

Well-Youth!

*Μεθοδολογία σχεδιασμού
μεικτών/συνδυαστικών δραστηριοτήτων
κατάρτισης για άνεργους νέους*

Οι εργαζόμενοι στον τομέα νεολαίας (youth workers) που εργάζονται με νέους που πλήττονται από το πλαίσιο της πανδημίας αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις και εκπαιδευτικές ανάγκες. Ακολουθούν ορισμένοι πιθανοί τομείς εστίασης για την εκπαίδευση και την κατάρτισή τους:

1. Υποστήριξη ψυχικής υγείας

Οι εργαζόμενοι στον τομέα νεολαίας (youth workers) μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξουν δεξιότητες για την παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας σε νέους που αντιμετωπίζουν άγχος, κατάθλιψη ή άλλες προκλήσεις ψυχικής υγείας που σχετίζονται με την πανδημία. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει εκμάθηση για διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, κατανόηση των σημείων και συμπτωμάτων των προβλημάτων ψυχικής υγείας και την ανάπτυξη στρατηγικών για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων.

2. Ψηφιακή εμπλοκή

Καθώς πολλοί νέοι περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο λόγω της πανδημίας, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξουν δεξιότητες στην ψηφιακή δέσμευση και στον διαδικτυακό προγραμματισμό. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει εκμάθηση πώς να χρησιμοποιείτε εργαλεία τηλεδιάσκεψης, ανάπτυξη διαδικτυακών δραστηριοτήτων και πόρων και κατανόηση του τρόπου δημιουργίας ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς διαδικτυακού περιβάλλοντος.

3. Παρέμβαση στην κρίση

Οι εργαζόμενοι στον τομέα νεολαίας (youth workers) μπορεί να χρειαστεί να είναι προετοιμασμένοι να ανταποκριθούν σε καταστάσεις κρίσης που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της πανδημίας, όπως περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας, κακοποίησης παιδιών ή κρίσεις ψυχικής υγείας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την παρέμβαση σε κρίσεις και την επίλυση συγκρούσεων, καθώς και τη γνώση των τοπικών πόρων και των υπηρεσιών υποστήριξης.

4. Πρακτική σχετική με το τραύμα

Πολλοί νέοι μπορεί να έχουν βιώσει τραύμα ή αντιξοότητες ως αποτέλεσμα της πανδημίας και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξουν μια ενημερωμένη προσέγγιση για το τραύμα στην εργασία τους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την εκμάθηση για τις επιπτώσεις του τραύματος στην ανάπτυξη και τη συμπεριφορά των νέων, την ανάπτυξη στρατηγικών για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος και την κατανόηση του τρόπου ανταπόκρισης στην προκλητική συμπεριφορά.



5. Συνηγορία και πολιτική

Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας μπορεί να χρειαστεί να ενημερωθούν σχετικά με τις σχετικές πολιτικές και τις προσπάθειες υπεράσπισης που σχετίζονται με την πανδημία, όπως πολιτικές σχετικά με το άνοιγμα των σχολείων ή τη χρηματοδότηση υποστήριξης ψυχικής υγείας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την υπεράσπιση και την οργάνωση της κοινότητας, καθώς και την κατανόηση του τρόπου πλοήγησης σε τοπικά και εθνικά συστήματα πολιτικής.

Συνολικά, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας που εργάζονται με νέους που πλήττονται από το πλαίσιο της πανδημίας πρέπει να είναι ευέλικτοι, προσαρμόσιμοι και να ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των νέων και των κοινοτήτων τους. Η συνεχής εκπαίδευση και η επαγγελματική ανάπτυξη μπορούν να βοηθήσουν τους εργαζόμενους σε νέους να παραμείνουν ενημερωμένοι για τις τελευταίες τάσεις και τις βέλτιστες πρακτικές στον τομέα τους και να παρέχουν τα εργαλεία που χρειάζονται για να στηρίξουν τους νέους σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς.

Αυτή η μεθοδολογία έχει αναπτυχθεί για εργαζόμενους σε νέους που ενδιαφέρονται να προάγουν την ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων. Στον σημερινό κόσμο, οι νέοι αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία. Αυτή η μεθοδολογία στοχεύει να εξοπλίσει τους νέους εργαζόμενους με τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και εργαλεία για την αποτελεσματική προώθηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας μεταξύ των νέων.



Σκοπός

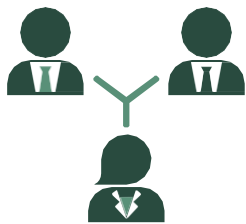
Στόχος αυτής της μεθοδολογίας που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου **WELL YOUTH! - Mental Wellbeing for Youth Unemployed Affected by the Pandemic Context of Coronavirus, ref. no. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447**, είναι να παράσχει στους εργαζόμενους για νέους μια ολοκληρωμένη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και να τους εξοπλίσει με πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας μεταξύ των νέων.





Στόχοι

- Να παρέχει μια επισκόπηση της ψυχικής υγείας και των διαφόρων παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία μεταξύ των νέων.
- Να εντοπίσει και να διερευνήσει τα διαφορετικά προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων.
- Να εξοπλίσει τους νέους εργαζόμενους με πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας μεταξύ των νέων.
- Να παρέχει συγκεκριμένα παραδείγματα καλών πρακτικών και δραστηριοτήτων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία των νέων.
- Να παρέχει μια μικτή προσέγγιση μάθησης που συνδυάζει τόσο διαδικτυακούς όσο και εκτός σύνδεσης πόρους για τη βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.



Ομάδα-στόχος

Αυτή η μεθοδολογία έχει σχεδιαστεί για εργαζόμενους σε νέους που εργάζονται με νέους ηλικίας μεταξύ 12 και 35 ετών. Είναι κατάλληλο τόσο για έμπειρους όσο και για νέους εργαζόμενους σε νέους που ενδιαφέρονται να προάγουν την ψυχική υγεία και την ευημερία μεταξύ των νέων.



ΚΑΛΑ_NEAI - Ψυχική ευημερία για νέους ανέργους που πλήττονται από το πανδημικό πλαίσιο του κορονοϊού, με την αναφ. Όχι. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

Well-Youth!

Ψυχική Υγεία



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΠΡΩΙΜΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ.....	10
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	14
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ.....	18



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχική υγεία αναφέρεται στην υγεία ενός ατόμου **ευαίσθητος**, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία. Περιλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε το άγχος, σχετιζόμαστε με τους άλλους και κάνουμε επιλογές. Η ψυχική υγεία είναι ένα ζωτικό συστατικό της συνολικής υγείας και συμβάλλει στην ικανότητά μας να ζούμε ικανοποιητικές ζωές. Η διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας γιατί επηρεάζει διάφορες πτυχές της ζωής μας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί σε αυτό το σημείο ότι οι ψυχολογικές διεργασίες που συνοδεύουν την ψυχική μας υγεία τίθενται σε εφαρμογή για τον συγκεκριμένο λόγο να διευκολύνουν την επιβίωση του ανθρώπου. Τα συναισθήματά μας, οι ορμές μας, τα ένστικτά μας, τίθενται σε εφαρμογή **εξασφαλίζω μας επιβίωση**. Ακόμη και αυτά που μπορεί να φαίνονται δυσάρεστα, άβολα ή δύσκολο να τα υπομείνουμε, είναι συνήθως εκεί για να ενισχύσουν την επιβίωσή μας, να προειδοποιήσουν, να διδάξουν ή να παράσχουν πληροφορίες.

Μερικές φορές, αυτές οι διαδικασίες γίνονται **δυσπροσαρμοστικός**. Αυτό σημαίνει ότι τα συναισθήματα μπορεί να γίνουν πολύ δυνατά ή αδύναμα, ή ακόμη και να κατευθύνονται σε λάθος στόχο και να γίνουν συντριπτικά. Μερικές φορές, η συμπεριφορά μας γίνεται παράξενη, οι σκέψεις μας μπερδεύονται και μπορεί να μας κυριεύουν και η λογική και η αντίληψή μας για τον φυσικό κόσμο μπορεί να παραμορφωθούν. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να συμβούν σε όλους τους ανθρώπους και τις έχουμε αποδεχθεί ως μέρος της καθημερινότητάς μας. Ωστόσο, όταν αυτές οι αλλαγές είναι πολύ μεγάλες ή εάν συμβαίνουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα και αποτελούν σοβαρό εμπόδιο στην καθημερινή μας ζωή, τότε μπορεί να υπάρχει ένδειξη ότι **διανοητική αταξία** είναι εκεί. Πριν φτάσουμε σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να φροντίσουμε την ψυχική μας υγεία. Καθώς είμαστε πολύ προσεκτικοί με τη σωματική μας υγεία, θα πρέπει να είμαστε εξίσου προσεκτικοί όταν φροντίζουμε την ψυχική μας υγεία. Η διατήρηση μιας καλής ψυχικής υγείας είναι σημαντική για πολλούς λόγους.

☺ **Συναισθηματική ευεξία**

Η καλή ψυχική υγεία μας επιτρέπει να βιώνουμε και να διαχειριζόμαστε μια σειρά συναισθημάτων με υγιή τρόπο. Προωθεί μια αίσθηση ικανοποίησης, ευτυχίας και εσωτερικής γαλήνης.

☺ **Σωματική υγεία**

Η ψυχική υγεία και η σωματική υγεία είναι αλληλένδετες. Η κακή ψυχική υγεία μπορεί να συμβάλει σε σωματικά προβλήματα όπως χρόνιος πόνος, διαταραχές ύπνου, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης ορισμένων ασθενειών. Τα ψυχοσωματικά προβλήματα μπορεί να εκδηλωθούν όταν η ψυχική μας υγεία δεν είναι στα καλύτερά της.



☺ Παραγωγικότητα και λειτουργικότητα

Όταν η ψυχική μας υγεία είναι βέλτιστη, είμαστε καλύτερα σε θέση να συγκεντρωνόμαστε, να σκεφτόμαστε καθαρά και να αποδίδουμε αποτελεσματικά στις καθημερινές μας δραστηριότητες, είτε στη δουλειά, στο σχολείο ή στο σπίτι.

☺ Σχέσεις

Η ισχυρή ψυχική υγεία μας δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουμε και να διατηρήσουμε υγιείς σχέσεις. Ενισχύει την ικανότητά μας να επικοινωνούμε, να συμπάσχουμε και να συνδεόμαστε με τους άλλους σε βαθύτερο επίπεδο. Όταν οι άνθρωποι διατηρούν καλή ποιότητα ψυχικής υγείας, μπορούν να χτίσουν όλο και πιο ουσιαστικές σχέσεις με τους ανθρώπους στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό το δίκτυο λειτουργεί ως προστατευτικός μηχανισμός για μελλοντικές αντιξοότητες, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα.

