Ενίσχυση ευαισθητοποίησης σε θέματα άγχους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση κατά τη διάρκεια (μετά) την πανδημία Covid- 19

aware

2022-1-PL01-KA220-HED-000087038

Κατευθυντήριες Γραμμές Ορθής Πρακτικής

Co-funded by the European Union

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

Εταίροι

Społeczna Akademia Nauk (University of Social Sciences) Poland www.en.san.edu.pl

CARDET
Cyprus www.cardet.org

KMOP - Education & Innovation Hub
Greece www.education-hub.kmop.org

Spectrum Research Centre
Ireland www.spectrumresearchcentre.com

University of the Basque Country
Spain www.ehu.eus/en/en-home

Μετάφραση: mr. Katsikeros Athanasios

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Ευρετήριο

1. Εισαγωγή (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 4

2. Βιβλιογραφική επισκόπηση....5

2.1. Πλαίσιο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στις Χώρες κοινοπραξίας του AWARE (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 5

2.2. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στις Χώρες σύμπραξης του AWARE (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)....7

2.2.1. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Κύπρο (CARDET, Christiana Karousiou) .8

2.2.2. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Ελλάδα (KMOP - Education & Innovation Hub, Panagiota Lafiatoglou) 9

2.2.3. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Πολωνία (Społeczna Akademia Nauk, Agata Matuszewska-Kubicz) 11

2.2.4. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Ιρλανδία (Spectrum Research Centre, Jennifer Nolan)....13

2.2.5. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Ισπανία (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 15

2.3. Πολιτικές Ψυχικής Υγείας....16

2.3.1. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Κύπρο (CARDET, Christiana Karousiou)....17

2.3.2. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Ελλάδα (KMOP - Education & Innovation Hub, Panagiota Lafiatoglou) 19

2.3.3. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Πολωνία (Społeczna Akademia Nauk, Agata Matuszewska-Kubicz)....21

2.3.4. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική (Spectrum Research Centre, Jennifer Nolan)....22

2.3.5. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Ισπανία (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 23

3. Έρευνα Μικρής Κλίμακας (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 25

3.1. Ανάγκες και κενά (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 25

3.2. Εμπόδια (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)....29

3.3. Ανάλυση SWOT σε εθνικό επίπεδο 30

3.3.1. Κύπρος (CARDET, Christiana Karousiou)....30

3.3.2. Ελλάδα (KMOP - Education & Innovation Hub, Panagiota Lafiatoglou) 32

3.3.3. Πολωνία (Społeczna Akademia Nauk, Agata Matuszewska-Kubicz) 34

3.3.4. Ιρλανδία (Spectrum Research Centre, Jennifer Nolan) 35

3.3.5. Ισπανία (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria) 36

4. Καλές Πρακτικές....37

5. Συμπεράσματα....38

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

6. Βιβλιογραφικές αναφορές.....45
7. Παράρτημα 1 - Βέλτιστες Πρακτικές.....49

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

1. Εισαγωγή (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Από την επίσημη ανακήρυξη της κρίσης COVID-19 ως πανδημία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) (Sohrabi et al., 2020) τον Μάρτιο του 2020, έχουν επιβληθεί αυστηροί περιορισμοί στις μετακινήσεις και μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης παγκοσμίως. Το άγχος και η κατάθλιψη είναι οι δύο συνηθέστεροι λόγοι για τους οποίους οι φοιτητές/τριες αναζητούν υπηρεσίες ψυχικής υγείας και αυτοί, μεταξύ άλλων ψυχικών ασθενειών και καταστάσεων ψυχικής υγείας, είχαν επιδεινωθεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Η παρούσα έκθεση, η οποία προέρχεται από το έργο ERASMUS+ με την ονομασία AWARE (2022-1-PL01-KA220-HED-000087038), έχει ως στόχο να αναλύσει την ψυχική κατάσταση των φοιτητών/τριών/τριών και του προσωπικού των πανεπιστημίων σε μια περίοδο που έχουμε μόλις περάσει κατάσταση πανδημίας. Το έργο AWARE αποσκοπεί στην αύξηση της ευαισθητοποίησης του προσωπικού και των φοιτητών/τριών/τριών των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε θέματα άγχους και ψυχικής υγείας. Η κοινοπραξία AWARE αποτελείται από την Κύπρο, την Ελλάδα, την Πολωνία, την Ιρλανδία και την Ισπανία. Στη συγκεκριμένη αναδημοσίευση έχουν διεξαχθεί τρεις τύποι έρευνας: Βιβλιογραφική επισκόπηση, έρευνα μικρής κλίμακας και ανάλυση βέλτιστων πρακτικών στις πέντε αντίστοιχες χώρες.

Η βιβλιογραφική επισκόπηση εξέτασε διάφορα ζητήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος και συμπτωματολογία, εθισμός, διατροφικές διαταραχές ή αυτοκτονίες, στις χώρες της κοινοπραξίας. Στη συνέχεια, αναλύθηκαν οι πολιτικές ή οι πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία κάθε χώρας. Τέλος, εξετάστηκε ο αντίκτυπος της πανδημίας Covid-19, της ενεργειακής/οικονομικής κρίσης ή/και του ουκρανικού πολέμου στην υγεία στον κόσμο ή/και στην Ευρωπαϊκή Ένωση υπό το πρίσμα του τρόπου με τον οποίο επηρεάζει το ακαδημαϊκό προσωπικό και τους/τις φοιτητές/τριες της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Όσον αφορά στην έρευνα μικρής κλίμακας, πραγματοποιήθηκαν 5 συνεντεύξεις σε κάθε χώρα με εκπαιδευτικούς, εκπροσώπους Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (ΜΚΟ) και εκπροσώπους εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σχετικά με την κατάσταση του άγχους ή της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών/τριών και του προσωπικού της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στη χώρα τους (ανίχνευση περιπτώσεων κινδύνου με τη χρήση αξιόπιστων μέσων διαλογής για φοιτητές/τριες ή προσωπικό της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με άγχος ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας). Από τις

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

συνεντεύξεις αυτές εξάγονται οι κύριες ανάγκες, τα κενά και τα εμπόδια για την εφαρμογή ορθών πρακτικών. Τους ζητήθηκε επίσης να αναφέρουν τα Δυνατά σημεία, τις Αδυναμίες, τις Ευκαιρίες και τις Απειλές στο ίδρυμα/την περιοχή/τη χώρα τους για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών/τριών και του προσωπικού της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
Τέλος, διεξήχθη έρευνα στις 5 χώρες για τον εντοπισμό καλών πρακτικών που έχουν εφαρμοστεί, με στόχο την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριες και οι εργαζόμενοι στα πανεπιστήμια των χωρών που αναφέρθηκαν. Αυτές οι καλές πρακτικές συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ατόμων που μπορεί να πάσχουν από άγχος, κατάθλιψη ή άλλες ψυχικές ασθένειες.

Ως εκ τούτου, στην παρούσα έκθεση παρουσιάζονται όλα τα σημεία που έχουν συζητηθεί με τα αποτελέσματα της έρευνας για όλες τις εμπλεκόμενες χώρες, ξεκινώντας από τη βιβλιογραφική επισκόπηση και συνεχίζοντας με την έρευνα μικρής κλίμακας και τις βέλτιστες πρακτικές. Με βάση αυτή την ανάλυση, εξάγονται συμπεράσματα για τις 5 χώρες.

Τα σημεία και τα συμπεράσματα που αναφέρονται στην παρούσα έκθεση αποτελούν περίληψη δύο μεγαλύτερων εκθέσεων στις οποίες περιγράφονται λεπτομερώς όλες οι μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στις 5 χώρες.

2. Βιβλιογραφική επισκόπηση

2.1. Πλαίσιο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στις Χώρες κοινοπραξίας του AWARE (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Το έργο εξέτασε και συνέκρινε το πλαίσιο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε πέντε χώρες της Ευρώπης (Κύπρος, Ελλάδα, Πολωνία, Ιρλανδία και Ισπανία).

Στην Κυπριακή Δημοκρατία (ΚΔ) υπάρχουν σήμερα επτά πανεπιστήμια: τρία από αυτά είναι δημόσια και τέσσερα ιδιωτικά. Συνολικά υπάρχουν περίπου 75.000 φοιτητές και πάνω από 3000 ακαδημαϊκό προσωπικό.

Στην Ελλάδα για το έτος 2020-2021, καταγράφηκαν 422 πανεπιστημιακά τμήματα σε συνολικά 25 Πανεπιστημιακά Ιδρύματα (ΑΕΙ) (HAHE, 2021). Ο φοιτητικός πληθυσμός από το 2019 έως το 2020 αυξήθηκε κατά 8.258 άτομα (δηλαδή ποσοστό 1,04%). Σε απόλυτους αριθμούς, οι εγγεγραμμένο/εσι φοιτητές/τριες της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, από 794.107 το 2019 αυξήθηκαν σε 802.365 το 2020. Για να ολοκληρωθεί η

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

εικόνα, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι το μέγεθος του φοιτητικού πληθυσμού στην Ευρώπη των 27 κρατών μελών από έτος σε έτος παρουσιάζει επίσης αύξηση κατά 1,32% (από 17.776.513 άτομα το 2019 σε 18.010.307 το 2020). Στην Ελλάδα οι εκπαιδευτικοί ανέρχονται σε 17.04936 (1,21% του συνόλου), αριθμός πολύ μικρότερος σε σχέση με χώρες με παρόμοιο ή μικρότερο πληθυσμιακό μέγεθος και σαφώς μειωμένος σε σχέση με το 2019 (19.861 συνολικός αριθμός εκπαιδευτικού προσωπικού στην Ελλάδα το 2019) (Eurostat, 2022). Αξιοσημείωτη είναι η αναλογία φοιτητών ανά μέλος σχολής, η οποία παρουσιάζει υπερβολικά υψηλή τιμή (47 φοιτητές/τριες ανά διδάσκοντα/ουσα) σε σχέση με τη μέση ευρωπαϊκή αναλογία (13 φοιτητές/τριες ανά διδάσκοντα/ουσα) (HAHE, 2021).

Το πολωνικό σύστημα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης περιλαμβάνει τόσο δημόσια όσο και μη δημόσια ιδρύματα. Κάθε AEI, με βάση την ποιότητα της επιστημονικής έρευνας και της διδακτικής του προσφοράς, μπορεί επίσης να ταξινομηθεί ως ακαδημαϊκό (με ερευνητικό προσανατολισμό) ή επαγγελματικό (με έμφαση στην παροχή Ανώτατης Εκπαίδευσης που είναι καταλληλότερη για την αγορά εργασίας). Σύμφωνα με το μητρώο POL-on, 362 ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης λειτούργησαν στην Πολωνία το ακαδημαϊκό έτος 2021/22. Ο αριθμός των φοιτητών/τριών/τριών μειώθηκε από 1.841,3 χιλιάδες σε 1.204,0 χιλιάδες κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2010/11-2019/20, αλλά αυξήθηκε σε 1.218,2 χιλιάδες άτομα από το ακαδημαϊκό έτος 2020/21. Στην Πολωνία το 2021 εργάζονται 99.950 ακαδημαϊκοί καθηγητές, εκ των οποίων σχεδόν 48.000 γυναίκες και λίγο πάνω από 52.000 άνδρες (RADON, 2023).

Η Ιρλανδία φιλοξενεί 22 πανεπιστήμια, τεχνολογικά ινστιτούτα και κολέγια παγκόσμιας κλάσης (Goireland, 2022). Ο O'Shea (2022) παραθέτει ετήσια στατιστικά στοιχεία που καταρτίζονται από την Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης (HEA), σύμφωνα με τα οποία κατά το ακαδημαϊκό έτος 2021/22, υπήρχαν 246.299 φοιτητές εγγεγραμμένοι στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση στην Ιρλανδία, γεγονός που αντιπροσωπεύει αύξηση 0,3% σε σχέση με το προηγούμενο έτος. Επιπλέον, η HEA (2021) ανέφερε ότι περίπου 34.000 μέλη του προσωπικού απασχολούνταν σε Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Ιρλανδία το 2021. Με τη συνεχή αύξηση του αριθμού των φοιτητών/τριών/τριών, πιθανότατα, ο αριθμός αυτός έχει αυξηθεί μόνο τον τελευταίο καιρό.

Στην περίπτωση της **Ισπανίας**, η χώρα διαθέτει σημαντικό αριθμό πανεπιστημίων που απευθύνονται σε ένα ευρύ φάσμα φοιτητών/τριών. Κατά το ακαδημαϊκό έτος 2020/2021, η Ισπανία σημείωσε σημαντικό αριθμό φοιτητών/τριών που εγγράφηκαν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Οι συνολικές εγγραφές φοιτητών/τριών σε προγράμματα πανεπιστημιακών σπουδών ανήλθαν σε 1.340.632. Επιπλέον, υπήρχαν 248.460 φοιτητές/τριες που παρακολουθούσαν μεταπτυχιακές σπουδές και 90.426 διδακτορικοί φοιτητές, με

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

αποτέλεσμα ο συνολικός αριθμός των φοιτητών/τριών/τριών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης να ανέλθει σε 1.679.518. Αυτό καταδεικνύει τη δημοτικότητα και τη ζήτηση για τριτοβάθμια εκπαίδευση μεταξύ των Ισπανών φοιτητών/τριών. Από τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία του ακαδημαϊκού έτους 2019/2020, υπήρχαν 127.383 πανεπιστημιακοί στη χώρα. Αυτοί οι πανεπιστημιακοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη μετάδοση γνώσεων και στην καθοδήγηση των φοιτητών/τριών/τριών κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής τους διαδρομής. Επιπλέον, υπήρχαν 64.848 μέλη διοικητικού προσωπικού που παρέχουν υποστηρικτικές υπηρεσίες εντός των πανεπιστημίων και 26.468 ερευνητές/τριες που συμβάλλουν σε διάφορα ερευνητικά έργα και στην πρόοδο της γνώσης.

2.2. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στις Χώρες σύμπραξης του AWARE (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Η ψυχική υγεία ορίζεται ως «μια κατάσταση ψυχικής ευημερίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της υγείας και της ευημερίας που στηρίζει τις ατομικές και συλλογικές μας ικανότητες να λαμβάνουμε αποφάσεις, να οικοδομούμε σχέσεις και να διαμορφώνουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε». Ο ορισμός της ψυχικής υγείας δεν συνεπάγεται μόνο την απουσία ψυχικής διαταραχής, αλλά ορίζεται ως μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας του ατόμου και σχετίζεται με τη λειτουργία του στο ευρύτερο περιβάλλον και τη διαχείριση στρεσογόνων γεγονότων (W.H.O.,2022). Σύμφωνα με την Παγκόσμια Έκθεση για την Ψυχική Υγεία του 2022 (W.H.O., 2022, σελ. 2), ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζει με ψυχική διαταραχή και στην Ευρώπη, το 40% των μαθητών/τριών αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας και περίπου ένας στους πέντε παλεύει με ψυχικές διαταραχές (EUA, 2022). Ωστόσο, κάθε χώρα έχει ένα συγκεκριμένο πλαίσιο

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.2.1. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Κύπρο (CARDET, Christiana Karousiou)

Σύμφωνα με τη Eurostat, τη στατιστική υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το 2019, το ποσοστό των ατόμων που πάσχουν από χρόνια κατάθλιψη **στην Κύπρο** ήταν 4,7%, το οποίο είναι χαμηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ που είναι 7,2%. Τα στοιχεία δείχνουν επίσης ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερο ποσοστό χρόνιας κατάθλιψης από τους άνδρες, τόσο στον μέσο όρο της ΕΕ όσο και στην Κύπρο. Σε σύγκριση με το 2014, το ποσοστό των ατόμων που πάσχουν από χρόνια κατάθλιψη στην Κύπρο αυξήθηκε κατά 1,1 ποσοστιαίες μονάδες, ενώ ο μέσος όρος της ΕΕ αυξήθηκε ελάχιστα κατά 0,3 ποσοστιαίες μονάδες (Eurostat, 2019). Η πανδημία COVID-19 έχει οδηγήσει σε αυστηρούς περιορισμούς στις μετακινήσεις και σε μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης παγκοσμίως. Από τον Μάρτιο του 2019, η Κύπρος έχει επηρεαστεί από τον COVID-19 και η εφαρμογή μέτρων κοινωνικής απομόνωσης έχει επηρεάσει την ψυχική υγεία του πληθυσμού. Μια ερευνητική μελέτη σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής υγείας του πληθυσμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (Stylianou, Samouti & Samoutis, 2020) διαπίστωσε ότι η ψυχική υγεία του κυπριακού πληθυσμού, ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικιακές ομάδες, επιβαρύνθηκε σημαντικά. Οι επιπτώσεις του COVID-19 οδήγησαν στην ανάπτυξη γενικευμένης αγχώδους διαταραχής (GAD) και σοβαρών καταθλιπτικών συμπτωμάτων στον πληθυσμό. Η συχνότητα (επιπολασμός) της αγχώδους διαταραχής και των μείζονων καταθλιπτικών συμπτωμάτων βρέθηκε να είναι 13,89% και 8,33% αντίστοιχα. Ωστόσο, η νεότερη ηλικιακή ομάδα είχε σημαντικά υψηλότερη συσχέτιση με τα μείζονα καταθλιπτικά συμπτώματα σε σχέση με τον ενήλικο πληθυσμό. Στην πραγματικότητα, αρκετές μελέτες που διεξήχθησαν στη χώρα διαπίστωσαν ότι τα μέτρα εγκλεισμού και κοινωνικής απομόνωσης είχαν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία (Demetriou, 2021; Solomou & Constantinidou; 2020).

Οι μελέτες που εντοπίστηκαν, διεξήχθησαν στην Κύπρο μεταξύ Απριλίου και Νοεμβρίου 2020 και αποσκοπούσαν στην αξιολόγηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των ατόμων κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού λόγω COVID-19 καθώς και της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων, ιδίως μεταξύ ορισμένων κοινωνικών ομάδων. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα, η ελπίδα και το επίπεδο δραστηριότητας αποτέλεσαν σημαντικούς παράγοντες μετριασμού των αρνητικών επιπτώσεων του εγκλεισμού και των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Η μελέτη που διεξήχθη από τους Solomou & Constantinidou (2020) με στόχο τη διερεύνηση των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων της πανδημίας στον γενικό πληθυσμό (Ο=1642, 71,6% γυναίκες, 28,4% άνδρες) και τον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου και προστασίας που μπορούν να προβλέψουν τις αλλαγές στην κατάσταση της ψυχικής υγείας, έδειξε ότι ένα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

μεγάλο ποσοστό (48%) των ερωτηθέντωνανέφερε σημαντικές οικονομικές ανησυχίες και το 66,7% βίωσε σημαντικές αλλαγές στην ποιότητα ζωής του. Συμπτώματα άγχους ανέφερε το 41% (ήπια) και το 23,1% (μέτριας-σοβαρής βαρύτητας), ενώ το 48% (ήπια) και το 9,2% (μέτριας-σοβαρής βαρύτητας) ανέφεραν συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη. Οι γυναίκες, οι νέοι, οι φοιτητές/τριες, οι άνεργοι, τα άτομα με προηγούμενο ψυχιατρικό ιστορικό και όσοι ανέφεραν μεγαλύτερο αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τους ήταν πιο επιρρεπείς σε αυξημένα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Η νεότερη ηλικιακή ομάδα και οι άνδρες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα συμμόρφωσης με τα μέτρα προφύλαξης. Η υψηλότερη συμμόρφωση με τα προληπτικά μέτρα προέβλεπε χαμηλότερα σκορ κατάθλιψης, αλλά υψηλότερο άγχος για τα μέτρα που αφορούσαν στην προσωπική υγιεινή. Τα πορίσματα υποδηλώνουν την ανάγκη για αποτελεσματικά προγράμματα ψυχικής υγείας και καθοδήγηση για την εφαρμογή προληπτικών μέτρων ως στρατηγική δημόσιας υγείας και παρέχουν βασικά δεδομένα σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής.

