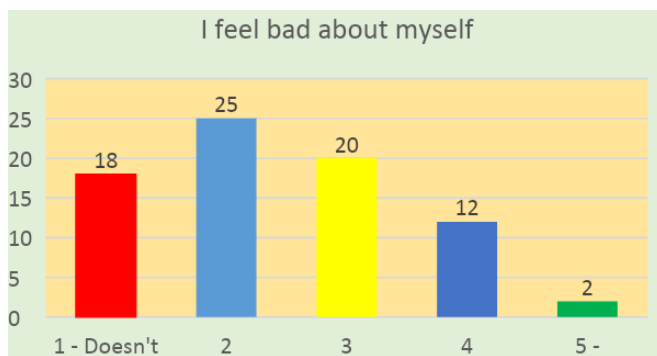
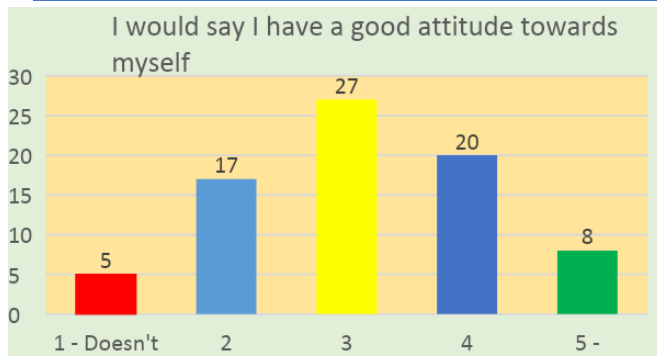
Sondajul a folosit o scară Likert cu un interval de la 1 la 5, unde 1 indică faptul că afirmația nu descrie deloc respondentul, în timp ce 5 indică că îl descrie pe deplin. Sondajul a acoperit domenii precum

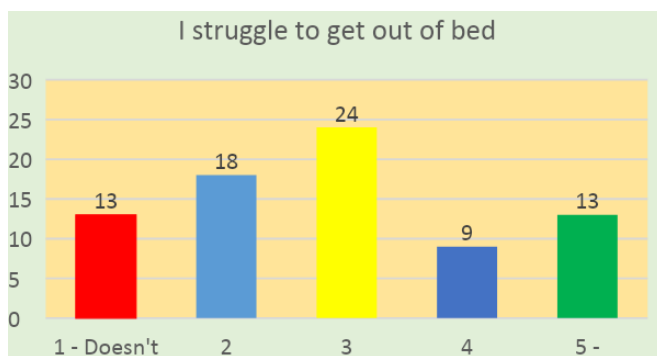
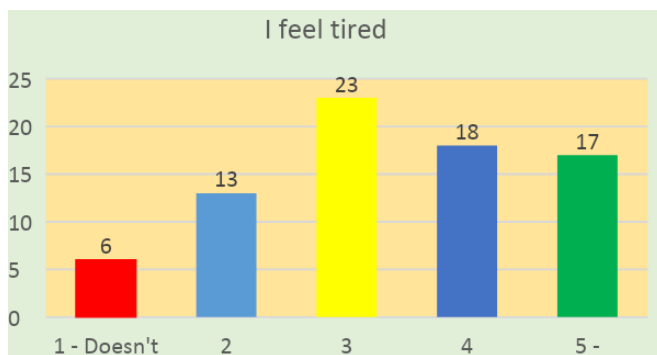
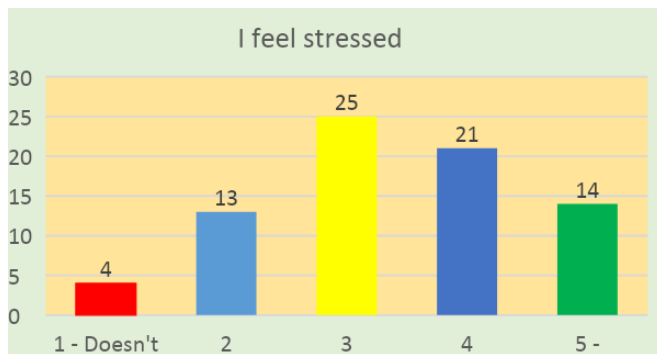
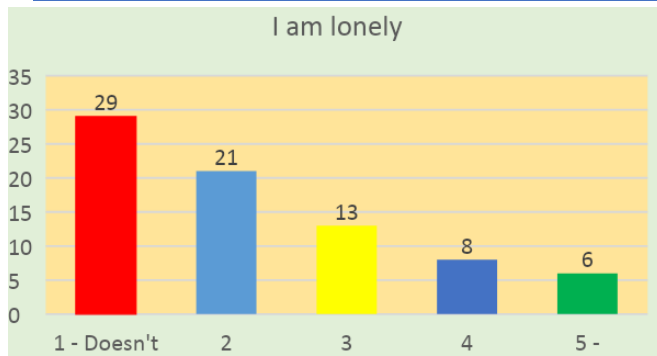
fericirea generală, stima de sine, optimismul și relația respondenților cu ei înșiși. Răspunsul cel mai frecvent selectat pentru fiecare dintre aceste zone a fost opțiunea de mijloc pe scara Likert.

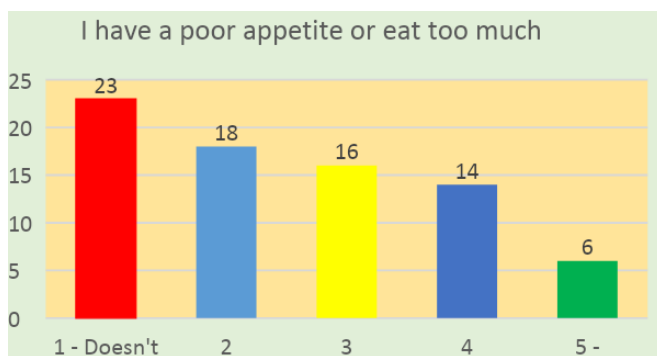
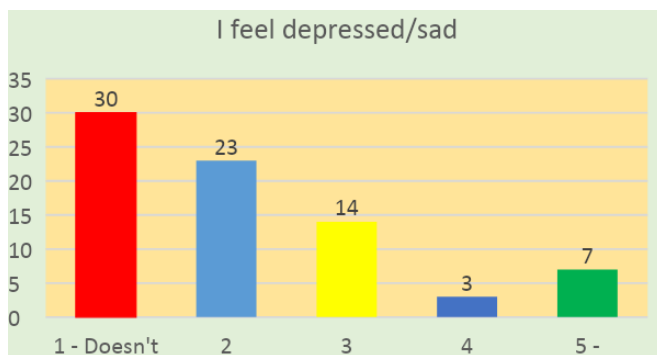
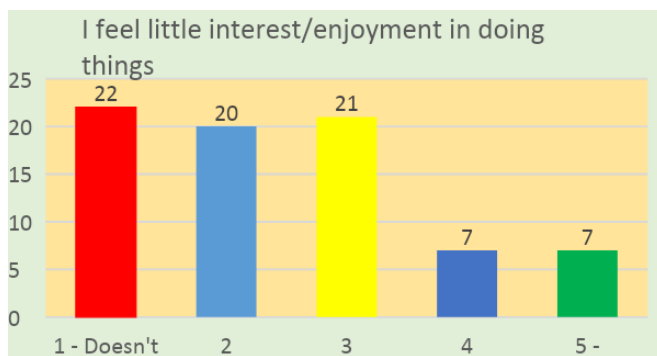
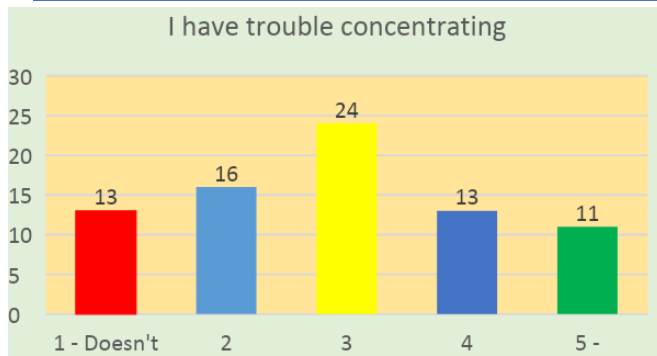
Întrebarea cu diferite variante a fost:

„Cum te descriu aceste afirmații când te gândești la ultimele 3 luni?”

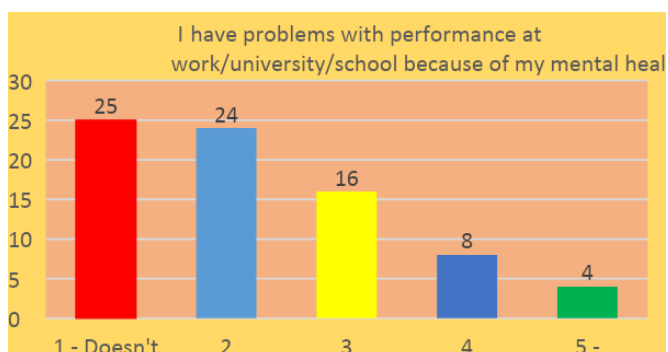
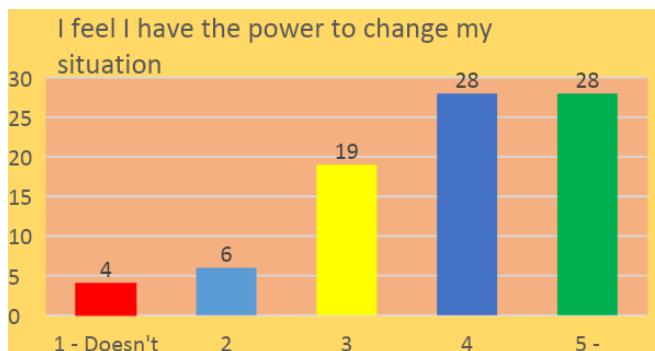
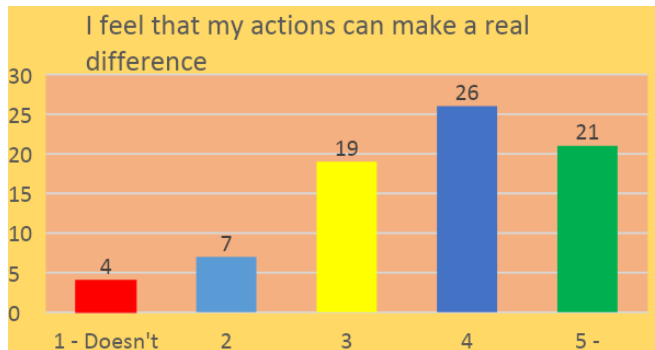








În continuare, au urmat câteva întrebări despre self-empowerment [*auto-împuternicire*]. Pe baza răspunsurilor de la chestionarul despre auto-împuternicire, majoritatea respondenților au răspuns pozitiv. Acest lucru sugerează că mulți respondenți simt că au capacitatea de a prelua controlul asupra vieții lor și de a face alegeri care duc la creșterea și împlinirea personală.



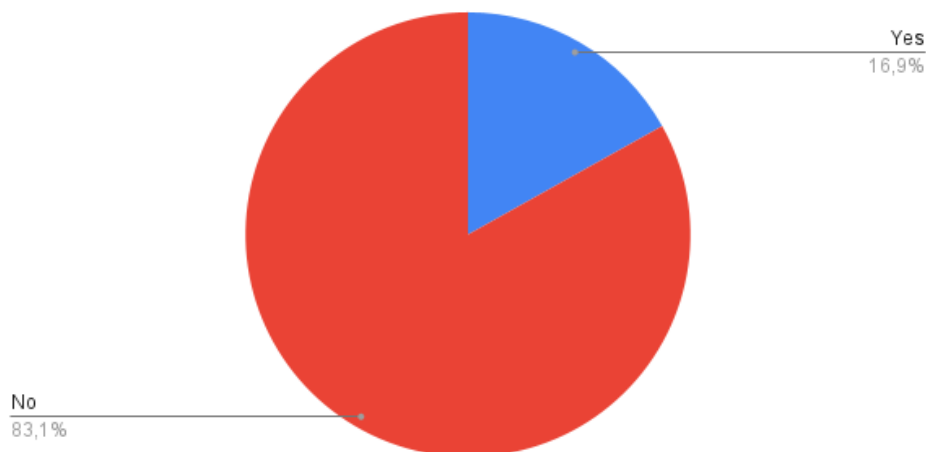
2.7) Participanților li s-a pus și o întrebare deschisă „Care este cea mai mare preocupare a ta în acest moment?”.

Respondenții au fost în mare parte preocupați de performanța lor la școală și la locul de muncă. Unele răspunsuri au vizat și problemele financiare și siguranța financiară. Unii tineri și-au exprimat, de asemenea, că sunt îngrijorați de alegerea corectă a carierei și de viitor. Unele preocupări repetate în multe răspunsuri sunt și legate de relațiile (cu partenerul, cu prietenii sau cu familia), aspectul, schimbările climatice, lipsa de motivație, războiul, problemele de sănătate, situația economică (capitalism, căutarea de profit în rândul politicianilor), inflația.

Alte preocupări sunt și: preocupări legate de obținerea permisului de conducere, I.A., mâncarea nesănătoasă care ni se vinde, pesimismul în societate, viitorul tinerilor în general, stima de sine, migrații, coordonarea a avea o familie cu educație.

2.8) Când participanții au fost întrebați dacă au fost diagnosticați de un profesionist, 13 (16,9%) au răspuns cu da și 64 (83,1%) cu nu.