☺ Αντιμετώπιση του άγχους

Η ζωή είναι γεμάτη προκλήσεις και η καλή ψυχική υγεία μας εξοπλίζει με τους μηχανισμούς ανθεκτικότητας και αντιμετώπισης για να χειριστούμε το άγχος, τις αντιξοότητες και την αλλαγή. Μας βοηθά να αναπηδήσουμε πίσω από τις αναποδιές και να προσαρμοστούμε σε νέες καταστάσεις.



☺ **Συνολική ποιότητα ζωής**

Η ψυχική υγεία επηρεάζει σημαντικά τη συνολική ευημερία και την ποιότητα ζωής μας. Επηρεάζει την ικανοποίησή μας από τη ζωή, την αυτοεκτίμηση, την αίσθηση του σκοπού και την εκπλήρωση.

☺ **Πρόληψη και έγκαιρη παρέμβαση**

Η ιεράρχηση της ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της εμφάνισης καταστάσεων ψυχικής υγείας ή στον έγκαιρο εντοπισμό τους. Η έγκαιρη παρέμβαση και θεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα και ανάρρωση.



Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ψυχική υγεία είναι ένα φάσμα και οι εμπειρίες και οι ανάγκες του καθενός ποικίλλουν. Η φροντίδα της ψυχικής υγείας περιλαμβάνει πρακτικές αυτοεξυπηρέτησης, αναζήτηση υποστήριξης από αγαπημένα πρόσωπα και, εάν είναι απαραίτητο, επικοινωνία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας για καθοδήγηση και θεραπεία.



ΠΡΩΙΜΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Η αναγνώριση των πρώιμων προειδοποιητικών σημείων μείωσης της ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να λάβουν προληπτικά μέτρα για την αντιμετώπιση της ευημερίας τους. Σύμφωνα με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, για να μπορέσει να εντοπιστεί και να διαγνωστεί μια διαταραχή ψυχικής υγείας, πρέπει να αξιολογηθούν τέσσερα θέματα. Αυτά τα θέματα είναι τα 4d's: Απόκλιση, Δυσθυμία, Δυσλειτουργία και Κίνδυνος.

Απόκλιση

Αναφέρεται στο ποσό που η συμπεριφορά ενός ατόμου αποκλίνει, ή, είναι διαφορετική, από τη συμπεριφορά αυτού που θεωρείται κανόνας στην κοινωνία. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο με κανονική δουλειά 9-5 συμπεριφέρεται σαν να τον καταδιώκει η κυβέρνηση ή κάποια συμμορία εξωγήινων, μπορεί να υπάρχει ένδειξη ψυχικής διαταραχής.

Δυσθυμία

Αναφέρεται στο εύρος και την ένταση των αρνητικών συναισθημάτων (όπως η έντονη, μακροχρόνια θλίψη) που μπορεί ναιώσει ένα άτομο (ή ένα άτομο του στενού του κύκλου) λόγω της διαταραχής του.

Δυσλειτουργία

Αναφέρεται στο βαθμό που μια διαταραχή ψυχικής υγείας παρεμβαίνει στη φυσιολογική λειτουργία ενός ατόμου στην κοινωνία. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο δεν μπορεί να πάει στη δουλειά ή να απολαύσει χρόνο με έναν σύντροφο λόγω αρνητικών συναισθημάτων, αυτό είναι ένδειξη ότι υπάρχει ψυχική διαταραχή.

Κίνδυνος

Αναφέρεται σε συμπεριφορά που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια, την υγεία ή ακόμα και τη ζωή ενός ατόμου (του εαυτού ή των άλλων).

Ενώ τα συγκεκριμένα σημάδια μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το άτομο και τη συγκεκριμένη πάθηση ψυχικής υγείας, υπάρχουν ορισμένοι κοινοί δείκτες που πρέπει να γνωρίζετε:

☺ **Αλλαγές στη διάθεση**

Τα επίμονα συναισθήματα θλίψης, ευερεθιστότητας, άγχους, απελπισίας ή εναλλαγές της διάθεσης που φαίνονται εκτός χαρακτήρα μπορεί να είναι πρώιμο σημάδι φθίνουσας ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι οι εναλλαγές της διάθεσης είναι φυσιολογικές για όλους τους ανθρώπους, επομένως θα πρέπει να είναι θέμα ανησυχίας μόνο εάν είναι συχνές.

☺ **Κοινωνική απόσυρση**

Η απόσυρση από τις κοινωνικές δραστηριότητες, η απομόνωση ή η αποφυγή αλληλεπιδράσεων με φίλους, οικογένεια ή συναδέλφους μπορεί να υποδηλώνουν μείωση της ψυχικής ευεξίας





☺ **Αλλαγές στα πρότυπα ύπνου**

Σημαντικές αλλαγές στον ύπνο, όπως η αϋπνία ή ο υπερβολικός ύπνος, οι διαταραχές στις ρουτίνες ύπνου ή η δυσκολία στον ύπνο ή η παραμονή στον ύπνο, μπορεί να είναι μια κόκκινη σημαία για την επιδείνωση της ψυχικής υγείας.

☺ **Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης**

Η απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες ή χόμπι που συνήθιζαν να φέρνουν χαρά ή γενική μείωση των κινήτρων μπορεί να υποδηλώνει πτώση της ψυχικής ευεξίας.

☺ **Αλλαγές στην όρεξη ή το βάρος**

Αξιοσημείωτες αλλαγές στην όρεξη, όπως σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους, μπορεί να σχετίζονται με προβλήματα ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα καταστάσεις όπως η κατάθλιψη ή οι διατροφικές διαταραχές.

☺ **Κούραση ή χαμηλή ενέργεια**

Τα επίμονα αισθήματα κόπωσης, έλλειψης ενέργειας ή δυσκολίας στην ολοκλήρωση καθημερινών εργασιών ή ευθυνών μπορεί να είναι ένα πρώιμο προειδοποιητικό σημάδι της φθίνουσας ψυχικής υγείας.



☹️ **Δυσκολία συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων**

Προβλήματα με τη συγκέντρωση, τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων ή η μείωση της παραγωγικότητας μπορεί να είναι δείκτες ανησυχιών για την ψυχική υγεία.

☹️ **Σωματικά συμπτώματα**

Ανεξήγητα σωματικά παράπονα όπως πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, συχνοί πόνοι ή επιδείνωση προϋπαρχουσών ιατρικών καταστάσεων μπορεί να συνδέονται με την επιδείνωση της ψυχικής υγείας.

☹️ **Αυξημένη ευερεθιστότητα ή διέγερση**

Το να αισθάνεστε εύκολα ταραγμένοι, ανήσυχοι ή να έχετε πιο σύντομη ιδιοσυγκρασία από το συνηθισμένο μπορεί να είναι ενδεικτικό των υποκείμενων προβλημάτων ψυχικής υγείας.

☹️ **Σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας**

Οι επίμονες σκέψεις αυτοτραυματισμού, αυτοκτονίας ή αισθήματα απελπισίας απαιτούν άμεση προσοχή και υποστήριξη. Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε βιώνει αυτές τις σκέψεις, ζητήστε βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή μια γραμμή βοήθειας αμέσως.



Να θυμάστε ότι οι εμπειρίες του καθενός είναι μοναδικές και αυτά τα σημάδια μπορεί να μην ισχύουν για όλους ή για κάθε κατάσταση. Ωστόσο, εάν παρατηρήσετε στον εαυτό σας ή σε ένα από τα αγαπημένα σας πρόσωπα πολλά από αυτά τα σημάδια που διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή, είναι απαραίτητο να απευθυνθείτε για επαγγελματική βοήθεια ή υποστήριξη από ένα έμπιστο άτομο στη ζωή σας.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας όπως οι ψυχολόγοι εκπαιδεύονται να αξιολογούν και να παρέχουν την κατάλληλη καθοδήγηση και θεραπεία.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Υπάρχουν πολλά ζητήματα ψυχικής υγείας που μπορούν να επηρεάσουν άτομα, το καθένα με τα ειδικά χαρακτηριστικά, τα συμπτώματα και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις του. Είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε μια ψυχική διαταραχή, αλλά εδώ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ορολογία που χρησιμοποιείται στο DSM-5, το εγχειρίδιο για επαγγελματίες ψυχικής υγείας:

"Διανοητικός - Η διαταραχή είναι ένα σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από κλινικά σημαντική διαταραχή στη γνωστική λειτουργία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων ή τη συμπεριφορά ενός ατόμου που αντανάκλα μια δυσλειτουργία στις ψυχολογικές, βιολογικές ή αναπτυξιακές διεργασίες που διέπουν τη νοητική λειτουργία. **Διανοητικός** Οι διαταραχές συνήθως συνδέονται με σημαντική δυσφορία σε κοινωνικές, επαγγελματικές ή άλλες σημαντικές δραστηριότητες. Μια αναμενόμενη ή πολιτισμικά εγκεκριμένη απάντηση σε έναν κοινό στρεσογόνο παράγοντα ή απώλεια, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, δεν είναι ψυχική διαταραχή. Η κοινωνικά αποκλίνουσα συμπεριφορά (π.χ. πολιτική, θρησκευτική ή σεξουαλική) και οι συγκρούσεις που είναι κατά κύριο λόγο μεταξύ του ατόμου και της κοινωνίας δεν αποτελούν ψυχικές διαταραχές εκτός εάν η απόκλιση ή η σύγκρουση προκύπτει από δυσλειτουργία του ατόμου, όπως περιγράφεται παραπάνω.

(American Psychiatric Association, 2013, σελ. 20).

Φυσικά, ο παραπάνω ορισμός δημιουργεί κάποια ασάφεια, με όρους όπως «κλινικά σημαντική διαταραχή». Για παράδειγμα, ποιος είναι ο βαθμός διαταραχής που μπορεί να θεωρηθεί σημαντικός; Ωστόσο, αυτός ο ορισμός θέτει τα θεμέλια προκειμένου να ξεκινήσει η κατηγοριοποίηση των διαταραχών ψυχικής υγείας με σκοπό την αντιμετώπισή τους κατά συνέπεια. Ακολουθούν ορισμένα κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας:

☹ **Καταθλιπτικές διαταραχές**

Οι καταθλιπτικές διαταραχές περιλαμβάνουν μείζονα κατάθλιψη και δυσθυμία (ή επίμονη καταθλιπτική διαταραχή). Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται κυρίως από παρατεταμένη θλίψη, συχνή αυτοκατηγορία, αίσθημα άχρηστης αξίας και ανηδονία (απουσία ευχαρίστησης). Άλλα κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν μειωμένο ή αυξημένο ύπνο, μειωμένη ή αυξημένη όρεξη και είτε επιβραδυνόμενα ή ταραγμένα κινητικά συμπτώματα. Τα επιβραδυνόμενα κινητικά συμπτώματα περιλαμβάνουν επιβράδυνση της ομιλίας και επιβράδυνση των κινήσεων του σώματος. Τα ταραγμένα συμπτώματα, που είναι λιγότερο συχνά, περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενες, άσκοπες κινήσεις, όπως χειρονομίες και αυξημένο βηματισμό. Για να φτάσετε στη διάγνωση μιας καταθλιπτικής διαταραχής,



τα συμπτώματα πρέπει να είναι είτε πολύ σοβαρά είτε πολύ παρατεταμένα και να μην συνδέονται απλώς με μια αρνητική εμπειρία ζωής, αν και μπορεί να προκληθούν ή να επιδεινωθούν από μια τέτοια εμπειρία.

