



Οδηγός για την Υλοποίηση Συμμετοχικής Εκπαίδευσης Εικονικής Πραγματικότητας για την Πρόληψη Ζητημάτων Ψυχικής Υγείας στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση



Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή	4
2. Ιστορικό και αιτιολόγηση	5
3. Σκοπός του οδηγού	7
4. Ενσωμάτωση της πλατφόρμας εικονικής πραγματικότητας και της διαδραστικής εκπαίδευσης	8
5. Πλαίσιο για προληπτικά μέτρα ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο	10
Βήμα 1: Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση	11
Βήμα 2: Εκπαίδευση του προσωπικού στην αναγνώριση και την αντιμετώπιση	11
Βήμα 3: Δημιουργία θεσμικών συστημάτων υποστήριξης	12
Βήμα 4: Κανονικοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία	13
Βήμα 5: Διατήρηση και παρακολούθηση των προσπαθειών πρόληψης	14
6. Κατευθυντήριες αρχές	15
7. Συμμετοχική εφαρμογή: Συν-δημιουργία στην πράξη	17
8. Διασφάλιση της προσβασιμότητας, της ψηφιακής παιδείας και της ετοιμότητας για την αντιμετώπιση κρίσεων	18
9. Ζητήματα ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο: Σενάρια και μελέτες περιπτώσεων	20
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 1: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ	23
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	28
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 3: ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ	34
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 4: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD)	41
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 5: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	45
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 6: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ	48
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 7: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ	53
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 8: ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ	58
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 9: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	63
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 10: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ	66
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 11: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	71
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 12: ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ	76
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 13: ΦΟΒΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΦΟΒΟΙ	80
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 14: ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΠΑΤΕΩΝΑ	85
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 15: ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ	88
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 16: ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ	91
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 17: ΧΡΟΝΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	99
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 18: ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	103
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 19: ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	107
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 20: ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ	112
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 21: ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑ	116
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 22: ΨΥΧΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ	120
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 23: ΑΓΧΟΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ Ή ΤΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ	125
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 24: ΑΓΧΟΣ ΣΧΕΤΙΚΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ/ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	129
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 25: ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΣΤΡΕΣ	136
ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 26: ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΟΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΧΩΡΟ	140
10. Συμπεράσματα	144
11. Βιβλιογραφία	146

Πληροφορίες για το έργο

Πληροφορίες για το έργο	
Τίτλος έργου	Πλαίσιο συμμετοχικής και ψηφιακά ενισχυμένης πρόληψης ψυχικής υγείας για ακαδημαϊκά περιβάλλοντα
Ακρωνύμιο έργου	MindGuard
Αριθμός έργου (ID)	2024-1-NL01-KA220-HED-000255675
Δικαιούχος οργανισμός (Συντονιστής έργου)	Πανεπιστήμιο του Γκρόνινγκεν
Εταίροι του έργου	E1 - Πανεπιστήμιο του Γκρόνινγκεν (RUG) E2 - Πανεπιστημιακό Κολέγιο Δουβλίνου (UCD) E3 - Πανεπιστήμιο Λευκωσίας (UNIC) E4 - Cardet360 (CARDET360) E5 - Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD) E6 - All Digital

Πληροφορίες εγγράφου

Πληροφορίες εγγράφου	
Τίτλος εγγράφου	Οδηγός για την υλοποίηση συμμετοχικής εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας σχετικά με την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση
Συγγραφέας εγγράφου	Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)
Έκδοση	4
Ημερομηνία	16/06/2026

Έλεγχος εκδόσεων εγγράφου

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή
1	31/7/2025	Αρχείο 1 (από το IoD)
2	31/8/2025	Αρχείο 2 (από το IoD)
3	21/10/2025	Αρχείο 3 (από το IoD)
4 – τελικό	16/06/2026	Αρχείο 4 – τελικό (από το IoD)

Εισαγωγή

Τα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης σε όλη την Ευρώπη αντιμετωπίζουν μια αυξανόμενη κρίση ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού. Ενώ η ψυχική ευεξία αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως κρίσιμος και καθοριστικός παράγοντας της ακαδημαϊκής επιτυχίας και της κοινωνικής ένταξης, οι αντιδράσεις των ιδρυμάτων παραμένουν αποσπασματικές, αντιδραστικές και συχνά απρόσιτες. Ο σωρευτικός αντίκτυπος του ακαδημαϊκού άγχους, της κοινωνικής απομόνωσης, των οικονομικών δυσχερειών και της αβεβαιότητας μετά την πανδημία έχει οδηγήσει σε δραματική αύξηση των ζητημάτων ψυχικής υγείας, ιδίως του άγχους, της κατάθλιψης και των διαταραχών που σχετίζονται με το άγχος. Παρά ταύτα, το στίγμα, η ανεπαρκής κατάρτιση και η περιορισμένη συστημική υποδομή συνεχίζουν να εμποδίζουν την έγκαιρη παρέμβαση και υποστήριξη.

Εν μέσω αυτών των πιεστικών προκλήσεων, οι τεχνολογίες εμπύθισης, όπως η Εικονική Πραγματικότητα (VR), προσφέρουν μια ισχυρή ευκαιρία για τη μεταμόρφωση της εκπαίδευσης και της πρόληψης στον τομέα της ψυχικής υγείας στα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η Εικονική Πραγματικότητα επιτρέπει την εμπειρική μάθηση που υπερβαίνει τις παραδοσιακές μεθόδους, δίνοντας τη δυνατότητα σε φοιτητές/φοιτήτριες και προσωπικό να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία και τις αντιδράσεις Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας (MHFA) σε ψυχολογικά ασφαλή περιβάλλοντα. Όταν εφαρμόζονται με προσοχή, αυτά τα εργαλεία μπορούν να ενισχύσουν την παιδεία για την ψυχική υγεία, να μειώσουν το στίγμα και να δημιουργήσουν υποστηρικτικές κουλτούρες στον πανεπιστημιακό χώρο, όπου η ευημερία θεωρείται κοινή θεσμική ευθύνη.

Ο παρών οδηγός αποτελεί μέρος του έργου MindGuard, μιας ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας που στοχεύει στην ενσωμάτωση εμπυθιστικών ψηφιακών εργαλείων σε στρατηγικές ψυχικής υγείας χωρίς αποκλεισμούς και βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία στον ακαδημαϊκό χώρο. Το έργο MindGuard αντιμετωπίζει συγκεκριμένα το χάσμα μεταξύ έρευνας και πρακτικής, προσφέροντας ένα συμμετοχικό, δομημένο και προσαρμόσιμο πλαίσιο για εκπαίδευση MHFA βασισμένη στην εικονική πραγματικότητα σε διάφορα ακαδημαϊκά περιβάλλοντα. Έχει σχεδιαστεί για χρήση από ένα ευρύ φάσμα φορέων, συμπεριλαμβανομένων φοιτητών/φοιτητριών, ακαδημαϊκού προσωπικού, διοικητικού προσωπικού και υπευθύνων χάραξης πολιτικής. Κανένας από τους/τις οποίους/οποιές πιθανόν να μην έχει επίσημη εκπαίδευση στην ψυχική υγεία, αλλά όλοι/όλες διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην προώθηση ψυχικά υγιών μαθησιακών περιβαλλόντων.

Βασισμένος σε πρόσφατες έρευνες και δημιουργημένος σε συνεργασία με φοιτητές/φοιτήτριες και εκπαιδευτικούς από τις χώρες-εταίρους, ο οδηγός παρέχει πρακτικά βήματα, εργαλεία εφαρμογής και κατευθυντήριες αρχές για την υποστήριξη της ενσωμάτωσης προληπτικών μέτρων ψυχικής υγείας χρησιμοποιώντας τόσο ψηφιακές όσο και ανθρωποκεντρικές προσεγγίσεις. Προωθεί την προσβασιμότητα, την ένταξη και τη βιωσιμότητα, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις δεν ανταποκρίνονται απλώς σε κρίσεις, αλλά δημιουργούν διαρκή ικανότητα για ευεξία εντός των οικοσυστημάτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Είτε είστε διοικητικός/διοικητική υπάλληλος πανεπιστημίου που επιθυμεί να υιοθετήσει ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης Εικονικής Πραγματικότητας, μέλος του διδακτικού προσωπικού που επιδιώκει να υποστηρίξει τους/τις φοιτητές/φοιτήτριές σας πιο αποτελεσματικά, είτε ηγέτης/ηγέτιδα φοιτητών/φοιτητριών που υποστηρίζει την αλλαγή, αυτός ο οδηγός παρέχει τα εργαλεία, τις στρατηγικές και την έμπνευση που απαιτούνται για την προώθηση μιας κουλτούρας φροντίδας και ανθεκτικότητας στον πανεπιστημιακό σας χώρο.

1. Ιστορικό και αιτιολόγηση

Η ψυχική υγεία είναι ζωτικής σημασίας για όλους/όλες τους/τις πολίτες της ΕΕ, ώστε να έχουν υγιείς, ευτυχισμένες και παραγωγικές ζωές. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η επικράτηση του άγχους και της κατάθλιψης διπλασιάστηκε σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες (ΟΟΣΑ, 2021). Για τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες, η ψυχική υγεία είναι σημαντική ώστε να μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην εκπαίδευση και την ακαδημαϊκή τους πορεία. Έρευνα της UNICEF (2021) ανέφερε ότι εννέα εκατομμύρια νέοι/νέες στην Ευρώπη ζούσαν με ψυχικές διαταραχές. Η έκθεση “Health at a Glance” του ΟΟΣΑ (2022) σημείωσε ότι το 50% ανέφερε ανεκπλήρωτες ανάγκες για ψυχική υγειονομική περίθαλψη το 2022.

Τα ζητήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης έχουν καταστεί επείγον ζήτημα παγκοσμίως (Auerbach et al., 2018; Sanders, 2023). Σύμφωνα με τον Sanders (2023), τα ζητήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών πανεπιστημίου είχαν σχεδόν τριπλασιαστεί μεταξύ του 2016-17 και του 2022-23, και ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένα μεταξύ των γυναικών και των μη δυαδικών φοιτητών/φοιτητριών. Υπάρχουν πολλές έρευνες που δείχνουν ότι οι φοιτητές/φοιτήτριες πανεπιστημίου συχνά βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους, ανησυχίας και κατάθλιψης, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ακαδημαϊκή τους απόδοση, την ευημερία και τις μελλοντικές προοπτικές τους (OECD, 2022; UNICEF, 2021; Sanders, 2023). Ωστόσο, οι παραδοσιακές μέθοδοι εκπαίδευσης και υποστήριξης για την ψυχική υγεία στα εκπαιδευτικά ιδρύματα συχνά αποτυγχάνουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αυτές τις προκλήσεις (Sanders, 2023; Davies et al., 2016; Reavley et al., 2012).

Στις Κάτω Χώρες, έρευνα του Caring Universities Consortium (2023) δείχνει ότι μια μεγάλη ομάδα φοιτητών/φοιτητριών φαίνεται να εξακολουθεί να αντιμετωπίζει ψυχικά ζητήματα. Έρευνα της ψυχιατρικής επιδημιολογικής μελέτης του γενικού πληθυσμού των Κάτω Χωρών έδειξε ότι το 40% των νεαρών ενηλίκων (18-24 ετών) είχε ψυχική διαταραχή κατά το προηγούμενο έτος.

Σύμφωνα με έρευνα της Ένωσης Φοιτητών/Φοιτητριών της Ιρλανδίας (2023), οι φοιτητές/φοιτήτριες βιώνουν εξαιρετικά σοβαρά επίπεδα άγχους (38,4%), κατάθλιψης (29,9%) και στρες (17,3%). Επιπλέον, σχεδόν το ένα τρίτο (32,2%) των φοιτητών/φοιτητριών είχε λάβει επίσημη διάγνωση ψυχικής δυσκολίας σε κάποιο σημείο της ζωής τους. Στην Κύπρο, έρευνα του Συμβουλίου Νεολαίας (2022) έδειξε ότι περισσότεροι/περισσότερες από τους/τις μισούς/μισές νέους/νέες αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας. Η έρευνα των Kanvadas et al. (2022) έδειξε ότι οι Έλληνες/Ελληνίδες φοιτητές/φοιτήτριες παρουσίασαν υψηλή επικράτηση άγχους, ανησυχίας και κατάθλιψης (47,3%, 41,1% και 55% αντίστοιχα).

Σε όλες τις χώρες, οι παράγοντες που έχουν τεκμηριωθεί και σχετίζονται με ζητήματα ψυχικής υγείας στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες συνδέονται με χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, περισσότερες εγκαταλείψεις των σπουδών και υψηλότερο κοινωνικό και οικονομικό κόστος (ΕΚ, 2020 & 2022; Sanders, 2023; Caring Universities Consortium, 2023).

Τα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης αποτελούν ιδανικούς χώρους για τη δημιουργία πλαισίων ανίχνευσης φοιτητών/φοιτητριών που διατρέχουν κίνδυνο ψυχικών διαταραχών, καθώς και για την παροχή υποστήριξης και την εφαρμογή προληπτικών μέτρων για την καταπολέμηση πιθανών ψυχικών διαταραχών και την αντιμετώπισή τους σε πρώιμο στάδιο. Το CUC (2023) προτείνει ότι «οι φοιτητές/φοιτήτριες πανεπιστημίου αποτελούν την ομάδα που θα μπορούσε να ωφεληθεί περισσότερο από τον διαδικτυακό έλεγχο και τις παρεμβάσεις ηλεκτρονικής υγείας χαμηλής έντασης» (σ. 2).

Το έργο MindGuard στοχεύει στην ενίσχυση των γνώσεων και των δεξιοτήτων του διδακτικού προσωπικού, του διοικητικού προσωπικού και των φοιτητών/φοιτητριών όσον αφορά την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των συνομηλίκων τους μέσω βιωματικής μάθησης και δράσεων πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας. Απευθύνεται σε εκείνους τους ανθρώπους στον ακαδημαϊκό χώρο που δεν απασχολούνται στους τομείς της υγείας ή της ψυχικής υγείας, αλλά που θα επωφεληθούν από την καλύτερη ενημέρωση σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες, τους τρόπους πρόληψής τους και τους αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισής τους.

Οι ομάδες-στόχοι είναι, επομένως, φοιτητές/φοιτήτριες πανεπιστημίου όλων των ηλικιών και ετών σπουδών, διδακτικό προσωπικό πανεπιστημίου και διοικητικό προσωπικό πανεπιστημίου (όπως υπεύθυνοι/υπεύθυνες κοινωνικής πρόνοιας, υπεύθυνοι/υπεύθυνες υγείας και ασφάλειας, γενικοί/γενικές διοικητικοί/διοικητικές υπάλληλοι, σύμβουλοι σταδιοδρομίας, υπηρεσίες φοιτητικών υποθέσεων και συναφείς ομάδες).

Μέσω της προτεινόμενης εκπαίδευσης Εκτεταμένης Πραγματικότητας (XR) για την πρόληψη και την παροχή πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, το έργο MindGuard στοχεύει να φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο το διδακτικό και το φοιτητικό προσωπικό μαθαίνει και ασχολείται με ζητήματα ψυχικής υγείας. Αξιοποιώντας την ψηφιακή και εμβυθιστική τεχνολογία, μπορούμε να ενδυναμώσουμε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί/αποτελεσματικές σύμμαχοι στην υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των συμφοιτητών/συμφοιτητριών τους, δημιουργώντας τελικά μια πιο συμπεριληπτική και υποστηρικτική πανεπιστημιακή κοινότητα.

Αναμένεται ότι χιλιάδες φοιτητές/φοιτήτριες, μέλη του διδακτικού προσωπικού και ακαδημαϊκοί σε όλη την Ευρώπη θα επωφεληθούν από αυτή την πρωτοβουλία, με πολλαπλασιαστικές επιπτώσεις στους/στις επαγγελματίες που εισέρχονται στην αγορά εργασίας, στους νέους γονείς και πέραν αυτών.

Τα προληπτικά μέτρα ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο είναι ζωτικής σημασίας λόγω των μοναδικών παραγόντων άγχους και πιέσεων που βιώνουν οι φοιτητές/φοιτήτριες και το ακαδημαϊκό προσωπικό. Το έργο MindGuard θα αντιμετωπίσει τις συγκεκριμένες ανάγκες που έχουν εντοπιστεί όπως επεξηγείται πιο κάτω.

Για να καλύψει την ανάγκη για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση σχετικά με θέματα ευεξίας και ψυχικής υγείας μεταξύ φοιτητών/φοιτητριών, διδακτικού και διοικητικού προσωπικού σε ακαδημαϊκά ιδρύματα, το έργο MindGuard θα δημιουργήσει εκπαιδευτικά προγράμματα και μηχανισμούς έγκαιρης παρέμβασης που θα σχεδιαστούν από κοινού σε ένα συμμετοχικό πλαίσιο με φοιτητές/φοιτήτριες, διδακτικό και διοικητικό προσωπικό, καθώς και εμπειρογνώμονες. Αυτές οι προσεγγίσεις θα περιλαμβάνουν την κατανόηση κοινών ψυχικών διαταραχών και την αναγνώριση σημείων δυσφορίας. Η αυξημένη ευαισθητοποίηση θα αποτελέσει θεμέλιο λίθο για πιο συμπεριληπτικά συστήματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς θα συμβάλει στην αύξηση της πρόσβασης των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού σε υποστήριξη ψυχικής υγείας και θα πολλαπλασιάσει τα ποσοστά ολοκλήρωσης των σπουδών των φοιτητών/φοιτητριών.

Μέσω της χρήσης διαδικτυακών πόρων και πόρων ανοιχτού κώδικα, το έργο MindGuard θα καλύψει την ανάγκη για προσβάσιμες υπηρεσίες υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι η ψυχολογική υποστήριξη θα είναι δωρεάν και εύκολα προσβάσιμη σε φοιτητές/φοιτήτριες και προσωπικό. Η διαθεσιμότητα του υλικού στο διαδίκτυο θα προσεγγίσει άτομα με περιορισμένες ευκαιρίες, π.χ. άτομα με αναπηρίες, άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο, άτομα που ζουν σε αγροτικές κοινότητες ή απομακρυσμένες περιοχές, άτομα που αντιμετωπίζουν ανισότητες λόγω φύλου,

κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες ή οποιαδήποτε μορφή διακρίσεων. Το έργο MindGuard θα αντιμετωπίσει αυτά τα εμπόδια, δημιουργώντας περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς που προάγουν τη δικαιοσύνη και την ισότητα.

Μέσω της χρήσης εμπειρικών σεναρίων εικονικής πραγματικότητας (VR), θα καλύψει την ανάγκη για εκπαίδευση του ακαδημαϊκού προσωπικού/των διδασκόντων/διδασκουσών σχετικά με τον καλύτερο τρόπο παροχής βοήθειας σε φοιτητές/φοιτήτριες με ζητήματα ψυχικής υγείας. Η εκπαίδευση αυτή θα υποστηρίξει τις ψηφιακές δυνατότητες του τομέα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μέσω της ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων των διδασκόντων/διδασκουσών και του ακαδημαϊκού προσωπικού. Θα καλύψει επίσης την αντιμετώπιση καταστάσεων κρίσης και την παραπομπή των φοιτητών/φοιτητριών σε κατάλληλους πόρους. Επίσης, προσφέροντας αυτή την εκπαίδευση στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες, το MindGuard θα αναπτύξει τις ψηφιακές τους δεξιότητες.

2. Σκοπός του Οδηγού

Ο παρών οδηγός έχει αναπτυχθεί για να υποστηρίξει τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες, τους/τις πανεπιστημιακούς εκπαιδευτικούς, το διοικητικό προσωπικό και τα ακαδημαϊκά ιδρύματα στην υλοποίηση πρωτοβουλιών κατάρτισης βασισμένων στην Εικονική Πραγματικότητα (VR) που στοχεύουν στην πρόληψη και τη διαχείριση των προκλήσεων ψυχικής υγείας στα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Παρέχει μια δομημένη, συμμετοχική προσέγγιση για την ενσωμάτωση της ευαισθητοποίησης και της υποστήριξης για την ψυχική υγεία σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα, με έμφαση στην ένταξη, τη συμμετοχή και τη βιωσιμότητα.

Βασισμένος στα ευρήματα της έκθεσης και της βιβλιογραφικής έρευνας που διεξήχθησαν κατά τα αρχικά στάδια του έργου, ο παρών οδηγός, βήμα προς βήμα, χρησιμεύει ως πρακτικό εργαλείο για τη μετατροπή των ερευνητικών ευρημάτων σε εφαρμόσιμες στρατηγικές. Προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την εφαρμογή προληπτικών μέτρων ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο, παρέχοντας παράλληλα στοχευμένες οδηγίες για την ενσωμάτωση των τεχνολογιών Εικονικής Πραγματικότητας στις υπάρχουσες εκπαιδευτικές πρακτικές.

Συγκεκριμένα, ο παρών οδηγός στοχεύει:

- **Στην πρόληψη της εμφάνισης ζητημάτων ψυχικής υγείας** μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού, μέσω της προώθησης προληπτικών και υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων.
- **Στη διευκόλυνση της υιοθέτησης της εκπαίδευσης «Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας» (MHFA) με βάση την εικονική πραγματικότητα (VR)** με τρόπο συμμετοχικό, χωρίς αποκλεισμούς και ευαίσθητο στο πλαίσιο.
- **Στην προώθηση κοινοτήτων πανεπιστημιακών χώρων χωρίς στιγματισμό, ψυχολογικά ασφαλείς και ψηφιακά ενδυναμωμένες**, όπου η ψυχική υγεία αναγνωρίζεται ως κοινή θεσμική ευθύνη.

Ο οδηγός αυτός, ο οποίος αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του **Πακέτου Εργασίας 2 του Έργου MindGuard**, αντανakλά τόσο τα εθνικά όσο και τα ευρωπαϊκά ερευνητικά ευρήματα και τις πολιτικές προτεραιότητες στον τομέα της ψυχικής υγείας των φοιτητών/φοιτητριών. Συνδυάζοντας καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία με τεκμηριωμένες παιδαγωγικές προσεγγίσεις, δίνει τη δυνατότητα στα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και τις ικανότητες των ακαδημαϊκών

τους κοινοτήτων, συμβάλλοντας τελικά στη δημιουργία πιο υγιών και ευέλικτων εκπαιδευτικών οικοσυστημάτων.

3. Ενσωμάτωση της πλατφόρμας εικονικής πραγματικότητας και της διαδραστικής εκπαίδευσης

Ο παρών οδηγός έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει την υλοποίηση εκπαίδευσης με βάση την εικονική πραγματικότητα (VR) για την παροχή πρώτων βοηθειών και την πρόληψη στον τομέα της ψυχικής υγείας, συμπληρώνοντας τη διαδραστική εκπαίδευση (ΠΕ3) και την πλατφόρμα Εικονικής Πραγματικότητας (VR) (ΠΕ4) που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου MindGuard. Η ακόλουθη ενότητα διευκρινίζει τον τρόπο με τον οποίο οι χρήστες/χρήστριες μπορούν να συνδέσουν αποτελεσματικά τον Οδηγό με αυτούς τους ψηφιακούς πόρους, ώστε να μεγιστοποιήσουν τη συμμετοχή, τη μάθηση και τον αντίκτυπο.

Σκοπός της ενσωμάτωσης

- Να δώσει τη δυνατότητα στο προσωπικό των πανεπιστημίων και στους/στις εκπαιδευτικούς να ενσωματώσουν με σιγουριά την εκπαίδευση εικονικής πραγματικότητας στα υπάρχοντα προγράμματα και προγράμματα σπουδών ψυχικής υγείας.
- Να εξασφαλίσει μια ομαλή εμπειρία χρήστη, παρέχοντας σαφείς οδηγίες για την πρόσβαση και τη χρήση σεναρίων εικονικής πραγματικότητας σε συνδυασμό με άλλα εργαλεία εκπαίδευσης.
- Να ενισχύσει τη συμμετοχική και χωρίς αποκλεισμούς προσέγγιση, ενθαρρύνοντας την παροχή ανατροφοδότησης σχετικά με το περιεχόμενο εικονικής πραγματικότητας και τη χρηστικότητα της εκπαίδευσης.

Πώς να ενσωματώσετε την εικονική πραγματικότητα στην εκπαίδευση για την ψυχική υγεία

1. **Πρόσβαση στην πλατφόρμα εικονικής πραγματικότητας:**
 - Η πλατφόρμα εικονικής πραγματικότητας θα είναι προσβάσιμη μέσω λογαριασμών ιδρυμάτων ή καθορισμένων πυλών.
 - Οι διαχειριστές/διαχειρίστριες της εκπαίδευσης θα πρέπει να συντονίζονται με τα τμήματα πληροφορικής για να εξασφαλίσουν την ομαλή εγκατάσταση και τη συμβατότητα με τον εξοπλισμό του πανεπιστημίου.
2. **Ευθυγράμμιση των σεναρίων εικονικής πραγματικότητας με τους στόχους της εκπαίδευσης:**
 - Χρησιμοποιήστε ενότητες εικονικής πραγματικότητας για να προσομοιώσετε πραγματικές καταστάσεις ψυχικής υγείας που συνάδουν με το πρόγραμμα σπουδών MHFA.

- Επιλέξτε σενάρια που ενισχύουν το πλαίσιο των πέντε βημάτων, όπως η αναγνώριση της δυσφορίας, η ανταπόκριση με ενσυναίσθηση και η κατάλληλη παραπομπή.
- 3. Συνδυασμός της εικονικής πραγματικότητας με παραδοσιακές μεθόδους:**
- Διευκολύνετε τη μικτή μάθηση συνδυάζοντας τις εμπυθιστικές εμπειρίες εικονικής πραγματικότητας με ομαδικές συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων ή διαλέξεις.
 - Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες να αναστοχάζονται τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας κατά τη διάρκεια των ανασκοπήσεων, μοιράζοντας ιδέες και στρατηγικές.
- 4. Παρακολούθηση συμμετοχής και προόδου:**
- Χρησιμοποιήστε τα ενσωματωμένα εργαλεία ανάλυσης της πλατφόρμας VR για να παρακολουθείτε τη συμμετοχή των χρηστών και τα ποσοστά ολοκλήρωσης.
 - Ενσωματώστε τα δεδομένα εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας σε συστήματα διαχείρισης μάθησης του ιδρύματος, όπου είναι δυνατόν.
- 5. Προσαρμογή του περιεχομένου εικονικής πραγματικότητας:**
- Τα ιδρύματα ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας ώστε να αντανakλούν το τοπικό πολιτισμικό πλαίσιο, τις γλώσσες και τις προκλήσεις που είναι συγκεκριμένες για κάθε πανεπιστημιούπολη.
 - Η ανατροφοδότηση από τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες και το προσωπικό θα πρέπει να καθοδηγεί τις επαναληπτικές ενημερώσεις και βελτιώσεις.

Βέλτιστες πρακτικές για την υλοποίηση της εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας

- Δοκιμάστε πιλοτικά τα μαθήματα εικονικής πραγματικότητας με μικρές ομάδες για να εντοπίσετε τεχνικά προβλήματα ή προβλήματα περιεχομένου.
- Παρέχετε συνεδρίες προσανατολισμού για να εξοικειώσετε τους/τις χρήστες/χρήστιδες με την τεχνολογία και τα χειριστήρια της εικονικής πραγματικότητας.
- Εξασφαλίστε τη διαθεσιμότητα τεχνικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συνεδριών.
- Διατηρήστε την προσβασιμότητα παρέχοντας εναλλακτικές μορφές εκπαίδευσης για όσους/όσες δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εικονική πραγματικότητα.

4. Πλαίσιο για προληπτικά μέτρα ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο: Μια βήμα ενός βήμα προσέγγιση για το προσωπικό και τους/τις εκπαιδευτικούς των πανεπιστημίων

Η πρόληψη στον τομέα της ψυχικής υγείας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση απαιτεί μια **προληπτική, συστημική και χωρίς αποκλεισμούς προσέγγιση** που ενδυναμώνει εξίσου το προσωπικό, τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες. Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται ένα πρακτικό, τεκμηριωμένο πλαίσιο που τα ιδρύματα μπορούν να υιοθετήσουν και να προσαρμόσουν στο τοπικό τους πλαίσιο. Εστιάζει στην **έγκαιρη αναγνώριση, στην ανάπτυξη ικανοτήτων και στην κοινοτική υποστήριξη**, με παράλληλη **μείωση του στιγματισμού** και ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αναμένεται ότι θα παρέχει στο προσωπικό και στους/στις εκπαιδευτικούς των πανεπιστημίων ένα πρακτικό, βήμα προς βήμα πλαίσιο για την ενσωμάτωση στρατηγικών πρόληψης της ψυχικής υγείας σε όλα τα ιδρύματά τους. Η πρόληψη δεν αφορά μόνο τη μείωση των ψυχικών ασθενειών, αλλά και τη δημιουργία μιας κουλτούρας στο πανεπιστήμιο όπου οι φοιτητές/φοιτήτριες και το προσωπικό αισθάνονται ότι υποστηρίζονται, εκτιμώνται και ενδυναμώνονται για να ευδοκιμήσουν.

Το παρακάτω πλαίσιο περιγράφει **πέντε βασικά βήματα** για την οικοδόμηση ενός προληπτικού, χωρίς αποκλεισμούς συστήματος υποστήριξης της ψυχικής υγείας:

- 1. Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση**
Αύξηση των γνώσεων για την ψυχική υγεία, μείωση του στίγματος και προώθηση της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας μέσω προσβάσιμων εκπαιδευτικών πόρων και εκστρατειών.
- 2. Εκπαίδευση του προσωπικού στην αναγνώριση και την ανταπόκριση**
Εξοπλισμός του ακαδημαϊκού και διοικητικού προσωπικού με τις δεξιότητες που απαιτούνται για να αναγνωρίζουν τα σημάδια δυσφορίας, να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση και να συνδέουν τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες με την κατάλληλη υποστήριξη.
- 3. Δημιουργία θεσμικών συστημάτων υποστήριξης**
Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στις λειτουργίες του πανεπιστημίου, καθορίζοντας διαδρομές παραπομπής, δημιουργώντας διαλειτουργικές ομάδες και αναθέτοντας σαφείς ρόλους.
- 4. Κανονικοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία**
Προώθηση μιας ανοιχτής και ενσυναίσθητης κουλτούρας στο πανεπιστήμιο μέσω της αφήγησης ιστοριών, της διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς και της ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ προσωπικού και φοιτητών/φοιτητριών.
- 5. Διατήρηση και παρακολούθηση των προσπαθειών πρόληψης**
Εξασφάλιση μακροπρόθεσμου αντίκτυπου μέσω τακτικής αξιολόγησης, επικαιροποίησης στρατηγικών και ενσωμάτωσης της ψυχικής υγείας στον θεσμικό σχεδιασμό και στους δείκτες απόδοσης (KPI).

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, τα πανεπιστήμια μπορούν να μεταβούν από αντιδραστικές απαντήσεις σε μια **βιώσιμη, προληπτική προσέγγιση**, εξασφαλίζοντας ασφαλέστερα και πιο υποστηρικτικά μαθησιακά περιβάλλοντα για όλους/όλες.

Βήμα 1: Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και της γνώσης σχετικά με την ψυχική υγεία

Στόχοι:

- Κανονικοποίηση των συζητήσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία
- Βελτίωση της κατανόησης των κοινών προκλήσεων ψυχικής υγείας
- Προώθηση της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού

Βασικές δράσεις:

- **Διοργάνωση ψυχοεκπαιδευτικών σεμιναρίων** προσαρμοσμένων στις ανάγκες των διδασκόντων/διδασκουσών, του διοικητικού προσωπικού και των ατόμων που έρχονται σε επαφή με τους/τις φοιτητές/φοιτητρίες (π.χ. υπεύθυνοι/υπεύθυνες κοινωνικής πρόνοιας, σύμβουλοι σταδιοδρομίας).
- Συμπερίληψη **ενοτήτων βασικών γνώσεων** σχετικά με:
 - Τύπους ψυχικών διαταραχών (π.χ. κατάθλιψη, άγχος, PTSD, διατροφικές διαταραχές)
 - Παράγοντες κινδύνου (π.χ. ακαδημαϊκή πίεση, απομόνωση, οικονομικό άγχος)
 - Παράγοντες προστασίας (π.χ. υποστήριξη από συνομήλικους/συνομήλικες, σωματική δραστηριότητα, ουσιαστική συμμετοχή)
- Ανάπτυξη και διανομή **πόρων για την ευαισθητοποίηση σε ζητήματα ψυχικής υγείας**:
 - Οδηγούς γρήγορης αναφοράς, ενημερωτικά γραφήματα και πολυγλωσσικό υλικό
 - Κατάλογοι βοήθειας και επαφές έκτακτης ανάγκης ειδικά για το πανεπιστήμιο
- Δημιουργία ενός **διαδικτυακού κόμβου ή πύλης** όπου το προσωπικό μπορεί να έχει πρόσβαση σε πόρους, συχνές ερωτήσεις και οδηγίες σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των φοιτητών/φοιτητριών που βρίσκονται σε δυσχερή κατάσταση.

Προτεινόμενα εργαλεία:

- Κάρτες «Αναγνώριση και Αντίδραση» που μπορούν να εκτυπωθούν
- Ημερολόγιο ψυχικής υγείας με μηνιαία θέματα ευαισθητοποίησης
- Παρουσιάσεις για ομιλίες ευαισθητοποίησης και εισαγωγικές συνεδρίες

Βήμα 2: Εκπαίδευση του προσωπικού στην αναγνώριση και την ανταπόκριση

Στόχοι:

- Εξοπλισμός του ακαδημαϊκού και διοικητικού προσωπικού με **πρακτικές δεξιότητες για έγκαιρη παρέμβαση**

- Ενθάρρυνση της ανταπόκρισης με συμπόνια, αυτοπεποίθηση και καταλληλότητα σε καταστάσεις δυσφορίας
- Αποφυγή εξάρτησης από κλινική εκπαίδευση — εστίαση στις **αρχές της Ψυχικής Πρώτης Βοήθειας (MHFA)**

Βασικές δράσεις:

- Προσφορά **εκπαίδευσης MHFA σε ενότητες** (σύντομη, επαναλαμβανόμενη και βασισμένη σε ρόλους):
 - ο Αναγνώριση πρώιμων σημείων ψυχικής δυσφορίας (π.χ. απουσίες, απομόνωση, συναισθηματικές εκρήξεις)
 - ο Προσέγγιση μιας συζήτησης χωρίς κριτική
 - ο Διαχείριση της εμπιστευτικότητας και των ορίων
- Παροχή **προσομοιώσεων με παιχνίδι ρόλων** και μάθηση βάσει περιπτώσεων:
 - ο Π.χ. «Ένας/Μία φοιτητής/φοιτήτρια καταρρέει μετά από αποτυχία σε εξετάσεις» ή «Ένας/Μία συμφοιτητής/συμφοιτήτρια εκφράζει αυτοκτονικές σκέψεις»
- Εισαγωγή του μοντέλου «**Αναγνώριση – Αντίδραση – Παραπομπή**»:
 1. **Αναγνωρίστε** τα σημάδια και τα συμπτώματα
 2. **Ανταποκριθείτε** με ηρεμία και ενσυναίσθηση
 3. **Παραπέμψτε** το άτομο στα κατάλληλα κανάλια υποστήριξης

Προτεινόμενα εργαλεία:

- Προηχογραφημένα βίντεο με παραδείγματα αποτελεσματικών συνομιλιών μεταξύ προσωπικού και φοιτητών/φοιτητριών
- Κάρτες MHFA τσέπης και ψηφιακά εργαλεία
- Διαγράμματα ροής παραπομπών προσαρμοσμένα στις τοπικές υπηρεσίες και διαδικασίες

Βήμα 3: Δημιουργία συστημάτων θεσμικής υποστήριξης

Στόχοι:

- Ενσωμάτωση δομών υποστήριξης ψυχικής υγείας στα πανεπιστημιακά συστήματα
- Διασφάλιση σαφών και συνεπών διαδρομών προς την περίθαλψη σε όλα τα τμήματα
- Δημιουργία μιας **κοινότητας φροντίδας**, όχι μεμονωμένων παρεμβάσεων

Βασικές δράσεις:

- Ορισμός **συνδέσμων ψυχικής υγείας** σε κάθε σχολή/τμήμα (εκπαιδευμένο προσωπικό ή εκπρόσωποι φοιτητών/φοιτητριών)

- Συνεργασία με τις υπηρεσίες συμβουλευτικής, τις υπηρεσίες φοιτητικών υποθέσεων και τα δίκτυα συνομηλίκων για:
 - Χαρτογράφηση διαδρομών παραπομπής (συμβουλευτική, υπηρεσίες για άτομα με αναπηρία, υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης)
 - Δημιουργία πρωτοκόλλων για τη διαχείριση αποκαλύψεων και έκτακτων περιστατικών
- Δημιουργία **διαλειτουργικών συνεργασιών**:
 - Φοιτητικές ενώσεις, ομάδες πληροφορικής (για ψηφιακά εργαλεία), ομάδες υγείας και ασφάλειας, γραφεία διαφορετικότητας
- Ενθάρρυνση όλων των τμημάτων να αναπτύξουν **τοπικά Σχέδια Δράσης για την Ψυχική Υγεία** που να συνάδουν με τη στρατηγική του ιδρύματος

Προτεινόμενα εργαλεία:

- Λίστα ελέγχου τμήματος: «Είναι η μονάδα σας έτοιμη για την ψυχική υγεία;»
- Πρότυπο σχεδίου δράσης με στόχους, χρονοδιαγράμματα και αρμοδιότητες
- Πρότυπο μνημονίου κατανόησης μεταξύ τμημάτων και υπηρεσιών ευεξίας

Βήμα 4: Κανονικοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία

Στόχοι:

- Μείωση του στίγματος και της παραπληροφόρησης σχετικά με την ψυχική υγεία
- Προώθηση μιας κουλτούρας ανοιχτότητας, ενσυναίσθησης και κοινής ευθύνης
- Αναγνώριση και σεβασμός της ποικιλομορφίας των εμπειριών ψυχικής υγείας

Βασικές δράσεις:

- Διοργάνωση **εκστρατειών αφήγησης ιστοριών από φοιτητές/φοιτήτριες και προσωπικό**:
 - Μοιραστείτε πραγματικές ιστορίες (με τη συγκατάθεση των εμπλεκομένων) σχετικά με την ψυχική ανάρρωση, την αλληλοϋποστήριξη και την προσαρμογή στη φοιτητική ζωή
- Διευκόλυνση **κοινοτικών διαλόγων, κύκλων συζήτησης ή ομάδων συνομηλίκων**
- Ενσωμάτωση της ευημερίας στο **πρόγραμμα σπουδών και την παιδαγωγική**:
 - Χρησιμοποιήστε πρακτικές διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς (π.χ. προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη τα τραύματα)
 - Προσφέρετε εργασίες αναστοχασμού ή ελέγχους στην τάξη
- Εορτασμός των **Ημερών Ευαισθητοποίησης για την Ψυχική Υγεία** με κοινοτικές, χωρίς αποκλεισμούς εκδηλώσεις

Προτεινόμενα εργαλεία:

- Πρότυπα αφήγησης ιστοριών (π.χ. «Το ταξίδι μου στην ψυχική υγεία»)
- Οδηγός σχεδιασμού εκδηλώσεων για τις «Εβδομάδες Ευεξίας»
- Ενημερωτικά δελτία για το διδακτικό προσωπικό σχετικά με τον τρόπο ενσωμάτωσης της ευεξίας στις διαλέξεις

Βήμα 5: Διατήρηση και παρακολούθηση των προσπαθειών πρόληψης

Στόχοι:

- Διασφάλιση της μακροβιότητας και της συνέπειας στην προώθηση της ψυχικής υγείας
- Συνεχής αξιολόγηση των αποτελεσματικών πρακτικών και των κενών που υπάρχουν
- Ενσωμάτωση μιας κουλτούρας **προληπτικής ψυχικής υγείας** στην πολιτική και την πράξη

Βασικές δράσεις:

- Δημιουργία μιας **στρατηγικής ψυχικής υγείας σε επίπεδο πανεπιστημίου**, συνδεδεμένης με τους ευρύτερους στόχους του ιδρύματος για την ένταξη και την ισότητα
- Ανάθεση σε ετήσιο προσωπικό της αναθεώρησης των σχεδίων δράσης, της ενημέρωσης των εκπαιδευτικών πόρων και της αξιολόγησης της αποδοχής
- Ενσωμάτωση δεικτών ψυχικής υγείας στους υφιστάμενους μηχανισμούς διασφάλισης ποιότητας
 - Π.χ. έρευνες προσωπικού/φοιτητών/φοιτητριών, αναθεωρήσεις προγραμμάτων, ετήσιες εκθέσεις
- Προσφορά **επιμορφωτικών σεμιναρίων** ή «ανανεωτικών μαθημάτων MHFA» κάθε ακαδημαϊκό έτος

Προτεινόμενα εργαλεία:

- Ετήσιο εργαλείο ελέγχου της ψυχικής υγείας του ιδρύματος
- Οδηγός για την ενσωμάτωση της ευημερίας στους βασικούς δείκτες απόδοσης (KPI) του πανεπιστημίου
- Πρότυπο έκθεσης επιπτώσεων στο τέλος του έτους

Με την εφαρμογή αυτού του πλαισίου, το προσωπικό και οι εκπαιδευτικοί του πανεπιστημίου θα ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες, θα μειώσουν τον φόρτο εργασίας των επίσημων υπηρεσιών ψυχικής υγείας επιτρέποντας την έγκαιρη παρέμβαση, θα συμβάλουν στη δημιουργία πανεπιστημιούπολεων χωρίς αποκλεισμούς και στίγμα και θα υποστηρίξουν τις προσπάθειες του ιδρύματος για τη διατήρηση, την ευημερία και την επιτυχία των φοιτητών/φοιτητριών.

Πριν από την εφαρμογή συγκεκριμένων δράσεων, είναι απαραίτητο να βασιστούν όλες οι παρεμβάσεις σε ένα **σύνολο κοινών αξιών**. Αυτές οι **κατευθυντήριες αρχές** διασφαλίζουν ότι το πλαίσιο είναι χωρίς αποκλεισμούς, αποτελεσματικό και βιώσιμο σε διαφορετικά ακαδημαϊκά και πολιτισμικά πλαίσια.

5. Κατευθυντήριες αρχές

Η καθιέρωση αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης για την ψυχική υγεία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση απαιτεί κάτι περισσότερο από απλά πρακτικά μέτρα — απαιτεί μια βάση που να στηρίζεται σε βασικές αξίες που διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται και υλοποιούνται οι παρεμβάσεις. Αυτές οι κατευθυντήριες αρχές διασφαλίζουν ότι οι πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία είναι χωρίς αποκλεισμούς, προσβάσιμες, ενδυναμωτικές και βιώσιμες, ενώ ενσωματώνουν προσεκτικά την τεχνολογία χωρίς να θυσιάζουν την ουσιαστική ανθρώπινη σύνδεση. Τηρώντας αυτές τις βασικές αρχές, τα πανεπιστήμια μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου κάθε μέλος της ακαδημαϊκής κοινότητας αισθάνεται ότι εκτιμάται, κατανοείται και είναι εξοπλισμένο για να συμβάλει στη συλλογική ευημερία.

1. Περιεκτικότητα

Οι προσπάθειες πρόληψης της ψυχικής υγείας πρέπει να εμπλέκουν ενεργά όλους/όλες τους/τις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες — φοιτητές/φοιτήτριες, διδακτικό προσωπικό και διοικητικό προσωπικό — από διαφορετικά υπόβαθρα και με διαφορετικές ταυτότητες. Αυτό σημαίνει αναγνώριση και σεβασμό των διαφορών στην κουλτούρα, το φύλο, τις ικανότητες και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, ώστε να διασφαλιστεί ότι κανείς δεν περιθωριοποιείται ή μένει πίσω. Όλοι/Όλες οι φοιτητές/φοιτήτριες και το προσωπικό πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση των στρατηγικών ψυχικής υγείας.

2. Προσβασιμότητα

Τα εμπόδια στη συμμετοχή, είτε είναι τεχνολογικά, πολιτισμικά, γλωσσικά ή ενημερωτικά, πρέπει να εντοπίζονται και να εξαλείφονται. Αυτό διασφαλίζει ότι οι πόροι ψυχικής υγείας, η εκπαίδευση και τα συστήματα υποστήριξης είναι διαθέσιμα σε όλους/όλες, ανεξάρτητα από τις συνθήκες ή την τοποθεσία τους. Είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλίζεται ότι η ενημέρωση, η εκπαίδευση και η υποστήριξη είναι διαθέσιμες σε όλους/όλες, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, τις ικανότητες ή την πρόσβαση στην τεχνολογία.

3. Ενδυνάμωση

Το πλαίσιο στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων του προσωπικού και των φοιτητών/φοιτητριών όσον αφορά την αναγνώριση, τη συζήτηση και την αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας. Η ενδυνάμωση προάγει την αυτοαποτελεσματικότητα, ενθαρρύνοντας τα άτομα να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για τη στήριξη της δικής τους ευημερίας και της ευημερίας των άλλων. Είναι επιτακτική ανάγκη να παρέχονται στα άτομα τα εργαλεία, οι γνώσεις και η αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να στηρίζουν τη δική τους ψυχική υγεία και την ψυχική υγεία των άλλων.

4. Συμπληρωματικότητα

Ενώ η εικονική πραγματικότητα (VR) και άλλα ψηφιακά εργαλεία προσφέρουν καινοτόμους τρόπους μάθησης και εξάσκησης των πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας, αυτές οι τεχνολογίες πρέπει να συμπληρώνουν —και όχι να αντικαθιστούν— τις ουσιαστικές ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Η διατήρηση των προσωπικών σχέσεων είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική υποστήριξη και τη μακροπρόθεσμη ευημερία.

5. Βιωσιμότητα

Οι πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας πρέπει να σχεδιάζονται με στόχο τη μακροπρόθεσμη επίδραση, ενσωματώνοντας υποστηρικτικές πρακτικές στην κουλτούρα και την υποδομή του ιδρύματος. Αυτό περιλαμβάνει συνεχή εκπαίδευση, κατανομή πόρων και μηχανισμούς αξιολόγησης που προσαρμόζονται στις εξελισσόμενες ανάγκες. Είναι σημαντικό να δίνεται προτεραιότητα στη μακροπρόθεσμη δέσμευση, τη συνέχεια και την ενσωμάτωση στο ίδρυμα έναντι των βραχυπρόθεσμων λύσεων.

Αυτές οι κατευθυντήριες αρχές αποτελούν τον ηθικό και πρακτικό στυλοβάτη όλων των προληπτικών μέτρων ψυχικής υγείας στο πλαίσιο των ακαδημαϊκών ιδρυμάτων. Ενσωματώνοντας την προσβασιμότητα, την ενδυνάμωση, τη συμπληρωματικότητα και τη βιωσιμότητα σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης και της υλοποίησης των προγραμμάτων, τα ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι προσπάθειές τους στον τομέα της ψυχικής υγείας δεν είναι μόνο αποτελεσματικές, αλλά και διαρκείς. Αυτή η προσέγγιση βάσει αρχών εγγυάται ότι η ψυχική ευεξία θα γίνει αναπόσπαστο και αποδεκτό μέρος της πανεπιστημιακής ζωής, ωφελώντας τόσο τα άτομα όσο και τις κοινότητες για τα επόμενα χρόνια.

Αποτελούν διατομεακά θέματα, καθοδηγώντας τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να αναπτυχθεί και να εφαρμοστεί κάθε βήμα του πλαισίου. Ακολουθεί μια συνοπτική παρουσίαση του πλαισίου:

Επισκόπηση του πλαισίου: 5 βήματα για την προληπτική υποστήριξη της ψυχικής υγείας

1. Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση

Ανάπτυξη συνεχών εκστρατειών, ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στη διδασκαλία και διασφάλιση ότι οι πόροι αντανakλούν τις διαφορετικές ταυτότητες και ανάγκες.

Συντονισμένες αρχές: Ενσωμάτωση, Προσβασιμότητα, Ενδυνάμωση

2. Εκπαίδευση του προσωπικού στην αναγνώριση και την ανταπόκριση

Παροχή εκπαίδευσης MHFA, προσομοιώσεων εικονικής πραγματικότητας και συνεδριών παιχνιδιού ρόλων προσαρμοσμένων τόσο για ακαδημαϊκούς όσο και για διοικητικούς ρόλους.

Συντονισμένες αρχές: Ενδυνάμωση, Συμπληρωματικότητα

3. Δημιουργία θεσμικών συστημάτων υποστήριξης

Δημιουργία σαφών διαδρομών παραπομπής, ανάθεση ρόλων ψυχικής υγείας και ενσωμάτωση συστημάτων υποστήριξης στις θεσμικές πολιτικές.

Συμβατές αρχές: Βιωσιμότητα, Προσβασιμότητα

4. **Κανονικοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία στο πλαίσιο του προγράμματος**
Πρωώθηση της αφήγησης ιστοριών από συνομήλικους/συνομήλικες, των συζητήσεων χωρίς αποκλεισμούς και της ορατής συμμετοχής της ηγεσίας για τη μείωση του στίγματος.
Συμβατές αρχές: Συμμετοχικότητα, Ενδυνάμωση, Συμπληρωματικότητα
5. **Διατήρηση και παρακολούθηση των προσπαθειών πρόληψης**
Να αξιολογούνται τακτικά τα προγράμματα, να συλλέγονται σχόλια από τους/τις χρήστες/χρήστιδες και να ευθυγραμμίζονται οι δείκτες απόδοσης (KPI) για την ψυχική υγεία με τα θεσμικά συστήματα διασφάλισης ποιότητας.
Συντονισμένες αρχές: Βιωσιμότητα, Συμμετοχικότητα

6. Προσεγγίσεις συμμετοχικής και συν-δημιουργίας στην εφαρμογή του οδηγού και της εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας

Με βάση τις κατευθυντήριες αρχές, αυτή η ενότητα υπογραμμίζει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετοχικές μέθοδοι και οι μέθοδοι συν-δημιουργίας μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα, την περιεκτικότητα και τη βιωσιμότητα της εφαρμογής.