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

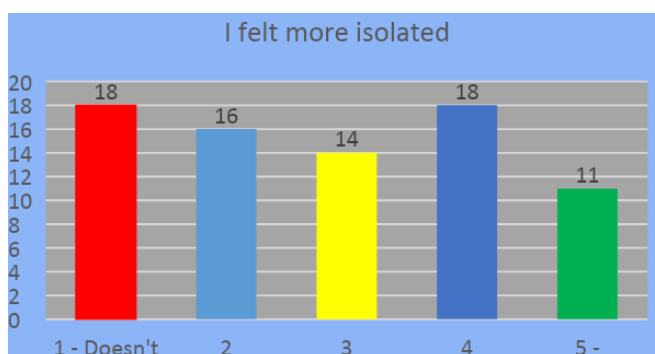
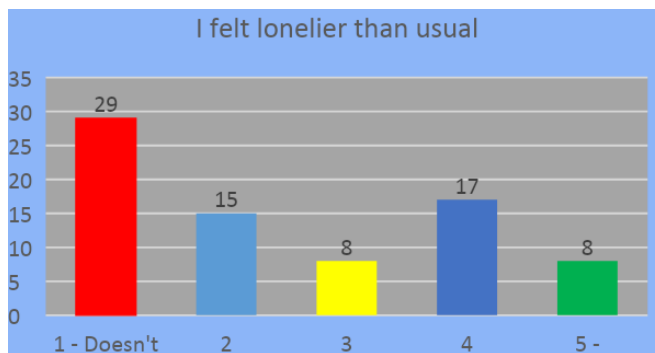
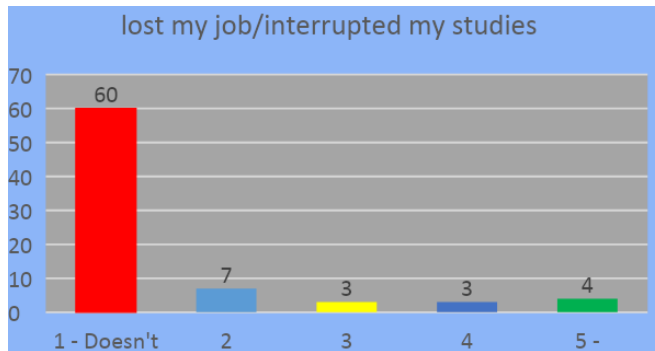


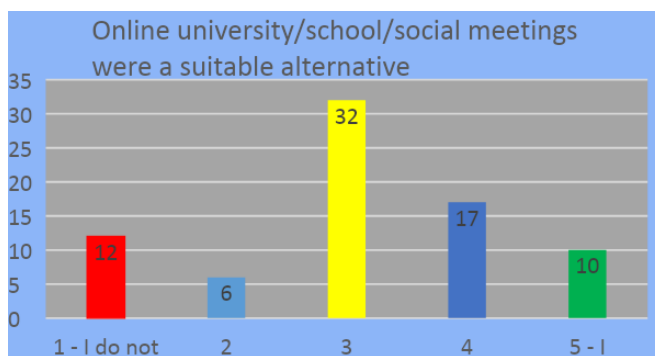
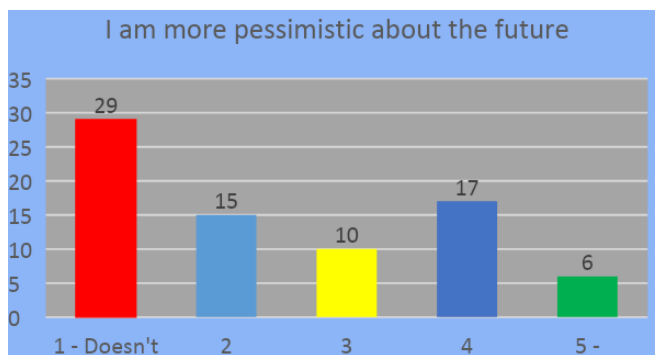
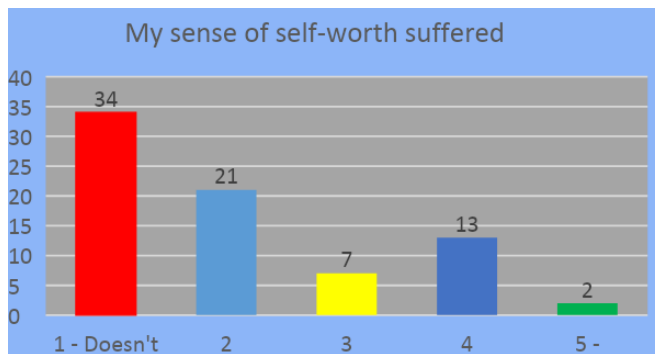
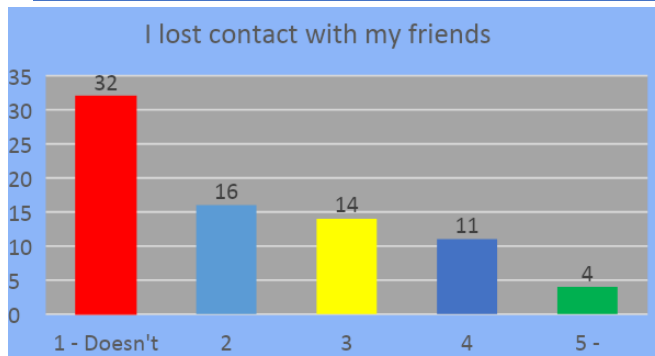
10 dintre respondenți au răspuns la întrebarea opțională „dacă da, care?": anxietate generală, tulburare de anxietate (2), depresie PTSD, anxietate și depresie, depresie episodică, tulburare mixtă de anxietate și depresie (2), anxietate și tulburare funcțională. depresie, ADHD și atacuri de panică.

Covid

În capitolul următor, participanții au fost întrebați despre efectele epidemiei de covid asupra vieții lor. Majoritatea respondenților nu au raportat efecte negative, cum ar fi să se simtă mai izolat sau mai singur, să-și piardă locul de muncă sau prietenii sau să se confrunte cu o scădere a stimei de sine, a performanței universitare sau la locul de muncă sau a deveni mai pesimiști cu privire la viitor. Cu toate acestea, 9% dintre participanți au simțit că și-au pierdut locul de muncă/și-au întrerupt studiile din cauza covid-19, 32,5% dintre participanți s-au simțit mai singuri decât de obicei din cauza covid-19, 37,7% dintre participanți s-au simțit mai izolați în timpul covid-ului -19 pandemie, 19,5 % dintre participanți au simțit că și-au pierdut contactul cu prietenii din cauza pandemiei și 19,4 % dintre participanți au simțit că sentimentul lor de valoare de sine a suferit din cauza pandemiei. În plus, aproape o treime dintre participanți s-au simțit mai pesimiști cu privire la viitorul lor din cauza

pandemiei. Cu toate acestea, mai mult de o treime dintre participanți (35 %) au considerat că școlile universitare online/întâlnirile sociale sunt o alternativă potrivită.





Respondenților li s-a cerut apoi să descrie experiențe pozitive legate de pandemie sub forma unei întrebări deschise.

Deși 23 dintre respondenți nu au răspuns, atunci când au fost întrebați despre experiențele lor, mulți dintre ei au menționat că au reconectat-o cu familia, au reflectat asupra vieții lor, au mai mult timp liber, fac mai multă mișcare și chiar se bucură de educație la distanță și online. Un respondent a menționat chiar că și-a găsit un nou grup de prieteni. De asemenea, tinerii au răspuns că au învățat lucruri noi și au dobândit noi competențe, și despre auto-creștere, pentru că nu au avut nevoie să meargă la școală, au și economisit niște bani, unor tineri le-a plăcut că societatea este mai pașnică. (mai puțin trafic,...), unii au mai spus că au mai mult timp pentru treburile casnice și practicile de autoîngrijire. Doar câțiva dintre respondenți au răspuns inclusiv negativ, de fapt doar 4 dintre respondenți.

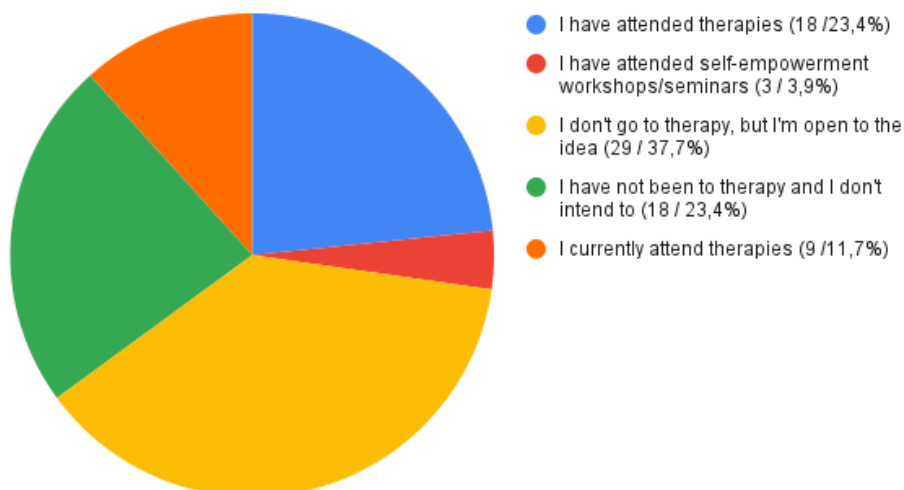
Pentru următoarea întrebare deschisă „Te-a schimbat pandemia într-un mod negativ sau pozitiv?” răspunsurile erau destul de împărțite. Aproximativ jumătate au răspuns cu efecte negative și jumătate cu efecte pozitive.

În ceea ce privește partea negativă, respondenții au menționat că au devenit mai puțin productivi, și-au pierdut încrederea în străini și încrederea în guvern, nivelul lor de anxietate a crescut și au avut mai multe probleme în integrarea în societate după încheierea pandemiei, un respondent a exprimat greutățile prin care au trecut după pierderea unei familii. membru la covid. Pe partea pozitivă, respondenții au experimentat o productivitate mai mare, s-au conectat mai mult la familia și partenerii lor, au început să aprecieze mai mult viața de zi cu zi, pentru un respondent a reprezentat o șansă pentru un nou început. Cu toate acestea, pe partea negativă - unii participanți au luat obiceiuri nesănătoase - cum ar fi mai puține exerciții fizice și apelarea la alcool.

Ajutor profesionist

Setul următor de întrebări s-a concentrat pe experiențele și percepțiile respondenților cu privire la sănătatea mintală. Aceste întrebări au fost concepute pentru a obține informații despre experiențele lor personale cu sănătatea mintală și atitudinile lor față de căutarea ajutorului pentru probleme de sănătate mintală.

Therapies/professional help

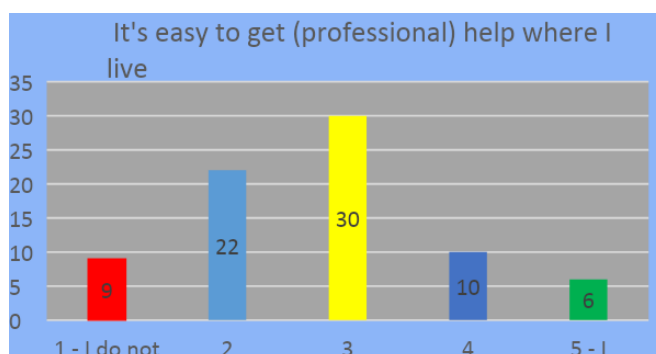


Majoritatea (29) dintre respondenți nu au participat încă la terapie, dar sunt în general deschiși la ideea acesteia. 18 dintre respondenți au participat la terapie și 18 nu intenționează să o facă. O mică parte dintre ei au participat la terapie la momentul chestionarului, iar alții au participat la ajutor profesional alternativ.

Online therapies



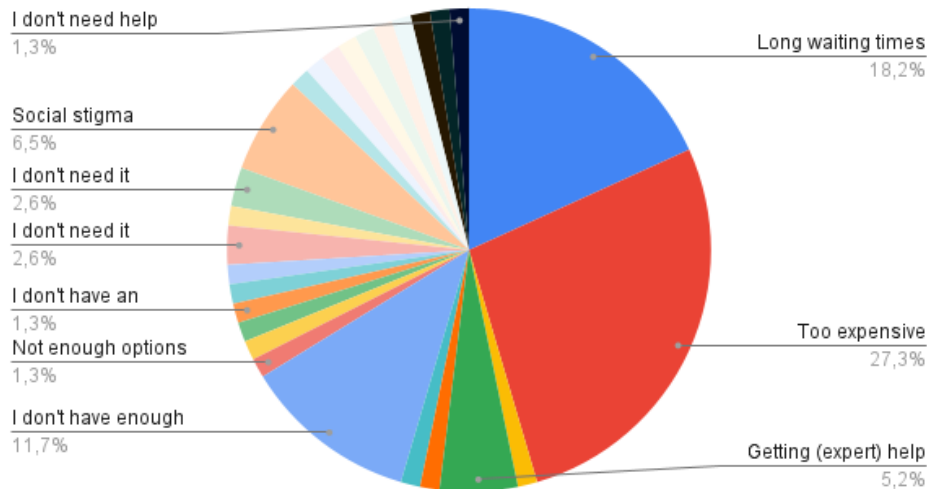
Similar cu rezultatele anterioare, o mare parte (60 %) dintre respondenți nu au avut experiență anterioară cu terapia online, dar sunt deschiși la aceasta. Cu toate acestea, 26% dintre participanți nu au experiență cu terapia online, dar nu cred că este o idee bună. Doar o mică parte dintre respondenți au avut experiență cu terapiile online și doar 4 dintre ei le-a plăcut.



La întrebarea dacă este ușor să obțineți ajutor profesional la locul în care locuiți, majoritatea respondenților au rămas neutri – probabil pentru că nu au experiență în căutarea ajutorului profesional. Cu toate acestea, 40 % dintre respondenți au spus că nu este ușor să obțineți ajutor profesional acolo unde locuiți, în timp ce doar 21 % dintre respondenți au spus că este ușor să obțineți ajutor (profesional) acolo unde locuiți.

Poate că acest lucru se referă la faptul că jumătate dintre respondenți locuiesc fie în mediul rural, fie într-un sat.

What prevents you from getting (professional) help?