☹️ **Αγχώδεις διαταραχές**

Οι ανγχώδεις διαταραχές περιλαμβάνουν μια σειρά καταστάσεων όπως η γενικευμένη ανγχώδης διαταραχή (GAD), η διαταραχή πανικού, η κοινωνική ανγχώδης διαταραχή και συγκεκριμένες φοβίες. Αυτές οι διαταραχές περιλαμβάνουν υπερβολική και επίμονη ανησυχία, φόβο και άγχος που μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή ζωή. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το στρες και το άγχος είναι λειτουργίες που συνήθως εξυπηρετούν την επιβίωση, αλλά όταν εμφανίζονται σε υπερβολική συχνότητα και ένταση, θεωρούνται δυσλειτουργικά για την καθημερινή ζωή ενός ατόμου.

☹️ **Διπολική διαταραχή**

Η διπολική διαταραχή περιλαμβάνει ακραίες εναλλαγές της διάθεσης, συμπεριλαμβανομένων επεισοδίων μανίας (αυξημένη διάθεση, αυξημένη ενέργεια) και κατάθλιψης. Τα άτομα με διπολική διαταραχή μπορεί να βιώσουν περιόδους αυξημένης δημιουργικότητας, παρορμητικής συμπεριφοράς και ισχυρών συναισθημάτων κατά τη μανιακή τους φάση. Η διπολική διαταραχή I είναι η κλασική κατηγορία, που χαρακτηρίζεται από τουλάχιστον ένα μανιακό επεισόδιο και τουλάχιστον ένα καταθλιπτικό επεισόδιο σε μια χρονική περίοδο. Η διπολική διαταραχή II είναι παρόμοια με τη διπολική διαταραχή I, εκτός από το ότι η υψηλή της φάση είναι λιγότερο ακραία και χαρακτηρίζεται ως υπομανία και όχι ως μανία.

☹️ **Σχιζοφρένεια**

Η σχιζοφρένεια είναι μια χρόνια και σοβαρή ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από παραμορφωμένες σκέψεις, παραισθήσεις, αυταπάτες, αποδιοργανωμένη ομιλία και συμπεριφορά και μειωμένη συναισθηματική έκφραση και κίνητρο. Η σχιζοφρένεια είναι μια πολύ σοβαρή, εξουθενωτική διαταραχή που εντοπίζεται σε περίπου 0,7 τοις εκατό των ανθρώπων κάποια στιγμή στη ζωή τους. Το άτομο που πάσχει από σχιζοφρένεια έχει σοβαρή πτώση στην ικανότητά του να εργάζεται, να συνδέεται με άλλους ανθρώπους και να φροντίζει τον εαυτό του. Το άτομο πρέπει επίσης να εμφανίζει, για τουλάχιστον 1 μήνα, δύο ή περισσότερες από τις ακόλουθες πέντε κατηγορίες συμπτωμάτων: αποδιοργανωμένη σκέψη και ομιλία, αυταπάτες, παραισθήσεις, πολύ αποδιοργανωμένη ή κατατονική συμπεριφορά και αρνητικά συμπτώματα. Αυτά τα συμπτώματα συνήθως δεν υπάρχουν ανά πάσα στιγμή. το άτομο που πάσχει από σχιζοφρένεια τυπικά περνά από επεισόδια δραστηριότητας της διαταραχής, τα οποία διαρκούν εβδομάδες ή μήνες και τα οποία χωρίζονται από περιόδους σχετικής φυσιολογικής συμπεριφοράς.





☹ Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD)

Το PTSD μπορεί να αναπτυχθεί αφού βιώσετε ή παρακολουθήσετε ένα τραυματικό γεγονός. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες, ενοχλητικές σκέψεις, αποφυγή πυροδοτήσεων, συναισθηματικό μούδιασμα και υπερδιέγερση.

☹ Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ)

Η ΙΨΔ περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες παρεμβατικές σκέψεις (εμμονές) και επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (καταναγκασμοί) που εκτελούνται για την ανακούφιση του άγχους. Οι συνήθεις εμμονές περιλαμβάνουν φόβους μόλυνσης, συμμετρίας ή παρεμβατικές σκέψεις, ενώ οι καταναγκασμοί περιλαμβάνουν τελετουργίες ή επαναλαμβανόμενες ενέργειες.

☹ Διατροφικές διαταραχές

Οι διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική ανορεξία, η νευρική βουλιμία και η υπερφαγία χαρακτηρίζονται από προβληματικές διατροφικές συμπεριφορές και διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματος. Μπορούν να έχουν σοβαρές σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες.



☺ Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)

Η ΔΕΠΥ είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από δυσκολίες προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα. Συχνά ξεκινά στην παιδική ηλικία, αλλά μπορεί να επιμείνει και στην ενήλικη ζωή.

☺ Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας (BPD)

Η BPD είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από έντονες εναλλαγές της διάθεσης, ασταθή αυτοεικόνα, ταραχώδεις σχέσεις, παρορμητικές συμπεριφορές και φόβο εγκατάλειψης.

☺ Διαταραχές χρήσης ουσιών

Οι διαταραχές χρήσης ουσιών περιλαμβάνουν την υπερβολική και προβληματική χρήση ουσιών, όπως αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων, που οδηγεί σε μειωμένη λειτουργικότητα και αρνητικές συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία.



ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ

Η πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για διάφορους λόγους:

☺ Προσωπική ευημερία

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συνολική ευημερία και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Οι προσπάθειες πρόληψης στοχεύουν στην προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης συνθηκών ψυχικής υγείας, επιτρέποντας στα άτομα να ζήσουν πιο ευτυχισμένες, πιο ικανοποιητικές ζωές.

☺ Μειωμένη ταλαιπωρία

Τα θέματα ψυχικής υγείας μπορούν να προκαλέσουν σημαντική αγωνία και ταλαιπωρία στα άτομα που τα αντιμετωπίζουν και στα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η πρόληψη αυτών των καταστάσεων μειώνει το βάρος της ταλαιπωρίας και προάγει τη συναισθηματική ευεξία.

☺ Βελτιωμένη σωματική υγεία

Η ψυχική υγεία και η σωματική υγεία είναι αλληλένδετες. Ορισμένες καταστάσεις ψυχικής υγείας, όταν αφεθούν χωρίς θεραπεία, μπορούν να συμβάλουν σε προβλήματα σωματικής υγείας. Η πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ή τη βελτίωση της συνολικής σωματικής ευεξίας.



☺ **Αυξημένη παραγωγικότητα**

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί αποτελεσματικά σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας, της εκπαίδευσης και των σχέσεων. Οι προσπάθειες πρόληψης βοηθούν τα άτομα να διατηρήσουν τη βέλτιστη ψυχική υγεία, προάγοντας την παραγωγικότητα, την απόδοση και τη δέσμευση.

☺ **Κοινωνικά και διαπροσωπικά οφέλη**

Τα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επιβαρύνουν τις σχέσεις και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Με την πρόληψη των συνθηκών ψυχικής υγείας, τα άτομα είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν και να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις, να έχουν ισχυρότερα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και να βιώσουν μεγαλύτερη κοινωνική σύνδεση.

☺ **Μειωμένο κόστος υγειονομικής περίθαλψης**

Τα θέματα ψυχικής υγείας έχουν σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις λόγω της χρήσης της υγειονομικής περίθαλψης, των απωλειών παραγωγικότητας και άλλων συναφών δαπανών. Η πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας μπορεί να συμβάλει στη μείωση της επιβάρυνσης των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και στην ελαχιστοποίηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης.



☺ Πρώιμη παρέμβαση

Οι προσπάθειες πρόληψης περιλαμβάνουν επίσης έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση για άτομα που κινδυνεύουν να αναπτύξουν παθήσεις ψυχικής υγείας. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα θεραπείας, βελτιωμένη πρόγνωση και μειωμένο μακροπρόθεσμο αντίκτυπο των προβλημάτων ψυχικής υγείας.

☺ Σπάζοντας το στίγμα

Η εστίαση στην πρόληψη βοηθά να σπάσει το στίγμα που περιβάλλει την ψυχική υγεία. Με την προώθηση της ευαισθητοποίησης, της εκπαίδευσης και των ενεργών βημάτων για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κουλτούρα που εκτιμά την ψυχική υγεία και ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο.

Όλες οι εικόνες στο έγγραφο έχουν άδεια από το Unsplash για ελεύθερη χρήση. (Το Unsplash παρέχει μια αμετάκλητη, μη αποκλειστική, παγκόσμια άδεια πνευματικών δικαιωμάτων για λήψη, αντιγραφή, τροποποίηση, διανομή, εκτέλεση και χρήση φωτογραφιών από το Unsplash δωρεάν, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς, χωρίς την άδεια ή την απόδοση του φωτογράφου ή του Unsplash).



Well-Youth!

Νέοι που επηρεάζονται από τον Covid



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	23
ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	24
Η ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΠΑΝΔΗΜΙΑ.....	25
ΕΡΓΑΣΙΑ ΝΕΩΝ.....	27
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	28
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ.....	30
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	32
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	35
ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΕΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;.....	36



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχική υγεία αναφέρεται στη συνολική ψυχολογική ευημερία ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής, κοινωνικής και γνωστικής λειτουργίας του. Περιλαμβάνει πτυχές όπως το πώς σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ένα άτομο, καθώς και πώς αντιμετωπίζει τις προκλήσεις και τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής. Η καλή ψυχική υγεία επιτρέπει στα άτομα να ζουν ικανοποιητικές ζωές, να διατηρούν θετικές σχέσεις και να συνεισφέρουν στην κοινωνία. Αντίθετα, η κακή ψυχική υγεία μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από διαταραχές ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη και ψύχωση, καθώς και βλάβες στην καθημερινή λειτουργία και την ποιότητα ζωής. Είναι σημαντικό να δίνουμε προτεραιότητα και να φροντίζουμε για την ψυχική του υγεία, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συνολική υγεία και ευεξία.

Η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στους νέους, ιδίως όσον αφορά την ψυχική τους υγεία και τις ευκαιρίες απασχόλησης. Οι περιορισμοί και τα lockdown οδήγησαν σε παρατεταμένες περιόδους μειωμένου εισοδήματος, απώλειας εργασίας ή ανεργίας, που έχουν επηρεάσει αρνητικά την οικονομική και συναισθηματική τους ευημερία. Επιπλέον, οι νέοι μπορεί να έχουν βιώσει αυξημένο άγχος και μειωμένη αυτοεκτίμηση λόγω της απώλειας της καθημερινής δομής της εργασίας ή του στιγματισμού που σχετίζεται με την ανεργία. Επιπλέον, το ίδιο το σύστημα κοινωνικής ασφάλισης μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία μέσω της διαδικασίας αξιώσεων, του ελέγχου της ικανότητας εργασίας και των συνθηκών αναζήτησης εργασίας. Αυτές οι προκλήσεις μπορεί να αυξάνονται με τη διάρκεια, επηρεάζοντας όχι μόνο την ψυχική υγεία και την ικανοποίηση από τη ζωή, αλλά και τη σωματική υγεία.