Η επιτυχία της πρόληψης ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας εξαρτάται από την ενεργό συμμετοχή όλων των ενδιαφερόμενων μερών — φοιτητών/φοιτητριών, διδακτικού προσωπικού, διοικητικού προσωπικού και εμπειρογνομόνων ψυχικής υγείας. Η συν-δημιουργία προάγει την αίσθηση ιδιοκτησίας, τη συνάφεια και την ανταπόκριση, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της ακαδημαϊκής κοινότητας.

Βήματα για την προώθηση της συμμετοχής και της συν-δημιουργίας

1. **Δημιουργία ομάδων ενδιαφερομένων:**
 - Σχηματίστε ομάδες εργασίας ή συμβουλευτικές επιτροπές για την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβάνοντας εκπροσώπους από διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. φοιτητές/φοιτήτριες από διαφορετικές σχολές, προσωπικό από τις υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας και πληροφορικής).
 - Εμπλέξτε αυτές τις ομάδες στον σχεδιασμό, τη λήψη αποφάσεων και την παροχή ανατροφοδότησης καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας υλοποίησης.
2. **Συν-σχεδιασμός σεναρίων εικονικής πραγματικότητας και εκπαιδευτικού υλικού:**
 - Προσκαλέστε τους/τις χρήστες/χρήστιδες να συνεισφέρουν με πραγματικές εμπειρίες, να προτείνουν θέματα σεναρίων και να αξιολογήσουν τα προσχέδια του περιεχομένου εικονικής πραγματικότητας.
 - Διοργανώστε εργαστήρια ή ομάδες εστίασης για να συλλέξετε πληροφορίες σχετικά με την πολιτισμική ευαισθησία, τη γλώσσα και τη χρηστικότητα.
3. **Διευκόλυνση συνεχών κύκλων ανατροφοδότησης:**
 - Μετά τις αρχικές εκπαιδευτικές συνεδρίες, συλλέξτε δομημένη ανατροφοδότηση μέσω ερευνών, συνεντεύξεων ή ψηφιακών πλατφορμών.

- Χρησιμοποιήστε αυτή την ανατροφοδότηση για να βελτιώσετε τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας, να προσαρμόσετε το εκπαιδευτικό περιεχόμενο και να βελτιώσετε τις μεθόδους παράδοσης.

4. Ενδυνάμωση της ηγεσίας των συνομήλικων:

- Εκπαιδεύστε φοιτητές/φοιτήτριες-πρεσβευτές ή εκπαιδευτές/εκπαιδευτριες συνομήλικων για να διευκολύνουν τις συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και να υποστηρίξουν την υλοποίηση της εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας.
- Η συμμετοχή των συνομηλίκων συμβάλλει στην ομαλοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία και ενισχύει την εμπιστοσύνη στα προγράμματα.

5. Διαφανής επικοινωνία:

- Μοιραστείτε τακτικά την πρόοδο, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες με την πανεπιστημιακή κοινότητα.
- Προωθήστε την ένταξη διασφαλίζοντας ότι τα κανάλια επικοινωνίας είναι προσβάσιμα και πολιτισμικά κατάλληλα.

Οφέλη των συμμετοχικών προσεγγίσεων

- Αυξάνει τη συνάφεια και την πολιτισμική καταλληλότητα των παρεμβάσεων.
- Ενισχύει την αποδοχή και την παρακίνηση μεταξύ των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών.
- Δημιουργεί βιώσιμες κουλτούρες ψυχικής υγείας που βασίζονται στην αίσθηση της ιδιοκτησίας από την κοινότητα.
- Επιτρέπει την έγκαιρη αναγνώριση των εμποδίων και των ευκαιριών βελτίωσης.

7. Εξασφάλιση προσβασιμότητας, ψηφιακής παιδείας και ετοιμότητας για την αντιμετώπιση κρίσεων

Προκειμένου να διασφαλιστεί η επιτυχής εφαρμογή του πλαισίου, οι φορείς πρέπει να αντιμετωπίσουν βασικούς λειτουργικούς παράγοντες, όπως η ψηφιακή πρόσβαση, η κατάρτιση δεξιοτήτων και η αποτελεσματική αντιμετώπιση κρίσεων. Αυτή η ενότητα παρέχει πρακτικές οδηγίες σε αυτούς τους τομείς

Αντιμετώπιση της ψηφιακής πρόσβασης, της ψηφιακής παιδείας και των πρωτοκόλλων διαχείρισης κρίσεων

Διασφάλιση της ισότιμης ψηφιακής πρόσβασης και παιδείας

1. Αξιολόγηση των τεχνολογικών αναγκών:

- Διενέργεια ελέγχου ψηφιακής ετοιμότητας για τον εντοπισμό κενών στην πρόσβαση σε υλικό και λογισμικό εικονικής πραγματικότητας καθώς και στη σύνδεση στο διαδίκτυο μεταξύ φοιτητών/φοιτητριών και προσωπικού.

- Συνεργασία με το τμήμα πληροφορικής του πανεπιστημίου και εξωτερικούς προμηθευτές για την παροχή των απαραίτητων συσκευών ή εναλλακτικών σημείων πρόσβασης (π.χ. εργαστήρια εικονικής πραγματικότητας, βιβλιοθήκες).

2. Παροχή εκπαίδευσης σε ψηφιακές δεξιότητες:

- Προσφορά εισαγωγικών συνεδριών για να εξοικειώσετε τους/τις χρήστες/χρήστριες με τον εξοπλισμό και τις διεπαφές εικονικής πραγματικότητας.
- Δημιουργία απλών, πολυγλωσσικών οδηγιών χρήσης και συχνών ερωτήσεων για την αντιμετώπιση προβλημάτων.

3. Εναλλακτικές επιλογές εκπαίδευσης:

- Για τους/τις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες που δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν εικονική πραγματικότητα, παρέχετε ισοδύναμη μάθηση μέσω βίντεο, μελετών περιπτώσεων ή διαδραστικών εργαστηρίων.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εκπαιδευτικά υλικά συμμορφώνονται με τα πρότυπα προσβασιμότητας (π.χ. υπότιτλοι, προγράμματα ανάγνωσης οθόνης).

Διαχείριση κρίσεων και διαδικασίες κλιμάκωσης

1. Σαφή πρωτόκολλα για το προσωπικό και τους/τις εκπαιδευτές/εκπαιδευτριες:

- Παρέχετε ένα απλό, βήμα προς βήμα διάγραμμα λήψης αποφάσεων για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση κρίσεων ψυχικής υγείας (π.χ. αυτοκτονικές σκέψεις, οξεία δυσφορία).
- Δώστε έμφαση στην άμεση ασφάλεια, τα όρια εμπιστευτικότητας και την παραπομπή σε εξειδικευμένους επαγγελματίες.

2. Ενσωμάτωση στις υπηρεσίες υποστήριξης του πανεπιστημίου:

- Χαρτογραφήστε και δημοσιοποιήστε τους τοπικούς πόρους αντιμετώπισης κρίσεων, συμπεριλαμβανομένων των κέντρων συμβουλευτικής, των γραμμών έκτακτης ανάγκης και των εξωτερικών παροχών υγείας.
- Εκπαίδευση των συνδέσμων ψυχικής υγείας και του προσωπικού στην αντιμετώπιση κρίσεων και τον συντονισμό της παραπομπής.

3. Χρήση εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας για σενάρια κρίσεων:

- Συμπεριλάβετε ενότητες εικονικής πραγματικότητας που προσομοιώνουν τεχνικές παρέμβασης σε κρίσεις και αποκλιμάκωσης, προκειμένου να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση και την ετοιμότητα του προσωπικού.

4. Συνεχής υποστήριξη και εποπτεία:

- Παρέχετε πρόσβαση σε εποπτεία και ανασκόπηση για το προσωπικό που βοηθά φοιτητές σε κατάσταση δυσφορίας, προκειμένου να προληφθεί η επαγγελματική εξουθένωση και το δευτερογενές τραύμα.

8. Ζητήματα ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο: Σενάρια και μελέτες περιπτώσεων

Στη συνέχεια, τα ζητήματα ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο, όπως έχουν προσδιοριστεί μέχρι στιγμής στο πλαίσιο του έργου, διερευνώνται με τη μορφή σεναρίων και μελετών περιπτώσεων.

	ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (GAD)	Αυτό οφείλεται στην ακαδημαϊκή πίεση, στις προσδοκίες απόδοσης και στην αβεβαιότητα για το μέλλον. Διαταραχή πανικού.
2	Κατάθλιψη	Τα συναισθήματα θλίψης, απελπισίας και χαμηλής κινητοποίησης συνδέονται με το ακαδημαϊκό άγχος, την κοινωνική απομόνωση ή προσωπικά προβλήματα.
3	Άγχος και επαγγελματική εξουθένωση	Χρόνιο άγχος λόγω φόρτου εργασίας, προθεσμιών και προσπάθειας εξισορρόπησης των σπουδών με την προσωπική ζωή. Η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση και αποσύνδεση, καθώς και από μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση λόγω ακαδημαϊκού άγχους που προέρχεται από τον φόρτο εργασίας και τις προθεσμίες.
4	Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)	Άγχος που προκύπτει από τραυματικές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων προσωπικών τραυμάτων ή περιστατικών και εμπειριών που σχετίζονται με τις σπουδές.
5	Διατροφικές διαταραχές	Ανορεξία, βουλιμία ή υπερφαγία, που μερικές φορές σχετίζονται με το άγχος ή τις πιέσεις σχετικά με την εικόνα του σώματος.
6	Διαταραχές χρήσης ουσιών	Αυξημένος κίνδυνος κατάχρησης αλκοόλ ή ναρκωτικών ως μηχανισμών αντιμετώπισης του άγχους και της ανησυχίας.
7	Διαταραχές ύπνου	Αϋπνία ή ακανόνιστα πρότυπα ύπνου που προκαλούνται από άγχος ή κακή διαχείριση του χρόνου.
8	Αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοτραυματισμός	Σοβαρές κρίσεις ψυχικής υγείας λόγω συντριπτικών ακαδημαϊκών ή προσωπικών προκλήσεων. Σκέψεις ή συμπεριφορές που σχετίζονται με αυτοτραυματισμό ή αυτοκτονία.
9	Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD)	Δυσκολίες στην εστίαση, τη συγκέντρωση, την παρορμητικότητα και την οργάνωση που επηρεάζουν την ακαδημαϊκή απόδοση.
10	Διαταραχές προσαρμογής	Δυσκολία προσαρμογής στη φοιτητική ζωή, σε νέα περιβάλλοντα ή σε αλλαγές στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις.
11	Διαταραχή ιδεοψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς (OCD)	Επαναλαμβανόμενες σκέψεις και καταναγκαστικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία.

12	Διπολική διαταραχή	Διακυμάνσεις της διάθεσης από καταθλιπτικά χαμηλά έως μανιακά υψηλά.
13	Φοβίες και συγκεκριμένοι φόβοι	Φόβος για δημόσιες ομιλίες, εξετάσεις ή κοινωνικές καταστάσεις.
14	Σύνδρομο του απατεώνα	Αίσθημα ανεπάρκειας παρά τα επιτεύγματα, συχνό σε φοιτητές/φοιτήτριες και προσωπικό με υψηλές επιδόσεις.
15	Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση	Αίσθημα αποσύνδεσης από τους/τις συναδέλφους και τα δίκτυα υποστήριξης.
16	Τελειομανία	Μη ρεαλιστικά υψηλά πρότυπα που οδηγούν σε άγχος και αυτοκριτική.
17	Χρόνια κόπωση και προβλήματα σωματικής υγείας που σχετίζονται με την ψυχική υγεία	Ψυχοσωματικά συμπτώματα που επηρεάζουν την ακαδημαϊκή απόδοση.
18	Δυσκολίες στις σχέσεις και στις διαπροσωπικές σχέσεις	Συγκρούσεις και άγχος από τις αλληλεπιδράσεις με τους/τις συμφοιτητές/συμφοιτήτριες ή το διδακτικό προσωπικό.
19	Οικονομικό άγχος που επηρεάζει την ψυχική υγεία	Άγχος και κατάθλιψη που συνδέονται με οικονομικές δυσκολίες.
20	Δυσφορία φύλου και ζητήματα ψυχικής υγείας που σχετίζονται με την ταυτότητα	Άγχος που σχετίζεται με την ταυτότητα φύλου και την αποδοχή.
21	Θλίψη και απώλεια	Αντιμέτωπιση του πένθους ή σημαντικών αλλαγών στη ζωή κατά τη διάρκεια των σπουδών.
22	Ψυχικά προβλήματα μετά τον τοκετό	Για φοιτήτριες/φοιτήτριες ή μέλη του προσωπικού που βιώνουν την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα.
23	Άγχος που σχετίζεται με παρενόχληση ή διακρίσεις	Επιδράσεις στην ψυχική υγεία από εκφοβισμό, ρατσισμό, σεξισμό, ομοφοβία ή μικροεπιθετικότητα στον ακαδημαϊκό χώρο.
24	Άγχος σχετικά με την καριέρα/την απασχόληση	Μεταξύ μεταπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών, βοηθών διδασκόντων/διδασκουσών και ερευνητών/ερευνητριών που βρίσκονται στην αρχή της καριέρας τους και αντιμετωπίζουν αβέβαιες συνθήκες στην αγορά εργασίας.
25	Ψηφιακή υπερφόρτωση και τεχνολογικό άγχος	Άγχος, πονοκέφαλοι και γνωστική εξάντληση που προκαλούνται από μια ακαδημαϊκή κουλτούρα «συνεχούς σύνδεσης», τη συνεχή χρήση οθονών και την αδυναμία αποσύνδεσης από ψηφιακές πλατφόρμες και ειδοποιήσεις.

26	Απώλεια σκοπού στον ακαδημαϊκό χώρο	Συναισθήματα αποστασιοποίησης, απογοήτευσης και χαμηλής παρακίνησης που προκαλούνται από συστημικές αστάθειες, όπως η επισφαλής απασχόληση, οι βραχυπρόθεσμες συμβάσεις και η έντονη πίεση για δημοσίευση.
----	-------------------------------------	--

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 1: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας της Έμμα με τη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή και τη διαταραχή πανικού στο πανεπιστήμιο

Ιστορικό:

Η Έμμα είναι 21χρονη προπτυχιακή φοιτήτρια Περιβαλλοντικών Επιστημών σε ένα μεγάλο ευρωπαϊκό πανεπιστήμιο. Πάντα είχε υψηλές επιδόσεις και επαινέθηκε για την αφοσίωσή της και τις ακαδημαϊκές της επιδόσεις. Εξωστρεφής και ενεργή κατά το πρώτο έτος των σπουδών της, η Έμμα τώρα δυσκολεύεται όλο και περισσότερο να αντιμετωπίσει τις ακαδημαϊκές πιέσεις.

Το πρόβλημα:

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου εξαμήνου, η Έμμα βιώνει επιδεινούμενα συμπτώματα άγχους — επίμονη ανησυχία για την αποτυχία στις εξετάσεις, δυσκολία συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια των διαλέξεων και σωματική δυσφορία, όπως στομαχικές διαταραχές και πονοκεφάλους. Πρόσφατα, άρχισε επίσης να βιώνει ξαφνικά επεισόδια συντριπτικού φόβου, με συμπτώματα όπως σφίξιμο στο στήθος, δύσπνοια, ζάλη και ταχυκαρδία. Αυτές οι κρίσεις πανικού συμβαίνουν συχνά πριν από παρουσιάσεις ή εξετάσεις, με αποτέλεσμα η Έμμα να φοβάται τρομερά ότι θα ξανασυμβούν.

Γιατί η σιωπή;

- **Ο φόβος του στιγματισμού:** Η Έμμα πιστεύει ότι αν παραδεχτεί τις δυσκολίες της, θα φανεί αδύναμη σε ένα τμήμα που εκτιμά ιδιαίτερα την ανθεκτικότητα.
- **Πίεση από την ακαδημαϊκή κουλτούρα:** Οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριές της σπάνια μιλούν για την ψυχική υγεία, ενισχύοντας την ιδέα ότι οι προκλήσεις πρέπει να αντιμετωπίζονται σιωπηλά.
- **Έλλειψη ενημέρωσης:** Η Έμμα δεν γνωρίζει ποιες υπηρεσίες υποστήριξης είναι διαθέσιμες και αμφιβάλλει αν θα λάβουν σοβαρά υπόψη τις ανησυχίες της.
- **Φόβος για τις συνέπειες:** Ανησυχεί ότι η αποκάλυψη θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά το ακαδημαϊκό της ιστορικό ή τη μελλοντική της καριέρα.

Συνέπειες:

- Η Έμμα αρχίζει να χάνει διαλέξεις και να αποφεύγει τις παρουσιάσεις από φόβο για κρίσεις πανικού.
- Η απομόνωση εγκαθίσταται καθώς απομακρύνεται από τους/τις φίλους/φίλες της, νιώθοντας ντροπή για τις δυσκολίες της.
- Η μη τήρηση προθεσμιών και η μειωμένη συμμετοχή έχουν ως αποτέλεσμα μια αισθητή πτώση της απόδοσής της.
- Το άγχος της τροφοδοτεί αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό της, με αποτέλεσμα να σκέφτεται να εγκαταλείψει τις σπουδές της.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Δίκτυα υποστήριξης από συνομηλίκους/συνομήλικες:** Φοιτητές/Φοιτήτριες-πρεσβευτές ή συνομήλικοι/συνομήλικες εκπαιδευμένοι/εκπαιδευόμενες στην Πρώτη Βοήθεια Ψυχικής Υγείας θα μπορούσαν να είχαν φροντίσει να ρωτήσουν διακριτικά την Έμμα πώς νιώθει όταν άρχισε να αποσύρεται.
- **Εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού σε πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας:** Διδάσκοντες/Διδάσκουσες εκπαιδευμένοι/εκπαιδευόμενες να εντοπίζουν συμπτώματα άγχους θα μπορούσαν να είχαν προσφέρει προληπτικά υποστήριξη και πόρους.
- **Εκστρατείες ευαισθητοποίησης:** Μείωση του στίγματος μέσω της ομαλοποίησης των συζητήσεων για την ψυχική υγεία στο πανεπιστήμιο.
- **Εργαλεία ψηφιακής παιδείας:** Ανώνυμα διαδικτυακά μαθήματα εικονικής πραγματικότητας που διδάσκουν στρατηγικές αντιμετώπισης και πληροφορίες σχετικά με τον πανικό και το άγχος.
- **Σαφείς διαδρομές προς τη βοήθεια:** Προσβάσιμες και ορατές υπηρεσίες συμβουλευτικής, γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης και ακαδημαϊκές διευκολύνσεις.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Έμμα καταδεικνύει το διπλό βάρος των διαταραχών άγχους και του στίγματος στον ακαδημαϊκό χώρο. Τα συμπτώματά της είναι εξαιρετικά θεραπεύσιμα, αλλά ο φόβος της κριτικής και η σιωπή την εμποδίζουν να ζητήσει βοήθεια. Η μείωση του στίγματος, η προώθηση ενός ασφαλούς διαλόγου και η παροχή σαφών, υποστηρικτικών υπηρεσιών μπορούν να αποτρέψουν την κλιμάκωση των σιωπηλών αγώνων σε κρίσεις.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του άγχους και του πανικού στον ακαδημαϊκό χώρο

1. Αναγνώριση και ομαλοποίηση της εμπειρίας

- Το άγχος και οι κρίσεις πανικού είναι συχνές και θεραπεύσιμες.
- Η αναζήτηση βοήθειας είναι δύναμη, όχι αδυναμία.

2. Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο

- Μέντορες/συμφοιτητές/συμφοιτήτριες: Προσφέρετε έναν ιδιωτικό χώρο, χωρίς κριτική, για να ακούσετε και να επικυρώσετε.
- Φοιτητές/Φοιτήτριες: Μοιραστείτε τα με έμπιστους/έμπιστες φίλους/φίλες, μέντορες ή μέλη της οικογένειας.

3. Μάθετε και διαψεύστε τους μύθους

- Συμμετέχετε σε εργαστήρια ψυχικής υγείας για να κατανοήσετε τα συμπτώματα του άγχους και του πανικού.
- Αμφισβητήστε τις παρανοήσεις (π.χ. οι κρίσεις πανικού δεν είναι σημάδια ότι «τρελαίνεστε» ή «αποτυγχάνετε»).

4. Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια έγκαιρα

- Κλείστε ραντεβού με τις συμβουλευτικές υπηρεσίες του πανεπιστημίου.
- Εξερευνήστε την ομαδική θεραπεία ή τους κύκλους υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες.

5. Εξασκηθείτε σε τεχνικές αντιμετώπισης

- Χρησιμοποιήστε στρατηγικές γείωσης ή αναπνοής κατά τη διάρκεια των κρίσεων πανικού.
- Αναπτύξτε υγιεινές συνήθειες (ύπνος, άσκηση, διατροφή, χαλάρωση).

6. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

- Επικοινωνήστε με συνομηλίκους/συνομήλικες ή φοιτητές/φοιτήτριες-πρεσβευτές που έχουν εκπαιδευτεί στην MHFA.
- Ενημερώστε ένα μέλος του διδακτικού προσωπικού που εμπιστεύεστε και μπορεί να σας βοηθήσει με τις ακαδημαϊκές διευκολύνσεις.

7. Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους

- Χωρίστε τις εργασίες σε διαχειρίσιμα βήματα για να αποφύγετε την υπερφόρτωση.
- Επιβραβεύστε την πρόοδο, όσο μικρή κι αν είναι.

8. Αντιμετωπίστε το στίγμα και τις αρνητικές σκέψεις

- Ασκήστε αυτοσυμπόνια και αντιμετωπίστε το άγχος ως μια κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπιστεί.
- Συμμετέχετε σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης για να συμβάλλετε στη μετατροπή της κουλτούρας προς την ανοιχτότητα.

Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, θα πρέπει να αναζητήσετε άμεση επαγγελματική υποστήριξη μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών ή γραμμών βοήθειας για κρίσεις.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με άγχος και πανικό:

1. Παρατηρήστε και αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια

- Απομόνωση, απουσίες, πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων.
- Ανησυχία, εφίδρωση, ρίγη ή ορατός πανικός κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων.
- Λεκτικές ενδείξεις δυσφορίας: «Δεν μπορώ να τα βγάλω πέρα», «Φοβάμαι πολύ ότι θα αποτύχω».
- Σημάδια αποφυγής (απουσία από τα μαθήματα, μη τήρηση προθεσμιών).

2. Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα

- Επιλέξτε έναν ασφαλή, ιδιωτικό χώρο.
- Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα: *«Παρατήρησα ότι φαίνεστε καταβεβλημένη. Πώς αισθάνεστε;»*
- Εξασφαλίστε την εμπιστευτικότητα εντός των ορίων ασφαλείας.

3. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία

- Αφήστε την Έμμα να μοιραστεί τις εμπειρίες της με τον δικό της ρυθμό.
- Χρησιμοποιήστε ενεργητική ακρόαση (κουνώντας το κεφάλι, συνοψίζοντας, επικυρώνοντας τα συναισθήματα).
- Κανονικοποιήστε την εμπειρία: *«Πολλοί/Πολλές φοιτητές/φοιτήτριες βιώνουν άγχος. Δεν είσαι μόνη σου.»*

4. Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Ρωτήστε διακριτικά για αυτοτραυματισμό ή αυτοκτονικές σκέψεις, αν είναι κατάλληλο.
- Εάν αποκαλυφθεί υψηλός κίνδυνος, ακολουθήστε αμέσως τα πρωτόκολλα κρίσης.

5. Παρέχετε πληροφορίες και πόρους

- Εξηγήστε τις διαθέσιμες υπηρεσίες: συμβουλευτική, υποστήριξη από συνομήλικους/συνομήλικες, γραμμές βοήθειας.
- Εξηγήστε πώς μπορεί να έχει πρόσβαση στους πόρους με εμπιστευτικότητα.
- Προτείνετε ψηφιακές εφαρμογές για σταθεροποίηση και ενσυνειδητότητα.

6. Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και την αυτοφροντίδα

- Προτείνετε να κλείσει ραντεβού με υπηρεσίες συμβουλευτικής.
- Προωθήστε υγιείς τρόπους αντιμετώπισης (άσκηση, χαλάρωση, υγιεινή ύπνου).
- Προσφέρετε να βοηθήσετε με τα πρώτα βήματα (π.χ. να πάτε μαζί στο συμβουλευτικό κέντρο).

7. Παρακολουθήστε την εξέλιξη

- Επικοινωνήστε τακτικά για να δείξετε τη συνεχή φροντίδα σας.
- Ενθαρρύνετε τη συνεχή συμμετοχή στις υπηρεσίες υποστήριξης.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου** – εμπιστευτική θεραπεία και υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης.
- **Δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες / Φοιτητές/Φοιτήτριες-πρεσβευτές** – εκπαιδευμένοι/εκπαιδευμένες φοιτητές/φοιτήτριες που προσφέρουν ενσυναίσθητη ακρόαση.
- **Ακαδημαϊκοί/Ακαδημαϊκές σύμβουλοι ή μέντορες** – ακαδημαϊκές διευκολύνσεις και ευελιξία στον φόρτο εργασίας.
- **Κέντρα ευεξίας** – εργαστήρια για το άγχος, την ανθεκτικότητα και την ενσυνειδητότητα.
- **Διδακτικό και διοικητικό προσωπικό με εκπαίδευση MHFA** – ορατά σημεία υποστήριξης στον πανεπιστημιακό χώρο.
- **Ψηφιακά εργαλεία** – εφαρμογές για διαλογισμό, γείωση και διαχείριση του άγχους.
- **Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης** – εθνικές και διεθνείς υπηρεσίες 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Σεβαστείτε την αυτονομία της Έμμα – αφήστε την να επιλέξει τον δικό της δρόμο για να βρει βοήθεια.
- Αποφύγετε να δίνετε κλινικές συμβουλές, εκτός αν έχετε λάβει σχετική εκπαίδευση.
- Να είστε υπομονετικοί/υπομονετικές — η ανάρρωση και η αντιμετώπιση των προβλημάτων απαιτούν χρόνο.
- Γνωρίστε τα όριά σας — παραπέμπτε σε επαγγελματίες όταν χρειάζεται.
- Δείξτε ανοιχτό πνεύμα μιλώντας θετικά για την ψυχική υγεία.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας της Bregje με την κατάθλιψη και την ακαδημαϊκή απομόνωση

Ιστορικό:

Η Bregje είναι 24 ετών και φοιτήτρια στο δεύτερο έτος του μεταπτυχιακού προγράμματος Βιοϊατρικής Μηχανικής στο Πανεπιστήμιο του Γκρόνινγκεν. Κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών της σπουδών, διακρίθηκε σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον, ισορροπώντας μεταξύ αθλητισμού, σπουδών και ηγετικών ρόλων. Ωστόσο, στο δεύτερο έτος του μεταπτυχιακού προγράμματος, άρχισε να βιώνει μια επίμονη, ανεξήγητη θλίψη. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η θλίψη εξελίχθηκε σε ένα διάχυτο αίσθημα απελπισίας για το μέλλον.

Ο ακαδημαϊκός της φόρτος εργασίας της φαίνεται βαρύτερος από ποτέ, αλλά δυσκολεύεται να βρει κίνητρα για εργασίες που παλαιότερα της άρεσαν. Το άγχος της επιτείνεται από τις συνεχείς συγκρούσεις στο σπίτι με τους γονείς της, οι οποίοι απαιτούν αδιάκοπη ακαδημαϊκή επιτυχία, και από τον πρόσφατο τερματισμό μιας μακροχρόνιας σχέσης, που την κάνει να αισθάνεται απομονωμένη. Καθώς αυτές οι πιέσεις αυξάνονται, η Bregje απομακρύνεται από τους/τις φίλους/φίλες της, σταματά να συμμετέχει σε δραστηριότητες που κάποτε αγαπούσε και αρχίζει να πιστεύει ότι «αποτυγχάνει σε όλα».

Το πρόβλημα:

Τους τελευταίους οκτώ μήνες, η Bregje έχει παρουσιάσει σαφή σημάδια μέτριας έως σοβαρής κατάθλιψης, όπως επίμονη θλίψη, συναισθηματική απάθεια, ακραία κόπωση, ακανόνιστα πρότυπα ύπνου και δυσκολία συγκέντρωσης. Σε αντίθεση με τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες που πάσχουν από άγχος, δεν παραλύεται από τον φόβο, αλλά αισθάνεται καταβεβλημένη από την απελπισία και την απάθεια. Δεν τηρεί τις προθεσμίες όχι από πανικό, αλλά επειδή δεν αισθάνεται πλέον ότι έχει σημασία. Οι σκέψεις της κυριαρχούνται από ερωτήματα όπως «Ποιο είναι το νόημα;» και «Δεν θα προλάβω ποτέ να καλύψω τη διαφορά».

Γιατί το πρόβλημα παραμένει;

- **Συναισθηματική εξάντληση και αδιαφορία:** Η κατάθλιψη κάνει τη Bregje να αισθάνεται τόσο εξαντλημένη και αποστασιοποιημένη που δεν μπορεί καν να ζητήσει βοήθεια. Ακόμη και το να στείλει ένα ηλεκτρονικό μήνυμα στο γραφείο ψυχολογικής υποστήριξης, της φαίνεται υπερβολικό.
- **Φόβος για κριτική και στιγματισμό:** Η Bregje ανησυχεί ότι οι διδάσκοντες/διδάσκουσες και οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριές της θα τη θεωρήσουν ανίκανη, αναξιόπιστη ή ανεπαρκή, κάτι που την κάνει να κλείνεται ακόμη περισσότερο στον εαυτό της.
- **Ντροπή και αυτοκατηγορία:** Πιστεύει ότι η θλίψη και η έλλειψη κινήτρου της είναι προσωπικές αποτυχίες (όπως «είμαι τεμπέλα» ή «είμαι αδύναμη»), αντί να τις αναγνωρίζει ως σημάδια μιας ασθένειας.
- **Απώλεια διαύγειας:** Σε αντίθεση με το άγχος, που οδηγεί σε υπερβολική επαγρύπνηση, η κατάθλιψη μπορεί να θολώσει την αυτογνωσία. Η Bregje δε συνειδητοποιεί ότι η απελπισία και η απόσυρσή της είναι συμπτώματα που μπορούν να αντιμετωπιστούν, και όχι ο αληθινός εαυτός της.

- **Πολιτισμικές προσδοκίες και οικογενειακή πίεση:** Στην οικογένειά της, τα προβλήματα ψυχικής υγείας ελαχιστοποιούνται ή στιγματίζονται, γεγονός που την κάνει να διστάζει να ανοιχτεί.
- **Κύκλος ανατροφοδότησης απομόνωσης:** Η απόσυρσή της την κάνει να αισθάνεται αόρατη, γεγονός που ενισχύει την πεποίθησή της ότι κανείς δεν νοιάζεται ή δεν θα την καταλάβει αν ζητούσε βοήθεια.

Συνέπειες:

- **Σωματική καταπόνηση και αλλαγές στη συμπεριφορά:** Η συνεχής κόπωση, η απώλεια όρεξης και οι πονοκέφαλοι, μαζί με τη διανοητική θολούρα, κάνουν βασικές δραστηριότητες όπως το ντους ή το μαγείρεμα να φαίνονται τρομακτικές και συντριπτικές.
- **Συναισθηματικές επιπτώσεις και γνωστικές δυσκολίες:** Η Bregje δεν αναγνωρίζει πλέον τη φιλόδοξη φοιτήτρια που ήταν κάποτε. Οι ακαδημαϊκές της φιλοδοξίες φαίνονται πλέον χωρίς νόημα, οδηγώντας την να αμφισβητεί όχι μόνο την καριέρα της, αλλά και την αυτοεκτίμησή της. Αυτή η κατάρρευση της ταυτότητας διακρίνει την κατάθλιψη από το προσωρινό άγχος και το στρες. Η εμφάνιση παθητικών αυτοκτονικών σκέψεων, όπως «Μακάρι να μην ξυπνούσα» ή «Θα ήταν πιο εύκολο αν δεν ήμουν εδώ», υποδηλώνει όχι πανικό, αλλά ένα βαθύ αίσθημα απελπισίας και απώλειας σκοπού.
- **Κοινωνικές επιπτώσεις:** Σταματά να παρευρίσκεται σε συναντήσεις εργαστηρίου και κοινωνικές εκδηλώσεις, όχι λόγω φόβου για κριτική, αλλά επειδή αισθάνεται κενή. Καθώς αρνείται προσκλήσεις, οι φίλοι/φίλες της απομακρύνονται σταδιακά, γεγονός που αυξάνει την αίσθηση απομόνωσής της.
- **Ακαδημαϊκές επιπτώσεις:** Σε αντίθεση με το άγχος, που προκαλεί φρενήρη υπερκόπωση, η κατάθλιψη παραλύει τη Bregje. Η Bregje σταματά να αναλαμβάνει εργασίες, αποφεύγει να απαντά σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και αφήνει τις προθεσμίες να περάσουν χωρίς πανικό, μόνο με ένα αίσθημα κενότητας.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Ομάδες υποστήριξης για την κατάθλιψη με επικεφαλής συνομήλικους/συνομήλικες:** Προώθηση της ομαλοποίησης της κακής διάθεσης και μείωση του στίγματος, συνδέοντας τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες με προσωπικά δίκτυα υποστήριξης συνομήλικων/συνομηλικουσών που έχουν εκπαιδευτεί στην Πρώτη Βοήθεια Ψυχικής Υγείας.
- **Εκπαίδευση επιβλεπόντων/επιβλεπουσών και διδακτικού προσωπικού:** Εκπαίδευση του προσωπικού ώστε να αναγνωρίζει τα διακριτικά σημάδια της κατάθλιψης, όπως η συναισθηματική αμβλύτητα και η γνωστική επιβράδυνση, αντί να τα αποδίδει στην τεμπελιά.
- **Εργαστήρια δεξιοτήτων:** Παροχή εκπαίδευσης σε θέματα ενεργοποίησης της συμπεριφοράς, αυτοσυμπόνιας και ανθεκτικότητας στην αποτυχία, με στόχο την αντιμετώπιση της κατάθλιψης που προκαλείται από την τελειομανία.
- **Προσαρμοσμένες ακαδημαϊκές διευκολύνσεις:** Προσφορά ευέλικτων προθεσμιών, μειωμένου φόρτου μαθημάτων και δομημένων σχεδίων επανένταξης μετά από άδεια λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- **Ολοκληρωμένος έλεγχος ψυχικής υγείας:** Τακτικές αξιολογήσεις κατάθλιψης για μεταπτυχιακούς/μεταπτυχιακές φοιτητές/φοιτήτριες σε κέντρα υγειονομικής περίθαλψης.
- **Καθοδήγηση από αποφοίτους/απόφοιτες:** Παρουσίαση ιστοριών αποφοίτων που ανάρρωσαν από την κατάθλιψη και είτε συνέχισαν με επιτυχία είτε ανακατεύθυναν την καριέρα τους.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Bregje δείχνει ότι η κατάθλιψη δεν είναι απλώς υπερβολικό άγχος. Διαφέρει ριζικά από το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, καθώς συνεπάγεται κατάρρευση της κινητοποίησης, της ελπίδας και της αυτοεκτίμησης. Τα ακαδημαϊκά ιδρύματα συχνά εκλαμβάνουν την κατάθλιψη ως αδιαφορία ή τεμπελιά, αλλά αυτή η αόρατη πλευρά κρύβει μια σοβαρή και θεραπεύσιμη πάθηση. Η αναγνώριση των μοναδικών χαρακτηριστικών της κατάθλιψης και η ανταπόκριση με ενσυναίσθηση, οργάνωση και έγκαιρη παρέμβαση μπορούν να αποτρέψουν μια καθοδική πορεία που μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση ή ακόμη και αυτοτραυματισμό.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στην πανεπιστημιακή ζωή:

- Αναγνωρίστε τα σημάδια της κατάθλιψης
 - Η επίμονη θλίψη, η απελπισία και η χαμηλή κινητοποίηση δεν είναι ελαττώματα του χαρακτήρα, αλλά συμπτώματα ενός ζητήματος ψυχικής υγείας.
 - Τα βασικά συμπτώματα περιλαμβάνουν γνωστική επιβράδυνση, σωματική βαρύτητα και απώλεια ενδιαφέροντος για την κατάσταση.
- Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο
 - Συμφοιτητές/Συμφοιτήτριες/μέντορες: Ρωτήστε για τα συναισθήματα, όχι μόνο για την απόδοση («Πώς νιώθεις καθημερινά;»).
 - Φοιτητές/Φοιτήτριες: Αν νιώθετε μωδιασμένοι/μωδιασμένες ή αποσυνδεδεμένοι/αποσυνδεδεμένες, αυτό είναι ένα σήμα να ζητήσετε βοήθεια, όχι να αγνοήσετε αυτή την αδυναμία.
- Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη νωρίς
 - Κλείστε ραντεβού για κλινική αξιολόγηση με έναν/μία σύμβουλο ή έναν/μία γενικό/γενική ιατρό για μια ακριβή διάγνωση.
 - Εξετάστε θεραπευτικές επιλογές όπως η ομαδική θεραπεία ειδικά για την κατάθλιψη.
 - Εξετάστε το ενδεχόμενο να πάρετε φάρμακα σύμφωνα με τις συμβουλές ενός/μίας επαγγελματία υγείας.
- Ξαναχτίστε τη ζωή σας βήμα-βήμα
 - Επικεντρωθείτε σε μία εφικτή εργασία κάθε μέρα («Σηκωθείτε από το κρεβάτι και ανοίξτε τις κουρτίνες»)
 - Χρησιμοποιήστε εξωτερικά εργαλεία (εφαρμογές, ημερολόγια, συνεργάτες/συνεργάτιδες που θα σας κρατούν υπόλογο/υπόλογη) για να εδραιώσετε τη ρουτίνα σας.
 - Επιβραβεύστε τα επιτεύγματα, όχι μόνο την τελειότητα.
- Αναζωογονήστε τις σχέσεις και τον σκοπό σας
 - Συμμετέχετε σε ομάδες αλληλοϋποστήριξης χωρίς πίεση.
 - Επανασυνδεθείτε με ένα άτομο εμπιστοσύνης πριν συμμετάσχετε σε μεγαλύτερες κοινωνικές εκδηλώσεις.
 - Ασχοληθείτε με χόμπι εκτός του ακαδημαϊκού περιβάλλοντος για να ανακαλύψετε ξανά τη χαρά.
- Αντιμετωπίστε τους κινδύνους κρίσης γρήγορα και αποτελεσματικά
 - Εάν έχετε αυτοκτονικές σκέψεις ή αισθάνεστε βαθιά απελπισία, επικοινωνήστε αμέσως με έναν/μία επαγγελματία ή μια γραμμή βοήθειας.

- Ενημερωθείτε για τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης και τις γραμμές βοήθειας του πανεπιστημίου σας σε θέματα ψυχικής υγείας.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με κατάθλιψη:

- Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια της κατάθλιψης
 - Επίμονη κακή διάθεση, συναισθηματική απάθεια ή τάση για κλάμα
 - Γνωστική επιβράδυνση, όπως το να χρειάζεται πολύς χρόνος για να απαντήσει ή να ολοκληρώσει εργασίες
 - Κοινωνική απομόνωση και παραμέληση της προσωπικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της υγιεινής και των γευμάτων
 - Απελπιστικές δηλώσεις όπως «Τι νόημα έχει;» ή «Τελείωσα με όλα αυτά»
- Προσεγγίστε τον/την με παρουσία, όχι με πίεση
 - Βρείτε μια ήσυχη, ιδιωτική στιγμή για να μιλήσετε.
 - Χρησιμοποιήστε συμπονετική γλώσσα: «Παρατήρησα ότι δεν είσαι ο εαυτός σου τον τελευταίο καιρό. Είσαι καλά;»
 - Μην τους/τις πιέζετε να μιλήσουν· απλώς να είστε παρόντες/παρούσες και να δείχνετε ευγένεια.
 - Αποφύγετε τις γρήγορες λύσεις, αναγνωρίστε τον πόνο του/της και προσφέρετε σταθερή υποστήριξη.
- Ενθαρρύνετε την επαγγελματική βοήθεια
 - Αφήστε τον/την να μιλήσει με τον δικό του/της ρυθμό.
 - Αντανακλάστε τα συναισθήματά του: «Αυτό ακούγεται πολύ δύσκολο. Είμαι εδώ για σένα.»
 - Ηρεμήστε τους/τις: «Η κατάθλιψη είναι συχνή και θεραπεύσιμη. Δεν χρειάζεται να το περάσεις αυτό μόνος/μόνη σου».
 - Προσφέρετε να τους/τις βοηθήσετε να κλείσουν ραντεβού με ψυχολόγο ή να τους/τις συνοδεύσετε.
 - Θεωρήστε τη θεραπεία ως πλεονέκτημα και όχι ως έσχατη λύση.
- Ενθαρρύνετε την αυτοφροντίδα και τις υγιεινές συνήθειες
 - Προτείνετε ξεκούραση, ενυδάτωση, ήπια άσκηση και μια καλή ρουτίνα ύπνου.
 - Ενθαρρύνετε τους/τους να κάνουν κάθε μέρα ένα μικρό πράγμα που τους φέρνει χαρά ή ηρεμία.
- Υποστηρίξτε την καθημερινή λειτουργία
 - Προτείνετε να εργαστείτε μαζί σε μικρές εργασίες, για παράδειγμα: «Θέλεις να ασχοληθούμε με την εισαγωγή για 10 λεπτά;».
 - Προσφέρετε συγκεκριμένη βοήθεια όπως να μοιραστείτε σημειώσεις ή να ελέγχετε την πρόοδο με τα γεύματα.
- Παρέχετε πληροφορίες και πόρους
 - Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με την ψυχολογική υποστήριξη, την αλληλοβοήθεια και τις ακαδημαϊκές προσαρμογές.
 - Προτείνετε εφαρμογές ψυχικής υγείας (π.χ. για τήρηση ημερολογίου και παρακολούθηση της διάθεσης).

- ο Βοηθήστε τους/τις να κάνουν το πρώτο βήμα, αν χρειαστεί (π.χ. καθοδηγήστε τους/τις προς μια υπηρεσία υποστήριξης).
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη
 - ο Επικοινωνήστε τακτικά: «Σε σκέφτομαι, πώς πήγε η εβδομάδα σου;», «Πώς πήγε από την τελευταία φορά που μιλήσαμε;».
 - ο Επιβραβεύστε τις μικρές επιτυχίες, όπως την παράδοση μιας εργασίας ή την παρακολούθηση μιας διάλεξης.
 - ο Δείξτε τους/τις ότι εξακολουθείτε να νοιάζεστε, χωρίς να τους ασκείτε πίεση.
- Ξέρετε πότε να παραπέμψετε
 - ο Αν υπονοήσουν αυτοκτονικές σκέψεις, ρωτήστε τους/τις ήρεμα και άμεσα: «Σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου;»
 - ο Μείνετε μαζί τους και επικοινωνήστε με τις υπηρεσίες κρίσης αν υπάρχει κίνδυνος.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & Εφαρμογές

Υπηρεσίες και εργαλεία υποστήριξης για φοιτητές/φοιτήτριες με κατάθλιψη:

- Υπηρεσίες ψυχολογικής συμβουλευτικής από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) – κλινική αξιολόγηση της κατάθλιψης, θεραπεία και υποστήριξη για φαρμακευτική αγωγή.
- Ακαδημαϊκοί/Ακαδημαϊκές σύμβουλοι ή μέντορες – ρύθμιση ευέλικτων προθεσμιών και ακαδημαϊκών διευκολύνσεων.
- Μαθήματα και εργαστήρια από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) σχετικά με την κατάθλιψη.
- Ομάδες αλληλοβοήθειας MHFA - προσφέρουν ασφαλείς χώρους για φοιτητές/φοιτήτριες που ζουν με κατάθλιψη, με φοιτητές/φοιτήτριες εκπαιδευμένους/εκπαιδευόμενες στο MHFA.
- Εκπαιδευμένο στο MHFA διδακτικό προσωπικό - καθοδηγεί τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες προς τις κατάλληλες υπηρεσίες.
- Ψηφιακά εργαλεία:
 - ο Ηλεκτρονική σελίδα για την ευημερία των προπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών
 - ο Ηλεκτρονική αυτοβοήθεια μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής υγείας Mirro, που χρησιμοποιείται από το UG - ένας ηλεκτρονικός τρόπος πρόσβασης σε υποστήριξη και πόρους για θέματα ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει ενότητες αυτοβοήθειας που καλύπτουν διάφορα σχετικά θέματα.
 - ο Πρόγραμμα ηλεκτρονικής υγείας από το Caring Universities Consortium - ένα πρόγραμμα που βοηθά τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία, υποστηρίζοντας τον καλύτερο ύπνο, μειώνοντας την αναβλητικότητα, βελτιώνοντας τη διάθεση, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση και διαχειριζόμενοι/διαχειριζόμενες το άγχος.
 - ο Τοπικές και εθνικές υπηρεσίες ακρόασης στις Κάτω Χώρες: All Ears Groningen, @ease Groningen, Frisse Gedachtes και Alles Oké
 - ο Grip op je Dip: ένας ενημερωτικός ολλανδικός ιστότοπος για νέους/νέες που αισθάνονται κατάθλιψη.
 - ο TalkCampus: μια ανώνυμη παγκόσμια πλατφόρμα κοινωνικών μέσων που έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες να αλληλεπιδρούν σε παγκόσμιο επίπεδο με συνομήλικους/συνομήλικες από διαφορετικά πανεπιστήμια. Παρέχει πολυγλωσσική υποστήριξη, 24ωρη προστασία και αναφορά προβλημάτων,

πρόσβαση σε εκπαιδευμένους/εκπαιδευμένες συνομήλικους/συνομήλικες υποστηρικτές/υποστηρίκτριες και επαγγελματικό προσωπικό, καθώς και καθοδήγηση προς διάφορους πολύτιμους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους ψυχικής υγείας.

- MoodMission: δραστηριότητες βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία για τη βελτίωση της κακής διάθεσης.
- Γενικός/Γενική ιατρός (GP) / Υπηρεσίες ψυχικής υγείας (GGZ) / Φροντίδα εθισμού - Βόρειες Κάτω Χώρες (VNN) - τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας εκτός του Πανεπιστημίου του Groningen, στις Κάτω Χώρες
- Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή κρίσεων - τοπικές και εθνικές υπηρεσίες στις Κάτω Χώρες για αυτοκτονικές σκέψεις ή καταστάσεις κρίσης, εάν η κατάθλιψη εξελιχθεί σε κρίση ψυχικής υγείας
 - Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για κρίσεις 0800-0113 στις Κάτω Χώρες (Ολλανδική 113 Πρόληψη Αυτοκτονιών)
 - Πρωτόκολλο πρόληψης αυτοκτονιών του Πανεπιστημίου του Groningen, 2021

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Αναγνωρίστε τα όρια της ενέργειάς σας - Η κατάθλιψη μπορεί να κάνει ακόμη και τις απλές εργασίες να φαίνονται εξαντλητικές. Προσαρμόστε τις προσδοκίες σας αναλόγως.
- Μην συγχέετε την κατάθλιψη με την τεμπελιά - είναι μια ιατρική πάθηση, όχι ηθική αποτυχία.
- Αποφύγετε την τοξική θετικότητα - Η παροχή επιβεβαίωσης και σταθερής υποστήριξης είναι πιο αποτελεσματική.
- Δομημένο σχέδιο επανένταξης - Μετά την άδεια, βοηθήστε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να επαναλάβουν σταδιακά τις ακαδημαϊκές τους δραστηριότητες, προσφέροντάς τους σιγουριά.
- Δείξτε ευαισθησία - Όταν το προσωπικό και οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες μοιράζονται αυθεντικές εμπειρίες, αυτό μπορεί να βοηθήσει στο σπάσιμο του κύκλου της ντροπής.
- Διατηρήστε τις σχέσεις - Η ήπια, συνεπής επαφή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συναισθημάτων μοναξιάς.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 3: ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας της Maartje με το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση ως μεταδιδακτορική ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο του Γκρόνινγκεν

Ιστορικό:

Η Maartje μόλις ολοκλήρωσε το διδακτορικό της στην Εκπαίδευση στις Επιστήμες και ξεκίνησε να εργάζεται ως μεταδιδακτορική ερευνήτρια. Κατά τη διάρκεια του διδακτορικού της ήταν πάντα πολύ οργανωμένη, ολοκληρώνοντας τις εργασίες της εγκαίρως και διαχειριζόμενη την έρευνά της χωρίς προβλήματα. Θεωρούνταν ως κάποιος που δούλευε σκληρά, αλλά ποτέ δεν φαινόταν αγχωμένη ή εξαντλημένη. Οι συνάδελφοί της την θεωρούσαν παράδειγμα ισορροπίας, και η ίδια ένιωθε επίσης σίγουρη για την ικανότητά της να ελέγχει την κατάσταση.

Το ζήτημα:

Η μετάβαση στη θέση της μεταδιδακτορικής ερευνήτριας αποδείχθηκε πιο δύσκολη από ό,τι είχε φανταστεί. Κατά τη διάρκεια του διδακτορικού της, η κύρια ευθύνη της ήταν η έρευνά της και τα επιστημονικά της άρθρα. Τώρα πρέπει να διαχειρίζεται ταυτόχρονα περισσότερες υποχρεώσεις: τη διαχείριση ερευνητικών προγραμμάτων, τη διδασκαλία μαθημάτων, την υποβολή αιτήσεων για επιχορηγήσεις και την επίβλεψη φοιτητών/φοιτητριών. Αυτός ο νέος συνδυασμός ευθυνών την κάνει να αισθάνεται υπερφορτωμένη.