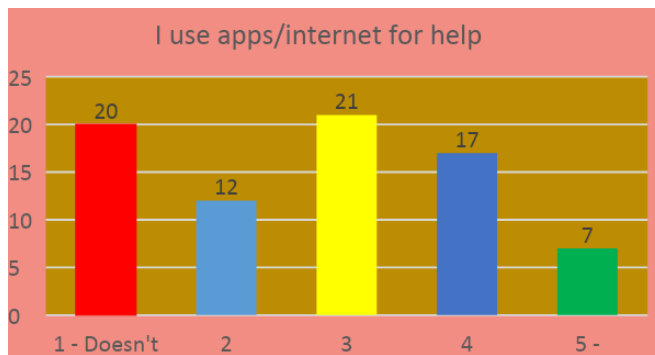
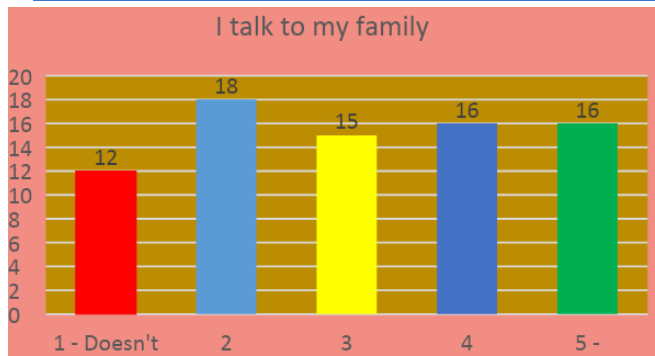
5,2% dintre respondenți primesc deja ajutor profesional, alții nu. Cel mai popular motiv pentru care respondenții nu au primit ajutor profesional a fost, în opinia lor, faptul că este prea scump (27,3%). Al doilea cel mai răspuns motiv a fost timpul lung de așteptare (18,2%), iar al treilea a fost că nu am timp suficient (11,7%). Câțiva, de asemenea, nu au vrut să viziteze un terapeut, deoarece cred că este întunecat în stigmatizarea socială (6,5%).

O mică parte dintre ei au primit deja terapie, alții au avut diverse motive pentru care nu o vor căuta, motivul principal fiind opinia că nu au nevoie.

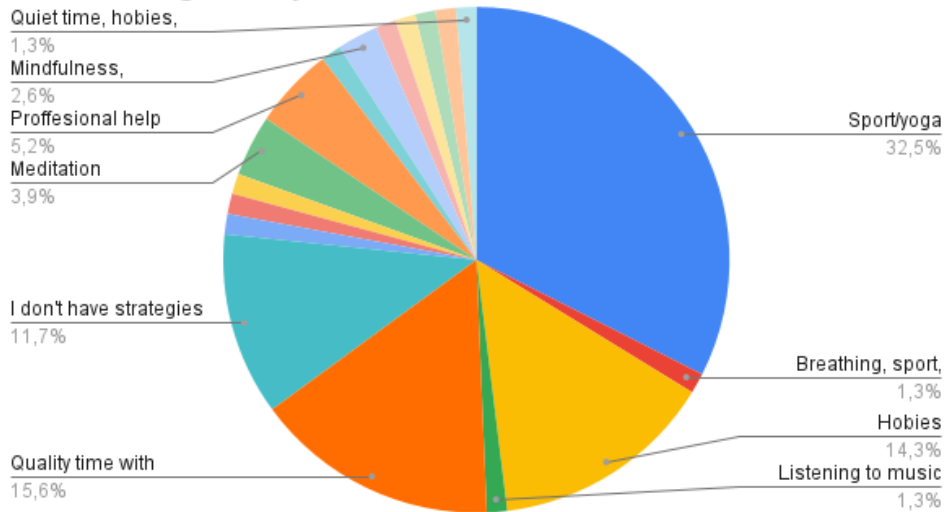
Self-empowerment [Auto-împuternicire], ameliorarea stresului, stabilirea obiectivelor

Subiectul final sa concentrat pe auto-împuternicire, ameliorarea stresului și stabilirea obiectivelor. Respondenților li s-a cerut să evalueze pe o scară Likert la care apelează de obicei atunci când se confruntă cu probleme, variind de la „nu mă descrie deloc” la „mă descrie perfect”.





What strategies do you use to reduce stress?

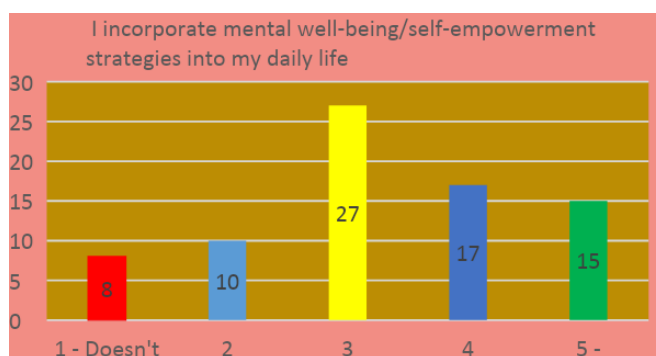


Când a fost întrebat ce strategii folosiți pentru a reduce stresul, cel mai popular răspuns a fost sport/yoga (32,5 %), al doilea cel mai răspuns a fost timpul de calitate cu familia/prietenii (15,6 %), iar al treilea a fost hobby-uri (14,3 %). O bună parte dintre respondenți nu au strategii de reducere a stresului (11,7 %). Unii dintre ei preferă și meditația, timpul singur și ajutorul profesional.

Pentru întrebarea deschisă „Aveți strategii pentru a vă îmbunătăți stima de sine/sentimentul de valoare de sine?” răspunsurile respondenților au avut o temă comună, majoritatea au răspuns că folosesc jurnalul, afirmarea pozitivă, sportul, hobby-urile și socializarea. Unii dintre ei preferă să asculte muzică, să vorbească cu prietenii și să doarmă suficient.

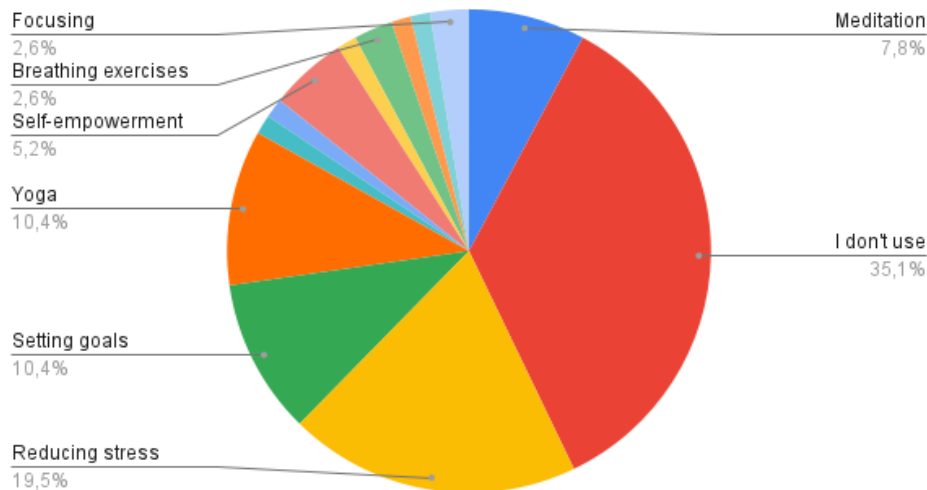
O altă întrebare deschisă a fost pusă „Ce strategii folosiți când doriți să vă îmbunătățiți starea de spirit?”. Răspunsurile au fost aproape identice ca la întrebarea anterioară, cu mici variații – au fost incluse mai multe activități de timp liber (vizionarea filmelor, ascultarea muzicii, sportul) și mai puține tehnici.

Pe scurt, cele mai comune strategii sunt petrecerea timpului cu prietenii și familia lor, petrecerea timpului cu hobby-urile lor și îngrijirea sănătății lor, adică sportul și yoga.



Similar cu rezultatele primului set de întrebări, respondenții par să fie foarte conștienți de modalitățile de self-empowerment [*auto-împuternicire*] și încearcă să le încorporeze în viața de zi cu zi, ceea ce contribuie la bunăstarea lor mentală.

I use applications/internet for...



După cum se arată aici, având în vedere aceste anumite opțiuni posibile, majoritatea respondenților – 15 dintre ei folosesc aplicații și internet pentru a reduce stresul, urmate de yoga (8) și stabilirea de obiective (8) și meditație (6). Deși 35% (27) dintre respondenți nu folosesc aplicații pentru niciunul dintre aceste lucruri.

Respondenților li s-a pus, de asemenea, o întrebare deschisă despre cum și-ar ajuta cel mai bun prieten cu probleme, iar răspunsurile lor au fost foarte asemănătoare. A existat un răspuns comun (cu mici variații) de la toți respondenții - Toți își vor ajuta prietenii vorbind, ascultând activ și dându-le sfaturi prietenoase. Ascultarea și prezenta au fost identificate ca fiind cele mai importante aspecte ale acordării de sprijin. Mulți respondenți și-au exprimat, de asemenea, dorința de a-și ajuta prietenul să-și analizeze situația și să ofere sfaturi.

Apoi respondenții au fost întrebați în ce domenii ar dori să se îmbunătățească. Încrederea a fost răspunsul cel mai popular, educația/îmbunătățirea muncii a fost de asemenea menționată des, alții ar dori să-și îmbunătățească mindfulnessul, pacea interioară și motivația, capacitatea de a face față stresului, să învețe tehnici pentru bunăstare, relaxare, cum să scape de sindromul impostorului, cum să devii cea mai bună versiune a lor, cum să obții motivație, cum să fii mai puțin dependent de telefonul mobil, cum să înveți să fii fericit, sfaturi.

În cele din urmă, respondenții au fost întrebați „Ce ați dori de la un curs de auto-împuternicire?” Răspunsurile au corespuns cu întrebarea anterioară; majoritatea ar dori să-și îmbunătățească încrederea și stima de sine, motivația, unii ar dori să reducă stresul. De asemenea, este interesant de remarcat că o mică parte dintre respondenți nu erau siguri ce își doreau exact de la un astfel de curs.

4.5.3. Concluzie

Pandemia covid-19 i-a afectat pe tinerii din Slovenia – unii au dat dovadă de o rezistență ridicată față de efectele negative ale pandemiei și ale blocajelor – unii tineri s-au luptat cu pandemia. Tema comună este că au devenit mai pesimiști, sunt adesea îngrijorați de viitor, iar nivelurile lor de singurătate și sentimentele de izolare au crescut în timpul pandemiei. Unii tineri s-au luptat și cu universitatea sau și-au pierdut locurile de muncă din cauza pandemiei. Aceștia există un loc pentru proiectul YOUHEAL, care le poate oferi cursuri de învățare și tehnici de sănătate mintală care îi pot ajuta să se redreseze. Până acum, tinerii din Slovenia nu folosesc adesea aplicații pentru ajutor pentru sănătatea mintală, dar din moment ce cred că ajutorul profesional este adesea inaccesibil și sunt în general deschiși la ideea de a folosi aplicații pentru a-și îmbunătăți sănătatea mintală, există un loc pentru proiectul YOUHEAL în Slovenia. Cu toate acestea, este important de observat că tinerii din Slovenia sunt reticenți în a căuta ajutor profesional atunci când au probleme.

4.6. Concluzie

În general, se poate afirma că tinerii care au participat la acest sondaj manifestă o conștientizare sporită față de problemele legate de sănătatea mintală. Inițiativa YOUHEAL operează într-un domeniu în care există o cerere și un interes semnificativ. Rezultatele sondajului online de sănătate mintală arată că un procent notabil de respondenți au raportat că au avut probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietate, stres și sentimente de depresie. Acest lucru subliniază prevalența unor astfel de probleme în rândul populației și subliniază necesitatea unei conștientizări și a unui sprijin sporit pentru cei care se confruntă cu provocări de sănătate mintală. Importanța acestui subiect a fost evidentă pentru respondenți și există lacune semnificative în serviciile de sănătate mintală disponibile din cauza constrângerilor financiare, lipsei de accesibilitate, limitărilor de timp și stigmatizării sociale. Proiectul You HEAL are potențialul de a avea un impact semnificativ în abordarea acestor lacune și în crearea unui mediu în care sănătatea mintală poate fi recunoscută și discutată în mod deschis.

Majoritatea respondenților la sondaj nu raportează simptome de depresie, cum ar fi să se simtă rău, singur sau să-și piardă interesul pentru activitățile de care se bucură de obicei. Cu toate acestea, mulți dintre ei raportează că au experimentat stres și îngrijorare. Deși unii respondenți au primit un diagnostic profesional, ei pot primi tratament adecvat. Cele mai frecvente simptome raportate sunt senzația de stres, oboseala și dificultăți de concentrare. În plus, mulți respondenți își exprimă îngrijorări cu privire la viitor, în special legate de problemele financiare, piața muncii, relațiile personale și intime și provocările „vieții adulte”. Deci, sursele problemelor lor de sănătate mintală nu par să fie interne, ci mai degrabă prin influențe externe. Stresul de la locul de muncă sau de la universitate, preocuparea cu privire la starea lumii și circumstanțele personale au fost sursele de povară cel mai frecvent citate. Prin urmare, programul YOUHEAL ar trebui să se concentreze pe exerciții de ameliorare a stresului și să ofere tinerilor instrumente de planificare, ajutoare vizuale precum panouri de vedere, rutine și strategii pentru a face față incertitudinii.

Este interesant de observat că, în timp ce unii participanți nu au experimentat efecte negative ale pandemiei, alții s-au luptat să se adapteze la o nouă situație incertă și să-și continue viața profesională. Deși este încurajator să vedem că unii tineri au dat dovadă de rezistență ridicată față de efectele negative ale pandemiei și ale blocajelor, este, de asemenea, important să recunoaștem că pandemia a avut un impact semnificativ asupra sănătății mintale și bunăstării multor tineri. În întrebările deschise, s-a remarcat că unii tineri s-au luptat cu probleme de sănătate mintală preexistente care au fost agravate de pandemie. Proiectul YOUHEAL își propune să sprijine tinerii oferindu-le cursuri de învățare și tehnici de sănătate mintală care îi pot ajuta să facă față provocărilor cu care se confruntă. Acest tip de sprijin poate fi deosebit de important pentru cei care se luptă cu sentimente de singurătate, izolare și pesimism cu privire la viitor, deoarece pandemia a dus la un nivel crescut al acestor sentimente pentru mulți.