Όσον αφορά στα ποσοστά αυτοκτονιών, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2016), το ποσοστό αυτοκτονιών στην Κύπρο ήταν 3,6 ανά 100.000 άτομα το 2019, σημειώνοντας μείωση κατά 14,29% σε σχέση με το 2018. Το ποσοστό αυτό είναι χαμηλότερο από τον παγκόσμιο μέσο όρο των 9,0 ανά 100.000 άτομα. Το ποσοστό αυτοκτονιών μεταξύ των νέων στην Κύπρο είναι σχετικά χαμηλό. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (2021), το ποσοστό αυτοκτονιών μεταξύ 15-24 ετών στην Κύπρο ήταν 1,8 ανά 100.000 άτομα το 2021. Αυτό είναι επίσης χαμηλότερο από τον παγκόσμιο μέσο όρο των 7,4 ανά 100.000 άτομα.

2.2.2. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Ελλάδα (KMOP - Education & Innovation Hub, Panagiota Lafiatoglou)

Το 2019, σχεδόν το 80% του ελληνικού πληθυσμού δήλωσε ότι η κατάσταση της υγείας του είναι καλή, ποσοστό πολύ υψηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ (69%). Ταυτόχρονα, το ποσοστό των ενηλίκων που ανέφεραν συμπτώματα ψυχολογικής δυσφορίας το 2018 ήταν υψηλότερο από ό,τι στις περισσότερες άλλες χώρες της ΕΕ (15% στην Ελλάδα έναντι 11% στην ΕΕ) (OECD, 2019). Ομοίως, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του ελληνικού πληθυσμού (σε έρευνα του 2010 σε τυχαίο δείγμα 4900 ατόμων ηλικίας 18-74 ετών), καταγράφηκε ότι το 14% (1.200.000 άτομα) πάσχει από κάποια «κοινή» ψυχική διαταραχή, συνήθως κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή.

Η ψυχική υγεία και η ευημερία των νέων στην Ευρώπη προκαλούν μεγάλη ανησυχία. Η

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

πρώιμη ενήλικη ζωή (18 έως 25 ετών) είναι μια από τις πιο ευάλωτες ηλικιακές περιόδους για την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι έρευνες έχουν τεκμηριώσει ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι ευρέως διαδεδομένα μεταξύ των νέων ενηλίκων, από τους οποίους οι φοιτητές/τριες πανεπιστημίων αποτελούν ένα αυξανόμενο μέρος. Στην Ευρώπη, το 40% των φοιτητών/τριών/τριών αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας και περίπου ένας στους πέντε παλεύει με ψυχικές διαταραχές (EUA, 2022).

Τα πορίσματα μελετών που έχουν διεξαχθεί τα τελευταία χρόνια έχουν δείξει, στη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία ομοίως, το γεγονός ότι τα φοιτητικά χρόνια αποτελούν περίοδο αιχμής για την εμφάνιση πολλών κοινών ψυχικών διαταραχών με ιδιαίτερα διαδεδομένες τις διαταραχές άγχους, διάθεσης και χρήσης ουσιών (WHO, 2016). Σε έρευνα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων διαπιστώθηκε ότι σε δείγμα 431 φοιτητών, το 27% των φοιτητών/τριών έπασχε από κατάθλιψη (Papadioti, Athanasiou & Kaltsouda, 2007). Σε συμφωνία με αυτά τα πορίσματα, σε μια άλλη επιδημιολογική έρευνα για την ψυχική υγεία των Ελλήνων φοιτητών/τριων, το 25% των φοιτητών/τριών/τριών (σε δείγμα 805 φοιτητών/τριών) ανέφερε υψηλά ποσοστά κατάθλιψης και σχεδόν οι μισοί ανέφεραν γενικευμένη κακή ψυχική υγεία (Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011). Επιπλέον, τα πορίσματα διαδικτυακής έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τη Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας Φοιτητών (ΔΟΣΥΠ) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και το Δίκτυο Φοιτητών Erasmus (ESN) έδειξαν ότι, σε δείγμα 814 ατόμων, το 65% των φοιτητών/τριών/τριών αντιμετώπιζε προβλήματα ύπνου, το 27% ανέφερε μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης, το 40% μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα άγχους. Οι φοιτητές/τριες αντιμετώπιζαν σε σημαντικό βαθμό ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, σε τομείς όπως ο φόβος για τις εξετάσεις (49%), η δυσκολία εργασίας και συγκέντρωσης (39%).

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορεί να σημειωθεί περαιτέρω η αρνητική επίδραση των προβλημάτων ψυχικής υγείας είναι τα ποσοστά αυτοκτονιών. Παρόλο που στην Ελλάδα οι αριθμοί δεν επικεντρώνονται στον μαθητικό πληθυσμό, τα ποσοστά αυτοκτονιών που καταγράφονται ως αιτία θανάτου των νέων καθορίζουν την εικόνα. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια του 2020, καταγράφηκαν 464 θάνατοι λόγω αυτοκτονίας, εκ των οποίων 46 ήταν θάνατοι νέων ηλικίας 15-29 ετών (ELSTAT, 2023). Σύμφωνα με το Παρατηρητήριο Αυτοκτονιών, το δίκτυο καταγραφής ερευνών του Κέντρου Ημέρας Πρόληψης Αυτοκτονιών ΚΛΙΜΑΚΑ, όπως αναφέρεται στην έκθεση του, το 2022 παρατηρήθηκε αύξηση του αριθμού των αυτοκτονιών σε νέες ηλικίες, από 20 ετών και άνω, σε σχέση με τα στοιχεία του 2021.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.2.3. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Πολωνία (Społeczna Akademia Nauk, Agata Matuszewska-Kubicz)

Τα αποτελέσματα μελέτης του UCE RESEARCH και της πλατφόρμας ψυχικής υγείας ePsycholodzy.pl. από τον Δεκέμβριο του 2022 δείχνουν ότι τουλάχιστον 4 εκατομμύρια άνθρωποι στην Πολωνία πάσχουν από κατάθλιψη. Το 2021 καταγράφηκαν στην Πολωνία 7,4 εκατομμύρια ημέρες απουσίας εργαζομένων λόγω αυτής της ασθένειας. Σε σύγκριση με το 2018, σημειώθηκε αύξηση κατά σχεδόν 30 τοις εκατό. Το 72,8% των Πολωνών ηλικίας 18-80 ετών είχε βιώσει τουλάχιστον ένα από τα δέκα συμπτώματα που συνδέονται συχνότερα με την κατάθλιψη για τουλάχιστον δύο εβδομάδες: μειωμένη διάθεση (40,3%), αίσθημα κόπωσης και έλλειψης ενέργειας (36,6%), διαταραχές ύπνου (27.1 %), απαισιόδοξη, δυσοίωνη άποψη για το μέλλον (23,8 %), μειωμένη συγκέντρωση και προσοχή (22,9 %), έλλειψη ευχαρίστησης σε δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβαναν (22 %), χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση (19,5 %). Συγκριτικά, τις πρώτες ημέρες του Φεβρουαρίου του 2022, το ποσοστό των ατόμων που δήλωναν κάτι τέτοιο ήταν σημαντικά μικρότερο, στο 61,4%.

Σύμφωνα με την έκθεση Patient Ombudsman (2020), η οποία συντάχθηκε με βάση πληροφορίες που συλλέχθηκαν από δεκάδες πανεπιστήμια σε όλη την Πολωνία, τα ψυχικά προβλήματα αποτελούν ένα αυξανόμενο φαινόμενο στο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Οι υψηλοί ρυθμοί ζωής και το άγχος καθιστούν πιο πιθανό το γεγονός οι νέοι να βιώσουν ψυχικές κρίσεις. Τα κυριότερα προβλήματα που εντοπίζονται από τα πανεπιστήμια είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος, οι αυτοκτονικές σκέψεις, οι αγχώδεις διαταραχές, οι καταθλιπτικές διαταραχές, η νεύρωση, τα προβλήματα προσαρμογής, οι διαταραχές προσωπικότητας.

Όσον αφορά στην ψυχική κατάσταση των νέων επιστημόνων στην Πολωνία, η έκθεση SCIENCE ZEN που εκπονήθηκε από το Ίδρυμα για την Υποστήριξη της Επιστήμης και της Ανάπτυξης BITECH Think Tank (2022) παρουσιάζει μια εικόνα διδακτορικών φοιτητών υπερφορτωμένων με καθήκοντα, υποτιμημένων, απογοητευμένων, κακοπληρωμένων και σε κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης και εμφάνισης ψυχικών διαταραχών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας της Ανεξάρτητης Ένωσης Φοιτητών και της PSSiAP «Ψυχική υγεία των φοιτητών/τριών» (2021) δείχνουν ότι σχεδόν οι μισοί/ές φοιτητές/τριες (49% ή 1.379 ερωτηθέντες) είχαν ζητήσει ψυχολογική υποστήριξη, εκ των οποίων το 37% (1.041 ερωτηθέντες) δήλωσαν ότι οι επισκέψεις αυτές δεν ήταν εφάπαξ. Το 67% των φοιτητών/τριών/τριών διαφώνησε έντονα ή μάλλον διαφώνησε με τη δήλωση ότι οι

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

δραστηριότητες του πανεπιστημίου τους για την προώθηση της φροντίδας ψυχικής υγείας βρίσκονται σε κατάλληλο επίπεδο. Παρατηρήθηκε ότι το επίπεδο των δραστηριοτήτων προώθησης της φροντίδας ψυχικής υγείας αξιολογήθηκε χειρότερα από τους/τις φοιτητές/τριες που δήλωσαν ότι δεν υπάρχει ψυχολόγος στο πανεπιστήμιο. Περισσότεροι από το 83% από αυτούς το χαρακτήρισαν ως ανεπαρκές και το 62% ως σίγουρα ανεπαρκές.

Σύμφωνα με στοιχεία του Αρχηγείου της Αστυνομίας στην Πολωνία (2023), το 2022 έγιναν 14.520 **απόπειρες αυτοκτονίας,** εκ των οποίων οι 5.108 κατέληξαν σε θάνατο. Περίπου τα δύο τρίτα των αποπειρών αυτοκτονίας έγιναν από άνδρες. Ο μεγαλύτερος αριθμός αποπειρών αυτοκτονίας καταγράφηκε στην ηλικιακή ομάδα από 13 έως 18 ετών (2.008) και από 19 έως 24 ετών (1.699). Από το σύνολο των αποπειρών αυτοκτονίας το 2022, οι 1.934 έγιναν από μαθητές/τριες και οι 118 από φοιτητές/τριες ΑΕΙ. Μεταξύ των διαπιστωμένων λόγων διάπραξης απόπειρας αυτοκτονίας, κυριαρχούν οι ψυχικές ασθένειες ή οι ψυχικές διαταραχές. Περισσότεροι από 4.600 άνθρωποι που επιχείρησαν να αυτοκτονήσουν το 2022 λάμβαναν ψυχιατρική θεραπεία. Ο αριθμός των αποπειρών αυτοκτονίας στην Πολωνία αυξάνεται σταθερά, με περίπου 11.000 το 2017.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

.

2.2.4. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Ιρλανδία (Spectrum Research Centre, Jennifer Nolan)

Η ψυχική υγεία έχει καταστεί μείζον ζήτημα στην Ιρλανδία, επηρεάζοντας όχι μόνο τον γενικό πληθυσμό αλλά και τους πολίτες των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σύμφωνα με την έκθεση Health at a Glance (OECD, 2022), η Ιρλανδία είναι μία από τις χώρες της Ευρώπης με τα υψηλότερα ποσοστά (3/36 χώρες) ψυχικών ασθενειών. Το 2016, η Επιτροπή Ψυχικής Υγείας της Ιρλανδίας (2023) κατέγραψε ότι το 18,5% του ιρλανδικού πληθυσμού έπασχε από ασθένειες ψυχικής υγείας, όπως άγχος, διπολική διαταραχή, κατάθλιψη ή διαταραχή χρήσης ουσιών. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην Ιρλανδία και την εφαρμογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων για την υποστήριξη των πασχόντων.

Τα τελευταία χρόνια, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/τριών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης έχουν γίνει πιο διαδεδομένα. Οι εκθέσεις του Web Bot (2019) και του IPPR (2017, αναφέρεται από Web Bot, 2019) δείχνουν ότι τα επίπεδα ψυχικών ασθενειών, ψυχικής δυσφορίας και χαμηλής ευημερίας μεταξύ των φοιτητών/τριών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αυξάνονται. Πολλοί/πολλές φοιτητές/τριες αναφέρουν ψυχική δυσφορία, η οποία μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ακαδημαϊκή και προσωπική τους ανάπτυξη, ανεξάρτητα από το αν έχουν διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια. Ως αποτέλεσμα, έχει αυξηθεί η ζήτηση για υπηρεσίες ψυχικής υγείας, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη αποτελεσματικών παρεμβάσεων για τη στήριξη της ευημερίας των φοιτητών/τριών στα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Η Ιρλανδική Ομοσπονδία Καθηγητών Πανεπιστημίων (2021) υποστηρίζει ότι τα θέματα ψυχικής υγείας του ακαδημαϊκού και ερευνητικού προσωπικού στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (AEI) λαμβάνονται λιγότερο υπόψη σε σύγκριση με τους/τις φοιτητές/τριες. Η Ομοσπονδία υποστηρίζει ότι οι πολλαπλές απαιτήσεις της ακαδημαϊκής ζωής, όπως η προσδοκία να παράγουν περισσότερα σε στενές προθεσμίες, ιδίως μετά το συμβάν του COVID-19, μπορεί να δημιουργήσουν υπερβολικό εργασιακό στρες. Όταν αυτό το άγχος παρατείνεται και συνδυάζεται με άλλους προσωπικούς παράγοντες και παράγοντες του τρόπου ζωής, μπορεί να οδηγήσει σε κακή ψυχολογική ευεξία ή ψυχική ασθένεια.
Ο αριθμός αυτοκτονιών στην Ιρλανδία αποτελεί σοβαρή ανησυχία που δεν μπορεί να αγνοηθεί. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Κεντρικής Στατιστικής Υπηρεσίας (CSO) για το 2022, το έτος 2019 σημειώθηκαν συνολικά 524 θάνατοι από αυτοκτονία. Η πιο ανησυχητική πτυχή αυτής της έκθεσης είναι ότι η αυτοκτονία ήταν η κύρια αιτία θανάτου για τους νεαρούς άνδρες κάτω των 25 ετών, ενώ ήταν η τρίτη συχνότερη αιτία θανάτου για τις

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

γυναίκες της ίδιας ηλικιακής ομάδας Οι στατιστικές αυτές είναι ιδιαίτερα ανησυχητικές, επειδή τα άτομα κάτω των 25 ετών αποτελούν σημαντικό ποσοστό των φοιτητών/τριών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ιρλανδία. Το γεγονός ότι οι αυτοκτονίες πλήττουν έναν τόσο σημαντικό αριθμό νέων ατόμων, που θα έπρεπε να απολαμβάνουν τη νεανική τους ζωή, αποτελεί θέμα μεγάλης ανησυχίας. Επισημαίνεται η ανάγκη για άμεση δράση για την αντιμετώπιση των υποκείμενων παραγόντων, που συμβάλλουν στα υψηλά ποσοστά αυτοκτονιών και για την παροχή υποστήριξης και πόρων σε όσους μπορεί να παλεύουν με θέματα ψυχικής υγείας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.2.5. Κατάσταση Ψυχικής Υγείας στην Ισπανία (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Σύμφωνα με το INE (2023), η κατάσταση της ψυχικής υγείας στην Ισπανία το 2021 σε σχέση με τις ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές αντιστοιχούσε σε 113.815 εισαγωγές σε νοσοκομεία, ποσοστό 2,5% του συνόλου. Όσον αφορά στις επίσημες στατιστικές ή την συχνότητα/ επιπολασμό, δεν υπάρχουν συγκεκριμένα στοιχεία για το άγχος στους/τις φοιτητές/τριες. Υπάρχουν όμως σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες στην Ισπανία. Ορισμένες επιστημονικές δημοσιεύσεις σχετικά με το άγχος στους/τις φοιτητές/τριες στην Ισπανία (Balanza Galindo, Morales-Moreno, Guerrero Muñoz, 2009- Ramón-Arbues, Gea Callero, Granada López, Juárez-Vela, Pellicer-García και Antón- Solasanas, 2020), δείχνουν ότι το ποσοστό του νεαρού πληθυσμού που αναφέρει ότι έχει υποστεί πολύ συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας έχει αυξηθεί από 6,2% το 2017 σε 15,9% το 2021, με τις γυναίκες να ξεχωρίζουν και πάλι, με διπλάσιο ποσοστό από αυτό των ανδρών. Από το σύνολο των αναφερόμενων προβλημάτων ψυχικής υγείας, το 36,2% δηλώνει ότι έχει κάποια διάγνωση, κυρίως κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές.

Όσον αφορά στην καταθλιπτική συμπτωματολογία, το INE (2021) αναφέρει ότι το 12,7% του ισπανικού ενήλικου πληθυσμού παρουσιάζει καταθλιπτική συμπτωματολογία, με το ποσοστό αυτό να είναι υψηλότερο στις γυναίκες (16,3%) από ό,τι στους άνδρες (8,9%). Η ίδια έρευνα αναφέρει ότι ο αυτοαναφερόμενος επιπολασμός της κατάθλιψης στον πληθυσμό ηλικίας 15 ετών και άνω είναι 5,28% (3,24% στους άνδρες έναντι 7,22% στις γυναίκες). Στην EESE 2020, η καταθλιπτική συμπτωματολογία διερευνήθηκε επίσης με το ερωτηματολόγιο υγείας των ασθενών (PHQ-8). Σχετικά με τον επιπολασμό των ενεργών καταθλιπτικών συμπτωμάτων, το 2,46% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω παρουσίασε μείζονα καταθλιπτική διαταραχή και το 2,90% άλλες καταθλιπτικές διαταραχές. Ανάλογα με το φύλο, το 3,48% των ανδρών έχει ενεργή καταθλιπτική διαταραχή σε σύγκριση με το 7,14% των γυναικών. Όσον αφορά τη σοβαρότητα, το 8,46% έχει ήπια συμπτώματα, το 2,51% μέτρια, το 1,19% μέτρια προς σοβαρά και το 0,58% σοβαρά. Σε σχέση με τη συχνότητα, είναι πρακτικά διπλάσια στις γυναίκες (16,32%) από ό,τι στους άνδρες (8,94%) σε όλους τους βαθμούς σοβαρότητας. Η σχέση αυτή δεν είναι σταθερή σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Η καταθλιπτική συμπτωματολογία αυξάνεται με την ηλικία σε όλους τους βαθμούς σοβαρότητας. Από την ηλικία των 75 ετών και μετά αυξάνεται πιο απότομα, με αποτέλεσμα στην ηλικιακή ομάδα 75-84 ετών το 24,03% παρουσιάζει καταθλιπτική

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

συμπτωματολογία, ποσοστό που φτάνει το 35,94% στον πληθυσμό ηλικίας 85 ετών και άνω που δεν είναι σε κάποιο ίδρυμα.

Σύμφωνα με το INE (2022), η αυτοκτονία παρέμεινε η κύρια αιτία εξωτερικού θανάτου, με 4.003 θανάτους, 1,6% περισσότερους από ό,τι το 2020. Ανά φύλο, οι κυριότερες αιτίες θανάτου στους άνδρες ήταν η αυτοκτονία (2.982 θάνατοι και αύξηση 1,8% σε σχέση με το 2020), οι πτώσεις από ατύχημα (1.946, αύξηση 2,5%) και ο πνιγμός, η βύθιση και η ασφυξία (1.855, αύξηση 26,4%). Οι πτώσεις από ατύχημα (1.709 θάνατοι), ο πνιγμός, η βύθιση και η ασφυξία (1.649) και οι αυτοκτονίες (1.021) ήταν οι κύριες αιτίες εξωτερικού θανάτου μεταξύ των γυναικών, με αύξηση 0,1%, 14,0% και 1,0%, αντίστοιχα.