Ως εκ τούτου, πρωτοβουλίες όπως το έργο Well Youth μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες και ικανότητες για την αποτελεσματική διαχείριση υπαρξιακών καταστάσεων κρίσης λόγω της πανδημίας COVID-19, να προωθήσουν την ευημερία και να τους βοηθήσουν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα μάθησης και εργασίας και καλύτερα να τους προετοιμάσει για την αγορά εργασίας με ισορροπημένη ψυχική υγεία



ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία, ιδιαίτερα στους νέους, ήταν όλο και πιο εμφανείς. Τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης σημαίνουν αναστάτωση στην κανονική ζωή, αφήνοντας τα άτομα να νιώθουν απομόνωση και μοναξιά. Η ανησυχία της μόλυνσης από τον ιό και του αντίκτυπου του σε άλλους μπορεί επίσης να είναι συντριπτική για πολλούς. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας βρέθηκαν σε μια θέση όπου έπρεπε να αντιμετωπίσουν την πρόκληση των επιπτώσεων στην ψυχική υγεία που προκαλούνται από το όλο πλαίσιο της πανδημίας και τα μέτρα του. Πολλοί στερούνται εκπαίδευσης και δεξιοτήτων για να προσεγγίσουν αυτό το παράλληλο πανδημικό φαινόμενο που είναι προβλήματα ψυχικής υγείας.

Το πλαίσιο της πανδημίας είχε σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία των νέων με διάφορους τρόπους. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Κοινωνική απομόνωση Η πανδημία έχει αναγκάσει πολλούς νέους να μείνουν στο σπίτι και να αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή η απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς, άγχους και κατάθλιψης.	Διαταραγμένη Εκπαίδευση Πολλοί νέοι έχουν διαταραχθεί στην εκπαίδευσή τους λόγω του κλεισίματος των σχολείων και της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο στρες, άγχος και αβεβαιότητα για το μέλλον.	Οικονομικός αντίκτυπος Η πανδημία έχει οδηγήσει σε εκτεταμένη απώλεια θέσεων εργασίας και οικονομική ανασφάλεια, η οποία μπορεί να επηρεάσει τους νέους που μπορεί να εισέλθουν στο εργατικό δυναμικό ή να βασίζονται στην οικονομική υποστήριξη από τις οικογένειές τους.	Αυξημένος χρόνος οθόνης Καθώς περνούν περισσότερο χρόνο στο σπίτι, πολλοί νέοι έχουν αυξήσει τον χρόνο οθόνης τους, κάτι που μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών του ύπνου, του αυξημένου άγχους και της μειωμένης σωματικής δραστηριότητας.	Φόβος και Αβεβαιότητα Η πανδημία έχει δημιουργήσει ένα αίσθημα φόβου και αβεβαιότητας για το μέλλον σε πολλούς νέους, συμπεριλαμβανομένων ανησυχιών για την υγεία τους, την υγεία των αγαπημένων τους και την ικανότητά τους να επιτύχουν τους στόχους και τα όνειρά τους.
---	---	--	--	--

Συνολικά, η πανδημία έχει δημιουργήσει ένα προκλητικό και αγχωτικό περιβάλλον για τους νέους, το οποίο μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία τους.



ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Οι επιπτώσεις αυτής της πανδημίας στην ψυχική υγεία είναι εκτεταμένες και μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να απαιτούν μακροπρόθεσμη υποστήριξη. Η πανδημία είχε εκτεταμένες συνέπειες για άτομα όλων των ηλικιών, αλλά οι επίσημες ευρωπαϊκές εκθέσεις εστίασαν την προσοχή τους στον αντίκτυπο σε άτομα ηλικίας 15-29 ετών. Με βάση αυτές τις αναφορές και άλλες ερευνητικές εργασίες, εξετάσαμε πώς η κρίση έχει απειλήσει την ψυχική υγεία και την ψυχική ευημερία των νέων. Σε αυτήν την εισαγωγή θα συνοψίσουμε τα κύρια ευρήματα της επίδρασης της πανδημίας στην ψυχική ευημερία των νέων και γιατί η εργασία για νέους μπορεί να προσφέρει ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο οι νέοι μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία.

Οι συνέπειες της πανδημίας COVID-19 ξεπερνούν την υγειονομική κρίση, καθώς διάφορα μη -Φαρμακευτικές παρεμβάσεις –όπως η κοινωνική απόσταση και τα lockdown– έχουν διαταράξει την κοινωνική ζωή και τις προσωπικές σχέσεις όλων των ανθρώπων. Αυτό οδήγησε σε παράλληλη έκρηξη προβλημάτων ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων, με αυξημένη συναισθηματική και κοινωνική βλάβη. Στην πραγματικότητα, υψηλά επίπεδα διαταραχής μετατραυματικού στρες, άγχους, αϋπνίας, κατάθλιψης και στρες είναι μεταξύ των επιπτώσεων που παρατηρούνται από ερευνητές που μελετούν την Ιταλία, την Ελλάδα, τη Γερμανία και άλλα ευρωπαϊκά ευρήματα. Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν σε αυτό το φαινόμενο: φόβος να μολυνθούμε, οικονομική ανασφάλεια, οικογενειακές εντάσεις κατά τη διάρκεια της καραντίνας, και ένα αίσθημα αποδυνάμωσης. Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις θα είναι πιθανότατα πολύ μεγαλύτερες από αυτές που οφείλονται στον ίδιο τον ιό. Ποια είναι η πραγματικότητα για τους νέους Ευρωπαίους; Πώς πήγε η ψυχική τους ευημερία κατά τη διάρκεια της πανδημίας;

☉ Συμπτώματα

Η πανδημία του COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στο κοινωνικό κεφάλαιο των νέων, διαταράσσοντας την κοινωνική τους ζωή και απαγορεύοντάς τους να συμμετέχουν σε κοινοτικές εκδηλώσεις. Ως αποτέλεσμα των περιορισμών στις συγκεντρώσεις και του κλεισίματος των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, οι νέοι έχουν δει τις ευκαιρίες τους να αναπτύξουν σχέσεις, δίκτυα και δεξιότητες πολύ μειωμένες.

Όχι μόνο αυτό έχει σημαντικές επιπτώσεις για την παραγωγικότητα και την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής της τρέχουσας γενιάς, θα μπορούσε να έχει μόνιμες συνέπειες για την οικονομική παραγωγή τα επόμενα χρόνια. Επιπλέον, με τη στροφή προς τη διαδικτυακή μάθηση, οι νέοι που δεν έχουν πρόσβαση σε πόρους όπως οι υπολογιστές ή το Διαδίκτυο μπορεί να γίνουν πιο μειονεκτική από εκείνους που έχουν.



Για να χειροτερέψουν τα πράγματα, πολλοί αντιμετώπισαν βαρετές ρουτίνες, άγχος και καταναγκαστική χρήση smartphone κατά τη διαχείριση σε τέτοιες περιοριστικές συνθήκες. Οι ψυχολογικές συνέπειες που είχε αυτή η κατάσταση πάνω τους δεν είναι μετρήσιμες. Μια γενική αίσθηση ανασφάλειας, χαμηλότερη συναισθηματική ευεξία, κατάθλιψη, άγχος, ακόμη και σκέψεις αυτοκτονίας έχουν προκύψει από αυτήν την κρίση Covid-19 (Wise, 2020).

Επιπλέον, οι νέοι εξέφρασαν έλλειψη πίστης στο μέλλον και έλλειψη κινήτρων για να αρχίσουν να εργάζονται. εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με την υγεία των συγγενών τους και μείωσαν τον χρόνο που αφιερώνουν σε μαθησιακές δραστηριότητες και κοινωνικές συναναστροφές. Τέτοιες αρνητικές συνέπειες ήταν ιδιαίτερα αισθητές μεταξύ των νέων που ήδη αντιμετώπιζαν προβλήματα ψυχικής υγείας πριν από την πανδημία και μεταξύ των μειονεκτούντων ομάδων. Όσοι θεωρούνταν ήδη πιο ευάλωτοι αποσυνδέονταν ολοένα και περισσότερο από την εκπαίδευση, τις υπηρεσίες για τη νεολαία και την υποστήριξη, ενώ πολλοί παρέμεναν μέσα τις περισσότερες φορές, συχνά σε υπερπλήρης κατοικίες.

Οι επιπτώσεις αποδείχθηκαν επίσης από τη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή και τα σχετικά ζητήματα. Είναι πιθανό ότι οι απώλειες θέσεων εργασίας και τα οικονομικά βάρη, καθώς και η μειωμένη ανεξαρτησία, έχουν επηρεάσει αρνητικά αυτήν την τάση. Ωστόσο, τα ευρήματα της έρευνας υποδηλώνουν ότι τα μέτρα lockdown συνέβαλαν άμεσα σε αυτές τις μειώσεις. Παρά τη ελαφρά βελτίωση το 2020, όταν οι περιορισμοί χαλάρωσαν, η ψυχική ευεξία έπεσε κατά τη διάρκεια του εαρινού lockdown του 2021 και έφτασε σε ακόμη χειρότερο επίπεδο από αυτό που καταγράφηκε στην αρχή της πανδημίας.

Μια έρευνα που διεξήχθη πρόσφατα από τη Sentio Solutions μεταξύ των νέων Ελλήνων τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο του 2020 αποκάλυψε ότι περισσότερο από το 60% ανέφερε πτώση της ψυχικής τους υγείας λόγω της πανδημίας. Το άγχος, η μονοτονία, η απαισιοδοξία και η έλλειψη κινήτρων ήταν μερικά από τα πιο κοινά αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με αυτά τα ευρήματα. Επιπλέον, το 68% είπε ότι οι κοινωνικές τους δραστηριότητες είχαν μειωθεί, το 10% είπε ότι τίποτα δεν είχε αλλάξει και το 57% πίστευε ότι οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης ήταν δύσκολο να προσεγγιστούν ή να έχουν πρόσβαση. Αυτά τα αποτελέσματα αποτελούν απόδειξη του σημαντικού αντίκτυπου που έχει η πανδημία στην καθημερινή τους ζωή, από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις έως τις προοπτικές σταδιοδρομίας - φαίνεται ότι οι νέοι στερούνται θεμελιώδεις πτυχές της ζωής τους.