Sondajul și-a propus să înțeleagă nevoile și situațiile tinerilor și să învețe de la aceștia. Strategiile pe care tinerii le folosesc pentru a scăpa de stres și pentru a crește stima de sine/încrederea în sine sunt similare, cum ar fi vorbirea cu prietenii sau familia, angajarea în sport sau hobby-uri, auto-reflecția și ascultarea muzicii. Cu toate acestea, majoritatea participanților nu folosesc aplicațiile sau internetul în aceste scopuri. Unii dintre participanți au experiențe cu exerciții de ameliorare a stresului, cum ar fi yoga, meditație, jurnal și așa mai departe, iar pentru acele activități, folosesc aplicații. Platforma YOUHEAL poate fi în continuare utilă, oferind un loc pentru auto-reflecție și acționând ca o „ureche deschisă” printr-un sistem de check-in zilnic. Sondajul subliniază, de asemenea, importanța identificării mecanismelor de adaptare eficiente pentru gestionarea problemelor de sănătate mintală. În timp ce exercițiile fizice, discuțiile cu prietenii sau familia și vizionarea la televizor sau la filme pot oferi o ușurare temporară, căutarea ajutorului profesionist poate fi necesară în unele cazuri. Cu toate acestea, lipsa accesului, stigmatizarea socială și tabuurile în jurul sănătății mintale îi împiedică pe mulți tineri să meargă la terapie. Proiectul YOUHEAL poate completa aceste lacune oferind o platformă gratuită și online care poate fi utilizată fără a adăuga mai mult stres, anxietate și presiune. Platforma poate fi utilă și pentru respondenții care nu au fost niciodată la terapie și nu sunt deschiși la aceasta. În plus, încorporarea mai multor strategii și instrumente de ameliorare a stresului pentru a construi o relație bună cu sine în platforma YOUHEAL poate oferi o resursă cuprinzătoare și utilă pentru tineri.

Tinerii pare să fie mai deschiși către terapie, dar puțini au experiență cu ateliere de auto-împuternicire sau terapie online. Mulți au raportat, de asemenea, că nu au căutat ajutor pentru problemele lor de sănătate mintală, ceea ce s-ar putea datora unor factori precum lipsa de conștientizare, stigmatizare sau dificultăți de acces la servicii. Este esențial să creștem gradul de conștientizare, să reducem stigmatizarea și să îmbunătățim accesul la serviciile de sănătate mintală pentru a încuraja mai multe persoane să caute ajutor. Platforma YOUHEAL abordează unele dintre aceste bariere oferind suport gratuit care poate fi accesat online. Această abordare poate ajuta la înlăturarea barierelor legate de timp și stigmatizare, făcându-le mai convenabil și mai accesibil pentru tineri să caute ajutor. Cu toate acestea, este important să rețineți că resursele online pot să nu fie suficiente pentru toată lumea, iar unele persoane pot avea nevoie de sprijin mai intens.

În concluzie, sondajul a arătat că problemele de sănătate mintală sunt predominante în rândul tinerilor și este nevoie de o conștientizare și sprijin sporit pentru sănătatea mintală. Inițiativa YOUHEAL poate avea un impact semnificativ în abordarea lacunelor din serviciile de sănătate mintală disponibile și oferirea de sprijin gratuit și accesibil tinerilor. Platforma poate oferi exerciții de ameliorare a stresului, instrumente de planificare, ajutoare vizuale și strategii de coping pentru gestionarea incertitudinii, iar accesibilitatea sa online poate ajuta la înlăturarea barierelor legate de timp și stigmatizare. Cu toate acestea, este important să rețineți că resursele online pot să nu fie suficiente pentru toată lumea, iar unele persoane pot avea nevoie de sprijin mai intens.

5 Rapoarte privind grupurile țintă

În fiecare dintre țările partenere, au fost organizate mai multe întâlniri de grupuri țintă cu tineri cu vârste cuprinse între 18 și 26 de ani, pentru a ne aprofunda înțelegerea gândurilor și nevoilor lor referitoare la sănătatea mintală. Pe baza contribuțiilor lor, materialele de învățare pot fi scrise pentru a satisface nevoile lor.

5.1. Austria

5.1.1. Introducere

Primele întâlniri de grupuri țintă din Austria au avut loc pe 20 și 28 februarie 2023. Un doodle a fost trimis în prealabil austriecilor interesați. Cei interesați au răspuns la un apel pe contul privat de Instagram al autorului. Cu toate acestea, din moment ce 4 persoane s-au anulat în ziua primei întâlniri, a existat doar un grup de 5 persoane. A doua întâlnire a început cu 5 persoane, dar o altă persoană s-a alăturat ulterior din cauza dificultăților tehnice. Întâlnirile au avut loc pe platforma de chat video Zoom și au durat o oră, tot din cauza dimensiunii grupului. Cu toate acestea, dimensiunile grupului au avut și avantajele sale, deoarece toți cei implicați au făcut o declarație la fiecare întrebare, așa că am putut auzi opiniile tuturor. Primul grup era format din 2 bărbați și 3 femei în vârstă de douăzeci de ani. Fiecare dintre ei fie terminase studiile universitare, fie studiază la universitate, așa că grupul era destul de omogen. Al doilea grup a fost format din 4 femei și 2 bărbați, dar de data aceasta au fost două fete care nu au studiat.

După ce i-au prezentat pe participanții unii altora și au prezentat proiectul în scurt timp, a început discuția. Majoritatea participanților aveau deja o idee despre conținutul proiectului de când au participat la sondajul online.

5.1.2. Discuție

Care sunt cele mai mari lupte cu care se confruntă tinerii în epoca post-Covid?

Participanții consideră că cele mai mari probleme sunt că tinerii se confruntă cu criză după criză, iar publicul/politicienii nu pot ajunge din urmă. După criza de sănătate, a venit războiul și criza economică și criza climatică în curs și pentru asta politicienii nu fac suficient și nu există suficient ajutor profesional. Toate acestea duc la îngrijorarea cu privire la viitor. Un alt punct despre care s-a vorbit este viețile schimbate în timpul pandemiei și care nu au fost niciodată procesate. De aceea, există încă un nivel de „supraîncărcare”. S-a mai spus că, în timp ce societatea a încercat să se întoarcă de la „zero la sută”, unele dintre sentimentele de izolare și singurătate nu au dispărut niciodată. S-a mai spus că problemele și luptele care existau deja s-au agravat din cauza pandemiei, iar oamenii trăiesc acum cu consecințele. O altă luptă care a fost înrăutățită de pandemie, potrivit participanților, a fost relația tinerilor cu telefoanele și rețelele sociale. Întrucât a fost singura lor modalitate de a avea contacte sociale pentru un timp, a devenit o constrângere pentru unii și durata lor de atenție s-a înrăutățit. Prin pandemie, mulți tineri au sentimentul că și-au pierdut tinerețea, deoarece nu au putut să-și vadă prietenii, să petreacă sau să călătorească. Un alt punct important care a fost numit este frustrarea legată de criza climatică. Tinerii au senzația că s-a pierdut timp important în timpul pandemiei pentru a lupta împotriva crizei climatice și că acum nu se întâmplă destul. Diviziunea socială care s-a produs în timpul pandemiei din cauza dezbaterii vaccinării este și astăzi aici, dar se întâmplă acum în ceea ce privește criza climatică și protestele împotriva acesteia.

Ai experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire]/de eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți dezamăgit?

Răspunsurile participanților la această întrebare au fost destul de asemănătoare cu cele date în sondaj. Cele mai frecvente exerciții de ameliorare a stresului sunt să faci sport sau să mergi la plimbare. Participanții au vorbit și despre aplicațiile pe care le-au folosit pentru yoga și meditație. O fată folosește și o aplicație cu exerciții de respirație care o ajută să adoarmă. Există, de asemenea, aplicații de auto-reflecție în utilizare. Participanții au fost unanimi în opinia lor că există aplicații foarte bune pe piață. Cu toate acestea, participanții au fost, de asemenea, destul de deschiși la terapie, cei mai mulți dintre ei vizitând cel puțin un psihiatru. De aceea, ei au mai spus că administrarea medicamentelor este, de asemenea, o strategie bună.

Ce oferte referitoare la self-empowerment [auto-împuternicire]/ameliorarea stresului etc. cunoașteți? Sunt ușor accesibile?

Respondenții au fost de acord că există o situație ciudată în ceea ce privește ofertele de self-empowerment [auto-împuternicire]/eliberare de stres în Austria. Pe de o parte, ei cred că există o mulțime de oferte, pe de altă parte, uneori nu sunt ușor vizibile. Respondenții cred că există mai multe oferte ca niciodată, dar își pun la îndoială utilitatea. Situația ofertelor din Austria a fost descrisă ca „cantitate peste calitate”. Există o mulțime de informații și asta întunecă corectitudinea acestor informații. Astfel de oferte sunt, de asemenea, peste toate rețelele de socializare și pare greu de făcut distincția între ajutor bun, profesional, și sfaturi mai puțin serioase. Respondenții au susținut că este un fel de „tendință”. Acestea fiind spuse, ei consideră că ajutorul profesional este adesea „prea departe de oameni”, fie din cauza prețului, fie din cauza timpului prea lung de așteptare. Cu toate acestea, s-a mai spus că există destul de multe aplicații bune care să vă ajute, în special pentru ameliorarea stresului.

Cursurile online despre mindfulness [auto-împuternicire]/sănătate mintală/stres pot înlocui întâlnirile față în față?

Participanții au fost din nou unanimi că cursurile online pe aceste subiecte pot fi un plus, dar niciodată un substitut pentru întâlnirile față în față, mai ales dacă există probleme mai grave. Au spus că depinde de sursele problemelor. Dacă cineva este stresat din cauza muncii, cursurile online despre reducerea stresului pot fi un bun înlocuitor, de exemplu, dar dacă stresul provine dintr-o sursă mai complicată, cum ar fi, de exemplu, relațiile rupte, atunci nu este un înlocuitor bun. S-a spus că cursurile online ar trebui să fie un substitut doar atunci când alternativa nu funcționează deloc la problemele cuiva. Respondenții au spus că este un „prim pas” bun pentru a intra în subiect, dar cursurile online pe aceste subiecte au limitările lor. Cu toate acestea, ei au spus că cursurile online reprezintă un bun plus pentru întâlnirile față în față.

De ce are nevoie o platformă online pentru auto-împuternicire? Ce fel de conținut ți-ai dori?

Un instrument concret care s-a dorit a fost un instrument de urmărire a dispoziției în care oamenii pot spune cum se simt. Totuși, acest lucru trebuie să fie ușor de înțeles și cel mai bine ghidat prin întrebări pentru a răspunde. Acest lucru este, de asemenea, important pentru a înțelege propriile factori declanșatori atunci când vine vorba de stres sau stări depresive. De asemenea, este important pentru participanți ca platforma să recunoască faptul că oamenii sunt diferiți și pot avea nevoi diferite sau moduri diferite de a se manifesta, de exemplu, stresul. Nu ar trebui să existe o singură soluție pentru toate, dar conținutul ar trebui să fie individualizat. Acest lucru se poate face prin liste de simptome sau chiar prin autoanaliză.

De asemenea, s-au dorit informații „din culise”, deoarece utilizatorii își pot înțelege mai bine problemele și soluțiile. Canalul YouTube „Pe scurt” a fost numit ca exemplu cum să explice problemele de sănătate mintală. Platforma ar trebui să includă explicații științifice pentru auto-împuternicire sau stres și așa mai departe. Indivizii își pot înțelege mai bine problemele dacă înțeleg ce este stresul. Foarte important pentru respondenți este faptul că platforma este foarte sinceră cu privire la propriile limitări. Nu ar trebui să pretindă că este soluția la orice și poate enumera ofertele de ajutor profesional. Un alt punct important care a fost numit este acela că platforma ar trebui să le reamintească utilizatorilor să se „registreze” sau să facă exerciții de conștientizare sau meditație.

5.2. Grecia

5.2.1. Introducere

Pentru a identifica competențele lipsă pentru a face față anxietății, stresului, incertitudinii etc., pentru a mapa expertiza existentă privind metodele de auto-creștere și pentru a valida suportul pentru digitalizare, Innovation Hive a realizat 3 focus grupuri: unul hibrid și două online.

Primul focus grup a avut loc la sediul Innovation Hive pe 27 ianuarie și a fost format din 7 participanți în total cu vârsta cuprinsă între 18 și 26 de ani. Cinci dintre ei au participat personal, iar doi dintre ei au fost online. A doua a avut loc online pe 8 februarie (5 participanți), iar a treia pe 20 februarie (8 participanți). La începutul sesiunii, participanților li sa oferit o descriere despre proiect și obiectivele acestuia. Toate grupurile au început sesiunea scriind pe un post-it/perete virtual un cuvânt care descrie felul în care s-a simțit în timpul pandemiei, ca un spărgător de gheață. Toți au participat în mod egal și au fost dornici să contribuie la discuție cu opiniile lor personale. Participanții au fost găsiți prin organizații de tineret (SMouTH), centre de psihoterapie, Organizația Panhelenică a Psihologilor și colegii.

5.2.2. Discuție

Care sunt cele mai mari lupte cu care se confruntă tinerii în epoca post-Covid?

Agorafobie: participanții au menționat că le este frică să fie în locuri aglomerate sau să călătorească

Ocuparea forței de muncă: condițiile de muncă au variat considerabil de la criza de sănătate, care îi privește pe participanții în special în domeniul educației, unde condițiile de teleeducație pot fi impuse cu ușurință (cum ar fi închiderea școlilor în condiții meteorologice nefavorabile).