Όσον αφορά στους εθισμούς σύμφωνα με την έρευνα EDADES (Ισπανικό Παρατηρητήριο για τα Ναρκωτικά και τις Εξαρτήσεις, 2021), τα πιο διαδεδομένα ναρκωτικά στον πληθυσμό ηλικίας 15-64 ετών κατά τους τελευταίους 12 μήνες είναι το αλκοόλ (76,4%), ο καπνός (39,0%) και τα υπνωτικά με ή χωρίς συνταγή (13,1%). Ακολουθούν η κάνναβη (10,6%) και η κοκαΐνη σε σκόνη ή/και βάση (2,4%). Σε σύγκριση με το 2020, παρατηρείται αύξηση στη χρήση υπνωτικών και μικρή μείωση στη χρήση καπνού και αλκοόλ. Η πρωιμότερη έναρξη αφορά το αλκοόλ (16,5 έτη) και τον καπνό (16,6 έτη). Η πιο πρόσφατη έναρξη εξακολουθεί να είναι για τα συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα οπιοειδή αναλγητικά (35,3 έτη) και τα συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα υπνωτικά (35,0 έτη). Ο επιπολασμός (συχνότητα) της χρήσης κατά τους τελευταίους 12 μήνες είναι υψηλότερος στην ηλικιακή ομάδα 15-34 ετών, εκτός από την περίπτωση των φαρμάκων με εθιστικό δυναμικό (υπνωτικά και οπιοειδή αναλγητικά), όπου η χρήση αυξάνεται από την ηλικία των 35 ετών και μετά. Όσον αφορά στις διαφορές ανά φύλο, τα δεδομένα (χρήση τους τελευταίους 12 μήνες) επιβεβαιώνουν υψηλότερη χρήση μεταξύ των ανδρών (εκτός από τα υπνωτικά και τα οπιοειδή αναλγητικά). Οι μεγαλύτερες διαφορές διαπιστώθηκαν για το αλκοόλ, τον καπνό, την κοκαΐνη και την κάνναβη.

2.3. Πολιτικές Ψυχικής Υγείας

Σύμφωνα με το «Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Εργασίας 2020-2025», η ψυχική υγεία βρίσκεται πλέον στο επίκεντρο των πολιτικών υγείας παγκοσμίως και πιο συγκεκριμένα στην Ευρωπαϊκή Ένωση (WHO, 2021). Ωστόσο, κάθε μία από τις χώρες του AWARE έχει το δικό της πλαίσιο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.3.1. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Κύπρο (CARDET, Christiana Karousiou)

Το Υπουργείο Υγείας ανακοίνωσε σχέδια για τη δημιουργία ενός εθνικού προγράμματος πρόληψης των αυτοκτονιών στην Κύπρο, μετά την έξαρση των αυτοκτονιών κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης του 2013, οι οποίες ήταν εξαπλάσιες από ό,τι μια δεκαετία νωρίτερα. Σύμφωνα με τα στοιχεία, 560 άνθρωποι στην Κύπρο έδωσαν τέλος στη ζωή τους μεταξύ 2004 και 2020, με την πλειονότητα να είναι άνδρες. Η Επιτροπή Υγείας της Βουλής εργάζεται για την καθιέρωση του σχεδίου πρόληψης στο πλαίσιο του εθνικού συστήματος υγείας, το οποίο θα επιτρέπει την καταγραφή των αποπειρών αυτοκτονίας στα προφίλ των ασθενών. Επιπλέον, οι γενικοί γιατροί θα ειδοποιούν τις αρμόδιες αρχές και άλλους επαγγελματίες υγείας, εάν ένας ασθενής αναφέρει αυτοκτονικές σκέψεις ή απόπειρα. Τα υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών καταγράφονται μεταξύ των ατόμων ηλικίας 20-24 και 40-44 ετών. Ωστόσο, τα δεδομένα δεν παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις αιτίες των αυτοκτονιών. Το Υπουργείο Υγείας έχει αναγνωρίσει ότι οι μέθοδοι πρόληψης είναι επί του παρόντος ανεπαρκείς, με έλλειψη εγκαταστάσεων για τη φιλοξενία όσων επιχειρούν να αυτοκτονήσουν μετά από θεραπεία. Παρά το γεγονός ότι θεωρείται ταμπού, τα ποσοστά αυτοκτονιών καταγράφονται από το 2004, αποκαλύπτοντας ένα σημαντικό πρόβλημα. Τα στοιχεία της Eurostat δείχνουν ότι το 2020 η Κύπρος είχε το χαμηλότερο ποσοστό αυτοκτονιών στην ΕΕ, με τέσσερις αυτοκτονίες ανά 100.000 κατοίκους. (Cyprus Mail, 2023). Μια πρωτοβουλία για την προαγωγή της ψυχικής υγείας είναι η σύσταση της Κυπριακής Επιτροπής Ψυχικής Υγείας το 2019 με σκοπό την ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών στη χώρα. Η Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη εθνικών στρατηγικών και σχεδίων δράσης για την αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επηρεάζουν τους/τις φοιτητές/τριες, την ευαισθητοποίηση σχετικά με θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει και παρέχει χρήσιμες συμβουλές για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας του Υπουργείου Υγείας παρέχουν μια σειρά υπηρεσιών για νέους ενήλικες, εφήβους και παιδιά, όπως ψυχιατρικές κλινικές, κοινοτικές υπηρεσίες, μονάδες επαγγελματικής αποκατάστασης, κέντρα ημέρας, τμήματα ψυχοθεραπείας και υπηρεσίες ψυχικής υγείας στις φυλακές. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα όποια παραδείγματα καλών πρακτικών που έχει αναλάβει η κυβέρνηση της Κυπριακής Δημοκρατίας εστιάζουν επί του παρόντος αποκλειστικά στην προστασία της ψυχικής υγείας και στην προώθηση του δικαιώματος των παιδιών στην υγεία, ιδίως σε σχέση με τα παιδιά που βρίσκονται σε ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες (European Commission, 2023). Όσον αφορά στις πολιτικές ή τις πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία στα ΑΕΙ της ΚΔ,

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

τα πανεπιστήμια της Κύπρου έχουν καθιερώσει τις δικές τους πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία και υπηρεσίες υποστήριξης για τους/τις φοιτητές/τριες. Στόχος τους είναι η παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών ψυχικής υγείας, η συμβολή στην εκπαίδευση και κατάρτιση γονέων, φοιτητών και επαγγελματιών μέσω σεμιναρίων, διαλέξεων και άλλων δραστηριοτήτων, η βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής ζωής και η προώθηση και βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευημερίας ατόμων, ομάδων ατόμων ή/και της κοινότητας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.3.2. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Ελλάδα (KMOP - Education & Innovation Hub, Panagiota Lafiatoglou)

Όσον αφορά στην Ελλάδα, έχουν γίνει θετικά βήματα σε εθνικό επίπεδο και σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Δράσης του ΠΟΥ για την ψυχική υγεία, που ενσωματώνεται στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης της χώρας για την ψυχική υγεία 2021-2030. Το εθνικό σχέδιο εμπνευσμένο από την αρχή του ΠΟΥ «η ψυχική υγεία σε όλες τις πολιτικές» αναγνωρίζει ότι η ψυχική υγεία αποτελεί βασική προτεραιότητα της εθνικής στρατηγικής για τη δημόσια υγεία στους τομείς της εκπαίδευσης, του πολιτισμού, των συνθηκών εργασίας, του χωροταξικού και αστικού σχεδιασμού, καθώς και των περιβαλλοντικών πολιτικών (Υπουργείο Υγείας, 2023).

Αν και οι δυσκολίες ψυχικής υγείας στους πληθυσμούς των φοιτητών/τριών των πανεπιστημίων επικρατούν ως κρίσιμο ζήτημα για τα πανεπιστήμια και τις ευρύτερες κοινότητές τους, δεν υπάρχουν πολλά στοιχεία σχετικά με τις απόψεις των φοιτητών/τριών για τους στρεσογόνους παράγοντες στο πανεπιστημιακό περιβάλλον και ποιες πολιτικές θα μπορούσαν να εφαρμόσουν τα πανεπιστήμια για την καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των φοιτητών/τριών (Baik, Larcombe & Brooker, 2019). Η αυξανόμενη ανάγκη παροχής συμβουλευτικής για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των σοβαρών ψυχολογικών προβλημάτων (Holm-Hadulla & Koutsoukou-Argyraki, 2015), είναι μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα πανεπιστημιακά συμβουλευτικά κέντρα. Επιπλέον, παρατηρείται σημαντική αύξηση τόσο του αριθμού των φοιτητών/τριών με σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα στην πανεπιστημιούπολη όσο και του αριθμού των φοιτητών/τριών που αναζητούν συμβουλευτικές υπηρεσίες (Kitzrow, 2003). Πράγματι, κατά την τελευταία δεκαετία, τα πανεπιστημιακά Συμβουλευτικά Κέντρα ανέφεραν μια μετατόπιση των αναγκών των φοιτητών/τριών που αναζητούν συμβουλευτικές υπηρεσίες, από πιο καλοήθεις αναπτυξιακές και πληροφοριακές ανάγκες, σε πιο σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα (Gallagher, Gill, & Sysko, 2000- Gallagher, Sysko, & Zhang, 2001- Pledge et al., 1998- Stone & Archer, 1990).

Σήμερα, η πλειονότητα των ελληνικών πανεπιστημίων παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες. Το Συμβουλευτικό Κέντρο υπάρχει ως μέρος της ακαδημαϊκής αποστολής του ιδρύματος. Είναι ένας χώρος που προσφέρεται για επικοινωνία, αλληλεπίδραση, καθώς και παρέμβαση που συνήθως περιλαμβάνει ατομική και ομαδική συμβουλευτική, πρόληψη και συμβουλευτική για το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό και υποστήριξη για φοιτητές με πρόσθετες ανάγκες, όπως μαθησιακές δυσκολίες (Holm-Hadullaa & Koutsoukou-Argyraki, 2015; Bitsios et al., 2017). Επιπλέον, η διερεύνηση του μαθητικού πληθυσμού αποτελεί

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

σημαντική δραστηριότητα του Συμβουλευτικού Κέντρου με στόχο τη συστηματική καταγραφή των αναγκών τους για ψυχολογική βοήθεια και συμβουλευτική (Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011).

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.3.3. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Πολωνία (Społeczna Akademia Nauk, Agata Matuszewska-Kubicz)

Σύμφωνα με την έκθεση του Patient Ombudsman Report (2020) που συντάχθηκε με βάση πληροφορίες που συλλέχθηκαν από δεκάδες ΑΕΙ από όλη την Πολωνία, τα ΑΕΙ προσφέρουν τους ακόλουθους τρόπους υποστήριξης των φοιτητών/τριών και του προσωπικού: ψυχολογικές διαβουλεύσεις, εκπαίδευση υπέρ της υγείας, ψυχολογική συμβουλευτική, βοήθεια στην εξεύρεση επαγγελματικής υποστήριξης, εργαστήρια υπέρ της υγείας, συζητήσεις υποστήριξης και ομάδες υποστήριξης.

Επίσης, σύμφωνα με την έκθεση «Καλές πρακτικές στην ψυχολογική υποστήριξη στα πανεπιστήμια» (Parliament of Students of the Republic of Poland, 2021) που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου PSRP Comfort Zone, η ψυχολογική υποστήριξη στα πανεπιστήμια για τους/τις φοιτητές/τριες και τους υπαλλήλους υλοποιείται μέσω:

- Σημείων ψυχολογικής υποστήριξης - αυτά ανταποκρίνονται στα προβλήματα με τη διαθεσιμότητα της κρατικής υγειονομικής περίθαλψης και της υποστήριξης «πρώτης επαφής», παρέχοντας γρήγορη ανταπόκριση και βοήθεια σε διάφορες ομάδες: φοιτητές/τριες, διδακτορικούς/ές φοιτητές/τριες και εργαζόμενους.
- Εκστρατειών ευαισθητοποίησης - πρωταρχικός στόχος είναι η ευαισθητοποίηση των φοιτητριών και των φοιτητών/τριών σχετικά με την ψυχική υγεία και η παροχή υποστήριξης και βοήθειας.
- Ψυχολογικής συμβουλευτικής.
- Συναντήσεων, εργαστηρίων, ανοικτών διαλέξεων για θέματα σχετικά με την πρόληψη των διαταραχών της ψυχικής υγείας.
- Συνεργασίας του πανεπιστημίου με εξωτερικούς φορείς για την αύξηση του εύρους των προσφερόμενων υπηρεσιών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2.3.4. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική (Spectrum Research Centre, Jennifer Nolan)

Το σύστημα ψυχικής υγείας στην Ιρλανδία είναι ένα πολύπλοκο δίκτυο υπηρεσιών και η υποστήριξη παρέχεται τόσο από τον δημόσιο όσο και από τον ιδιωτικό τομέα. Η κυβέρνηση είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη και την εφαρμογή πολιτικών, που αποσκοπούν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και στην παροχή υπηρεσιών σε όσους τις έχουν ανάγκη. Υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες διαθέσιμες σε άτομα που χρειάζονται υποστήριξη ψυχικής υγείας στην Ιρλανδία, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών πρωτοβάθμιας περίθαλψης, των κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των νοσοκομειακών υπηρεσιών. Οι υπηρεσίες πρωτοβάθμιας περίθαλψης, όπως οι γενικοί ιατροί και οι νοσηλευτές δημόσιας υγείας, αποτελούν συχνά το πρώτο σημείο επαφής για τα άτομα που αναζητούν υποστήριξη ψυχικής υγείας. Οι κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας παρέχουν μια σειρά υπηρεσιών, όπως συμβουλευτική, θεραπεία και ψυχιατρική αξιολόγηση, ενώ οι νοσοκομειακές υπηρεσίες παρέχουν ενδονοσοκομειακή και εξωνοσοκομειακή περίθαλψη για άτομα με πιο σύνθετες ανάγκες ψυχικής υγείας. Ωστόσο, οι υπηρεσίες αυτές δεν είναι ισομερώς κατανεμημένες σε όλη τη χώρα και οι κάτοικοι των λιγότερο πυκνοκατοικημένων αγροτικών περιοχών υποφέρουν από έλλειψη υπηρεσιών. Επιπλέον, τα προγράμματα και οι υπηρεσίες που έχουν δημιουργηθεί για την άμεση βοήθεια των νέων που βρίσκονται σε κρίση, όπως το CAHMS, είναι πολύ δύσκολα προσβάσιμα και δεν είναι επαρκώς εξοπλισμένα, για να αντιμετωπίσουν τον τεράστιο όγκο των νέων που χρειάζονται πρόσβαση στις υπηρεσίες τους. Οι υπηρεσίες αυτές λειτουργούν επίσης μόνο μέχρι την ηλικία των 18 ετών.

Η κυβέρνηση έχει αναπτύξει διάφορες πολιτικές και στρατηγικές με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στην Ιρλανδία, συμπεριλαμβανομένης της πρωτοβουλίας "Sharing the Vision", η οποία περιγράφει ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ιρλανδία, βασιζόμενη στο ήδη υπάρχον πλαίσιο ψυχικής υγείας που τέθηκε σε εφαρμογή το 2006 με τίτλο "A Vision for Change" (Government of Ireland, 2020- Health Service Executive, 2006). Ωστόσο, πολλοί υποστηρίζουν ότι η πολιτική είναι ξεπερασμένη και χρειάζεται ανανέωση, για να ληφθεί υπόψη η πρόσθετη πίεση που υφίστανται οι νέοι στη χώρα. Η κυβέρνηση έχει επίσης δεσμευτεί να αυξήσει τη χρηματοδότηση για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και να μειώσει τους χρόνους αναμονής για την πρόσβαση στη φροντίδα.

Υπάρχει επίσης η Δήλωση Πολιτικής Ευημερίας και το Πλαίσιο Πρακτικής 2018-2023, η οποία στοχεύει στην αύξηση της συνολικής ευημερίας των νέων στην Ιρλανδία. Ωστόσο, το πλαίσιο επικεντρώνεται κυρίως στην υποστήριξη των νέων που βρίσκονται σε δεύτερο επίπεδο εκπαίδευσης και όχι εκείνων που βρίσκονται σε τρίτο επίπεδο (Department of Education and Skills, 2019).

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Στην Ιρλανδία, δεν υπάρχει μια κοινή πολιτική σε σχέση με την ψυχική υγεία, που να απευθύνεται ειδικά σε φοιτητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ωστόσο, κάθε πανεπιστήμιο προσφέρει υποστήριξη για την ψυχική υγεία, που επικεντρώνεται ειδικά στην ευημερία των φοιτητών/τριών. Αυτές οι υποστηρίξεις ποικίλλουν από κολέγιο σε κολέγιο, αλλά ως επί το πλείστον, τα περισσότερα κολέγια προσφέρουν δωρεάν συμβουλευτική, γιατρούς εντός της πανεπιστημιούπολης και φοιτητικές κατοικίες που αποσκοπούν στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης κάθε φοιτητή. Ωστόσο, η Ένωση Φοιτητών Ιρλανδίας (The Union of Students in Ireland - USI) είναι το αντιπροσωπευτικό όργανο των φοιτητών/τριών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ιρλανδία και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση πρωτοβουλιών και πολιτικών, που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των φοιτητών/τριών. Για παράδειγμα, έχει δραστηριοποιηθεί ενεργά στην εκστρατεία για την αύξηση της χρηματοδότησης των συμβουλευτικών υπηρεσιών για τους/τις φοιτητές/τριες, καθώς και για μεγαλύτερη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας γενικότερα. Η ένωση έχει επίσης εργαστεί για την ευαισθητοποίηση των φοιτητών/τριών σε θέματα ψυχικής υγείας, μέσω πρωτοβουλιών, όπως οι εβδομάδες ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας και τα προγράμματα κατάρτισης για τους φοιτητές- ηγέτες.

2.3.5. Πολιτικές ή Πρωτοβουλίες για την Ψυχική Υγεία στην Ισπανία (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Παρακάτω παρατίθενται πολιτικές ή πρωτοβουλίες σε εθνικό επίπεδο για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία γενικά και το άγχος ειδικότερα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (για τους/τις φοιτητές/τριες ή το προσωπικό). Παρά τον νέο νόμο 3/2022, της 24ης Φεβρουαρίου, για τη συνύπαρξη στα πανεπιστήμια, δεν περιλαμβάνεται καμία ειδική αναφορά στο θέμα της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η μόνη αναφορά στην ψυχολογική υποστήριξη εμφανίζεται στο άρθρο II, το οποίο αναφέρεται στην αντιμετώπιση περιπτώσεων βίας, διακρίσεων ή σεξουαλικής παρενόχλησης, διακρίσεων λόγω φύλου, ρατσισμού ή ξενοφοβίας.