Τους τελευταίους μήνες αισθάνεται κουρασμένη σχεδόν κάθε μέρα και έχει προβλήματα ύπνου. Συχνά ξυπνά χωρίς ενέργεια και υποφέρει από πονοκεφάλους. Της είναι πιο δύσκολο να συγκεντρωθεί και αναβάλλει σημαντικές εργασίες. Αποφεύγει τις συναντήσεις όποτε είναι δυνατόν και συμμετέχει λιγότερο στις συζητήσεις. Πράγματα που πριν την ενέπνεαν, όπως η καθοδήγηση ή η παρουσίαση της εργασίας της, τώρα της φαίνονται πολύ βαριά. Επίσης, αμφιβάλλει περισσότερο για τον εαυτό της και για το αν είναι αρκετά καλή για αυτή τη θέση. Η απόδοσή της πέφτει, όχι επειδή δεν ενδιαφέρεται, αλλά επειδή δεν έχει πλέον την ικανότητα να ανταποκριθεί. Νιώθει ενοχές όταν ξεκουράζεται και άγχος όταν εργάζεται.

Η δουλειά της αρχίζει να επηρεάζεται, με καθυστερήσεις και λιγότερη όρεξη για πρόοδο. Ταυτόχρονα, απομονώνεται από τους/τις συναδέλφους της, κάτι που ενισχύει το αίσθημα της μοναξιάς. Για τους/τις προϊσταμένους/προϊστάμενες ή τους/τις συναδέλφους της, αυτό μπορεί να φαίνεται απλώς ως μια φυσιολογική περίοδος προσαρμογής, αλλά στην πραγματικότητα παρουσιάζει σαφή σημάδια άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης που, αν δεν αναγνωριστούν, μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες για την ευημερία και το επαγγελματικό της μέλλον. Η επαγγελματική εξουθένωση της Maartje πηγάζει από τη συνεχή εξωτερική πίεση χωρίς περιθώρια ανάρρωσης. Συνεχίζει να πιέζει τον εαυτό της μέχρι την εξάντληση, μέχρι που το σώμα και το μυαλό της αρχίζουν να καταρρέουν.

Γιατί το πρόβλημα επιμένει;

- Κατακερματισμένος φόρτος εργασίας: Αντί για ένα σαφές ερευνητικό αντικείμενο όπως στο διδακτορικό, ο χρόνος της Maartje μοιράζεται συνεχώς μεταξύ διδασκαλίας, εποπτείας,

σύνταξης αιτήσεων χρηματοδότησης και διαχείρισης έργων. Η έλλειψη συνέχειας της δυσκολεύει να αισθανθεί ότι προχωράει προς κάποιο στόχο.

- **Αόρατη εργασία:** Πολλά από τα νέα καθήκοντα που αντιμετωπίζει, όπως η προετοιμασία υλικού για τα μαθήματα ή η απάντηση σε διοικητικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, είναι χρονοβόρα, αλλά λαμβάνουν ελάχιστη αναγνώριση. Αυτή η αναντιστοιχία μεταξύ προσπάθειας και αναγνώρισης τροφοδοτεί την απογοήτευσή της.
- **Ασαφής ρόλος:** Η Maartje δεν είναι σίγουρη για το τι αναμένεται από αυτήν ως μεταδιδασκτορική ερευνήτρια: αν η προτεραιότητά της πρέπει να είναι οι δημοσιεύσεις, η εξασφάλιση χρηματοδότησης ή η αριστεία στη διδασκαλία. Αυτή η αβεβαιότητα προσθέτει επιπλέον άγχος.
- **Διάβρωση των ορίων:** Συχνά εργάζεται τα βράδια και τα σαββατοκύριακα, νιώθοντας ότι δεν μπορεί να αρνηθεί τα αιτήματα των ανώτερων στελεχών. Αυτή η συνεχής διαθεσιμότητα την εμποδίζει να ξεκουραστεί πραγματικά.
- **Σύγκριση με τους/τις συναδέλφους:** Βλέποντας άλλους/άλλες ερευνητές/ερευνήτριες που βρίσκονται στην αρχή της καριέρας τους να παρουσιάζουν σε συνέδρια ή να κερδίζουν επιχορηγήσεις, νιώθει ότι μένει πίσω, γεγονός που ενισχύει την αίσθηση της ανεπάρκειας.
- **Έλλειψη αναγνώρισης:** Το burnout είναι συχνά αόρατο. Σε αντίθεση με το άγχος ή την κατάθλιψη, το burnout συχνά παραβλέπεται μέχρι να μειωθεί σημαντικά η απόδοση.
- **Εσωτερικοποίηση μιας νοοτροπίας παραγωγικότητας:** Η Maartje αξιολογεί την αυτοεκτίμησή της με βάση την παραγωγικότητά της. Η αναγνώριση της επαγγελματικής της εξουθένωσης της δίνει την αίσθηση της αποτυχίας.

Συνέπειες:

- **Σωματική καταπόνηση:** Η Maartje αισθάνεται κουρασμένη τις περισσότερες φορές, ακόμα και όταν κοιμάται αρκετές ώρες. Υποφέρει από συχνά πονοκεφάλους και πόνους στην πλάτη λόγω των πολλών ωρών που περνά μπροστά στον υπολογιστή, και ο ρυθμός ύπνου της είναι πολύ ακανόνιστος. Αυτό καθιστά πιο δύσκολη την ανάκτηση της ενέργειας της.
- **Αλλαγές στη συμπεριφορά:** Αναβάλλει σημαντικές εργασίες, όπως εκθέσεις έργων ή αιτήσεις, και αποφεύγει τις συναντήσεις με τους/τις συναδέλφους της. Επίσης, προσπαθεί να μην συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες, γεγονός που την κάνει να νιώθει πιο απομονωμένη στο τμήμα.
- **Συναισθηματικές επιπτώσεις:** Συχνά αισθάνεται άγχος και είναι πιο ευερέθιστη από πριν, ειδικά όταν πρέπει να διαχειριστεί πολλές εργασίες ταυτόχρονα. Αυτό που παλιά την ενθουσίαζε, τώρα της φαίνεται σαν υποχρέωση, και αρχίζει να πιστεύει ότι δεν είναι ικανή να κάνει καλά τη δουλειά της.
- **Γνωστικές δυσκολίες:** Η συγκέντρωσή της δεν είναι η ίδια όπως πριν. Δυσκολεύεται να προετοιμάσει διαλέξεις ή να γράψει εργασίες χωρίς να χάνει την συγκέντρωσή της. Η λήψη αποφάσεων γίνεται αγχωτική, και οι αρνητικές σκέψεις ότι δεν είναι «αρκετά καλή» είναι πάντα παρούσες.
- **Κοινωνικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις:** Μειώνοντας την επαφή της με συναδέλφους και μέντορες, χάνει μέρος του δικτύου υποστήριξης που την βοήθησε κατά τη διάρκεια του διδακτορικού της. Η ποιότητα της εργασίας της μειώνεται, δεν τηρεί τις προθεσμίες και αυτοκριτικάζεται έντονα, γεγονός που ενισχύει την αίσθηση ότι έχει κολλήσει.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

- Σαφείς συμφωνίες σχετικά με τον φόρτο εργασίας: Οι έγκαιρες συζητήσεις με τους/τις επιβλέποντες/επιβλέπουσες σχετικά με την εξισορρόπηση της έρευνας, της διδασκαλίας και της διαχείρισης έργων θα μπορούσαν να είχαν αποτρέψει την υπερφόρτωση ευθυνών.
- Καθοδήγηση για τη μετάβαση: Η καθοδήγηση από πιο έμπειρους/έμπειρες μεταδιδασκτορικούς/μεταδιδασκτορικές ερευνητές/ερευνήτριες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της μετάβασης από διδακτορική φοιτήτρια σε ανεξάρτητη ερευνήτρια θα μπορούσε να είχε μειώσει το αίσθημα της μη προετοιμασίας.
- Σεμινάρια διαχείρισης χρόνου και προτεραιοτήτων: Η πρακτική εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο κατανομής των εργασιών, τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και την εξασφάλιση χρόνου για ξεκούραση θα μπορούσε να είχε υποστηρίξει πιο υγιείς εργασιακές συνήθειες.
- Τακτικές συναντήσεις για την ευημερία: Προγραμματισμένες ανεπίσημες συναντήσεις με τους/τις επιβλέποντες/επιβλέπουσες ή το Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού με έμφαση στην ευημερία, και όχι μόνο στην απόδοση, θα μπορούσαν να είχαν βοηθήσει στον εντοπισμό πρώιμων σημείων άγχους.
- Πρόσβαση σε ευέλικτες ρυθμίσεις: Επιλογές όπως η προσωρινή μείωση του διδακτικού φόρτου ή η κατανομή των ευθυνών σε έργα θα της είχαν δώσει χρόνο να αναρρώσει και να αναδιοργανωθεί.
- Δημιουργία δικτύων υποστήριξης: Η ενθάρρυνση για συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης μεταδιδασκτορικών ερευνητών/ερευνητριών που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις θα μπορούσε να είχε μειώσει την απομόνωση και να είχε ομαλοποιήσει τις δυσκολίες.

Αναστοχασμός:

Η εμπειρία της Maartje δείχνει πώς μπορεί να αναπτυχθεί το άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση όταν η μετάβαση σε μεταδιδασκτορικό ρόλο είναι απαιτητική και δεν συνοδεύεται από επαρκή υποστήριξη. Η επαγγελματική εξουθένωση δεν είναι ένδειξη τεμπελιάς ή αδυναμίας· αντίθετα, είναι μια φυσιολογική και ψυχολογική αντίδραση σε παρατεταμένο, μη διαχειριζόμενο άγχος. Σε αντίθεση με το άγχος ή την κατάθλιψη, συχνά επηρεάζει άτομα υψηλής απόδοσης που πιέζουν τον εαυτό τους πέρα από τα όριά τους. Αυτό που αρχικά φαινόταν ως ένα φυσικό και συναρπαστικό βήμα στην ακαδημαϊκή της πορεία, σταδιακά μετατράπηκε σε πηγή εξάντλησης, απογοήτευσης και αποστασιοποίησης. Η περίπτωση της μας υπενθυμίζει ότι η επαγγελματική εξουθένωση σπάνια αφορά μόνο την προσωπική ανθεκτικότητα, αλλά συχνά διαμορφώνεται από δομικά ζητήματα, όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, οι ασαφείς προσδοκίες και η ανεπαρκής καθοδήγηση. Όταν τα ιδρύματα εστιάζουν στην απόδοση αλλά αγνοούν τα σημάδια υπερφόρτωσης, διακινδυνεύουν να επιταχύνουν μια καθοδική πορεία. Η πρόληψη της εξέλιξης της χρόνιας επαγγελματικής εξουθένωσης σε κλινική κατάθλιψη ή εγκατάλειψη των σπουδών απαιτεί έγκαιρη παρέμβαση, αλλαγή της ακαδημαϊκής κουλτούρας γύρω από την παραγωγικότητα και ολοκληρωμένα συστήματα υποστήριξης. Η αναγνώριση και η ανταπόκριση σε αυτές τις πιέσεις, καθώς και η έγκαιρη αντιμετώπισή τους, είναι απαραίτητες, ώστε οι νέοι/νέες ερευνητές/ερευνήτριες να μπορούν να διατηρήσουν τόσο την ευημερία τους όσο και την ποιότητα του ακαδημαϊκού τους έργου.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για τη διαχείριση του ακαδημαϊκού στρες και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- Αναγνωρίστε τον κύκλο της επαγγελματικής εξουθένωσης

- Η χρόνια κόπωση, η χαμηλή παρακίνηση και η συναισθηματική απάθεια δεν είναι απλώς «μέρος της δουλειάς».
- Η εξουθένωση είναι μια πραγματική, επιβλαβής κατάσταση, και η αναγνώρισή της είναι ζωτικής σημασίας για την ανάρρωση.
- Αναγνωρίστε την ανάγκη για ξεκούραση
 - Οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και οι μέντορες πρέπει να ξεκινήσουν ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τον φόρτο εργασίας και το άγχος.
 - Οι φοιτητές/φοιτήτριες πρέπει να μιλήσουν σε κάποιον/κάποια που εμπιστεύονται ή σε έναν/μία σύμβουλο, καθώς η επαγγελματική εξουθένωση είναι πιο συχνή από ό,τι ίσως νομίζετε.
- Αναθεωρήστε την έννοια της παραγωγικότητας
 - Κατανοήστε ότι η ξεκούραση ενισχύει τη δημιουργικότητα και την απόδοση.
 - Το να κάνετε διαλείμματα δεν είναι τεμπελιά· είναι στρατηγική ανάκαμψη.
- Επανενταχθείτε στις αξίες, όχι μόνο στις προθεσμίες
 - Ρωτήστε τον εαυτό σας: Τι με τράβηξε αρχικά σε αυτόν τον τομέα; Ποια μικρή πτυχή μου δίνει ακόμα σκοπό;
- Συνδεθείτε αντί να απομονώνεστε
 - Οι ομάδες αλληλοϋποστήριξης μπορούν να επικυρώσουν την εμπειρία σας και να σας προσφέρουν χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης.
 - Επανασυνδεθείτε με συναδέλφους που σου δίνουν ενέργεια και δεν εξαντλούν την ακαδημαϊκή σου εμπειρία.
 - Ενημερώστε τους/τις διευθυντές/διευθύντριες/προϊσταμένους/προϊστάμενές σας εάν η επαγγελματική εξουθένωση επηρεάζει την εργασία σας, ώστε να μπορούν να σας βοηθήσουν.
- Αποκαταστήστε την ισορροπία με μικρές αλλαγές
 - Θέστε όρια περιορίζοντας τις ώρες μελέτης, ειδικά τη νύχτα και τα σαββατοκύριακα.
 - Χρησιμοποιήστε τεχνικές όπως το Pomodoro για συγκεντρωμένη εργασία και προγραμματισμένα διαλείμματα.
 - Επαναφέρετε μικρές καθημερινές απολαύσεις όπως η μουσική, οι βόλτες ή τα χόμπι.
- Ανασχεδιάστε τη ρουτίνα σας για βιωσιμότητα
 - Εναλλάξτε εργασίες που απαιτούν υψηλή συγκέντρωση με εργασίες που απαιτούν λιγότερη προσπάθεια.
 - Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο, την ενυδάτωση και τα γεύματα.
 - Προγραμματίστε μη ακαδημαϊκές δραστηριότητες στο ημερολόγιό σας.
- Θυμηθείτε, είναι εντάξει να κάνετε ένα βήμα πίσω
 - Τα προσωρινά διαλείμματα ή οι ακαδημαϊκές προσαρμογές είναι αποδεκτά και μερικές φορές απαραίτητα.
 - Η αξία σας δεν καθορίζεται από την παραγωγικότητα.
- Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη όταν τη χρειάζεστε
 - Κλείστε ραντεβού με τις υπηρεσίες φοιτητικής ευεξίας ή συμβουλευτικής.
 - Ζητήστε από τους/τις διδάσκοντες/διδάσκουσες ή τους/τις επιβλέποντες/επιβλέπουσές σας παράταση προθεσμιών ή ελαφρύτερο φόρτο εργασίας/μαθημάτων, αν χρειαστεί.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που αντιμετωπίζει άγχος και εξουθένωση:

- Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης
 - Παρατηρήστε σωματικά σημάδια όπως εξάντληση, συχνό χασμουρητό ή παραμέληση της προσωπικής περιποίησης.
 - Εντοπίστε συναισθηματικά σημάδια όπως ευερεθιστότητα, κυνισμό ή απάθεια.
 - Προσέξτε εκφράσεις όπως «Είμαι τελείως εξαντλημένος/εξαντλημένη» ή «Δεν με νοιάζει πια».
 - Να είστε σε εγρήγορση για απουσίες από την εργασία, μειωμένη ποιότητα εργασίας ή αποσύνδεση.
 - Σημειώστε παράπονα σχετικά με χρόνιο στρες, υπερβολική εργασία ή δυσκολία συγκέντρωσης.
- Προσεγγίστε το άτομο με ενσυναίσθηση και προσοχή
 - Επιλέξτε μια ήσυχη, ιδιωτική στιγμή για να κάνετε τη συζήτηση.
 - Χρησιμοποιήστε γλώσσα που δείχνει ενσυναίσθηση, όπως «Φαίνεται πραγματικά καταβεβλημένος/καταβεβλημένη τελευταία. Πώς τα πας;»
 - Αποφύγετε περιφρονητικές παρατηρήσεις όπως «Όλοι/Όλες είμαστε αγχωμένοι/αγχωμένες» και, αντίθετα, επικυρώστε τα συναισθήματά τους.
- Δημιουργήστε χώρο για να αναπνεύσει και υποστηρίξτε την ανάρρωση, όχι μόνο την αντιμετώπιση
 - Συμβουλευτέ τον/την να προγραμματίσει χρόνο χαλάρωσης κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
 - Βοηθήστε τον/την να αναγνωρίσει τι μπορεί να παραλείψει ή να αναθέσει σε άλλους/τους.
 - Βοηθήστε τους/τις να διαχειριστούν τις προθεσμίες και να προγραμματίσουν σύντομα διαλείμματα ανάρρωσης.
 - Ενθαρρύνετε τους/τις να αποδεχτούν βραχυπρόθεσμες ακαδημαϊκές προσαρμογές χωρίς ντροπή.
 - Υπενθυμίστε τους/τις ότι είναι εντάξει να αρνηθούν επιπλέον υποχρεώσεις.
 - Προτείνετε δραστηριότητες χωρίς πίεση και ευχάριστες που δεν σχετίζονται με τα μαθήματα.
- Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό και την ειλικρίνεια
 - Ρωτήστε τους/τις για τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν και αν έχουν κάνει διαλείμματα.
 - Ακούστε τους/τις ενεργά, χωρίς να τους/τις κρίνετε.
 - Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους: «Είναι λογικό να νιώθετε εξαντλημένοι/εξαντλημένες με όλα αυτά που συμβαίνουν».
- Παρέχετε πληροφορίες και πόρους
 - Συζητήστε επιλογές όπως παρατάσεις προθεσμιών, μείωση του φόρτου εργασίας ή προσωρινή άδεια.
 - Παρέχετε πληροφορίες για εφαρμογές αυτοφροντίδας, ομάδες υποστήριξης και υπηρεσίες συμβουλευτικής.
 - Προτείνετε πρακτικά μέτρα, όπως τη δημιουργία ενός σχεδίου ανάρρωσης ή τη συνοδεία τους στην υπηρεσία υποστήριξης φοιτητών/φοιτητριών.

- Παρακολουθήστε την εξέλιξη
 - Επικοινωνήστε ξανά μετά από μια εβδομάδα για να δείτε πώς τα πάνε.
 - Συνεχίστε να δείχνετε ενσυναίσθηση και να προσφέρετε βοήθεια χωρίς πίεση.
 - Επιβραβεύστε τα μικρά ορόσημα της ανάρρωσης, όπως το να κοιμηθεί αρκετά ή να πάρει μια μέρα άδεια.
- Ξέρετε πότε να παραπέμψετε
 - Εάν ο/η φοιτητής/φοιτήτρια αναφέρει αίσθημα απελπισίας, αναζητήστε διακριτικά σημάδια βαθύτερων προβλημάτων ή αυτοκτονικών σκέψεων.
 - Παραπέμψτε σε υπηρεσίες υποστήριξης κρίσεων ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας, αν χρειαστεί.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & Εφαρμογές

- Υπηρεσίες ψυχολογικής συμβουλευτικής από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) – υποστήριξη για την ανάρρωση από το burnout, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας και του προγραμματισμού διακοπών.
- Ακαδημαϊκός/Ακαδημαϊκή σύμβουλος, διδάσκοντας/διδάσκουσα ή επιβλέπων/επιβλέπουσα - κανονίστε ευέλικτες προθεσμίες, προσαρμογές εργασιών ή προγραμματισμό άδειας απουσίας.
- Μαθήματα και εργαστήρια από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) σχετικά με τη διαχείριση του στρες και την εξουθένωση.
- Ομάδες αλληλοβοήθειας MHFA – συνομήλικοι/συνομήλικες ακροατές/ακροάτριες με εκπαίδευση MHFA στην αναγνώριση και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Εκπαιδευμένο προσωπικό MHFA - καθοδηγεί τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες προς τις κατάλληλες υπηρεσίες.
- Ψηφιακά εργαλεία:
 - Ηλεκτρονική σελίδα για την ευημερία των προπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών
 - Ηλεκτρονική αυτοβοήθεια μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής υγείας Mirro, που χρησιμοποιείται από το Πανεπιστήμιο του Groningen. Πρόκειται για έναν ηλεκτρονικό τρόπο πρόσβασης σε υποστήριξη και πόρους για ζητήματα ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει ενότητες αυτοβοήθειας που καλύπτουν διάφορα σχετικά θέματα.
 - Πρόγραμμα ηλεκτρονικής υγείας από το Caring Universities Consortium - ένα πρόγραμμα που βοηθά τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία, υποστηρίζοντας τον καλύτερο ύπνο, μειώνοντας την αναβλητικότητα, βελτιώνοντας τη διάθεση, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση και διαχειριζόμενοι/διαχειριζόμενες το άγχος.
 - Τοπικές και εθνικές υπηρεσίες ακρόασης στην Ολλανδία: All Ears Groningen, @ease Groningen, Frisse Gedachten και Alles Oké
 - Grip op je Dip: ένας ενημερωτικός ολλανδικός ιστότοπος για νέους/νέες που αισθάνονται κατάθλιψη.
 - TalkCampus: μια ανώνυμη παγκόσμια πλατφόρμα κοινωνικών μέσων που έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες να αλληλεπιδρούν σε παγκόσμιο επίπεδο με συνομήλικους/συνομήλικες από διαφορετικά πανεπιστήμια. Παρέχει πολυγλωσσική υποστήριξη, 24ωρη προστασία και αναφορά προβλημάτων, πρόσβαση σε εκπαιδευμένους/εκπαιδευμένες συνομήλικους/συνομήλικες υποστηρικτές/υποστηρίκτριες και επαγγελματικό προσωπικό, καθώς και

- καθοδήγηση προς διάφορους πολύτιμους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους ψυχικής υγείας.
- Balance: μια εφαρμογή διαχείρισης του στρες με καθημερινές αναφορές και ασκήσεις αναπνοής.
 - Forest ή Pomofocus: ένα εργαλείο διαχείρισης χρόνου με ενσωματωμένα διαλείμματα και παρακολούθηση της συγκέντρωσης.
 - Insight Timer: καθοδηγούμενες διαλογιστικές ασκήσεις ειδικά για την καταπόνηση και την κόπωση.
 - MindShift CBT: για την αντιμετώπιση του στρες.
 - Reflectly: για παρακολούθηση της διάθεσης και των σημείων εξάντλησης.
 - WellTrack Boost: μια πανεπιστημιακή πλατφόρμα ευεξίας με ενότητες πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Γενικός/Γενική ιατρός (GP) / Υπηρεσίες ψυχικής υγείας (GGZ) / Φροντίδα εθισμού - Βόρειες Κάτω Χώρες (VNN) - τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας εκτός του Πανεπιστημίου του Groningen στις Κάτω Χώρες
 - Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή κρίσεων - τοπικές και εθνικές υπηρεσίες στις Κάτω Χώρες για αυτοκτονικές σκέψεις ή καταστάσεις κρίσης, εάν το επαγγελματικό εξουθενωτικό σύνδρομο (burnout) εξελιχθεί σε κρίση ψυχικής υγείας
 - Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για κρίσεις 0800-0113 στις Κάτω Χώρες (Ολλανδική 113 Πρόληψη Αυτοκτονιών)
 - Πρωτόκολλο πρόληψης αυτοκτονιών του Πανεπιστημίου του Groningen, 2021

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Σεβαστείτε τα επίπεδα ενέργειας - αποφύγετε να προτρέπετε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να «κάνουν περισσότερα» ως λύση.
- Ενθαρρύνετε τον ειλικρινή διάλογο - Επικυρώστε όταν κάποιος/κάποια παραδέχεται ότι δυσκολεύεται να ανταπεξέλθει.
- Αποφύγετε να εξυμνείτε την υπερβολική εργασία - αμφισβητήστε τις κουλτούρες που θεωρούν φυσιολογικό το burnout· όλοι/όλες χρειάζονται ευελιξία μερικές φορές.
- Θέστε σαφή όρια - Δείξτε πώς να λέτε «όχι» σε περιττές απαιτήσεις και σεβαστείτε τα όριά σας, ώστε οι άλλοι/άλλες να αισθάνονται άνετα να κάνουν το ίδιο.
- Κανονικοποιήστε την ανάρρωση - η ξεκούραση δεν είναι ανταμοιβή, είναι ζωτικής σημασίας συντήρηση.
- Γνωρίστε πότε πρέπει να παραπέμψετε - Συμβουλευτείτε επαγγελματίες αν κάποιος/κάποια φαίνεται απάθης, απελπισμένος/απελπισμένη ή καταβεβλημένος/καταβεβλημένη, καθώς μπορεί να αναπτύσσεται κατάθλιψη.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 4: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο σιωπηλός αγώνας της Σοφίας με το μετατραυματικό στρες

Ιστορικό:

Η Σοφία είναι μια 22χρονη μεταπτυχιακή φοιτήτρια στην Εκπαίδευση. Πέρυσι, υπέστη ένα σοβαρό τροχαίο ατύχημα καθώς πήγαινε στο πανεπιστήμιο. Σωματικά, ανάρρωσε, αλλά συναισθηματικά εξακολουθεί να αγωνίζεται.

Το πρόβλημα:

Από το ατύχημα, η Σοφία έχει συχνά εφιάλτες και αναμνήσεις, ειδικά όταν περνάει από τον δρόμο όπου συνέβη το ατύχημα. Οι δυνατοί θόρυβοι ή οι απότομες κινήσεις την κάνουν να πανικοβάλλεται. Αποφεύγει τα μαθήματα που τελειώνουν αργά, τους πολυσύχναστους διαδρόμους και ακόμη και τις ομαδικές εργασίες, επειδή φοβάται ότι θα χάσει τον έλεγχο. Η ακαδημαϊκή πίεση της προκαλεί αισθήματα ανημποριάς, παρόμοια με αυτά που ένιωσε κατά τη διάρκεια του ατυχήματος.

Γιατί η σιωπή;

- **Στίγμα και παρεξήγηση:** Ανησυχεί ότι οι άνθρωποι θα την θεωρήσουν «μελοδραματική» ή «αδύναμη».
- **Αυτοκατηγορία:** Πιστεύει ότι «θα έπρεπε να το έχει ξεπεράσει μέχρι τώρα».
- **Φόβος αποκάλυψης:** Δεν είναι σίγουρη για το πώς θα αντιδράσουν οι διδάσκοντες/διδάσκουσες ή οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριές τους αν μοιραστεί το τραύμα του/της.
- **Έλλειψη σαφήνειας:** Δεν ξέρει αν πρέπει να πάει σε γιατρό, σύμβουλο ή να παραμείνει σιωπηλή.

Συνέπειες:

- Χάνει διαλέξεις και προθεσμίες λόγω αποφυγής και κακού ύπνου.
- Τεντωμένες φιλίες επειδή ακυρώνει συχνά τα σχέδια της.
- Υπερβολική επαγρύπνηση και εξάντληση από το να αισθάνεται συνεχώς «στο όριο»
- Μείωση της ακαδημαϊκής απόδοσης και αυξανόμενη αυτοαπομόνωση.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Υποστήριξη από τους/τις συμφοιτητές/συμφοιτήτριες:** Ένας/Μία φίλος/φίλη παρατηρεί την απόσυρσή της και την ρωτάει διακριτικά πώς είναι.
- **Ευαισθητοποίηση του προσωπικού:** Διδάσκοντες/Διδάσκουσες εκπαιδευμένοι/εκπαιδευόμενες να αναγνωρίζουν τα σημάδια του τραύματος και να προσφέρουν ευέλικτες προθεσμίες.

- **Επαγγελματικές διαδρομές:** Παραπομπή σε συμβουλευτική/θεραπεία με γνώμονα το τραύμα.
- **Ασφαλείς χώροι στον πανεπιστημιακό χώρο:** Ήσυχα δωμάτια για ηρεμία κατά τη διάρκεια αναδρομών στο παρελθόν.
- **Ψυχοεκπαίδευση:** Εργαστήρια σχετικά με το άγχος, το τραύμα και την ανθεκτικότητα.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Σοφίας δείχνει πώς ένα ανεξιχνίαστο τραύμα μπορεί να διαβρώσει σιωπηλά την ακαδημαϊκή και κοινωνική ζωή. Η ενσυναίσθητη αναγνώριση, ο διάλογος χωρίς στιγματισμό και η προσβάσιμη επαγγελματική υποστήριξη μπορούν να αποτρέψουν μακροπρόθεσμη βλάβη.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες στον ακαδημαϊκό χώρο:

- **Αναγνώριση και ομαλοποίηση:** Οι αντιδράσεις στο τραύμα είναι συχνές και θεραπεύσιμες· η ανάρρωση είναι εφικτή.
- **Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο:** Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων σε περιβάλλοντα εμπιστοσύνης και εμπιστευτικότητας. Αποφύγετε να πιέζετε για λεπτομέρειες σχετικά με το τραύμα.
- **Διαψεύστε τους μύθους:** Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες δεν είναι σημάδι αδυναμίας ή υπερβολικής αντίδρασης. Τα ερεθίσματα είναι πραγματικά και έγκυρα.
- **Ζητήστε έγκαιρα επαγγελματική βοήθεια:** Συμβουλευτική με γνώμονα το τραύμα, υπηρεσίες γενικού ιατρού/ψυχικής υγείας και, αν χρειαστεί, παραπομπή σε εξειδικευμένη θεραπεία (π.χ. EMDR, CBT).
- **Εξασκήστε δεξιότητες αντιμετώπισης:** Τεχνικές γείωσης (άσκηση 5-4-3-2-1 με τις αισθήσεις), αναπνοή, τήρηση ημερολογίου.
- **Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης:** Αξιόπιστοι/Αξιόπιστες συνομήλικοι/συνομήλικες, μέντορες ή ομάδες υποστήριξης φοιτητών/φοιτητριών.
- **Θέστε μικρούς στόχους:** Παρακολουθήστε μία διάλεξη, συμμετάσχετε σε μία ασφαλή κοινωνική δραστηριότητα, εξασκηθείτε σε μία στρατηγική γείωσης.
- **Αντιμετωπίστε το στίγμα και την αυτοκατηγορία:** Αντικαταστήστε το «Θα έπρεπε να το έχω ξεπεράσει» με το «Η θεραπεία απαιτεί χρόνο και υποστήριξη».

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών για τη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες:

- **Παρατηρήστε και αναγνωρίστε:** Αποφυγή, υπερβολική επαγρύπνηση, αντιδράσεις έκπληξης, προβλήματα ύπνου, απόσυρση.
- **Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση:** «Παρατήρησα ότι είσαι πιο νευρικός/νευρική τελευταία και χάνεις μαθήματα — θα ήθελες να μιλήσουμε;»
- **Ενθαρρύνετε την επικοινωνία:** Ακούστε χωρίς να ρωτάτε για λεπτομέρειες σχετικά με το τραύμα· επικυρώστε τα συναισθήματα.
- **Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο:** Ελέγξτε για αυτοτραυματισμό, αυτοκτονικές σκέψεις ή επικίνδυνους τρόπους αντιμετώπισης (αλκοόλ, ναρκωτικά).
- **Παρέχετε πληροφορίες:** Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με συμβουλευτική για τραύματα και γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης.
- **Ενθαρρύνετε την αυτοφροντίδα:** Προτείνετε ασκήσεις γείωσης, ξεκούραση, ήπια ρουτίνα.
- **Παρακολούθηση:** Προσφέρετε τακτικές επαφές για να μειώσετε την απομόνωση.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- Υπηρεσίες συμβουλευτικής και υγείας του πανεπιστημίου με προσωπικό εκπαιδευμένο σε θέματα τραύματος.
- Δίκτυα υποστήριξης από συνομηλίκους/συνομήλικες ή πρεσβευτές ψυχικής υγείας.
- Γραμμές βοήθειας ειδικά για τραύματα (εθνικές γραμμές, Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες ή κρίσεων).
- Εφαρμογές: *PTSD Coach*, *Headspace*, *Calm Harm*.
- Ήσυχα δωμάτια στον πανεπιστημιακό χώρο ή κέντρα ευεξίας.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομηλίκους/συνομήλικες:

- Αποφύγετε να πιέζετε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να αποκαλύψουν λεπτομέρειες σχετικά με το τραύμα.
- Μην υποβαθμίζετε τις αντιδράσεις («Είναι παρελθόν, προχώρα»).
- Σεβαστείτε τα ερεθίσματα που προκαλούν άγχος — προσφέρετε ευέλικτες επιλογές (π.χ. παρουσιάσεις σε μικρότερες ομάδες).

- Ενθαρρύνετε την επαγγελματική βοήθεια αντί για το «απλά να το αντιμετωπίζεις».
- Δείξτε συμπόνια και υπομονή.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 5: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο σιωπηλός αγώνας του Λούκα με τη διατροφική διαταραχή σε μια κουλτούρα απόδοσης

Ιστορικό:

Ο Λούκας είναι ένας 20χρονος φοιτητής στο δεύτερο έτος του τμήματος Αθλητικών Επιστημών. Παρότι κάποτε ήταν ενθουσιώδης με την κωπηλασία στην πανεπιστημιακή ομάδα, έχει επικεντρωθεί έντονα στο «υγιεινό φαγητό» και στη μείωση βάρους, προκειμένου να βελτιώσει την απόδοσή του και την εμφάνισή του για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το πρόβλημα:

Τους τελευταίους μήνες, ο Λούκας έχει περάσει από μια ευέλικτη διατροφή σε αυστηρούς κανόνες: παραλείπει γεύματα, μετράει κάθε θερμίδα και αντισταθμίζει με επιπλέον προπονήσεις. Νιώθει ενοχές μετά από κανονικές μερίδες φαγητού και περιστασιακά τρώει υπερβολικά αργά το βράδυ, ακολουθούμενο από ντροπή και εξαντλητική άσκηση. Συχνά νιώθει ζάλη στις πρωινές διαλέξεις και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί.

Γιατί η σιωπή;

- **Φόβος στιγματισμού:** Ανησυχεί ότι οι συμπαίκτες του θα τον χαρακτηρίσουν «απειθάρχητο» αν παραδεχτεί ότι χάνει τον έλεγχο όσον αφορά το φαγητό.
- **Τελειομανία και αθλητικές νόρμες:** Ο περιορισμός επαινείται στους κύκλους του· πιστεύει ότι «το πιο αδύνατο είναι πάντα καλύτερο».
- **Κανονικοποίηση της δίαιτας:** Οι φίλοι ανταλλάσσουν συμβουλές για ακραίες δίαιτες, κάνοντας τα διαταραγμένα πρότυπα να φαίνονται «υγιή».
- **Αβεβαιότητα σχετικά με τη βοήθεια:** Ο Λούκας δεν είναι σίγουρος αν πρέπει να μιλήσει στο προπονητικό επιτελείο, σε έναν/μία γενικό/γενική γιατρό ή σε έναν/μία σύμβουλο.

Συνέπειες:

- Αποφυγή κοινωνικών γευμάτων· απομόνωση από φίλους/φίλες και συμπαίκτες.
- Μειωμένη συγκέντρωση στα μαθήματα και κόπωση· περιστασιακές κρίσεις λιποθυμίας μετά την προπόνηση.
- Αυξανόμενη δυσαρέσκεια με το σώμα και εναλλαγές στη διάθεση.
- Κίνδυνος ιατρικών επιπλοκών λόγω ανεπαρκούς διατροφής και υπερβολικής άσκησης.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Επικοινωνία με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες:** Συμπαίκτες με γνώσεις MHFA παρατηρούν την απόσυρση και ρωτούν ευγενικά πώς νιώθει.
- **Εκπαίδευση προπονητών/προπονητριών και διδακτικού προσωπικού:** Το προσωπικό αναγνωρίζει τα προειδοποιητικά σημάδια και ξεκινά υποστηρικτικές, χωρίς επικριτικό χαρακτήρα συζητήσεις.

- **Διαδρομές ταχείας παραπομπής:** Σαφείς συνδέσεις με τις υπηρεσίες υγείας, διατροφής και συμβουλευτικής του πανεπιστημίου.
- **Αλλαγή κουλτούρας:** Ομαδικά εργαστήρια σχετικά με τη διατροφή, την απόδοση και την εικόνα του σώματος.
- **Εργαλεία ψηφιακής παιδείας:** Ανώνυμα μαθήματα σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και την αντιμετώπιση των πιέσεων που βασίζονται στην εμφάνιση.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Λούκα δείχνει πώς η κουλτούρα της απόδοσης και η σιωπή μπορούν να επιτρέψουν την κλιμάκωση των διατροφικών διαταραχών. Η έγκαιρη, ενσυναίσθητη εμπλοκή και οι σαφείς, χωρίς στιγματισμό διαδρομές προς την υποστήριξη μπορούν να αποτρέψουν ιατρικές και ακαδημαϊκές κρίσεις.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών στον ακαδημαϊκό χώρο:

1. **Αναγνώριση και ομαλοποίηση**
 - Οι διατροφικές διαταραχές είναι συχνές και θεραπεύσιμες.
 - Το να ζητάς βοήθεια είναι δύναμη, όχι αποτυχία.
2. **Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο**
 - Συμφοιτητές/Συμφοιτήτριες/προσωπικό: Προσφέρετε έναν ιδιωτικό, σεβασμό χώρο· αποφύγετε σχόλια σχετικά με την εμφάνιση.
 - Φοιτητές/Φοιτήτριες: Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με κάποιον/κάποια που εμπιστεύεστε (φίλο/φίλη, μέντορα, προπονητή/προπονήτρια).
3. **Μάθετε και διαψεύστε τους μύθους**
 - «Το να είσαι πιο αδύνατος δεν σημαίνει πάντα ότι είσαι πιο υγιής.» Η απόδοση χρειάζεται ενέργεια.
 - Οι κύκλοι περιορισμού/υπερκατανάλωσης δεν είναι θέμα θέλησης.
4. **Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια νωρίς**
 - Κλείστε ραντεβού με ψυχολόγο, συμβουλευτείτε το κέντρο υγείας του πανεπιστημίου ή τον οικογενειακό σας γιατρό, ρωτήστε για υποστήριξη από διαιτολόγο.
5. **Εξασκηθείτε σε δεξιότητες αντιμετώπισης και διατροφής**
 - Τακτικά γεύματα/σνακ, ήπια, μη τιμωρητική άσκηση, τεχνικές γείωσης.
6. **Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης**
 - Συμπεριλάβετε έναν/μία έμπιστο/έμπιστη προπονητή/προπονήτρια/μέντορα· εξετάστε το ενδεχόμενο συμμετοχής σε ομάδες συνομηλίκων.
7. **Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους**
 - Ένα ισορροπημένο γεύμα, ένα ευέλικτο γεύμα, ένα γεύμα με παρέα την εβδομάδα.
8. **Αντιμετωπίστε το στίγμα και τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο**
 - Αντικαταστήστε την ντροπή για το σώμα ή το φαγητό με αυτοσυμπόνια και πληροφορίες που βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία.

Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν (λιποθυμία, ιατρικά προβλήματα) ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, ζητήστε άμεση επαγγελματική βοήθεια μέσω των υπηρεσιών υγείας, της ψυχολογικής υποστήριξης ή των γραμμών βοήθειας.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου MHFA για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με διατροφική διαταραχή:

1. **Παρατηρήστε και αναγνωρίστε**
 - ο Γρήγορες αλλαγές βάρους, παράλειψη γευμάτων, συχνή κόπωση, υπερβολική άσκηση, μυστικότητα γύρω από το φαγητό.
2. **Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα**
 - ο «Παρατήρησα ότι φαίνεσαι εξαντλημένος και ανησυχείς για το φαγητό τον τελευταίο καιρό — πώς νιώθεις;»
3. **Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία**
 - ο Ακούστε χωρίς να εστιάζετε στο βάρος· επικυρώστε τα συναισθήματα.
4. **Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο**
 - ο Ρωτήστε για λιποθυμίες, εμετούς, κατάχρηση καθαρτικών/διουρητικών, σκέψεις αυτοτραυματισμού· ακολουθήστε τα πρωτόκολλα κρίσης, αν χρειαστεί.
5. **Παρέχετε πληροφορίες και πόρους**
 - ο Εξηγήστε τις υπηρεσίες συμβουλευτικής, υγείας, διαιτολόγου και την εμπιστευτική πρόσβαση.
6. **Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και την αυτοφροντίδα**
 - ο Προσφέρετε να βοηθήσετε στο να κλείσετε το πρώτο ραντεβού· προτείνετε ήπια ρουτίνα.
7. **Παρακολουθήστε την εξέλιξη**
 - ο Επικοινωνήστε τακτικά· ενισχύστε τη φροντίδα και την πρόοδο.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

- Συμβουλευτική του πανεπιστημίου και υγεία στο πανεπιστημιακό campus (συμπεριλαμβανομένου/συμπεριλαμβανομένης γενικού/γενικής ιατρού/διατροφολόγου).
- Δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες / Φοιτητές/Φοιτήτριες-πρεσβευτές.
- Προσωπικό αθλητικής και προπονητές/προπονήτριες με εκπαίδευση στην ψυχική υγεία (MHFA).
- Εργαστήρια ευεξίας σχετικά με την εικόνα του σώματος και τη διατροφή.
- Ψηφιακά εργαλεία για τη διατροφή, την παρακολούθηση της διάθεσης και την ενσυνειδητότητα.
- Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης (24/7).

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Αποφύγετε να σχολιάζετε την εμφάνιση/το βάρος.
- Μην ελέγχετε τη διατροφή - εστιάζετε στην ευεξία.
- Σεβαστείτε την αυτονομία - προσφέρετε επιλογές.
- Γνωρίστε τα όριά σας - παραπέμψτε σε επαγγελματίες.
- Δώστε το παράδειγμα με ισορροπημένες και χωρίς κριτική συζητήσεις για το φαγητό και το σώμα.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 6: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας του Άλεξ με τη χρήση ουσιών στον ακαδημαϊκό χώρο

Ιστορικό:

Ο Άλεξ είναι ένας 24χρονος μεταπτυχιακός φοιτητής Διοίκησης Επιχειρήσεων σε ένα ανταγωνιστικό πανεπιστήμιο. Γνωστός για τον εξωστρεφή και κοινωνικό του χαρακτήρα, ο Άλεξ συμμετέχει συχνά σε εκδηλώσεις δικτύωσης, ομαδικά έργα και κοινωνικές συγκεντρώσεις. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους, η αυξανόμενη πίεση των ακαδημαϊκών προθεσμιών, το οικονομικό άγχος και η αβεβαιότητα για το μέλλον τον έχουν επηρεάσει αρνητικά.

Το πρόβλημα:

Για να αντιμετωπίσει το άγχος και την ανησυχία, ο Άλεξ άρχισε να πίνει πιο συχνά — αρχικά μόνο σε κοινωνικές εκδηλώσεις, αλλά τελικά και μόνος στο διαμέρισμά του. Κατά τη διάρκεια των εξεταστικών περιόδων, χρησιμοποιεί μερικές φορές διεγερτικά για να μείνει ξύπνιος και να «αντέξει» τις ολονύκτιες μελέτες. Ενώ λέει στον εαυτό του ότι αυτό είναι προσωρινό, η εξάρτησή του από το αλκοόλ και τις ουσίες αυξάνεται.

Γιατί το πρόβλημα επιμένει:

- **Κανονικοποίηση της χρήσης:** Στην ομάδα των συνομηλίκων του, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ θεωρείται φυσιολογική.
- **Ακαδημαϊκή πίεση:** Ο μεγάλος φόρτος εργασίας ενισχύει την πεποίθηση ότι τα διεγερτικά «βοηθούν» στην απόδοση.
- **Στίγμα και φόβος:** Ανησυχεί για την κριτική ή τις πειθαρχικές κυρώσεις αν παραδεχτεί ότι έχει πρόβλημα.
- **Έλλειψη ενημέρωσης:** Δεν ξέρει πού να απευθυνθεί για εμπιστευτική βοήθεια.

Συνέπειες:

- Επιδείνωση της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κόπωσης, της ευερεθιστότητας και του πονοκεφάλου από το μεθύσι, που επηρεάζουν την απόδοση στις τάξεις.
- Μη τήρηση προθεσμιών και μειωμένη συγκέντρωση, παρά τη χρήση ουσιών με σκοπό τη «βελτίωση» της παραγωγικότητας.
- Τεντωμένες φιλίες λόγω απρόβλεπτης διάθεσης και συμπεριφοράς.
- Αυξημένος κίνδυνος εξάρτησης και σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Εκστρατείες ευαισθητοποίησης από συνομήλικους/συνομήλικες:** Ομαλοποίηση των ανοιχτών συζητήσεων σχετικά με υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης.
- **Υπηρεσίες εμπιστευτικής υποστήριξης:** Εύκολα προσβάσιμη συμβουλευτική, ομάδες αποκατάστασης και ειδικοί στη χρήση ουσιών.

- **Εναλλακτικοί τρόποι εκτόνωσης του στρες:** Προώθηση του αθλητισμού, της ενσυνειδητότητας και της υγιέστερης διαχείρισης του χρόνου.
- **Εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού:** Διδάσκοντες/Διδάσκουσες ικανοί/ικανές να αναγνωρίζουν προειδοποιητικά σημάδια και να κατευθύνουν τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες προς τους κατάλληλους πόρους.
- **Ανώνυμα ψηφιακά εργαλεία:** Εφαρμογές που παρέχουν ασφαλή παρακολούθηση και καθοδήγηση σχετικά με τις συνήθειες χρήσης ουσιών.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Άλεξ δείχνει πώς η ακαδημαϊκή κουλτούρα, το άγχος και οι κοινωνικές πιέσεις μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου η χρήση ουσιών γίνεται φυσιολογική και στη συνέχεια προβληματική. Η αντιμετώπιση του στίγματος, η εξασφάλιση πρόσβασης σε εμπιστευτική υποστήριξη και η προώθηση υγιέστερων στρατηγικών αντιμετώπισης είναι κρίσιμα βήματα για την πρόληψη και την αποκατάσταση.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών στον ακαδημαϊκό χώρο

1. Αναγνώριση του προβλήματος

- Αναγνωρίστε ότι η εξάρτηση από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά είναι ένα σημάδι δυσφορίας, όχι αδυναμίας.
- Κατανοήστε ότι η χρήση ουσιών συχνά καλύπτει βαθύτερο άγχος ή ανησυχία.

2. Δημιουργήστε ασφαλείς χώρους για διάλογο

- Για συνομηλίκους/συνομήλικες/μέντορες: Προσφέρετε συζητήσεις χωρίς επικρίσεις και κατηγορίες.
- Για φοιτητές/φοιτήτριες/προσωπικό: Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με ένα άτομο εμπιστοσύνης ή έναν/μία επαγγελματία.

3. Αποκτήστε πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες

- Ενημερωθείτε για τους κινδύνους της κατάχρησης ουσιών και τη σχέση της με την ψυχική υγεία.
- Συμμετέχετε σε εργαστήρια υγειονομικής παιδείας ή σε προγράμματα εκπαίδευσης από συνομηλίκους/συνομήλικες.

4. Ζητήστε έγκαιρα επαγγελματική υποστήριξη και στήριξη από το πανεπιστήμιο

- Επικοινωνήστε με τις υπηρεσίες εμπιστευτικής συμβουλευτικής του πανεπιστημίου ή τις υπηρεσίες για τη χρήση ουσιών.
- Εξερευνήστε τοπικά ή διαδικτυακά προγράμματα αποκατάστασης.

5. Αντικαταστήστε τις με υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης

- Ασκηθείτε, χαλαρώστε ή ασχοληθείτε με δημιουργικές δραστηριότητες για να διαχειριστείτε το άγχος.

- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές ενσυνειδητότητας ή τεχνικές αναπνοής όταν νιώθετε έντονη επιθυμία.
6. **Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης**
- Συνδεθείτε με συναδέλφους/συναδέλφισσες που έχουν απεξαρτηθεί ή με ομάδες υποστήριξης.
 - Μοιραστείτε την πρόοδό σας με έναν μέντορα, έναν/μία σύμβουλο ή έναν/μία έμπιστο/έμπιστη φίλο/φίλη.
7. **Θέστε εφικτούς ακαδημαϊκούς στόχους**
- Αποφύγετε το διάβασμα της τελευταίας στιγμής για να μειώσετε την εξάρτηση από διεγερτικά.
 - Χωρίστε τις εργασίες σε εφικτά βήματα με προγραμματισμένα διαλείμματα.
8. **Αντιμετωπίστε το στίγμα και τη ντροπή**
- Αναθεωρήστε την αναζήτηση βοήθειας ως πράξη θάρρους και όχι αδυναμίας.
 - Υποστηρίξτε τις προσπάθειες ευαισθητοποίησης για την ομαλοποίηση της ανάρρωσης στον ακαδημαϊκό χώρο.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη φοιτητών/φοιτητριών με προβλήματα χρήσης ουσιών:

1. **Παρατηρήστε και αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια**
- Ξαφνική πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων ή της φοίτησης.
 - Σωματικά σημάδια: συχνά επακόλουθα της μέθης, εξάντληση, δυσκολία στην ομιλία.
 - Αλλαγές στη συμπεριφορά: εναλλαγές διάθεσης, απομόνωση ή αμυντική στάση σχετικά με τις συνήθειες.
2. **Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα**
- Επιλέξτε ένα ιδιωτικό, υποστηρικτικό περιβάλλον.
 - Εκφράστε την ανησυχία σας χωρίς να κρίνετε: «Έχω παρατηρήσει ότι φαίνεσαι πολύ αγχωμένος/αγχωμένη και δεν είσαι ο εαυτός σου τον τελευταίο καιρό — πώς τα πας;»
3. **Ενθαρρύνετε την ειλικρινή επικοινωνία**
- Ακούστε ενεργά χωρίς να κάνετε κήρυγμα.
 - Αποφύγετε εκφράσεις που στιγματίζουν όπως «εξαρτημένος/εξαρτημένη» ή «αποτυχημένος/αποτυχημένη».

4. Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Εάν ο/η φοιτητής/φοιτήτρια είναι υπό την επήρεια ουσιών, βρίσκεται σε επικίνδυνη κατάσταση ή κινδυνεύει από υπερβολική δόση, ακολουθήστε τα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης.
- Ελέγξτε διακριτικά για αυτοκτονικές σκέψεις εάν η δυσφορία είναι σοβαρή.

5. Παρέχετε πόρους και πληροφορίες

- Ενημερώστε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια για τις υπηρεσίες υποστήριξης του πανεπιστημίου ή της κοινότητας σχετικά με τη χρήση ουσιών.
- Προσφέρετε πληροφορίες σχετικά με εμπιστευτικά προγράμματα αποκατάστασης και υπηρεσίες μείωσης των βλαβών.

6. Ενθαρρύνετε την επαγγελματική βοήθεια και τις υγιεινές εναλλακτικές λύσεις

- Προτείνετε συνάντηση με σύμβουλο ή γιατρό ειδικευμένο/ειδικευμένη σε θέματα κατάχρησης ουσιών.
- Προτείνετε στρατηγικές αντιμετώπισης που δεν βασίζονται στη χρήση ουσιών (άσκηση, οργανωμένη ρουτίνα).

7. Παρακολουθήστε την πορεία

- Επικοινωνήστε τακτικά με ενθαρρυντικά μηνύματα.
- Ενθαρρύνετε τη συνεχή εφαρμογή πιο υγιεινών στρατηγικών αντιμετώπισης.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Προτεινόμενες υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές για προβλήματα χρήσης ουσιών:

- **Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης Πανεπιστημίου** – Εμπιστευτική θεραπεία για τη χρήση ουσιών και το υποκείμενο άγχος.
- **Εξειδικευμένα προγράμματα αποκατάστασης** – Υπηρεσίες για την εξάρτηση εντός του πανεπιστημίου ή της κοινότητας.
- **Δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες** – Κοινότητες αποκατάστασης φοιτητών/φοιτητριών ή ομάδες αποχής από ουσίες.
- **Κέντρα υγείας και ευεξίας** – Εργαστήρια σχετικά με στρατηγικές αντιμετώπισης και ανθεκτικότητα.
- **Προσωπικό με εκπαίδευση MHFA** – Διδάσκοντες/Διδάσκουσες/Προσωπικό έτοιμο να ανταποκριθεί σε προβλήματα που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών.
- **Ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές** – *Sober Grid*, *I Am Sober*, εφαρμογές ενσυνειδητότητας και παρακολούθησης συνηθειών.
- **Γραμμές βοήθειας για κρίσεις** – Υπηρεσίες 24/7 για επείγοντα περιστατικά υποτροπής, υπερδοσολογίας ή ψυχικών κρίσεων.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομηλίκους/:

- Προσεγγίστε τις συζητήσεις με ενσυναίσθηση, όχι με κριτική.
- Αποφύγετε συμπεριφορές που ενθαρρύνουν την εξάρτηση (π.χ. να καλύπτετε επανειλημμένα τις προθεσμίες που δεν τηρήθηκαν).
- Ενθαρρύνετε πιο υγιείς τρόπους εκτόνωσης του στρες, όπως αθλήματα, χόμπι ή ομάδες συνομηλίκων.
- Να είστε υπομονετικοί — η ανάρρωση είναι μια μακρά διαδικασία.
- Γνωρίστε τα προσωπικά σας όρια: απευθυνθείτε πάντα σε επαγγελματίες όταν η χρήση ουσιών είναι σοβαρή.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 7: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας του Ντάνιελ με τις άυπνες νύχτες στον ακαδημαϊκό χώρο

Ιστορικό:

Ο Ντάνιελ είναι ένας 23χρονος μεταπτυχιακός φοιτητής Μηχανικής σε ένα μεγάλο πανεπιστήμιο. Είναι παθιασμένος με την έρευνά του και συχνά εργάζεται μέχρι αργά το βράδυ για να προλάβει τις προθεσμίες και να προετοιμαστεί για τις παρουσιάσεις του. Ο Ντάνιελ είναι γνωστός για την ισχυρή εργασιακή του ηθική, αλλά κατά τη διάρκεια του τελευταίου εξαμήνου, οι συνήθειες ύπνου του έχουν γίνει όλο και πιο ακανόνιστες.

Το πρόβλημα:

Ο Ντάνιελ συχνά μένει ξύπνιος μέχρι τις 3 ή τις 4 το πρωί, προσπαθώντας να τελειώσει τις εργασίες του ή ανησυχώντας για τον φόρτο εργασίας του. Στη συνέχεια, δυσκολεύεται να ξυπνήσει για τα πρωινά μαθήματα και συχνά χάνει διαλέξεις. Ακόμα και όταν καταφέρνει να πέσει στο κρεβάτι νωρίτερα, το μυαλό του τρέχει με σκέψεις για τις σπουδές, τα οικονομικά και τη μελλοντική καριέρα του. Συχνά περνάει ανήσυχες νύχτες με λίγες μόνο ώρες ύπνου.

Γιατί το πρόβλημα επιμένει:

- **Άγχος και υπερβολική δέσμευση:** Πίεση να διαπρέψει ακαδημαϊκά και να συμβαδίσει με τους/τις συμφοιτητές/συμφοιτητρίες του.
- **Κακή διαχείριση του χρόνου:** Αναβλητικότητα και δυσκολία στο να θέσει όρια στη δουλειά.
- **Ψηφιακοί περισπασμοί:** Χρήση οθόνης αργά το βράδυ και υπερβολική χρήση συσκευών.
- **Κανονικοποίηση του κακού ύπνου:** Μεταξύ των συμφοιτητών/συμφοιτητριών του, το να μένει ξύπνιος όλη τη νύχτα θεωρείται σήμα τιμής.

Συνέπειες:

- Συνεχής κόπωση, χαμηλή ενέργεια και δυσκολία συγκέντρωσης στην τάξη.
- Μείωση της ακαδημαϊκής απόδοσης λόγω έλλειψης συγκέντρωσης.
- Αυξημένη ευερεθιστότητα και κοινωνική απομόνωση από τους/τις φίλους/φίλες.
- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης λόγω χρόνιας έλλειψης ύπνου.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Σεμινάρια για την υγιεινή του ύπνου:** Εκπαίδευση των φοιτητών/φοιτητριών σε υγιεινές συνήθειες για σταθερό ύπνο.
- **Πρωτοβουλίες ψηφιακής αποτοξίνωσης:** Ενθάρρυνση των φοιτητών/φοιτητριών να περιορίσουν τη χρήση οθονών αργά το βράδυ.
- **Υποστήριξη στη διαχείριση του χρόνου και στις δεξιότητες μελέτης:** Βοήθεια στους/στις φοιτητές/φοιτητρίες να προγραμματίσουν ρεαλιστικά τον φόρτο εργασίας τους.

- **Πρότυπα συμπεριφοράς από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες:** Εκστρατείες όπου οι παλαιότεροι φοιτητές/φοιτήτριες μοιράζονται θετικές συνήθειες ύπνου.
- **Υπηρεσίες συμβουλευτικής:** Υποστήριξη για το υποκείμενο άγχος και τις ανησυχίες που τροφοδοτούν την αϋπνία.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Ντάνιελ δείχνει πώς ο κακός ύπνος, που συχνά θεωρείται φυσιολογικός στην ακαδημαϊκή κουλτούρα, μπορεί να εξελιχθεί σε ένα σημαντικό πρόβλημα ψυχικής υγείας. Η υποστήριξη των φοιτητών/φοιτητριών ώστε να δίνουν προτεραιότητα στην ανάπαυση, να καθιερώνουν πιο υγιεινή ρουτίνα και να μειώνουν το ακαδημαϊκό άγχος είναι απαραίτητη για την ευημερία και τη βιώσιμη απόδοση.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των διαταραχών ύπνου στον ακαδημαϊκό χώρο:

1. Αναγνωρίστε το πρόβλημα

- Αναγνωρίστε ότι οι ακανόνιστοι ρυθμοί ύπνου δεν αποτελούν «φυσιολογική φοιτητική ζωή».
- Αποδεχτείτε ότι ο ποιοτικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τη μάθηση, τη μνήμη και την υγεία.

2. Καθιερώστε μια σταθερή ρουτίνα

- Πηγαίνετε για ύπνο και ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα, ακόμα και τα σαββατοκύριακα.
- Δημιουργήστε μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν τον ύπνο (ανάγνωση, ήπιες διατάσεις, καταγραφή σκέψεων).

3. Μειώστε το άγχος πριν τον ύπνο

- Εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης, όπως βαθιά αναπνοή, ενσυνειδητότητα ή προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.
- Αποφύγετε να μελετάτε ή να εργάζεστε στο κρεβάτι.

4. Περιορίστε τα διεγερτικά και τη χρήση ψηφιακών συσκευών

- Μειώστε την κατανάλωση καφεΐνης και ενεργειακών ποτών, ειδικά μετά το μεσημέρι.
- Απενεργοποιήστε τις οθόνες τουλάχιστον 30–60 λεπτά πριν τον ύπνο.

5. Χρησιμοποιήστε νωρίς τους πόρους του πανεπιστημίου

- Παρακολουθήστε εργαστήρια σχετικά με τον ύπνο, το άγχος ή τη διαχείριση του χρόνου.
- Ζητήστε συμβουλευτική βοήθεια εάν οι ταραχώδεις σκέψεις ή το άγχος παρεμποδίζουν τον ύπνο σας.

6. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

- Μοιραστείτε τους στόχους σας για τον ύπνο με φίλους/φίλες ή συγγάτοικους που μπορούν να σας ενθαρρύνουν να υιοθετήσετε πιο υγιεινές συνήθειες.
- Ζητήστε καθοδήγηση από το προσωπικό ή τους/ενός συμβούλους που μπορούν να σας βοηθήσουν με τις προσαρμογές του φόρτου εργασίας.

7. Θέστε εφικτούς ακαδημαϊκούς στόχους

- Χωρίστε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα για να αποφύγετε το διάβασμα μέχρι αργά το βράδυ.
- Επιβραβεύστε την πρόοδο χωρίς να θυσιάζετε τον ύπνο.

8. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας

- Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο ύπνου ή μια εφαρμογή για να παρακολουθείτε τα μοτίβα ύπνου και να εντοπίζετε τα ερεθίσματα που τον επηρεάζουν.
- Προσαρμόστε τις στρατηγικές σας εάν τα συμπτώματα επιμένουν.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που αντιμετωπίζει διαταραχές ύπνου:

1. Παρατηρήστε και αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια

- Επίμονη κόπωση, χασμουρητά ή ύπνος στην τάξη.
- Συχνές απουσίες από τα πρωινά μαθήματα.
- Παράπονα για άγχος, εξάντληση ή αδυναμία συγκέντρωσης.

2. Προσεγγίστε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα

- Ξεκινήστε μια ιδιωτική συζήτηση:
«Παρατήρησα ότι είσαι πολύ κουρασμένος/κουρασμένη τελευταία και χάνεις μαθήματα — είσαι καλά;»
- Διαβεβαιώστε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια ότι τα προβλήματα ύπνου είναι συνηθισμένα και αντιμετωπίσιμα.

3. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία

- Ακούστε προσεκτικά τις ανησυχίες του σχετικά με τον φόρτο εργασίας ή τις ανησυχητικές σκέψεις.
- Κανονικοποιήστε την αναζήτηση βοήθειας και τονίστε ότι η έλλειψη ύπνου δεν αποτελεί αδυναμία.

4. Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Ρωτήστε διακριτικά για ακραία εξάντληση ή επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. να κοιμηθεί κατά την οδήγηση).

- Εάν η έλλειψη ύπνου συνδέεται με αυτοκτονικές σκέψεις ή σοβαρή κατάθλιψη, ακολουθήστε τα πρωτόκολλα αντιμετώπισης κρίσεων.

5. Παρέχετε πληροφορίες και πόρους

- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με σεμινάρια για τον ύπνο, προγράμματα ευεξίας ή υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης.
- Παρέχετε συνδέσμους προς αξιόπιστο υλικό αυτοβοήθειας.

6. Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και την αυτοφροντίδα

- Προτείνετε να επικοινωνήσουν με την υπηρεσία συμβουλευτικής του πανεπιστημίου για θέματα άγχους ή αϋπνίας.
- Προτείνετε υγιεινές συνήθειες: σωματική δραστηριότητα, σταθερά ωράρια, μείωση της καφεΐνης.

7. Παρακολουθήστε την πορεία

- Ελέγξτε την πρόοδο όσον αφορά τη ρουτίνα.
- Ενθαρρύνετε τη συνεχή δέσμευση για καλύτερη υγιεινή ύπνου.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Προτεινόμενες υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου** – Υποστήριξη για το άγχος, τις ανησυχίες και την αϋπνία.
- **Σεμινάρια διαχείρισης χρόνου** – Δεξιότητες για την εξισορρόπηση του φόρτου εργασίας και τη μείωση της μελέτης αργά το βράδυ.
- **Προγράμματα ευεξίας και υγιεινής ύπνου** – Πρακτική εκπαίδευση σχετικά με την ανάπαυση και τη χαλάρωση.
- **Δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες** – Φοιτητές/Φοιτήτριες που μοιράζονται στρατηγικές για πιο υγιεινές συνήθειες.
- **Προσωπικό με εκπαίδευση σε πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας (MHFA)** – Προσωπικό εκπαιδευμένο να αναγνωρίζει και να υποστηρίζει φοιτητές/φοιτήτριες με προβλήματα ύπνου και άγχους.
- **Ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές** – Εφαρμογές παρακολούθησης ύπνου, εφαρμογές ενσυνειδητότητας (π.χ. Headspace, Calm).
- **Γραμμές βοήθειας για κρίσεις** – Σε περίπτωση σοβαρής δυσφορίας που συνδέεται με την έλλειψη ύπνου.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συμφοιτητές/συμφοιτήτριες:

- Σεβαστείτε την εμπειρία του/της φοιτητή/φοιτήτριας χωρίς να την υποτιμάτε («όλοι μας ξεφυχτάμε» δεν βοηθάει).
- Ενθαρρύνετε την ισορροπία μεταξύ ακαδημαϊκής προσπάθειας και ανάπαυσης.
- Μοιραστείτε θετικές συνήθειες ύπνου χωρίς να γίνεστε επιτακτικοί/επιτακτικές.
- Υπενθυμίστε στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες ότι ο καλός ύπνος αποτελεί μέρος της ακαδημαϊκής επιτυχίας και δεν είναι ξεχωριστό από αυτήν.
- Παραπέμψτε τους/τις σε επαγγελματίες όταν είναι εμφανής η επίμονη αϋπνία ή το άγχος.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 8: ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ & ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η σιωπηλή κρίση του Άλεξ υπό ακαδημαϊκή πίεση

Ιστορικό:

Ο Άλεξ είναι ένας 24χρονος τελειόφοιτος φοιτητής Πληροφορικής. Αυτό το εξάμηνο προσπαθεί να συνδυάσει ένα σημαντικό τελικό έργο, μια μερική απασχόληση για να καλύψει τα έξοδα διαβίωσής του και τις προσδοκίες της οικογένειάς του να αποφοιτήσει με άριστα.

Το πρόβλημα:

Τους τελευταίους μήνες, η διάθεση του Άλεξ έχει πέσει. Χρησιμοποιεί όλο και πιο σκληρή γλώσσα για την απελπισία («τι νόημα έχει»), έχει σταματήσει να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες και επικοινωνεί λιγότερο. Οι φίλοι του παρατήρησαν φρέσκα, κρυφά κοψίματα στον πήχη του και έχει κάνει αόριστες παρατηρήσεις όπως «δεν αντέχω άλλο». Αναφέρει ότι υπάρχουν νύχτες που σκέφτεται να «το τελειώσει» και έχει αρχίσει να ψάχνει μεθόδους στο διαδίκτυο. Μερικές φορές επιδίδεται σε αυτοτραυματική συμπεριφορά (κοψίματα) ως τρόπο αντιμετώπισης των συναισθημάτων που τον κατακλύζουν.

Γιατί η σιωπή;

- **Ντροπή και στίγμα:** Φοβάται να κριθεί ή να «καταστρέψει» τις μελλοντικές επαγγελματικές του προοπτικές.
- **Προστασία των άλλων:** Δεν θέλει να επιβαρύνει την οικογένεια ή τους φίλους του.
- **Ελαχιστοποίηση:** Πιστεύει ότι άλλοι έχουν χειρότερη κατάσταση· πιστεύει ότι πρέπει να το αντιμετωπίσει μόνος του.
- **Φόβος για αναγκαστική νοσηλεία:** Ανησυχεί ότι η αποκάλυψη θα οδηγήσει σε απώλεια αυτονομίας.

Συνέπειες:

- Ακαδημαϊκή πτώση και μη τήρηση προθεσμιών.
- Κοινωνική απόσυρση και αυξανόμενη απομόνωση.
- Κλιμάκωση/Εξέλιξη από παθητικές σκέψεις («Μακάρι να μην ήμουν εδώ») σε ενεργό σχεδιασμό ή επικίνδυνες συμπεριφορές.
- Σοβαρός κίνδυνος τυχαίου ή εκ προθέσεως σοβαρού τραυματισμού ή θανάτου, εάν δεν αντιμετωπιστεί.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- Ένας έμπιστος φίλος παρατηρεί τα κοψίματα και ρωτάει άμεσα και με συμπόνια για αυτοτραυματισμό και σκέψεις αυτοκτονίας.

- Άμεση παραπομπή στην ψυχολογική υποστήριξη του πανεπιστημίου και στο πρόγραμμα έκτακτης ανάγκης για την ψυχική υγεία.
- Ανάπτυξη σχεδίου ασφάλειας (απομάκρυνση μέσων, επαφές έκτακτης ανάγκης, στρατηγικές αντιμετώπισης).
- Συμμετοχή της οικογένειας/στενών προσώπων με τη συγκατάθεσή τους, όπου αυτό είναι ασφαλές και κατάλληλο.
- Πιθανή ιατρική αξιολόγηση και ψυχιατρική υποστήριξη για φαρμακευτική αγωγή ή εντατική θεραπεία, εάν χρειαστεί.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Άλεξ υπογραμμίζει πώς οι αυτοκτονικές σκέψεις και η αυτοτραυματισμός συχνά συμβαίνουν παράλληλα με πρακτικούς παράγοντες άγχους (ακαδημαϊκούς, οικονομικούς), αλλά έχουν τις ρίζες τους στον συναισθηματικό πόνο και την απελπισία. Η έγκαιρη, χωρίς κριτική παρέμβαση και οι σαφείς διαδρομές έκτακτης ανάγκης μπορούν να σώσουν ζωές.

2. Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των αυτοκτονικών σκέψεων και της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των αυτοκτονικών σκέψεων και της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς:

- **Πάρτε σοβαρά κάθε αναφορά:** Σχόλια όπως «Δεν μπορώ να συνεχίσω» ή ορατοί αυτοτραυματισμοί είναι προειδοποιητικά σημάδια.
- **Ξεκινήστε μια συζήτηση με συμπόνια:** Βρείτε μια ιδιωτική, ήρεμη στιγμή. Χρησιμοποιήστε άμεση αλλά ευγενική γλώσσα: «Ανησυχώ για σένα — ανέφερες ότι σκέφτεσαι να δώσεις τέλος στη ζωή σου. Σκέφτεσαι να αυτοκτονήσεις αυτή τη στιγμή;»
- **Αξιολογήστε τον κίνδυνο:** Ρωτήστε για σχέδια, πρόθεση, χρονοδιάγραμμα και πρόσβαση σε μέσα (π.χ. χάπια, όπλα).
- **Εάν υπάρχει άμεσος κίνδυνος:** Μην αφήσετε το άτομο μόνο του — επικοινωνήστε αμέσως με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή την ομάδα ψυχικής υγείας έκτακτης ανάγκης του πανεπιστημίου.
- **Λάβετε άμεσα μέτρα ασφαλείας:** Απομακρύνετε ή ασφαλίστε οποιαδήποτε μέσα που μπορούν να προκαλέσουν βλάβη, όταν είναι ασφαλές και εφικτό.
- **Προσφέρετε πρακτική βοήθεια:** Προσφέρετε να επικοινωνήσετε μαζί του με τις υπηρεσίες συμβουλευτικής ή έκτακτης ανάγκης, ή να μείνετε μέχρι να φτάσει βοήθεια.
- **Ενθαρρύνετε την επαγγελματική υποστήριξη:** Κανονίστε επείγουσα αξιολόγηση με την υπηρεσία ψυχικής υγείας του πανεπιστημίου, τον/την οικογενειακό/οικογενειακή γιατρό ή τις τοπικές υπηρεσίες αντιμετώπισης κρίσεων.
- **Καταγράψτε και προβείτε σε αναφορά:** Εάν είστε μέλος του προσωπικού, ακολουθήστε τα πρωτόκολλα προστασίας του ιδρύματος και καταγράψτε τις ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν, τηρώντας τα όρια εμπιστευτικότητας.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών (MHFA) για αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοτραυματισμό

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη φοιτητή/ φοιτήτριας με αυτοκτονικές σκέψεις και αυτοτραυματισμό:

Παρατηρήστε και αναγνωρίστε

- Σημάδια: ρητή αναφορά στην αυτοκτονία, γραπτές σημειώσεις, πρόσφατος αυτοτραυματισμός, απόσυρση, δραματικές αλλαγές στη διάθεση, διάθεση προσωπικών αντικειμένων, αυξημένη χρήση ουσιών, έρευνα μεθόδων.

Προσεγγίστε με προσοχή

- Χρησιμοποιήστε έναν ανοιχτό, ήρεμο τόνο: «Παρατήρησα ότι δεν είσαι ο εαυτός σου και ανέφερες ότι δεν θέλεις να είσαι εδώ. Ανησυχώ πραγματικά — μπορούμε να το συζητήσουμε;»
- Μην κρίνετε, επικυρώστε τα συναισθήματα: «Αυτό ακούγεται αφόρητα οδυνηρό. Χαίρομαι που μου το είπες.»

Ρωτήστε άμεσα

- Ρωτήστε ξεκάθαρα για τις αυτοκτονικές σκέψεις: «Σκέφτεσαι να αυτοκτονήσεις;»
- Αν ναι, ρωτήστε για το σχέδιο, την πρόθεση, το χρονικό πλαίσιο και την πρόσβαση στα μέσα.

Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Υψηλός κίνδυνος εάν υπάρχει συγκεκριμένο σχέδιο, πρόθεση δράσης, πρόσβαση σε μέσα ή πρόσφατη απόπειρα.
- Εάν υπάρχει άμεσος κίνδυνος → καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης / την ομάδα κρίσεων.

Ανταποκριθείτε και Υποστηρίξτε

- Εάν ο κίνδυνος είναι χαμηλός/μέτριος: καταρτίστε ένα σχέδιο ασφάλειας, συμφωνήστε τα βήματα (με ποιο άτομο να επικοινωνήσετε, στρατηγικές αντιμετώπισης), προγραμματίστε ένα επείγον ραντεβού συμβουλευτικής.
- Εάν υπάρχει υψηλός κίνδυνος: μείνετε μαζί με το άτομο (ή βεβαιωθείτε ότι κάποιος/κάποια θα μείνει), απομακρύνετε τα μέσα εάν είναι δυνατόν, καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή μια ομάδα διαχείρισης κρίσεων και ζητήστε άμεση επαγγελματική/ιατρική βοήθεια.

Δώστε πληροφορίες και παραπέμψτε σε βοήθεια

- Δώστε σαφείς οδηγίες για τις γραμμές κρίσης, τη συμβουλευτική του πανεπιστημίου, τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και εξηγήστε πώς να έχουν πρόσβαση σε αυτές.
- Προσφέρετε να βοηθήσετε να γίνει η κλήση ή να επικοινωνήσετε με τις υπηρεσίες υποστήριξης.

Παρακολουθήστε την πορεία

- Κανονίστε επαφές για να ελέγχετε την κατάσταση· βοηθήστε το άτομο να συνδεθεί με μακροπρόθεσμη θεραπεία και κοινωνική υποστήριξη. Εάν δοθεί συγκατάθεση, εμπλέξτε την οικογένεια ή τους/τις στενούς/στενές φίλους/φίλες.

Όρια και αυτοφροντίδα

- Γνωρίστε τον ρόλο και τα όριά σας· εμπλέξτε επαγγελματίες όταν χρειάζεται. Ζητήστε υποστήριξη για τον εαυτό σας μετά από μια κρίση.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Ομάδα Συμβουλευτικής & Κρίσεων του Πανεπιστημίου:** επείγουσες αξιολογήσεις, βραχυπρόθεσμη θεραπεία, παραπομπές σε εξειδικευμένες υπηρεσίες.
- **Πρωτοβάθμια φροντίδα/γενικός/γενική ιατρός:** ιατρική αξιολόγηση· μπορεί να εξεταστεί η χορήγηση φαρμάκων για κατάθλιψη/άγχος.
- **Τοπικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης/ομάδες ψυχιατρικής έκτακτης ανάγκης:** για άμεσο κίνδυνο.
- **Εθνικές γραμμές βοήθειας για κρίσεις/αυτοκτονίες και γραμμές μέσω γραπτών μηνυμάτων:** άμεση υποστήριξη 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα (παραπομπή των χρηστών σε τοπικούς/εθνικούς αριθμούς στην περιοχή τους).
- **Δίκτυα αλληλοβοήθειας και ευημερίας φοιτητών/φοιτητριών:** συνεχής κοινωνική υποστήριξη και πρακτική βοήθεια.
- **Εξειδικευμένες υπηρεσίες:** ομάδες ψυχικής υγείας της κοινότητας, τριτοβάθμιες ψυχιατρικές υπηρεσίες, νοσηλεία σε κλινική όταν είναι απαραίτητο.
- **Εφαρμογές και ψηφιακά εργαλεία (ως συμπληρωματικά μέσα, όχι ως υποκατάστατα):** *CALM Harm* (διαχείριση παρορμήσεων), *MY3* (σχεδιασμός ασφάλειας), *7 Cups* (υποστήριξη από συνομήλικους/συνομήλικες). Χρησιμοποιήστε τα με προσοχή — είναι χρήσιμα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων, αλλά δεν υποκαθιστούν την επείγουσα βοήθεια.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για φίλους/φίλες, μέντορες ή συνομηλικούς/συνομήλικες:

- **Ποτέ μην υποτιμάτε ή αμφισβητείτε τις αυτοκτονικές σκέψεις** («Έχεις τόσα πολλά για τα οποία αξίζει να ζήσεις») — αντίθετα, αναγνωρίστε τον πόνο και δείξτε ότι νοιάζεστε.
- **Ρωτήστε άμεσα και ανοιχτά:** το να ρωτήσετε δεν θα βάλει την ιδέα στο μυαλό κάποιου.
- **Αποφύγετε τη μυστικότητα αν υπάρχει κίνδυνος:** Αν κάποιος βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο, η εμπιστευτικότητα πρέπει να παραβιαστεί για να παραμείνει ασφαλής — εξηγήστε το αυτό με ηρεμία.

- **Απομακρύνετε τα μέσα, όπου είναι δυνατόν και ασφαλές:** Ασφαλίστε φάρμακα, αιχμηρά αντικείμενα ή πυροβόλα όπλα και απομακρύνετε την πρόσβαση σε τοποθεσίες υψηλού κινδύνου, εάν είναι εφικτό.
- **Προσφέρετε συγκεκριμένη υποστήριξη:** «Μπορώ να έρθω μαζί σου στη συμβουλευτική» ή «Ας καλέσουμε μαζί τώρα τη γραμμή βοήθειας».
- **Ενθαρρύνετε την επαγγελματική βοήθεια** και βοηθήστε με τα πρακτικά εμπόδια (μεταφορά, ραντεβού).
- **Γνωρίστε τη διαδικασία κλιμάκωσης:** Έχετε έτοιμα τα τοπικά τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης, τα στοιχεία επικοινωνίας για κρίσεις στο πανεπιστήμιο και τους πόρους ψυχικής υγείας.
- **Φροντίδα για τους/τις υποστηρικτές/υποστηρίκτριες:** Η υποστήριξη ενός ατόμου σε κρίση είναι δύσκολη — ζητήστε εποπτεία, συζητήστε με επαγγελματίες και χρησιμοποιήστε το δίκτυο υποστήριξής σας.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 9: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (ΔΕΠΥ)

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο κρυφός αγώνας της Μάγια με την συγκέντρωση και τη συνέπεια

Ιστορικό:

Η Μάγια είναι 19χρονη φοιτήτρια πρώτου έτους στο τμήμα Πληροφορικής. Είναι έξυπνη και περίεργη, αλλά νιώθει υπερβολικά πιεσμένη από τα αδόμητα έργα και τις μακροσκελείς διαλέξεις.

Το πρόβλημα:

Η Μάγια χάνει την αίσθηση του χρόνου, δεν τηρεί τις προθεσμίες παρά τις ολονύκτιες εργασίες και ξεχνά μικρές υποχρεώσεις που εξελίσσονται σε κρίσεις. Αρχίζει τις εργασίες της αργά, αποσπάται εν μέσω της εργασίας και λέει ό,τι της έρχεται στο μυαλό κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων, για να νιώσει στη συνέχεια ντροπή. Υποψιάζεται ότι πάσχει από Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας - ΔΕΠΥ, αλλά φοβάται να κριθεί.

Γιατί η σιωπή;

- Στίγμα: Ανησυχεί ότι οι άλλοι θα την θεωρήσουν «τεμπέλα» ή ότι «χρησιμοποιεί τη ΔΕΠΥ ως δικαιολογία».
- Άγχος για την αξιολόγηση: Αβεβαιότητα σχετικά με τις διαδικασίες διαλογής/διάγνωσης.
- Ανησυχίες για τη φαρμακευτική αγωγή: Φοβάται ότι θα την πιέσουν να ακολουθήσει θεραπείες που δεν είναι έτοιμη να εξετάσει.
- Πολιτισμικές προσδοκίες: Η οικογένεια ταυτίζει τον αγώνα με την έλλειψη προσπάθειας.

Συνέπειες:

- Μη ολοκληρωμένες εργαστηριακές ασκήσεις, καθυστερημένες παραδόσεις και πτώση των βαθμών.
- Διαταραχές ύπνου και αυξανόμενο άγχος.
- Κοινωνικές εντάσεις λόγω παρορμητικών σχολίων και χαμένων συναντήσεων.
- Υπονόμευση της αυτοπεποίθησης και αυστηρή εσωτερική κριτική.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

- Ακαδημαϊκή υποστήριξη: Σαφείς χρονοδιαγράμματα, ενδιάμεσα σημεία ελέγχου και κριτήρια αξιολόγησης.
- Υποστήριξη προσβασιμότητας: Υπηρεσίες για άτομα με αναπηρία για προσαρμογές στις εξετάσεις και δεξιότητες μελέτης.
- Εργαλεία ανάπτυξης δεξιοτήτων: Χρονόμετρα, εφαρμογές αποκλεισμού περισπασμών και ομάδες μελέτης με διπλή κάλυψη.
- Εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού σε MHFA: Να κανονικοποιήσουν την αναζήτηση βοήθειας και να προσφέρουν επιλογές προληπτικά.
- Καθοδήγηση από συνομήλικους/συνομήλικες: Μέντορες με γνώση του ΔΕΠΥ για σχεδιασμό και υπευθυνότητα.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Μάγια δείχνει πώς τα χαρακτηριστικά του ΔΕΠΥ που δεν έχουν αντιμετωπιστεί μπορούν να παρερμηνευθούν ως έλλειψη προσπάθειας. Οι δομές υποστήριξης και η πρόσβαση σε αξιολόγηση χωρίς στιγματισμό μπορούν να μεταμορφώσουν την απόδοση και την ευημερία.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με το ΔΕΠΥ στον ακαδημαϊκό χώρο

- 1. Αναγνώριση και ομαλοποίηση**
 - Οι διαφορές στην προσοχή είναι συχνές και αντιμετωπίσιμες.
- 2. Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο**
 - Ιδιωτικές συναντήσεις, συνεργατική επίλυση προβλημάτων σχετικά με τις προθεσμίες.
- 3. Μάθετε και διαψεύστε τους μύθους**
 - ΔΕΠΥ ≠ χαμηλή νοημοσύνη· οι στρατηγικές βοηθούν ανεξάρτητα από τη διάγνωση.
- 4. Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη νωρίς**
 - Ρωτήστε τις υπηρεσίες συμβουλευτικής/υγείας σχετικά με τις διαδικασίες αξιολόγησης και την υποστήριξη δεξιοτήτων.
- 5. Εξασκηθείτε σε τεχνικές αντιμετώπισης**
 - Pomodoro, κατανομή εργασιών σε τμήματα, οπτικά χρονόμετρα, ενότητες μελέτης με μία καρτέλα.
- 6. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης**
 - Ομάδες μελέτης με συμφοιτητές/συμφοιτήτριες, αντικατάσταση, επαφές με μέντορα.
- 7. Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους**
 - Ορίστε το «πρώτο μικρό βήμα» και μετά το επόμενο.
- 8. Αντιμετωπίστε το στίγμα και τις αρνητικές σκέψεις**
 - Αντικαταστήστε το «Είμαι τεμπέλης» με το «Χρειάζομαι τη σωστή δομή».

Εάν η δυσφορία ενταθεί ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, αναζητήστε άμεση επαγγελματική υποστήριξη μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών ή υπηρεσιών αντιμετώπισης κρίσεων.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου MHFA για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με δυσκολίες που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ:

1. Παρατηρήστε και αναγνωρίστε

- Χρόνια αργοπορία, μη τήρηση προθεσμιών, έλλειψη οργάνωσης, διάσπαση της προσοχής, παρορμητικά σχόλια.

2. Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα

- «Παρατήρησα ότι οι προθεσμίες συσσωρεύονται — θα βοηθούσε αν σχεδιάζαμε μαζί;»

3. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία

- Επικυρώστε· εστιάστε στα συστήματα, όχι στην επίρριψη ευθυνών.

4. Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Ελέγξτε για οξεία δυσφορία ή εξουθένωση· ακολουθήστε τα πρωτόκολλα κρίσης εάν αποκαλυφθεί κίνδυνος.

5. Παρέχετε πληροφορίες και πόρους

- Υπηρεσίες προσβασιμότητας/αναπηρίας, μαθησιακή υποστήριξη, συμβουλευτική.

6. Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και την αυτοφροντίδα

- Προσφέρετε να δημιουργήσετε από κοινού ένα απλό σχέδιο εργασιών και να κλείσετε ραντεβού για υποστήριξη.

7. Παρακολουθήστε την πορεία

- Σύντομες εβδομαδιαίες επαφές για την ενίσχυση της δυναμικής.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

- Συμβουλευτική και υποστήριξη μάθησης του πανεπιστημίου.
- Υπηρεσίες για άτομα με αναπηρία/προσβασιμότητα για προσαρμογές.
- Σύμβουλοι συνομηλίκων και ακαδημαϊκοί/ακαδημαϊκές σύμβουλοι.
- Εργαστήρια σχετικά με τον προγραμματισμό, τη διαχείριση του χρόνου και τις δεξιότητες μελέτης.
- Ψηφιακά εργαλεία: χρονόμετρα, διαχειριστές υποχρεώσεων, προγράμματα αποφυγής περισπασμών.
- Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης.

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Χρησιμοποιήστε σαφείς, γραπτές οδηγίες και ενδιάμεσα ορόσημα.
- Επιβραβεύστε την πρόοδο, όχι μόνο τα αποτελέσματα.
- Αποφύγετε να δίνετε ηθικά διδάγματα σχετικά με την παραγωγικότητα.
- Προσφέρετε επιλογές και ευελιξία.
- Γνωρίστε πότε πρέπει να παραπέμψετε σε ειδικό.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 10: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης:

Ιστορικό:

Ένας διεθνής φοιτητής πρώτου έτους μετακόμισε πρόσφατα στο εξωτερικό για να ξεκινήσει τις σπουδές του. Αντιμετωπίζει πολιτισμικές διαφορές, νοσταλγία για την πατρίδα και αυξημένο ακαδημαϊκό φόρτο εργασίας. Παρά τον αρχικό ενθουσιασμό, αρχίζει να αισθάνεται υπερβολικά πιεσμένος.

Το πρόβλημα:

Ο φοιτητής εμφανίζει επίμονη θλίψη, άγχος και δυσκολία συγκέντρωσης. Δυσκολεύεται να κάνει φίλους, συχνά απομονώνεται και οι επιδόσεις του είναι κάτω από τα συνήθη ακαδημαϊκά του πρότυπα.

Γιατί τα προβλήματα επιμένουν;

Ο φοιτητής αποφεύγει να απευθυνθεί σε υπηρεσίες υποστήριξης, θεωρώντας ότι οι δυσκολίες του αποτελούν προσωπική αδυναμία. Η έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις διαταραχές προσαρμογής, το στίγμα που περιβάλλει την ψυχική υγεία και η πίεση να φαίνεται «επιτυχημένος» τον εμποδίζουν να αναζητήσει έγκαιρη βοήθεια.

Συνέπειες:

Εάν δεν αντιμετωπιστούν, τα συμπτώματα μπορεί να εξελιχθούν σε κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση ή ακαδημαϊκή αποτυχία. Ο φοιτητής μπορεί ακόμη και να σκεφτεί να εγκαταλείψει τις σπουδές του.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

Έγκαιρη αναγνώριση από ακαδημαϊκούς/ακαδημαϊκές συμβούλους ή συμφοιτητές/συμφοιτήτριες, παραπομπή σε υπηρεσίες συμβουλευτικής, καθοδήγηση από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες, συνεδρίες πολιτισμικού προσανατολισμού και εργαστήρια διαχείρισης του άγχους.

Αναστοχασμός:

Οι διαταραχές προσαρμογής στα πανεπιστήμια είναι συχνές, αλλά συχνά παραβλέπονται, καθώς οι δυσκολίες προσαρμογής στην αλλαγή θεωρούνται «φυσιολογικές». Η αναγνώριση του πότε το καθημερινό άγχος μετατρέπεται σε δυσλειτουργία είναι ουσιαστική για την πρόληψη.

2. Πρώτα βήματα

Τα πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των διαταραχών προσαρμογής περιλαμβάνουν: την αναγνώριση ότι η προσαρμογή απαιτεί χρόνο, την ενθάρρυνση των φοιτητών/φοιτητριών να μοιραστούν τις δυσκολίες τους, την προσφορά προσιτών προγραμμάτων προσανατολισμού και την προώθηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως δομημένα προγράμματα σπουδών, υγιεινές συνήθειες ζωής και τακτική κοινωνική αλληλεπίδραση.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας – Διαταραχές προσαρμογής

- Ακούστε χωρίς να κρίνετε και επικυρώστε τα συναισθήματα του φοιτητή.
- Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις.
- Προτείνετε μικρά, εφικτά βήματα για την εξισορρόπηση της ακαδημαϊκής και της προσωπικής ζωής.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υποστήριξης του πανεπιστημίου.
- Ελέγξτε για τυχόν επιδείνωση (π.χ. επίμονη απελπισία, σημάδια κατάθλιψης).
- Ενθαρρύνετε την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας εάν τα συμπτώματα επιμένουν περισσότερο από το αναμενόμενο.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές Οι φοιτητές έχουν πρόσβαση σε:

Υπηρεσίες εντός του πανεπιστημίου: Κέντρα συμβουλευτικής του πανεπιστημίου, προγράμματα καθοδήγησης από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και ακαδημαϊκή συμβουλευτική.

Γραμμές βοήθειας: Εθνικές ή τοπικές γραμμές βοήθειας για φοιτητές/φοιτήτριες.

Χώρα	Γραμμή βοήθειας / Υπηρεσία	Τηλέφωνο / Πρόσβαση	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	Γραμμή βοήθειας για παιδιά/νέους/νέες	116 111	Δωρεάν, ανώνυμη υποστήριξη για παιδιά και νέους/νέες (στρες προσαρμογής, άγχος).
Ιρλανδία	Σαμαρείτες	116 123 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για άγχος, απομόνωση και δυσκολίες προσαρμογής.
	Pieta (Γραμμή βοήθειας για κρίσεις)	1800 247 247 / Στείλτε το μήνυμα HELP στο 51444	Γραμμή βοήθειας για κρίσεις 24/7 για αυτοτραυματισμούς και αυτοκτονικές σκέψεις, καλύπτει επίσης κρίσεις προσαρμογής.
	Γραμμή υποστήριξης Aware	+353 (0)1 661 7211	Για κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές της διάθεσης και μεταβατικές φάσεις της ζωής.
Βέλγιο	Υπηρεσία Κοινοτικής Βοήθειας (CHS, Αγγλικά)	+32 (0)2 648 40 14	Ανώνυμη, εμπιστευτική γραμμή βοήθειας – χρήσιμη για διεθνείς φοιτητές/φοιτήτριες.
	Zelfmoordlijn 1813 (Ολλανδικά)	1813 (24/7) , συνομιλία μέσω www.zelfmoord1813.be	Υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης και συναισθηματικής δυσφορίας.

	Centre de Prévention du Suicide (Γαλλικά)	0800 32 123 (24/7)	Δωρεάν γραμμή βοήθειας για προβλήματα συναισθηματικής/ψυχικής υγείας.
Κύπρος	Σαμαρείτες	8000 7773 (καθημερινά 16:00–00:00)	Εμπιστευτική υπηρεσία ακρόασης για άγχος, ανησυχία ή δυσκολίες προσαρμογής.
	116 000 – Παιδιά σε κίνδυνο	116 000 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για παιδιά και εφήβους, συμπεριλαμβανομένου του άγχους προσαρμογής.
	Γραμμή βοήθειας για ασφαλέστερο διαδίκτυο	7000 0 116	Συμβουλές και υποστήριξη για νέους/νέες σχετικά με προβλήματα και προσαρμογή που σχετίζονται με το διαδίκτυο.
Ελλάδα	Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Αυτοκτονία	1018 (24/7)	Καλύπτει καταστάσεις κρίσης, συμπεριλαμβανομένων των ακαδημαϊκών δυσκολιών και των προβλημάτων προσαρμογής.
	Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης Πανεπιστημίων (Αθήνα, Ιωάννινα, Πάτρα κ.ά.)	Διαφορετικά (π.χ. +30 210 3680978, +30 26510 0 6600)	Δωρεάν συμβουλευτική για φοιτητές/φοιτήτριες που αντιμετωπίζουν προβλήματα προσαρμογής, μοναξιάς και άγχους.
Ολλανδία	113 Zelfmoordpreventie	113 ή 0800-0113 (24/7)	Τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη για κρίσεις, άγχος και δυσκολίες προσαρμογής.
	De Luisterlijn	088 0767 000 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για άγχος, μοναξιά, δυσκολίες στο σχολείο/την εργασία.
	Alles Oké; Γραμμή υποστήριξης (νέοι/νέες 18–24 ετών)	0800-0450 / Chat (καθημερινά 14:00–22:00)	Δωρεάν υποστήριξη για νέους/νέες ενήλικες που αισθάνονται καταβεβλημένοι/καταβεβλημένες ή ανίκανοι/ανίκανες να ανταπεξέλθουν.
	MIND Korrelatie	0900-1450 / WhatsApp / Chat	Πολυκαναλική συμβουλευτική για επαγγελματική εξουθένωση, άγχος, σχέσεις, προβλήματα προσαρμογής.

Εφαρμογές:

Χώρα	Εφαρμογή / Πλατφόρμα	Πρόσβαση / Επιλογές γλώσσας	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	Headspace	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά, πολλές γλώσσες)	Ενσυνειδητότητα και διαλογισμός για το άγχος, τον ύπνο και τις προκλήσεις προσαρμογής.
	Calm	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά, πολλές γλώσσες)	Αναπνοή, χαλάρωση και καθοδηγούμενοι διαλογισμοί ύπνου – χρήσιμοι για το άγχος και το στρες.
	Woebot	iOS / Android (Αγγλικά)	Chatbot CBT βασισμένο σε τεχνητή νοημοσύνη για παρακολούθηση της διάθεσης και αντιμετώπιση του στρες προσαρμογής.
	TalkCampus	iOS / Android (πολύγλωσσο)	Παγκόσμια εφαρμογή αλληλοϋποστήριξης, σχεδιασμένη ειδικά για φοιτητές/φοιτήτριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
	MoodMission	iOS / Android (Αγγλικά)	Προτείνει «αποστολές» αντιμετώπισης βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία για το άγχος, το στρες και την κακή διάθεση.
Ιρλανδία	SilverCloud Health	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά)	Τα τεκμηριωμένα προγράμματα CBT χρησιμοποιούνται ευρέως στα ιρλανδικά πανεπιστήμια και στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.
	MyMind	Ιστό (Αγγλικά, υποστήριξη Ιρλανδικών)	Διαδικτυακή θεραπεία και πόροι αυτοβοήθειας για φοιτητές/φοιτήτριες και νέους/νέες ενήλικες.
Βέλγιο	Klaar voor de Start (VLESP)	Πόροι για το διαδίκτυο και κινητά (Ολλανδικά/ Γαλλικά)	Πόροι αυτοβοήθειας για το άγχος, την ευεξία και την πρόληψη της αυτοκτονίας.
	Tele-Onthaal	Εφαρμογή διαδικτυακής συνομιλίας	Υπηρεσία συμβουλευτικής μέσω συνομιλίας για το άγχος και τις προσωπικές κρίσεις.

		(Ολλανδικά/ Γαλλικά)	
Κύπρος	Antilipsi	iOS / Android (Ελληνικά, Αγγλικά)	Τοπική εφαρμογή που προσφέρει πόρους ψυχικής υγείας, γραμμές βοήθειας και στρατηγικές αντιμετώπισης.
	MindCare CY (πρωτοβουλία ΜΚΟ)	Διαδικτυακή (Ελληνικά, Αγγλικά)	Οδηγίες για φοιτητές/φοιτήτριες, σύνδεσμοι προς γραμμές βοήθειας και πόροι για το άγχος και την προσαρμογή.
Ελλάδα	Εργαλείο iFightDepression	Διαδικτυακό & καθοδηγούμενο πρόγραμμα (Ελληνικά, Αγγλικά)	Εργαλείο βασισμένο στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχολογία, χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ, για την κατάθλιψη/το άγχος, το οποίο προωθείται από ελληνικές ΜΚΟ.
	StressLess (Ελληνικοί προγραμματιστές)	Android (Ελληνικά)	Ασκήσεις χαλάρωσης, αναπνοής και διαχείρισης του στρες.
Ολλανδία	Psyfit	Διαδικτυακό πρόγραμμα (Ολλανδικά)	Διαδικτυακή εκπαίδευση ψυχικής υγείας για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας έναντι του άγχους και των προβλημάτων προσαρμογής.
	MIND Korrelatie Διαδικτυακά Εργαλεία	Ιστό, WhatsApp, chat (Ολλανδικά/ Αγγλικά)	Ψηφιακά εργαλεία για την εξουθένωση, το άγχος, τις σχέσεις και τις δυσκολίες προσαρμογής.
	Alles Oké; Chat	Ιστό & κινητά (Ολλανδικά)	Δωρεάν εφαρμογή καθημερινής υποστήριξης μέσω συνομιλίας για νέους/νέες ενήλικες.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομήλικους/συνομήλικες:

- Κανονικοποιήστε τις συζητήσεις σχετικά με τις δυσκολίες προσαρμογής.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε φοιτητικές οργανώσεις και δραστηριότητες του πανεπιστημίου.
- Προσέξτε για σημάδια απομόνωσης και επικοινωνείτε τακτικά.
- Μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες προσαρμογής για να μειώσετε το στίγμα.
- Προωθήστε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς που τιμούν τη διαφορετικότητα.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 11: ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης:

Ιστορικό:

Ένας μεταπτυχιακός φοιτητής στις θετικές επιστήμες αρχίζει να έχει ενοχλητικές σκέψεις σχετικά με το ενδεχόμενο να κάνει λάθη στα εργαστηριακά πειράματα. Για να ανακουφίσει το άγχος του, ελέγχει επανειλημμένα τον εξοπλισμό και τους υπολογισμούς, συχνά αφιερώνοντας ώρες σε μικρές εργασίες.

Το ζήτημα:

Αν και αρχικά θεωρείται «τελειομανία», η συμπεριφορά γίνεται καταναγκαστική και διαταράσσει την ακαδημαϊκή απόδοση. Ο φοιτητής αποφεύγει την ομαδική εργασία λόγω του φόβου να κριθεί, γεγονός που οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση.

Γιατί τα προβλήματα επιμένουν;

Ο φοιτητής/ Η φοιτήτρια νιώθει ντροπή και κρύβει τα συμπτώματά του, φοβούμενος το στίγμα. Η έλλειψη ευαισθητοποίησης μεταξύ των συμφοιτητών/συμφοιτητριών και του διδακτικού προσωπικού σημαίνει ότι λαμβάνουν ελάχιστη υποστήριξη, ενώ η κατάστασή τους εκλαμβάνεται εσφαλμένα ως επιμέλεια.

Συνέπειες:

Σοβαρές ακαδημαϊκές καθυστερήσεις, πτώση των βαθμών και κίνδυνος κατάθλιψης ή εξουθένωσης. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, ο φοιτητής μπορεί να αποσυρθεί από τις σπουδές ή να αναπτύξει επιπλέον διαταραχές άγχους.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

Έγκαιρη ψυχοεκπαίδευση, παραπομπή σε συμβουλευτική, θεραπεία έκθεσης και πρόληψης αντίδρασης (ERP) και στρατηγικές διαχείρισης του στρες. Η ευαισθητοποίηση του διδακτικού προσωπικού μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη κατανόηση των προτύπων συμπεριφοράς.