Καθώς οι εκπαιδευτικοί οργανισμοί και ιδρύματα και οι εργοδότες έκλεισαν, οι κοινωνικές εκδηλώσεις ακυρώθηκαν και οι προσωπικές συναντήσεις περιορίστηκαν, είναι πιθανό τα αισθήματα κοινωνικού αποκλεισμού να αυξήθηκαν στα ύψη. Αυτό ίσχυε ιδιαίτερα για εκείνους που έχασαν προσωρινά ή οριστικά την εργασία τους και εκείνους που χρειάζονταν να απομακρυνθούν από το συνηθισμένο τους περιβάλλον. Αυτά τα συναισθήματα του να μένεις έξω και να μένεις πίσω μπορείς να τα δεις στην ηλεκτρονική έρευνα Living, Working και COVID-19. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να συμφωνήσουν με τη δήλωση «αισθάνομαι αποκλεισμένος από την κοινωνία». Το υψηλότερο ποσοστό μεταξύ αυτής της ομάδας ήταν οι νέοι χωρίς δουλειά (50% το 2021, από 42% το 2020). Ήταν επίσης 29% στους φοιτητές (από 20%) και 27% στους εργαζόμενους νέους (αύξηση 16%).



ΕΡΓΑΣΙΑ ΝΕΩΝ

Η πανδημία του 2020 δημιούργησε ένα απαιτητικό περιβάλλον για την εργασία των νέων, διακόπτοντας τις ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και εμποδίζοντας τη συμμετοχή των νέων. Καθώς δεν ήταν πλέον σε θέση να βασίζονται σε δραστηριότητες πρόσωπο με πρόσωπο για να συνδεθούν με τους συνομηλίκους τους, το 81% των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας δυσκολεύτηκε να διεξάγει οποιοδήποτε είδος δραστηριότητας. Αυτό το εύρημα υποστηρίχθηκε από έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2021. Για παράδειγμα, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από το RAY Network έδειξαν τις απότομες επιπτώσεις της πανδημίας στην εργασία των νέων (82 & 83).

Η εργασία για τη νεολαία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας των νέων (77). Προσφέρει πολλές προοπτικές κοινωνικοποίησης, ανταλλαγής εμπειριών και οικοδόμησης μιας αίσθησης κοινότητας. Μπορεί ακόμη και να τους βοηθήσει να διαχειριστούν τα ψυχολογικά τους ζητήματα (78). Οι δημιουργικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες παρέχουν μια ευκαιρία για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Δεξιότητες όπως η συνεργασία με άλλους, η επίλυση προβλημάτων, οι ηγετικές ικανότητες και η κριτική σκέψη είναι θεμελιώδεις για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας (79). Επιπλέον, λόγω της βάσης του στην αλληλεπίδραση και την εμπιστοσύνη μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και των νέων, παρέχει ένα ζωτικό σύστημα υποστήριξης που μπορεί να είναι ευεργετικό για την ψυχολογική ευεξία (80).

Ακολουθούν πέντε εξηγήσεις γιατί οι οργανώσεις νεολαίας πρέπει να δίνουν μεγάλη αξία στην ψυχική ευεξία:

1.

Οι νέοι τείνουν να αισθάνονται πιο άνετα με τις υπηρεσίες νεολαίας από τις παραδοσιακές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.

2.

Οι ομάδες νέων μπορούν να στοχεύουν σε εκείνους τους εφήβους που μπορεί να έχουν αυξημένες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

3.

Η πρώιμη παρέμβαση στην περίπτωση αγώνων ψυχικής υγείας μεταξύ νεαρών ατόμων αποφέρει καλύτερα αποτελέσματα στην ενήλικη ζωή.

4.

Κάθε αλληλεπίδραση και ανταλλαγή με τους νέους παρέχει τη δυνατότητα να υποστηρίξουμε τη θετική ψυχική ευημερία.

5.

Πολυάριθμες δραστηριότητες που διεξάγονται από αυτούς τους φορείς βοηθούν εγγενώς στην αύξηση του επιπέδου ψυχικής ευεξίας.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Ως γονείς, κηδεμόνες, εκπαιδευτικοί και μέλη της κοινότητας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους. Μερικά από τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να προσέξετε περιλαμβάνουν:

☹️ **Αλλαγές στη διάθεση ή στη συμπεριφορά**

Ένα νέο άτομο που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας μπορεί να παρουσιάσει αλλαγές στη διάθεση ή στη συμπεριφορά που είναι ασυνήθιστες γι' αυτόν. Μπορεί να γίνουν πιο αποτραβηγμένοι, ευερέθιστοι ή επιθετικοί. Μπορεί επίσης να βιώσουν ξαφνικές αλλαγές στην προσωπικότητά τους ή να φαίνονται πιο ανήσυχτοι ή λυπημένοι από ότι συνήθως.

☹️ **Δυσκολία Αντιμετώπισης**

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να δυσκολέψουν τους νέους να αντιμετωπίσουν τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες. Μπορεί να κυριεύονται από σχολικές εργασίες ή κοινωνικές καταστάσεις και μπορεί να δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.

☹️ **Αλλαγές στα πρότυπα ύπνου**

Οι αλλαγές στα πρότυπα ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας να αποκοιμηθείτε ή να παραμείνετε κοιμισμένοι, μπορεί να είναι σημάδι προβλήματος ψυχικής υγείας. Οι νέοι μπορεί επίσης να κοιμούνται υπερβολικά ή να δυσκολεύονται να ξυπνήσουν το πρωί.

☹️ **Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες**

Οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας της όρεξης ή της υπερκατανάλωσης τροφής, μπορεί να είναι σημάδι προβλήματος ψυχικής υγείας. Οι νέοι μπορεί επίσης να απασχοληθούν με το βάρος ή το σχήμα του σώματός τους.

☹️ **Απώλεια ενδιαφέροντος**

Ένα νέο άτομο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες που κάποτε απολάμβανε. Μπορεί να τους ενδιαφέρει λιγότερο να συναναστρέφονται με φίλους ή να συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες.



☹ **Εαυτός-Βλάβη**

Ο αυτοτραυματισμός, συμπεριλαμβανομένου του κοπής ή της καύσης του εαυτού του, μπορεί να είναι σημάδι προβλήματος ψυχικής υγείας στους νέους. Είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια εάν παρατηρήσετε σημάδια αυτοτραυματισμού.

☹ **Χρήση Ουσιών**

Η χρήση ουσιών, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών, μπορεί να είναι σημάδι προβλήματος ψυχικής υγείας. Οι νέοι μπορεί να στραφούν στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ ως τρόπο να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους ή να αυτο-φαρμακοποιήσουν.

Εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια σε ένα νεαρό άτομο, είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η έγκαιρη παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της εμφάνισης πιο σοβαρών προβλημάτων ψυχικής υγείας.



ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

Η ψυχική υγεία και ευεξία είναι σημαντικές πτυχές της συνολικής υγείας, ειδικά για τους νέους. Η εφηβεία είναι μια περίοδος σημαντικών αλλαγών και προκλήσεων και είναι απαραίτητο για τους νέους να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες και στρατηγικές αντιμετώπισης για να διατηρήσουν την ψυχική και συναισθηματική τους ευεξία.

Ακολουθούν ορισμένα βασικά σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν συζητάτε την ψυχική υγεία και ευεξία των νέων:

☺ Κατανόηση της ψυχικής υγείας

Είναι σημαντικό να εκπαιδεύσουμε τους νέους για το τι είναι η ψυχική υγεία και γιατί είναι απαραίτητη. Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία και επηρεάζει τον τρόπο σκέψης, αισθήματος και δράσης. Τα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορεί να προκύψουν από διάφορους παράγοντες, όπως η γενετική, το περιβάλλον και οι εμπειρίες ζωής.

☺ Κοινές προκλήσεις ψυχικής υγείας

Οι νέοι μπορούν να αντιμετωπίσουν ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, διατροφικές διαταραχές και εθισμό. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα σημάδια των προκλήσεων ψυχικής υγείας και να αναζητούμε υποστήριξη όταν χρειάζεται.

☺ Εαυτός-φροντίδα

Οι νέοι πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα για να διατηρήσουν την ψυχική και συναισθηματική τους ευεξία. Αυτό περιλαμβάνει αρκετό ύπνο, άσκηση, υγιεινή διατροφή και ενασχόληση με δραστηριότητες που φέρνουν χαρά και ικανοποίηση.

☺ Στρατηγικές αντιμετώπισης

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι απαραίτητα εργαλεία για τη διαχείριση του στρες και του άγχους. Οι νέοι μπορούν να επωφεληθούν από την εκμάθηση υγιεινών στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η προσοχή, το ημερολόγιο, οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και η συζήτηση με έναν έμπιστο φίλο ή μέλος της οικογένειας.



☺ Αναζητώντας υποστήριξη

Είναι κρίσιμο για τους νέους να αναζητούν υποστήριξη όταν παλεύουν με την ψυχική τους υγεία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συζήτηση με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, την επικοινωνία με μια ομάδα υποστήριξης ή την εμπιστοσύνη σε έναν έμπιστο φίλο ή μέλος της οικογένειας.

☺ Σπάζοντας το στίγμα

Υπάρχει ακόμη ένα στίγμα που συνδέεται με θέματα ψυχικής υγείας, το οποίο μπορεί να εμποδίσει τους νέους να αναζητήσουν τη βοήθεια που χρειάζονται. Είναι σημαντικό να σπάσουμε το στίγμα και να ενθαρρύνουμε τους νέους να μιλήσουν ανοιχτά για τις προκλήσεις της ψυχικής τους υγείας.

☺ Προαγωγή θετικής ψυχικής υγείας

Ως κοινωνία, μπορούμε να συνεργαστούμε για να προωθήσουμε τη θετική ψυχική υγεία για τους νέους. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων, τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων και την ενθάρρυνση υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης.

Συμπερασματικά, η ψυχική υγεία και ευεξία είναι κρίσιμες πτυχές της συνολικής υγείας για τους νέους. Εκπαιδεύοντας τους νέους σχετικά με την ψυχική υγεία, παρέχοντας πόρους και υποστήριξη, και προωθώντας υγιεινές συνήθειες και στρατηγικές αντιμετώπισης, μπορούμε να βοηθήσουμε τους νέους να διατηρήσουν την ψυχική και συναισθηματική τους ευεξία και να ζήσουν ικανοποιητική ζωή.



ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Υπάρχουν πολλά συγκεκριμένα προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να επηρεάσουν τους νέους. Εδώ είναι μερικά από τα πιο συνηθισμένα:

☹️ **Αγχώδεις Διαταραχές**

Οι ανγχώδεις διαταραχές χαρακτηρίζονται από υπερβολική και επίμονη ανησυχία, φόβο ή πανικό που παρεμποδίζει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι συνήθεις τύποι ανγχωδών διαταραχών περιλαμβάνουν τη γενικευμένη ανγχώδη διαταραχή, τη διαταραχή πανικού και τη διαταραχή κοινωνικού άγχους.