Αξίζει να αναφερθεί ότι το Υπουργείο Πανεπιστημίων σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας έχει ξεκινήσει μια μελέτη σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών. Η ερευνητική ομάδα Cibersam (Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental) συμμετέχει στην ομάδα καθοδήγησης, που είναι υπεύθυνη για τη μελέτη και έχει αναπτύξει μια έρευνα που σχεδιάζεται να διαβιβαστεί σε 1 εκατομμύριο φοιτητές. Αυτή τη στιγμή βρίσκεται στη διαδικασία έγκρισης και αναμένεται να έχει συλλέξει τα απαραίτητα στοιχεία μέχρι τον Απρίλιο του 2023.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό έργο, για να διαπιστωθεί η κατάσταση της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών στην Ισπανία, μετά τα ανησυχητικά στοιχεία που αναφέρθηκαν σε προηγούμενες μελέτες για το θέμα αυτό. Οι στόχοι του περιλαμβάνουν την εκτίμηση του επιπολασμού/ συχνότητας των προβλημάτων ψυχικής υγείας, τον εντοπισμό των αναγκών των φοιτητών/τριών σε θέματα ψυχικής υγείας και τον εντοπισμό ιδιαίτερα ευάλωτων ομάδων.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3. Έρευνα Μικρής Κλίμακας (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Στο πλαίσιο της έρευνας μικρής κλίμακας, πραγματοποιήθηκαν 5 συνεντεύξεις σε κάθε χώρα με εκπαιδευτικούς, εκπροσώπους ΜΚΟ και εκπροσώπους εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Συγκεκριμένα, ρωτήθηκαν σχετικά με την κατάσταση του άγχους ή της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών και του προσωπικού της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στη χώρα τους και την ανίχνευση περιπτώσεων κινδύνου με τη χρήση αξιόπιστων μέσων διαλογής για φοιτητές ή προσωπικό της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με άγχος ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Από τις συνεντεύξεις αυτές εξάγονται οι κύριες ανάγκες, τα κενά και τα εμπόδια για την εφαρμογή ορθών πρακτικών. Τέλος, τους ζητήθηκε να αναφέρουν τα Δυνατά σημεία, τις Αδυναμίες, τις Ευκαιρίες και τις Απειλές στο ίδρυμα/την περιοχή/τη χώρα τους για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών και του προσωπικού της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

3.1. Ανάγκες και κενά (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Ξεκινώντας από την Κύπρο, η κύρια ανάγκη που ανέφεραν οι εμπειρογνώμονες ήταν η ενίσχυση του ρόλου των υπηρεσιών και των πόρων που προάγουν την ψυχική υγεία. Για τον σκοπό αυτό, εντοπίστηκαν διάφορα κενά όπως: τα κενά στην εφαρμογή και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των υπηρεσιών/της υποστήριξης που παρέχονται/παρέχεται στους/τις φοιτητές/τριες, τις ανεπαρκείς διαδικασίες διαλογής για τον εντοπισμό των φοιτητών/τριών που διατρέχουν κίνδυνο ή αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους/ψυχικής υγείας, την έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με τις υπηρεσίες/πόρους που προσφέρονται στα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, την έλλειψη ισχυρών διαδικασιών, που μπορεί να ακολουθήσει ένας φοιτητής ή το προσωπικό, όταν αναζητά βοήθεια, την έλλειψη ενθάρρυνσης προς τους/τις φοιτητές/τριες να αρχίσουν να αναζητούν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, την έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τη διαδικασία που μπορεί να ακολουθηθεί για την αναζήτηση πόρων ψυχικής υγείας, την έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες/πόρους που επικεντρώνονται στην ψυχική υγεία των φοιτητών/τριών ή την έλλειψη συστηματικής καταγραφής των επιπέδων άγχους και των περιπτώσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/τριών και του προσωπικού. Επιπλέον, αναφέρθηκε ότι το προσωπικό μερικής απασχόλησης φάνηκε να γνωρίζει ακόμη λιγότερο τις διαδικασίες που ακολουθούνται για την αντιμετώπιση του άγχους ή των προβλημάτων ψυχικής υγείας τόσο του προσωπικού όσο και των φοιτητών/τριών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Στην Ελλάδα, οι ακαδημαϊκοί της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, που συμμετείχαν στην παρούσα μικρής κλίμακας έρευνα, εντόπισαν παρόμοιες ανάγκες. Πρώτον, ζήτησαν σημαντική χρηματοδότηση για βιώσιμες υπηρεσίες συμβουλευτικής ψυχικής υγείας. Αυτό θα επιτρέψει την πρόσληψη πιο εξειδικευμένων επαγγελματιών διαφόρων ειδικοτήτων (ψυχολόγων, κοινωνικών επιστημόνων, κοινωνικών λειτουργών, ψυχιάτρων) και την απρόσκοπτη πρόσβαση σε υπηρεσίες εντός των πανεπιστημίων, που θα προσφέρουν θεραπεία και υποστήριξη σε φοιτητές και ακαδημαϊκό προσωπικό, που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η πρόσθετη χρηματοδότηση αναφέρθηκε επίσης ως ανάγκη και μέτρο για την άμβλυνση των ελλείψεων προσωπικού, καθώς και της κόπωσης, της υπερφόρτωσης, του υψηλού επιπέδου άγχους και της εξουθένωσης του υπάρχοντος ακαδημαϊκού προσωπικού στα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, το οποίο πασχίζει να ισορροπήσει ένα φορτίο διοικητικών εργασιών με τις διδακτικές και ερευνητικές υποχρεώσεις. Δεύτερον, το ακαδημαϊκό προσωπικό στην Ελλάδα αναφέρθηκε στην ανάγκη ανάπτυξης μιας ολοκληρωμένης πολιτικής για την ψυχική υγεία, η οποία θα περιγράφει τη δέσμευση των ιδρυμάτων ΑΕΙ για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας των φοιτητών/τριών και του προσωπικού και θα θεσπίζει κατάλληλα μέσα διαλογής, ιδίως για τις περιπτώσεις που βρίσκονται σε κίνδυνο. Τρίτον, οι ακαδημαϊκοί ΑΕΙ στην Ελλάδα ανέδειξαν την ανάγκη για ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας. Τα πανεπιστήμια θα πρέπει να οργανώνουν δραστηριότητες και εκστρατείες ευαισθητοποίησης με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους και των κρίσεων και την προώθηση της ανθεκτικότητας των φοιτητών/τριών και του ακαδημαϊκού προσωπικού. Αυτές οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης πρέπει να επικεντρωθούν στην εκπαίδευση των φοιτητών/τριών και του προσωπικού σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας, τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας, τις διαθέσιμες πηγές, τον εντοπισμό των πρώιμων ενδείξεων αυξημένου στρες ή άλλων παραγόντων, που μπορεί να εξελιχθούν σε θέματα ψυχικής υγείας.

Η ανάγκη για ανάπτυξη ικανοτήτων και κατάρτιση αναφέρθηκε και επισημάνθηκε ως σημαντική. Τα πανεπιστήμια θα πρέπει να επενδύσουν στην ανάπτυξη ικανοτήτων του προσωπικού και του διδακτικού προσωπικού σχετικά με τον τρόπο εντοπισμού και αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών και του προσωπικού. Το ακαδημαϊκό προσωπικό και το διδακτικό προσωπικό πρέπει να εκπαιδευτούν για τον τρόπο αντιμετώπισης και διαχείρισης κρίσεων. Οι ακαδημαϊκοί ΑΕΙ στην Ελλάδα αναφέρθηκαν στην ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ ομοτίμων και της δέσμευσης στην κοινότητα και δήλωσαν ότι τα πανεπιστήμια θα πρέπει να προωθήσουν τη δέσμευση στην κοινότητα, ενθαρρύνοντας τους/τις φοιτητές/τριες και το προσωπικό να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες, λέσχες, πρωτοβουλίες με βάση την τέχνη, ομάδες

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

ενδιαφερόντων (γύρω από τη μουσική, το θέατρο, τον κινηματογράφο), ομάδες υποστήριξης κ.λπ. Τα πανεπιστήμια θα πρέπει επίσης να παρέχουν ανοιχτούς χώρους ευημερίας, κοινοτικά κέντρα ή χώρους συνάντησης για τους/τις φοιτητές/τριες, ώστε να συνδέονται, να μοιράζονται εμπειρίες και να δημιουργούν μια κοινότητα. Τέλος, επιτακτική ανάγκη αποτελεί η αλλαγή των ακαδημαϊκών μεθοδολογιών και πιο διαδραστικών και συμμετοχικών εκπαιδευτικών πρακτικών. Τα πανεπιστήμια και οι καθηγητές πρέπει να απορρίψουν τις παραδοσιακές ακαδημαϊκές/διδακτικές πρακτικές και να προσανατολίσουν την εκπαιδευτική μεθοδολογία προς πιο περιεκτικές και διαδραστικές προσεγγίσεις, που προωθούν την πρακτική μάθηση και ενθαρρύνουν την ακαδημαϊκή δέσμευση, προσφέροντας σχετικό, πραγματικό και ενδιαφέρον περιεχόμενο μαθημάτων, μαζί με ευκαιρίες για συζήτηση και προβληματισμό. Η χρήση της τεχνολογίας, η εικονική μάθηση και οι πειραματικές διδακτικές προσεγγίσεις και τα προγράμματα ανταλλαγής νέων θα μπορούσαν να αποτελέσουν το μέσο για αυτή την αλλαγή.

Οι συμμετέχοντες/ουσες στην έρευνα υπογραμμίζουν ως κύριο κενό το γεγονός ότι τα ελληνικά πανεπιστήμια και το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, καθώς και άλλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι τομείς της χώρας δεν διαθέτουν επαρκείς πολιτικές για την προώθηση και υποστήριξη της ψυχικής υγείας. Οι περιορισμένοι πόροι και η ανεπαρκής χρηματοδότηση αναφέρονται ως ζητήματα, που εμποδίζουν την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης πολιτικής υποστήριξης της ψυχικής υγείας, η οποία θα περιλαμβάνει ολοκληρωμένη συνεργασία μεταξύ πανεπιστημίων, παρόχων πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, ειδικών ψυχικής υγείας και κοινοτικών υπηρεσιών υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες/ουσες στην έρευνα μίλησαν επίσης για την ανάγκη να υπάρχει παρόμοια παροχή υποστήριξης της ψυχικής υγείας για το ακαδημαϊκό προσωπικό. Η έλλειψη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης γύρω από θέματα ψυχικής υγείας (σε περιπτώσεις που συνδέονται με το κοινωνικό στίγμα και το γεγονός ότι οι άνθρωποι διστάζουν να ζητήσουν εξειδικευμένη βοήθεια από φόβο να στιγματιστούν ή να περιθωριοποιηθούν) θεωρείται επίσης ως κενό στην προώθηση της παιδείας για την ψυχική υγεία μεταξύ των φοιτητών/τριών και του προσωπικού της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Στην **Πολωνία**, οι εμπειρογνώμονες υποδεικνύουν ότι υπάρχει ανάγκη να εφαρμοστούν κοινές καλές πρακτικές προς τους/τις φοιτητές/τριες από όλο το προσωπικό. Όλο το προσωπικό θα πρέπει να συμπεριφέρεται επαγγελματικά προς τους/τις φοιτητές/τριες. Η άνιση μεταχείριση από το ακαδημαϊκό προσωπικό αποτελεί εμπόδιο. Υπάρχει επίσης ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη των Ουκρανών φοιτητών/τριών και διάδοση πληροφοριών σχετικά με τη δυνατότητα να επωφεληθούν από αυτή την υποστήριξη. Η οικονομική στήριξη θα πρέπει να προέρχεται από τις ανώτερες δομές του πανεπιστημίου, αλλά να κατευθύνεται προς τις κατώτερες δομές, που είναι πιο κοντά στον φοιτητή και η στήριξη θα πρέπει να διατίθεται σε κοινοτικές δραστηριότητες. Το προσωπικό χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη,

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

καθώς εργάζεται στενά με τους/τις φοιτητές/τριες. Καλές πρακτικές είναι, για παράδειγμα, οι ομαδικές συναντήσεις του προσωπικού. Η ψυχική υγεία ενός/μιας υπαλλήλου είναι εξίσου σημαντική με την ψυχική υγεία ενός/μιας φοιτητή/τριας. Για να μπορέσει ένα μέλος του ακαδημαϊκού προσωπικού να βοηθήσει έναν/μια φοιτητή/τρια, θα πρέπει και ο ίδιος/η ίδια να έχει καλή ψυχική υγεία. Με βάση την άποψη αυτών των εμπειρογνωμόνων, το πανεπιστήμιο θα πρέπει να είναι ένα μέρος όπου φροντίζεται η ολόπλευρη ευημερία του φοιτητή, όχι μόνο η πνευματική του ανάπτυξη, αλλά και τα συναισθήματα, η ευημερία, η σωματική και ψυχική του υγεία. Οι φοιτητές/τριες μπορεί να μην γνωρίζουν πώς να ζητήσουν αυτού του είδους την υποστήριξη.

Χρειάζεται εκπαιδευτικό έργο, εκστρατεία ενημέρωσης, ευαισθητοποίηση των φοιτητών/τριών σχετικά με το πότε και πώς να ζητήσουν βοήθεια. Το ακαδημαϊκό προσωπικό θα πρέπει να εκπαιδευτεί για το πώς να εντοπίζει ανησυχητικά συμπτώματα στους/τις φοιτητές/τριες και τι πρέπει να κάνει στη συνέχεια, σε ποιον μπορεί να παραπέμψει τον φοιτητή. Μια ενημερωτική εκστρατεία για την εξοικείωση των φοιτητών/τριών με την κατάθλιψη και το άγχος είναι σημαντική. Ένας παράγοντας που προκαλεί περιττό άγχος στους/τις φοιτητές/τριες είναι η συσσώρευση εξετάσεων σε σύντομο χρονικό διάστημα (κατά την εξεταστική περίοδο) και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υπερφόρτωση και την υπερβολική μελέτη. Πρόκειται για ένα σύστημα που δεν είναι φιλικό προς τους/τις φοιτητές/τριες και δεν υποστηρίζει την ψυχική τους υγεία. Επιπλέον, η ισχυρή ιεραρχία στο πανεπιστήμιο μπορεί να αυξήσει το αίσθημα άγχους των φοιτητών/τριών και να μειώσει την αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, μερικές φορές το προσωπικό δεν έχει χρόνο να δημιουργήσει σχέσεις με τους/τις φοιτητές/τριες και να δείξει ενδιαφέρον και ευγένεια, λόγω των πολλών επαγγελματικών του υποχρεώσεων. Όσον αφορά στο ακαδημαϊκό προσωπικό, το να δοθεί έμφαση στην ομαδική εργασία θα βοηθούσε στη μείωση των επιπέδων άγχους - αλλά συχνά δεν ξέρουμε πώς να δουλεύουμε ως ομάδα. Σίγουρα πρέπει να υπάρξει τεράστια υποστήριξη για τους/τις διδακτορικούς/κές φοιτητές/τριες, διότι υπάρχει ένα μεγάλο άλμα μεταξύ του να είσαι φοιτητής και του να είσαι ακαδημαϊκός. Η πίεση είναι πολύ έντονη, ψυχικά και συναισθηματικά. Είναι σημαντική η ειδική υποστήριξη, ειδικά πριν από τις κρίσιμες φάσεις: υπεράσπιση του διδακτορικού (PhD), κατοχύρωση (DSc).

Συνοψίζοντας, οι Πολωνοί ακαδημαϊκοί των ΑΕΙ πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η άνεση των φοιτητών/τριών κατά την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς το θέμα αυτό εξακολουθεί να θεωρείται ταμπού. Οι προσδοκίες των εργαζομένων όσον αφορά στο εργασιακό περιβάλλον, τις συνθήκες εργασίας, την ψυχολογική υποστήριξη είναι βέβαιο ότι θα αυξηθούν, επειδή συγκρίνουν τον εαυτό τους με ξένα πανεπιστήμια, όπου η κατάσταση είναι πολύ καλύτερη.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Στην **Ιρλανδία,** οι εμπειρογνώμονες υποστηρίζουν ότι υπάρχουν ανάγκες σε πόρους για την κάλυψη της ζήτησης. Οι αμερόληπτες και ανεξάρτητες υπηρεσίες υποστήριξης εντός των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων πρέπει να ακολουθήσουν μια ενιαία προσέγγιση για την παροχή υπηρεσιών, που θα μπορούσαν να υποστηρίξουν την ανθεκτικότητα και την ψυχική υγεία σε όλα τα σχολεία και τις υπηρεσίες για τη νεολαία, ώστε κανένα παιδί ή νέος να μην μείνει εκτός. Αυτές οι μέθοδοι παροχής υπηρεσιών πρέπει να είναι κατάλληλες για την ηλικία και σε συνεπή (ετήσια) βάση. Επισημαίνουν την επιτακτική ανάγκη βελτίωσης της χρηματοδότησης, που δίνεται προς τους εθελοντικούς οργανισμούς, οι οποίοι έχουν αναλάβει σημαντικό βάρος για την αντιμετώπιση των υφιστάμενων κενών στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Τέλος, στην **Ισπανία** οι εμπειρογνώμονες που ρωτήθηκαν αναφέρουν ότι δεν δίνεται ιδιαίτερη προσοχή σε προγράμματα για τη βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας και ότι θα έπρεπε να υπάρχουν περισσότερα. Υπάρχει επίσης ανάγκη για περισσότερους επαγγελματίες ψυχικής υγείας στις δημόσιες υπηρεσίες. Για τον σκοπό αυτό, θεωρούν ότι οι κοινοτικοί και ατομικοί πόροι θα πρέπει να συνδυάζονται παντού, ειδικά για την έγκαιρη ανίχνευση και τη σωστή διάγνωση που είναι απαραίτητη και προς το παρόν λείπει. Επιπλέον, υποστηρίζουν ότι οι νέοι/νέες πρέπει να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος, κάτι που θα έπρεπε να γίνεται ήδη στα σχολεία, αλλά δεν έχει γίνει. Οπότε, πρέπει να μεταφερθεί στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

3.2. Εμπόδια (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

Όταν ρωτήθηκαν σχετικά με τα κύρια εμπόδια για τη βελτίωση του τομέα της ψυχικής υγείας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση στις χώρες τους, οι συμμετέχοντες/ουσες έδωσαν αρκετά παρόμοιες απαντήσεις σε όλες τις χώρες. Επισημάνθηκαν τα ακόλουθα κύρια εμπόδια:

- Έλλειψη οικονομικών πόρων
- Δεν αρκούν οι πολιτικές των δημόσιων οργανισμών
- Διοικητική μέριμνα - γραφειοκρατικές διαδικασίες για την εφαρμογή των αλλαγών.
- Πολιτιστικά εμπόδια - δεν δίνεται αρκετή προσοχή σε αυτά τα ζητήματα, στίγμα/ταμπού για τη λήψη υπηρεσιών ψυχικής υγείας.
- Υπάρχει έλλειψη χρόνου για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας στην καθημερινή ρουτίνα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3.3. Ανάλυση SWOT σε εθνικό επίπεδο

3.3.1. Κύπρος (CARDET, Christiana Karousiou)

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
-Ανεπαρκής ενημέρωση/ευαισθητοποίηση για τη διαδικασία που μπορεί να ακολουθήσει για την αναζήτηση συμβουλευτικών υπηρεσιών. -Λίγες ευκαιρίες για ανοιχτές συζητήσεις για την καταπολέμηση του στίγματος γύρω από θέματα ψυχικής υγείας. -Γραφειοκρατικές διαδικασίες για τη δημιουργία νέων υπηρεσιών υποστήριξης της ψυχικής υγείας στα δημόσια πανεπιστήμια, π.χ. μια γραμμή βοήθειας. -Συντηρητική κουλτούρα των δημόσιων πανεπιστημίων, τα οποία είναι πιο άκαμπτα στις αλλαγές. -Απουσία μηχανισμών, πολιτικών και διαδικασιών (τουλάχιστον γνωστών) για την αντιμετώπιση του άγχους – θεμάτων ψυχικής υγείας. -Έλλειψη καταγεγραμμένων επιπέδων άγχους καθώς και προβλημάτων ψυχικής υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριες και το προσωπικό.	-Προκατάληψη/στίγμα για την αναζήτηση βοήθειας. -Απρόβλεπτες κοινωνικές αλλαγές που απότομα μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο άγχος και προβλήματα ψυχικής υγείας. -Απουσία διαδικασιών για την αντιμετώπιση του άγχους και των προβλημάτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης διακριτικότητας, επαγγελματισμού και ποιότητας των υπηρεσιών που παρέχουν οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας. -Αντίσταση των ίδιων των φοιτητών/τριών να αντιμετωπίσουν το άγχος – θέματα ψυχικής υγείας.
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ	ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
-Πολύ καλή οργάνωση των υπηρεσιών που ασχολούνται με το άγχος – θέματα ψυχικής υγείας. -Άμεση δράση και ανταπόκριση στα ζητήματα που προέκυψαν. -Παροχή δωρεάν συμβουλευτικών υπηρεσιών στους/στις φοιτητές/τριες. - Επαγγελματισμός των συμβούλων. -Δυνατότητα διευκολύνσεων/προσαρμογών σε φοιτητές/τριες που έχουν ανάγκη. -Καλή αίσθηση της κοινότητας εντός του πανεπιστημίου. -Πρόσβαση των φοιτητών/τριών και του προσωπικού σε πόρους ψυχικής υγείας. -Καλό επίπεδο ποιότητας των διαφόρων εκδηλώσεων/δραστηριοτήτων πο υ πραγματοποιούνται στα πανεπιστήμια και οι οποίες εστιάζουν στην ψυχική υγεία. -Προσπάθειες για τη διευκόλυνση της μετάβασης των φοιτητών/τριών στην αγορά εργασίας, μέσω του ρόλου των μεντόρων/συμβούλων.	-Αναβάθμιση του εκπαιδευτικού προγράμματος για την υποστήριξη πολιτικών και διαδικασιών αλληλεπίδρασης και αξιολόγησης. -Αύξηση της ευαισθητοποίησης για τις διαδικασίες που μπορούν να ακολουθηθούν για την αναζήτηση διαθέσιμων υπηρεσιών που μπορούν να βοηθήσουν τους/τις φοιτητές/τριες και το προσωπικό να αντιμετωπίσουν ζητήματα ψυχικής υγείας. -Δημιουργία μιας υποστηρικτικής κουλτούρας που δίνει προτεραιότητα στην ψυχική υγεία και ευεξία και εργάζεται ενεργά για τη μείωση του στίγματος και την αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους. -Άντληση βέλτιστων πρακτικών από άλλες χώρες (π.χ. άντληση πληροφοριών και πόρων σε ευρωπαϊκό επίπεδο). -Περισσότερες ευκαιρίες λόγω της αυξημένης προσοχής σε θέματα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

- Υψηλής εκπαίδευσης και ποιότητας προσωπικό, το οποίο παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες αίσθημα ασφάλειας για τα μαθησιακά τους αποτελέσματα.	-Περισσότερη χρηματοδότηση από την ΕΕ για έργα/δραστηριότητες που αφορούν το άγχος – την ψυχική υγεία.