Αναστοχασμός:

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή στον ακαδημαϊκό χώρο συχνά κρύβεται πίσω από στερεότυπα «εργατικών» φοιτητών/φοιτητριών. Η αναγνώριση της διαφοράς μεταξύ υγιών συνηθειών και ιδεοψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς είναι ζωτικής σημασίας για την έγκαιρη παρέμβαση.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση της διαταραχής αυτής:

- Αναγνωρίστε και κανονικοποιήστε τις συζητήσεις σχετικά με τις ενοχλητικές σκέψεις.
- Ενθαρρύνετε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να μιλούν ανοιχτά με ένα άτομο εμπιστοσύνης (συμφοιτητή/συμφοιτήτρια, μέντορα ή σύμβουλο).

- Προτείνετε δομημένες καθημερινές συνήθειες χωρίς να ενισχύετε τις ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με επαγγελματική βοήθεια (συμβούλους, ψυχολόγους).
- Προωθήστε την υποστήριξη από τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες και την ευαισθητοποίηση του διδακτικού προσωπικού σε ασυνήθιστα πρότυπα συμπεριφοράς.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας

- Ακούστε με ενσυναίσθηση, χωρίς να κρίνετε τις τελετουργίες ή τις σκέψεις.
- Αποφύγετε να επικρίνετε ή να υποτιμάτε τις καταναγκαστικές συμπεριφορές.
- Ενθαρρύνετε την επαγγελματική υποστήριξη (συμβουλευτική/θεραπεία).
- Προσφέρετε τεχνικές σταθεροποίησης (π.χ. αναπνοή, ενσυνειδητότητα).
- Ενημερωθείτε για τυχόν επιδείνωση (σοβαρό άγχος, κατάθλιψη ή αυτοκτονικές σκέψεις).
- Δώστε διαβεβαίωση ότι η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι διαχειρίσιμη με τις σωστές στρατηγικές.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & Εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

Χώρα	Γραμμή βοήθειας / Υπηρεσία	Τηλέφωνο / Πρόσβαση	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	Γραμμή βοήθειας για παιδιά/νέους/νέες	116 111	Δωρεάν, ανώνυμη υποστήριξη για νέους/νέες που αντιμετωπίζουν άγχος ή ψυχαναγκαστική διαταραχή.
Ιρλανδία	Σαμαρείτες	116 123 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για άγχος και ψυχική δυσφορία.
	Γραμμή Υποστήριξης Aware	+353 (0)1 661 7211	Εστίαση στο άγχος, τη μελαγχολία και το στρες.
Βέλγιο	Υπηρεσία Κοινοτικής Βοήθειας (Αγγλικά)	+32 (0)2 648 40 14	Η εμπιστευτική υποστήριξη είναι χρήσιμη για διεθνείς φοιτητές/φοιτήτριες με συμπτώματα ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

	Γραμμή Αυτοκτονίας 1813 / Πρόληψη Αυτοκτονίας 0800 32 123	1813 / 0800 32 123	Για καταστάσεις κρίσης, συμπεριλαμβανομένης της καταναγκαστικής δυσφορίας.
Κύπρος	Σαμαρείτες	8000 7773 (καθημερινά 4 μ.μ.–12 π.μ.)	Για άγχος, καταναγκαστικές συμπεριφορές και συναισθηματικές δυσκολίες.
	Γραμμή βοήθειας για ασφαλέστερο διαδίκτυο	7000 0 116	Για νέους/νέες που αντιμετωπίζουν διαδικτυακές εμμονές (π.χ. υπερβολικός έλεγχος).
Ελλάδα	Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Αυτοκτονία	1018 (24/7)	Καλύπτει καταστάσεις κρίσης, συμπεριλαμβανομένης της σοβαρής δυσφορίας που σχετίζεται με το ιδεοψυχαναγκαστικό σύνδρομο (OCD).
	Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης Πανεπιστημίων	Διαφορετικές (Αθήνα, Ιωάννινα, Πάτρα)	Παρέχει δομημένη θεραπεία για ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές.
Ολλανδία	113 Πρόληψη αυτοκτονιών	113 / 0800-0113 (24/7)	Καλύπτει κρίσεις που σχετίζονται με καταναγκαστικά μοτίβα σκέψης.
	De Luisterlijn	088 0767 000 (24/7)	Γενική συναισθηματική υποστήριξη για άγχος που σχετίζεται με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.
	MIND Korrelatie	09:00-14:50 / Διαδικτυακά	Συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη για ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές και άγχος.

Εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

Χώρα	Εφαρμογή / Πλατφόρμα	Πρόσβαση / Επιλογές γλώσσας	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	nOCD	iOS / Android (Αγγλικά)	Εξειδικευμένη εφαρμογή για τη διαχείριση διαταραχής της ιδεοψυχαναγκαστικής

			συμπεριφοράς – Υποστήριξη βασισμένη στη ΓΣΨ & στην ΕΠΑ.
	Headspace	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά, πολλαπλές γλώσσες)	Διαλογισμός ενσυνειδητότητας για ενοχλητικές σκέψεις και καταναγκαστικό άγχος.
	Woebot	iOS / Android (Αγγλικά)	Chatbot με τεχνητή νοημοσύνη και CBT που βοηθά στην αντιμετώπιση των επαναλαμβανόμενων σκέψεων.
	MindShift CBT	iOS / Android (Αγγλικά)	Στρατηγικές βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία για τα συμπτώματα άγχους και ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.
Ιρλανδία	SilverCloud Health	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά)	Ενότητες για το άγχος, τις ενοχλητικές σκέψεις και τις καταναγκαστικές συμπεριφορές, με την υποστήριξη του Εθνικού Φορέα Υγείας της Ιρλανδίας.
Βέλγιο	Εφαρμογή συνομιλίας Tele-Onthaal	Webchat (Ολλανδικά/Γαλλικά)	Χρήσιμο για όσους/όσες χρειάζονται να συζητήσουν τις καταναγκαστικές σκέψεις τους ιδιωτικά.
Κύπρος	Antilipsi	iOS / Android (Ελληνικά/Αγγλικά)	Τοπικοί πόροι και σύνδεσμοι για υποστήριξη σε θέματα εμμονών και άγχους.
Ελλάδα	Εργαλείο iFightDepression	Διαδικτυακό & καθοδηγούμενο πρόγραμμα (Ελληνικά/Αγγλικά)	Το εργαλείο που βασίζεται στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχολογία είναι επίσης χρήσιμο για το άγχος που σχετίζεται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.
	StressLess (Ελληνικά)	Android (Ελληνικά)	Ασκήσεις χαλάρωσης και μείωσης του καταναγκαστικού άγχους.
Ολλανδία	Psyfit	Ιστό (Ολλανδικά)	Διαδικτυακή εκπαίδευση ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ανθεκτικότητας έναντι των καταναγκαστικών συμπεριφορών.

	Alles Oké; Εφαρμογή γραμμής υποστήριξης	Ιστό & κινητά (Ολλανδικά)	Καθημερινή υποστήριξη μέσω συνομιλίας για νέους/νέες ενήλικες με άγχος που σχετίζεται με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.
	Εργαλεία MIND Korrelatie	Ιστό/WhatsApp (Ολλανδικά/Αγγλικά)	Πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης των καταναγκαστικών συμπεριφορών και του άγχους.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομηλίκους/συνομήλικες:

- Αποφύγετε να ενισχύετε τις καταναγκαστικές τελετουργίες (π.χ. επαναλαμβανόμενη καθησύχαση ή έλεγχος).
- Ενθαρρύνετε την επαγγελματική θεραπεία (CBT, ERP).
- Δείξτε το παράδειγμα υγιεινών συνηθειών χωρίς αυστηρότητα.
- Να είστε υπομονετικοί — τα συμπτώματα δεν είναι απλά «κακές συνήθειες».
- Μοιραστείτε διακριτικά πόρους (εφαρμογές, γραμμές βοήθειας).
- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς επικρίσεις, όπου οι φοιτητές/φοιτήτριες μπορούν να μιλούν ανοιχτά.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 12: ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η πορεία της Σοφίας μέσα από τα σκαμπανεβάσματα της πανεπιστημιακής ζωής

Ιστορικό:

Η Σοφία είναι 24χρονη μεταπτυχιακή φοιτήτρια Αρχιτεκτονικής σε ένα ευρωπαϊκό πανεπιστήμιο. Γνωστή για τη δημιουργικότητα και την ενέργειά της, συχνά εντυπωσιάζει τους/τις διδάσκοντες/διδάσκουσές της με τις φιλόδοξες ιδέες της και τις πολλές ώρες που περνά στο εργαστήριο. Τον τελευταίο χρόνο, ωστόσο, η συμπεριφορά της έχει γίνει όλο και πιο απρόβλεπτη — εναλλάσσεται μεταξύ περιόδων ακραίου ενθουσιασμού και βαθιάς εξάντλησης.

Το πρόβλημα:

Η Σοφία βιώνει εναλλαγές στη διάθεσή της που επηρεάζουν τις σπουδές, τις σχέσεις και τη γενική της ευεξία. Κατά τη διάρκεια των «υψηλών» φάσεων της, κοιμάται ελάχιστα, αναλαμβάνει υπερβολικό φόρτο εργασίας και μιλάει γρήγορα για νέα έργα. Νιώθει ασταμάτητη και μερικές φορές ξοδεύει απερίσκεπτα σε είδη τέχνης ή ταξίδια. Μέσα σε λίγες εβδομάδες, αυτή η ενέργεια εξασθενεί και δίνει τη θέση της σε παρατεταμένες περιόδους θλίψης, κόπωσης και απελπισίας. Κατά τη διάρκεια αυτών των καταθλιπτικών φάσεων, η Σοφία απομονώνεται, δεν τηρεί τις προθεσμίες και δυσκολεύεται να σηκωθεί από το κρεβάτι.

Γιατί η σιωπή;

- **Στίγμα και παρεξήγηση:** Η Σοφία φοβάται να χαρακτηριστεί «ασταθής» ή «δραματική».
- **Έλλειψη ευαισθητοποίησης:** Οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και το προσωπικό συχνά εκλαμβάνουν τις μανιακές φάσεις της ως απλή υπερδιέγερση ή πάθος.
- **Φόβος για τις ακαδημαϊκές συνέπειες:** Ανησυχεί ότι η αποκάλυψη της κατάστασής της μπορεί να επηρεάσει τις επαγγελματικές της προοπτικές ή τη δικαιοσύνη της αξιολόγησης.
- **Αμφιβολίες για τον εαυτό της:** Η Σοφία αναρωτιέται μερικές φορές αν αυτό που βιώνει είναι «αρκετά σοβαρό» ώστε να χρειαστεί βοήθεια.

Συνέπειες:

- Παραβιάσεις προθεσμιών και ασταθής ακαδημαϊκή απόδοση.
- Τεντωμένες φίλιες λόγω απρόβλεπτων αλλαγών στη διάθεση.
- Οικονομικές δυσκολίες λόγω παρορμητικών δαπανών κατά τη διάρκεια μανιακών επεισοδίων.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αισθήματα ενοχής κατά τη διάρκεια καταθλιπτικών επεισοδίων.
- Αυξημένος κίνδυνος αυτοτραυματισμού κατά τη διάρκεια σοβαρών περιόδων κατάθλιψης.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

- **Έγκαιρη διάγνωση και συμβουλευτική:** Άμεση παραπομπή σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας του πανεπιστημίου ή εξωτερικούς για αξιολόγηση.
- **Ακαδημαϊκή ευελιξία:** Δυνατότητα προσαρμογής των προθεσμιών και των επιλογών παρακολούθησης κατά τη διάρκεια επεισοδίων διαταραχής της διάθεσης.

- **Ευαισθητοποίηση των συνομηλίκων:** Εκστρατείες και εκπαίδευση για την αναγνώριση των συμπτωμάτων των διαταραχών της διάθεσης και την προώθηση της ενσυναίσθησης.
- **Υποστήριξη για την τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής και της θεραπείας:** Καθοδήγηση και παρακολούθηση από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- **Ψηφιακά εργαλεία:** Εφαρμογές για την παρακολούθηση της διάθεσης, τον ύπνο και στρατηγικές αυτοδιαχείρισης.

Αναστοχασμός:

Η ιστορία της Σοφίας δείχνει πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε τη διπολική διαταραχή πέρα από τα στερεότυπα. Το ακαδημαϊκό της περιβάλλον επαινεί την παραγωγικότητα, αλλά δεν καταλαβαίνει πότε η ενέργεια γίνεται υπερβολική ή επιβλαβής. Η έγκαιρη υποστήριξη, η κατανόηση και μια ευέλικτη δομή μπορούν να βοηθήσουν φοιτητές/φοιτήτριες όπως η Σοφία να διατηρήσουν την ισορροπία τους και να πετύχουν ακαδημαϊκά, ενώ ταυτόχρονα διαχειρίζονται την κατάστασή τους.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για τη διαχείριση της διπολικής διαταραχής και την προώθηση της σταθερότητας στον ακαδημαϊκό χώρο

1. **Αναγνώριση και κατανόηση της πάθησης**
Αναγνωρίστε ότι η διπολική διαταραχή περιλαμβάνει εναλλασσόμενες περιόδους μανίας και κατάθλιψης. Η κατανόηση αυτών των μοτίβων μειώνει τη σύγχυση και την ενοχή.
2. **Ζητήστε έγκαιρα επαγγελματική αξιολόγηση**
Ενθαρρύνετε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες που βιώνουν ακραίες διακυμάνσεις της διάθεσης να επικοινωνήσουν με υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης ή έναν/μία γενικό/γενική ιατρό για αξιολόγηση και σχεδιασμό θεραπείας.
3. **Διατηρήστε μια τακτική ρουτίνα**
Οι σταθερές ώρες ύπνου, μελέτης και γευμάτων μπορούν να βοηθήσουν στη σταθεροποίηση των διακυμάνσεων της διάθεσης. Αποφύγετε τις ολονύκτιες εργασίες ή τα ακανόνιστα προγράμματα που διαταράσσουν τον ρυθμό.
4. **Μάθετε να αναγνωρίζετε τα ερεθίσματα**
Τηρήστε ημερολόγιο ή χρησιμοποιήστε μια ψηφιακή εφαρμογή για να καταγράφετε τις αλλαγές στη διάθεση, τα επίπεδα άγχους και τα πρότυπα ύπνου. Η επίγνωση των παραγόντων που προκαλούν κρίσεις συμβάλλει στην πρόληψη.
5. **Ενθαρρύνετε την επικοινωνία με άτομα εμπιστοσύνης**
Συμβουλευέστε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να ενημερώσουν έναν ή δύο έμπιστους/έμπιστες φίλους/φίλες, μέντορες ή διδάσκοντες/διδάσκουσες που μπορούν να τους προσφέρουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια των αλλαγών στη διάθεση.
6. **Πρωθήστε τον ισορροπημένο ακαδημαϊκό προγραμματισμό**
Υποστηρίξτε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες ώστε να ρυθμίζουν τον ρυθμό της εργασίας τους, να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να αποφεύγουν την υπερβολική δέσμευση κατά τη διάρκεια των ενεργητικών φάσεων.
7. **Χρησιμοποιήστε τεχνικές αντιμετώπισης και σταθεροποίησης**
Η ενσυνειδητότητα, η χαλάρωση και οι ασκήσεις αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση της παρορμητικότητας και του στρες.

8. Παρέχετε πρόσβαση σε συνεχή υποστήριξη

Ενθαρρύνετε τη συνεχή επαφή με θεραπευτές, ψυχιάτρους ή ομάδες υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες για τη διατήρηση της σταθερότητας και την πρόληψη της υποτροπής.

9. Αντιδράστε έγκαιρα σε καταστάσεις κρίσης

Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, επικοινωνήστε αμέσως με τις υπηρεσίες κρίσης για επαγγελματική βοήθεια.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που πάσχει από διπολική διαταραχή

Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια

- Περίοδοι έντονης ενεργητικότητας, ελάχιστου ύπνου ή υπερβολικής ομιλίας.
- Ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση ή ευερεθιστότητα.
- Επικίνδυνες συμπεριφορές (υπερβολικές δαπάνες, απουσίες από τα μαθήματα, παρορμητικά σχέδια).
- Σημάδια κατάθλιψης, όπως απομόνωση ή απελπισία.

Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και ηρεμία

- Επιλέξτε ένα ήσυχο, ιδιωτικό περιβάλλον για να μιλήσετε.
- Αποφύγετε να κρίνετε ή να προσπαθήσετε να «τους φτιάξετε το κέφι».
- Χρησιμοποιήστε σταθερή, καθησυχαστική επικοινωνία.

Ακούστε χωρίς να παρεμβαίνετε

- Αφήστε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια να μιλήσει με τον δικό του/της ρυθμό.
- Αναγνωρίστε τη δυσκολία που συνεπάγεται η διαχείριση των διακυμάνσεων της διάθεσης.
- Αποφύγετε να χαρακτηρίζετε τη συμπεριφορά ως «δραματική» ή «τεμπέλικη».

Αξιολογήστε την άμεση ασφάλεια

- Εάν υπάρχουν ενδείξεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονικών σκέψεων, ακολουθήστε τα πρωτόκολλα αντιμετώπισης κρίσεων.
- Ενθαρρύνετε την άμεση επικοινωνία με υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης ή ιατρικές υπηρεσίες.

Παρέχετε αξιόπιστες πληροφορίες και πόρους

- Προσφέρετε επαφές για συμβουλευτική στο πανεπιστήμιο, γραμμές βοήθειας για την ψυχική υγεία ή κέντρα υγείας φοιτητών/φοιτητριών.
- Προτείνετε πόρους για την παρακολούθηση της διάθεσης και την ψυχοεκπαίδευση.

Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες και δομή

- Τονίστε τη σημασία του ισορροπημένου ύπνου, της διατροφής και των τακτικών διαλειμμάτων.
- Βοηθήστε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να προγραμματίσουν διαχειρίσιμο φόρτο εργασίας.

Υποστηρίξτε την τήρηση της θεραπείας

- Ενθαρρύνετε τη συνεπή χρήση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων, εάν ισχύει.
- Υπενθυμίστε ότι η συνεχής επαγγελματική φροντίδα είναι απαραίτητη για τη μακροπρόθεσμη ισορροπία.

Παρακολούθηση με συμπόνια

- Επικοινωνήστε μαζί τους μετά από δύσκολες περιόδους.
- Ενισχύστε την πρόοδο και τις μικρές επιτυχίες.
- Διατηρήστε την εμπιστευτικότητα και την εμπιστοσύνη.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Προτεινόμενες υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες μπορούν να έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου** – προσφέρουν ψυχολογική και συναισθηματική υποστήριξη.
- **Κέντρα Υγείας Φοιτητών/Φοιτητριών** – για συντονισμό με ψυχιάτρους ή ιατρούς.
- **Δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες** – εκπαιδευμένοι/εκπαιδευμένες συνομήλικοι/συνομήλικες που προσφέρουν ενσυναίσθηση και καθοδήγηση.
- **Ακαδημαϊκοί/Ακαδημαϊκές σύμβουλοι** – για ευέλικτα προγράμματα σπουδών κατά τη διάρκεια διακυμάνσεων της διάθεσης.
- **Ψηφιακά εργαλεία** – εφαρμογές για την παρακολούθηση και τη σταθεροποίηση της διάθεσης (π.χ. eMoods, Daylio, Moodpath).
- **Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης** – εθνική και τοπική υποστήριξη ψυχικής υγείας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.
- **Εργαστήρια** – σχετικά με τη διαχείριση του στρες, τον προγραμματισμό της καθημερινότητας και την αυτοφροντίδα.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες, συμφοιτητές/συμφοιτήτριες ή προσωπικό:

- Διατηρήστε την ψυχραιμία και την υπομονή σας κατά τη διάρκεια των διακυμάνσεων της διάθεσης.
- Ενθαρρύνετε, αλλά μην πιέζετε ποτέ για αποκάλυψη ή αναζήτηση βοήθειας.
- Αποφύγετε να δίνετε ιατρικές συμβουλές, εκτός αν έχετε την κατάλληλη ειδικευση.
- Δείξτε σταθερότητα — η συνέπεια στην επικοινωνία χτίζει εμπιστοσύνη.
- Επιβεβαιώστε ότι η θεραπεία και η ανάρρωση είναι εφικτές.
- Επιβραβεύστε την πρόοδο και την ανθεκτικότητα, όχι μόνο την ακαδημαϊκή επιτυχία.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 13: ΦΟΒΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΦΟΒΟΙ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης:

Ιστορικό:

Ένας φοιτητής του δεύτερου έτους σε πρόγραμμα επιχειρηματικών σπουδών καλείται να παρουσιάσει τα ευρήματα της έρευνάς του μπροστά σε μια μεγάλη τάξη. Παρά την ενδελεχή προετοιμασία, ο φοιτητής βιώνει έντονο φόβο, εφίδρωση, ρίγη και δύσπνοια στη σκέψη ότι θα μιλήσει δημόσια.

Το ζήτημα:

Ο φοιτητής πάσχει από συγκεκριμένη φοβία (άγχος δημόσιας ομιλίας). Αποφεύγει τα μαθήματα που απαιτούν παρουσιάσεις και παραλείπει τα σεμινάρια, γεγονός που επηρεάζει άμεσα τη συμμετοχή και την ακαδημαϊκή του απόδοση.

Γιατί τα προβλήματα επιμένουν;

Ο φόβος ενισχύεται από την αποφυγή. Ο φοιτητής νιώθει ντροπή και δεν ζητά βοήθεια, πιστεύοντας ότι «όλοι οι άλλοι» τα καταφέρνουν κανονικά. Το διδακτικό προσωπικό μπορεί να παρερμηνεύσει την αποφυγή ως τεμπελιά ή έλλειψη προετοιμασίας.

Συνέπειες:

Χαμένες ευκαιρίες μάθησης, χαμηλότεροι βαθμοί, κοινωνική απομόνωση και πιθανή κλιμάκωση σε γενικευμένο άγχος ή κατάθλιψη.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

Θεραπεία έκθεσης (σταδιακή, υποστηρικτική εξάσκηση σε ασφαλές περιβάλλον), τεχνικές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχολογίας, καθοδήγηση από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και ενσωμάτωση ασκήσεων χαλάρωσης/αναπνοής πριν από τις παρουσιάσεις.

Αναστοχασμός:

Οι συγκεκριμένοι φόβοι μπορεί να φαίνονται «ασήμαντοι» σε σύγκριση με άλλες διαταραχές, αλλά στον ακαδημαϊκό χώρο μπορούν να έχουν σοβαρές σωρευτικές επιπτώσεις στη μάθηση, την αυτοεκτίμηση και την ετοιμότητα για την επαγγελματική σταδιοδρομία.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την υπέρβαση των φοβιών και των συγκεκριμένων φόβων:

- Αναγνωρίστε ότι ο φόβος είναι πραγματικός και δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας.
- Ενθαρρύνετε τη μικρή, σταδιακή έκθεση (π.χ. παρουσίαση σε έναν/μία συμφοιτητή/συμφοιτήτρια πριν από την τάξη).
- Διδάξτε απλές στρατηγικές αντιμετώπισης (βαθιά αναπνοή, γείωση).
- Ενθαρρύνετε την αναζήτηση επαγγελματικής συμβουλευτικής βοήθειας εάν ο φόβος διαταράσσει σημαντικά τη λειτουργία.
- Κανονικοποιήστε τη συζήτηση για το άγχος απόδοσης μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για φοβίες και συγκεκριμένους φόβους:

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και προσφέρετε υποστήριξη εάν ένας/μία φοιτητής/φοιτήτρια εμφανίζει εμφανή πανικό.
- Διαβεβαιώστε τον χωρίς να τον υποτιμάτε («Ξέρω ότι αυτό είναι συντριπτικό, αλλά δεν είσαι μόνος»).
- Προτείνετε τεχνικές σταθεροποίησης (αργή αναπνοή, εστίαση στο περιβάλλον).
- Προτείνετε σταδιακά βήματα αντί να επιβάλλετε άμεση έκθεση.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης του πανεπιστημίου.
- Ενθαρρύνετε την επαγγελματική καθοδήγηση αν οι φόβοι είναι επίμονοι ή επιδεινώνονται.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Οι φοιτητές/φοιτήτριες μπορούν να έχουν πρόσβαση στις ακόλουθες υπηρεσίες υποστήριξης:

Χώρα	Γραμμή βοήθειας / Υπηρεσία	Τηλέφωνο / Πρόσβαση	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	Γραμμή βοήθειας για παιδιά/νέους/νέες	116 111	Δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη για νέους/νέες με προβλήματα άγχους και φόβου.
Ιρλανδία	Σαμαρείτες	116 123 (24/7)	Ψυχολογική υποστήριξη για φόβο, άγχος και απομόνωση.
	Γραμμή υποστήριξης Aware	+353 (0)1 661 7211	Καλύπτει το άγχος, τον πανικό και την ψυχική δυσφορία που σχετίζεται με τον φόβο.
Βέλγιο	Υπηρεσία Κοινωνικής Βοήθειας (Αγγλικά)	+32 (0)2 648 40 14	Εμπιστευτική υποστήριξη για διεθνείς φοιτητές/φοιτήτριες.
	Γραμμή βοήθειας για αυτοκτονίες 1813 / Πρόληψη αυτοκτονιών 0800 32 123	1813 / 0800 32 123	Για κρίσεις όταν οι φοβίες εξελίσσονται σε πανικό ή απόγνωση.
Κύπρος	Σαμαρείτες	8000 7773 (καθημερινά 4 μ.μ.–12 π.μ.)	Ασφαλής ακρόαση για φόβο, άγχος και στρες που σχετίζεται με φοβίες.
	116 000 – Παιδιά σε κίνδυνο	116 000 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για νεαρούς/νεαρές φοιτητές/φοιτήτριες που

			αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με τον φόβο.
Ελλάδα	Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Αυτοκτονία	1018 (24/7)	Καλύπτει το άγχος σε καταστάσεις κρίσης, συμπεριλαμβανομένων των κρίσεων πανικού που συνδέονται με φοβίες.
	Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης Πανεπιστημίων	Διαφορετικές (Αθήνα, Ιωάννινα, Πάτρα)	Παρέχει ειδική υποστήριξη για το άγχος των εξετάσεων και τους κοινωνικούς φόβους.
Ολλανδία	113 Πρόληψη αυτοκτονιών	113 / 0800-0113 (24/7)	Για κρίσεις όταν ο φόβος/το άγχος γίνονται αφόρητα.
	De Luisterlijn	088 0767 000 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για πανικό ή άγχος που σχετίζεται με φοβίες.
	MIND Korrelatie	0900-1450 / Διαδικτυακά	Συμβουλευτική υποστήριξη για άγχος, φόβους και ανησυχία.

Εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

Χώρα	Εφαρμογή / Πλατφόρμα	Πρόσβαση / Επιλογές γλώσσας	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	MindShift CBT	iOS / Android (Αγγλικά)	Σχεδιασμένο για το άγχος και τις φοβίες με στρατηγικές CBT βήμα προς βήμα.
	FearTools	Android (Αγγλικά)	Εφαρμογή αυτοβοήθειας για φοβίες, περιλαμβάνει ασκήσεις σταδιακής έκθεσης.
	Headspace / Calm	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά, πολλαπλές γλώσσες)	Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής για πανικό που σχετίζεται με φοβίες.

	Woebot	iOS / Android (Αγγλικά)	Chatbot CBT που βοηθά στην αντιμετώπιση των παράλογων φόβων.
Ιρλανδία	SilverCloud Health	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά)	Προσφέρει ενότητες CBT για το άγχος, τον πανικό και τις φοβίες· ευρέως διαθέσιμο σε ιρλανδικά ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
Βέλγιο	Εφαρμογή συνομιλίας Tele-Onthaal	Webchat (Ολλανδικά/ Γαλλικά)	Άμεση πρόσβαση για συζητήσεις σχετικά με τον φόβο ή τον πανικό.
Κύπρος	Antilipsi	iOS / Android (Ελληνικά/Αγγλικά)	Τοπική εφαρμογή που παρέχει πόρους για την αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου, καθώς και συνδέσμους για υποστήριξη.
Ελλάδα	Εργαλείο iFightDepression	Ιστό (Ελληνικά/ Αγγλικά)	Εργαλείο βασισμένο στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)· χρήσιμο για το άγχος που σχετίζεται με φοβίες.
	Εφαρμογές χαλάρωσης/ ενσυνειδητότητας (τοπικές ΜΚΟ)	Android/iOS (Ελληνικά)	Παρέχουν υποστήριξη αναπνοής και έκθεσης για τη διαχείριση των φοβιών.
Ολλανδία	Psyfit	Ιστό (Ολλανδικά)	Διαδικτυακή εκπαίδευση για ανθεκτικότητα στο άγχος/φόβο.
	Alles Oké? Εφαρμογή γραμμής υποστήριξης	Ιστό & κινητά (Ολλανδικά)	Υποστήριξη μέσω συνομιλίας για νέους/νέες ενήλικες που αντιμετωπίζουν άγχος εξετάσεων ή κοινωνικό φόβο.
	Εργαλεία MIND Korrelatie	Ιστό/WhatsApp (Ολλανδικά/ Αγγλικά)	Πρακτικοί πόροι για την αντιμετώπιση του φόβου, του πανικού και των φοβιών.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομηλίκους/συνομήλικες:

- Αναγνωρίστε τους φόβους των φοιτητών/φοιτητριών αντί να τους υποβαθμίζετε («Είναι φυσιολογικό να νιώθεις νευρικήτητα, πολλοί άνθρωποι νιώθουν έτσι»).
- Προσφέρετε ευκαιρίες εξάσκησης χωρίς πίεση (μικρές ομάδες, φιλικό κοινό). Ενθαρρύνετε τη σταδιακή έκθεση αντί της αποφυγής.
- Διδάξτε τεχνικές σταθεροποίησης πριν από εξετάσεις/παρουσιάσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και το προσωπικό δεν χλευάζουν ή υποτιμούν τις φοβίες.
- Εισηγηθείτε επαγγελματική βοήθεια εάν οι φόβοι διαταράσσουν σημαντικά τις σπουδές.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 14: ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΠΑΤΕΩΝΑ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο φόβος του Arjun να «αποκαλυφθεί» σε ένα εργαστήριο υψηλών επιδόσεων

Ιστορικό:

Ο Arjun είναι ένας 24χρονος υποψήφιος για μεταπτυχιακό τίτλο που εντάχθηκε σε μια διακεκριμένη ερευνητική ομάδα. Κέρδισε μια ανταγωνιστική υποτροφία, αλλά αισθάνεται εκτός τόπου ανάμεσα σε συμφοιτητές/συμφοιτήτριες που έχουν αυτοπεποίθηση.

Το ζήτημα:

Παρά τα καλά αποτελέσματα, ο Arjun αποδίδει τις επιτυχίες του στην τύχη ή στους/στις γενναιόδωρους/γενναιόδωρες επιβλέποντές/επιβλέπουσές του. Προετοιμάζεται υπερβολικά, αποφεύγει να μοιράζεται τα πρώτα του σχέδια και πανικοβάλλεται πριν από τις παρουσιάσεις. Διστάζει να υποβάλει αίτηση για επιχορηγήσεις, φοβούμενος ότι θα αποκαλυφθεί ως απατεώνας.

Γιατί η σιωπή;

- Αντιληπτές νόρμες: Όλοι/Όλες φαίνονται σίγουροι/σίγουρες· η δυσκολία θεωρείται ταμπού.
- Ανησυχίες για τη φήμη: Ανησυχεί ότι το να παραδεχτεί τις αμφιβολίες του θα βλάψει τις συστάσεις του.
- Τελειομανία: Πιστεύει ότι μόνο η άψογη δουλειά είναι αποδεκτή.
- Έλλειψη λεξιλογίου: Μέχρι πρόσφατα δεν είχε λέξη για να περιγράψει αυτό που αισθάνεται.

Συνέπειες:

- Χαμένες ευκαιρίες (ομιλίες, ηγετικές θέσεις, χρηματοδότηση).
- Υπερβολική εργασία, προβλήματα ύπνου και σταδιακή εξάντληση.
- Αναβλητικότητα και κύκλοι πανικού της τελευταίας στιγμής.
- Τεντωμένες σχέσεις λόγω της συνεχούς αυτοκριτικής.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

- Καθοδήγηση: Συνεργασία με έναν/μία ανώτερο/ανώτερη φοιτητή/φοιτήτρια.
- Εργαστήρια δεξιοτήτων: Κατανόηση της ανατροφοδότησης, παρουσίαση και καθορισμός στόχων με συμπόνια.
- Αλλαγές στην κουλτούρα: Συναντήσεις εργαστηρίου που περιλαμβάνουν «κοινή συζήτηση αποτυχιών/στιγμές μάθησης».
- Διδακτικό προσωπικό με γνώση της ψυχικής υγείας: Προληπτικοί έλεγχοι και σαφήνεια ως προς τις προσδοκίες.
- Κύκλοι συνομήλικων: Ομάδες αναστοχασμού που αντισταθμίζουν την απομόνωση.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Arjun υπογραμμίζει πώς η σιωπηλή αμφιβολία για τον εαυτό μας υπονομεύει την

απόδοση και την ευημερία. Η αποδοχή της ατέλειας και η δημιουργία δομών αναστοχασμού και υποστήριξης μπορούν να αποκαταστήσουν την αυτοπεποίθηση.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του συνδρόμου του απατεώνα στον ακαδημαϊκό χώρο:

1. Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε
 - Οι σκέψεις του «απατεώνα» είναι ευρέως διαδεδομένες μεταξύ των ατόμων με υψηλές επιδόσεις.
2. Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο
 - Οι επιβλέποντες/επιβλέπουσες/μέντορες προσκαλούν σε ειλικρινείς συζητήσεις σχετικά με την πρόοδο και τις αποτυχίες.
3. Μάθετε και διαψεύστε τους μύθους
 - Η τελειότητα δεν είναι προαπαιτούμενο για την ένταξη· η μάθηση είναι επαναληπτική.
4. Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη νωρίς
 - Συμβουλευτική για την τελειομανία, το άγχος και τις δεξιότητες αυτοσυμπόνιας.
5. Εξασκηθείτε σε τεχνικές αντιμετώπισης
 - Καταγραφή αποδεικτικών στοιχείων (καταγράψτε τις επιτυχίες/την προσπάθεια), ρεαλιστικός προγραμματισμός, στόχοι βασισμένοι σε αξίες.
6. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης
 - Μέντορες, ομάδες συγγραφής με συνομηλίκους/συνομήλικες και κύκλοι εξάσκησης παρουσιάσεων.
7. Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους
 - Μοιραστείτε ένα πρόχειρο σχέδιο, υποβάλετε μία αίτηση, επιβραβεύστε τις προσπάθειες.
8. Αμφισβητήστε το στίγμα και τις αρνητικές σκέψεις
 - Αλλάξτε τη σκέψη «Τους ξεγέλασα» σε «Μαθαίνω και συνεισφέρω».

Εάν η δυσφορία ενταθεί ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, αναζητήστε άμεση επαγγελματική υποστήριξη μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών ή υπηρεσιών αντιμετώπισης κρίσεων.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου MHFA για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με αισθήματα απατεώνα:

1. Παρατηρήστε και αναγνωρίστε
 - Υποτίμηση των επιτευγμάτων, αποφυγή, υπερβολική εργασία, παράλυση λόγω τελειομανίας.

2. Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα
 - «Η δουλειά σου έχει αξία — μπορούμε να μιλήσουμε για το τι σε κάνει να νιώθεις ότι είναι επικίνδυνο να τη μοιραστείς;»
3. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία
 - Επικυρώστε, κανονικοποιήστε την αυτοαμφισβόλια, μοιραστείτε τυπικές πορείες μάθησης.
4. Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο
 - Ρωτήστε για εξάντληση, απελπισία ή σκέψεις αυτοτραυματισμού· ακολουθήστε τα βήματα αντιμετώπισης κρίσεων, όπως απαιτείται.
5. Παρέχετε πληροφορίες και πόρους
 - Προγράμματα καθοδήγησης, συμβουλευτική, εργαστήρια δεξιοτήτων.
6. Ενθάρρυνση της αναζήτησης βοήθειας και της αυτοφροντίδας
 - Υποστηρίξτε τη λήψη άδειας, ρεαλιστικά χρονοδιαγράμματα, ανάπαυση.
7. Παρακολούθηση
 - Επανεξέταση των στόχων και δημόσια και ιδιωτική αναγνώριση της προόδου.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

- Υπηρεσίες Συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου.
- Καθοδήγηση μεταπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών και εποπτική υποστήριξη.
- Κέντρα συγγραφής, καθοδήγηση για παρουσιάσεις, υπηρεσίες σταδιοδρομίας.
- Ομάδες συνομήλικων για λογοδοσία και αναστοχασμό.
- Ψηφιακά εργαλεία για τήρηση ημερολογίου, προγραμματισμό και ενσυνειδητότητα.
- Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης.

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Επαινέστε τη διαδικασία και τη μάθηση, όχι μόνο τα αποτελέσματα.
- Μοιραστείτε τα δικά σας λάθη για να δείξετε ανοιχτό πνεύμα.
- Αποφύγετε τις συγκρίσεις· εστιάστε στην ατομική ανάπτυξη.
- Διατηρήστε τις προσδοκίες σαφείς και εφικτές.
- Παραπέμψτε σε ειδικό όταν φτάσετε στα όριά σας.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 15: ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η απομόνωση της Σοφίας ως φοιτήτριας που μετακινείται καθημερινά

Ιστορικό:

Η Σοφία είναι μια 22χρονη φοιτήτρια Διοίκησης Επιχειρήσεων που μετακινείται καθημερινά. Συνδυάζει την εργασία με μερική απασχόληση με τις σπουδές της και σπάνια παραμένει στον πανεπιστημιακό χώρο μετά τις διαλέξεις.

Το ζήτημα:

Η Σοφία τρώει μόνη της, δεν αναγνωρίζει τα πρόσωπα των συμφοιτητών/συμφοιτητριών της και αισθάνεται αόρατη στα σεμινάρια. Τα Σαββατοκύριακα της φαίνονται κενά· περιηγείται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά αποφεύγει τις εκδηλώσεις επειδή «όλοι έχουν ήδη μια παρέα». Η κινητοποίησή της και ο ύπνος της μειώνονται.

Γιατί η σιωπή;

- **Φόβος κριτικής:** Δεν θέλει να φαίνεται απελπισμένη ή αδέξια.
- **Προηγούμενη απόρριψη:** Μια αποτυχημένη προσπάθεια να ενταχθεί σε μια ομάδα την οδήγησε στην απομόνωση.
- **Λογιστικά εμπόδια:** Οι ώρες εργασίας και η μετακίνηση περιορίζουν τη συμμετοχή της.
- **Θεώρηση αποκλειστικότητας:** Πιστεύει ότι οι λέσχες είναι για «μέλη».

Συνέπειες:

- Κακή διάθεση, μειωμένη συμμετοχή και χαμένες ευκαιρίες για συνεργασία.
- Μείωση της ακαδημαϊκής συμμετοχής και της αυτοπεποίθησης.
- Κίνδυνος ανθυγιεινών μηχανισμών αντιμετώπισης (υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη, ακανόνιστος ύπνος).
- Εδραιωμένη απομόνωση που γίνεται όλο και πιο δύσκολο να σπάσει.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Προληπτική προσέγγιση από συνομήλικους/συνομήλικες:** Φοιτητές/Φοιτήτριες-πρεσβευτές προσκαλούν τους/τις μετακινούμενους/μετακινούμενες φοιτητές/φοιτήτριες σε συναντήσεις χωρίς πίεση.
- **Προγραμματισμός ωραρίου χωρίς αποκλεισμούς:** Λέσχες/εκδηλώσεις προγραμματισμένες σε διάφορες ώρες, με υβριδικές επιλογές.
- **Προγράμματα «φίλων»:** Ζευγάριωμα νέων φοιτητών/φοιτητριών ή φοιτητών/φοιτητριών που μετακινούνται καθημερινά για να δημιουργηθούν σχέσεις.
- **Προσωπικό με γνώσεις MHFA:** Αντιλαμβάνεται τη μη συμμετοχή και επικοινωνεί διακριτικά.

- **Εργαλεία ψηφιακής παιδείας:** Εποπτευόμενες πλατφόρμες για την αναζήτηση ομάδων με βάση τα ενδιαφέροντα.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Σοφίας δείχνει πώς τα πρακτικά εμπόδια και το κοινωνικό άγχος μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση. Μικρά, υποστηριζόμενα βήματα προς τη δημιουργία σχέσεων μπορούν να αποκαταστήσουν το αίσθημα του ανήκειν και την ακαδημαϊκή δυναμική.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αποκατάσταση της σύνδεσης και του αισθήματος του «ανήκειν»

- 1. Αναγνωρίστε και ομαλοποιήστε**
 - Πολλοί/Πολλές φοιτητές/φοιτήτριες βιώνουν μοναξιά, ειδικά όσοι/όσες μετακινούνται καθημερινά και οι νεοεισερχόμενοι/νεοεισερχόμενες.
- 2. Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο**
 - Προσκαλέστε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να συζητήσουν για τα εμπόδια (χρόνος, μετακινήσεις, κόστος).
- 3. Μάθετε και διαψεύστε τους μύθους**
 - Οι ομάδες καλωσορίζουν τους/τις νεοεισερχόμενους/νεοεισερχόμενες· πολλοί άνθρωποι συμμετέχουν μόνοι τους.
- 4. Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη νωρίς**
 - Παροχή συμβουλευτικής για κοινωνικό άγχος και διάθεση· υποδείξτε χώρους που διοργανώνονται από συνομήλικους/συνομήλικες.
- 5. Εξασκηθείτε στις δεξιότητες σύνδεσης**
 - Ξεκινήστε με μία επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα· προετοιμάστε απλά θέματα για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.
- 6. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης**
 - Εγγραφείτε σε ομάδες WhatsApp/Discord για μαθήματα, προγράμματα καθοδήγησης από συνομήλικους/συνομήλικες ή ομάδες μελέτης.
- 7. Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους**
 - Μία δοκιμαστική συμμετοχή σε κοινωνική εκδήλωση, μία συζήτηση για καφέ, μία ομάδα μελέτης αυτή την εβδομάδα.
- 8. Αντιμετωπίστε το στίγμα και τις αρνητικές σκέψεις**
 - Αντικαταστήστε το «Δεν ανήκω εδώ» με το «Προσπαθώ, και οι άλλοι επίσης».

Εάν η διάθεσή σας επιδεινωθεί σημαντικά ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, ζητήστε άμεση επαγγελματική υποστήριξη μέσω συμβουλευτικής ή γραμμών βοήθειας.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου MHFA για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που αντιμετωπίζει μοναξιά/απομόνωση:

1. **Παρατηρήστε και αναγνωρίστε**
 - Συχνή παρουσία/απουσία μόνος του, ελάχιστη συμμετοχή, σημάδια κακής διάθεσης.
2. **Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα**
 - «Θα ήθελα πολύ να μάθω πώς πάνε οι πρώτες σου εβδομάδες — τι θα σε έκανε να νιώθεις πιο άνετα στο πανεπιστήμιο;»
3. **Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία**
 - Ακούστε τα εμπόδια· συνεργαστείτε για πρακτικές λύσεις (χρόνος, μετακινήσεις).
4. **Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο**
 - Ρωτήστε για αλλαγές στη διάθεση, απελπισία· ακολουθήστε τα βήματα αντιμετώπισης κρίσεων εάν αποκαλυφθεί κίνδυνος.
5. **Παρέχετε πληροφορίες και πόρους**
 - Προγράμματα συνομήλικων, σύλλογοι, χώροι αναμονής για μετακινούμενους, διαδικτυακές κοινότητες.
6. **Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και τη φροντίδα του εαυτού**
 - Προτείνετε να παρακολουθήσετε μαζί μια πρώτη εκδήλωση· προτείνετε υποστήριξη για τον ύπνο και τη ρουτίνα.
7. **Παρακολουθήστε την πορεία**
 - Επικοινωνήστε μετά τις εκδηλώσεις· επιβραβεύστε τις προσπάθειες, όχι μόνο τα αποτελέσματα.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

- Συμβουλευτική του πανεπιστημίου και δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες.
- Φοιτητικές ενώσεις, προγράμματα “Buddy”/“Peer-Mentor”, χώροι αναμονής για φοιτητές/φοιτήτριες που μετακινούνται καθημερινά.
- Γραφεία Διεθνούς Ζωής/Φοιτητικής Ζωής και Φοιτητικής Διαμονής (εάν ισχύει).
- Κέντρα ευεξίας που διοργανώνουν κοινωνικά εργαστήρια χωρίς πίεση.
- Ψηφιακές πλατφόρμες κοινότητας και μηχανές αναζήτησης εκδηλώσεων (με συντονισμό).
- Γραμμές βοήθειας για κρίσεις.

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Χρησιμοποιήστε προσκλήσεις χωρίς αποκλεισμούς («ελάτε όπως είστε», «καλωσορίζουμε τους/τις νέους/νέες»).
- Προσφέρετε ποικίλες μορφές: μικρές ομάδες, υβριδικές συναντήσεις, ημερήσιες/βραδινές.
- Αποφύγετε το «απλά βγείτε έξω»· προσφέρετε συγκεκριμένες επιλογές.
- Σεβαστείτε την αυτονομία και το ρυθμό.
- Γνωρίστε τα όριά σας και παραπέμψτε όταν χρειάζεται.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 16: ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας του Αλέξανδρου με την τελειομανία και την ακαδημαϊκή πίεση

Ιστορικό:

Ο Αλέξανδρος είναι 22χρονος φοιτητής Μαθηματικών στο Πανεπιστήμιο του Γκρόνινγκεν. Αναγνωρισμένος ως «ταλαντούχος» φοιτητής από μικρή ηλικία, επαινέθηκε για την πειθαρχία, την οργάνωσή του και την ακαδημαϊκή του επιτυχία. Συχνά ήταν πρώτος στην τάξη του και ήταν περήφανος για την ακρίβεια και την προετοιμασία του. Ανθίζοντας υπό πίεση, έμαθε από νωρίς ότι ο έπαινος συνδέεται με την επιτυχία.

Από την εποχή του πανεπιστημίου, ο Αλέξανδρος αισθάνεται μια σιωπηλή πίεση να διατηρήσει την εικόνα του ως «αξιόπιστου και επιτυχημένου φοιτητή». Αν και εξακολουθεί να παίρνει υψηλούς βαθμούς, ο φόρτος εργασίας από τα μαθήματα, τις πρακτικές ασκήσεις και τις εξετάσεις έχει γίνει αβάσταχτος για αυτόν. Φοβάται να απογοητεύσει τους άλλους και τον εαυτό του. Τώρα, ο Αλέξανδρος περνάει πολλές ώρες τελειοποιώντας εργασίες, ξαναγράφοντας μικρές εργασίες και αμφισβητώντας τις υποβολές του. Συχνά διαγράφει προσχέδια, φοβούμενος ότι δεν είναι «αρκετά καλά», και βιώνει συμπτώματα άγχους, όπως σφίξιμο στο στήθος, κόπωση, προβλήματα ύπνου, ειδικά κοντά στις προθεσμίες. Παρά την εξωτερική επιτυχία, γίνεται όλο και πιο απομονωμένος και ψυχικά εξαντλημένος.

Το πρόβλημα:

Η τελειομανία του Αλέξανδρου εκτείνεται πέρα από την απλή επιδίωξη της αριστείας. Προέρχεται από μια βαθιά εσωτερική πεποίθηση ότι η αξία του εξαρτάται αποκλειστικά από τα ακαδημαϊκά του επιτεύγματα. Θέτει εξαιρετικά υψηλά, συχνά μη ρεαλιστικά πρότυπα για τον εαυτό του. Τα μικρά λάθη φαίνονται σαν σημάδια αποτυχίας, και οτιδήποτε λιγότερο από τέλειο είναι απαράδεκτο.

Εν τω μεταξύ, οι άλλοι μπορεί να βλέπουν τον Αλέξανδρο ως επιμελή και προσεκτικό, αλλά αυτός έχει παγιδευτεί σε έναν κύκλο υπερβολικής εργασίας που οδηγείται από το άγχος και την αποφυγή που έχει τις ρίζες της στον φόβο. Αναβάλλει επειδή φοβάται ότι δεν θα είναι τέλειος, ερευνά υπερβολικά, διορθώνει υπερβολικά και δυσκολεύεται να παραδώσει τον έλεγχο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα σημαντική αναβλητικότητα, φρενήρεις προσπάθειες της τελευταίας στιγμής και σκληρή αυτοκριτική, ακόμη και όταν τα αποτελέσματά του είναι αντικειμενικά καλά.

Η κινητοποίηση του Αλέξανδρου καθοδηγείται πλέον περισσότερο από τον φόβο παρά από το πάθος ή την περιέργεια. Η τελειομανία του υπονομεύει την αυτοπεποίθησή του, την κινητοποίησή του και την συναισθηματική του ευεξία. Δυσκολεύεται να χαλαρώσει, αγωνίζεται να εκτιμήσει τα επιτεύγματά του και τείνει να αποφεύγει ευκαιρίες που περιλαμβάνουν ανατροφοδότηση ή αποτυχία. Τα ομαδικά έργα είναι ιδιαίτερα δύσκολα, καθώς φοβάται την κριτική αν οι άλλοι δουν τη δουλειά του πριν «τελειώσει». Παρά όλα αυτά, ο Αλέξανδρος διστάζει να ζητήσει βοήθεια, επειδή το να ζητήσει βοήθεια του φαίνεται σαν απόδειξη ότι δεν είναι αρκετά καλός.

Γιατί το πρόβλημα επιμένει;

- Συναισθηματικά εμπόδια:
 - ο Φόβος απώλειας της ταυτότητας και της αξίας του: Ο Αλέξανδρος ορίζει τον εαυτό του ως «ικανό άτομο με υψηλές επιδόσεις». Για αυτόν, το να παραδεχτεί τις δυσκολίες απειλεί αυτή την ταυτότητα, καθώς η απώλεια της τελειότητας

συνεπάγεται την απώλεια της αξίας του. Συνδέει την ικανότητα άμεσα με την αυτοεκτίμησή του, οπότε το να αναγνωρίσει τις δυσκολίες του μοιάζει με άρνηση του αληθινού εαυτού του απέναντι στους άλλους.