Anxietate/Atacuri de panică: mulți tineri se închid, anxietatea lor a crescut și s-au obișnuit cu un alt ritm și cu o altă rutină zilnică.

Izolarea: Toate contactele și comunicările s-au făcut fie prin mobil, fie prin computer, iar acest lucru a afectat comportamentul.

Anxietate privind îngrijirea sănătății: „În caz de spitalizare, aș putea primi cea mai bună îngrijire posibilă, este sistemul de îngrijire medicală al Greciei suficient de eficient?”

Dependența de jocuri online

Procrastinare. 8 participanți au menționat amânarea drept una dintre cele mai mari provocări.

Pierderea energiei și a motivației de a face lucruri

Dificultate de adaptare la noua „normalitate”. Jumătate dintre participanți au menționat că le-a fost greu să se adapteze la aceasta, după pandemie.

Ai experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire]/de eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți dezamăgit?

Exerciții de respirație: 7 participanți au menționat această tehnică atunci când au avut un atac de panică sau anxietate generală.

Hobby-uri/ A vedea prietenii: Majoritatea participanților aleg să facă un hobby care îi va socializa.

Stabilirea limitelor: 1 participant a menționat această tehnică pentru a avea suficient timp să fac lucruri pe care le iubesc, în loc să fac alte lucruri.

Videoclipuri Youtube cu meditație și Yoga.

Organizarea: 2 participanți aceasta ca metodă de a aborda anxietatea

Vorbesc cu prietenii/familia. Participanții au menționat că este, de asemenea, destul de util în acel moment să vorbești cu cineva apropiat, fie un prieten, fie un membru al familiei. Ei vă vor asculta, vă vor asculta preocupările, care provoacă stresul și această tristețe și cu siguranță vă vor sfătui corespunzător și vă vor sugera singuri soluții.

Mâncat sănătos.

Ce oferte referitoare la auto-împuternicire/ameliorarea stresului etc. cunoașteți? Sunt ușor accesibile?

-Nu sunt multe oportunități. Dar nici existența celor câteva oportunități nu este promovată suficient. Căutarea ajutorului de la un expert nu este o prioritate de vârf pentru tineri atunci când au nevoie de sprijin.

-Tinerii care au acces și la lumea informației (internet), care caută tehnici de autoperfecționare, de reducere a stresului și alte asemenea lucruri, vor găsi cu siguranță informații/articole relevante ale oamenilor de știință care îi vor ajuta

Cursurile online despre mindfulness/sănătate mintală/stres pot înlocui întâlnirile față în față?

Toți participanții au fost de acord că întâlnirea față în față nu poate fi înlocuită cu cursuri online, dar kater-ul ar putea fi un ajutor suplimentar.

De ce are nevoie o platformă online pentru self-empowerment [auto-împuternicire]? Ce fel de conținut ți-ai dori?

Participanții au menționat:

- Chat live cu un specialist
- Podcasturi informative sau de meditație
- Articole
- Propuneri de activități care ar putea promova sănătatea mintală în toată Grecia
- Categorizarea problemelor de sănătate mintală pentru a găsi cu ușurință ceea ce caută
- Muzică: multă muzică de concentrare/motivare.
- Jocuri de concentrare (legați punctele, desen etc) pentru a servi ca distragere a atenției.
- O listă cu numele specialiștilor în sănătate mintală care există în zona de proximitate cu care pot intra în contact.

▪ 5.2.3. Concluzie

Grupurile au avut nevoie de aproximativ 1 oră pentru a alerga. Majoritatea participanților au prezentat anxietate și comportamente TOC, urmate de atacuri de panică. Aproape toți sunt de acord că un

supliment online la terapie ar include muzică, mediere și yoga podcast-uri și exerciții de respirație. Desfășurarea sesiunii de focus grupuri cu o experiență profund informativă și în evoluție pentru mine. Discuțiile au decurs fără probleme, toată lumea a participat plină de viață și am fost încântat să văd cât de mulți oameni pot relaționa între ei. A fost un rezultat pozitiv pentru toate părțile implicate.

5.3. România

5.3.1. Introducere

Pentru a crea un spațiu sigur pentru ca tinerii să poată comunica liber despre sănătatea lor mintală și despre modul în care folosesc diferite resurse pentru auto-îmbunătățire, toate grupurile țintă au fost conduse de lucrători de tineret din organizația noastră, FITT a efectuat 3 grupuri țintă: Toate 3 din punct de vedere fizic.

Primul focus grup a avut loc la Casa Tineretului, sediul Fundației Județene pentru Tineret Timiș în data de 03rd februarie și a constat în 14 de participanți, în total, cu vârste cuprinse între 16 și 22 de ani. Toți au participat personal. Cel de-al doilea a avut loc în centrul de tineret din orașul Lugoj, tot un centru administrat de FITT într-un alt oraș, pe 10 februarie cu 5 participanți, cu vârste cuprinse între 16 și 27 de ani, și a fost organizat de către FITT într-un alt oraș. Și al treilea pe 24 februarie, cu 6 participanți cu vârste cuprinse între 22 și 26 de ani. La începutul sesiunilor, participanților li s-a oferit o descriere a proiectului și a obiectivelor acestuia. Toate grupurile au început sesiunea discutând unde ar alege să meargă în vacanță dacă ar avea toți banii din lume, ca spărgător de gheață. Toți au participat în mod egal, iar discuția a creat o atmosferă prietenoasă pentru ei. Participanții au fost găsiți prin grupuri de tineri voluntari, beneficiari ai activităților desfășurate în centrele de tineret și licee.

5.3.2. Discuție

Care sunt cele mai mari lupte cu care trebuie să se confrunte tinerii în era post-COVID?

Imposibilitatea de a socializa: participanții au menționat că este dificil să se obișnuiască cu schimbarea de la izolarea la domiciliu la activități față în față, cum ar fi școlile, universitatea și locul de muncă, participantul într-un grup a menționat că simt că nu sunt pregătiți pentru real -viața din moment ce toată experiența sa universitară a fost practic online și tocmai s-a „trezit într-o zi” în ultimul an de universitate.

Mulțumirea de sine: Tinerii se simt mult mai epuizați emoțional după pandemie și se simt mai confortabil să rămână în interior, chiar dacă poate ar dori să iasă mai mult, este nevoie de mai puțin efort pentru a rămâne în interior și preferă să se odihnească până la punctul de supraalimentare, Mai ales din cauza altor factori externi, cum ar fi războiul din Ucraina și incendiile din Australia și așa mai departe.

Inabilitatea de a se concentra: Înainte ca participanții să simtă că este mult mai ușor să stea pe un scaun la școală sau la universitate și să acorde atenție timp de 6 ore pe zi, dar acum tinerii au dificultăți de învățare, deoarece s-au obișnuit să stea în fața unui monitor și să facă alte lucruri, fără a acorda atenție clasei online, iar acest lucru a fost transferat la întâlniri față în față după pandemie, majoritatea participanților au fost de acord că acest lucru se aplică și altor activități sociale, nu doar învățării.

Selectivitate în ceea ce este implicat: „Probabil că ne-am dat seama că anii din viața noastră trec și ar trebui să ne concentrăm asupra lucrurilor care ne plac.”

„Și unele lucruri care ne ajută cu adevărat, pentru că anii din viață trec și nu se mai întorc niciodată.”

Aveți experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire] / eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți copleșit?

- Crearea unui program dinamic care te scoate din rutina ta.
- Diversificarea activitatilor pentru a iesi din fiecare zi prin voluntariat.
- Să-i faci pe cei din jurul tău fericiți prin fapte mărunte.
- HOBBY-URI.
- Ascultarea videoclipurilor psihologice.
- Ascultarea de videoclipuri motivaționale.
- Urmărirea feed-ului social media cu privire la mesaje pozitive și videoclipuri educaționale scurte interesante.
- Concentrarea pe gratificarea instantanee: „Când sunt stresat, termin sarcina și sunt bine”.
- Fac lucruri care îmi încarcă bateriile. Dorm, mă odihnesc, citesc, desenez.
- Îmi place să petrec timp pe TikTok sau Instagram Reels
- Plâng și când reușesc să mă manifest prin lacrimi, mă face să mă simt mai bine după aceea.
- Când mă simt stresat, mă simt ca și cum m-aș bloca, stau și mă holbez la pereți.
- I am going out with friends. Ies cu prietenii.
- Meditație-respirație.

* Participanții au început, de asemenea, să discute despre modul în care plânsul este văzut de adulți sau de persoanele în vârstă ca fiind un comportament slab, iar prietenii sau alți tineri pe care îi cunosc își închid emoțiile în interior și apoi se manifestă, concluzia pe care majoritatea participanților au convenit-o este că, în general, fiind vulnerabili, și că, în general, nu pot fi afectați de această situație. și plânsul ar trebui să fie promovat mai pozitiv, pentru a nu dezvolta blocaje pentru frustrare și tristețe în minte.

Ce oferte privind auto-împuternicirea / ameliorarea stresului etc. știți? Sunt ele ușor accesibile?

- Canalele de social media, în special cele create sau care implică profesioniști în domeniul auto-îngrijirii, sănătății mintale, sportului; Și mâncarea sănătoasă este o sursă excelentă de informații, majoritatea participanților din grupuri au declarat că ar prefera să-și selecteze informațiile de pe un canal social media, cum ar fi profilul Instagram, decât să meargă pe un site web.
- Participanții au declarat că este dificil să găsească, de asemenea, persoana sau serviciul potrivit pentru a-i ajuta cu auto-împuternicirea și sănătatea mintală, deoarece există mulți oameni care nu au de fapt experiență în domeniu sau fac doar pentru a câștiga bani și putere pe cheltuiala lor de fapt, nu ajută oamenii.

- Pe lângă social media, au existat și câteva mențiuni despre tehnicile de auto-împuternicire și meditație care pot fi făcute cu ușurință, cum ar fi păstrarea unui jurnal, practicarea recunoștinței, o plimbare într-un parc sau orice spațiu verde.

Pot cursurile online de mindfulness / sănătate mintală / stres să înlocuiască întâlnirile față în față?

Principalele rezultate au fost pro:

- Sunt mai accesibile;
- Este un spațiu mai sigur
- La doar un clic distanță
- Puteți exersa oriunde
- Puteți parcurge conținutul în ritmul dvs. și puteți derula înapoi părțile pe care doriți să le vizionați din nou.
- O platformă vă poate oferi mai multă diversitate în conținut decât o singură persoană

Contra:

- Se simte mai puțin personal și pur și simplu nu se simte la fel de bine ca o întâlnire față în față.
- Unii participanți au menționat că ar dori să înceapă să facă lucruri care nu implică un monitor după atâția ani în care au fost mai dependenți de computere și dispozitive.
- Online ar putea, de asemenea, să devină un „mod de gândire de făcut” decât o întâlnire fizică pe care „ți-ar plăcea să o faci”

De ce are nevoie o platformă online pentru auto-împuternicire? Ce fel de conținut ți-ai dori?

Participanții au menționat:

-Elemente vizuale grozave, inclusiv imagini, dar și videoclipuri

-Ușor de înțeles conținutul și simplu de pus în practică pentru a fi implementat.

- Câteva exerciții sau materiale pe care un grup de oameni le poate face singuri pentru a inspira o activitate de grup sau pentru a inspira întâlnirea cu oameni noi.

- Mai multe detalii despre cine sunt oamenii care lucrează la acest lucru pentru a construi încredere.

- Fără conținut general, ar fi plăcut să aveți, de asemenea, un conținut specific despre motivul pentru care stresul poate apărea în anumite condiții, în anumite zile sau din subiecte specifice.

- Conținutul trebuie să fie accesibil și pe rețelele de socializare.

5.3.3. Concluzie

Grupurile au avut nevoie de aproximativ 1 oră (+-10 min) pentru utilizare, grupurile au simțit că se află într-un spațiu sigur, iar facilitatorii discuțiilor au reușit să modereze spațiul pentru ca fiecare persoană să-și facă vocea auzită.

Majoritatea tinerilor erau „bolnavi și oboșiți de online sau de a fi acasă” și erau mai deschiși la conținut care încurajează, de asemenea, socializarea și activitățile de grup.

5.4. Serbia

5.4.1. Introducere

Mișcarea de mediu din Voivodina a organizat două focus grupuri. Primul focus grup a fost organizat la Sremski Karlovci în Centrul Ecologic Radulovački pe 14 ianuarie. Participanții au fost tineri cu vârste între 18 și 26 de ani care au fost special aleși pentru această activitate în cadrul unui proiect. Al doilea focus grup a avut loc la Novi Sad în spațiul organizației de tineret BalkanIDEA Novi Sad pe 6 februarie. Ambele focus grupuri au durat aproximativ 1,5 până la 2 ore. Înainte de începerea fiecărui focus grup, a fost prezentat proiectul YouHEAL și a fost explicat scopul activităților sale, inclusiv focus grupuri. După ce i-au prezentat pe participanți, a început discuția. După participarea la sondajul online, majoritatea participanților cunoșteau deja conținutul proiectului. La începutul fiecărui focus grup, participanții au convenit asupra regulilor de lucru împreună pentru a se asigura că este creat un loc sigur pentru partajare. Înainte de a începe discuția, participanții au fost rugați să se prezinte, inclusiv hobby-urile lor preferate și activitățile pe care le plac.

Primul focus grup a durat mai mult deoarece mai mulți participanți au fost comparați cu cel de-al doilea și toată lumea a vrut să-și împărtășească părerea cu privire la fiecare întrebare. Eșantionul a inclus 11 tineri care s-au identificat drept femei și 10 tineri care s-au identificat ca fiind bărbați. 13 participanți proveneau din zone >50.000 de locuitori, iar opt proveneau din zone mai mici (>5.000 de locuitori). În ceea ce privește activitatea, șase tineri erau studenți, doi studenți care lucrează, angajați cu normă întreagă 7, angajați cu fracțiune de normă 2, liber profesioniști 2, șomeri 2. În ceea ce privește apartenența la grupurile marginalizate, nu toți participanții au fost pregătiți să împărtășească aceste informații. Într-o formă google partajată la începutul focus-grupurilor. Mai târziu, unii dintre participanți și-au împărtășit experiențele și s-au identificat ca parte a acestor grupuri: probleme de sănătate, probleme culturale, probleme economice și probleme sociale. În timpul focus-grupurilor, unii indivizi au subliniat că se confruntă cu probleme intersecționale cauzate de apartenența la mai mult de un grup marginalizat.