Δουλειά των συγγραφέων.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3.3.2. Ελλάδα (KMOP - Education & Innovation Hub, Panagiota Lafiatoglou)

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
-Υποστελέχωση των ελληνικών πανεπιστημίων. -Χαμηλές δημόσιες δαπάνες για την τριτοβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα. -Ανεπαρκής πολιτική ψυχικής υγείας και ευημερίας. -Έλλειψη χώρων για να αλληλεπιδράσουν οι φοιτητές/τριες και να συμμετάσχουν σε ουσιαστικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες. -Ανησυχία των φοιτητών/τριών και των καθηγητών/τριών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα προκαλεί ο αντίκτυπος του νεποτισμού και της κοινωνικής αδικίας στις μελλοντικές προοπτικές και το όραμα των αποφοίτων. -Μακροχρόνια γραφειοκρατικά εμπόδια εμποδίζουν την ευελιξία των πανεπιστημίων να υιοθετήσουν και να προσαρμοστούν στις νέες απαιτήσεις και προκλήσεις.	-Αποξένωση, κοινωνική απομόνωση, έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων των φοιτητών/τριών, οι οποίοι/-ες δείχνουν να αδιαφορούν και να μην συμμετέχουν στην ακαδημαϊκή ζωή. -Ανταγωνισμός, εγωισμός, εγωκεντρική στάση των φοιτητών/τριών, κουλτούρα αναζήτησης μόνο τεχνικών επιστημονικών γνώσεων, χωρίς κοινωνικό προσανατολισμό. -Υποστελέχωση· καταβεβλημένο ακαδημαϊκό προσωπικό. -Μη επαρκής πολιτική υποστήριξης της ψυχικής υγείας, έλλειψη μηχανισμών ελέγχου για τον εντοπισμό πρώιμων ενδείξεων ψυχικής δυσφορίας, έλλειψη δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης. -Η ακαδημαϊκή ζωή δεν ευνοεί την κοινωνικοποίηση μέσω ομαδικών εργασιών και δραστηριοτήτων. -Τα επίπεδα άγχους και τα προβλήματα ψυχικής υγείας όχι μόνο αυξάνονται αλλά θα επιδεινωθούν τα επόμενα χρόνια. -Οι δημόσιοι και υπαίθριοι χώροι που ευνοούν την κοινωνικοποίηση συρρικνώνονται, δίνοντας τη θέση τους σε μεγάλα κτήρια με μικρά δωμάτια που ευνοούν την κοινωνική απομόνωση. -Η μία κρίση διαδέχεται την άλλη και οι κρίσεις αποτελούν τροχοπέδη στα όνειρα και το όραμα των φοιτητών/τριών και των νέων. Η κοινωνική και αξιακή κρίση. Η οικονομική κρίση και η αυξανόμενη φτώχεια.
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ	ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
-Πολύ καλή οργάνωση των υπηρεσιών -Το Πανεπιστήμιο είναι ένας ισχυρός και δυναμικός οργανισμός, ένα ζωντανό κύτταρο που αναπνέει, γεμάτο ενέργεια και δημιουργικότητα. -Τα δημόσια πανεπιστήμια στην Ελλάδα είναι ανοιχτά και προσβάσιμα, χωρίς δίδακτρα. -Οι φοιτητές/τριες είναι δημιουργικοί/κές και επινοητικοί/κές· θα εντοπίσουν ευκαιρίες ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις.	-Οι φοιτητές/τριες αναπτύσσουν κριτική σκέψη και στρέφονται προς τον κοινωνικό ακτιβισμό και την κοινωνική δέσμευση. -Η τεχνολογία προσφέρει ευκαιρίες πρόσβασης σε γνώσεις, δίκτυα, αλληλεπίδραση και σύνδεση με συνομήλικα άτομα εκτός της χώρας. -Υψηλή ζήτηση για την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης πολιτικής υποστήριξης της ψυχικής υγείας που θα περιλαμβάνει τα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

-Οι φοιτητές/τριες έχουν την τάση να απευθύνονται ευκολότερα για υποστήριξη ψυχικής υγείας. Δεν επικρατούν διακρίσεις και κοινωνικό στίγμα γύρω από θέματα ψυχικής υγείας.	πανεπιστήμια, τους/τις επαγγελματίες ψυχικής υγείας και την ευρύτερη κοινότητα. -Οι φοιτητές/τριες έχουν την τάση να κοινωνικοποιούνται περισσότερο, για να αντισταθμίσουν τις συνέπειες της απομόνωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. -Το ακαδημαϊκό προσωπικό απομακρύνεται από τις παραδοσιακές μεθοδολογίες διδασκαλίας και αναζητά πιο εξελιγμένες, εναλλακτικές, διαδραστικές, πρακτικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις που μπορούν να εμπλέξουν τους/τις φοιτητές/τριες σε μια ενεργητική και συμμετοχική μάθηση, η οποία προάγει τις κοινωνικές αξίες.

Δουλειά των συγγραφέων.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3.3.3. Πολωνία (Społeczna Akademia Nauk, Agata Matuszewska-Kubicz)

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
-Εμπόδια στην πρόσβαση σε ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές/τριες στη δημόσια υπηρεσία υγείας. -Υψηλές χρεώσεις των ιδιωτικών υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης. -Ανεπαρκής χρηματοδότηση, περιορισμένη ικανότητα υποστήριξης. -Διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στους/στις φοιτητές/τριες από διάφορους/ρες ακαδημαϊκούς. -Χαμηλά επίπεδα αποδοχών στο πανεπιστήμιο, επαγγελματική εξουθένωση των ανώτερων στελεχών του προσωπικού, ανησυχία σχετικά με την έλλειψη ανωνυμίας για τους/τις χρήστες/στριες ψυχολογικής υποστήριξης, έλλειψη χρόνου για τη χρήση υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης, υπερφόρτωση ευθυνών.	-Αυξημένη ζήτηση για ψυχολογική υποστήριξη, επίσης στον τομέα των εξαρτήσεων· έλλειψη ειδικών, ακόμη πιο δύσκολη πρόσβαση σε ειδικούς στη δημόσια υπηρεσία υγείας. -Πιθανή έλλειψη ευαισθησίας όσων αποφασίζουν να αναλάβουν δράση για το θέμα αυτό. -Ανεπαρκής χρηματοδότηση. -Υψηλές χρεώσεις των υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης, αναποτελεσματικότητα του συστήματος υγείας, ιδίως της ψυχιατρικής.
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ	**ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ**
-Δημιουργία Κέντρου Ακαδημαϊκής Υποστήριξης, πρόσβαση σε μια σειρά επαγγελματιών σε πανεπιστημιακό επίπεδο, και για άτομα με αναπηρίες· δημόσιος διάλογος για το θέμα, μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση των ανθρώπων σχετικά με την ψυχική υγεία. -Υπηρεσίες του Κέντρου Ακαδημαϊκής Υποστήριξης, αυξημένη ευαισθητοποίηση του κοινού για την ψυχική υγεία. -Αύξηση της ευαισθητοποίησης των διευθυντικών στελεχών των πανεπιστημίων σε θέματα ψυχικής υγείας. -Αύξηση της ευαισθητοποίησης για τη σημασία της ψυχικής υγείας.	-Αύξηση της ευαισθητοποίησης. -Ανταλλαγή εμπειριών και πληροφοριών με άλλα πανεπιστήμια, δημιουργία δικτύου υποστήριξης. -Νέες λύσεις σε θεσμικό επίπεδο.

Δουλειά των συγγραφέων.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3.3.4. Ιρλανδία (Spectrum Research Centre, Jennifer Nolan)

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
- Προκλήσεις επικοινωνίας για την αντιμετώπιση του άγχους και των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην ιρλανδική τριτοβάθμια εκπαίδευση. - Η εργασιακή ανασφάλεια επηρεάζει την ψυχική υγεία της ιρλανδικής κοινότητας της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. - Απροθυμία αναζήτησης βοήθειας για το άγχος και την ψυχική υγεία. - Ανεπαρκής χρηματοδότηση για το άγχος και την ψυχική υγεία. - Περιορισμοί πόρων και δυσκολίες στην πρόσληψη επαγγελματιών. - Υπερβολική έμφαση στην παρέμβαση σε κρίσεις, παραμέληση της πρόληψης στην ιρλανδική τριτοβάθμια εκπαίδευση για την ψυχική υγεία. - Δυσαρμονία και δυσπιστία σε επίπεδο κοινότητας που επηρεάζουν την υποστήριξη της ψυχικής υγείας. - Έλλειψη συμπρα' ξεων για την αντιμετω' πιση του α' γχους και των προκλη' σεων ψυχικη' ς υγει'ας.	- Αλλαγή του προσωπικού στην έδρα του Εθνικού Συμβουλίου Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, χωρίς γνώση του συστήματος· πρόκληση αποχώρησης και αποξένωσης του προσωπικού. - Η χρηματοδότηση μπορεί να αποσυρθεί από προγράμματα, όπως η κηπουρική και οι περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες λόγω της αντιληπτής έλλειψης σημασίας. - Επαγγελματική εξουθένωση του προσωπικού λόγω του μεγάλου φόρτου εργασίας και της έλλειψης πόρων για τη διατήρηση των υπηρεσιών. - Γραφειοκρατία, έμφαση στις παρεμβάσεις κρίσης, αρνητικά αποτελέσματα και επιπτώσεις στις περιθωριοποιημένες κοινότητες.
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ	ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
- Περισσότερες ευκαιρίες για τα άτομα στη μεταπανδημική εποχή. Η κατάρτιση και τα μαθήματα ψυχικής ευημερίας εισάγονται μεν, αλλά χρειάζονται ευρύτερη διάδοση και περισσότερο χρόνο για μεγαλύτερη συμμετοχή. - Τα δίκτυα καθηγητών/τριών προωθούν ένα περιβάλλον ισοτιμίας στο οποίο εκτιμάται η αξία της ισότητας. - Ισχυροί σύλλογοι φοιτητών/τριών και καλές σχέσεις προσωπικού-φοιτητών/τριών. - Παροχή χρήσιμων υπηρεσιών που επηρεάζουν θετικά και άμεσα τον τομέα. - Ισχυρός κοινοτικός τομέας, συνεργατικές προσεγγίσεις και καινοτομία.	- Ανακάλυψη κρυφών ευκαιριών για πρόοδο και βελτίωση με την απόκτηση γνώσεων και κατανόησης. - Ανάπτυξη πρόσθετων προγραμμάτων με επίκεντρο την κλιματική αλλαγή. - Έμφαση στην πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας. - Εκπαίδευση των κοινοτήτων σχετικά με την αυτοφροντίδα, την υποστήριξη των άλλων, την αναγνώριση των προειδοποιητικών σημαδιών και την καταπολέμηση του στίγματος. - Ενίσχυση της συνεργασίας, των κοινών αποτελεσμάτων, των αξιόπιστων συνεργασιών και των βελτιωμένων συνολικών αποτελεσμάτων.

Δουλειά των συγγραφέων.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3.3.5. Ισπανία (University of the Basque, Nahia Idoiaga Mondragon, Naiara Ozamiz Exebarria)

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
-Υπάρχουν λίγοι/γες μόνο ψυχολόγοι για ολόκληρη την κοινότητα. -Έλλειψη ανθρώπινου δυναμικού σε υποστελεχωμένες υπηρεσίες υγείας. -Σπανιότητα πόρων. -Πολύ λίγος χρόνος που μπορούν να αφιερώσουν οι επαγγελματίες στους/στις φοιτητές/τριες.	-Οικονομική κρίση και πιθανές περικοπές στον προϋπολογισμό. -Ολόκληρο το σημερινό κοινωνικό κίνημα γύρω από την ψυχική υγεία παραμένει μια παροδική τάση.
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ	**ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ**
-Ψυχολογική Υπηρεσία. -Όλα τα πανεπιστήμια διαθέτουν Ψυχολογική Υπηρεσία, καλούς/λές επαγγελματίες και χρησιμοποιούν νέες τεχνολογίες. -Συνδικαλιστικές πιέσεις, ομάδες συμφερόντων, ευαισθητοποίηση της κοινότητας για την ψυχική υγεία. -Αυξημένη συνειδητοποίηση του προβλήματος. -Καλό εκπαιδευτικό προσωπικό, άρτια εκπαίδευση και καθολική υγειονομική περίθαλψη. Καλή μεταχείριση.	-Υπάρχει μεγάλη συνειδητοποίηση ότι πρόκειται για ένα πραγματικό και ευρέως διαδεδομένο πρόβλημα στην κοινωνία. Κοινωνική και πολιτική ευαισθητοποίηση. -Πολλά βήματα πρέπει να γίνουν για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας της πανεπιστημιακής κοινότητας. -Η αυξημένη ευαισθητοποίηση ενθαρρύνει την κοινωνία να απαιτεί μεγαλύτερη προσοχή σε θέματα ψυχικής υγείας. -Πρόσβαση στα κρατικά όργανα εξουσίας, ώστε να μπορούν να ζητούν αυτό που έχουν ανάγκη.

Δουλειά των συγγραφέων.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

4. Καλές Πρακτικές

Οι ερευνητές/τριες στις πέντε (5) χώρες-εταίρους του προγράμματος AWARE αναζήτησαν βέλτιστες πρακτικές που έχουν εφαρμοστεί στις χώρες τους και οι οποίες έχουν προσφέρει ουσιαστικές λύσεις και θετική αλλαγή. Η έρευνα σε επίπεδο χώρας έδωσε συνολικά δέκα (10) βέλτιστες πρακτικές. Στην παρούσα έκθεση, παρουσιάζονται δέκα (10) από αυτές και συγκεκριμένα, δύο (2) από κάθε χώρα, καθώς η ερευνητική ομάδα τις θεώρησε ως τις πιο αξιόλογες και με τον μεγαλύτερο αντίκτυπο. Επιπλέον, οι καλές πρακτικές που επιλέχθηκαν να παρουσιαστούν εν προκειμένω (στα παραρτήματα του παρόντος εγγράφου) είναι καθολικές και θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε χώρα, με εξαιρετικά αποτελέσματα. Αυτό σημαίνει ότι, αν διατηρηθούν τα θεμελιώδη στοιχεία ή κριτήρια της πρακτικής, τα αποτελέσματα της υλοποιούμενης δραστηριότητας θα πρέπει να είναι παρόμοια, καθώς θα μπορεί να αναπαραχθεί σε οποιοδήποτε πλαίσιο. Εδώ, παρουσιάζουμε εκείνες τις καλές πρακτικές που περιγράφουν καλύτερα τους στόχους του παρόντος έργου, ώστε να μπορούν να ληφθούν υπόψη στα επόμενα βήματα.

Για καθεμία από τις καλές πρακτικές αναλύθηκαν οι ακόλουθες πτυχές:

- Τίτλος
- Τοποθεσία
- Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης
- Σχολή
- Οργανωτικός φορέας
- Ωφελούμενοι/νες
- Περιγραφή
- Διάρκεια
- Ιστότοπος (Website)
- Δημοσιεύσεις
- Προτάσεις

Όλες οι πληροφορίες έχουν συγκεντρωθεί σε πίνακες που διατίθενται στα παραρτήματα του παρόντος εγγράφου.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

5. Συμπεράσματα

Η έρευνα του έργου AWARE στις χώρες των εταίρων επιβεβαίωσε ότι η πανδημία COVID-19 επηρέασε την κατάσταση της ψυχικής υγείας των καθηγητών/τριών και των φοιτητών/τριών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σε όλες τις διαφορετικές παραμέτρους αυτής της έρευνας αναγνωρίστηκαν οι προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριες και οι καθηγητές/τριες και η ανάγκη να δοθεί προτεραιότητα στις πολιτικές και τις πρακτικές υποστήριξης της ψυχικής υγείας στα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης σε όλες τις χώρες. Τα συμπεράσματα όλων των ερευνών γραφείου, των ερευνών μικρής κλίμακας και των καλών πρακτικών στις πέντε (5) χώρες αναφέρονται στη συνέχεια. Τα συμπεράσματα αυτά προέκυψαν από τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στην παρούσα έκθεση, καθώς και από τις εκτενέστερες εκθέσεις που έχουν δημιουργηθεί πριν από την παρούσα.

Ορισμένα από τα γενικά ευρήματα και τα κύρια συμπεράσματα της έρευνας στην Πολωνία, την Κύπρο, την Ελλάδα, την Ιρλανδία και την Ισπανία παρουσιάζονται παρακάτω.