- ο Ντροπή, αυτοκριτική και φόβος να παρεξηγηθεί: Όταν ο Αλέξανδρος αντιμετωπίζει δυσκολίες, συχνά κατηγορεί τον εαυτό του αντί να αμφισβητήσει τα υψηλά και μη ρεαλιστικά πρότυπα που θέτει. Ντρέπεται που βρίσκει δύσκολες εργασίες που οι άλλοι φαίνεται να διαχειρίζονται εύκολα. Αυτή η ντροπή επιδεινώνεται επειδή ανησυχεί ότι αν μοιραστεί τα συναισθήματά του, οι άλλοι θα απορρίψουν τις ανησυχίες του, αποκαλώντας τις φιλοδοξία, υπερβολική αντίδραση ή τελειομανία. Το να ακούει σχόλια όπως «απλά χαλάρωσε» αυξάνει μόνο το αίσθημα απομόνωσής του.
- ο Ο φόβος να δείξει ευαλωτότητα και η πίεση να διατηρήσει τον έλεγχο: Για τον Αλέξανδρο, η ευαλωτότητα ταυτίζεται με την αδυναμία. Πιστεύει ότι το να δείξει αμφιβολίες, να ζητήσει βοήθεια ή να εκφράσει συναισθηματικό πόνο θα μπορούσε να οδηγήσει τους/τις διδάσκοντες/διδάσκουσες ή τους/τις συμφοιτητές/συμφοιτήτριές του να τον θεωρήσουν ανίκανο. Κατά συνέπεια, διατηρεί πάντα μια ψύχραιμη εξωτερική εικόνα, φαίνεται ήρεμος, συγκεντρωμένος και σε έλεγχο, ακόμα και όταν είναι καταβεβλημένος. Το να εγκαταλείψει αυτή την πρόσοψη του φαίνεται επικίνδυνο και τον κάνει να αισθάνεται ανασφαλής.
- Ακαδημαϊκή κουλτούρα: Η τελειομανία συχνά επαινείται και δεν αμφισβητείται σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα. Σε ανταγωνιστικά ακαδημαϊκά περιβάλλοντα, η υπερβολική εργασία, η εμμονή στις λεπτομέρειες και η επιδίωξη των υψηλότερων βαθμών συχνά θεωρούνται σημάδια πειθαρχίας. Αυτό καθιστά δύσκολο για τον Αλέξανδρο να αναγνωρίσει ότι η συμπεριφορά του μπορεί να είναι επιβλαβής, ή για τους άλλους να παρατηρήσουν ότι υποφέρει.

Συνέπειες:

- Σωματική καταπόνηση: Ο Αλέξανδρος φοβάται συνεχώς την αποτυχία ή την απογοήτευση, ακόμα και όταν δεν υπάρχει πραγματική απειλή. Αυτό προκαλεί συνεχές άγχος, κακή ποιότητα ύπνου και σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, μυϊκή ένταση και κόπωση. Το σώμα του παραμένει σε μια σχεδόν συνεχή κατάσταση εγρήγορσης, σαν να πρέπει πάντα να είναι τέλειος.
- Συναισθηματικές επιπτώσεις: Ο Αλέξανδρος δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα, την αποτυχία ή τα «μέτρια» αποτελέσματα. Μια απλή κριτική παρατήρηση ή ένας βαθμός ελαφρώς κάτω από τις προσδοκίες του φαίνεται καταστροφικός. Αυτή η συναισθηματική ακαμψία τον κάνει να αντιστέκεται στην κριτική, ευάλωτο σε μικρές αποτυχίες και επιρρεπή σε συναισθηματικές κρίσεις.
- Γνωστικές δυσκολίες: Ο Αλέξανδρος φαίνεται επιμελής, αλλά καθυστερεί τις εργασίες, όχι από έλλειψη ενδιαφέροντος, αλλά από φόβο μήπως το αποτέλεσμα δεν είναι «αρκετά καλό». Αυτή η αναβλητικότητα προκαλεί ενοχές και πανικό, επιδεινώνοντας την αυτοκριτική. Η χαρά της μάθησης έχει ξεθωριάσει, αντικατασταθεί από την αντίληψη ότι τα μαθήματα είναι δοκιμασία αξίας και όχι ανάπτυξης. Οι σπουδές του φαίνονται συναλλακτικές και εξαντλητικές, καθοδηγούμενες περισσότερο από τον φόβο της αποτυχίας παρά από την περιέργεια ή το πάθος.
- Συμπεριφορικές αλλαγές και κίνδυνος άγχους ή κατάθλιψης: Η τελειομανία του Αλέξανδρου μπορεί να οδηγήσει σε γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές ή εξουθένωση. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συναισθηματική πίεση θα μπορούσε να

επηρεάσει αρνητικά την ικανότητά του να απολαμβάνει και να διατηρεί μια υγιή ζωή εκτός πανεπιστημίου.

- Κοινωνικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις: Ο Αλέξανδρος απομονώνεται, αποφεύγει τις ομαδικές δραστηριότητες και διστάζει να ζητήσει βοήθεια. Φοβάται να θεωρηθεί λιγότερο ικανός και δυσκολεύεται να ανοιχτεί συναισθηματικά σε φίλους/φίλες ή μέντορες. Καθώς επικεντρώνεται αποκλειστικά στην ακαδημαϊκή επιτυχία, η κοινωνική του αυτοπεποίθηση και το αίσθημα του ανήκουν μειώνονται. Παραδόξως, στην προσπάθειά του να επιτύχει την τελειότητα, η αυτοπεποίθησή του επιδεινώνεται. Αμφισβητεί τις ικανότητές του, αναρωτιέται αν είναι πραγματικά ικανός, αν αξίζει τη θέση του στο πανεπιστήμιο ή αν θα είναι ποτέ «αρκετά καλός». Η ταυτότητά του συνδέεται υπερβολικά με την απόδοση, αφήνοντας ελάχιστο περιθώριο για μια σταθερή αίσθηση του εαυτού εκτός των επιτευγμάτων. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συναισθηματική πίεση μπορεί να βλάψει τα ακαδημαϊκά του αποτελέσματα.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- Ομάδες υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες: Καθοδήγηση για την προώθηση ρεαλιστικών ακαδημαϊκών προσδοκιών με τη βοήθεια φοιτητών/φοιτητριών-πρεσβευτών ή συνομήλικων/συνομηλικουσών που έχουν εκπαιδευτεί στην Ψυχική Υγεία (MHFA).
- Εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού: Εκπαίδευση και εργαλεία για να βοηθήσουν το ακαδημαϊκό προσωπικό να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει τις τελειομανείς συμπεριφορές των φοιτητών/φοιτητριών.
- Εργαστήρια δεξιοτήτων: Ενημέρωση των φοιτητών/φοιτητριών ότι η μάθηση συνεπάγεται την πιθανότητα λαθών και ότι η αποτυχία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ακαδημαϊκής πορείας. Βοήθεια στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες να διακρίνουν μεταξύ αριστείας και καταναγκαστικής πίεσης που επιβάλλουν στον εαυτό τους. Υποστήριξη των φοιτητών/φοιτητριών στην ελαχιστοποίηση της αυτοκριτικής και στην καλλιέργεια της συναισθηματικής ανθεκτικότητας. Καθοδήγηση των φοιτητών/φοιτητριών ώστε να θέτουν σαφείς, ρεαλιστικούς και αποτελεσματικούς στόχους, να εκτιμούν με ακρίβεια τον απαιτούμενο χρόνο και να δίνουν προτεραιότητα στην πρόοδο έναντι της τελειότητας.
- Συμβουλευτική υποστήριξη: Βοήθεια στην εξερεύνηση και αντιμετώπιση των υποκείμενων αιτιών της τελειομανίας για παράδειγμα, με τη χρήση της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) για την τελειομανία.
- Καθοδήγηση από αποφοίτους/απόφοιτες: Μεγαλύτεροι/Μεγαλύτερες φοιτητές/φοιτήτριες μοιράζονται τις δυσκολίες τους με την τελειομανία, ώστε να μειωθεί η απομόνωση και η ντροπή.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Αλέξανδρου δείχνει πώς η τελειομανία, που συχνά θεωρείται αφοσίωση, μπορεί να γίνει εξαιρετικά επιβλαβής. Παραμορφώνει την αυτοεκτίμηση, αυξάνει το άγχος και μειώνει την κινητοποίηση. Σε αντίθεση με το τυπικό άγχος ή την κατάθλιψη, η τελειομανία μεταμφιέζεται ως φιλοδοξία, αλλά οι επιπτώσεις της μπορεί να είναι εξίσου καταστροφικές. Αυτό που μοιάζει με υψηλή επίδοση συχνά κρύβει φόβο, ντροπή και παράλυση. Η υποστήριξη φοιτητών/φοιτητριών όπως ο Αλέξανδρος απαιτεί κάτι περισσότερο από την απλή διδασκαλία δεξιοτήτων μελέτης. Συνεπάγεται τη μεταμόρφωση των ακαδημαϊκών πολιτισμών που συνδέουν την επιτυχία με την τελειότητα. Όταν τα πανεπιστήμια υποστηρίζουν την εστίαση στη διαδικασία αντί για την τελειότητα, προάγουν την αυθεντική μάθηση και υγιέστερες ψυχικές καταστάσεις.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για τη διαχείριση της τελειομανίας σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα:

- Αναγνωρίστε ότι η τελειομανία είναι ένα ανθυγιεινό μοτίβο, όχι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας:
 - Η τελειομανία δεν αφορά μόνο τη σκληρή δουλειά· περιλαμβάνει επίσης τον φόβο της αποτυχίας, την αυστηρή αυτοκριτική και την αποφυγή.
 - Συχνά, τα μη ρεαλιστικά πρότυπα είναι εσωτερικά και όχι επιβαλλόμενα από άλλους.
- Διαχωρίστε την αυτοεκτίμηση από την απόδοση:
 - Αμφισβητήστε την πεποίθηση ότι η αξία σας εξαρτάται από την τέλεια απόδοση. Προσπαθήστε να πείτε, για παράδειγμα, «Αυτή η εργασία δεν καθορίζει την αξία μου» ή «Μπορώ να είμαι αξιόλογος/αξιόλογη ακόμα και όταν η δουλειά μου δεν είναι τέλεια».
- Θέστε «αρκετά καλούς» στόχους:
 - Στοχεύστε στο «τελειωμένο και αρκετά καλό» αντί να επιδιώκετε την τελειότητα.
 - Θέστε στόχους SMART (συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς, χρονικά προσδιορισμένους) αντί για αόριστους στόχους που εστιάζουν στην τελειότητα. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε χρονικά όρια για να αποφύγετε την υπερβολική τελειοποίηση. Αυτές οι μικρές προσαρμογές μειώνουν την πίεση, ενώ παράλληλα εξασφαλίζουν υψηλά, ρεαλιστικά πρότυπα.
- Προσπαθήστε να αναλάβετε δράση χωρίς να είναι όλα τέλεια:
 - Υποβάλετε προσχέδια πριν αισθανθείτε «εντελώς έτοιμοι/έτοιμες».
 - Συμμετέχετε σε δημιουργικές δραστηριότητες όπου τα λάθη αποτελούν μέρος της διαδικασίας, όπως η ζωγραφική, η τήρηση ημερολογίου, το σκίτσο, το μαγείρεμα και το να παίζετε μουσική χωρίς να είστε καλοί.
 - Υποβάλετε τη δουλειά σας ακόμα κι αν σας φαίνεται ημιτελής· το «τελειωμένο» είναι καλύτερο από το «τέλειο».
 - Δοκιμάστε νέες προκλήσεις όπου η αποτυχία είναι πιθανή και ασφαλής.
- Αναπτύξτε δεξιότητες αυτοσυμπόνιας:
 - Να είστε ευγενικοί/ευγενικές με τον εαυτό σας, όπως θα ήσασταν με έναν/μία φίλο/φίλη που έχει ανάγκη.
 - Αντικαταστήστε το «Θα έπρεπε να είμαι καλύτερος/καλύτερη» με το «Είναι εντάξει να μαθαίνω».
 - Επιβραβεύστε την προσπάθεια και την πρόοδο (π.χ. πώς διαχειριστήκατε τον χρόνο σας, τι μάθατε και πώς αντισταθήκατε στην υπερβολική εργασία κ.λπ.), όχι μόνο τα αποτελέσματα, τους βαθμούς ή τα σχόλια.
 - Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο, την ενσυνειδητότητα ή θεραπευτικά εργαλεία για να αντιμετωπίσετε την εσωτερική κριτική.
- Μιλήστε για αυτό, έστω και σύντομα:
 - Μιλήστε με συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και μέντορες για τις δυσκολίες σας με την υπερβολική εργασία ή τον φόβο της αποτυχίας.
 - Οι φοιτητές/φοιτήτριες πρέπει να μοιράζονται τις ανησυχίες τους με κάποιον που εμπιστεύονται, καθώς η τελειομανία συχνά ευδοκιμεί στη σιωπή.
- Περιορίστε τις συγκρίσεις και ανακτήστε τον έλεγχο:
 - Περιορίστε τη χρήση των κοινωνικών μέσων ή τις συγκρίσεις με τους/τις συμφοιτητές/συμφοιτήτριές σας σχετικά με τους βαθμούς ή τα επιτεύγματα.
 - Επικεντρωθείτε στην προσωπική σας πρόοδο, όχι σε τέλεια πρότυπα.

- Επαναπροσδιορίστε την επιτυχία ως βιώσιμη αριστεία:
 - Αντί να επιδιώκετε τη βραχυπρόθεσμη τελειότητα, εστιάστε στη μακροπρόθεσμη βιώσιμη ανάπτυξη και συνέπεια. Σκεφτείτε: «Μπορώ να συνεχίσω αυτή την προσέγγιση για τους επόμενους 6 μήνες χωρίς να διακινδυνεύσω την εξάντληση;» Εάν η απάντηση είναι όχι, αυτό υποδηλώνει ότι η πραγματοποίηση προσαρμογών δεν είναι μόνο αποδεκτή, αλλά και απαραίτητη.
- Να είστε υπομονετικοί/υπομονετικές με τη διαδικασία:
 - Η αλλαγή των τελειομανών συνηθειών απαιτεί υπομονή. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος όταν υποβάλλετε «ημιτελή» εργασία ή κάνετε διαλείμματα. Δεν υπάρχει πρόβλημα. Η πρόοδος δεν συνίσταται στην εξάλειψη όλων των τελειομανών σκέψεων, αλλά στο να αντιδράτε διαφορετικά όταν αυτές προκύπτουν.
- Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη όταν χρειάζεται:
 - Προγραμματίστε μια συνεδρία με έναν/μία σύμβουλο ψυχικής υγείας ή έναν/μία καθοδηγητή/καθοδηγήτρια.
 - Χρησιμοποιήστε υπηρεσίες ακαδημαϊκής υποστήριξης που βοηθούν στην παραγωγικότητα και τη διαχείριση του χρόνου.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με τελειομανία:

- Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια της τελειομανίας:
 - Χρόνια υπερβολική επιμέλεια ή αναβλητικότητα στις εργασίες.
 - Συναισθηματική δυσφορία λόγω ασήμαντων σχολίων ή υποτιθέμενων ατελειών.
 - Συχνές δηλώσεις όπως: «Δεν είναι αρκετά καλό» ή «Δεν μπορώ να κάνω λάθος».
 - Αποφυγή ομαδικής εργασίας, παρουσιάσεων ή δημιουργικών εργασιών.
 - Απροθυμία να ζητήσει βοήθεια ή να δεχτεί επαίνους.
- Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και φροντίδα:
 - Βρείτε μια ήρεμη στιγμή για να ρωτήσετε: «Παρατήρησα ότι αναθεωρείς αυτό το έργο πολλές φορές. Νιώθεις πίεση να το τελειοποιήσεις;».
 - Αποφύγετε να κρίνετε ή να απορρίπτετε, επικυρώστε την ανησυχία τους.
 - Εστιάστε στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα: «Βλέπω πόσο σκληρά εργάζεσαι. Ας συζητήσουμε τρόπους για να το κάνουμε πιο διαχειρίσιμο».
- Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση:
 - Ενθαρρύνετε τους/τις να συγκρίνουν τα προσωπικά τους πρότυπα με τις πραγματικές προσδοκίες.
 - Μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες με λάθη ή προθεσμίες.
 - Δώστε παραδείγματα που δείχνουν ότι η ακαδημαϊκή επιτυχία συνεπάγεται ανάπτυξη, όχι απλώς τελειοποίηση.
- Υποστηρίξτε τη λήψη δράσης παρά τις ατέλειες
 - Ενθαρρύνετε τη λήψη μικρών βημάτων, ακόμα και αν δεν είναι τέλεια.
 - Βοηθήστε τους/τις να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους και χρονοδιαγράμματα.
 - Ενθαρρύνετε την αντίληψη της ανατροφοδότησης ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.
 - Επιβραβεύστε την πρόοδο, τη δημιουργικότητα και το θάρρος, όχι μόνο τα αποτελέσματα.

- Παρέχετε πληροφορίες και πόρους:
 - Καθοδηγήστε τους/τις προς εργαστήρια ψυχικής υγείας, κέντρα ακαδημαϊκών δεξιοτήτων ή προγράμματα καθοδήγησης από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες.
 - Προτείνετε βιβλία αυτοβοήθειας ή εφαρμογές που εστιάζουν στην τελειομανία και την αυτοσυμπόνια.
 - Προτείνετε στρατηγικές διαχείρισης χρόνου που δίνουν προτεραιότητα στον ρυθμό έναντι της τελειότητας.
- Κάντε παρακολούθηση με συμπόνια:
 - Επιστρέψτε στη συζήτηση: «Πώς νιώθεις από την τελευταία φορά που μιλήσαμε για την πίεση που ένιωθες;»
 - Επαινέστε τους/τις όταν μοιράζονται ή υποβάλλουν κάτι που τους φάνηκε δύσκολο.
 - Κρατήστε την πόρτα ανοιχτή για μελλοντική υποστήριξη.
- Ξέρετε πότε να παραπέμψετε:
 - Εάν η τελειομανία συνδέεται με άγχος, εξουθένωση ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, εξετάστε το ενδεχόμενο να προτείνετε επαγγελματική βοήθεια.
 - Εάν υπάρχουν ενδείξεις για πιο σοβαρά προβλήματα, όπως κατάθλιψη ή αυτοτραυματισμός, παραπέμψτε αμέσως σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Υπηρεσίες και εργαλεία υποστήριξης για φοιτητές/φοιτήτριες που αντιμετωπίζουν τελειομανία:

- Υπηρεσίες ψυχολογικής συμβουλευτικής από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) - θεραπευτική υποστήριξη εστιασμένη στη τελειομανία, τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και την αυτοσυμπόνια.
- Ακαδημαϊκοί σύμβουλοι ή μέντορες - για την παροχή ασφαλούς, προσανατολισμένης στην ανάπτυξη ανατροφοδότησης, την ανταλλαγή των δικών τους εμπειριών, τη συζήτηση ρεαλιστικών προσδοκιών και στόχων, καθώς και τη βοήθεια με ακαδημαϊκές δυσκολίες.
- Μαθήματα και εργαστήρια από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) σχετικά με την τελειομανία, την αυτοκριτική, την ατελή δράση και τον επαναπροσδιορισμό της επιτυχίας.
- Ομάδες αλληλοβοήθειας MHFA - βοηθούν τους φοιτητές να καταλάβουν ότι δεν είναι μόνοι σε αυτόν τον αγώνα και παρέχουν συζητήσεις γύρω από την ακαδημαϊκή πίεση και τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες.
- Προσωπικό διδακτικού προσωπικού εκπαιδευμένο στο MHFA - καθοδηγεί τους φοιτητές προς τις κατάλληλες υπηρεσίες· βοηθά το ακαδημαϊκό προσωπικό να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει τις τελειομανικές συμπεριφορές των φοιτητών.
- Ψηφιακά εργαλεία:
 - Ηλεκτρονική σελίδα για την ευημερία των προπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών.
 - Ηλεκτρονική αυτοβοήθεια μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής υγείας Mirro, που χρησιμοποιείται από το Πανεπιστήμιο του Groningen. Ένας ηλεκτρονικός τρόπος πρόσβασης σε υποστήριξη και πόρους για θέματα ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει ενότητες αυτοβοήθειας που καλύπτουν διάφορα σχετικά θέματα.
 - Πρόγραμμα e-health από το Caring Universities Consortium. Είναι ένα πρόγραμμα που βοηθά τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία, υποστηρίζοντας τον καλύτερο ύπνο, μειώνοντας την αναβλητικότητα, βελτιώνοντας τη διάθεση, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση και διαχειριζόμενοι το άγχος.
 - Τοπικές και εθνικές υπηρεσίες ακρόασης στην Ολλανδία: All Ears Groningen, @ease Groningen, Frisse Gedachtes και Alles Oké.

- Grip op je Dip: ένας ενημερωτικός ολλανδικός ιστότοπος για νέους/νέες που αισθάνονται κατάθλιψη.
- TalkCampus: μια ανώνυμη παγκόσμια πλατφόρμα κοινωνικών μέσων που έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες να αλληλεπιδρούν σε παγκόσμιο επίπεδο με συνομήλικους/συνομήλικες από διαφορετικά πανεπιστήμια. Παρέχει πολυγλωσσική υποστήριξη, 24ωρη προστασία και αναφορά προβλημάτων, πρόσβαση σε εκπαιδευμένους/εκπαιδευμένες συνομήλικους/συνομήλικες υποστηρικτές/υποστηρίκτριες και επαγγελματικό προσωπικό, καθώς και καθοδήγηση προς διάφορους πολύτιμους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους ψυχικής υγείας.
- Youper: ένα ημερολόγιο βασισμένο στα συναισθήματα και καθοδηγούμενο από τεχνητή νοημοσύνη, καθώς και εργαλεία CBT για τη διαχείριση της αυτοκριτικής.
- MoodKit: μια εφαρμογή βασισμένη στη ΓΣΨ (Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία) για την αντιμετώπιση αρνητικών σκέψεων.
- ThinkUp: μια εφαρμογή επιβεβαίωσης που παρέχει θετικές επιβεβαιώσεις και αναδιαμόρφωση της νοοτροπίας.
- Insight Timer: μια εφαρμογή που προσφέρει συνεδρίες διαλογισμού βασισμένες στην ενσυνειδητότητα και την αποδοχή για την τελειομανία.
- Συστάσεις βιβλίων:
 - «Τα δώρα της ατέλειας» της Brené Brown
 - “How to be an imperfectionist” του Stephen Guise
- Γενικός/Γενική ιατρός (GP) / Υπηρεσίες ψυχικής υγείας (GGZ) / Φροντίδα εθισμού - Βόρειες Κάτω Χώρες (VNN) - τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας εκτός του Πανεπιστημίου του Groningen, στις Κάτω Χώρες
- Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή κρίσης - τοπικές και εθνικές υπηρεσίες στις Κάτω Χώρες για αυτοκτονικές σκέψεις ή καταστάσεις κρίσης, εάν ο τελειομανία εξελιχθεί σε κρίση ψυχικής υγείας
 - Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για κρίσεις 0800-0113 στις Κάτω Χώρες (Ολλανδική 113 Πρόληψη Αυτοκτονιών)
 - Πρωτόκολλο πρόληψης αυτοκτονιών, Πανεπιστήμιο του Groningen, UG 2021

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Μην επαινείτε την τελειότητα - εστιάστε αντίθετα στην προσπάθεια, τη μάθηση και την εξέλιξη.
- Αποφύγετε τις παγίδες της σύγκρισης - αναγνωρίστε ότι η πορεία κάθε φοιτητή/φοιτήτριας είναι μοναδική.
- Υποστηρίξτε την ταυτότητα πέρα από την επίδοση - βοηθήστε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να βλέπουν τον εαυτό τους ως κάτι περισσότερο από τα ακαδημαϊκά τους αποτελέσματα.
- Δείξτε ευαισθησία - μοιραστείτε τις προσωπικές σας δυσκολίες με την τελειομανία, αν αυτό είναι σχετικό.
- Ενθαρρύνετε τον πειραματισμό - υποστηρίξτε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να συμμετέχουν σε δημιουργικές ή λιγότερο κρίσιμες δραστηριότητες.
- Γνωρίστε πότε να ζητήσετε βοήθεια - η τελειομανία συχνά συνυπάρχει με άγχος, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD) ή κατάθλιψη, και ζητήστε βοήθεια όταν είναι απαραίτητο.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 17: ΧΡΟΝΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ & ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1. Σενάριο / Μελέτη περίπτωσης: Η εξάντληση της Έμμα πίσω από τα βιβλία

Ιστορικό:

Η Έμμα είναι 21χρονη φοιτήτρια Νομικής. Ήταν πάντα μια αριστούχος φοιτήτρια, αλλά τον τελευταίο εξάμηνο αντιμετωπίζει συνεχή κόπωση, πόνους στο σώμα και συχνά πονοκεφάλους. Παρά το γεγονός ότι οι ιατρικές εξετάσεις δεν έδειξαν «τίποτα το ανησυχητικό», συνεχίζει να αισθάνεται εξαντλημένη και δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στον φόρτο εργασίας της.

Το πρόβλημα:

Η Έμμα ξυπνάει κουρασμένη, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στις διαλέξεις και συχνά αποκοιμάται στη βιβλιοθήκη. Αντιμετωπίζει συχνά στομαχικά προβλήματα πριν από τις εξετάσεις και παρατηρεί ότι το σώμα της «κλείνει» υπό πίεση. Οι γιατροί έχουν αποκλείσει οξεία ασθένεια, αλλά τα συμπτώματά της συνδέονται με παρατεταμένο άγχος, ανησυχία και εξάντληση.

Γιατί η σιωπή;

- **Στίγμα:** Ανησυχεί ότι οι άλλοι θα την θεωρήσουν «τεμπέλα» ή ότι «βρίσκει δικαιολογίες».
- **Ακαδημαϊκή κουλτούρα:** Στο απαιτητικό πρόγραμμα σπουδών της, η εξάντληση θεωρείται φυσιολογική, ως «απλώς μέρος της φοιτητικής ζωής».
- **Αμφιβολία για τον εαυτό της:** Φοβάται ότι δεν είναι αρκετά ανθεκτική και ότι απλά πρέπει να «το ξεπεράσει».
- **Αβεβαιότητα:** Δεν ξέρει αν πρέπει να ζητήσει ακαδημαϊκές διευκολύνσεις ή ψυχολογική υποστήριξη.

Συνέπειες:

- Μειωμένη παρουσία και συμμετοχή.
- Μη τήρηση προθεσμιών λόγω εξάντλησης και απώλειας συγκέντρωσης.
- Απόσυρση από την κοινωνική ζωή για να «διατηρήσει ενέργεια», με αποτέλεσμα την απομόνωση.
- Κίνδυνος επιδείνωσης της κατάθλιψης και του άγχους καθώς τα σωματικά συμπτώματα επιμένουν.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Επικοινωνία με τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικες:** Οι φίλοι/φίλες παρατηρούν την κόπωση της Έμμα και την ενθαρρύνουν ευγενικά να ζητήσει βοήθεια.
- **Ευαισθητοποίηση του προσωπικού:** Διδάσκοντες/Διδάσκουσες που αναγνωρίζουν τα ψυχοσωματικά συμπτώματα και προσφέρουν ευελιξία.

- **Παραπομπή σε επαγγελματίες:** Παραπομπή της Έμμα σε συμβουλευτική, διαχείριση του στρες και ιατρική παρακολούθηση.
- **Στρατηγικές αυτοδιαχείρισης:** Υγιεινή ύπνου, ισορροπημένη διατροφή, τεχνικές ρυθμού και ήπια σωματική δραστηριότητα.
- **Εργαστήρια ευεξίας:** Συνεδρίες σχετικά με τη σχέση άγχους-ασθένειας και πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Αναστοχασμός:

Η ιστορία της Έμμα δείχνει πώς τα ψυχοσωματικά συμπτώματα που δεν αντιμετωπίζονται θολώνουν τη γραμμή μεταξύ σωματικής και ψυχικής υγείας. Η έγκαιρη αναγνώριση και η ολιστική υποστήριξη μπορούν να αποτρέψουν την εξέλιξη σε μακροχρόνια αναπηρία ή εγκατάλειψη των σπουδών.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των αυτοκτονικών σκέψεων και της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς:

- **Αναγνώριση και ομαλοποίηση:** Το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί σωματικά· τα συμπτώματα είναι πραγματικά και έγκυρα.
- **Ανοιχτός διάλογος:** Ενθαρρύνετε ασφαλείς συζητήσεις χωρίς να απορρίπτετε τα συμπτώματα ως «όλα στο μυαλό σας».
- **Διαψεύστε τους μύθους:** Η χρόνια κόπωση δεν είναι τεμπελιά ή αδυναμία — συχνά είναι η αντίδραση του σώματος σε παρατεταμένο άγχος ή ψυχική πίεση.
- **Ζητήστε έγκαιρα επαγγελματική βοήθεια:** Συμβουλευτείτε τόσο τις υγειονομικές υπηρεσίες (για να αποκλείσετε σωματικές παθήσεις) όσο και ψυχολόγους για θέματα που σχετίζονται με το άγχος.
- **Στρατηγικές αντιμετώπισης:** Συνήθειες υγιεινής ύπνου, πρακτικές χαλάρωσης, ασκήσεις γείωσης, ρύθμιση του φόρτου εργασίας.
- **Δίκτυο υποστήριξης:** Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με έμπιστους/έμπιστες συναδέλφους/συναδέλφισσες, μέντορες ή προσωπικό.
- **Μικροί στόχοι:** Μια σταθερή ώρα ύπνου, ένας σύντομος περίπατος την ημέρα, ένα προγραμματισμένο διάλειμμα για ξεκούραση.
- **Αντιμετωπίστε το στίγμα:** Αντικαταστήστε την αυτοκατηγορία («Θα έπρεπε να είμαι πιο δυνατός/δυνατή») με αποδοχή και προληπτική φροντίδα.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών (MHFA) για χρόνια κόπωση και ψυχοσωματικά συμπτώματα

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας με χρόνια κόπωση και ψυχοσωματικά συμπτώματα:

Παρατηρήστε και αναγνωρίστε

- Συνεχής κόπωση, αποκοιμήσεις στην τάξη, συχνές κεφαλαλγίες/πόννοι στο στομάχι, πτώση της απόδοσης.

Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση

- «Παρατήρησα ότι φαίνεσαι πολύ κουρασμένος/κουρασμένη και αδιάθετος/αδιάθετη τελευταία — πώς τα πας;»
- Αποφύγετε να υποβαθμίζετε το πρόβλημα ή να υπονοείτε τεμπελιά.

Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία

- Προσκαλέστε τη συζήτηση σχετικά με τα επίπεδα άγχους, τον φόρτο εργασίας και την υγεία χωρίς να κρίνετε.

Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Εξετάστε τον αντίκτυπο στη λειτουργικότητα· ελέγξτε για συνυπάρχουσα κατάθλιψη, αυτοκτονικές σκέψεις ή συμπεριφορές αυτοτραυματισμού.

Παρέχετε πληροφορίες και πόρους

- Ενημερώστε για τις υπηρεσίες υγείας του πανεπιστημίου, τη συμβουλευτική υποστήριξη, τα εργαστήρια για το άγχος και τον ύπνο, καθώς και την υποστήριξη για φοιτητές/φοιτήτριες με αναπηρία όσον αφορά τις διευκολύνσεις.

Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και την αυτοφροντίδα

- Προτείνετε να προγραμματίσουν μια επίσκεψη στον/στην οικογενειακό/οικογενειακή γιατρό και να κλείσουν ραντεβού για συμβουλευτική.
- Προωθήστε δραστηριότητες αποκατάστασης (ήπια σωματική άσκηση, ισορροπημένα γεύματα, επαρκής ανάπαυση).

Παρακολούθηση

- Επικοινωνήστε τακτικά· ενθαρρύνετε μικρά βήματα προς την ανάρρωση και την ισορροπία.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες συμβουλευτικής και ευεξίας του πανεπιστημίου** (διαχείριση άγχους, ψυχοεκπαίδευση).
- **Υπηρεσίες υγείας του πανεπιστημίου / γενικός/γενική ιατρός** για ιατρικές εξετάσεις και παραπομπές.
- **Υπηρεσίες ακαδημαϊκής υποστήριξης** για παράταση προθεσμιών ή προσαρμογή του φόρτου εργασίας.
- **Δίκτυα ευεξίας μεταξύ φοιτητών/φοιτητριών** για τη μείωση της απομόνωσης.
- **Εφαρμογές:** *Sleep Cycle* (παρακολούθηση ύπνου), *Headspace* ή *Calm* (χαλάρωση/διαλογισμός), *Daylio* (ημερολόγιο διάθεσης και ενέργειας).

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για φίλους/φίλες, μέντορες ή συνομηλίκους/συνομήλικες:

- Αποφύγετε να αποδίδετε τα συμπτώματα απλώς στο «στρες».
- Μην πιέζετε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια να υπερβεί τις δυνατότητές του/της — αναγνωρίστε την ανάπαυση ως μέρος της ανάρρωσης.
- Ενθαρρύνετε ισορροπημένες συνήθειες, όχι πιέσεις του τύπου «όλα ή τίποτα».
- Δείξτε το παράδειγμα μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.
- Σεβαστείτε την αυτονομία — προσφέρετε υποστήριξη χωρίς να επιβάλλετε λύσεις.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 18: ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο Eduardo και οι συγκατοίκοί ΤΟΥ

Ιστορικό:

Ένας φοιτητής τρίτου έτους μοιράζεται ένα διαμέρισμα με συμφοιτητές του. Πρόσφατα, οι συγκρούσεις έχουν κλιμακωθεί λόγω των κοινών ευθυνών, του θορύβου και των προγραμμάτων μελέτης. Ο φοιτητής αισθάνεται αποκλεισμένος από τους συγκατοίκους του, γεγονός που αυξάνει τα επίπεδα άγχους του κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.

Το πρόβλημα:

Ο φοιτητής αρχίζει να αποσύρεται από τις ομαδικές δραστηριότητες, αποφεύγει τις κοινωνικές συναναστροφές και αισθάνεται άγχος στην τάξη. Το διαπροσωπικό άγχος επηρεάζει τη συγκέντρωση και την παρακίνηση, οδηγώντας σε χαμηλή ακαδημαϊκή απόδοση.

Γιατί τα προβλήματα επιμένουν;

Ο φόβος της αντιπαράθεσης και οι ανεπαρκείς δεξιότητες επικοινωνίας εμποδίζουν τον φοιτητή να επιλύσει τις συγκρούσεις. Οι πολιτισμικές διαφορές και η έλλειψη στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων επιδεινώνουν την κατάσταση. Το διδακτικό προσωπικό και οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες μπορεί να μην αντιληφθούν τα διακριτικά σημάδια μέχρι ο φοιτητής να αποσυρθεί.

Συνέπειες:

Κακή ακαδημαϊκή απόδοση, μοναξιά, πιθανή κατάθλιψη και μειωμένη αυτοπεποίθηση. Σε ακραίες περιπτώσεις, οι ανεπίλυτες διαπροσωπικές δυσκολίες μπορεί να εξελιχθούν σε εκφοβισμό ή παρενόχληση.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

Εργαστήρια διαμεσολάβησης και επίλυσης συγκρούσεων, καθοδήγηση από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες, ομαδική συμβουλευτική και πρακτικές ανοιχτής επικοινωνίας. Ενθάρρυνση των φοιτητών/φοιτητριών να αναπτύξουν δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και ρύθμισης των συναισθημάτων.

Αναστοχασμός:

Οι διαπροσωπικές δυσκολίες είναι συχνές στα πανεπιστημιακά ιδρύματα λόγω των διαφορετικών υποβάθρων και των περιβαλλόντων υψηλού στρες. Η προληπτική υποστήριξη μπορεί να μετατρέψει τις συγκρούσεις σε ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και ισχυρότερες κοινότητες.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την υπέρβαση των δυσκολιών στις σχέσεις και στις διαπροσωπικές σχέσεις

- Ενθαρρύνετε τον φοιτητή να εκφράσει τα συναισθήματά του σε ένα ασφαλές περιβάλλον (μέντορας, σύμβουλος, ομάδα συνομηλίκων).
- Διδάξτε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και μη βίαιης επικοινωνίας.
- Προτείνετε μικρά βήματα για την επίλυση των παρεξηγήσεων.
- Συνδέστε τους με γραφεία υποστήριξης φοιτητών/φοιτητριών, διαμεσολαβητές/διαμεσολαβήτριες ή συμβούλους. Θεωρήστε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις ως φυσιολογικό μέρος της φοιτητικής ζωής, αλλά τονίστε τη σημασία της υγιούς επίλυσής τους.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας:

- Ακούστε χωρίς να παίρνετε θέση.
- Ενθαρρύνετε τον ήρεμο διάλογο και τον προβληματισμό πριν απαντήσετε.
- Βοηθήστε τον φοιτητή να προσδιορίσει τις ανάγκες και τα όριά του.
- Προτείνετε υπηρεσίες διαμεσολάβησης ή συμβουλευτικής στο πανεπιστήμιο.
- Προσέξτε για σημάδια κλιμάκωσης (εκφοβισμός, παρενόχληση, απομόνωση).
- Επισημάνετε ότι οι υγιείς σχέσεις είναι το κλειδί για την ευημερία και την ακαδημαϊκή επιτυχία.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης - Οι φοιτητές/φοιτήτριες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε:

Χώρα	Γραμμή βοήθειας / Υπηρεσία	Τηλέφωνο / Πρόσβαση	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	Γραμμή βοήθειας για παιδιά/νέους/νέες	116 111	Δωρεάν υποστήριξη για νέους/νέες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους ή με τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικές τους.
Ιρλανδία	Σαμαρείτες	116 123 (24/7)	Συναισθηματική υποστήριξη για μοναξιά, συγκρούσεις και άγχος στις σχέσεις.
	Γραμμή υποστήριξης Aware	+353 (0)1 661 7211	Καλύπτει το διαπροσωπικό άγχος και τις διαταραχές της διάθεσης.
Βέλγιο	Υπηρεσία Κοινοτικής Βοήθειας (Αγγλικά)	+32 (0)2 648 40 14	Υποστήριξη για διεθνείς φοιτητές/φοιτήτριες που αντιμετωπίζουν προβλήματα στις σχέσεις τους ή κοινωνικό άγχος.

	Tele-Onthaal	106 (24/7) / Webchat	Γενική συναισθηματική υποστήριξη για συγκρούσεις ή διαπροσωπικές προκλήσεις.
Κύπρος	Σαμαρείτες Κύπρου	8000 7773 (καθημερινά 4 μ.μ.–12 π.μ.)	Εμπιστευτική ακρόαση για συγκρούσεις και άγχος.
	116 000 – Παιδιά σε κίνδυνο	116 000 (24/7)	Κατάλληλο για νεαρούς/νεαρές φοιτητές/φοιτήτριες που αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές συγκρούσεις.
Ελλάδα	Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Αυτοκτονία	1018 (24/7)	Υποστήριξη για κρίσεις που συνδέονται με απομόνωση ή σοβαρή δυσφορία στις σχέσεις.
	Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης Πανεπιστημίων	Διαφορετικές (Αθήνα, Ιωάννινα, Πάτρα)	Διαμεσολάβηση, συμβουλευτική και καθοδήγηση για συγκρούσεις μεταξύ φοιτητών/φοιτητριών.
Ολλανδία	De Luisterlijn	088 0767 000 (24/7)	Υποστήριξη για συναισθηματικό και διαπροσωπικό άγχος.
	Όλα εντάξει; Γραμμή υποστήριξης	0800-0450 / Καθημερινή συνομιλία	Για νέους/νέες ενήλικες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις φιλίες, τις σχέσεις ή την κοινωνική ζωή.
	MIND Korrelatie	09:00-14:50 / Διαδικτυακά	Συμβουλευτική και διαμεσολάβηση για συγκρούσεις στις σχέσεις και κοινωνικές συγκρούσεις.

Εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

Χώρα	Εφαρμογή / Πλατφόρμα	Πρόσβαση / Επιλογές γλώσσας	Σημειώσεις / Σχετικότητα
Σε όλη την Ευρώπη	Woebot	iOS / Android (Αγγλικά)	Chatbot CBT – βοηθά στην αναδιαμόρφωση αρνητικών σκέψεων σχετικά με τις σχέσεις.
	Headspace / Calm	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά, πολλαπλές γλώσσες)	Ενσυνειδητότητα και μείωση του στρες για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στις σχέσεις.

	MoodMission	iOS / Android (Αγγλικά)	Προτείνει δραστηριότητες αντιμετώπισης του διαπροσωπικού άγχους.
Ιρλανδία	SilverCloud Health	iOS / Android / Ιστό (Αγγλικά)	Ενότητες σχετικά με τις σχέσεις, την επικοινωνία και το άγχος.
Βέλγιο	Εφαρμογή συνομιλίας Tele-Onthaal	Webchat (Ολλανδικά/Γαλλικά)	Για φοιτητές/φοιτήτριες που βιώνουν διαπροσωπικές δυσκολίες.
Κύπρος	Antilipsi	iOS / Android (Ελληνικά/Αγγλικά)	Τοπική εφαρμογή που παρέχει καθοδήγηση για το άγχος και τις σχέσεις.
Ελλάδα	Εργαλείο iFightDepression	Ιστό (Ελληνικά/Αγγλικά)	Βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και των αρνητικών σκέψεων για τον εαυτό μας στις σχέσεις.
	StressLess (Ελληνες προγραμματιστές)	Android (Ελληνικά)	Ασκήσεις για τη μείωση του άγχους κατά τη διάρκεια συγκρούσεων.
Ολλανδία	Psyfit	Ιστό (Ολλανδικά)	Εκπαίδευση για ανθεκτικότητα, ρύθμιση συναισθημάτων και διαπροσωπικές δεξιότητες.
	Alles Oké; Εφαρμογή γραμμής υποστήριξης	Ιστό & κινητά (Ολλανδικά)	Δωρεάν καθημερινή συνομιλία για κοινωνικά ζητήματα και ζητήματα σχέσεων μεταξύ νέων ενηλίκων.
	Εργαλεία MIND Korrelatie	Ιστό/WhatsApp (Ολλανδικά/Αγγλικά)	Πολυκαναλική συμβουλευτική για συγκρούσεις, επικοινωνία και στρες στις σχέσεις.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομήλικους/συνομήλικες:

- Ενθαρρύνετε τον σεβασμό στον διάλογο και μεσολαβήστε όταν είναι δυνατόν.
- Προωθήστε την ενσυναίσθηση και την πολιτισμική ευαισθησία σε ομάδες με διαφορετικό υπόβαθρο.
- Αναγνωρίστε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια αποκλεισμού ή εκφοβισμού.
- Προσφέρετε εργαστήρια επίλυσης συγκρούσεων και προγράμματα καθοδήγησης από συμμαθητές.
- Υποστηρίξτε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να θέτουν όρια και να επικοινωνούν με αυτοπεποίθηση.
- Δημιουργήστε ασφαλείς χώρους στην πανεπιστημιούπολη για συζήτηση και ομαδική αναστοχασμό.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 19: ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η εμπειρία του Όβι με το οικονομικό άγχος, το άγχος και την κατάθλιψη στον ακαδημαϊκό χώρο

Ιστορικό:

Ο Όβι είναι ένας 23χρονος μεταπτυχιακός φοιτητής Μηχανικής σε ένα ευρωπαϊκό πανεπιστήμιο. Προέρχεται από μια οικογένεια με περιορισμένα οικονομικά μέσα και εργάζεται με μερική απασχόληση σε ένα καφέ για να καλύψει το ενοίκιο και τα έξοδα διαβίωσης, ενώ παράλληλα πληρώνει τα δίδακτρα. Κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών του σπουδών, ο Όβι κατάφερε να ισορροπήσει με επιτυχία τις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις και την εργασία του, αλλά με την αύξηση του κόστους διαβίωσης και τις απαιτήσεις της μεταπτυχιακής έρευνας, τώρα δυσκολεύεται όλο και περισσότερο να ανταπεξέλθει.

Το πρόβλημα:

Τους τελευταίους έξι μήνες, η οικονομική κατάσταση του Όβι έχει γίνει ασταθής. Οι ώρες εργασίας του μειώθηκαν, ενώ το ενοίκιο και οι τιμές των τροφίμων αυξήθηκαν. Αγωνιζόμενος να καλύψει τα βασικά έξοδα, αισθάνεται συνεχώς άγχος για τα χρήματα. Ο ύπνος του διαταράσσεται από τις σκέψεις που τρέχουν στο μυαλό του σχετικά με τους λογαριασμούς, και νιώθει κόπωση, χαμηλή κινητοποίηση και αισθήματα απελπισίας. Η ακαδημαϊκή του απόδοση υποφέρει, καθώς δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, χάνει προθεσμίες και αποφεύγει τις κοινωνικές δραστηριότητες για να εξοικονομήσει χρήματα. Πρόσφατα, άρχισε να εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης — επίμονη θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος και κοινωνική απομόνωση.

Γιατί η σιωπή;

- **Ντροπή και στίγμα:** Ο Όβι ντρέπεται να παραδεχτεί τις οικονομικές δυσκολίες του σε ένα περιβάλλον όπου πολλοί/πολλές συνομήλικοί/συνομήλικές του φαίνονται οικονομικά άνετοι/άνετες.
- **Φόβος για την κρίση των άλλων:** Ανησυχεί ότι οι διδάσκοντες/διδάσκουσες και οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριές του θα τον θεωρήσουν ανεύθυνο ή ανίκανο να διαχειριστεί το άγχος.
- **Έλλειψη ενημέρωσης:** Ο Όβι δεν γνωρίζει ότι τα πανεπιστήμια συχνά παρέχουν επιχορηγήσεις έκτακτης ανάγκης ή κονδύλια για φοιτητές/φοιτήτριες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες.
- **Πολιτισμικά εμπόδια:** Προερχόμενος από ένα περιβάλλον όπου το να μιλάς για χρήματα ή ψυχική υγεία αποτελεί ταμπού, κρατά την κατάστασή του μυστική.

Συνέπειες:

- Ο Όβι παραλείπει γεύματα και κοιμάται ακανόνιστα, γεγονός που επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική του υγεία.
- Το επίμονο άγχος για τα χρέη προκαλεί πονοκεφάλους, κακή συγκέντρωση και ευερεθιστότητα.

- Η απομόνωση επιδεινώνεται καθώς αποσύρεται από την κοινωνική ζωή, με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται η κατάθλιψή του.
- Οι ακαδημαϊκές επιδόσεις πέφτουν σημαντικά και σκέφτεται να αναβάλει τις σπουδές του.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- Σεμινάρια χρηματοοικονομικής παιδείας: Συνεδρίες που διδάσκουν τον προϋπολογισμό, τη διαχείριση των οικονομικών των φοιτητών/φοιτητριών και την πρόσβαση σε οικονομική ενίσχυση από το πανεπιστήμιο.
- Υποστήριξη από συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και μέντορες: Εκπαιδευμένοι/Εκπαιδευμένες φοιτητές/φοιτήτριες-μέντορες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον έγκαιρο εντοπισμό οικονομικών δυσκολιών και να κατευθύνουν τον Όβι προς υποστήριξη.
- Εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού σε θέματα ψυχικής υγείας (MHFA): Οι διδάσκοντες/διδάσκουσες που γνωρίζουν τους δείκτες οικονομικού στρες θα μπορούσαν να επικοινωνούν με ευαισθησία και να προτείνουν πόρους.
- Έκτακτη οικονομική βοήθεια: Γρήγορη, εμπιστευτική πρόσβαση σε κονδύλια για δυσκολίες, κουπόνια γευμάτων ή στήριξη στέγασης.
- Ολοκληρωμένη ψυχολογική και οικονομική συμβουλευτική: Υπηρεσίες που συνδυάζουν συναισθηματική υποστήριξη με πρακτική οικονομική καθοδήγηση.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του Όβι δείχνει πώς οι οικονομικές πιέσεις μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος και κατάθλιψη αν δεν αντιμετωπιστούν. Η σχέση μεταξύ των οικονομικών ανησυχιών και της ψυχικής υγείας είναι ισχυρή, αλλά συχνά κρύβεται πίσω από το στίγμα και τη σιωπή. Η δημιουργία υποστηρικτικών, χωρίς στίγμα περιβαλλόντων και η διασφάλιση ότι οι φοιτητές/φοιτήτριες γνωρίζουν πού να αναζητήσουν τόσο οικονομική όσο και συναισθηματική βοήθεια μπορεί να αποτρέψει σοβαρές κρίσεις ψυχικής υγείας και την εγκατάλειψη των σπουδών.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του οικονομικού στρες, του άγχους και της κατάθλιψης στον ακαδημαϊκό χώρο

1. Αναγνώριση του αντίκτυπου

- Το οικονομικό άγχος είναι μια πραγματική και σοβαρή πρόκληση που επηρεάζει την ψυχική υγεία.
- Η έγκαιρη αναγνώρισή του είναι το πρώτο βήμα προς την ανάρρωση και τη σταθερότητα.

2. Ξεκινήστε μια ειλικρινή συζήτηση

- Συζητήστε με έμπιστους/έμπιστες φίλους/φίλες, μέντορες ή υπεύθυνους/υπεύθυνες οικονομικής ενίσχυσης.
- Το να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε πρακτικές λύσεις και να μειώσετε την απομόνωση.

3. Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη

- Κλείστε ραντεβού με την υπηρεσία συμβουλευτικής ή τις οικονομικές υπηρεσίες του πανεπιστημίου.