☹️ **Κατάθλιψη**

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης που προκαλεί επίμονα συναισθήματα θλίψης, απελπισίας και απώλειας ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε απολάμβαναν. Μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές δραστηριότητες και μπορεί ακόμη και να οδηγήσει σε σκέψεις αυτοκτονίας.

☹️ **Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)**

Η ΔΕΠΥ είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που μπορεί να προκαλέσει υπερκινητικότητα, παρορμητικότητα και δυσκολία στην προσοχή και την εστίαση. Μπορεί να επηρεάσει την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική λειτουργία.

☹️ **Διατροφικές Διαταραχές**

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές ψυχικές ασθένειες που περιλαμβάνουν παραμορφωμένες διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές. Οι συνήθεις τύποι περιλαμβάνουν τη νευρική ανορεξία, τη νευρική βουλιμία και τη διαταραχή υπερφαγίας.

☹️ **Διαταραχές χρήσης ουσιών**

Οι διαταραχές χρήσης ουσιών περιλαμβάνουν την υπερβολική και καταναγκαστική χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ, παρά τις αρνητικές συνέπειες. Μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, προβλήματα σωματικής υγείας και προβλήματα ψυχικής υγείας.

☹️ **Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD)**

Το PTSD είναι μια πάθηση ψυχικής υγείας που μπορεί να αναπτυχθεί αφού βιώσετε ή παρακολουθήσετε ένα τραυματικό γεγονός. Μπορεί να προκαλέσει αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες, αποφυγή και υπερεπαγρύπνηση.



☹️ Διπολική Διαταραχή

Η διπολική διαταραχή είναι μια διαταραχή της διάθεσης που περιλαμβάνει κύκλους μανίας και κατάθλιψης. Μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην ενέργεια, τη δραστηριότητα, τον ύπνο και τη συμπεριφορά.

☹️ Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ)

Η ΙΨΔ είναι μια κατάσταση ψυχικής υγείας που προκαλεί ανεπιθύμητες και ενοχλητικές σκέψεις, καθώς και επαναλαμβανόμενες και καταναγκαστικές συμπεριφορές που παρεμβαίνουν στις καθημερινές δραστηριότητες.

Είναι σημαντικό να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια εάν υπάρχει υποψία κάποιου από αυτά τα προβλήματα ψυχικής υγείας, καθώς η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα.

Συγκεκριμένα παραδείγματα αυτών των προβλημάτων ψυχικής υγείας παραπάνω:

<h3>Ανησυχία</h3> <p>Υπερβολική ανησυχία, φόβος και ανησυχία για καθημερινές καταστάσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε σωματικά συμπτώματα όπως εφίδρωση, τρέμουλο και γρήγορο καρδιακό παλμό. Για παράδειγμα, ένας νεαρός μπορεί να βιώσει άγχος πριν από ένα τεστ ή εξετάσεις ή όταν αντιμετωπίζει κοινωνικές καταστάσεις.</p>	<h3>Κατάθλιψη</h3> <p>Επίμονα συναισθήματα θλίψης, απελπισίας και αδιαφορίας για δραστηριότητες που κάποτε ήταν ευχάριστες. Η κατάθλιψη μπορεί επίσης να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα όπως κόπωση και αλλαγές στην όρεξη. Για παράδειγμα, ένα νέο άτομο μπορεί να εμφανίσει κατάθλιψη μετά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή λόγω ενός δύσκολου γεγονότος της ζωής.</p>	<h3>Διπολικός</h3> <p>Ακραίες αλλαγές στη διάθεση, την ενέργεια και τα επίπεδα δραστηριότητας, από υψηλές περιόδους αγαλλίασης (μανία) σε χαμηλές περιόδους κατάθλιψης. Για παράδειγμα, ένα νεαρό άτομο μπορεί να βιώσει ένα μανιακό επεισόδιο όπου έχει αυξημένη ενέργεια και ευφορία, που ακολουθείται από ένα καταθλιπτικό επεισόδιο όπου αισθάνεται απελπισία και αποσύρεται.</p>
<h3>Διατροφικές διαταραχές</h3> <p>Μη φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες και στάσεις απέναντι στο φαγητό και το βάρος που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τη νευρική ανορεξία, τη νευρική βουλιμία και τη διαταραχή υπερφαγίας.</p>	<h3>Ελλειμματική προσοχή/ υπερκινητικότητα</h3> <p>Δυσκολία εστίασης, παρορμητικότητα και υπερκινητικότητα, που μπορεί να επηρεάσουν την ακαδημαϊκή και κοινωνική λειτουργία. Για παράδειγμα, ένας νέος με ΔΕΠΥ μπορεί να έχει πρόβλημα να δώσει προσοχή στην τάξη και να ολοκληρώσει εργασίες ή μπορεί να διακόψει άλλους σε κοινωνικές καταστάσεις.</p>	<h3>Χρήση Ουσιών</h3> <p>Προβληματική χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και σε κοινωνικές και νομικές συνέπειες. Για παράδειγμα, ένα νεαρό άτομο μπορεί να επιδοθεί σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών για να αντιμετωπίσει το άγχος ή τα δύσκολα συναισθήματα.</p>

Well-Youth!

ΚΑΛΑ_ΝΕΑ! - Ψυχική ευημερία για νέους ανέργους που πλήττονται από το πανδημικό πλαίσιο του κορονοϊού, με την αναφ. Όχι. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα προβλημάτων ψυχικής υγείας και υπάρχουν πολλές άλλες καταστάσεις που μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία των νέων. Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι οι εμπειρίες του καθενός με την ψυχική υγεία είναι μοναδικές και μπορεί να διαφέρουν ως προς τη σοβαρότητα και τη διάρκεια.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Η πρόληψη και η ευεξία είναι σημαντικές για τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας και της συνολικής ευεξίας. Περιλαμβάνουν τη λήψη μέτρων για την προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας, την πρόληψη της εμφάνισης ή επιδείνωσης προβλημάτων ψυχικής υγείας και τη μείωση του αντίκτυπου των υπαρχουσών συνθηκών ψυχικής υγείας.

Ένα από τα βασικά οφέλη της πρόληψης και της ευεξίας είναι ότι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της ζωής. Εστιάζοντας στην αυτοφροντίδα και αναπτύσσοντας υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, τα άτομα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας ή να μειώσουν τον αντίκτυπο των υπαρχουσών συνθηκών. Η πρόληψη και η ευεξία μπορούν να λάβουν πολλές μορφές, όπως:

🕒 Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

Παροχή πληροφοριών σχετικά με την ψυχική υγεία και ευεξία και ενθάρρυνση των ατόμων να αναζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται.

🕒 Πρώιμη παρέμβαση

Εντοπισμός και αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας έγκαιρα, πριν γίνουν πιο σοβαρά.

🕒 Διαχείριση άγχους

Ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση του στρες, όπως η άσκηση, η επίγνωση ή οι τεχνικές χαλάρωσης.

🕒 Υγιεινός τρόπος ζωής

Η ενθάρρυνση υγιεινών συνηθειών, όπως η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και ο επαρκής ύπνος, μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση της καλής ψυχικής υγείας.

🕒 Κοινωνική υποστήριξη

Η οικοδόμηση και η διατήρηση υποστηρικτικών σχέσεων με φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής.

Δίνοντας προτεραιότητα στην πρόληψη και την ευεξία, τα άτομα μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής τους υγείας και ευεξίας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη ποιότητα ζωής, αυξημένη παραγωγικότητα και καλύτερα συνολικά αποτελέσματα για την υγεία.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΕΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;

Ένας εκπαιδευτής σε ένα μάθημα μπορεί να προωθήσει την ευημερία μεταξύ των νέων με διάφορους τρόπους:

1.

Δημιουργώ ένα ασφαλές και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.

Ο εκπαιδευτής μπορεί να δημιουργήσει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης όπου οι νέοι αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη θέσπιση βασικών κανόνων για επικοινωνία με σεβασμό και τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας χωρίς κριτική.

2.

Ενθαρρύνω αυτοφροντίδα και καλές πρακτικές

Ο εκπαιδευτής μπορεί να ενθαρρύνει τους νέους να δώσουν προτεραιότητα σε πρακτικές αυτοφροντίδας, όπως να κοιμούνται αρκετά, να τρώνε υγιεινά, να ασκούνται τακτικά και να κάνουν διαλείμματα όταν χρειάζεται. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να παρέχει πόρους για την αυτοφροντίδα και τη διαχείριση του άγχους.

3.

Θετικές σχέσεις

Ο εκπαιδευτής μπορεί να προωθήσει θετικές σχέσεις μεταξύ των νέων ενθαρρύνοντας την ομαδική εργασία και τη συνεργασία σε ομαδικές δραστηριότητες. Μπορούν επίσης να διαμορφώσουν θετικές δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων.

4.

Πληροφορώ για πρόσβαση σε τοπικούς πόρους

Ο εκπαιδευτής μπορεί να παρέχει πληροφορίες για τοπικούς πόρους για υποστήριξη ψυχικής υγείας, όπως συμβουλευτικές υπηρεσίες, τηλεφωνικές γραμμές αντιμετώπισης κρίσεων και ομάδες υποστήριξης. Μπορούν επίσης να δημιουργήσουν ένα σύστημα παραπομπής για μαθητές που μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη.

5.

Ενσωματώνω διανοητικής υγείας στην εκπαίδευση

Ο εκπαιδευτής μπορεί να ενσωματώσει την εκπαίδευση ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος, όπως διδασκαλία σχετικά με κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας, στρατηγικές αντιμετώπισης και πόρους για την αναζήτηση βοήθειας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στίγματος σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας και στην αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη σημασία της αναζήτησης υποστήριξης.



Το συγκεκριμένο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι:

Ενσυνειδητότητα Διαλογισμός

Οι εκπαιδευτές μπορούν να οδηγήσουν τους νέους μέσω καθοδηγούμενων διαλογισμών ή ασκήσεων αναπνοής για να τους βοηθήσουν να μάθουν πώς να παραμένουν παρόντες τη στιγμή και να διαχειρίζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Σωματικές Δραστηριότητες

Η ενθάρρυνση των νέων να ασχοληθούν με σωματικές δραστηριότητες, όπως αθλήματα, χορός ή γιόγκα, μπορεί να τους βοηθήσει να αναπτύξουν φυσική κατάσταση, να αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειάς τους και να βελτιώσουν τη διάθεσή τους.

Δημιουργικές Τέχνες

Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως το σχέδιο, η ζωγραφική ή η γραφή, μπορεί να προσφέρει μια υγιή διέξοδο για αυτοέκφραση και να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης.

Ομάδα συζήτησης

Οι εκπαιδευτές μπορούν να διευκολύνουν ομαδικές συζητήσεις για θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και ευεξία, όπως π.χ αυτοφροντίδα, διαχείριση άγχους και στρατηγικές αντιμετώπισης.

Καθορισμός στόχων

Βοηθώντας τους νέους να θέσουν ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους, όπως ακαδημαϊκούς ή προσωπικούς στόχους, μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αίσθηση ολοκλήρωσης.