Η εξάπλωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στους/στις καθηγητές/τριες και τους/τις φοιτητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης προκαλεί αυξανόμενη ανησυχία σε όλες τις εμπλεκόμενες χώρες. Στην Κυπριακή Δημοκρατία η κατάθλιψη, ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) και στο Διαδίκτυο και οι διατροφικές διαταραχές στις γυναίκες αποτελούν μείζον πρόβλημα. Η πανδημία COVID-19 επηρέασε περαιτέρω την ψυχική υγεία του κυπριακού πληθυσμού, ιδιαίτερα στις νεότερες ηλικίες, παρουσιάζοντας ανησυχητική συχνότητα εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης, αν και, ευτυχώς, το ποσοστό αυτοκτονιών είναι σχετικά χαμηλό. Στην Ελλάδα, τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι επίσης διαδεδομένα, και υπερβαίνουν αυτά των άλλων χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με το 14% του πληθυσμού να πάσχει από συνήθεις ψυχικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και άγχος, ποσοστό αυξημένο στην περίπτωση των φοιτητών/τριών. Τα ποσοστά αυτοκτονιών των νέων στην Ελλάδα κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. Στην Πολωνία, περίπου 4 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κοινά μεταξύ των Πολωνών φοιτητών/τριών, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το στρες, το άγχος και οι καταθλιπτικές διαταραχές, με αποτέλεσμα σχεδόν οι μισοί/σές από αυτούς/τές να έχουν ζητήσει ψυχολογική υποστήριξη. Επιπλέον, εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι ο αριθμός των αποπειρών αυτοκτονίας στην Πολωνία σημειώνει μια σταθερή αυξητική τάση. Τέλος, στην Ιρλανδία, η ψυχική υγεία είναι ένα φλέγον ζήτημα που επηρεάζει τόσο τον γενικό πληθυσμό όσο και τους/τις φοιτητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς καταγράφονται υψηλά ποσοστά ψυχικών ασθενειών. Η

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

αυξανόμενη συχνότητα της ψυχικής δυσφορίας μεταξύ των φοιτητών/τριών και ο ανησυχητικός αριθμός αυτοκτονιών, ιδίως νέων, υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη για αποτελεσματικές παρεμβάσεις και υποστήριξη.

Στις χώρες που εξετάστηκαν, έχουν αναπτυχθεί διάφορες πολιτικές και μέτρα για την αντιμετώπιση του ζητήματος της υποστήριξης της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών και των καθηγητών/τριών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στην Κύπρο, έχουν εφαρμοστεί πολιτικές και μέτρα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως η δημιουργία ενός εθνικού σχεδίου πρόληψης των αυτοκτονιών και η παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στα πανεπιστήμια. Στην Ελλάδα, έχουν γίνει θετικά βήματα σε εθνικό επίπεδο για την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στα σχέδια δράσης, ενώ παράλληλα παρέχονται υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης στα πανεπιστήμια. Στην Πολωνία, τα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης προσφέρουν υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης και πραγματοποιούνται εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία. Στην Ιρλανδία, η κυβέρνηση έχει αναπτύξει πολιτικές και στρατηγικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν δυσκολίες όσον αφορά την πρόσβαση σε υπηρεσίες και υποστήριξη. Ακόμη, ο Σύλλογος Ιρλανδών Φοιτητών/τριών υπερασπίζεται τα δικαιώματα και την ευημερία των φοιτητών/τριών και προωθεί πρωτοβουλίες για την προστασία της ψυχικής τους υγείας. Στην Ισπανία, αν και τα προβλήματα ψυχικής υγείας δεν αναφέρονται ρητά στη νομοθεσία, έχουν διεξαχθεί μελέτες σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών.

Σε ό,τι αφορά στην πανδημία COVID-19, η ενεργειακή/οικονομική κρίση και ο πόλεμος στην Ουκρανία είχαν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο όσο και σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύμφωνα με μελέτες, η πανδημία επηρέασε σημαντικά την ψυχική υγεία των φοιτητών/τριών και του πανεπιστημιακού προσωπικού σε ολόκληρη την ΕΕ (Barchielli et al., 2022· Długosz, 2020), προκαλώντας άγχος, ανησυχία, κατάθλιψη και επαγγελματική εξουθένωση λόγω των προκλήσεων που συνδέονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και διδασκαλία, την κοινωνική απομόνωση, τις οικονομικές δυσκολίες και την αβεβαιότητα για το μέλλον. Ομοίως, η πολεμική σύρραξη στην Ουκρανία έχει επηρεάσει την ψυχολογική υγεία των εργαζομένων σε εκπαιδευτικά και επιστημονικά ιδρύματα, οδηγώντας σε προβλήματα όπως η επαγγελματική εξουθένωση και η μείωση του κύρους και της χρηματοδότησης του κλάδου. Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρατηρήθηκε μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή, της σωματικής και ψυχικής ευημερίας και αύξηση των συμπτωμάτων άγχους στους/στις φοιτητές/τριες. Αυτές οι αρνητικές συνέπειες έχουν διαπιστωθεί και στον εφηβικό πληθυσμό, με αντίκτυπο στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τις μελλοντικές τους προοπτικές (Sentio Solutions, 2020).

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Για τους/τις φοιτητές/τριες, η περίοδος της πανδημίας σήμαινε έντονη πίεση και άγχος, όχι μόνο λόγω του φόβου της μετάδοσης, αλλά και λόγω του πρόσθετου φόρτου των διαδικτυακών σπουδών και της έλλειψης κοινωνικών επαφών.

Μετά την πανδημία, παρόλο που οι φοιτητές/τριες ήταν πρόθυμοι/μες να επιστρέψουν στη δια ζώσης διδασκαλία και τις συνήθεις κοινωνικές τους επαφές, εντοπίστηκαν υψηλά ποσοστά άγχους και παρατηρήθηκε μικρότερη διάρκεια συγκέντρωσης προσοχής, χαμηλότερα κίνητρα και φτωχότερες κοινωνικές και ακαδημαϊκές δεξιότητες μεταξύ των φοιτητών/τριών, ιδίως μεταξύ εκείνων που ξεκίνησαν τις σπουδές τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Το γεγονός αυτό όμως αποδυνάμωνε την ικανότητά τους να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να ολοκληρώσουν με επιτυχία τις πανεπιστημιακές τους σπουδές. Ας σημειωθεί ότι στην Πολωνία, έχει αυξηθεί ο αριθμός των φοιτητών/τριών που, για οικονομικούς λόγους, αναγκάζονται να συνδυάσουν τις σπουδές τους με την εργασία, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν μεγαλύτερο άγχος και εξουθένωση. Ένα ερώτημα που τέθηκε από έναν/μια εμπειρογνώμονα στην Ιρλανδία είναι: κατά πόσον η αύξηση των περιπτώσεων άγχους που εντοπίζεται γενικά στις απαντήσεις όλων των χωρών οφείλεται στη μείωση του στίγματος όσον αφορά την ψυχική υγεία, η οποία ευνοεί την προδιάθεση των φοιτητών/τριών να μιλήσουν γι' αυτό το θέμα, μια προδιάθεση που τονίστηκε και από τους/τις εμπειρογνώμονες στην Πολωνία· ή, αντίθετα, κατά πόσον η αύξηση των περιπτώσεων άγχους οφείλεται στην παγκόσμια κατάσταση πολιτικής, κοινωνικής και οικονομικής αβεβαιότητας. Αυτό συνδέεται βέβαια και με τη σημερινή κοινωνία της ρευστής κατανάλωσης, χωρίς αξίες, στην οποία κυριαρχούν ο ατομικισμός, η άμεση ικανοποίηση και η αξιοποίηση των κοινωνικών δικτύων αντί των ουσιαστικών σχέσεων.

Όλοι/λες οι καθηγητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα συμφώνησαν ότι το άγχος και ο τεράστιος φόρτος εργασίας που υπέστησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς έπρεπε να διεξάγουν διαδικτυακά μαθήματα και να παρακολουθούν τα καθήκοντά τους και τις απαιτούμενες ενέργειες για την προσέγγιση των φοιτητών/τριών, είχαν σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. Μετά την πανδημία, αυτή η φθορά και η κούραση διατηρήθηκαν και παρατάθηκαν, αφού διαπίστωσαν ότι πλέον έπρεπε να διατηρήσουν τη χρήση της τεχνολογίας σε διάφορες περιπτώσεις και ήταν αναγκασμένοι/νες να είναι περισσότερο παρόντες/ρούσες, καθώς θεωρούσαν ότι έπρεπε να είναι συνεχώς διαθέσιμοι/μες. Οι φοιτητές/τριες είναι πιο ανυπόμονοι/νες και απαιτητικοί/κές και ζητούν βοήθεια για το άγχος και τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν, ανάγκες για τις οποίες οι εκπαιδευτικοί δεν είναι προετοιμασμένοι/νες να ανταποκριθούν. Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί η εργασιακή ανασφάλεια και η συνήθης υπερφόρτωση της ακαδημαϊκής κοινότητας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Ο έλεγχος των περιπτώσεων κινδύνου με τη χρήση αξιόπιστων μέσων ελέγχου για φοιτητές/τριες ή προσωπικό της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με άγχος ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, αποτελεί σοβαρή πρόκληση σε όλες τις εξεταζόμενες χώρες. Στην περίπτωση της Κυπριακής Δημοκρατίας, αναφέρεται ότι οι συμβουλευτικές υπηρεσίες ενημερώνουν τους/τις φοιτητές/τριες και το προσωπικό σχετικά με τα είδη βοήθειας που μπορεί να χρειάζεται ένας/μια φοιτητής/τρια. Ωστόσο, επικρατεί έλλειψη γνώσης αυτού του είδους των μέσων ή πολιτικών. Στην Ισπανία και την Ελλάδα επισημαίνεται ότι δεν υπάρχουν, ενώ στην Πολωνία αναφέρεται ότι ο/η καθηγητής/τρια με τη μεγαλύτερη συνάφεια με τον τομέα σπουδών είναι αυτός/τή που μπορεί να προσπαθήσει να βοηθήσει τους/τις φοιτητές/τριες, αλλά πάντα με προσωπικό τρόπο και όχι στο πλαίσιο της θεσμικής πολιτικής. Στην Ιρλανδία αναφέρεται ότι υπάρχουν τέτοιες πολιτικές, αλλά μόνο για να ανταποκρίνονται σε ό,τι ορίζει ο νόμος, καθώς η έλλειψη πόρων σημαίνει ότι δεν εφαρμόζονται σωστά.

Μεταξύ των κοινών βέλτιστων πρακτικών (Κύπρος, Ελλάδα και Πολωνία), ξεχωρίζουν τα κέντρα υποστήριξης και συμβουλευτικής για φοιτητές/τριες, καθώς και η δημιουργία ειδικού υλικού και συμβουλών για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων (π.χ. άγχος πριν από τις εξετάσεις ή κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού και της πανδημίας). Επισημαίνονται συν τοις άλλοις ορισμένα οργανωτικά μέτρα, όπως η προσαρμογή υλικών και μεθοδολογιών και, κυρίως, η δημιουργία χώρων και ευκαιριών για μεγαλύτερη κοινωνική επαφή και ανάπτυξη κοινότητας. Στην Ισπανία και την Ιρλανδία, η έμφαση δίνεται περισσότερο στις προσωπικές πρωτοβουλίες των εκπαιδευτικών και, γενικά, υπογραμμίζεται η έλλειψη πόρων και η ανάγκη μεγαλύτερων επενδύσεων για την προώθηση εύκολα προσβάσιμων υπηρεσιών τόσο για τους/τις φοιτητές/τριες όσο και για τους/τις εκπαιδευτικούς. Αυτά είναι, εξάλλου, τα εμπόδια που αναφέρονται σε όλες τις περιπτώσεις, στα οποία πρέπει να προστεθεί η ανεπαρκής κοινωνική προσοχή που δίνεται στην ψυχική υγεία και το στίγμα που εξακολουθεί να συνδέεται με αυτήν. Αναφορικά με την κατάσταση που δημιουργήθηκε από τα πρόσφατα γεγονότα (π.χ. πανδημία, ενεργειακή κρίση, πόλεμος στην Ουκρανία κ.λπ.), σημειώνεται γενικά ότι είχε ιδιαίτερα αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του πληθυσμού και, ως εκ τούτου, και των φοιτητών/τριών των πανεπιστημίων. Όπως τονίζεται, εξαιτίας της πανδημίας, οι κοινωνικοί δεσμοί έχουν αποδυναμωθεί, υπάρχει μεγαλύτερος ατομικισμός και λιγότερη επαφή με άλλους ανθρώπους και με τη φύση, γεγονός που δεν ωφελεί την ψυχική υγεία. Εκτός αυτού, το σημερινό πλαίσιο του πολέμου, της ενεργειακής κρίσης και των φυσικών καταστροφών, όπως ο σεισμός στην Τουρκία, δημιουργεί τεράστιο αίσθημα ανασφάλειας που αυξάνει τα επίπεδα άγχους. Σαν να μην έφταναν όλα αυτά, οι αυξανόμενες οικονομικές δυσκολίες, με την άνοδο των τιμών για παράδειγμα, σημαίνουν ότι όλο και περισσότεροι/ρες φοιτητές/τριες αναγκάζονται να εργάζονται παράλληλα με τις

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

σπουδές τους, προσθέτοντας στο βάρος των πανεπιστημιακών σπουδών το εργασιακό άγχος λόγω των επισφαλών συνθηκών. Όλα αυτά προμηνύουν ένα αβέβαιο και δύσκολα προβλέψιμο μέλλον, στο οποίο η ψυχική υγεία θα αποτελέσει βασική πτυχή της σύγχρονης κοινωνίας.

Ελλείψει παρέμβασης και πρόληψης, τα προβλήματα ψυχικής υγείας αναμένεται να αυξηθούν την επόμενη πενταετία, λόγω της οικονομικής και εργασιακής αστάθειας και της μείωσης της ενσυναίσθησης και των κοινωνικών επαφών. Ωστόσο, πιστεύεται ότι θα υπάρξουν όλο και περισσότερες πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης για την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος όσον αφορά τη φροντίδα και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ότι η ίδια η ανάγκη θα οδηγήσει σε μεγαλύτερες επενδύσεις και μέτρα, αν και αυτά θα πρέπει να είναι ολιστικά και να λαμβάνουν υπόψη κάθε διαφορετικό πλαίσιο, περιβάλλον, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες (π.χ. εργασιακή ανασφάλεια, οικονομική κρίση) και να μην εστιάζουν στην ψυχική υγεία ως ατομικό πρόβλημα.

Η έρευνα αναγνώρισε τη δημιουργία κέντρων φροντίδας και συμβουλευτικής των φοιτητών/τριών ως σημαντική και θετική αλλαγή και αυτό αναδείχθηκε μεταξύ των δυνατών σημείων, καθώς και την ποιότητα των επαγγελματιών (π.χ. ψυχολόγοι, κοινωνικοί/κές λειτουργοί και πανεπιστημιακοί/κές καθηγητές/τριες) και τις συνεχείς προσπάθειές τους να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης με τους/τις φοιτητές/τριες. Η υποστήριξη ομοτίμων (peer support) επισημάνθηκε μεταξύ άλλων ως πρόσθετη θετική εξέλιξη. Δημιουργήθηκαν ορισμένες ομάδες μεταξύ των εκπαιδευτικών (και κατά τη διάρκεια της πανδημίας) για την ανταλλαγή συμβουλών και την αλληλοϋποστήριξη στο έργο τους. Θεωρείται επίσης πλεονέκτημα το γεγονός ότι υπάρχει όλο και μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία και λιγότερο κοινωνικό στίγμα κατά την αναζήτηση βοήθειας.

Η έλλειψη ουσιαστικής και βιώσιμης χρηματοδότησης αναφέρθηκε μεταξύ των κύριων αδυναμιών, σε όλες τις χώρες που εξετάστηκαν. Αναφέρθηκε συγκεκριμένα η ανάγκη αύξησης της χρηματοδότησης για τη βελτίωση της παροχής δημόσιων υπηρεσιών με σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών και των φοιτητών/τριών. Η χρηματοδότηση θα μπορούσε να συμβάλει στην ανάπτυξη ικανοτήτων, παρέχοντας πληροφορίες που λείπουν στις μέρες μας σχετικά με την αντιμετώπιση και το χειρισμό περιστατικών ψυχικής υγείας, και στη χαρτογράφηση των διαθέσιμων υπηρεσιών από τις οποίες τα άτομα θα μπορούσαν να ζητήσουν βοήθεια. Οι καθηγητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που ερωτήθηκαν, κατά τη διάρκεια αυτής της έρευνας, εστίασαν στο γεγονός ότι η ψυχική υγεία εξακολουθεί να αποτελεί θέμα ταμπού και απαιτείται περισσότερη δουλειά για την ευαισθητοποίηση του κοινού κατά του στιγματισμού. Επιπλέον, η έρευνα εντόπισε

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

την ανάγκη για έγκαιρες παρεμβάσεις στην κοινότητα και πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης και προγράμματα πρόληψης, ξεκινώντας από τους/τις μαθητές/τριες της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Σε χώρες όπως η Πολωνία, τονίστηκε ιδιαίτερα η ανάγκη εξατομικευμένης προσοχής για τους/τις φοιτητές/τριες, καθώς και για τους/τις Ουκρανούς/νές φοιτητές/τριες. Ωστόσο, έχει προστεθεί μια πιο κοινωνική και παγκόσμια θεώρηση, κοινή μεταξύ των χωρών. Η θεώρηση αυτή υποδεικνύει ότι για να βελτιωθεί η ψυχική υγεία (των φοιτητών/τριών, αλλά και του πανεπιστημιακού προσωπικού και των καθηγητών/τριών) θα πρέπει να γίνουν σοβαρές προσπάθειες βελτίωσης των επισφαλών συνθηκών εργασίας τους.

Αναφέρονται μεταξύ άλλων κοινωνικές και συγκυριακές πτυχές που επηρεάζουν ολόκληρο τον πληθυσμό: αυξανόμενη κοινωνική αδικία, έλλειψη αρμονίας και δυσπιστίας στην κοινότητα, αυξανόμενη προκατάληψη και ρατσισμός, κοινωνική αποσύνδεση και λιγότερη ενσυναίσθηση, καθώς και έλλειψη χώρων και ευκαιριών για τη δημιουργία κοινοτικών δεσμών.
Αναφορικά με τις ευκαιρίες, υπογραμμίζεται η ιδέα ότι η μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και ευημερίας μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία καλύτερων πολιτικών, στη συγκρότηση κοινοτήτων που ενδιαφέρονται για την ψυχική υγεία των πολιτών τους, στη μεγαλύτερη κριτική και κοινωνική ευαισθητοποίηση και στην ανάπτυξη δικτύων υποστήριξης και επαφής. Παράλληλα, επισημάνθηκε η ανάγκη συλλογής καλών πρακτικών και ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ χωρών και πανεπιστημίων.

Σε ό,τι αφορά στις απειλές, το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στις διάφορες κρίσεις που έχουν εκδηλωθεί και στο ενδεχόμενο εμφάνισης νέων, οι οποίες είναι επιζήμιες για την ψυχική υγεία του πληθυσμού· στην έλλειψη επενδύσεων και πόρων που έχουν ως αποτέλεσμα την ανεπαρκή προσοχή στην ψυχική υγεία, στην υπερφόρτωση του διδακτικού προσωπικού με εργασία και ευθύνες και στη συνεχώς μειούμενη ευκολία κοινωνικοποίησης και δημιουργίας σχέσεων (μια ολοένα και πιο ανταγωνιστική και ατομικιστική κοινωνία, έλλειψη κατάλληλων χώρων και στιγμών ακόμη και στο ίδιο το πανεπιστήμιο και λόγω των απαιτήσεων της ακαδημαϊκής ζωής). Πέραν αυτών, αναφέρεται ο κίνδυνος η εστίαση και η προσοχή που στρέφεται στην ψυχική υγεία μετά την πανδημία COVID-19 να είναι μια παροδική τάση και να μην οδηγήσει σε πραγματικές αλλαγές.