- Εξετάστε αν υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές για ολοκληρωμένη ψυχολογική και οικονομική συμβουλευτική.
- 4. Ενημερωθείτε για τους διαθέσιμους πόρους**
 - Πολλά πανεπιστήμια προσφέρουν επιχορηγήσεις για δυσχερείς συνθήκες, επισιτιστική βοήθεια ή ευέλικτα προγράμματα πληρωμών.
 - Ρωτήστε τις υπηρεσίες φοιτητικής υποστήριξης για εργαλεία διαχείρισης προϋπολογισμού ή κονδύλια έκτακτης ανάγκης.
- 5. Αναπτύξτε υγιείς συνήθειες αντιμετώπισης**
 - Δώστε προτεραιότητα στην ξεκούραση, τις ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες και την τακτική άσκηση για να μειώσετε το άγχος.
 - Χρησιμοποιήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας ή χαλάρωσης για να διαχειριστείτε τις αντιδράσεις στο άγχος.
- 6. Θέστε ρεαλιστικούς ακαδημαϊκούς και οικονομικούς στόχους**
 - Δημιουργήστε έναν διαχειρίσιμο προϋπολογισμό και χωρίστε τις ακαδημαϊκές εργασίες σε μικρότερα βήματα.
 - Επιβραβεύστε τις μικρές επιτυχίες για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας.
- 7. Αντιμετωπίστε το στίγμα και την αυτοκατηγορία**
 - Οι οικονομικές δυσκολίες δεν αποτελούν ένδειξη αποτυχίας ή ανεπάρκειας.
 - Μιλήστε ανοιχτά για τις προκλήσεις, ώστε να συμβάλλετε στην ομαλοποίηση της συζήτησης.
- 8. Μείνετε σε επαφή**
 - Γίνετε μέλος ομάδων αλληλοβοήθειας ή φοιτητικών συλλόγων που προσφέρουν συναισθηματική και οικονομική καθοδήγηση.
 - Διατηρήστε τις κοινωνικές σας επαφές για να αποτρέψετε την απομόνωση και τις καταθλιπτικές σκέψεις.

Εάν προκύψουν συναισθήματα απελπισίας ή αυτοκτονικές σκέψεις, θα πρέπει να αναζητήσετε άμεση επαγγελματική βοήθεια μέσω υπηρεσιών συμβουλευτικής ή γραμμών βοήθειας για κρίσεις.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός φοιτητή που αντιμετωπίζει οικονομικό άγχος

- 1. Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια**
 - Συχνές εκφράσεις ανησυχίας σχετικά με τα χρήματα ή τις ώρες εργασίας.
 - Απομάκρυνση από κοινωνικές ή ακαδημαϊκές δραστηριότητες.
 - Εμφανής κόπωση, ευερεθιστότητα ή θλίψη.
 - Μείωση της απόδοσης, μη τήρηση προθεσμιών ή αδικαιολόγητες απουσίες.

2. Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και σεβασμό
 - Επιλέξτε ένα ιδιωτικό, άνετο περιβάλλον.
 - Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα χωρίς επικρίσεις: «Φαίνεται πολύ αγχωμένος/αγχωμένη τελευταία — μπορώ να σε βοηθήσω σε κάτι;»
3. Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο
 - Αφήστε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια να μοιραστεί τις δυσκολίες του/της με τον δικό του/της ρυθμό.
 - Ακούστε ενεργά και επικυρώστε την εμπειρία του/της: «Είναι κατανοητό να νιώθεις καταβεβλημένος/καταβεβλημένη όταν τα οικονομικά είναι σφιχτά.»
4. Αξιολογήστε τον κίνδυνο
 - Εάν αναφερθούν κατάθλιψη ή αυτοκτονικές σκέψεις, ακολουθήστε αμέσως τις διαδικασίες αντιμετώπισης κρίσεων.
5. Παρέχετε πληροφορίες και πόρους
 - Μοιραστείτε λεπτομέρειες σχετικά με υπηρεσίες συμβουλευτικής, γραφεία οικονομικής ενίσχυσης και ταμεία για περιπτώσεις δυσκολίας.
 - Προτείνετε ψηφιακά εργαλεία για τον προϋπολογισμό και τη διαχείριση του άγχους.
6. Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας
 - Προσφέρετε να **τους/τις** βοηθήσετε να κλείσουν ραντεβού με υπηρεσίες υποστήριξης.
 - Τονίστε ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι ένα προληπτικό βήμα, όχι μια αδυναμία.
7. Παρακολουθήση
 - Επικοινωνήστε τακτικά για να δείξετε τη συνεχή υποστήριξη και το ενδιαφέρον σας.
 - Ενισχύστε τα θετικά βήματα που έχουν γίνει για τη διαχείριση των οικονομικών και της ευημερίας.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες

- Γραφείο Οικονομικής Βοήθειας του Πανεπιστημίου – κονδύλια για δυσχερείς συνθήκες, επιχορηγήσεις έκτακτης ανάγκης, βοήθεια για γεύματα.
- Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου – εμπιστευτική ψυχολογική υποστήριξη και θεραπεία.
- Δίκτυα καθοδήγησης φοιτητών/φοιτητριών – υποστήριξη από συνομήλικους/συνομήλικες για τη διαχείριση του προϋπολογισμού και την αντιμετώπιση συναισθηματικών προβλημάτων.
- Κέντρα Ευεξίας και Καριέρας – εργαστήρια με θέματα το άγχος, την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την ψυχική ανθεκτικότητα.
- Ψηφιακά εργαλεία:
 - *Mint* ή *PocketGuard* – διαχείριση προϋπολογισμού και παρακολούθηση οικονομικών.
 - *Headspace* ή *Calm* – καθοδηγούμενος διαλογισμός για τη διαχείριση του άγχους.

- *Fika* – πανεπιστημιακή εφαρμογή ευεξίας που προσφέρει σύντομες ασκήσεις για συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- Γραμμές βοήθειας για κρίσεις – εθνικές ή τοπικές γραμμές υποστήριξης ψυχικής υγείας που λειτουργούν 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα και την αυτονομία του/της φοιτητή/φοιτήτριας — αφήστε τον/την να επιλέξει πότε και πώς θα ζητήσει βοήθεια.
- Αποφύγετε επικριτικά σχόλια σχετικά με οικονομικές επιλογές ή δαπάνες.
- Ενθαρρύνετε την αυτοφροντίδα και τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων.
- Κανονικοποιήστε τις συζητήσεις σχετικά με τα χρήματα και την ψυχική υγεία στους ακαδημαϊκούς χώρους.
- Γνωρίστε τα όριά σας — παραπέμψτε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες σε επαγγελματίες για εξειδικευμένη οικονομική ή ψυχολογική υποστήριξη.
- Δείξτε ενσυναίσθηση και ανοιχτό πνεύμα, μιλώντας θετικά για την αναζήτηση βοήθειας και τη διαχείριση του άγχους.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 20: ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η πορεία του Άλεξ προς την αυτοαποδοχή και την ένταξη στο πανεπιστήμιο

Ιστορικό:

Ο Άλεξ είναι ένας 22χρονος μεταπτυχιακός φοιτητής Κοινωνιολογίας σε ένα μεσαίου μεγέθους ευρωπαϊκό πανεπιστήμιο. Αν και του αποδόθηκε το γυναικείο φύλο κατά τη γέννηση, ο Άλεξ αυτοπροσδιορίζεται ως μη δυαδικός και χρησιμοποιεί τα ανωνυμικά «αυτοί/αυτές». Από την εφηβεία του, ένιωθε δυσφορία με το φύλο που του αποδόθηκε, αλλά η πανεπιστημιακή ζωή αρχικά αντιπροσώπευε μια ευκαιρία για ελευθερία και αυτοέκφραση.

Το ζήτημα:

Αν και ο Άλεξ ξεκίνησε το πανεπιστήμιο με αισιοδοξία, με την πάροδο του χρόνου αντιμετώπισε επανειλημμένες μικροεπιθετικές συμπεριφορές, λανθασμένη αναφορά στο φύλο και διαρθρωτικό αποκλεισμό. Οι διδάσκοντες/διδάσκουσες και οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες χρησιμοποιούν συχνά λανθασμένα ανωνυμικά, ενώ τα έντυπα του πανεπιστημίου αναγνωρίζουν μόνο τα φύλα «αρσενικό» και «θηλυκό». Στο κεντρικό κτίριο δεν υπάρχουν τουαλέτες ουδέτερου φύλου. Αυτή η συνεχής αποδοκιμασία έχει οδηγήσει σε άγχος, απομόνωση και απώλεια κινήτρου για συμμετοχή σε σεμινάρια ή ομαδικές συζητήσεις.

Γιατί η σιωπή;

- **Φόβος στιγματισμού:** Ο/Η Άλεξ ανησυχεί ότι αν μιλήσει ανοιχτά, μπορεί να φανεί υπερβολικά ευαίσθητος/η ή διαταρακτικός/η.
- **Έλλειψη ευαισθητοποίησης:** Πολλοί υπάλληλοι και φοιτητές/φοιτήτριες έχουν περιορισμένη κατανόηση της διαφορετικότητας των φύλων και της επίδρασής της στην ψυχική ευεξία.
- **Θεσμική μη ορατότητα:** Η απουσία ορατών πολιτικών ένταξης αφήνει τον/την Άλεξ αβέβαιο/αβέβαιη για το πού να απευθυνθεί για βοήθεια.
- **Εσωτερικευμένη αμφιβολία:** Αμφισβητεί αν οι εμπειρίες του/της είναι «αρκετά σοβαρές» για να δικαιολογήσουν το αίτημα για υποστήριξη.

Συνέπειες:

- Αποφυγή μαθημάτων ή ομαδικών εργασιών όπου συμβαίνει λανθασμένη αναφορά στο φύλο.
- Αυξημένο άγχος και κακή διάθεση που επηρεάζουν τη συγκέντρωση και την απόδοση.
- Αποχώρηση από κοινωνικές εκδηλώσεις, με αποτέλεσμα τη μοναξιά.
- Σκέψεις για διακοπή των σπουδών λόγω συναισθηματικής εξάντλησης.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Εκπαίδευση σε γλώσσα χωρίς διακρίσεις:** Τακτικά εργαστήρια για το προσωπικό και τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες σχετικά με τη διαφορετικότητα των φύλων.
- **Ασφαλείς χώροι:** Δημιουργία ορατών ομάδων LGBTQIA+ και προγραμμάτων καθοδήγησης από συνομηλίκους/συνομηλίκες.
- **Προσβάσιμη συμβουλευτική:** Θεραπεία επιβεβαίωσης φύλου που προσφέρεται μέσω των υπηρεσιών του πανεπιστημίου.
- **Ψηφιακά μαθήματα ενσυναίσθησης:** Εμπειρίες εικονικής πραγματικότητας για την προώθηση της κατανόησης του άγχους που σχετίζεται με την ταυτότητα.
- **Μεταρρύθμιση πολιτικής:** Εισαγωγή εγκαταστάσεων ουδέτερου φύλου και τεκμηρίωσης χωρίς διακρίσεις.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση του/της Άλεξ υπογραμμίζει πώς η θεσμική αμέλεια και ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορούν να επιδεινώσουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών με διαφορετική ταυτότητα φύλου. Οι δυσκολίες τους δεν πηγάζουν από την ίδια την ταυτότητα, αλλά από την έλλειψη αποδοχής που την περιβάλλει. Η οικοδόμηση μιας κουλτούρας ενσυναίσθησης, ένταξης και σεβασμού μπορεί να μεταμορφώσει το πανεπιστήμιο σε ένα πραγματικά υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους/όλες.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την υποστήριξη της ταυτότητας, της αποδοχής και της ψυχικής ευεξίας στον ακαδημαϊκό χώρο

1. **Αναγνώριση και επικύρωση της εμπειρίας**
Αναγνωρίστε ότι η δυσφορία φύλου και το άγχος που σχετίζεται με την ταυτότητα είναι πραγματικά προβλήματα και όχι υπερβολικές ανησυχίες. Η επικύρωση μειώνει την ντροπή και ενθαρρύνει την ειλικρίνεια.
2. **Προώθηση ενός διαλόγου χωρίς αποκλεισμούς**
Ενθαρρύνετε σεβαστές συζητήσεις σχετικά με την ταυτότητα χωρίς προκαταλήψεις. Ρωτάτε πάντα και χρησιμοποιείτε τα επιλεγμένα αντωνυμικά. Το κλειδί είναι να ακούτε χωρίς να κρίνετε.
3. **Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση**
Παρακολουθήστε εκπαιδευτικές συνεδρίες ή εργαστήρια σχετικά με την ένταξη των φύλων. Η εκμάθηση της σωστής ορολογίας και η κατανόηση της διαφορετικότητας των φύλων προάγουν τη συμμαχία.
4. **Ενθάρρυνση της χρήσης υπηρεσιών υποστήριξης**
Καθοδηγήστε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες προς συμβουλευτική που υποστηρίζει την ταυτότητα φύλου, φοιτητικές ενώσεις ή γραφεία ένταξης. Η έγκαιρη επαφή με επαγγελματίες που προσφέρουν υποστήριξη αποτρέπει την απομόνωση.
5. **Δημιουργία ασφαλών δικτύων συνομηλίκων**
Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε φοιτητικές ομάδες LGBTQIA+ ή κοινωνικές δραστηριότητες. Η αναγνώριση από τους/τις συνομηλίκους/συνομηλίκες ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και την ανθεκτικότητα.

6. **Ενδυνάμωση μέσω της αυτοφροντίδας και της επιβεβαίωσης**
Προτείνετε τεχνικές γείωσης, τήρηση ημερολογίου ή δημιουργικές δραστηριότητες για τη διαχείριση του στρες. Επιβραβεύστε τα προσωπικά ορόσημα της αυτοαποδοχής.
7. **Πρώθηση της υπεράσπισης και της συμμετοχής**
Εμπλέξτε τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης ή συζητήσεις για θέματα πολιτικής. Η ενεργός συμμετοχή τους ενδυναμώνει και οδηγεί σε θεσμικές αλλαγές.
8. **Αναζήτηση άμεσης βοήθειας όταν χρειάζεται**
Εάν η δυσφορία επιδεινωθεί ή περιλαμβάνει σκέψεις αυτοτραυματισμού, ζητήστε επείγουσα επαγγελματική υποστήριξη μέσω της συμβουλευτικής υπηρεσίας του πανεπιστημίου ή των γραμμών βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη φοιτητών/φοιτητριών που βιώνουν δυσφορία φύλου ή άγχος σχετικό με την ταυτότητα

Αναγνωρίστε τα πρώιμα σημάδια

- Αποφυγή κοινωνικών ή ακαδημαϊκών χώρων.
- Ορατή δυσφορία όταν απευθύνονται σε αυτόν με λάθος τρόπο.
- Μείωση της απόδοσης ή της φοίτησης.
- Εκφράσεις δυσφορίας ή απελπισίας σχετικά με την ταυτότητα.

Προσεγγίστε με ευαισθησία και σεβασμό

- Επιλέξτε έναν ιδιωτικό, ασφαλή χώρο για να μιλήσετε.
- Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς διακρίσεις: «Πώς θα θέλατε να σας αποκαλώ;»
- Αποφύγετε τις υποθέσεις σχετικά με τα ανωνυμικά ή την ταυτότητα φύλου.
- Εξασφαλίστε την εμπιστευτικότητα εντός των επαγγελματικών ορίων.

Ακούστε και επιβεβαιώστε

- Αφήστε τον/τη φοιτητή/φοιτήτρια να μοιραστεί τις εμπειρίες του/της με το δικό του/της ρυθμό.
- Δείξτε ενσυναίσθηση και αποφύγετε τις υπερβολικές ερωτήσεις.
- Επικυρώστε τα συναισθήματα: «Φαίνεται ότι αυτό ήταν πολύ δύσκολο για εσάς.»

Αξιολογήστε την ασφάλεια και την ευημερία

- Ρωτήστε με ευγένεια αν αισθάνεται ανασφαλής, στο στόχαστρο ή καταβεβλημένος/καταβεβλημένη.
- Εάν υπάρχει κίνδυνος αυτοτραυματισμού, ενεργοποιήστε τα κατάλληλα πρωτόκολλα αντιμετώπισης κρίσεων.

Παρέχετε πρακτικούς πόρους

- Μοιραστείτε επαφές για οργανώσεις LGBTQIA+, γραφεία ένταξης ή συμβούλους που υποστηρίζουν την ταυτότητα φύλου.
- Προτείνετε αξιόπιστους διαδικτυακούς πόρους ή ανώνυμες γραμμές συνομιλίας.

- Ενημερώστε για τους μηχανισμούς αναφοράς περιστατικών διακρίσεων.

Ενθαρρύνετε τη σύνδεση και την υποστήριξη

- Προσφέρετε να τους/τις συνοδεύσετε σε μια υπηρεσία υποστήριξης αν αισθάνονται νευρικοί/νευρικές.
- Επισημάνετε ότι το να ζητάς βοήθεια είναι πράξη δύναμης, όχι αδυναμίας.

Παρακολουθήστε την πορεία

- Επικοινωνήστε περιοδικά για να διασφαλίσετε τη συνεχή υποστήριξη.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς ή δραστηριότητες με συνομήλικους.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Προτεινόμενες υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες μπορούν να έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες συμβουλευτικής του πανεπιστημίου** – προσφέρουν υποστήριξη χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό στο φύλο.
- **Γραφεία Ισότητας, Ποικιλομορφίας και Ένταξης** – εμπιστευτικές συμβουλές και διαδικασίες υποβολής παραπόνων.
- **Δίκτυα φοιτητών/φοιτητριών LGBTQIA+** – υποστήριξη από συνομήλικους/συνομήλικες, υπεράσπιση και κοινωνικές δραστηριότητες.
- **Πρεσβευτές ή μέντορες** – εκπαιδευμένοι/εκπαιδευόμενες σε MHFA και συμπεριληπτική ακρόαση.
- **Ψηφιακά εργαλεία** – εφαρμογές που προωθούν την ενσυνειδητότητα και την ανθεκτικότητα (π.χ. Calm, I Am, Wysa).
- **Τοπικές γραμμές βοήθειας LGBTQIA+** – για εμπιστευτική, 24ωρη συναισθηματική υποστήριξη.
- **Εργαστήρια και διαδικτυακά σεμινάρια** – σχετικά με τη συμμαχία, τα αντωνυμικά και την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες, συνομηλικούς/συνομήλικες ή προσωπικό:

- Χρησιμοποιείτε πάντα τα σωστά αντωνυμικά και τα ονόματα που έχουν επιλέξει τα άτομα.
- Αποφύγετε τις ανεπιθύμητες συμβουλές ή τις ιατρικές υποθέσεις.
- Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα — μην αποκαλύπτετε ποτέ την ταυτότητα κάποιου/κάποιας χωρίς τη συγκατάθεσή του/της.
- Δείξτε το πνεύμα της ένταξης μέσω της καθημερινής γλώσσας και των πράξεών σας.
- Προωθήστε την προβολή των πόρων υποστήριξης στο πανεπιστήμιο.
- Να θυμάστε: η δημιουργία αποδοχής είναι ευθύνη όλων.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 21: ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑ

1. Σενάριο / Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας της Μαρίας με το πένθος κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Ιστορικό:

Η Μαρία είναι 20 ετών και φοιτήτρια στο δεύτερο έτος της Σχολής Διοίκησης Επιχειρήσεων. Πριν από δύο μήνες, η γιαγιά της, που τη μεγάλωσε, πέθανε απροσδόκητα. Η Μαρία επέστρεψε στο πανεπιστήμιο λίγο μετά την κηδεία, αποφασισμένη να μη «μείνει πίσω».

Το ζήτημα:

Η Μαρία δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στις διαλέξεις, ξεσπά σε κλάματα απροσδόκητα και αποφεύγει να μιλάει για την απώλειά της. Νιώθει αποξενωμένη από τους/τις φίλους/φίλες της που «δεν ξέρουν τι να πουν» και ντρέπεται όταν δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στις εργασίες της. Ο ύπνος της είναι ακανόνιστος, παραλείπει γεύματα και η προετοιμασία για τις εξετάσεις της φαίνεται αδύνατη.

Γιατί η σιωπή;

- **Φόβος κριτικής:** Ανησυχεί ότι οι διδάσκοντες/διδάσκουσές της ή οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριές της θα πιστεύουν ότι χρησιμοποιεί τη θλίψη ως δικαιολογία.
- **Πολιτισμικές και οικογενειακές προσδοκίες:** Πιστεύει ότι πρέπει να «μείνει δυνατή» και να μην επιβαρύνει τους άλλους.
- **Απομόνωση:** Οι φίλοι/φίλες της φαίνονται να νιώθουν άβολα να μιλήσουν για τον θάνατο, οπότε παραμένει σιωπηλή.
- **Αβεβαιότητα:** Δεν ξέρει αν τα πανεπιστήμια προσφέρουν υποστήριξη για την απώλεια.

Συνέπειες:

- Παράλειψη προθεσμιών και πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων.
- Απομάκρυνση από κοινωνικές ομάδες και αυξημένη μοναξιά.
- Αυξημένο άγχος και θλίψη, κίνδυνος κατάθλιψης.
- Πιθανή εξάρτηση από το αλκοόλ ή ανθυγιεινές στρατηγικές αντιμετώπισης για την καταστολή του πόνου.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Υποστήριξη από τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικες:** Οι φίλοι/φίλες αναγνωρίζουν την απώλειά της και της προσφέρουν συντροφιά, ακόμη και με τη σιωπή τους.
- **Ευαισθησία του προσωπικού:** Οι διδάσκοντες/διδάσκουσες προσφέρουν ευέλικτες προθεσμίες και παρατάσεις, ενώ παράλληλα επικοινωνούν μαζί της κατ' ιδίαν.
- **Παραπομπή σε συμβουλευτική:** Πρόσβαση σε συμβουλευτική για την αντιμετώπιση του πένθους ή σε ομάδες υποστήριξης.
- **Τελετές μνήμης:** Ενθάρρυνση της υγιούς έκφρασης της απώλειας (ημερολόγιο, δημιουργικές δραστηριότητες, πολιτιστικές/θρησκευτικές πρακτικές).

- **Εργαστήρια ευαισθητοποίησης:** Αποδοχή του πένθους ως φυσιολογικού και συζήτηση για το πώς να υποστηριχτούν οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες που πενθούν.

Αναστοχασμός:

Η ιστορία της Μαρίας δείχνει πόσο βαθιά επηρεάζει το πένθος, τη μάθηση και την ευημερία. Τα πανεπιστήμια μπορούν να δημιουργήσουν χώρους συμπόνιας που αναγνωρίζουν τον θάνατο ως μια νόμιμη πρόκληση για την ψυχική υγεία, προσφέροντας ευελιξία και επαγγελματική υποστήριξη.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του πένθους και της απώλειας:

- **Αναγνώριση και ομαλοποίηση:** Το πένθος είναι μια φυσική αντίδραση στην απώλεια, όχι μια αδυναμία.
- **Δημιουργία ενός ασφαλούς διαλόγου:** Προσφέρετε έναν χώρο συμπόνιας· ακούστε περισσότερο από ό,τι μιλάτε.
- **Διάψευση των μύθων:** Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος ή χρονοδιάγραμμα για να πενήσετε. Η καταστολή του πένθους καθυστερεί την επούλωση.
- **Επαγγελματική υποστήριξη:** Συμβουλευτική για την απώλεια, υπηρεσίες υγείας για φοιτητές/φοιτήτριες και ομάδες πένθους της κοινότητας.
- **Δεξιότητες αντιμετώπισης:** Τήρηση ημερολογίου, ενσυνειδητότητα, κύκλοι συζήτησης, τελετές μνήμης, ασκήσεις γείωσης.
- **Δίκτυο υποστήριξης:** Ενθαρρύνετε τους/τις φίλους/φίλες, τους/σας μέντορες και την οικογένεια να παραμείνουν δίπλα σας.
- **Μικροί στόχοι:** Παρακολουθήστε μια διάλεξη, μοιραστείτε ένα γεύμα με έναν/μία φίλο/φίλη, ολοκληρώστε μια μικρή εργασία.
- **Αντιμετωπίστε το στίγμα:** Αντικαταστήστε το «Θα έπρεπε να το έχω ξεπεράσει» με «Το πένθος είναι μια διαδικασία και δικαιούμαι υποστήριξη».

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών (MHFA) για το πένθος και την απώλεια

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που βιώνει θλίψη και απώλεια:

Παρατηρήστε και αναγνωρίστε

- Επίμονη θλίψη, απομόνωση, πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, συναισθηματικές εκρήξεις, αλλαγές στην όρεξη ή στον ύπνο.

Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση

- «Λυπάμαι πολύ για την απώλειά σου. Δεν μπορώ να φανταστώ πόσο δύσκολο είναι αυτό, αλλά είμαι εδώ αν θέλεις να μιλήσεις.»

Ενθαρρύνετε την επικοινωνία

- Αφήστε τον/την να εκφραστεί χωρίς να βιαστείτε να «διορθώσετε» την κατάσταση.
- Σεβαστείτε τη σιωπή — η παρουσία σας μπορεί να είναι πιο ισχυρή από τα λόγια.

Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Ελέγξτε για σημάδια αυτοκτονικών σκέψεων ή αυτοτραυματισμού, ειδικά αν η θλίψη γίνεται αφόρητη.

Παρέχετε πληροφορίες και πόρους

- Μοιραστείτε πληροφορίες για υπηρεσίες υποστήριξης πένθους, συμβουλευτική και ομάδες αλληλοβοήθειας.

Ενθαρρύνετε την αυτοφροντίδα

- Προτείνετε ξεκούραση, ισορροπημένες συνήθειες και ασφαλείς τρόπους εκτόνωσης του πένθους (δημιουργική εργασία, μνημόσυνα).

Παρακολούθηση

- Κάντε ήπιες και συνεχείς επαφές· το πένθος συχνά διαρκεί πολύ περισσότερο από ό,τι περιμένουν οι άλλοι.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης του πανεπιστημίου** με ειδικούς στον θρήνο.
- **Ομάδες ακαδημαϊκής υποστήριξης** για παρατάσεις και άδεια για προσωπικούς λόγους.
- **Δίκτυα αλληλοϋποστήριξης και ευεξίας φοιτητών/φοιτητριών.**
- **Ομάδες υποστήριξης πένθους** (τοπικές/εθνικές).

- **Εφαρμογές:** *Grief* (Υποστήριξη για νέους/νέες), *Headspace* (διαλογισμοί για το πένθος), *Moodfit* (παρακολούθηση διάθεσης).
- **Εθνικές γραμμές βοήθειας** για πένθος, κρίσεις ή κίνδυνο αυτοκτονίας.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για φίλους/φίλες, μέντορες ή συνομηλίκους/συνομήλικες:

- Αποφύγετε κλισέ όπως «ο χρόνος γιατρεύει όλες τις πληγές» ή «τουλάχιστον έζησαν μια μακρά ζωή».
- Μην συγκρίνετε τις απώλειες — κάθε πένθος είναι μοναδικό.
- Προσφέρετε πρακτική υποστήριξη (γεύματα, ανταλλαγή σημειώσεων, υπενθυμίσεις).
- Σεβαστείτε τις πολιτισμικές/θρησκευτικές πρακτικές πένθους.
- Να είστε υπομονετικοί/υπομονετικές — ο θρήνος δεν είναι γραμμικός, με καλές και κακές μέρες.
- Δείξτε συμπόνια και αποδοχή των συναισθημάτων.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 22: ΨΥΧΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο κρυφός αγώνας της Σοφίας με την ψυχική υγεία μετά τον τοκετό

Ιστορικό:

Η Σοφία είναι μια 29χρονη διδακτορική φοιτήτρια Κοινωνιολογίας που επέστρεψε πρόσφατα στο διδακτορικό της πρόγραμμα μετά τη γέννηση του πρώτου της παιδιού. Εργάζεται επίσης με μερική απασχόληση ως βοηθός διδασκαλίας. Η Σοφία ήταν πάντα φιλόδοξη και αφοσιωμένη στην ακαδημαϊκή της καριέρα, αλλά η εξισορρόπηση των απαιτήσεων της έρευνας, της διδασκαλίας και της μητρότητας έχει γίνει αβάσταχτη.

Το πρόβλημα:

Τις εβδομάδες που ακολούθησαν την επιστροφή της, η Σοφία άρχισε να νιώθει επίμονη θλίψη, κόπωση και ενοχές επειδή δεν ήταν «αρκετά καλή» ούτε ως μητέρα ούτε ως ερευνήτρια. Αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνου λόγω της φροντίδας του μωρού της, γεγονός που καθιστά ακόμη πιο δύσκολο να ανταποκριθεί στις ακαδημαϊκές της υποχρεώσεις. Νιώθει απομονωμένη από τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσές της, οι οποίοι είναι ως επί το πλείστο άγαμοι ή χωρίς παιδιά, και διστάζει να αποκαλύψει τις δυσκολίες της στους/στις επιβλέποντές/επιβλέπουσές της.

Γιατί το πρόβλημα παραμένει:

- **Στίγμα και σιωπή:** Ανησυχίες ότι θα κριθεί ως λιγότερο ικανή επειδή είναι μητέρα.
- **Έλλειψη θεσμικής υποστήριξης:** Λίγες επίσημες πολιτικές σχετικά με τη γονική άδεια, τα ευέλικτα ωράρια ή τη φροντίδα των παιδιών.
- **Απομόνωση:** Περιορισμένα δίκτυα συνομηλίκων που είναι επίσης φοιτητές/φοιτήτριες-γονείς.
- **Αυτοστιγματισμός και ενοχή:** Πίεση να αποδώσουν στα επίπεδα που είχαν πριν την εγκυμοσύνη, τόσο ακαδημαϊκά όσο και προσωπικά.

Συνέπειες:

- Μείωση της ακαδημαϊκής προόδου λόγω κόπωσης και έλλειψης συγκέντρωσης.
- Κοινωνική απομόνωση από συναδέλφους/συναδέλφισσες και φίλους/φίλες, αίσθημα ότι «κανείς δεν καταλαβαίνει».
- Αυξημένος κίνδυνος επιλόχειας κατάθλιψης και άγχους.
- Σκέψη να εγκαταλείψει το διδακτορικό της πρόγραμμα.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Ευέλικτες ακαδημαϊκές πολιτικές:** Εξ αποστάσεως συμμετοχή, παράταση προθεσμιών και γονική άδεια.
- **Ομάδες υποστήριξης γονέων-συμφοιτητών/συμφοιτητριών:** Δημιουργία ασφαλών χώρων για τη σύνδεση των φοιτητών/φοιτητριών/μελών του προσωπικού που είναι γονείς.
- **Εκπαίδευση των επιβλεπόντων/επιβλεπουσών:** Ενθάρρυνση εμπαθών και ευέλικτων προσεγγίσεων όσον αφορά τις ακαδημαϊκές προσδοκίες.
- **Προσιτές υπηρεσίες φροντίδας παιδιών:** Επιλογές φροντίδας παιδιών εντός του πανεπιστημίου ή με επιδότηση.
- **Ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία:** Εκστρατείες για την ομαλοποίηση των δυσκολιών μετά τον τοκετό, με στόχο τη μείωση του στίγματος.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Σοφίας υπογραμμίζει πόσο συχνά η ψυχική υγεία μετά τον τοκετό παραμένει αόρατη στον ακαδημαϊκό χώρο. Προσφέροντας ευέλικτες πολιτικές, δίκτυα υποστήριξης και ανοιχτό διάλογο, τα ιδρύματα μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς που είναι φοιτητές/φοιτήτριες ή μέλη του προσωπικού να ισορροπήσουν τους διπλούς ρόλους τους, προστατεύοντας παράλληλα την ευημερία τους.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ψυχικής υγείας μετά τον τοκετό

1. Αναγνώριση και εξομάλυνση της εμπειρίας

- Αναγνωρίστε ότι οι μεταβολές της διάθεσης μετά τον τοκετό είναι συνηθισμένες και δεν αποτελούν προσωπική αποτυχία.
- Κατανοήστε ότι το να ζητάτε βοήθεια είναι πράξη δύναμης, όχι αδυναμίας.

2. Ξεκινήστε ανοιχτές και ασφαλείς συζητήσεις

- Για συναδέλφους/συναδέλφισσες/μέντορες: Ρωτήστε με ενσυναίσθηση πώς τα καταφέρνουν οι νέοι γονείς και προσφέρετε ακρόαση χωρίς κριτική.
- Για γονείς: Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με έμπιστους/έμπιστες συναδέλφους/συναδέλφισσες, μέντορες ή μέλη της οικογένειας για να μειώσετε την απομόνωση.

3. Αναζητήστε επαγγελματική υποστήριξη και υποστήριξη από το πανεπιστήμιο

- Επικοινωνήστε με υπηρεσίες συμβουλευτικής ή ψυχικής υγείας για υποστήριξη ειδικά για την περίοδο μετά τον τοκετό.
- Εξετάστε αν το ίδρυμα παρέχει γονική άδεια, ευέλικτες προθεσμίες ή μειωμένο φόρτο εργασίας.

4. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

- Γίνετε μέλος ή δημιουργήστε ομάδες υποστήριξης με επίκεντρο άλλους γονείς, εντός ή εκτός του πανεπιστημίου.
- Επικοινωνήστε με άλλους/άλλες φοιτητές/φοιτήτριες/υπαλλήλους που είναι γονείς και μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες.

5. Δώστε προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού σας

- Προγραμματίστε σύντομα διαλείμματα για ξεκούραση, διατροφή ή ελαφριά άσκηση.
- Εφαρμόστε στρατηγικές μικρής κλίμακας για την ενσυνειδητότητα ή τη χαλάρωση κατά τη διάρκεια των περιόδων ανάπαυσης του μωρού.

6. Προσαρμόστε τις ακαδημαϊκές προσδοκίες

- Χωρίστε τις μεγάλες ακαδημαϊκές εργασίες σε μικρότερους, ρεαλιστικούς στόχους.
- Επικοινωνήστε με τους/τις προϊσταμένους/προϊστάμενές σας σχετικά με προσωρινές προσαρμογές.

7. Αντιμετωπίστε το στίγμα και την αυτοκριτική

- Αντικαταστήστε τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο με συμπονετικές υπενθυμίσεις των επιτευγμάτων σας τόσο ως γονέας όσο και ως ακαδημαϊκός.
- Συμμετέχετε σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ομαλοποίηση των εμπειριών μετά τον τοκετό στον ακαδημαϊκό χώρο.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη φοιτητών/φοιτητριών ή μελών του προσωπικού με προβλήματα ψυχικής υγείας μετά τον τοκετό:

1. Παρατηρήστε και αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια

- Επίμονη θλίψη, κόπωση ή τάση για κλάμα.
- Απομάκρυνση από ακαδημαϊκές ή κοινωνικές δραστηριότητες.
- Εκφράσεις ενοχής, ανεπάρκειας ή απελπισίας.
- Δυσκολία στην εξισορρόπηση της φροντίδας των παιδιών και των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων.

2. Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα

- Επιλέξτε έναν ήσυχο, ιδιωτικό χώρο για να μιλήσετε.
- Εκφράστε το ενδιαφέρον σας:
«Ξέρω ότι η επιστροφή στη δουλειά μετά τον τοκετό μπορεί να είναι συντριπτική — πώς τα καταφέρνετε;»

- Διαβεβαιώστε την εμπιστευτικότητα εντός των ορίων ασφαλείας.
3. **Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία**
- Αφήστε το άτομο να μιλήσει χωρίς να το κρίνετε ή να το πιέζετε.
 - Επικυρώστε τα συναισθήματα: «Είναι λογικό να νιώθετε εξαντλημένη/εξαντλημένος και καταπονημένη/καταπονημένος αυτή τη στιγμή.»
4. **Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο**
- Ρωτήστε διακριτικά για τυχόν σκέψεις αυτοτραυματισμού ή συντριπτικής απελπισίας.
 - Εάν ο κίνδυνος είναι υψηλός, ακολουθήστε αμέσως τα πρωτόκολλα κρίσης.
5. **Παρέχετε πληροφορίες και πόρους**
- Ενημερώστε για τις υπηρεσίες συμβουλευτικής, μητρικής υγείας ή οικογενειακής υποστήριξης που διατίθενται στο πανεπιστήμιο.
 - Παρέχετε λεπτομέρειες σχετικά με ευέλικτες ακαδημαϊκές πολιτικές, υπηρεσίες φροντίδας παιδιών ή εξωτερικές μορφές υποστήριξης.
6. **Ενθαρρύνετε την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας**
- Προτείνετε ραντεβού με επαγγελματίες ψυχικής υγείας που ειδικεύονται στη φροντίδα μετά τον τοκετό.
 - Προσφέρετε να βοηθήσετε στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ή να συνοδεύσετε το άτομο, αν το επιθυμεί.
7. **Παρακολουθήση**
- Επικοινωνήστε τακτικά με ευγενικά μηνύματα ή μικρές πράξεις υποστήριξης.
 - Ενθαρρύνετε τη συνεχή επαφή τόσο με επαγγελματίες όσο και με συνομήλικους/συνομήλικες για υποστήριξη.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Προτεινόμενες υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές για την ψυχική υγεία μετά τον τοκετό:

- **Υπηρεσίες συμβουλευτικής του πανεπιστημίου** – Παρέχουν θεραπεία για την επιλόχεια κατάθλιψη, το άγχος και την προσαρμογή.
- **Προγράμματα υποστήριξης γονέων** – Ομάδες γονέων εντός του πανεπιστημίου ή της κοινότητας, υπηρεσίες φροντίδας παιδιών.
- **Ακαδημαϊκοί/Ακαδημαϊκές σύμβουλοι/επόπτες/επόπτριες** – Μπορούν να προσφέρουν ευέλικτες προθεσμίες ή προσαρμογές του φόρτου εργασίας.
- **Κέντρα υγείας και ευεξίας** – Παρέχουν εργαστήρια για τη διαχείριση του στρες και την εξισορρόπηση της γονικής μέριμνας με τις σπουδές.
- **Προσωπικό με εκπαίδευση MHFA** – Διδάσκοντες/Διδάσκουσες/προσωπικό που μπορούν να αναγνωρίσουν τις δυσκολίες μετά τον τοκετό και να προσφέρουν καθοδήγηση.

- **Ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές** – Εφαρμογές ειδικά για τη μετά τον τοκετό περίοδο (π.χ. *Mothers and Babies Online*, *MindMum*, *Headspace for Parents*).
- **Γραμμές βοήθειας για κρίσεις** – Άμεση υποστήριξη 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, για σοβαρές καταστάσεις δυσφορίας.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες ή συνομηλίκους/συνομήλικες:

- Να είστε ευέλικτοι/ευέλικτες και κατανοητοί/κατανοητές όσον αφορά τις προθεσμίες ή τη συμμετοχή.
- Αποφύγετε επικριτικά σχόλια όπως «άλλοι γονείς τα καταφέρνουν μια χαρά».
- Προσφέρετε πρακτική βοήθεια (π.χ. μοιραστείτε σημειώσεις, αναλάβετε ένα μάθημα ή προσφέρετε ευέλικτες ώρες συναντήσεων).
- Υπενθυμίστε στον/στη γονέα ότι η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων και της νέας γονικής ιδιότητας είναι δύσκολη, αλλά εφικτή με την κατάλληλη υποστήριξη.
- Παραπέμψτε σε επαγγελματίες όταν εμφανίζονται σημάδια σοβαρής επιλόχειας κατάθλιψης ή άγχους.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 23: ΣΤΡΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ Ή ΔΙΑΚΡΙΣΗ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η εμπειρία της Aisha με την προκατάληψη και την παρενόχληση στο πανεπιστήμιο

Ιστορικό:

Η Aisha είναι 22 ετών και φοιτήτρια τρίτου έτους στο τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών. Δραστηριοποιείται σε έναν πολιτιστικό σύλλογο και πρόσφατα εντάχθηκε σε ένα ανταγωνιστικό εργαστηριακό πρόγραμμα.

Το ζήτημα:

Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, η Aisha αντιμετώπισε επανειλημμένες μικροεπιθετικές συμπεριφορές («Τα αγγλικά σου είναι πολύ καλά για κάποιον από εκεί») και αποκλεισμό από ομαδικές συζητήσεις όπου συντονίζονται οι συνεργάτες/συνεργάτιδες του εργαστηρίου. Ένας βοηθός διδασκαλίας έκανε ένα αστείο για το μαντίλι της κατά τη διάρκεια ενός πρακτικού μαθήματος. Από τότε, η Aisha αισθάνεται ένταση στα εργαστήρια, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και φοβάται τα μαθήματα που σχετίζονται με αυτή την ομάδα. Κοιμάται άσχημα, έχει πονοκεφάλους και αισθάνεται μια συνεχή ανησυχία για το «τι μπορεί να συμβεί στη συνέχεια».

Γιατί η σιωπή;

- **Φόβος για αντίποινα:** Ανησυχεί ότι οι βαθμοί, οι συστάσεις ή η πρόσβαση στο εργαστήριο θα επηρεαστούν αν μιλήσει.
- **Ανησυχίες για την εμπιστευτικότητα:** Δεν είναι σίγουρη ποιος θα ενημερωθεί αν το αναφέρει και αν θα την πιστέψουν.
- **Εξοικείωση με τη βλάβη:** Οι φίλοι/φίλες της λένε «έτσι είναι αυτοί», με αποτέλεσμα να αμφισβητεί τις δικές της αντιδράσεις.
- **Πρακτικά εμπόδια:** Δεν γνωρίζει τη διαφορά μεταξύ άτυπης υποστήριξης και επίσημων καταγγελιών, ούτε από πού να ξεκινήσει.

Συνέπειες:

- Αποφεύγει τα εργαστήρια όπου είναι παρών ο βοηθός διδασκαλίας· μειώνεται η συμμετοχή της.
- Αυξημένο άγχος, ευερεθιστότητα και διαταραχές ύπνου· συχνό σωματικό στρες (πονοκεφάλους, στομαχόπονοι).
- Κοινωνική απομόνωση από την ομαδική εργασία και τις φοιτητικές οργανώσεις.
- Σκέψεις για αλλαγή προγράμματος σπουδών ή εγκατάλειψη του πανεπιστημίου.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- **Δράση των παρευρισκόμενων/παρευρισκομενουσών και συμμαχία:** Οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και το προσωπικό επισημαίνουν τη συμπεριφορά, προσφέρουν υποστήριξη και ανακατευθύνουν τα επιβλαβή σχόλια.

- **Επικοινωνία με γνώμονα το τραύμα:** Το προσωπικό που έχει εκπαιδευτεί στην MHFA ρωτάει ιδιωτικά πώς είναι η φοιτήτρια και της περιγράφει τις εμπιστευτικές επιλογές.
- **Σαφείς δρόμοι προς βοήθεια:** Ορατές διαδρομές προς συμβουλευτική, γραφεία ισότητας/Title IX ή EDI, διαμεσολαβητή και ακαδημαϊκές προσαρμογές.
- **Σχεδιασμός ασφάλειας και ακαδημαϊκή ευελιξία:** Προσωρινές αλλαγές στις ομάδες, εναλλακτικοί επιδεικνύοντες ή παρατάσεις, ενώ οργανώνεται η υποστήριξη.
- **Αλλαγή κουλτούρας:** Τακτική εκπαίδευση σχετικά με την καταπολέμηση των διακρίσεων, εργαστήρια χωρίς αποκλεισμούς και διαφάνεια στην αναφορά περιστατικών.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Aisha δείχνει πώς η παρενόχληση και η διάκριση υπονομεύουν την ασφάλεια, τη μάθηση και το αίσθημα του ανήκειν. Η έγκαιρη, ενσυναίσθητη υποστήριξη και οι αξιόπιστες, διαφανείς διαδικασίες μειώνουν τη βλάβη και βοηθούν τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να επανενταχθούν.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του άγχους που σχετίζεται με την παρενόχληση ή τη διάκριση στον ακαδημαϊκό χώρο:

1. **Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε την εμπειρία**
 - Αυτό που συνέβη δεν είναι δικό σας λάθος· οι αντιδράσεις σας είναι κατανοητές και δικαιολογημένες.
2. **Ξεκινήστε έναν ασφαλή διάλογο**
 - Επιλέξτε έναν ήσυχο χώρο· μιλήστε με κάποιον/κάποια που μπορεί να σας ακούσει χωρίς να σας κρίνει (μέντορα, διδάσκοντα/διδάσκουσα, σύμβουλο).
3. **Μάθετε και διαψεύστε τους μύθους**
 - Η παρενόχληση μπορεί να είναι λεκτική, μη λεκτική ή ψηφιακή· η διάκριση μπορεί να είναι άμεση ή συστημική. Οι μικροεπιθετικές συμπεριφορές έχουν σημασία.
4. **Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη έγκαιρα**
 - Κλείστε ραντεβού για συμβουλευτική· επικοινωνήστε με το γραφείο Ισότητας/Title IX ή EDI· εξετάστε το ενδεχόμενο να απευθυνθείτε στον/στη διαμεσολαβητή/διαμεσολαβήτρια ή στην υπηρεσία παροχής συμβουλών προς φοιτητές/φοιτήτριες.
5. **Εξασκηθείτε σε δεξιότητες αντιμετώπισης και ασφάλειας**
 - Τεχνικές γείωσης/αναπνοής· εντοπίστε ασφαλέστερους χώρους μελέτης και αξιόπιστους συμμάχους σε προβληματικές καταστάσεις.
6. **Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης**
 - Συνδεθείτε με ομάδες που υποστηρίζουν την ταυτότητά σας, με μέντορες συνομηλίκους ή με μέλη του προσωπικού που σας υποστηρίζουν.
7. **Θέστε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους**
 - Καταγράψτε ένα περιστατικό (ημερομηνία, ώρα, τι συνέβη) · επισκεφθείτε ένα κέντρο υποστήριξης · εντοπίστε μια διευκόλυνση (π.χ. αλλαγή ομάδας).

8. Αμφισβητήστε το στίγμα και την αυτοκατηγορία

- Αλλάξτε τη σκέψη «αντιδρώ υπερβολικά» σε «αντιδρώ σε μια βλάβη και δικαιούμαι υποστήριξη».

Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν ή εμφανιστούν αυτοκτονικές σκέψεις, θα πρέπει να αναζητήσετε άμεση επαγγελματική υποστήριξη μέσω υπηρεσιών συμβουλευτικής ή γραμμών βοήθειας για κρίσεις.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που αντιμετωπίζει άγχος λόγω παρενόχλησης/διάκρισης:

1. Παρατηρήστε και αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια

- Απόσυρση μετά από συγκεκριμένα μαθήματα/άτομα, μείωση της συμμετοχής, ορατή δυσφορία, αναφορές σε μεροληπτικά σχόλια, αποφυγή συγκεκριμένων χώρων.

2. Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και εμπιστευτικότητα

- Επιλέξτε έναν ιδιωτικό χώρο. «Παρατήρησα ότι φαίνεσαι τεταμένος/τεταμένη μετά το εργαστήριο — θα ήθελες να μιλήσουμε;». Διευκρινίστε την εμπιστευτικότητα εντός των ορίων ασφαλείας.

3. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία

- Αφήστε τους/τις να μιλήσουν με τον δικό τους ρυθμό· επικυρώστε την εμπειρία τους· αποφύγετε να υποβαθμίζετε το θέμα («Είμαι σίγουρος/σίγουρη ότι δεν το εννοούσαν»).

4. Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Ρωτήστε για την τρέχουσα ασφάλεια, την παρενόχληση/απειλές ή τις σκέψεις αυτοτραυματισμού· ακολουθήστε τα πρωτόκολλα κρίσης εάν αποκαλυφθεί κίνδυνος.

5. Παρέχετε πληροφορίες και πόρους

- Συμβουλευτική, γραφείο Ισότητας/Title IX ή EDI, διαμεσολαβητής/διαμεσολαβήτρια/συμβουλευτική για φοιτητές/φοιτήτριες, ασφάλεια σε περίπτωση ανησυχιών για την ασφάλεια, ακαδημαϊκές προσαρμογές. Εξηγήστε πώς να έχουν πρόσβαση σε αυτά με εμπιστευτικότητα.
- Ενθαρρύνετε την αποθήκευση μηνυμάτων/email και τη σημείωση ημερομηνιών/ωρών αν επιλέξουν να τα τεκμηριώσουν.

6. Ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας και την αυτοφροντίδα

- Προσφέρετε βοήθεια για τα πρώτα βήματα (π.χ. να πάτε μαζί στη συμβουλευτική ή σε ένα γραφείο EDI). Υποστηρίξτε την ανάπαυση, τη διατροφή και την άσκηση.

7. Παρακολούθηση

- Επικοινωνήστε τακτικά· σεβαστείτε τις επιλογές και τον ρυθμό τους· αποφύγετε τα κουτσομπολιά ή τη διαβίβαση λεπτομερειών χωρίς συγκατάθεση.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

- **Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης του Πανεπιστημίου** – εμπιστευτική θεραπεία και υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης.
- **Γραφείο Ισότητας/Title IX ή EDI** – πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές, τις άτυπες λύσεις και τις επίσημες καταγγελίες.
- **Διαμεσολαβητής/Διαμεσολαβήτρια / Συμβουλές Φοιτητικής Ένωσης** – ανεξάρτητη, εμπιστευτική καθοδήγηση.
- **Ακαδημαϊκοί/Ακαδημαϊκές σύμβουλοι/υπεύθυνοι/υπεύθυνες προγραμμάτων** – συζητήστε προσαρμογές (αλλαγές ομάδων, αλλαγές διδασκόντων/διδασκουσών, προθεσμίες).
- **Υπηρεσίες ασφάλειας/έκτακτης ανάγκης του πανεπιστημίου** – για άμεσα ζητήματα ασφάλειας.
- **Υποστήριξη από συνομήλικους/συνομήλικες & Σύλλογοι με βάση την ταυτότητα** – ενσυναίσθηση και κοινότητα.
- **Ψηφιακά εργαλεία** – εφαρμογές ημερολογίου, γείωσης, ενσυνειδητότητας· ασφαλής τήρηση σημειώσεων για καταγραφή περιστατικών.
- **Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης** – εθνικές/διεθνείς υπηρεσίες 24/7.