5.4.2. Discuție

Care sunt cele mai mari lupte cu care trebuie să se confrunte tinerii în era post-COVID?

Cei mai mulți tineri au subliniat că cea mai mare problemă cu care se confruntă după coroană este incertitudinea, instabilitatea financiară, incapacitatea de a concura pe piața forței de muncă, autoizolarea, abilitățile sociale „slăbite” și conducerea opresivă în țara lor. Chiar dacă tinerii din Serbia care au participat la focus grupuri au subliniat că sunt „obișnuiți cu problemele socio-economice din țările lor”, ei au menționat, de asemenea, creșterea anxietății legate de situația financiară a familiilor lor și de viitorul lor. Tinerii au raportat că, în timp ce frecventau cursuri online, s-au pierdut multe în ceea ce privește abilitățile lor academice și practice. Ei simt că nu au avut șanse egale (în comparație cu generațiile anterioare covid, și nu toți au avut medii de învățare egale la domiciliu) de a învăța și de a practica cunoștințele și abilitățile necesare în domeniul lor de studiu. În ceea ce privește acest lucru, tinerii sunt îngrijorați că nu vor putea concura pe piața forței de muncă post-covid, având în vedere că nu au avut ocazia să-și dezvolte pe deplin cunoștințele și competențele în domeniul lor. Tinerii sunt, de asemenea, îngrijorați că și-au „slăbit” cumva abilitățile sociale și că acum, în era post-covid, au dificultăți în a face legături personale și profesionale. Ei au menționat că se simt izolați și nu pot face conexiuni în lumea offline, motiv pentru care se simt mai confortabil în spațiile online. Tinerii și-au exprimat îngrijorarea cu privire la conducerea opresivă din Serbia, așa cum au descris-o ei. În acest domeniu, în era post-covid, aceștia sunt din ce în ce mai îngrijorați de scăderea rapidă a libertăților și de faptul că nu au posibilitatea de a alege sau de a influența politica. Unii participanți au menționat îngrijorarea cu privire la răspândirea războiului în întreaga lume și la transformarea viitorului într-unul și mai ireparabil. Tinerii au subliniat, de asemenea, că este posibil să nu fie conștienți de toate provocările și dificultățile cu care se vor confrunta în era post-covid.

Credeți că există suficiente oferte cu privire la self-empowerment [auto-împuternicirea] / reducerea stresului etc.?

Participanții au fost de acord că sănătatea mintală, auto-împuternicirea / ameliorarea stresului etc. Sunt încă stigmatizate în Serbia. Ei cred că nu există suficiente oferte cu privire la aceste subiecte, și chiar și atunci când acestea există, ele nu sunt accesibile pentru toată lumea. Tinerii cred că nu există nicio preocupare din partea guvernului cu privire la sănătatea mintală a cetățenilor săi și că accentul este pus pe întrebări mai „importante”. În ceea ce privește accesibilitatea câtorva oferte de sănătate mintală și bunăstare, acestea sunt de obicei prea scumpe sau nu se află în orașe mai mici. Participanții au menționat, de asemenea, că ofertele care ar putea fi utile pentru ei sunt, de obicei, oferite gratuit de organizațiile neguvernamentale din orașele mai mari și necesită mai mult timp și efort.

Aveți experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire] / eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți copleșit?

Majoritatea participanților au menționat hobby-urile ca o modalitate de a face față situațiilor legate de stres. Mulți au raportat că sportul, yoga, meditația și mersul în natură sunt o strategie pe care o folosesc pentru a face față situațiilor dificile și copleșitoare. Tinerii au menționat, de asemenea, că cititul, scrisul, vizionarea de emisiuni TV și filme și ascultarea muzicii îi ajută să se relaxeze. Participanții au subliniat faptul că au un prieten înțelegător și grijuliu cu care să vorbească ca fiind una dintre cele mai importante strategii pentru a face față. Unii tineri au menționat că le place să participe la activități în care se simt valoroși și utili în comunitățile lor (voluntariat și activism). Unii dintre participanți au împărtășit că au experiență cu psihoterapeuții, iar majoritatea dintre ei ar dori să încerce terapia dacă ar avea ocazia.

Credeți că cursurile online privind mindfulness / sănătatea mintală / ameliorarea stresului pot fi un bun plus / substitut pentru întâlnirile față în față? De ce (nu)?

Majoritatea participanților au fost de acord că cursurile online pe aceste subiecte ar putea fi o completare, dar niciodată un substitut pentru întâlnirile față în față. Ei cred că cursurile online de mindfulness / sănătate mintală / stres pot fi necesare atunci când situația este urgentă; oamenii necesită sprijin imediat și pentru persoanele care nu pot participa la întâlniri față în față (de exemplu, anxietate, fobii, dizabilități, inaccesibilitate, o distanță a locației ...). Dar chiar și în aceste situații, trebuie să urmeze întâlniri adecvate față în față și mai continue. Tinerii cred că cursurile online pot fi un plus bun și îi fac mai conștienți de importanța îngrijirii sănătății mintale și a bunăstării lor.

De ce are nevoie o platformă online pentru self-empowerment [auto-împuternicire]? Ce fel de conținut ți-ai dori?

Tinerii au avut sugestii concrete despre ce fel de conținut ar trebui să aibă o platformă online pentru auto-împuternicire. Ei au fost de acord că trebuie să aibă un aspect informațional. De exemplu, unii dintre participanți au spus că tinerii de obicei se diagnostichează greșit cu depresie, deoarece acum este considerată a fi "o tendință pentru gen Z". Având în vedere acest lucru, platforma ar trebui să aibă unele dintre testele standardizate pentru screening-ul inițial al problemelor de sănătate mintală potențial existente, urmate de sugestii ale pașilor următori (vizitarea unui terapeut, exerciții etc.). Aspectul informativ al platformei ar trebui să conțină, de asemenea, sfaturi despre anumite stiluri de viață care pot ajuta la îmbunătățirea bunăstării - de exemplu, rutine zilnice, exerciții fizice, somn etc. Aici, tinerii au subliniat importanța de a avea o bază de date cu organizații care oferă sprijin psihologic gratuit, contactele și locațiile lor (în special pentru orașele mai mici). Necesitatea opțiunii de a „salva” sau de a „arhiva” anumite informații într-un profil a fost considerată esențială. Un alt aspect important menționat în focus grupuri a fost aspectul motivațional care ar putea include citate, videoclipuri scurte, vizualizare, realizarea de panouri de viziune etc. Aspectul abilități și tehnici – oferirea de soluții pentru provocări și probleme (dar având în vedere că fiecare individ este diferit și soluțiile exacte ar putea să nu funcționeze pentru toată lumea), tehnici de respirație, meditație, muzică relaxantă, mindfulness etc

.Aspectul social a fost menționat ca fiind unul important. Ar trebui să includă povești și experiențe personale, posibilitatea de a adăuga oameni și de a interacționa unul cu celălalt, postarea „starea de spirit a zilei”, și sprijinirea reciproc. Platforma ar trebui, de asemenea, să se asigure că utilizatorii săi înțeleg că o pot utiliza ca un supliment la îngrijirea sănătății mintale și să îi încurajeze să solicite ajutor profesional dacă au nevoie de el.

5.5. Slovenia

5.5.1. Introducere

Am efectuat 3 grupuri țintă.

Grupul țintă a avut loc în data de 1st februarie 2023, într-un format online, organizat de PFCI, moderat de Tanja Bogataj. Au fost 10 înscrieri, dar doar 3 participanți în vârstă de 18-20 ani au ajuns la discuție. Participanții au împărtășit informații despre eveniment prietenilor și colegilor de clasă care își exprimă interesul față de subiect, dar au fost rezervați să participe și să participe activ la acest tip de eveniment. Participanții au fost deschiși să împărtășească și să facă schimb de experiențe în timpul și după era COVID-19 și au oferit multe sugestii interesante pentru a face platforma atractivă pentru utilizare și pentru a răspunde nevoilor relevante ale tinerilor din această gamă de vârstă. Ei și-au exprimat interesul de a fi informați în continuare cu privire la rezultatul proiectului.

Focus Group a avut loc la 2 februarie 2023 în formă hibridă în birourile MIITR (Gregorčičeva ulica 21b, 2000 Maribor) și online pe Jitsi Meet. 9 persoane, cu excepția moderatorului (Ana Ulbin), au fost prezente în persoană și 11 persoane au fost prezente online. Grupul a fost mixt și a fost format din oameni pe care îi cunoaștem și care au participat la evenimentele noastre în trecut, dar și tineri care au auzit despre eveniment de la prietenii lor sau de pe rețelele de socializare și au cooperat cu noi pentru prima dată. Grupul a fost foarte plăcut și tinerii au cooperat frumos cu noi, așa că am adunat o mulțime de informații interesante.

Grupul țintă a avut loc în data de 16 februarie 2023, într-un format online, organizat de PFCI, moderat de Tanja Bogataj. Au fost 15 înscrieri pentru eveniment, dar doar 4 participanți în vârstă de 21-26 ani au participat la discuție. Un participant a spus că a invitat la eveniment mai mulți prieteni și studenți, dar mulți nu au putut participa, fie din cauza suprapunerii cu alte obligații, fie din cauza faptului că au deja prea multe activități în timpul săptămânii. Grupul a fost deschis să împărtășească și să facă schimb de experiență în timpul și după era COVID-19, a împărtășit opinii și sugestii foarte valoroase pe această temă. Ei și-au exprimat interesul de a fi informați în continuare cu privire la rezultatul proiectului.

▪ 5.5.2. Discuție

Care sunt cele mai mari lupte cu care trebuie să se confrunte tinerii în era post-COVID?

- **Lipsa socializării live** – Participantul a subliniat că a ratat cel mai mult faptul că nu a putut vedea oamenii pe care i-a iubit (membrii familiei, bunica, bunicul (speriat că le-ar aduce virus), prieteni apropiați...)

- Participantul care este străin în Slovenia (student dintr-o altă țară) a subliniat că epidemia de COVID-19 s-a întâmplat în primul an în care a fost în Slovenia, așa că nu a avut mulți prieteni și a fost singur într-o casă, așa că a fost foarte greu să se ocupe de singurătate. De asemenea, a fost confuz la început, greu de înțeles ce se întâmplă. Îi plăcea când studenții se puteau întoarce la facultate, întâlnindu-se față în față cu colegii.

- Un alt participant a spus că s-a obișnuit cu situația muncind prin ea. Metodele pe care le-a folosit au fost mișcarea, sportul.

- Unii participanți au răspuns la asta, că pentru ei era mai greu să exercite în timpul pandemiei și că au exercitat mai puțin - unii s-au mișcat mai puțin, rutina a fost întreruptă de COVID, în special pentru sporturi cum ar fi fotbalul unde există contact. De asemenea, unele grupuri sportive care au fost desființate în timpul COVID-19 nu se mai întâlnesc niciodată în aceeași compoziție ca înainte de covid-19. Cu toate acestea, s-au format noi grupuri. Participantul spune că face mai puține sporturi și este mai puțin în formă decât era înainte de covid. Participantul spune, dimpotrivă, că prietenii săi au fost mai implicați în sport în timpul COVID. De exemplu, a început să alerge și acum este mai bine.

- Pentru unii a fost **mai ușor să exerseze** în timpul pandemiei de covid-19, deoarece au avut mai mult timp și au exercitat cu ajutorul videoclipurilor YouTube. În plus, pentru ei, nu a trebuit să conducă nicăieri pentru a obține exercițiul.

- Tinerii adulți care trăiesc la țară au spus că s-au luptat mai puțin în timpul covid-19, deoarece ar putea intra întotdeauna în natură. Pentru cei care locuiesc în oraș, acest lucru a fost dificil.

- Unii participanți au subliniat că a fost dificil pentru ei atunci când s-au întors la facultate pentru că s-au răsfățat (au devenit leneși) acasă. Cu toate acestea, întoarcerea la școală a fost mai bună decât să stai într-o cameră toată ziua și să te uiți la computer toată ziua. În mare parte, toți erau fericiți că s-ar fi putut întoarce.

- Unii participanți și-au exprimat **nevoia de a redobândi abilități sociale și de a avea provocări de comunicare** - Participantul a împărtășit că îi place contactul live cu oamenii. Ea a spus că trebuie să-și redobândească abilități sociale (cum să controleze limbajul corpului, cum să fie prezentă cu ceilalți). Cealaltă participantă a spus că are probleme cu venirea la facultate și cu întâlnirea de oameni noi după covid, cu care nu a avut probleme înainte de epidemie. A trebuit să reînvăț cum să comunic. Erau confuzi când se întâlneau cu oamenii. Ei nu știau dacă ar trebui să dea mâna atunci când s-au văzut unul pe celălalt sau ce era potrivit, după ce s-au văzut unul pe altul timp de un an sau mai mult, dar niciodată în persoană. Participanții au exprimat nevoia tinerilor de a avea oportunitatea și accesul la învățare și practică necesare abilităților sociale și de a se ajuta atunci când sunt provocați de anxietate.

- **Unii participanți și-au exprimat o oarecare luptă cu interacțiunea socială, comunicarea și disconfortul dacă sunt expuși la prea mulți stimuli externi** - Participantul a exprimat că a observat că îi este greu cu prea mulți stimuli din mediu (de exemplu, întâlnirea cu un prieten la restaurantul McDonalds, multe sunete, sunete, oameni, au trebuit să plece din cauza anxietății și disconfortului ei), ceea ce nu a fost niciodată cazul înainte de covid-19. Participanții au spus că tinerii se simt acum mai în siguranță acasă și nu socializează unii cu alții la fel de mult ca înainte de Covid-19. S-au obișnuit să vorbească mai mult la telefon și mai puțin în persoană. De asemenea, la telefon se caută parteneri și prieteni. Ei observă, de asemenea, că există o dependență emergentă de personaje pe rețelele de socializare, și nu în mediul lor.