Χάρη στην εν λόγω έρευνα γραφείου, μπορέσαμε να αποκτήσουμε μια γενική εικόνα της ψυχικής υγείας, των πολιτικών και των πρωτοβουλιών που εφαρμόζονται και των μελλοντικών προβλέψεων που μπορούμε να κάνουμε για την κατάσταση της ψυχικής υγείας των χωρών που μελετήθηκαν στη μεταπανδημική εποχή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Η παρούσα έκθεση παρέχει ένα στιγμιότυπο πέντε (5) ευρωπαϊκών χωρών και θα συμβάλει τη δημιουργία ενός εγχειριδίου καλών πρακτικών για την ενίσχυση της φροντίδας ψυχικής υγείας των φοιτητών/τριών, των καθηγητών/τριών και των υπαλλήλων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, ακόμη και κατά τη διάρκεια τυχόν πανδημιών που μπορεί να εκδηλωθούν μελλοντικά.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

6. Βιβλιογραφικές αναφορές

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development, 38*(4), 674-687. https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596

Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E. A., Liguori, F., Da Molin, G., Liguori, G., Battista-Orsi, G., Giannini, A. M., Ferracuti, S. & Napoli, C. (2022). Climate changes, natural resources depletion, COVID-19 pandemic, and Russian-Ukrainian war: What is the impact on habits change and mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), 11929. https://doi.org/10.3390/ijerph191911929

Bot, W. (2019, July 01). *Our projects: Mental health*. USI: Union of Students in Ireland. Retrieved March 9, 2023, from https://usi.ie/uncategorized/our-projects-mental-health/

Central Statistics Office (2022, September 09). *Suicide Statistics 2019*. An Phríom-Oifig Staidrimh. CSO. Central Statistics Office. Retrieved March 9, 2023, from https://www.cso.ie/en/releasesandpublications/ep/p-ss/suicidestatistics2019/

Demetriou, L. (2021). The Impact of the Covid19 Lockdown Measures on Mental Health and Well-Being and the role of Resilience: A Review of Studies in Cyprus. *Journal of Humanities and Social Science*, *4*(3), 54-65. https://doi.org/10.9790/0837-2604035465

Department of Education and Skills (2019). *Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice.* Government of Ireland.

Długosz P. (2020). *Neurotyczne pokolenie koronawirusa? Raport z II fali badań krakowskich* studentów [The *neurotic coronavirus generation? Report from the second wave of research of Kraków students*]. Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowi

ELSTAT (2023). *Αιτίες θανάτου: έτος 2020*. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ https://www.statistics.gr/documents/20181/faaaacbf-9fc5-41db-c60b-3cb9ed90e7a5

European University Association. EUA (2022). Student mental health across Europe: towards a public mental health approach.

Eurostat (2022). *Mental well-being and social support statistics.* Eurostat. Statistic Explained https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_well-being_and_social_support_statistics&oldid=565146#Prevalence_of_chronic_depression

Eurostat (2022). *Students enrolled in tertiary education by education level, programme orientation, sex and field of education* [Διαθέσιμο εδώ. http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=educ_uoe_enrt03&lang=en

European Commission (2023). *Mental Health Briefing Sheets. Facts and Activities in Member States*. European Commission. https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/Cyprus.pdf

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

GoIreland (2022, November 08). *Universities and Colleges in Ireland*. Goireland.in. Retrieved March 9, 2023, from https://www.goireland.in/college-universities-in-ireland#:~:text=There%20are%2022%20world%20class,of%20Technology%20%26%20Colleges%20in%20Ireland.

Government of Ireland (2020, June 17). *Sharing the Vision: A Mental Health Policy for Everyone.* Government of Ireland. Gov.ie https://www.gov.ie/en/publication/2e46f-sharing-the-vision-a-mental-health-policy-for-everyone/

Health Service Executive (2006). *Mental health. A Vision for Change*. Government of Ireland. https://www.hse.ie/eng/services/publications/mentalhealth/mental-health---a-vision-for-change.pdf

Hellenic Authority for Higher Education. HAHE (2022). *Ετήσια Έκθεση για την Ποιότητα της Ανώτατης Εκπαίδευσης 2021*. ΕΘΝΙΚΗ ΑΡΧΗ ΑΝΩΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ https://www.ethaae.gr/images/articles/etisies_ekthesis_HAHE/%CE%95%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%B1_%CE%88%CE%BA%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7_%CE%95%CE%98%CE%91%CE%91%CE%95_2021.pdf

Holm-Hadulla, R. M., & Koutsoukou-Argyraki, A. (2015). Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students. *Mental Health & Prevention, 3*(1-2), 1-4. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2015.04.003

Independent Students' Union & PSSiAP. (2021). Zdrowie Psychiczne Studentów [*Student mental health*]. Niezależne Zrzeszenie Studentów https://nzs.org.pl/wp-content/uploads/2021/01/Zdrowie-Psychiczne-Studentow_Raport-CA-NZS.pdf

Instituto Nacional de Estadística. INE (2021). *Encuesta Europea de Salud en España.* EES 2020. Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación del Servicio Nacional de Salud (SNS) https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/EncuestaEuropea2020/EESE2020_inf_evol_princip_result.pdf

Instituto Nacional de Estadística. INE (2022, December 19). *Defunciones según la Causa de Muerte.* Notas de prensa. INE.es. https://www.ine.es/prensa/edcm_2021.pdf

Instituto Nacional de Estadística. INE (2023, March 27). *Encuesta de Morbilidad Hospitalaria. Año 2021 (EMH 2021).* INE.es. https://www.ine.es/prensa/emh_2021.pdf

Irish Federation of University Teachers. IFUT (2021, December 9). *Mental health and wellbeing of academic staff.* IFUT.ie. Retrieved March 9, 2023, from https://www.ifut.ie/content/mental-health-and-wellbeing-academic-staff

Katsikidou, M., Detsikas, N., Kondyli, E., Samakouri, M., Gemelari, K., Agathangelidou, Z., Kesidou, G., & Kouroupetroglou, T. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on mental health and studies of students of the Democritus University of Thrace. ESN. Erasmus Students Network

Kounenou, K., Koutra, A., Katsiadrami, A. & Diacogiannis, G. (2011). Epidemiological Study of Greek University Students' Mental Health. *Journal of College Student Development*, 52, 475-486. https://doi.org/10.1353/csd.2011.0054.

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2019). *Greece: Country Health Profile 2019*. State of Health in the EU, OECD Publishing https://doi.org/10.1787/d87da56a-en.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

O'Shea, M. (2022, September 12). *Higher education - key facts and figures 2021/2022*. Higher Education Authority HEA.ie Retrieved March 9, 2023, from https://hea.ie/2022/09/12/higher-education-key-facts-and-figures-2021-2022/#:~:text=In%202021%2F22%2C%20there%20were,%25%20on%202020%2F21%20figures.

Papadioti-Athanasiou, V., & Kaltsouda, A. (2007). Epidemiological study of students' mental health (The case of University of Ioannina). In T. Giovazolias, E. Karademas, & A. Kalantzi-Azizi (Ed.). *Crossing Internal and External Borders: Practices for An Effective Psychological Counselling in The European Higher Education*. (pp. 91 – 98). FEDORA-PSYCHE

Parliament of Students of the Republic of Poland. (2021). *Good practices in psychological support at universities.* https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/wp-content/uploads/2021/11/SK_publikacja_2021.pdf

Patient Ombudsman. (2020). *Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach* [*Mental health at Polish universities*]. Rzecznika Praw Pacjenta https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta

Police Headquarters (2023). *Suicide rate since 2017*. https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html

Prakas, N. (2023, January 05). Plans in motion for national suicide prevention scheme *Cyprus Mail*. https://cyprus-mail.com/2023/01/05/plans-in-motion-for-national-suicide-prevention-scheme/

RADON. (2023). *Academic teachers*. https://radon.nauka.gov.pl/raporty/Nauczyciele_akademiccy_2021

Science Zen, BITECH Think Tank Foundation for the Support of Science and Development. (2022). *Social diagnosis of well-being and psychological condition of young scientists in Poland.* BITECH Think Tank https://bitechthinktank.org/wp-content/uploads/2022/01/SCIENCE-ZEN_wstepne-wyniki.pdf

Sentio Solutions (2020). COVID-19: The impact on the mental health of school and university students. *Kathimerini News*. https://www.kathimerini.gr/society/561173539/covid-19-o-antiktypos-stin-psychiki-ygeia-mathiton-kai-foititon/

Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International journal of environmental research and public health*, *17*(14), 4924. https://doi.org/10.3390/ijerph17144924

Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C. & Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International journal of surgery*, *76*, 71-76. https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034

Stylianou, N., Samouti, G., & Samoutis, G. (2020). Mental health disorders during the COVID-19 outbreak in Cyprus. *Journal of medicine and life*, *13*(3), 300-305. https://doi.org/10.25122/jml-2020-0114

UCE RESEARCH (2023). RAPORT: „Zdrowie psychiczne Polaków. Depresja jest wśród nas…" *[Mental health of Poles. Depression is among us...*] Mental health platform ePsycholodzy.pl. https://epsycholodzy.pl/wp-content/uploads/2023/02/Depresja-jest-

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

wsrod-nas-raport.pdf

Union of Students in Ireland. USI (2022, August 31). *Welfare Policy*. Union of Students in Ireland. https://usi.ie/welfare-policy/

World Health Organization. WHO (2019). *Suicide in the world.* WHO International. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326948/WHO-MSD-MER-19.3-eng.pdf

World Health Organization. WHO (2022). *World mental health report. Transforming mental health for all.* World Health Organization.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

7. Παράρτημα 1 - Βέλτιστες Πρακτικές

	1
Τίτλος	Supporting mental health, wellbeing and study skills in Higher Education, an online intervention system (Υποστήριξη της ψυχικής υγείας, της ευημερίας και των δεξιοτήτων μελέτης στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, ένα διαδικτυακό σύστημα παρέμβασης)
Τοποθεσία	Αγγλία
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	873 φοιτητές/τριες από πέντε ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης του Ηνωμένου Βασιλείου (King's College London, University of Warwick, University of Edinburgh, Bournemouth University και University of Roehampton)
Σχολή	-
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Ακαδημαϊκοί/κές ερευνητές/τριες
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Φοιτητές/τριες Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Περιγραφή της καλής πρακτικής	Το MePlusMe είναι μια διαδικτυακή παρέμβαση πολυμέσων που έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες φοιτητών/τριών με ήπιες έως μέτριες δυσκολίες ψυχολογικής φύσεως και δεξιοτήτων μελέτης. Το σύστημα προσφέρει βοήθεια στην ενίσχυση της διάθεσης και της ευημερίας και στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων μελέτης. Χρησιμοποιώντας το MePlusMe, οι φοιτητές/τριες μπορούν να εξερευνήσουν στον ιδιωτικό τους χώρο τις δυσκολίες που έχουν με διάφορους τρόπους. Μπορούν είτε να απαντήσουν σε ένα διαδραστικό ερωτηματολόγιο που τους/τις βοηθά να εντοπίσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν είτε να μεταβούν απευθείας σε έναν κατάλογο τεχνικών όπου μπορούν να επιλέξουν τις τεχνικές που τους ταιριάζουν. Και οι δύο διαδρομές οδηγούν σε μια προσαρμοσμένη σειρά βίντεο κινουμένων σχεδίων. Τα βίντεο αυτά παρουσιάζουν καθιερωμένες τεχνικές ψυχολογίας ή δεξιοτήτων μελέτης των οποίων η αποτελεσματικότητα έχει αποδειχθεί από εκτεταμένες επιστημονικές έρευνες. Οι φοιτητές/τριες μπορούν να εξασκηθούν σε αυτές τις τεχνικές και με την πάροδο του χρόνου να χρησιμοποιήσουν ένα σύστημα αξιολόγησης για να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους. Υπάρχει επίσης ένα κοινωνικό δίκτυο που τους επιτρέπει να επικοινωνούν ανώνυμα με άλλους/λες φοιτητές/τριες και να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	2018-
Ιστότοπος (Website)	https://www.iconcipio.com/aboutmeplusme.html#
Διάδοση της καλής πρακτικής	Δημοσίευση αποτελεσμάτων σε ερευνητικά περιοδικά (π.χ. Supporting mental health, wellbeing and study skills in Higher Education: an online intervention system)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

	https://www.facebook.com/iConcipio https://twitter.com/iConcipio https://www.linkedin.com/company/iconcipio/

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

2	
Τίτλος	Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions - Ψηφιακή εικαστική θεραπεία για νέους/ες με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες ψυχικές διαταραχές (2020-1-RO01-KA227-YOU-095295)
Τοποθεσία	Ρουμανία, Ισπανία, Ελλάδα, Ιταλία, Κύπρος, Αγγλία
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στις χώρες-εταίρους
Σχολή	Ισχύει για ακαδημαϊκούς, ψυχολόγους, επαγγελματίες
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Η κοινοπραξία του έργου
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Θα βελτιώσει την πρόσβαση των Οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚΠ), των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας (youth workers), των ψυχολόγων, των κοινωνικών λειτουργών και των επαγγελματιών σε έναν οδηγό που συνδέει τη δημιουργικότητα και τις διάφορες προσεγγίσεις για τον ρόλο της τέχνης στην εξασφάλιση της ψυχικής ευημερίας των νέων. Αυτός ο Οδηγός θα περιλαμβάνει επίσης, πρακτικές στρατηγικές για νέους/ες με ψυχικές διαταραχές, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία και την εξερεύνηση, αναδεικνύοντας τις δυνατότητες της τέχνης ως θεραπευτικής προσέγγισης. Παράλληλα, το έργο θα διευκολύνει την πρόσβαση των ΟΚΠ και των σχετικών ενδιαφερομένων σε μια εργαλειοθήκη ευαισθητοποίησης σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 στους/στις νέους/ες με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες ψυχικές διαταραχές.
Περιγραφή της καλής πρακτικής	Ο μεγάλος αριθμός αναφορών για άγχος και στρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορονοϊού αποκάλυψε ότι η ψυχική υγεία πολλών ανθρώπων επηρεάστηκε αρνητικά. Επιπλέον, η περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες λόγω της καραντίνας και της άνευ προηγουμένου αλλαγής της καθημερινότητας οδήγησε σε αισθητή αύξηση των επιπέδων μοναξιάς, κατάθλιψης, κατάχρησης αλκοόλ και ναρκωτικών, καθώς και αυτοτραυματισμού και αυτοκτονίας· συμπτώματα που αναμένεται να αυξηθούν αν δεν αναλάβουμε έγκαιρα δράση. Το έργο ARTY φιλοδοξεί να βοηθήσει εργαζόμενους/νες στον τομέα της νεολαίας, ψυχολόγους, κοινωνικούς/κές λειτουργούς και λοιπούς/πές επαγγελματίες να επεκτείνουν τις ικανότητές τους στη χρήση της ψηφιακής εικαστικής θεραπείας. Για να εφοδιάσουν κατάλληλα τους/τις εν λόγω επαγγελματίες, οι εταίροι του έργου έχουν αναπτύξει έναν οδηγό και ένα πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων σχετικά με τον τρόπο υλοποίησης διαδικτυακών συνεδριών art therapy για νέους/ες με ψυχικές διαταραχές, καθώς και μια εργαλειοθήκη ευαισθητοποίησης για ΟΚΠ σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 σε νέους/ες με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες διαταραχές ψυχικής υγείας:

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

	1. Οδηγός για ΟΚΠ και σχετικούς/κές επαγγελματίες (δηλ. youth workers, ψυχολόγους, κοινωνικούς/κές λειτουργούς και λοιπούς/πές επαγγελματίες) για την υλοποίηση διαδικτυακών συνεδριών art therapy για νέους/ες με ψυχικές διαταραχές. 2. Πρόγραμμα Ανάπτυξης Ικανοτήτων για εργαζόμενους/νες στον τομέα της νεολαίας, ψυχολόγους, κοινωνικούς/κές λειτουργούς και επαγγελματίες. 3. Εργαλειοθήκη Ευαισθητοποίησης για ΟΚΠ σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 σε νέους/ες με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες ψυχικές διαταραχές.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	2020-2022
Ιστότοπος (Website)	https://artyproject.eu/
Διάδοση της καλής πρακτικής	#artyproject

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

3	
Τίτλος	Δήμοι της Ελλάδας σε συνεργασία με πανεπιστήμια, όπως το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τοποθεσία	Ελλάδα
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	-
Σχολή	Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ), τοπική αυτοδιοίκηση-μέλη του Δικτύου
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Εξειδικευμένο προσωπικό
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Το Πρόγραμμα αφορά σε Ειδική Εκπαίδευση και δίνει έμφαση σε θέματα Ενδοοικογενειακής Βίας και Πρόληψής της κατά την Εφηβεία, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση άλλων σχετικών Προγραμμάτων του Δικτύου. Το πρόγραμμα χωρίζεται σε δύο (2) Ενότητες. Η Πρώτη Ενότητα, θα ασχολείται με το κομμάτι της Βίαιης Συμπεριφοράς, όπως είναι η Συντροφική Βία και η Σεξουαλική Κακοποίηση, ενώ η Δεύτερη Ενότητα, θα αφορά στην Εφηβεία εξετάζοντας μεταξύ άλλων τη Διαχείριση του Άγχους και τις Διαπροσωπικές Σχέσεις. Η δυνατότητα Εποπτείας ειδικών περιστατικών θα παρέχεται μία φορά ανά δύο (2) μήνες.
Περιγραφή της καλής πρακτικής	Φεβρουάριος, 2022
Διάρκεια της καλής πρακτικής	https://eddyppy.gr/
Ιστότοπος (Website)	https://eddyppy.gr/programma-psychikis-ygeias/
Διάδοση της καλής πρακτικής	-

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

4	
Τίτλος	Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων
Τοποθεσία	Ελλάδα
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Πανεπιστήμιο Κρήτης, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, Τμήμα Ψυχιατρικής (Κοινοτική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων), Υπουργείο Υγείας
Σχολή	-
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας για την Υγεία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), που υλοποιείται σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας.
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Παιδιά, έφηβοι/βες και οι οικογένειές τους
Περιγραφή της καλής πρακτικής	Με στόχο την ενίσχυση της πρόσβασης των νέων σε επιστημονικά τεκμηριωμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας και την υποστήριξη της ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας, την καταπολέμηση του στίγματος και την ανάπτυξη τεχνολογίας αιχμής για την παροχή εργαλείων και ψηφιακής φροντίδας, το έργο της Πρωτοβουλίας περιλαμβάνει: • Τον σχεδιασμό και την υλοποίηση επιστημονικά τεκμηριωμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και προσβάσιμων παροχών ψυχικής υγείας για οικογένειες και συνεργαζόμενες ομάδες επαγγελματιών· • Τη σύσταση ενός Δικτύου Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων, με κέντρα στην Αλεξανδρούπολη, στη Θεσσαλονίκη, τα Ιωάννινα, την Αθήνα και την Κρήτη· • Την ενίσχυση του εθνικού συστήματος ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση αυξημένων και σύνθετων αναγκών ψυχικής υγείας ανά τη χώρα, σε απομακρυσμένες περιοχές και περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας· • Την ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών τηλε-ψυχιατρικής για την ενίσχυση της παρεχόμενης φροντίδας σε απομακρυσμένες και περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	Πενταετές πρόγραμμα που ξεκίνησε να υλοποιείται στις αρχές του 2021.
Ιστότοπος (Website)	https://www.snfhi.org/en/pillars/mental-health/child-and-adolescent-mental-health-initiative-camhi/ https://camhi.gr/en/