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια και την αυτονομία· μην πιέζετε κάποιον/κάποια να κάνει αναφορά πριν να είναι έτοιμος/έτοιμη.
- Αποφύγετε να κατηγορείτε το θύμα· αντιδράστε σε μεροληπτικές παρατηρήσεις και «αστεία».
- Διατηρήστε την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών και μοιραστείτε τις μόνο σε όσους πρέπει να τις γνωρίζουν, εντός των ορίων ασφαλείας.
- Χρησιμοποιήστε γλώσσα που προάγει την ένταξη και τον σεβασμό· αντιμετωπίστε τα συστημικά ζητήματα μέσω των κατάλληλων καναλιών.
- Γνωρίστε τα όριά σας — δείξτε τον δρόμο και παραπέμψτε σε εκπαιδευμένους/εκπαιδευόμενες επαγγελματίες όταν χρειάζεται.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 24: ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ/ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Η Eveline αντιμετωπίζει προκλήσεις λόγω της αβεβαιότητας σχετικά με την καριέρα της, ενώ εργάζεται ως μεταπτυχιακή ερευνήτρια

Ιστορικό:

Η Eveline, μια 26χρονη υποψήφια διδάκτορας Φυσικής στο Πανεπιστήμιο του Γκρόνινγκεν, ξεκίνησε την ακαδημαϊκή της πορεία με σαφή αίσθηση σκοπού. Για πάνω από έξι χρόνια, έχει αφιερωθεί στην ανάπτυξη του ακαδημαϊκού της προφίλ, συμμετέχοντας σε διεθνή συνέδρια, δημοσιεύοντας σε έγκριτα περιοδικά, διδάσκοντας προπτυχιακούς/προπτυχιακές φοιτητές/φοιτήτριες και δημιουργώντας σχέσεις με ανώτερα μέλη του διδακτικού προσωπικού. Η ζωή της έχει επικεντρωθεί στην έρευνά της και στην ταυτότητά της ως «μελλοντικής ακαδημαϊκού».

Καθώς εισέρχεται στο τελευταίο έτος των σπουδών της, η Eveline αρχίζει ενεργά την αναζήτηση εργασίας, αλλά σύντομα αντιμετωπίζει τη σκληρή πραγματικότητα: περιορισμένες ευκαιρίες για μόνιμη θέση, έντονο ανταγωνισμό, ασαφείς διαδικασίες υποβολής αιτήσεων και τη συνεχή προσδοκία για μη αμειβόμενη ή χαμηλά αμειβόμενη εργασία, όπως μεταδιδακτορικές υποτροφίες και θέσεις βοηθού. Πέραν αμέτρητες ώρες προσαρμόζοντας συνοδευτικές επιστολές, ενημερώνοντας βιογραφικά και βελτιώνοντας ερευνητικές δηλώσεις, μόνο για να αντιμετωπίσει σιωπή ή απόρριψη. Εν τω μεταξύ, παρατηρεί τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσές της σε τομείς με μεγαλύτερες προοπτικές απασχόλησης να εξασφαλίζουν σταθερές θέσεις εκτός του ακαδημαϊκού χώρου. Η μετάβαση από διδακτορική φοιτήτρια σε επαγγελματία στην αρχή της καριέρας της, που κάποτε φαινόταν μια φυσική εξέλιξη, τώρα εμφανίζεται αβέβαιη, μοναχική και ασταθής.

Το πρόβλημα:

Το άγχος της Eveline για την καριέρα της γίνεται επίμονο, συντριπτικό και συναισθηματικά εξαντλητικό. Αναρωτιέται συνεχώς: «Τι θα γίνει αν δεν βρω δουλειά;» ή «Έχω σπαταλήσει χρόνια από τη ζωή μου;» Ελέγχει μανιωδώς τις αγγελίες εργασίας, ξαναγράφει τα υλικά της αίτησής της μέχρι αργά το βράδυ και μετά παγώνει όταν έρχεται η ώρα να τα υποβάλει. Ο ύπνος της επιδεινώνεται, η όρεξή της γίνεται ακανόνιστη και νιώθει ένα συνεχές σφίξιμο στο στήθος. Αυτά τα συναισθήματα ξεπερνούν τον απλό φόβο της απώλειας της εργασίας της· ενσαρκώνουν τον φόβο της απώλειας της αίσθησης του εαυτού της. Η Eveline έχει ταυτιστεί με τον ρόλο της «ακαδημαϊκού» και, χωρίς αυτόν τον τίτλο ή τη σύνδεση με το πανεπιστήμιο, αισθάνεται αβεβαιότητα για το ποια είναι.

Η αβεβαιότητα σχετικά με την επαγγελματική της πορεία απειλεί όχι μόνο το εισόδημά της, αλλά και το αίσθημα του σκοπού, της ένταξης και της αυτοεκτίμησής της. Αποφεύγει να συζητήσει μη ακαδημαϊκές επιλογές με τον επιβλέποντά της, φοβούμενη ότι θα φανεί σαν να τα παρατάει. Ταυτόχρονα, διστάζει να συναντηθεί με τις υπηρεσίες επαγγελματικής καθοδήγησης, φοβούμενη ότι η εξερεύνηση νέων μονοπατιών μπορεί να θεωρηθεί ως σημάδι αποτυχίας. Καθώς τα email απόρριψης συσσωρεύονται, γίνεται όλο και πιο απομονωμένη. Κάθε απόρριψη δεν είναι απλώς μια χαμένη ευκαιρία· επιβεβαιώνει τους φόβους της ότι δεν είναι αρκετά καλή.

Γιατί το πρόβλημα επιμένει;

- Ο φόβος να φανεί εκτεθειμένη ή να κριθεί αχάριστη: Η Eveline αισθάνεται ένοχη που εκφράζει το άγχος της, επειδή οι άλλοι θεωρούν ότι είναι «τυχερή» που βρίσκεται στον ακαδημαϊκό χώρο.
- Εσωτερικευμένη κατάρρευση της ταυτότητας: Έχει χτίσει την αίσθηση του εαυτού της γύρω από το να είναι ακαδημαϊκός. Το να μην εξασφαλίσει μια θέση εργασίας μοιάζει με υπαρξιακή απειλή και όχι απλώς με ένα επαγγελματικό εμπόδιο. Το να εκφράζει αμφιβολίες ή άγχος μοιάζει με παραδοχή ήττας.
- Το στίγμα που περιβάλλει την αποχώρηση από τον ακαδημαϊκό χώρο: Η Eveline έχει οδηγηθεί διακριτικά να πιστεύει ότι η αποχώρηση από τον ακαδημαϊκό χώρο ισοδυναμεί με «αποτυχία». Διστάζει να ακολουθήσει άλλες καριέρες, φοβούμενη την κριτική ή την απώλεια του αισθήματος του σκοπού της.
- Απομόνωση εντός του ακαδημαϊκού χώρου: Η Eveline δε συνειδητοποιεί ότι οι συμφοιτητές/συμφοιτήτριες και οι συνάδελφοί/συναδέλφισσές της μοιράζονται επίσης τα συναισθήματά της: συχνά παραμένουν σιωπηλοί/σιωπηλές. Όλοι/Όλες συμπεριφέρονται σαν να είναι «εντάξει», γεγονός που ενισχύει την πεποίθησή της ότι είναι μόνη στον φόβο της και ότι μένει πίσω.
- Συναισθηματική αποφυγή: Αποφεύγει να ονομάσει τους φόβους της, πιστεύοντας ότι αυτό θα τους έκανε πιο πραγματικούς. Για να αποτρέψει τη συναισθηματική κατάρρευση, αποφεύγει τις υπηρεσίες σταδιοδρομίας και τις δύσκολες συζητήσεις.

Συνέπειες:

- Σωματική καταπόνηση και αλλαγές στη συμπεριφορά: Η Eveline πάσχει από διαταραχές ύπνου, επίμονους πονοκεφάλους έντασης και προβλήματα συγκέντρωσης. Αυτή η αβεβαιότητα σχετικά με την καριέρα της αυξάνει τα επίπεδα άγχους της, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν τη σωματική της υγεία και την ψυχική της ευεξία.
- Συναισθηματικές επιπτώσεις και γνωστικές δυσκολίες: Η ευερεθιστότητά της αυξάνεται καθώς η αυτοπεποίθησή της μειώνεται, αφήνοντάς την να αισθάνεται πιο απογοητευμένη και αβοήθητη. Χωρίς εξωτερική επιβεβαίωση, όπως προσφορές εργασίας ή συνεντεύξεις, αρχίζει να αμφισβητεί την νοημοσύνη της, την εργασιακή της ηθική και την αξία ολόκληρης της ακαδημαϊκής της πορείας. Ενώ υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις εργασίας εκτός του ακαδημαϊκού χώρου, η Eveline τις αρνείται λόγω ενός βαθύτατου αισθήματος απώλειας και ντροπής. Ο φόβος της για την αποτυχία κρύβεται πίσω από την αφοσίωσή της στον ακαδημαϊκό χώρο.
- Κοινωνικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις: Η Eveline αποσύρεται συναισθηματικά από τους/τις φίλους/φίλες και τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσές της, αποφεύγοντας εκδηλώσεις δικτύωσης και συνεντεύξεις επειδή φοβάται ότι δε θα αποδώσει καλά. Αρχίζει να απομονώνεται, ειδικά από εκείνους/εκείνες που θεωρεί πιο «επιτυχημένους/επιτυχημένες». Ακόμη και μικρές αποτυχίες, όπως τα ηλεκτρονικά μηνύματα απόρριψης, προκαλούν έντονη αγωνία ή απόγνωση. Επιπλέον, το άγχος επηρεάζει τη συγκέντρωσή της στην έρευνα και στις αιτήσεις εργασίας.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστεί έγκαιρα):

- Ομάδες υποστήριξης υπό την καθοδήγηση συνομηλίκων: Ειδικό χώρο συζήτησης υπό την καθοδήγηση φοιτητών/φοιτητριών εκπαιδευμένων στην MHFA για μεταπτυχιακούς/μεταπτυχιακές φοιτητές/φοιτήτριες και ερευνητές/ερευνήτριες που βρίσκονται στην αρχή της καριέρας τους, ώστε να μοιράζονται ανοιχτά τις εμπειρίες, τις

πραγματικότητες της αγοράς εργασίας, τους φόβους και τις αποτυχίες τους χωρίς να φοβούνται την κριτική.

- Εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού: Εκπαίδευση του ακαδημαϊκού προσωπικού ώστε να υποστηρίζει με ευαισθησία τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες που ανησυχούν για την καριέρα τους και να αποφεύγει να ενισχύει μηνύματα που βασίζονται αποκλειστικά στο κύρος ή την ακαδημαϊκή επιτυχία.
- Εργαστήρια δεξιοτήτων: Υποστήριξη των φοιτητών/φοιτητριών στην εξερεύνηση διαφόρων επαγγελματικών επιλογών, τόσο ακαδημαϊκών όσο και μη ακαδημαϊκών, χωρίς πίεση, μέσω μιας προσέγγισης βασισμένης στις δεξιότητες. Ανακούφιση των ανησυχιών σχετικά με την επαγγελματική εξέλιξη και την απασχόληση. Βοήθεια στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες να αναδιαμορφώσουν τις επαγγελματικές τους αφηγήσεις και ταυτότητες πέρα από την ακαδημαϊκή επικύρωση.
- Επαγγελματική συμβουλευτική ή επαγγελματικοί/επαγγελματικές σύμβουλοι: Καθοδήγηση σχετικά με μια ποικιλία επαγγελματικών επιλογών τόσο εντός όσο και εκτός του ακαδημαϊκού χώρου, υποστήριξη των προσπαθειών αναζήτησης εργασίας για τη μείωση της συναισθηματικής εξάντλησης.
- Εμπλοκή αποφοίτων με διαφορετικές πορείες: Ομιλίες και ανοιχτή στάση του διδακτικού προσωπικού για την ομαλοποίηση εναλλακτικών επαγγελματικών πορειών. Προβολή αποφοίτων που έχουν εγκαταλείψει τον ακαδημαϊκό χώρο για να ακολουθήσουν ικανοποιητικές σταδιοδρομίες, εμπνέοντας τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να διεκδικούν την αντίληψή τους για την επιτυχία.

Αναστοχασμός:

Η εμπειρία της Eveline αναδεικνύει τη σιωπηλή επιδημία άγχους για την καριέρα και την απασχόληση μεταξύ των μεταπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών και των ερευνητών/ερευνητριών που βρίσκονται στην αρχή της καριέρας τους. Αυτό το άγχος εκτείνεται πέρα από τις αιτήσεις εργασίας και φτάνει σε ανησυχίες σχετικά με την ταυτότητα, την επιβίωση και την υπαρξιακή αβεβαιότητα σε ένα σύστημα που προσφέρει ελάχιστη σαφήνεια ή ασφάλεια. Σε αντίθεση με την τελειομανία ή το γενικό άγχος, αυτή η δυσφορία οφείλεται στη συστημική επισφάλεια και στην συναισθηματική επένδυση που πολλοί/πολλές φοιτητές/φοιτήτριες έχουν στην ακαδημαϊκή τους πορεία. Όταν το άγχος για την καριέρα εσωτερικεύεται ως προσωπική αποτυχία αντί να αναγνωρίζεται ως αντίδραση σε ασταθή συστήματα, γίνεται πιο επικίνδυνο. Η αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος μακροπρόθεσμα απαιτεί θεσμική υποστήριξη, επικύρωση μη γραμμικών διαδρομών καριέρας και μια στροφή από την εξίσωση της «επιτυχίας» με τον ακαδημαϊκό χώρο προς την αντίληψή της ως βιωσιμότητας.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του άγχους για την καριέρα και την απασχόληση:

- Ονομάστε το άγχος χωρίς ντροπή
 - Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ανησυχία για την καριέρα σας, αυτό δεν σημαίνει ότι είστε αχάριστοι/αχάριστες ή αποτυγχάνετε.
 - Δεν είστε μόνοι/μόνες, πολλοί/πολλές συνομήλικοί/συνομήλικές σας έχουν παρόμοιες αμφιβολίες, αλλά σπάνια τις συζητούν.
- Μιλήστε σε κάποιον/κάποια που εμπιστεύεστε

- ο Συνάδελφοι και μέντορες: Το να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με αξιόπιστους/αξιόπιστες συναδέλφους μπορεί να σας βοηθήσει να σπάσετε τη σιωπή.
- ο Προϊστάμενοι/Προϊστάμενες: Αναφέρετε το άγχος που σχετίζεται με την καριέρα σας κατά τη διάρκεια των συναντήσεων εποπτείας. Θυμηθείτε, πρόκειται για επαγγελματικό ζήτημα, όχι προσωπικό.
- Διαχωρίστε την ταυτότητά σας από το βιογραφικό σας
 - ο Έχετε υπόψη σας ότι είστε κάτι περισσότερο από τα ερευνητικά σας επιτεύγματα ή τη θέση εργασίας σας.
 - ο Η τήρηση ημερολογίου, η ψυχοθεραπεία ή οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να επανασυνδεθείτε με την αίσθηση της ταυτότητάς σας πέρα από τα απλά επιτεύγματα.
- Ακολουθήστε συνήθειες αυτοφροντίδας
 - ο Διαχειριστείτε το άγχος ασκούμενοι/ασκούμενες, ξεκουράζοντας τον εαυτό σας επαρκώς και συμμετέχοντας σε δραστηριότητες πέρα από τις ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις.
 - ο Αποφύγετε την εξάντληση θέτοντας όρια κατά τη διάρκεια της αναζήτησης εργασίας και κάνοντας τακτικά διαλείμματα από τη συνεχή σύγκριση.
- Διευρύνετε την επαγγελματική σας φαντασία
 - ο Δημιουργήστε μια λίστα με τα πράγματα που σας αρέσουν, σας δίνουν ενέργεια και στα οποία είστε καλοί/καλές, πέρα από τους τίτλους των θέσεων εργασίας.
 - ο Αναγνωρίστε ότι οι ακαδημαϊκές διαδρομές δεν είναι οι μόνες έγκυρες ή ικανοποιητικές επιλογές.
 - ο Εξερευνήστε άλλους τομείς, όπως η πολιτική, οι μη κερδοσκοπικές οργανώσεις, η συμβουλευτική ή η εκπαίδευση, όπου οι δεξιότητές σας είναι πολύτιμες.
 - ο Οι δεξιότητές σας είναι μεταβιβάσιμες, ακόμα και αν ο ακαδημαϊκός χώρος δεν σας δίδαξε ρητά πώς να τις χρησιμοποιείτε.
- Επανασυνδεθείτε με τον σκοπό και τις βασικές αξίες σας
 - ο Σκεφτείτε μια εργασία που σας φαίνεται σημαντική, αντί για κάτι που απλώς φαίνεται εντυπωσιακό.
 - ο Αφήστε τα πάθη σας να καθοδηγήσουν τα επόμενα βήματά σας, αντί του φόβου.
- Επικεντρωθείτε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε
 - ο Θέστε εφικτούς εβδομαδιαίους στόχους για την αναζήτηση εργασίας ή τις αιτήσεις.
 - ο Δημιουργήστε ένα ευέλικτο σχέδιο καριέρας με πολλαπλές επιλογές.
- Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη όταν χρειαστεί
 - ο Κλείστε ραντεβού με έναν/μία σύμβουλο καριέρας του πανεπιστημίου για εξατομικευμένη καθοδήγηση.
 - ο Εάν το άγχος προκαλεί σωματικά συμπτώματα, κατάθλιψη ή απελπισία, ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν άγχος σχετικά με την καριέρα και την απασχόληση:

- Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια του άγχους σχετικά με την καριέρα και την απασχόληση

- Τα σωματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν αϋπνία, πεπτικά προβλήματα και κόπωση.
- Εμμονή στην αναζήτηση εργασίας ή αποφυγή υποβολής αιτήσεων.
- Άγχος όταν μιλάει για μελλοντικά σχέδια ή επαγγελματικές προοπτικές.
- Συχνή ανησυχία για την οικονομική ασφάλεια, τη μετεγκατάσταση ή την αποχώρηση από τον ακαδημαϊκό χώρο.
- Αυτοκριτικές παρατηρήσεις όπως «Δεν είμαι αρκετά καλός/καλή για αυτόν τον τομέα» ή «Δε θα βρω ποτέ δουλειά».
- Συναισθηματική δυσφορία μετά από απόρριψη.
- Έκφραση απελπισίας.
- Απομόνωση ή αποφυγή των συναδέλφων, των εκδηλώσεων ή των επαγγελματικών ευκαιριών.
- Προωθήστε τον ανοιχτό διάλογο χωρίς να βιαστείτε να βρείτε λύση
 - Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον για να συζητήσετε τις ανασφάλειες, τις επιλογές και τους φόβους χωρίς κριτική.
 - Μη διστάσετε να μοιραστείτε τις δικές σας αμφιβολίες ή εμπειρίες σχετικά με την καριέρα, αν είναι σχετικές.
 - Ξεκινήστε τις συζητήσεις με ήπιο τρόπο: «Καταλαβαίνω ότι αυτή η φάση μπορεί να είναι συντριπτική. Πώς διαχειρίζεστε την αβεβαιότητα;»
 - Αντί να υποβαθμίζετε τις ανησυχίες («Όλα θα πάνε καλά»), αναγνωρίστε και επικυρώστε τους φόβους τους.
- Προσφέρετε να βοηθήσετε με ένα συγκεκριμένο βήμα
 - Ενθαρρύνετε τους/τις να χωρίσουν τους μεγάλους επαγγελματικούς στόχους σε μικρότερα, εφικτά βήματα.
 - Αναγνωρίστε την ανθεκτικότητα, την προσαρμοστικότητα τους και την προθυμία τους για αυτοανασκόπηση, όχι μόνο τα επιτεύγματά τους.
 - Επανεξέταση ενός βιογραφικού, συμμετοχή σε συνάντηση με σύμβουλο καριέρας ή έρευνα εναλλακτικών επαγγελματικών διαδρομών.
- Παρέχετε πληροφορίες και πόρους
 - Συμβουλέψτε τους να χρησιμοποιήσουν τις υπηρεσίες σταδιοδρομίας του πανεπιστημίου, καθώς και τα προγράμματα συμβουλευτικής και καθοδήγησης.
 - Προτείνετε διαδικτυακές κοινότητες ή πλατφόρμες εργασίας προσαρμοσμένες στον κλάδο τους.
 - Ενθαρρύνετε τους/τις να εξερευνήσουν τόσο ακαδημαϊκούς όσο και μη ακαδημαϊκούς ρόλους.
- Παρακολουθήστε τους με συμπόνια
 - Επικοινωνήστε τακτικά: «Πώς νιώθετε τελευταία σχετικά με την αναζήτηση εργασίας;»
 - Προσφέρετε συνεχή υποστήριξη, ειδικά μετά από απορρίψεις ή δύσκολες στιγμές.
- Ξέρετε πότε να παραπέμψετε
 - Εάν το άγχος για την καριέρα και την απασχόληση προκαλεί σωματικά συμπτώματα ή απελπισία, εξετάστε το ενδεχόμενο να συστήσετε επαγγελματική βοήθεια.
 - Εάν υπάρχουν ενδείξεις για πιο σοβαρά προβλήματα, όπως κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση ή αυτοτραυματισμός, παραπέμψτε αμέσως σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης & εφαρμογές

Υπηρεσίες και εργαλεία υποστήριξης για το άγχος σχετικά με την καριέρα/την απασχόληση:

- Υπηρεσίες ψυχολογικής συμβουλευτικής από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) - παρέχουν υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους και της ευαισθησίας στην απόρριψη.
- Υπηρεσίες Καριέρας του Πανεπιστημίου - προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη για την αναζήτηση εργασίας, την προετοιμασία για συνεντεύξεις και τις αλλαγές καριέρας.
- Ακαδημαϊκοί/Ακαδημαϊκές σύμβουλοι ή μέντορες - μοιράζονται πληροφορίες για τις αγορές εργασίας και τις προσωπικές τους εμπειρίες.
- Μαθήματα και εργαστήρια από το Κέντρο Φοιτητικών Υπηρεσιών (SSC) - εργαστήριο για τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, τη βελτίωση του προφίλ στο LinkedIn και την εξερεύνηση μη ακαδημαϊκών σταδιοδρομιών.
- Ομάδες αλληλοβοήθειας MHFA - παρέχουν ασφαλές περιβάλλον για να συζητήσουν το άγχος που σχετίζεται με την καριέρα με τους/τις συμφοιτητές/συμφοιτήτριές τους.
- Εκπαιδευμένο προσωπικό MHFA - καθοδηγεί τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες προς τις κατάλληλες υπηρεσίες· βοηθά το ακαδημαϊκό προσωπικό να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει συμπεριφορές άγχους σχετικά με την καριέρα και την απασχόληση στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες.
- Ψηφιακά εργαλεία:
 - Ηλεκτρονική σελίδα για την ευημερία των προπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών.
 - Ηλεκτρονική αυτοβοήθεια μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής υγείας Mirro, που χρησιμοποιείται από τους/τις προπτυχιακούς/προπτυχιακές φοιτητές/φοιτήτριες - ένας ηλεκτρονικός τρόπος πρόσβασης σε υποστήριξη και πόρους για θέματα ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει ενότητες αυτοβοήθειας που καλύπτουν διάφορα σχετικά θέματα.
 - Πρόγραμμα ηλεκτρονικής υγείας από το Caring Universities Consortium - ένα πρόγραμμα που βοηθά τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία, υποστηρίζοντας τον καλύτερο ύπνο, μειώνοντας την αναβλητικότητα, βελτιώνοντας τη διάθεση, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση και διαχειριζόμενο το άγχος.
 - Τοπικές και εθνικές υπηρεσίες ακρόασης στην Ολλανδία: All Ears Groningen, @ease Groningen, Frisse Gedachtes και Alles Oké.
 - Grip op je Dip: ένας ενημερωτικός ολλανδικός ιστότοπος για νέους/νέες που αισθάνονται κατάθλιψη.
 - TalkCampus: μια ανώνυμη παγκόσμια πλατφόρμα κοινωνικών μέσων που έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες να αλληλεπιδρούν σε παγκόσμιο επίπεδο με συνομήλικους/συνομήλικες από διαφορετικά πανεπιστήμια. Παρέχει πολυγλωσσική υποστήριξη, 24ωρη προστασία και αναφορά προβλημάτων, πρόσβαση σε εκπαιδευμένους/εκπαιδευμένες συνομήλικους/συνομήλικες υποστηρικτές/υποστηρίκτριες και επαγγελματικό προσωπικό, καθώς και καθοδήγηση προς διάφορους πολύτιμους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους ψυχικής υγείας.
 - LinkedIn Learning: προσφέρει επαγγελματικές δεξιότητες, συμβουλές παραγωγικότητας, στρατηγικές δικτύωσης και εξερεύνηση καριέρας.
 - JobScan: ένα εργαλείο για τη βελτιστοποίηση βιογραφικών για αιτήσεις εργασίας.
 - Youper: υποστηρίζει την τήρηση ημερολογίου και τη συναισθηματική συνειδητοποίηση κατά τη διάρκεια επαγγελματικών μεταβάσεων.

- Calm ή Insight Timer: παρέχει πρακτικές ενσυνειδητότητας για την αντιμετώπιση του άγχους που σχετίζεται με την καριέρα.
- Daylio: παρακολούθηση συναισθηματικών προτύπων κατά τη διάρκεια επαγγελματικών μεταβάσεων.
- Γενικός/Γενική Ιατρός (GP) / Υπηρεσίες ψυχικής υγείας (GGZ) / Φροντίδα Εθισμού Βόρειων Κάτω Χωρών (VNN) - τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας εκτός του Πανεπιστημίου του Groningen στις Κάτω Χώρες
- Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή κρίσεων - τοπικές και εθνικές υπηρεσίες στις Κάτω Χώρες για αυτοκτονικές σκέψεις ή καταστάσεις κρίσης, εάν το άγχος σχετικά με την καριέρα και την απασχόληση κλιμακωθεί σε κρίση ψυχικής υγείας
 - Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για κρίσεις 0800-0113 στις Κάτω Χώρες (Ολλανδική 113 Πρόληψη Αυτοκτονιών)
 - Πρωτόκολλο πρόληψης αυτοκτονιών του Πανεπιστημίου του Groningen, 2021

5. Πρόσθετες συμβουλές

- Μη θεωρείτε τον ακαδημαϊκό χώρο ως τη μόνη οδό - η ικανοποίηση και ο αντίκτυπος μπορούν να πάρουν πολλές διαφορετικές μορφές.
- Αποδεχτείτε τις μη γραμμικές επαγγελματικές διαδρομές – πολλά επιτυχημένα άτομα έχουν ακολουθήσει μη συμβατικές διαδρομές.
- Επαναπροσδιορίστε την επιτυχία - «Ποιες είναι οι αξίες σας; Τι είδους ζωή επιδιώκετε να δημιουργήσετε;»
- Αντιμετωπίστε την ντροπή - το να εγκαταλείψετε τον ακαδημαϊκό χώρο ή να αλλάξετε σχέδια δεν αποτελεί αποτυχία. Σημαίνει ότι επιλέγετε τη βιωσιμότητα.
- Προώθησε μια ισορροπημένη αίσθηση ελπίδας που βασίζεται στην πραγματικότητα - «Είναι φυσικό να ανησυχείς, και κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς.»
- Δώστε προσοχή στο σώμα σας - Τα σωματικά συμπτώματα είναι συχνά το πρώτο σημάδι ότι το άγχος είναι υπερβολικό.
- Διατηρήστε επαφή - η απομόνωση μπορεί να αυξήσει το άγχος. Προωθήστε την αίσθηση της κοινότητας αντί του ανταγωνισμού.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 25: ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας της Έμμα με την ψηφιακή υπερφόρτωση

Ιστορικό:

Η Έμμα είναι 27χρονη διδακτορική φοιτήτρια στην Επιστήμη των Υπολογιστών. Περνάει πολλές ώρες μπροστά στον φορητό υπολογιστή της, πραγματοποιώντας έρευνα, προγραμματίζοντας και συμμετέχοντας σε εικονικές συναντήσεις με επιβλέποντες/επιβλέπουσες και συνεργάτες/συνεργάτιδες από όλο τον κόσμο. Ο φόρτος εργασίας της επιβαρύνεται από διαδικτυακά σεμινάρια, υποβολές εργασιών και συνεχείς ειδοποιήσεις από ακαδημαϊκές πλατφόρμες.

Το πρόβλημα:

Η Έμμα βιώνει αυξανόμενο άγχος, πονοκεφάλους και δυσκολία συγκέντρωσης. Νιώθει την ανάγκη να ελέγχει τα email και τις διαδικτυακές πλατφόρμες αργά το βράδυ, φοβούμενη μήπως χάσει κάτι σημαντικό. Η συνεχής σύνδεσή της με τις οθόνες την αφήνει ψυχικά και σωματικά εξαντλημένη, συχνά ευερέθιστη και ανίκανη να χαλαρώσει ακόμη και τα σαββατοκύριακα.

Γιατί το πρόβλημα επιμένει:

- **Κουλτούρα συνεχούς σύνδεσης:** Η ακαδημαϊκή επικοινωνία συχνά απαιτεί άμεσες απαντήσεις.
- **Τελειομανία:** Η Έμμα πιστεύει ότι το να είναι συνεχώς διαθέσιμη ισοδυναμεί με αφοσίωση και επιτυχία.
- **Περιορισμένη συνειδητοποίηση:** Δε συνειδητοποιεί πόσο η συνεχής χρήση οθονών βλάπτει τη συγκέντρωσή της και την ευεξία της.
- **Έλλειψη ορίων:** Η Έμμα δυσκολεύεται να αποσυνδεθεί από τη δουλειά της.

Συνέπειες:

- Διαταραχές ύπνου και χρόνια κόπωση.
- Μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων λόγω γνωστικής υπερφόρτωσης.
- Αυξημένη ευερεθιστότητα και κοινωνική απομόνωση.
- Αυξημένος κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης ή διαταραχών άγχους.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

- **Εργαστήρια ψηφιακής ευεξίας:** Διδασκαλία ισορροπίας, διαχείρισης οθόνης και υγιεινών διαδικτυακών συνηθειών.
- **Διαλείμματα από τη χρήση της οθόνης:** Ενθάρρυνση προγραμματισμένων ωρών ή Σαββατοκύριακων χωρίς χρήση της οθόνης.
- **Πρακτικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης:** Αναπνευστικές ασκήσεις, σωματική δραστηριότητα ή καθοδηγούμενος διαλογισμός.

- **Εκπαίδευση εποπτών:** Προώθηση του σεβασμού προς τις ώρες που οι φοιτητές/φοιτήτριες δεν χρησιμοποιούν οθόνες.
- **Υποστήριξη στη διαχείριση του χρόνου:** Βοήθεια στην ιεράρχηση των βασικών ψηφιακών εργασιών.

Αναστοχασμός:

Η περίπτωση της Έμμα δείχνει πώς η ψηφιακή υπερφόρτωση μπορεί να υπονομεύσει σιωπηλά την ευημερία στον ακαδημαϊκό χώρο. Η ενθάρρυνση των ορίων, της αυτοφροντίδας και της συνειδητής χρήσης της τεχνολογίας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της μετατροπής του τεχνολογικού στρες σε χρόνιες ψυχικές δυσκολίες.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για τη διαχείριση της ψηφιακής υπερφόρτωσης και την προώθηση της υγιούς χρήσης της τεχνολογίας

1. **Αναγνωρίστε τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών μέσων**
Κατανοήστε ότι ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη μπορεί να επηρεάσει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία, οδηγώντας σε κόπωση και άγχος.
2. **Θέστε σαφή ψηφιακά όρια**
Καθορίστε ώρες χωρίς σύνδεση, απενεργοποιήστε τις περιττές ειδοποιήσεις και διαχωρίστε τους χώρους μελέτης από τους χώρους ανάπαυσης.
3. **Σχεδιάστε και ορίστε προτεραιότητες**
Προσδιορίστε τις επείγουσες εργασίες και αναθέστε ή αναβάλλετε τις μη απαραίτητες. Αποφύγετε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα όποτε είναι δυνατόν.
4. **Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα**
Υιοθετήστε τον κανόνα 20-20-20: κάθε 20 λεπτά, απομακρύνετε το βλέμμα σας από την οθόνη για 20 δευτερόλεπτα και περπατήστε τουλάχιστον 20 βήματα.
5. **Ακολουθήστε πρακτικές ενσυνειδητότητας**
Ενσωματώστε σύντομες ασκήσεις χαλάρωσης ή αναπνοής κατά τη διάρκεια μακρών ψηφιακών συνεδριών.
6. **Αναζητήστε υποστήριξη και ανοιχτό διάλογο**
Συζητήστε τις προσδοκίες σχετικά με τον ψηφιακό φόρτο εργασίας με τους/τις προϊσταμένους/προϊστάμενες ή τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσές σας και συμφωνήστε σε λογικά πρότυπα επικοινωνίας.
7. **Σκεφτείτε τις ψηφιακές σας συνήθειες**
Παρακολουθήστε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο και εντοπίστε τα ερεθίσματα που σας ωθούν σε καταναγκαστικό έλεγχο. Αντικαταστήστε τα με πιο υγιεινές συνήθειες εκτός διαδικτύου.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη ενός/μίας φοιτητή/φοιτήτριας που βιώνει ψηφιακή υπερφόρτωση

Αναγνωρίστε τα πρώιμα σημάδια

- Επίμονη κόπωση και κόπωση των ματιών.
- Άγχος ή ευερεθιστότητα που συνδέεται με τις απαιτήσεις του διαδικτύου.
- Δυσκολία συγκέντρωσης ή υπερβολική πολυασχολία.
- Αδυναμία αποσύνδεσης μετά το τέλος του ωραρίου εργασίας.

Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση και φροντίδα

- Ξεκινήστε μια ιδιωτική, φιλική συζήτηση: «Φαίνεται πολύ απασχολημένος/απασχολημένη στο διαδίκτυο τον τελευταίο καιρό, πώς διαχειρίζεσαι τον φόρτο εργασίας σου;»
- Αποφύγετε να κρίνετε τις ψηφιακές συνήθειες.

Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση

- Ακούστε προσεκτικά τις πιέσεις και τις προσδοκίες τους.
- Βοηθήστε να γίνει φυσιολογική η συζήτηση για το ψηφιακό άγχος.

Αξιολόγηση άμεσου κινδύνου

- Εάν το άγχος, η αϋπνία ή η εξάντληση είναι σοβαρά, προτείνετε να επικοινωνήσουν με υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης.

Παροχή πόρων

- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με εργαστήρια ενσυνειδητότητας ή ψηφιακής ευεξίας.
- Προτείνετε εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου ή πρακτικές φροντίδας των ματιών.

Ενθαρρύνετε την ισορροπία

- Προτείνετε τακτικά διαλείμματα από τη σύνδεση στο διαδίκτυο, κοινωνικές δραστηριότητες ή περιπάτους.
- Ενισχύστε τη σημασία της ανάπαυσης για τη διατήρηση της παραγωγικότητας.

Παρακολούθηση

- Ελέγχετε περιοδικά για να βεβαιωθείτε ότι διατηρούνται υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες συμβουλευτικής του πανεπιστημίου** – υποστήριξη για το ψηφιακό άγχος και την ανησυχία.
- **Εργαστήρια ψηφιακής ευεξίας** – διαχείριση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη και των απαιτήσεων του διαδικτύου.
- **Εφαρμογές Mindfulness** – Calm, Headspace, Insight Timer.
- **Εργαλεία συγκέντρωσης** – Forest, Freedom ή ενσωματωμένα χρονόμετρα συσκευών.
- **Δίκτυα υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες** – κοινότητες για την ανταλλαγή στρατηγικών αντιμετώπισης.
- **Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης** – για συναισθηματική υποστήριξη 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες, συνομηλίκους/συνομήλικες ή προσωπικό:

- Δείξτε το παράδειγμα υγιούς ψηφιακής συμπεριφοράς και σεβαστείτε τις ώρες εκτός σύνδεσης.
- Ενθαρρύνετε μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές αντί για απότομη αποσύνδεση.
- Υπενθυμίστε στους/στις φοιτητές/φοιτήτριες ότι η ξεκούραση ενισχύει την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα.
- Αποφύγετε να εξυμνείτε τη συνεχή διαθεσιμότητα ως ένδειξη επιτυχίας.
- Προωθήστε εκστρατείες ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψηφιακή ευεξία σε όλο το πανεπιστήμιο.

ΖΗΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 26: ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΚΟΠΟΥ ΣΤΟΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΧΩΡΟ

1. Σενάριο/Μελέτη περίπτωσης: Ο αγώνας του Λίαμ με τον ακαδημαϊκό σκοπό

Ιστορικό:

Ο Λίαμ είναι ένας 32χρονος ερευνητής στην αρχή της καριέρας του στον τομέα των Περιβαλλοντικών Επιστημών. Παρά τις εξαιρετικές ακαδημαϊκές επιδόσεις του, αισθάνεται όλο και μεγαλύτερη αβεβαιότητα για το μέλλον του. Οι βραχυπρόθεσμες συμβάσεις, η περιορισμένη χρηματοδότηση και η πίεση για δημοσίευση τον κάνουν να αμφισβητεί αν η ακαδημαϊκή καριέρα έχει ακόμα νόημα.

Το ζήτημα:

Ο Λίαμ αισθάνεται αποξενωμένος από τη δουλειά του και αγωνίζεται με χαμηλή παρακίνηση. Αναβάλλει, αποφεύγει τις συναντήσεις και δυσκολεύεται να χαρεί τα επιτεύγματά του. Αν και αναγνωρίζεται από τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσές του, αισθάνεται απομονωμένος και ανικανοποίητος, αναρωτιέται συχνά αν αξίζει τον κόπο να συνεχίσει στον ακαδημαϊκό χώρο.

Γιατί η σιωπή;

- **Επισφαλής απασχόληση:** Οι προσωρινές θέσεις εργασίας κάνουν τις ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τις αμφιβολίες να φαίνονται επικίνδυνες.
- **Τελειομανία:** Ο Λίαμ πιστεύει ότι το να αμφισβητεί κανείς τον σκοπό είναι αδυναμία.
- **Απομόνωση:** Η αβεβαιότητα σχετικά με την καριέρα σπάνια συζητείται μεταξύ των συναδέλφων/συναδελφουσών.
- **Φόβος στιγματισμού:** Το να παραδεχτεί κανείς την απογοήτευση μπορεί να εκληφθεί ως αποτυχία.

Συνέπειες:

- Μειωμένη αφοσίωση και απώλεια παραγωγικότητας.
- Αυξημένος κίνδυνος κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Τεταμένες σχέσεις με συναδέλφους και προϊσταμένους.
- Δυσκολία στη λήψη μακροπρόθεσμων αποφάσεων σχετικά με την καριέρα.

Πιθανές παρεμβάσεις (εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα):

- **Προγράμματα καθοδήγησης:** Σύνδεση νέων ερευνητών/ερευνητριών με έμπειρους/έμπειρες μέντορες.
- **Εργαστήρια αναστοχασμού για την καριέρα:** Βοήθεια στην ευθυγράμμιση των προσωπικών αξιών με τους επαγγελματικούς στόχους.
- **Ομάδες συζήτησης μεταξύ συνομήλικων:** Ασφαλείς χώροι για την ανταλλαγή εμπειριών και την εκδήλωση αμφιβολιών σχετικά με την καριέρα.

- **Επαγγελματική συμβουλευτική:** Υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας και της λήψης αποφάσεων.
- **Εξερεύνηση εναλλακτικών σταδιοδρομιών:** Ενθάρρυνση της μεταφοράς δεξιοτήτων σε μη ακαδημαϊκούς τομείς.

Αναστοχασμός:

Η εμπειρία του Λιάμ δείχνει πώς η αβεβαιότητα και η δομική αστάθεια στον ακαδημαϊκό χώρο μπορούν να υπονομεύσουν τον σκοπό και την ευημερία. Με την προώθηση του ανοιχτού διαλόγου, της καθοδήγησης και της προληπτικής επαγγελματικής καθοδήγησης, τα ιδρύματα μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της κινητοποίησης και της αίσθησης κατεύθυνσης μεταξύ των φοιτητών και του προσωπικού.

2. Πρώτα βήματα

Πρώτα βήματα για την αποκατάσταση του σκοπού και της κινητοποίησης στον ακαδημαϊκό χώρο

1. **Αναγνωρίστε και ομαλοποιήστε την εμπειρία**
Αναγνωρίστε ότι η αμφισβήτηση της κατεύθυνσης της σταδιοδρομίας είναι συνηθισμένη και δεν αποτελεί ένδειξη αποτυχίας.
2. **Σκεφτείτε τις προσωπικές αξίες και τους στόχους**
Ενθαρρύνετε την εξερεύνηση του τι δίνει νόημα στη δουλειά κάποιου και ποιες μακροπρόθεσμες φιλοδοξίες έχουν πραγματικά σημασία.
3. **Αναζητήστε καθοδήγηση και επαφές με συναδέλφους/συναδέλφισσες**
Βρείτε μέντορες ή συναδέλφους/ συναδέλφισσες για να συζητήσετε ανοιχτά τις ανησυχίες σας και να λάβετε ειλικρινή ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση.
4. **Θέστε ρεαλιστικούς, ουσιαστικούς στόχους**
Επικεντρωθείτε σε μικρούς, εφικτούς στόχους που προσφέρουν μια αίσθηση προόδου και ικανοποίησης.
5. **Ανακαλύψτε νέες κατευθύνσεις**
Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε εργαστήρια ή εκθέσεις καριέρας για να ανακαλύψετε εναλλακτικές επαγγελματικές διαδρομές.
6. **Ασκήστε αυτοσυμπόνια**
Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι οι αποτυχίες και οι αμφιβολίες αποτελούν μέρος της ανάπτυξης και όχι σημάδια ανεπάρκειας.
7. **Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη**
Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση της συναισθηματικής κόπωσης, στη διασαφήνιση των προτεραιοτήτων και στην ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης.

3. Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών

Λίστα ελέγχου πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη φοιτητή/φοιτήτριας ή ερευνητή/ερευνήτριας που βιώνει απώλεια σκοπού

Αναγνωρίστε τα πρώιμα σημάδια

- Απάθεια και αποχή από την εργασία ή τις συναντήσεις.
- Αναβλητικότητα ή έλλειψη κινήτρου.

- Αρνητικός εσωτερικός διάλογος και εκφράσεις ματαιότητας.

Προσεγγίστε με ενσυναίσθηση

- Ξεκινήστε μια ευγενική, ιδιωτική συζήτηση: «Φαίνεται αβέβαιος/αβέβαιη για τη δουλειά σου τον τελευταίο καιρό. Θέλεις να μιλήσουμε;»
- Αποφύγετε περιφρονητικά σχόλια όπως «όλοι/όλες νιώθουν έτσι μερικές φορές».

Ενθαρρύνετε την ειλικρινή αναστοχασμό

- Ακούστε τις ανησυχίες τους και επικυρώστε τα συναισθήματα αβεβαιότητας.
- Βοηθήστε τον/την να εντοπίσει τις πηγές άγχους και τις πιθανές αλλαγές.

Αξιολογήστε τον άμεσο κίνδυνο

- Εάν τα συμπτώματα κατάθλιψης ή απελπισίας είναι σοβαρά, ενθαρρύνετε την άμεση αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Παρέχετε πόρους

- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με υπηρεσίες συμβουλευτικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.
- Προτείνετε δίκτυα καθοδήγησης ή υποστήριξης από συνομήλικους/συνομήλικες.

Ενθαρρύνετε τη σταδιακή πρόοδο

- Υποστηρίξτε τους/τις στο να θέτουν μικρούς, ουσιαστικούς στόχους.
- Ενισχύστε τις θετικές αλλαγές και τη συμμετοχή.

Παρακολουθήστε την εξέλιξη

- Επικοινωνήστε τακτικά για να διατηρήσετε τη σύνδεση και την εμπιστοσύνη.

4. Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές στις οποίες έχουν πρόσβαση οι φοιτητές/φοιτήτριες:

- **Υπηρεσίες Καριέρας του Πανεπιστημίου** – καθοδήγηση και σχεδιασμός καριέρας.
- **Κέντρα συμβουλευτικής** – υποστήριξη για την ενίσχυση της κινητοποίησης και της συναισθηματικής ευεξίας.
- **Ομάδες ερευνητών/ερευνητριών συνομηλίκων** – κοινότητες που αντιμετωπίζουν κοινές προκλήσεις.
- **Εργαστήρια επαγγελματικής ανάπτυξης** – σχετικά με την ανθεκτικότητα, τη μετάβαση στην καριέρα και τις δεξιότητες.
- **Εφαρμογές καθορισμού στόχων** – Notion, Trello ή Habitica για την παρακολούθηση των ορόσημων.
- **Γραμμές βοήθειας σε περιπτώσεις κρίσης** – για επείγουσα ψυχολογική υποστήριξη.

5. Πρόσθετες συμβουλές

Πρόσθετες συμβουλές για μέντορες, συναδέλφους ή προσωπικό:

- Ενθαρρύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τον σκοπό και την αβεβαιότητα στην καριέρα.
- Αποφύγετε να υποβαθμίζετε τα συναισθήματα αμφιβολίας ή απώλειας κινήτρου.
- Προωθήστε τις ευκαιρίες καθοδήγησης και επαγγελματικής ανάπτυξης.
- Αναγνωρίστε την προσπάθεια και τα μικρά επιτεύγματα για να αποκαταστήσετε την αυτοπεποίθηση.
- Προωθήστε μια κουλτούρα όπου ο σκοπός και η ευημερία έχουν προτεραιότητα έναντι της συνεχούς παραγωγικότητας.

9. Συμπεράσματα

Η αυξανόμενη επικράτηση των ζητημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού των πανεπιστημίων δεν αποτελεί πλέον ένα περιθωριακό ζήτημα — είναι μια καθοριστική πρόκληση για τα ακαδημαϊκά ιδρύματα σε ολόκληρη την Ευρώπη. Τα στοιχεία είναι σαφή: τα ανεπίλυτα ζητήματα ψυχικής υγείας οδηγούν σε χειρότερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα, υψηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης των σπουδών, μειωμένη απόδοση του προσωπικού και μακροπρόθεσμα προσωπικά και κοινωνικά κόστη. Ως εκ τούτου, η πρόληψη πρέπει να καταστεί βασικό στοιχείο της στρατηγικής για την τριτοβάθμια εκπαίδευση, και όχι μια περιφερειακή υπηρεσία υποστήριξης.

Το πλαίσιο MindGuard προσφέρει μια προληπτική, συμμετοχική και ψηφιακά ενισχυμένη προσέγγιση σε αυτή την πρόκληση. Ενσωματώνοντας την Εικονική Πραγματικότητα (VR) στην εκπαίδευση Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας (MHFA) και ενσωματώνοντας την παιδεία ψυχικής υγείας σε ολόκληρη την κουλτούρα του ιδρύματος, τα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα μπορούν να μεταβούν από αποσπασματικές, αντιδραστικές παρεμβάσεις σε ένα συνεκτικό μοντέλο έγκαιρης ανίχνευσης, ανάπτυξης ενσυναίσθησης και κοινοτικής υποστήριξης. Κυρίως, ο παρών οδηγός τονίζει ότι η τεχνολογία από μόνη της δεν αποτελεί τη λύση — πρέπει να συνδυάζεται με πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, διαδικασίες συν-δημιουργίας και βιώσιμες θεσμικές δομές που ενισχύουν τις ανθρώπινες σχέσεις, την εμπιστοσύνη και τη φροντίδα.

Σε όλο τον Οδηγό, έχουμε παρουσιάσει πέντε πρακτικά βήματα για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στον ακαδημαϊκό χώρο — από την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση του προσωπικού, έως τη διατήρηση των προσπαθειών μέσω της παρακολούθησης και της θεσμικής ενσωμάτωσης. Αυτά τα βήματα βασίζονται σε πέντε βασικές αρχές: συμμετοχικότητα, προσβασιμότητα, ενδυνάμωση, συμπληρωματικότητα και βιωσιμότητα. Όταν εφαρμόζονται ολιστικά, προσφέρουν ένα σχέδιο για τα πανεπιστήμια ώστε να οικοδομήσουν ανθεκτικά οικοσυστήματα ψυχικής υγείας που υποστηρίζουν κάθε μέλος της κοινότητας.

Επιπλέον, το έργο MindGuard αναγνωρίζει ότι οι προληπτικές στρατηγικές ψυχικής υγείας πρέπει να υπερβαίνουν την παιδαγωγική — πρέπει να ενσωματώνονται στις πραγματικές συνθήκες ζωής των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση της ισότιμης πρόσβασης σε ψηφιακά εργαλεία, την αντιμετώπιση των κενών στην ψηφιακή παιδεία και την προετοιμασία των ιδρυμάτων για την αντιμετώπιση κρίσεων. Επίσης, απαιτεί μια θεμελιώδη πολιτισμική αλλαγή: την ομαλοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία, την επένδυση στη συνεχή μάθηση και την ενδυνάμωση των φοιτητών/φοιτητριών και του προσωπικού ώστε να γίνουν ενεργοί παράγοντες για τη δική τους ευημερία και αυτή των άλλων.

Καθώς το ακαδημαϊκό τοπίο γίνεται όλο και πιο ποικιλόμορφο, ψηφιακό και δυναμικό, ο ρόλος των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων στη διαμόρφωση της ψυχικής υγείας των μελλοντικών γενεών δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί. Η ώρα για δράση είναι τώρα.

Σας προσκαλούμε —φοιτητές/φοιτήτριες, εκπαιδευτικούς, διοικητικούς/διοικητικές υπαλλήλους και υπεύθυνους/υπεύθυνες χάραξης πολιτικής — να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον Οδηγό όχι μόνο ως εγχειρίδιο, αλλά και ως αφετηρία για μετασχηματισμό. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα που δεν είναι μόνο πνευματικά απαιτητικά, αλλά και συναισθηματικά ασφαλή, χωρίς αποκλεισμούς και ενδυναμωτικά.

Ενσωματώνοντας την πρόληψη της ψυχικής υγείας στο επίκεντρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, δεν αντιμετωπίζουμε απλώς μια κρίση, αλλά θέτουμε τα θεμέλια για πιο υγιείς και πιο δίκαιες κοινωνίες σε όλη την Ευρώπη.

10. Αναφορές

Διακρατική έκθεση σχετικά με την αξιολόγηση του οδηγού_v.4 (όλοι οι εταίροι)



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους/στις συντάκτες/-τριες και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές. Αριθμός έργου: 2024-1-NL01-KA220-HED-000255675