- **Hobby-uri și activități extracurriculare** - Participantul spune că din cauza covidului a încetat să mai participe la unele dintre activitățile la care obișnuia să frecventeze, dar a fost pozitiv că și-a văzut mai mult familia. Participantul a spus că unele grupuri au expirat și nu s-au mai întors, unele abia acum se formează din nou. Acest lucru a afectat interacțiunea lor cu ceilalți/prieteni și la ce activități (nu) participă.

- **Creșterea stresului la școală** - Participanții și-au exprimat impresia că profesorii pun presiune asupra elevilor, ca și cum ar fi vinovați pentru acest restanțe care a apărut în educație din cauza

circumstanțelor covid, sau ca și cum și-ar scoate frustrările asupra lor. S-au simțit acuzați de profesori că trișează din cauza orelor și examenelor online. Ei observă că relația dintre profesori și elevi s-a deteriorat. Ei au exprimat că și tinerii se simt necăjiți pentru că simt că standardul și cerințele s-au schimbat, dar sistemul școlar nu. De asemenea, s-a subliniat că multe persoane și-au pierdut motivația, voința sau că au lenevit.

- **Stres crescut gândindu-se la viitor, prea multe alegeri și luarea deciziilor cu dificultate** - Participanții au spus că tinerii sunt supuși mult stresului, deoarece se află la un moment de cotitură în viața lor când trebuie să decidă ce vor face în viitor. Sunt foarte stresați pentru că nu știu ce să decidă. Ei se uită la părinții lor care muncesc foarte mult tot timpul și nu vor același lucru pentru ei înșiși, vor să facă ceva care să-i facă fericiți, unde să fie creativi și să se exprime. Provocarea este că sunt prea multe opțiuni, e greu de decis.

- **Se simt obosit, stresat, nu au suficient timp** - Participanții au exprimat că nu au timp pentru ei înșiși, doar pentru a fi; studiază, lucrează și au multe alte obligații. Este un ritm rapid, toată ziua, în fiecare zi multe obligații. Există multe opțiuni rapide de bani online, așa că stresul de a alege ce să faci este și mai mare. Există multe posibilități. Tinerii sunt căutați – problema este și mediul în schimbare rapidă – economie, tehnologie.

Ai experiență cu exerciții de self-empowerment [auto-împuternicire]/de eliberare a stresului? Ce faci când ești stresat sau te simți dezamăgit?

- **Cum înțelegeți ideea de self-empowerment [auto-împuternicire]?**

„Pentru a-ți întări bunăstarea, imaginea de sine pozitivă, te ajuți pe tine însuși”.

„Moduri de a te susține, de a-ți întări sentimentul de încredere în sine”

- Un participant meditează în fiecare zi timp de 10/15 de minute, de 2 ori pe săptămână. Este o meditație ghidată cu ajutorul videoclipurilor YouTube.

- Unii participanți practică yoga, respirația profundă îi ajută să se simtă mai bine (să se simtă calmi, relaxați). Ei o practică preventiv (atunci când nu sunt stresați), dar unii dintre ei, de asemenea, acut atunci când sunt stresați. Mai ales tehnicile de respirație sunt utile atunci când nivelurile de stres sunt ridicate. Ei învață yoga și respirația profundă prin intermediul videoclipurilor YouTube, acasă.

- **Respirație, conștientizare a respirației, exerciții de respirație** - Un participant a aflat accidental cât de importantă este respirația atunci când sunteți sub stres, în ultima vreme a practicat conștientizarea respirației atunci când este sub stres și o ajută să se simtă mai bine. Un participant folosește **exercițiul de respirație în pătratul 4/4** (4 secunde de inspirație, 4 secunde de așteptare, 4 secunde de expirație), subliniază importanța respirației atunci când sunteți stresat, furios - trebuie să-l schimbați în respirație profundă, mai lentă. Doi participanți practică respirația și **metoda Win-Hof** - fac un duș în fiecare dimineață cu apă cu gheață, îi ajută foarte mult cu ameliorarea stresului. Această practică îi ajută să se concentreze și să aibă mai multă claritate mentală și putere în alte situații de viață. Este foarte accesibil pe Youtube, și ușor de urmat îndrumarea și practica.

- Un participant **practică conștientizarea locului în care simte anumite emoții** - în anumite părți ale corpului simte anumite emoții mai mult decât în altă parte, atunci ar trebui să se concentreze acolo pentru a se relaxa.

- Un participant merge la **sală** când este sub stres, îl ajută să uite de probleme și să se simtă mai bine, mai relaxat.

- Un participant se ajută cu muzică și dans, curățând, urlând în pernă – pe care a descris-o drept „relaxare mai agresivă”, nu poate intra în yoga sau meditație. Nu-i place ideea asta.
 - Participanții au subliniat că este necesară, de asemenea, **retragerea de pe toate dispozitivele electronice**. Participantul spune că telefonul și computerul ei îi provoacă stres. Pentru a se relaxa, trebuie să lase tehnologia deoparte și să facă ceva simplu, cum ar fi spălarea vaselor și să vorbească cu familia ei despre subiecte aleatorii.
 - **Luptă cu gestionarea stresului** - Un participant spune că evenimentele repetate, cum ar fi examenele, îi provoacă stresul, și nu știe cum să facă față acestui stres, astfel încât să nu mai fie acolo.
 - Unii participanți împărtășesc faptul că pentru tineri este cel mai bine să facă față stresului prin **exerciții fizice**. Este necesar să ieșiți din poziția în care vă aflați și să ieșiți și să vă deplasați. Un alt participant împărtășit, el folosește **mișcarea, meditația, muzica** pentru a elibera stresul. Preferă să alerge în aer liber, să asculte muzică.
 - **Condușul** este, de asemenea, terapeutic. De asemenea, ajută **să vorbești cu oamenii**, totodată **liniștea**, astfel încât să ai timp să fii singur cu tine însuși. De asemenea, **muzică și creație. Dansul**.
 - **Îmbrățișatul** ajută, de asemenea, dacă nu cu persoane, atunci cel puțin cu un pluș mare sau o pernă
 - înainte de covid, **au fost mai multe îmbrățișări între prieteni**, și acest lucru nu a revenit după epidemii. Tinerii nu mai sunt atât de apropiați sau sunt îngrijorați că, dacă își dau reciproc mâinile / se îmbrățișează, vor răspândi virusul covid.
 - Un participant a declarat despre **auto-împuternicire** că **mentalitatea** noastră afectează modul în care ne simțim. Noi tinerii, gândim mult prea mult asupra viitorului în loc să ne concentrăm pe prezent. Dacă ai gândurile corecte, atunci totul este în regulă. **De asemenea, ajută dacă faci pur și simplu lucrurile pe care vrei să le faci și nu le amânați**. Încercați să **priviți situația cât mai obiectiv posibil - păstrați distanța**.
- Ce oferte referitoare la self-empowerment [auto-împuternicire]/ameliorarea stresului etc. cunoașteți? Sunt ușor accesibile?*
- Un participant a mers la psihoterapie, dar a fost greu de accesat **financiar** (50 euro/oră sau mai mult). Ea a mai subliniat că psihoterapiile și alte oferte **nu sunt suficient promovate**. Căutarea ajutorului este un subiect tabu și despre care ar trebui să se discute mai mult. De asemenea, generația mai tânără ar trebui educată mai mult despre depresie (nu este doar tristețe ocazională, ci schimbări în creier). De asemenea, ar trebui să vorbească despre sănătatea mintală mai mult pentru a o promova.
 - Obstacolele în calea accesului la ajutor sunt, de asemenea, linii **lungi de așteptare**. Uneori nici nu primești o programare pentru că **ești prea ocupat**. Oferte **prea mici**.
 - Un participant spune că învățarea de relaxare și alte tehnici similare de mindfulness nu sunt accesibile
 - 100 EUR pe oră de învățare a tehnicilor de relaxare este prea mult dacă aveți nevoie de 10 dintre ele. Psihoterapiile sunt, de asemenea, prea scumpe.
 - Ajutorul ar trebui să fie mai accesibil, sănătatea mintală este tabu, nu este promovată, nu se vorbește despre el. **Conversațiile despre sănătatea mintală ar trebui să fie mai frecvente**. Ar trebui să fie o opțiune accesibilă pentru cineva care să vă arate cum să reduceți stresul. Ca parte a unei opțiuni de facultate, ei au fost predați hipnoza și a fost foarte interesant și de ajutor pentru ameliorarea stresului. Acest lucru ar fi grozav dacă este accesibil pentru tineri.

- Ofertele accesibile de autoajutorare sunt **TV, cărți și videoclipuri YouTube**, există și unele oferte care sunt **reduse pentru studenți**, în unele cămine studențești există câteva **oferte gratuite 1 la 1 de psihoterapie**. **Meditațiile Gong** sunt uneori organizate gratuit și sunt foarte relaxante. Uneori sunt organizate ateliere gratuite de **auto-împuternicire** (MKC Maribor). Pur și simplu scrieți-vă problemele vă ajută și este accesibil. Mai ales **scrierea ghidată** - dacă întrebările sunt puse corect, începi să gândești corect, te ajută, dar este dificil să gândești și să rezolvi singur problema, dacă ești ghidat, este mai ușor, ajută.

- MKC Maribor are și astfel de evenimente

- **Muzica, podcasturile, sporturile sunt disponibile** și fiecare poate găsi ceva pentru ei înșiși. Sunt disponibile **exerciții de respirație**, este disponibilă și practica ghidată, participantul a învățat-o și la seminariile de la facultate. Toată lumea are **duș și apă rece** pentru a practica metoda Wimhof - este ușor accesibilă. Informațiile sunt disponibile și pe YouTube.

- **Cursurile de yoga** nu sunt gratuite, dar în principiu sunt accesibile, cel puțin pentru unii. Uneori problema este **lipsa de timp** – chiar și pentru conversații despre sănătatea mintală.

- Un participant **ratează tehnici inovatoare și programe de împuternicire**, ceva care nu a fost la fel de 15 ani și care nu durează o zi întreagă sau prea multe ore/zi.

- Există un întreg **set de tehnici pentru a face față stresului**, dar **nu există educație pe această temă în școală**. Exact ce învață ei despre stres la cursurile de psihologie. Oferta actuală la școală este foarte modestă, de parcă nu este suficient de importantă pentru a fi de acord asupra acestor subiecte..

- Problema accesibilității este și **lipsa timpului de căutare a conținutului**.

- Unii participanți au spus că folosesc și **site-ul web Quora pentru a ajuta cu stresul** - dacă aveți o întrebare, puteți să vă uitați și să vedeți că cineva înainte a avut aceeași întrebare și vă calmează.

Cum pot ajuta cursurile online despre mindfulness [atenție conștientă]/sănătate mintală/ameliorarea stresului ca un plus/înlocuitor pentru întâlnirile față în față?

- Yoga live este mai bună (este mai puțin probabil să te rănești și să faci exerciții corect). Cu toate acestea, și yoga online ajută, este mai bine decât nimic. Un alt participant nu este de acord și spune că yoga online este mai bună pentru că o poți face oricând vrei și nu pierzi timpul cu conducerea la ea și bani ore întregi, de asemenea, este mai puțin stresant pentru că nu TREBUIE să mergi la yoga dacă nu nu am chef s-o fac. De asemenea, unui participant **îi place să facă yoga singur, deoarece acesta este timpul ei singur când se poate relaxa cu adevărat**. Pentru cei cu **anxietate socială, este mai bine ca sesiunile de yoga să fie online**.

- Contactul live este important, dar sesiunile online sunt un bun înlocuitor. Depinde de persoană.

- Un participant a spus că „on-line-ul este mai bine pentru că îl alegi singur, este mai flexibil, mi se potrivește mai bine, este timpul meu pentru mine, nu vreau să împart acest timp cu alții, este mai bine din punct de vedere al timpului comparativ cu toate celelalte obligații pe care le am”.

- Un participant a spus că, dacă nu au un timp fix pentru a merge undeva, nu sunt motivați să meargă.

- Un participant a spus că pentru atelierele live, nu vor merge singuri, dar dacă există un eveniment, de exemplu o dată pe lună pentru a se întâlni, cu siguranță ar fi bucuroși să meargă.