Κοινωνικές δραστηριότητες

Η ενθάρρυνση των νέων να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες, όπως εθελοντική εργασία ή κοινοτικές εκδηλώσεις, μπορεί να τους βοηθήσει να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις και μια αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους.

Σώμα και το μυαλό

Δραστηριότητες όπως η γιόγκα, το τάι τσι ή το πιλάτες μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να συνδεθούν με το σώμα και το μυαλό τους, να μειώσουν το στρες και το άγχος και να βελτιώσουν τη συνολική ευημερία.



Αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτές για την προώθηση της ευημερίας μεταξύ των νέων. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι κάθε νέος είναι μοναδικός και μπορεί να ανταποκρίνεται διαφορετικά σε διαφορετικές δραστηριότητες, επομένως είναι σημαντικό να προσφέρετε μια σειρά επιλογών και να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του.

Όταν κτίριο ένα πορεία διδακτέα ύλη για νέος άνθρωποι προσβεβλημένος με ο πανδημία, νεολαία Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν υπόψη τους τις ακόλουθες γνώσεις:

☺ Κατανόηση των επιπτώσεων της πανδημίας

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να έχουν καλή κατανόηση του πώς η πανδημία έχει επηρεάσει τους νέους με διαφορετικούς τρόπους. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση των οικονομικών, κοινωνικών και ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας στους νέους.

☺ Γνώση θεμάτων ψυχικής υγείας

Η πανδημία έχει οδηγήσει σε αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων. Οι εργαζόμενοι σε νέους θα πρέπει να γνωρίζουν κοινά ζητήματα ψυχικής υγείας και πώς να αναγνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημάδια.

☺ Πρακτικές ενημερωμένες για το τραύμα

Η πανδημία ήταν μια τραυματική εμπειρία για πολλούς νέους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να έχουν γνώση των πρακτικών που σχετίζονται με το τραύμα για να βοηθήσουν στην υποστήριξη των νέων με ευαίσθητο και κατάλληλο τρόπο.

☺ Γνώση ψηφιακών εργαλείων

Η πανδημία έχει οδηγήσει σε αυξημένη χρήση ψηφιακών εργαλείων για εκπαίδευση και επικοινωνία. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να γνωρίζουν τα ψηφιακά εργαλεία και πώς να τα χρησιμοποιούν αποτελεσματικά στο πρόγραμμα σπουδών.

☺ Σημασία της αυτοφροντίδας

Η πανδημία έχει τονίσει τη σημασία της αυτοφροντίδας για την ψυχική υγεία και ευεξία. Οι εργαζόμενοι στη νεολαία θα πρέπει να προωθούν πρακτικές αυτοφροντίδας και να παρέχουν πόρους για να υποστηρίξουν τους νέους στις ρουτίνες αυτοφροντίδας τους.

☺ Ευελιξία και προσαρμοστικότητα

Η πανδημία έχει δημιουργήσει ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να είναι ευέλικτοι και προσαρμόσιμοι στο πρόγραμμα σπουδών τους για να ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των νέων.

Ενσωματώνοντας αυτές τις περιοχές γνώσης στο πρόγραμμα σπουδών τους, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της ευημερίας και της επιτυχίας των νέων που πλήττονται από την πανδημία.



Well-Youth!

Μεικτή/συνδυαστική μάθηση



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ;	41
ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΙΚΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ.	41
ΜΕΡΙΚΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	44
ΕΙΔΗ ΠΟΡΩΝ ΓΙΑ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ WELL-YOUTH	46
ΔΟΜΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	48
ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ	50
ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΤΑΞΟΥΝ ΣΕ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ.	52
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΣΩΜΑΤΩΘΟΥΝ ΣΕ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ	54



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ;

Η μικτή μάθηση συνδυάζει τη χρήση διαδικτυακών πλατφορμών μάθησης, ψηφιακών πόρων και εικονικών αλληλεπιδράσεων με την παραδοσιακή διδασκαλία στην τάξη ή πρόσωπο με πρόσωπο. Η μικτή μάθηση είναι μια αποτελεσματική προσέγγιση για τους εργαζόμενους σε νέους ώστε να συνεργαστούν με τους νέους που έχουν πληγεί από την πανδημία COVID-19. Συνδυάζει μεθόδους μάθησης για να παρέχει μια ολοκληρωμένη και ευέλικτη μαθησιακή εμπειρία. Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα είναι βασικές κατά την εφαρμογή μιας προσέγγισης μεικτής μάθησης, ενώ ταυτόχρονα μας δίνει τη δυνατότητα να αξιολογούμε συνεχώς τις ανάγκες, τις μεταβαλλόμενες συνθήκες και τις πολιτιστικά σχετικές στρατηγικές κατά τη διάρκεια της εργασίας μας με τους νέους.

ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΙΚΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ:

- ☺ Η μικτή μάθηση συνδυάζει διαδικτυακές και διαπροσωπικές δραστηριότητες μάθησης για να δημιουργήσει ένασυνεκτική μαθησιακή εμπειρία. Ενσωματώνει ψηφιακές τεχνολογίες και πόρους παράλληλα με την παραδοσιακή διδασκαλία πρόσωπο με πρόσωπο.
- ☺ Επιτρέπει στους μαθητές να έχουν τον έλεγχο της μαθησιακής τους εμπειρίας, παρέχοντας ευελιξία από άποψη χρόνου, ρυθμού και τοποθεσίας. Μπορεί να προσαρμοστεί για να ανταποκρίνεται σε μεμονωμένα στυλ μάθησης, προτιμήσεις και ανάγκες.
- ☺ Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα μαθησιακών δραστηριοτήτων για την εμπλοκή των μαθητών. Μπορεί να περιλαμβάνει διαδικτυακάενότητες, εικονικές συζητήσεις, διαδραστικές προσομοιώσεις, συλλογικά έργα, προσωπικά εργαστήρια, ομαδικές δραστηριότητες και καθοδήγηση ένας προς έναν.
- ☺ Βάζει τους μαθητές στο επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας. Ενθαρρύνει ενεργόσυμμετοχή, αυτοκατευθυνόμενη μάθηση και συνεργασία, ενισχύοντας το αίσθημα ιδιοκτησίας και ευθύνης για τα μαθησιακά τους αποτελέσματα.
- ☺ Ενσωματώνει δραστηριότητες σύγχρονης και ασύγχρονης μάθησης. ΣυγχρονισμόςΟι δραστηριότητες περιλαμβάνουν αλληλεπιδράσεις σε πραγματικό χρόνο, όπως εικονικά μαθήματα ή διαδικτυακά σεμινάρια, ενώ οι ασύγχρονες δραστηριότητες επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να έχουν πρόσβαση και να ασχολούνται με το εκπαιδευτικό υλικό με τον δικό τους ρυθμό, όπως ηλεκτρονικές ενότητες ή πίνακες συζητήσεων.
- ☺ Η μικτή μάθηση βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην τεχνολογία για την παροχή και τη βελτίωση της μάθησηςεμπειρίες. Αξιοποιεί διάφορα ψηφιακά εργαλεία, συστήματα διαχείρισης μάθησης (LMS), πόρους πολυμέσων και πλατφόρμες επικοινωνίας για να διευκολύνει τη μάθηση, τη συνεργασία και την αξιολόγηση.

- ☺ Παρέχει ευκαιρίες για συνεχή παρακολούθηση και αξιολόγηση των μαθητών». πρόοδος. Επιτρέπει διαμορφωτικές αξιολογήσεις, μηχανισμούς ανάδρασης και ανάλυση δεδομένων για την παρακολούθηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και τη λήψη εκπαιδευτικών αποφάσεων βάσει δεδομένων.
- ☺ Προωθεί στρατηγικές ενεργούς μάθησης που ενθαρρύνουν τους μαθητές να ασχοληθούν ενεργά με αυτό το περιεχόμενο, να εφαρμόσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες και να συνεργαστεί με συνομηλίκους, ενθαρρύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση και διατήρηση των πληροφοριών.
- ☺ Επιτρέπει τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη των Εργαζομένων για Νέους. Ανάμεικτο Η μάθηση απαιτεί από τους εργαζόμενους σε νέους να έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για να σχεδιάσουν, να διευκολύνουν και να αξιολογήσουν αποτελεσματικά τη μάθηση σε μικτά περιβάλλοντα. Δίνει έμφαση στη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη και κατάρτιση των εργαζομένων σε νέους ώστε να προσαρμοστούν στην εξελισσόμενη φύση της μικτής μάθησης.

Όταν εφαρμόζεται από εργαζόμενους για νέους που εργάζονται με νεαρούς ενήλικες που αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, τα χαρακτηριστικά της προσέγγισης μεικτής μάθησης μπορεί να περιλαμβάνουν:

<h3>Ολιστική Προσέγγιση</h3> <p>Αντιμετωπίζει τόσο τις εκπαιδευτικές ανάγκες όσο και τις ανάγκες ψυχικής υγείας των νέων ενηλίκων. Συνδυάζει στοιχεία υποστήριξης ψυχικής υγείας, ανάπτυξης δεξιοτήτων και προσωπικής ανάπτυξης μέσα στη μαθησιακή διαδικασία.</p>	<h3>Εξατομικευμένη Υποστήριξη</h3> <p>Αναγνωρίζοντας ότι οι νέοι ενήλικες που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες και μαθησιακές προτιμήσεις, παρέχει ευκαιρίες για εξατομικευμένη καθοδήγηση, καθοδήγηση και προσαρμοσμένους πόρους.</p>	<h3>Ασφαλές & Υποστηρικτικό Περιβάλλον</h3> <p>Τα μικτά περιβάλλοντα μάθησης που δημιουργούνται από εργαζόμενους σε νέους δίνουν προτεραιότητα στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού χώρου για νέους ενήλικες. Προωθεί α μη επικριτική και ενσυναίσθητη ατμόσφαιρα που ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση και τον σεβασμό της εμπιστευτικότητας.</p>
<h3>Συνεργασία Υποστήριξη</h3> <p>Δημιουργεί ευκαιρίες για ομαδικές δραστηριότητες, καθοδήγηση peer-to-peer και εικονικές κοινότητες υποστήριξης όπου τα άτομα μπορούν να ανταλλάσσουν εμπειρίες, να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.</p>	<h3>Ευκαμψία και Αυτορρύθμιση</h3> <p>Επιτρέπει στα άτομα να ασχοληθούν με το εκπαιδευτικό υλικό και τους πόρους με τον δικό τους ρυθμό, καλύπτοντας τις μοναδικές τους συνθήκες και τις ανάγκες ευημερίας τους.</p>	<h3>ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ</h3> <p>Περιλαμβάνει εικονικές συμβουλευτικές συνεδρίες, ασκήσεις καθορισμού στόχων και συνεχή check-in για την παροχή καθοδήγησης, κινήτρων και υπευθυνότητας.</p>

Ένταξη των Πόρων Ψυχικής Υγείας

Μπορεί να ενσωματώσει πόρους και στρατηγικές ψυχικής υγείας στη μαθησιακή εμπειρία. Μπορεί να περιλαμβάνει την εισαγωγή ασκήσεων επίγνωσης, τεχνικών μείωσης του άγχους, πρακτικών αυτοφροντίδας και δραστηριοτήτων οικοδόμησης ανθεκτικότητας ως αναπόσπαστα μέρη της προσέγγισης μικτής μάθησης.