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

5	
Τίτλος	Student Centre for Support and Adaptation (SOWA) - Φοιτητικό Κέντρο Υποστήριξης και Προσαρμογής
Τοποθεσία	Πολωνία, Κρακοβία
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Πανεπιστήμιο Jagiellonian, δημόσιο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Συνολικός αριθμός φοιτητών/τριών: 34.000. Συνολικός αριθμός διδακτικού προσωπικού: 4.800
Σχολή	Όλες οι σχολές του Πανεπιστημίου
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Ομάδα του Student Centre for Support and Adaptation (SOWA): ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές/τριες, διαχειριστές/στριες κρίσεων, που εργάζονται σε διάφορες κατευθύνσεις.
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Προπτυχιακοί/κές και διδακτορικοί/κές φοιτητές/τριες
Περιγραφή της καλής πρακτικής	Το SOWA είναι ένα πρόγραμμα που απευθύνεται σε φοιτητές/τριες πλήρους και μερικής φοίτησης, καθώς και σε διδακτορικούς/κές φοιτητές/τριες του Πανεπιστημίου Jagiellonian. Η βοήθεια που προσφέρει διεξάγεται στο πλαίσιο του παραδείγματος της παρέμβασης σε κρίση. Δεν παρέχει ψυχοθεραπεία ούτε μακροχρόνια θεραπεία, αλλά υποστήριξη στην αντιμετώπιση των πιο επειγόντων προβλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, το SOWA: • Πραγματοποιεί παρεμβάσεις σε περίπτωση ψυχολογικής κρίσης· • Παρέχει στήριξη στη διαδικασία προσαρμογής· • Προωθεί την ψυχική υγεία και την εκπαίδευση· • Ενημερώνει σχετικά με τον τρόπο και τον τόπο αναζήτησης ψυχιατρικής φροντίδας ή ψυχοθεραπείας. Μια συνεδρία διαρκεί συνήθως περίπου 45-50 λεπτά. Σε πολλές περιπτώσεις, απαιτούνται περισσότερες από μία συνεδρίες για να εντοπιστεί το πρόβλημα και να αποφασιστεί ο καλύτερος τρόπος δράσης. Ο αριθμός των συνεδριών εξαρτάται από το πρόβλημα, τις ανάγκες του/της φοιτητή/τριας, καθώς και την κατάστασή του/της, και καθορίζεται από τον/την ψυχολόγο κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Δεν προσφέρει βοήθεια με τη μορφή ψυχοθεραπείας. Εστιάζει στη βραχυπρόθεσμη βοήθεια σε μια κρίση – αυτό μπορεί να είναι ένα τηλεφώνημα, μια συνάντηση ή ίσως και πολλές, ανάλογα με την κατάσταση. Αν παραστεί ανάγκη, μπορεί επίσης να προγραμματιστεί συνάντηση με ψυχίατρο. Η ομάδα του SOWA απαρτίζεται από ειδικούς, όπως ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές/τριες, υπεύθυνους/νες παρέμβασης σε κρίσεις που εργάζονται σε διαφορετικά πεδία. Η ποικιλομορφία των προσεγγίσεων δεν αποτελεί εμπόδιο γι' αυτούς/τές, αντίθετα, το απολαμβάνουν, καθώς μοιράζονται τις γνώσεις τους και επωφελούνται από την επαγγελματική εποπτεία. Αυτό που τους/τις ενώνει είναι η φροντίδα και η εξατομικευμένη προσέγγιση των ανθρώπων και των προβλημάτων τους. Τα περισσότερα από τα άτομα που διαχειρίζονται τις παρεμβάσεις δεν απασχολούνται στο πανεπιστήμιό μας, οπότε οι φοιτητές/τριες δεν θα τα συναντήσουν αργότερα στην τάξη. Προσπαθούν να

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

	δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον για μια συζήτηση εμπιστευτικού χαρακτήρα, για οποιοδήποτε θέμα είναι σημαντικό αλλά και δύσκολο για τους/τις φοιτητές/τριες. Το SOWA προσφέρει βοήθεια στα πολωνικά και στα αγγλικά.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	Οι δραστηριότητες του Student Centre for Support and Adaptation παρέχονται σε συνεχή βάση.
Ιστότοπος (Website)	https://sowa.uj.edu.pl/ https://sowa.uj.edu.pl/english
Διάδοση της καλής πρακτικής	https://www.youtube.com/watch?v=vrj8MIORb4E&t=2s https://www.facebook.com/SowaUj/

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

6	
Τίτλος	ReMO - the Researcher Mental Health Observatory (Παρατηρητήριο Ψυχικής Υγείας Ερευνητών/τριών)
Τοποθεσία	Ευρωπαϊκή Ένωση
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκή κοινότητα στην ΕΕ
Σχολή	-
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Στο ReMO συμμετέχουν ακαδημαϊκοί, επαγγελματίες, υπεύθυνοι/νες χάραξης πολιτικής και σύμβουλοι ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αντιπροσωπεύει ένα διεθνές μείγμα επιστημονικής γνώσης και πρακτικής σχετικά με την ψυχική υγεία των ερευνητών/τριών και μια πολυπόθητη διεπιστημονική (π.χ. ψυχολογία, κοινωνιολογία, διοίκηση επιχειρήσεων), πολυεπίπεδη (ατομική, οργανωτική, συστημική) και διαπολιτισμική προοπτική.
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Ακαδημαϊκή κοινότητα γενικά
Περιγραφή της καλής πρακτικής	ReMO ονομάζεται η Δράση COST για την Ψυχική Υγεία των Ερευνητών/τριών. Η Ευρωπαϊκή Συνεργασία στην Επιστήμη και την Τεχνολογία (COST) είναι ένας οργανισμός χρηματοδότησης της ΕΕ για τη δημιουργία ερευνητικών δικτύων. Το ReMO εστιάζει στην ευημερία και την ψυχική υγεία στον ακαδημαϊκό χώρο, ένα θέμα στρατηγικής σημασίας για τον Ευρωπαϊκό Χώρο Έρευνας. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι τα χαμηλά επίπεδα ευημερίας και τα προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ατομική, ομαδική και οργανωτική απόδοση, επιφέροντας αύξηση των δαπανών. Επιπλέον, το θεσμικό πλαίσιο, η οργανωτική δομή και κουλτούρα, καθώς και οι διοικητικές πρακτικές έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία και την υγεία των εργαζομένων. Ως εκ τούτου, οι γενικές γνώσεις σχετικά με τα αίτια της ευημερίας και της ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας πρέπει να βελτιωθούν σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες του πλαισίου (π.χ. στον ακαδημαϊκό χώρο), ούτως ώστε να αναπτυχθούν προσαρμοσμένα, αποτελεσματικά και αποδοτικά προγράμματα πρόληψης και δράσης. Το πρόγραμμα ReMO οικοδομεί ένα διεθνές διεπιστημονικό δίκτυο που θα παρέχει γνώσεις σχετικά με την ευημερία στον χώρο εργασίας και την ψυχική υγεία στον ακαδημαϊκό χώρο, προκειμένου να αναπτυχθούν εξατομικευμένα, αποτελεσματικά και αποδοτικά προγράμματα πρόληψης και δράσης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

	Το ReMO επιδιώκει να υπερνικήσει αυτούς τους περιορισμούς χρησιμοποιώντας μια τριπλή προσέγγιση: 1. Στοχεύουμε στην ανάπτυξη ενός εννοιολογικού πλαισίου και εργαλείων προσαρμοσμένων στο ακαδημαϊκό πλαίσιο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες και τις προκλήσεις του ακαδημαϊκού χώρου και της ακαδημαϊκής εργασίας (π.χ. διαχείριση της απόδοσης των ακαδημαϊκών, ένα ολοένα και πιο ανταγωνιστικό τοπίο για την πρόσληψη και τη διατήρηση ταλαντούχων εργαζομένων, αυξανόμενες προκλήσεις για την αντιμετώπιση της ποικιλομορφίας και της διεθνοποίησης, εργασιακή ανασφάλεια κ.λπ.). 2. Υιοθετούμε μια πολυεπίπεδη προοπτική όσον αφορά τα προβλήματα και τους μηχανισμούς πρόκλησης προβλημάτων, αλλά και τη θετική οργανωτική συμπεριφορά για την υποστήριξη της ουσιαστικής εργασίας και της ευημερίας. 3. Χρησιμοποιούμε μια ποικιλία μεθόδων με σύντομους κύκλους ανατροφοδότησης μεταξύ θεωρίας και πράξης. Κατά τη διάρκεια της δράσης ReMO θα πραγματοποιηθούν διάφορες δραστηριότητες. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται σχολές κατάρτισης, βραχυχρόνιες επιστημονικές αποστολές, επιχορηγήσεις συνεδρίων ΤΠΕ, εργαστήρια, συνέδρια, διαδικτυακά σεμινάρια κ.λπ.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	Το ReMO ξεκίνησε τις δραστηριότητές του το 2020 και εξακολουθεί να βρίσκεται σε λειτουργία μέχρι σήμερα.
Ιστότοπος (Website)	https://projects.tib.eu/remo/
Διάδοση της καλής πρακτικής	Συνέδρια και συναντήσεις του ReMO: https://projects.tib.eu/remo/participants-1/how-to-join-remo/dissemination/conferences-and-meetings/ Παρουσία του ReMO στα μέσα ενημέρωσης: https://projects.tib.eu/remo/participants-1/how-to-join- remo/dissemination/media-presence/ Social media του ReMO: https://www.facebook.com/ReMO_COST_Action https://www.linkedin.com/in/remo-cost-action/ https://twitter.com/ReMO_COST https://www.youtube.com/channel/UCk2Bbj2eVm-AixJHOU_8jqQ

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

7	
Τίτλος	University College Dublin
Τοποθεσία	Δουβλίνο, Ιρλανδία
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	University College Dublin, δημόσιο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Συνολικός αριθμός φοιτητών/τριών: 37.894. Συνολικός αριθμός διδακτικού προσωπικού: 1.811.
Σχολή	Σχολή Ψυχολογίας
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Ερευνητική Ομάδα για το Άγχος και την Κατάθλιψη στο University College Dublin
Ωφελούμενοι/νες : Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Φοιτητές/τριες και προσωπικό του University College Dublin και η ευρύτερη κοινότητα
εριγραφή της καλής πρακτικής	Η Ερευνητική Ομάδα για το Άγχος και την Κατάθλιψη στο University College του Δουβλίνου ανέπτυξε και αξιολόγησε μια παρέμβαση βασισμένη στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) για φοιτητές/τριες με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Η παρέμβαση περιλαμβάνει ομαδικές συνεδρίες CBT, εξατομικευμένες συνεδρίες θεραπείας και διαδικτυακές πηγές. Όπως έχει αποδειχθεί, το πρόγραμμα μειώνει σημαντικά τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στους/στις συμμετέχοντες/χουσες.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε για πρώτη φορά το 2012 και συνεχίζει να προσφέρεται στους/στις φοιτητές/τριες του University College Dublin.
Ιστότοπος (Website)	https://www.ucd.ie/psychology/CBT/ https://www.ucd.ie/discovery/risingstars/mentalhealthawarenessmonth-anincreaseinyoungpeoplesanxietyanddepression.html
Διάδοση της καλής πρακτικής	Το πρόγραμμα έχει παρουσιαστεί σε διάφορα μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων των Irish Times και του ραδιοφωνικού σταθμού RTE.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

8	
Τίτλος	Εθνικό Πανεπιστήμιο της Ιρλανδίας, Γκάλγουεϊ
Τοποθεσία	Γκάλγουεϊ, Ιρλανδία
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Εθνικό Πανεπιστήμιο της Ιρλανδίας στο Γκάλγουεϊ, δημόσιο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Συνολικός αριθμός φοιτητών/τριών: πάνω από 18.000. Συνολικός αριθμός διδακτικού προσωπικού: πάνω από 2.500.
Σχολή	Όλες οι σχολές του Πανεπιστημίου
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Το γραφείο του Προγράμματος Υποστήριξης Εργαζομένων (Employee Assistance Programme-EAP) στο National University of Ireland Galway
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Προσωπικό και διδακτικό προσωπικό του Πανεπιστημίου
Περιγραφή της καλής πρακτικής	Το γραφείο EAP προσφέρει εμπιστευτικές υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης στο προσωπικό και τους/τις καθηγητές/τριες του πανεπιστημίου, για να τους/τις βοηθήσει στη διαχείριση προσωπικών και εργασιακών ζητημάτων που ενδέχεται να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία. Η υπηρεσία περιλαμβάνει ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, νομικές και οικονομικές συμβουλές και παραπομπές σε εξωτερικές υπηρεσίες, εφόσον χρειαστεί.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	Το πρόγραμμα υλοποιείται εδώ και αρκετά χρόνια και είναι σε εξέλιξη.
Ιστότοπος (Website)	https://www.universityofgalway.ie/human-resources/employee_wellbeing/employeeassistanceservice/
Διάδοση της καλής πρακτικής	Το πρόγραμμα προωθείται μέσω του ιστότοπου του πανεπιστημίου, των ενημερωτικών δελτίων του προσωπικού και των εσωτερικών διαύλων επικοινωνίας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

9	
Τίτλος	Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης (PSS) του Πανεπιστημίου της Χώρας των Βάσκων (Servicio de Atención Psicológica – SAP/APZ –)
Τοποθεσία	Ισπανία, Χώρα των Βάσκων
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Πανεπιστήμιο της Χώρας των Βάσκων (UPV/EHU), δημόσιο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Συνολικός αριθμός φοιτητών/τριών: 44.791. Συνολικός αριθμός νέων φοιτητών/τριών: 12.852. Συνολικός αριθμός αλλοδαπών φοιτητών/τριών: 2.292. Συνολικός αριθμός προσωπικού: 7.629.
Σχολή	Η υπηρεσία λειτουργεί σε διαφορετικό περιβάλλον ανάλογα με την Πανεπιστημιούπολη στην οποία προσφέρει τις υπηρεσίες της.
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Η Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης (PSS) υπάγεται στην Αντιπρυτανεία Φοιτητών/τριών και Απασχολησιμότητας. Η υπηρεσία αυτή διαθέτει έναν/μια διευθυντή/ντρια και δύο κλινικούς/κές ψυχολόγους για την παρακολούθηση των τριών (3) Πανεπιστημιουπόλεων.
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από	Η εν λόγω Υπηρεσία του Πανεπιστημίου της Χώρας των Βάσκων δημιουργήθηκε με στόχο να προσφέρει τους εξειδικευμένους πόρους της στην ψυχολογική φροντίδα σε ολόκληρη την πανεπιστημιακή κοινότητα: στους/στις φοιτητές/τριες, αλλά και σε μέλη του Διδακτικού
την καλή πρακτική;	και Ερευνητικού Προσωπικού (PDI) και του Διοικητικού και Υπηρεσιακού Προσωπικού (PAS). Πανεπιστημίου της Χώρας των Βάσκων και ότι η εν λόγω διαβίβαση δεδομένων έχει εγκριθεί από το Διοικητικό Συμβούλιο του PSS.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	Η Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου της Χώρας των Βάσκων ξεκίνησε το έργο της το 2002, ως κληρονόμος ενός Προγράμματος Σεξουαλικού Προσανατολισμού, το οποίο συνδέθηκε με τη Σχολή Ψυχολογίας, με αποστολή την εξυπηρέτηση της πανεπιστημιακής κοινότητας στο σύνολό της προσφέροντας μεταπτυχιακή διδασκαλία στην κλινική ψυχολογία και διεξάγοντας έρευνα στην εφαρμοσμένη ψυχολογία.
Ιστότοπος (Website)	Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου της Χώρας των Βάσκων: https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/non-gaude Η υπηρεσία αυτή εντάσσεται στο δίκτυο AESPPU (Ισπανική Ένωση Πανεπιστημιακών Ψυχολογικών και Ψυχοπαιδαγωγικών Υπηρεσιών (https://blogs.ua.es/aesppu/)
Διάδοση της καλής πρακτικής	Crece un 25% la atención psicológica a los universitarios Fernando Tapia Alberdi: «Arreta psikologikoa eskatu duten ikasleen kopurua %25 igo da» Más de Uno Gipuzkoa *(19´40´´)* Salud mental | Más de 150 alumnos del Campus de Gipuzkoa han pedido ayuda psicológica este curso pasado

10	
Τίτλος	Ιατρικό Ερευνητικό Ινστιτούτο του Hospital del Mar (IMIM)
Τοποθεσία	Το πρόγραμμα αυτό υλοποιείται από το Ιατρικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Hospital del Mar (IMIM) που εδρεύει στη Βαρκελώνη (Ισπανία). Το κέντρο συνδέεται με το Αυτόνομο Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης και το Πανεπιστήμιο Pompeu Fabra. Το πρόγραμμα διεξάγεται σε πέντε (5) πανεπιστήμια σε τέσσερις (4) αυτόνομες κοινότητες της Ισπανίας: Universitat de les Illes Balears (UIB), Universitat Jaume I (UJI) του Castellón, Universidad Miguel Hernández (UMH) του Elche, Universitat Pompeu Fabra (UPF) της Βαρκελώνης και το Universidad de Zaragoza (Unizar).
Ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης	Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM). Είναι δημόσιο ίδρυμα. Δεν υπάρχουν άμεσοι/σες φοιτητές/τριες (υπάρχουν στα πανεπιστήμια που συμμετέχουν στη μελέτη). Συνολικός αριθμός προσωπικού: άγνωστος.
Σχολή	-
Υπεύθυνος φορέας: Ποιος υλοποιεί ή οργανώνει την καλή πρακτική;	Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) https://www.imim.cat/en_index.html
Ωφελούμενοι/νες: Ποια άτομα ωφελούνται από την καλή πρακτική;	Μπορούν να συμμετάσχουν προπτυχιακοί/κές φοιτητές/τριες των συμμετεχόντων πανεπιστημίων που είναι άνω των 18 ετών.
Περιγραφή της καλής πρακτικής	*Διαδικτυακό ερωτηματολόγιο για την ψυχική υγεία*. Περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με τα κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία, την ψυχική υγεία, τη χρήση υπηρεσιών ψυχικής υγείας, τις εμπειρίες της παιδικής/εφηβικής ηλικίας, τις πρόσφατες στρεσογόνες εμπειρίες, την

	κοινωνική ζωή και υποστήριξη, τη σεξουαλικότητα και την προσωπικότητα. *Εξατομικευμένες εκθέσεις (παρέμβαση για την προαγωγή της ψυχικής υγείας)*. Μετά τη συμπλήρωση του διαδικτυακού ερωτηματολογίου για την ψυχική υγεία, κάθε συμμετέχων/χουσα θα μπορεί να κατεβάσει μια έκθεση με πληροφορίες σχετικά με την ψυχική του/της υγεία, τις συνήθειες ενός υγιεινού τρόπου ζωής, τις αποτελεσματικές θεραπευτικές επιλογές και τις διαθέσιμες υπηρεσίες φροντίδας ψυχικής υγείας. *Αξιολόγηση μέσω Κινητού Τηλεφώνου*. Μετά τη συμπλήρωση του διαδικτυακού ερωτηματολογίου ψυχικής υγείας, ορισμένοι/νες φοιτητές/τριες θα κληθούν να συμμετάσχουν στην αξιολόγηση μέσω κινητού τηλεφώνου διάρκειας 15 ημερών. Θα συλλεχθούν πληροφορίες μέσω ενός διαδικτυακού ερωτηματολογίου και μιας εφαρμογής για κινητά (mobile app) σχετικά με την ποιότητα του ύπνου, το στρες, τις συνήθειες του τρόπου ζωής, την κατάθλιψη και το άγχος, καθώς και μέσω ενός γενικότερου ερωτηματολογίου στην αρχή και στο τέλος. *Παρέμβαση για την πρόληψη της κατάθλιψης και του άγχους*. Οι φοιτητές/τριες που ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης ή/και άγχους στο δεύτερο διαδικτυακό ερωτηματολόγιο ψυχικής υγείας θα κληθούν να συμμετάσχουν σε μια διαδικτυακή παρέμβαση 8 εβδομάδων για την πρόληψη της κατάθλιψης και του άγχους.
Διάρκεια της καλής πρακτικής	2021-2023
Ιστότοπος (Website)	https://www.promesinfo.org/quienes-somos
Διάδοση της καλής πρακτικής	https://ellipse.prbb.org/es/promes-u-un-proyecto-para-mejorar-la-salud-mental-de-los-y-las-universitarias/

aware

Το παρόν έγγραφο μπορεί να αντιγραφεί, να αναπαραχθεί ή να τροποποιηθεί σύμφωνα με τους παραπάνω κανόνες. Επιπλέον, μια αναγνώριση των συγγραφέων του εγγράφου και όλων των σχετικών τμημάτων της ειδοποίησης περί πνευματικών δικαιωμάτων πρέπει να αναφέρονται σαφώς.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. © Copyright 2023 AWARE

CARDET

KMOP EDUCATION HUB

Społeczna Akademia Nauk

Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

spectrum RESEARCH CENTRE

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Φορέας επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά. Αριθμός έργου: 2022-1-PL01-KA220-HED-000087038