- Un participant a spus că preferă sesiunile în viața reală cu oameni, singuri acasă este greu să se motiveze, a spus că atunci când făceau meditație singuri le era greu să intre în ea, totuși când erau cu oameni era mai ușor. pentru a merge cu fluxul. Participantul a mai spus că aceste tipuri de aplicații pe care intenționăm să le facem sunt o alternativă bună și acceptă acest tip de aplicații.
- Pentru unii oameni, aplicațiile sunt mai bune, dar pentru unii oameni întâlnirile din viața reală sunt mai bune.
- Participanții au subliniat timpul - nu mai mult de o oră, poate uneori mai bine dacă ar fi sesiuni și mai scurte. Un participant a spus: „Nu am timp pentru sport, pentru a practica exerciții, dacă este consumator de timp (1 oră sau mai mult, poate cu mașina), nu o voi face, dar dacă sunt 15 minute, este mai probabil să o fac. asta, acesta este **avantajul aplicațiilor, astfel încât să poți face exerciții mai scurte, astfel încât să te poți programa singur.**”
- Dacă conduceți, în tren, de exemplu, puteți deschide aplicația, puteți asculta videoclipuri și face exerciții. **Sesiunile de 15 minute sunt perfecte.**
- Participantul spune că **se simte mai bine online**, deoarece este mai confortabil pentru ea. În direct, ea simte că toată lumea o urmărește, chiar dacă ei nu sunt. Pentru exerciții de sănătate mintală m-aș simți mai bine online. Pentru socializarea live este mai bine și, de asemenea, pentru unele exerciții de grup este mai bine să fii live. Pentru exerciții individuale, este mai bine să fii departe de casă.
- Participantul spune că **prelegerile 1-la-1 live sunt mai bune pentru ea, dar dacă sunt mai mulți oameni decât 1-la-1, online este mai bine**, pentru că altfel nu ar avea curajul să le facă live, simte că acestea sunt lucruri intime. Participantul spune că au avut ateliere de grup de comunicare, toată lumea râdea, iar până la urmă nu și-au atins scopul atelierului pentru că și-au distras atenția. Dacă fac parte dintr-un grup viu, prea mulți tineri sunt preocupați de cum arată că sunt acolo și de ce cred alții, în loc să se concentreze pe care este scopul atelierului.
- Participantul crede, de asemenea, că 1-la-1 este mai bine în direct. În grupuri mai mari le este rușine și ar putea fi și o problemă, pentru că unii nu înțeleg, nu le place, poate chiar îl resping și uneori își bat joc de cei cărora le place sau vor să facă exercițiul, în meditația/hipnoza poate deveni emoțională. Unii cred că este mai greu să strici o sesiune cu râsete și chicoteli de la distanță decât online. Se simt cel mai bine să trăiască acolo unde nimeni nu-i cunoaște. Ei simt că pot fi cine și așa cum sunt. Se simt bine și cu oameni în care au încredere și care se sprijină reciproc.
- Unii participanți cred că **adolescenții sunt mai deschiși, mai curajoși și îndrăznesc să spună mai mult online decât în persoană**. Se simt mai curajoși să spună lucruri online decât în persoană (în persoană nu ai timp să te gândești - trebuie să răspunzi imediat).
- Unii oameni cred că **cea mai bună combinație**, întâlniri online și live - una nu poate merge fără cealaltă. Dar sunt înlocuitori parțial unul pentru celălalt. Mulți tineri găsesc mai ușor timp pentru întâlniri online decât pentru întâlniri live. De multe ori tinerii nu pot face acel pas în plus pentru a se întâlni în persoană.

De ce are nevoie o platformă online pentru self-empowerment [auto-împuternicire]? Ce fel de conținut ți-ai dori?

- **Programul evenimentelor live pe teme de sănătate mintală și self-empowerment[auto-împuternicire]** (nu doar de la MIITR, ci și toate celelalte evenimente) listă de evenimente live, toate într-un singur loc pe platformă.

-Sesiuni de 10-15 minute.

- **contribuții video** scurte, de asemenea **link-uri către alt conținut bun care există deja**.

- **Texte și clipuri**.

- Prezentare generală a conținutului video de yoga

- Întrebări care te determină să-ți pui întrebări, să cercetezi. **Chestionare** despre sănătatea mintală – astfel încât să puteți afla dacă aveți anxietate. De asemenea, scrie **lecții despre diferite boli de sănătate mintală**, astfel încât să le poți recunoaște în tine și în ceilalți. Prelegeri despre **o mai bună înțelegere a propriilor sentimente (și cum să acționați în funcție de ele)**.

- **Recomandare de lectură, exerciții**

- **Sfaturi despre cum să fii productiv și 1 provocare în fiecare zi** într-un mod în care platforma te-ar încuraja să faci lucruri, de exemplu - desenați ceva, ieșiți afară, fotografiați un copac. Ar fi bine dacă ai putea împărtăși asta pe platformă și toți ceilalți ar putea să-l vadă (un mod de a ști că nu ești singur).

- **Sistem de recompensă** – după ce ai terminat o sesiune primești o stea sau ceva de genul acesta.

- Ar fi bine dacă **platforma ar conecta tineri și experți**.

- **Ceva care face parte din fiecare zi**, care devine o rutină. Ceva care durează o jumătate de oră pe zi și atunci ești cu tine însuși. Că ai spațiu și timp pentru autoanaliză și că ești **ghidat cumva în fiecare zi să o faci și cum o faci**. Conținutul ar trebui să fie de așa natură încât să te deconectezi de lumea exterioară și distragerii pentru o vreme, încât identitatea ta să nu fie importantă, să primești ajutor, să poți fi doar tu, doar fi.

- **Varietate de oferte**: de exemplu **meditație, hipnoză, conversație de 15 minute cu cineva**. Sfaturi pentru a vă ajuta să dormi. Deci, fiecare poate găsi ceva pentru ei înșiși, deoarece suntem diferiți și ar putea avea nevoie de lucruri diferite, de asemenea, în diferite zile/perioade/care se confruntă cu diferite provocări etc. aveți nevoie de lucruri diferite și de ajutor adaptat.

- **Categorii pentru diferite subiecte de conversație și apoi aș putea găsi oameni cu care să vorbesc despre acele subiecte**. Ar trebui să existe mai multe categorii. De exemplu, o categorie ar putea fi **stresul** - pentru a realiza că e ok să te simți stresat. O altă categorie ar putea fi **metodele/tehnicele de relaxare**.

- Pentru ca tinerii să poată folosi această aplicație, conținutul **ar trebui să se răspândească prin rețelele sociale**. Informațiile despre aplicație ar trebui să fie **împărtășite tinerilor**. Dacă se știe ceva în rândul tinerilor - mai mulți dintre ei îl folosesc.

- De asemenea, este necesar să **se implice cât mai multe persoane în crearea aplicației**, deoarece preferă să folosească o parte din ceea ce sunt.

- Cât mai mulți **tineri ar trebui să recomande acest lucru cât mai multor tineri**.

- Platforma **nu trebuie să fie prea tradițională**. Subiectele trebuie să fie unele despre care **nu se vorbește prea mult în școli**. **Aceste subiecte tabu sunt incluse**. Ar trebui să existe informații despre aceste subiecte tabu pe platformă.

- Ar fi bine dacă **antrenorii ar avea profiluri personale pe aplicații cărora tinerii le-ar putea scrie întrebări** - sub forma **unei camere de chat sau a unui forum**. Tinerii doresc o abordare personală.

5.5.3. Concluzie

Grupurile țintă au fost bine executate. Participanții s-au simțit bine și discuția a fost plină de viață. Durata a 2 focus grupuri online a fost de 1 oră. Partea oficială a focus grupului hibrid a durat 1,5 ore, dar și după focus grup o mulțime de participanți au stat la discuții despre alte probleme cu care se confruntă (nu neapărat legate de covid-19). Cu 3 participanți care au fost dispuși să participe, am filmat și un scurt videoclip pentru un YouTube.

Cele mai importante observații ale focus-grupurilor sunt că tinerii au experimentat singurătate și lipsă de interacțiune socială în timpul pandemiilor, că unii dintre ei s-au exercitat mai puțin sau s-au oprit cu unele activități extracurriculare. Covid-19 a fost o perioadă confuză pentru tineri. Unii însă, au avut mai mult timp și au făcut mai mult exerciții sau au învățat ceva nou, au început o nouă practică. Tinerii sunt conștienți și practică unele tehnici de auto-împuternicire. Practică yoga, meditație, exerciții de respirație, sport, ascultare de muzică, dans, țipete, îmbrățișări, tehnici de conștientizare a emoțiilor, metoda Wim Hof. Unii dintre ei au învățat unele dintre aceste tehnici și la școală/seminare. Obstacolele cu care se confruntă tinerii atunci când accesează ajutor sunt cele financiare, legate de cozi lungi de așteptare sau sunt prea scumpe pentru că sunt necesare 10 sau mai multe ședințe pentru a avea succes. Ei văd, de asemenea, obstacolul în care problemele de sănătate mintală și conversațiile sunt un subiect tabu. Cu toate acestea, unele oferte sunt accesibile, acele oferte sunt disponibile pe TV, cărți, YouTube, reduceri de psihoterapie pentru studenți, unele sesiuni gratuite de psihoterapie pentru studenți, ateliere,... De asemenea, cele mai de bază abordări și metode, cum ar fi respirația, activitățile în aer liber, vorbirea cu alții, curățarea, gătitul, crearea, învățarea și exersarea prin YouTube și alte surse gratuite și deschise sunt gratuite și accesibile.

Ei au subliniat că este important să aibă sprijin de zi cu zi, lucruri care devin rutina lor și că sunt ghidați prin cum să lucreze cu ei înșiși în fiecare zi. Ținând cont de constrângerile de timp și de multe alte obligații pe care le au deja. Pentru cursurile de mindfulness contactul live este important, dar sesiunile online sunt un bun înlocuitor. Depinde de o persoană. Plusul sesiunilor online este că sunt mai flexibile (nu trebuie să le faci la oră fixă), durează mai puțin timp la un moment dat.

Tinerii au subliniat că are nevoie de platforma de auto-împuternicire. Programul de evenimente live pe teme de sănătate mintală și auto-împuternicire, -10-15 minute prelegeri (pe emoții, probleme de sănătate mintală), chestionare, recomandări de lectură, recomandări de exerciții, sfaturi despre cum să fii productiv, sistemul de recompense și platforma ar trebui să conecteze tinerii cu experți. Ei au subliniat că trebuie să existe o varietate de categorii, conținut diferit și tehnici inovatoare care sunt ușor de aplicat, interesante și fiecare poate găsi singur ceea ce are nevoie în diferite situații sau pentru nevoile/modul său de învățare. Ei ar aprecia să aibă posibilitatea de a obține mai multe informații despre subiecte care nu sunt predate în școală sau nu știu prea multe despre ele, unele sunt și tabu.

Au accentuat abordarea personală. Că se pot simți în siguranță, se pot întâlni pe alții cu provocări similare și se pot sprijini reciproc. Ei doresc, de asemenea, să aibă oportunitatea de a comunica cu alți colegi sau să aibă acces la antrenori, experți, traineri și altele, sub formă de forumuri sau chat-uri deschise și sesiuni individuale.

5.6. Aspecte comune și diferențe

O concluzie importantă a focus-grupurilor din toate țările este că sănătatea mintală este un subiect important pentru tineri și ei cred că accesibilitatea la ajutor profesional ar trebui să fie mai bună.

În toate cele patru țări partenere, pandemia de COVID-19 și-a lăsat urme în rândul tinerilor. Cel mai important, revenirea la „noua normalitate” este grea pentru majoritatea tinerilor. Un fel de anxietate socială, sentimente de izolare și singurătate au rămas și simt că revenirea la normalitate este foarte stresantă. Situațiile sociale sunt trăite ca fiind mai stresante și unor persoane le este mai greu să se conecteze cu oamenii din viața reală. În plus, a avea multe alte crize, cum ar fi războiul și schimbările climatice, duce la o anxietate suplimentară. A fi online în mod cronic în timpul pandemiei i-a lăsat și pe mulți tineri cu probleme de concentrare. O distincție a fost că, în timp ce în majoritatea țărilor problemele păreau destul de globale, în Serbia, tinerii sunt cu adevărat îngrijorați de situația din țara lor.

Când vine vorba de strategii de combatere a stresului sau a sentimentului de dezamăgire, tinerii au toți abordări diferite. Cei mai mulți le place să facă ceva care le oferă plăcere sau chiar mulțumiri, cum ar fi hobby-urile lor, fie că este vorba de sport, muzică sau activități creative. Unii dintre participanți au deja experiență cu yoga, meditație și exerciții de respirație – adesea acceptate prin internet, cum ar fi aplicații sau videoclipuri YouTube. Participanții au descoperit, de asemenea, că lăsarea emoțiilor lor, cum ar fi țipăt într-o pernă sau plâns, le oferă o ușurare. Ei sunt, de asemenea, în contact cu propria lor minte. Pentru unii îi ajută să creeze o mentalitate pozitivă, făcând sarcini pe care le pot reuși să devină un sentiment pozitiv prin ea sau doar încercând să se concentreze/calmeze.

Tinerii din țările partenere au fost cu toții de acord că ajutorul profesional, cum ar fi psihoterapia, nu este adesea ușor accesibil, în principal din cauza costurilor ridicate, dar și timpii lungi de așteptare reprezintă o problemă. În timp ce într-o țară precum Grecia de exemplu, tinerii au crezut că nu sunt foarte multe oferte, dimpotrivă a fost cazul în Austria. Acolo tinerii au crezut că sunt prea multe oferte și este greu să ții o privire de ansamblu. Canalele de social media care se concentrează pe auto-împuternicire și sănătatea mintală au fost lăudate, pe de o parte, pentru că vorbește tinerilor, dar criticate, pe de altă parte, deoarece este adesea greu de spus dacă ajutorul este ajutor profesional sau dacă cineva vrea doar să câștige bani.

Dintre țări, participanții au fost de acord că cursurile/întâlnirile online sunt un bun plus la întâlnirile față în față, dar nu o înlocuire. Cu toate acestea, întâlnirile online pot fi un instrument bun pentru a depăși obstacolele. Oamenii ar putea avea mai multe șanse să participe la un curs online decât la o întâlnire față în față din cauza anxietății sociale. De asemenea, oamenii sunt mai independenți și este mai ușor din punct de vedere al timpului.

Când au fost întrebați ce își doresc tinerii de la o platformă online în ceea ce privește sănătatea mintală, un aspect comun a fost că doresc ca materialele de învățare să fie prezentate într-un fel multi-media. Vor videoclipuri scurte, podcasturi și autotestări. Un alt aspect important pentru tinerii din Europa este faptul că conținutul este utilizat în mod regulat. Vor mementouri, patch-uri, check-in-uri zilnice și așa mai departe. Un alt punct important pentru tineri este partea de ajutor profesional. Sa dorit un live-chat cu experți, precum și o listă de contacte cu ajutor profesionist în fiecare dintre țări. Ei doresc să fie informați despre fundalul științific al stresului sau al bolilor mintale, precum și despre o oportunitate de a interacționa între ei.

Acest raport de ultimă oră cu privire la nevoile și situația tinerilor, precum și cercetarea privind competențele existente și ofertele educaționale vor fi folosite ca bază pentru construirea platformei YOUHEAL care să răspundă nevoilor tinerilor din Europa, precum și umplerea unora dintre golurile care există atunci când vine vorba de ajutor în ceea ce privește sănătatea mintală și bunăstarea.