Ενσωμάτωση Τεχνολογίας για Προσιτότητα

Περιλαμβάνει τη χρήση ψηφιακών πλατφορμών, εφαρμογών για κινητές συσκευές και διαδικτυακών εργαλείων που είναι φιλικά προς τον χρήστη και προσβάσιμα σε νεαρούς ενήλικες με προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

Συνεχής Αξιολόγηση & Παρακολούθηση προόδου

Εξασφαλίζει ότι οι νέοι ενήλικες επωφελούνται από τη μαθησιακή εμπειρία και την υποστήριξη ψυχικής υγείας. Μπορεί να περιλαμβάνει τακτικές αξιολογήσεις, βρόχους ανατροφοδότησης και προσαρμογές στο σχέδιο μάθησης με βάση τις ατομικές ανάγκες και την πρόοδο.

Συνεργασία με Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας

Περιλαμβάνει συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή συνεργασίες με οργανισμούς ψυχικής υγείας. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι η μαθησιακή προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με τις βέλτιστες πρακτικές στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας και προσφέρει ένα ολοκληρωμένο σύστημα υποστήριξης για νέους ενήλικες.

Είναι σημαντικό για τους εργαζόμενους σε νέους να προσαρμόσουν τα χαρακτηριστικά της μικτής μάθησης στις συγκεκριμένες ανάγκες και συνθήκες των νεαρών ενηλίκων με τους οποίους εργάζονται, διατηρώντας μια προσωποκεντρική και ενημερωμένη για το τραύμα προσέγγιση σε όλη τη διαδικασία.



ΜΕΡΙΚΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ

☺ Αναποδογυρισμένη τάξη

Σε αυτή τη μέθοδο, οι μαθητές ασχολούνται με εκπαιδευτικό υλικό, όπως προηχογραφημένες διαλέξεις ή ηλεκτρονικές ενότητες, πριν από τη συνεδρία της τάξης. Στη συνέχεια, ο χρόνος της προσωπικής τάξης αφιερώνεται σε συζητήσεις, δραστηριότητες και συλλογική εργασία, επιτρέποντας τη βαθύτερη κατανόηση και εφαρμογή των εννοιών.

☺ Διαδικτυακές συζητήσεις και φόρουμ

Οι διαδικτυακές πλατφόρμες συζήτησης ή φόρουμ παρέχουν έναν χώρο στους μαθητές να συμμετέχουν σε ασύγχρονες συζητήσεις. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, να μοιράζονται ιδέες και να συνεργάζονται με συνομηλίκους, ενισχύοντας την κριτική σκέψη και την κοινωνική μάθηση.

☺ Διαδραστικές διαδικτυακές ενότητες

Οι διαδικτυακές ενότητες ή μαθήματα μπορούν να περιλαμβάνουν διαδραστικά στοιχεία όπως πολυμέσα, κουίζ και προσομοιώσεις. Οι μαθητές μπορούν να προχωρήσουν στις ενότητες με τον δικό τους ρυθμό, έχοντας πρόσβαση σε πρόσθετους πόρους και λαμβάνοντας άμεση ανατροφοδότηση.

☺ Συνεργατικά Έργα

Οι μαθητές εργάζονται μαζί σε έργα ή εργασίες που απαιτούν συνεργασία και επικοινωνία. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία διαδικτυακής συνεργασίας, όπως κοινόχρηστα έγγραφα ή τηλεδιάσκεψη, για να εργαστούν σε εργασίες συλλογικά, ακόμα κι αν δεν βρίσκονται φυσικά στην ίδια τοποθεσία.

☺ Μικτές αξιολογήσεις

Οι αξιολογήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός σύνδεσης για τη μέτρηση της κατανόησης και της προόδου των μαθητών. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διαδικτυακά κουίζ, γραπτές εργασίες, ομαδικές παρουσιάσεις ή προσωπικές εξετάσεις.

☺ Mobile Learning

Χρήση φορητών συσκευών και εφαρμογών για την παροχή εκπαιδευτικού περιεχομένου, την παροχή πρόσβασης σε πόρους και τη διευκόλυνση της επικοινωνίας και της συνεργασίας. Αυτό επιτρέπει στους μαθητές να συμμετέχουν σε μαθησιακές δραστηριότητες οπουδήποτε και οπουδήποτε.



☺ **Εικονικά εργαστήρια και προσομοιώσεις**

Οι διαδικτυακές προσομοιώσεις και τα εικονικά εργαστήρια παρέχουν έναν ασφαλή και οικονομικά αποδοτικό τρόπο για τους μαθητές να συμμετάσχουν σε πρακτικά πειράματα και να εξασκήσουν δεξιότητες σε θέματα όπως η επιστήμη, η μηχανική ή η υγειονομική περίθαλψη.

☺ **Εξατομικευμένες Διαδρομές Μάθησης**

Χρησιμοποιώντας προσαρμοστικές τεχνολογίες μάθησης και πλατφόρμες που προσαρμόζουν τη μαθησιακή εμπειρία στις ανάγκες και το ρυθμό μάθησης κάθε μαθητή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την παροχή πρόσθετων πόρων ή στοχευμένες παρεμβάσεις με βάση την ατομική πρόοδο και απόδοση.

☺ **Μικτές σταθμοί μάθησης**

Δημιουργία σταθμών φυσικής μάθησης μέσα στην τάξη, όπου οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, όπως διαδικτυακή έρευνα, συλλογικά έργα, πρακτικά πειράματα ή συζητήσεις.

☺ **Σύγχρονες διαδικτυακές συνεδρίες**

Διεξαγωγή ζωντανών διαδικτυακών συνεδριών, όπως εικονικές διαλέξεις ή διαδικτυακά σεμινάρια, όπου οι μαθητές μπορούν να αλληλεπιδρούν με τον εκπαιδευτή και τους συμμαθητές τους σε πραγματικό χρόνο, να κάνουν ερωτήσεις και να συμμετέχουν σε συζητήσεις.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι συγκεκριμένες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στη μικτή μάθηση μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο, το θέμα και τους διαθέσιμους πόρους. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια ισορροπημένη και αποτελεσματική εμπειρία μάθησης που συνδυάζει στοιχεία στο διαδίκτυο και εκτός σύνδεσης για να ενισχύσει τη δέσμευση, τη συνεργασία και την κατανόηση.

ΤΥΠΟΙ ΠΟΡΩΝ ΓΙΑ ΜΕΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ WELL-YOUTH

☺ Διαδικτυακοί πόροι ψυχικής υγείας

Άρθρα & Ιστολόγιο

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία επιμελούνται διαδικτυακά άρθρα και αναρτήσεις ιστολογίου που αφορούν θέματα ψυχικής υγείας, όπως η διαχείριση του άγχους, το άγχος, η κατάθλιψη, η αυτοφροντίδα και η οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

Βίντεο & Podcasts

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία μοιράζονται ή δημιουργούν περιεχόμενο βίντεο και podcast με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, άτομα που μοιράζονται τις εμπειρίες τους ή καθοδηγούμενες ασκήσεις ενσυνειδητότητας.

e-Learning

Διαδικτυακές ενότητες ή μαθήματα ειδικά σχεδιασμένα για εκπαίδευση ψυχικής υγείας και αυτοβοήθεια διατίθενται σε νεαρούς ενήλικες. Αυτές οι ενότητες παρέχουν διαδραστικές μαθησιακές εμπειρίες και μπορεί να περιλαμβάνουν κουίζ ή αξιολογήσεις.

☺ Ψυχοεκπαιδευτικό Υλικό

Ενημερωτικά Δελτία

Οι εργαζόμενοι για νέους παρέχουν ενημερωτικά δελτία πληροφοριών ή φυλλάδια που εξηγούν καταστάσεις ψυχικής υγείας, συμπτώματα, επιλογές θεραπείας και στρατηγικές αυτοβοήθειας.

Τετράδια εργασιών & Φύλλα εργασίας

Δίνονται στους νεαρούς ενήλικες βιβλία εργασίας ή εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας που τους καθοδηγούν μέσα από ασκήσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση της ψυχικής υγείας, τον καθορισμό στόχων, τον αυτοστοχασμό ή τις στρατηγικές αντιμετώπισης.

Διαδουκτικά Εργαλεία

Διαδουκτικά εργαλεία και διαδραστικοί πόροι, όπως ανιχνευτές διάθεσης, εφαρμογές διαχείρισης άγχους ή ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης, μπορούν να προτείνονται σε νεαρούς ενήλικες για αυτοστοχασμό και αυτοπαρακολούθηση.

☺ Προσωπικοί Πόροι Ανάπτυξης

Βιβλία για Προσωπική ανάπτυξη

Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας προτείνουν και παρέχουν συστάσεις ανάγνωσης βιβλίων που επικεντρώνονται στην προσωπική ανάπτυξη, την επίγνωση, τη θετική ψυχολογία ή την αυτοβελτίωση.

Ασκήσεις Προβληματισμού

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία προσφέρουν καθοδηγούμενες προτροπές ημερολογίου, ασκήσεις προβληματισμού ή φύλλα εργασίας που ωθούν τους νεαρούς ενήλικες να εξερευνήσουν τα συναισθηματά τους, να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία, να θέσουν στόχους και να εξασκήσουν την αυτοφροντίδα.

Οπτικές Υπενθυμίσεις

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία μοιράζονται παρακινητικά αποσπάσματα, επιβεβαιώσεις ή οπτικές υπενθυμίσεις που εμπνέουν νέους ενήλικες και προωθούν μια θετική νοοτροπία.

☺ Αυτοπροσώπες Δραστηριότητες

Υλικά Εργαστηρίων

Οι εργαζόμενοι για νέους αναπτύσσουν ή χρησιμοποιούν υλικά εργαστηρίων, συμπεριλαμβανομένων παρουσιάσεων, φυλλαδίων και διαδραστικών δραστηριοτήτων, για ομαδικές συνεδρίες ή εργαστήρια που επικεντρώνονται στην ψυχική υγεία και την προσωπική ανάπτυξη.

Προμήθειες Τέχνης

Προμήθειες τέχνης, όπως βιβλία ζωγραφικής, υλικά σχεδίασης ή υλικά χειροτεχνίας, μπορούν να παρέχονται για να ενθαρρύνουν τη δημιουργική έκφραση και την ανακούφιση από το άγχος κατά τη διάρκεια των προσωπικών συνεδριών.

Διαδραστικά Παιχνίδια

Οι εργαζόμενοι σε νέους χρησιμοποιούν διαδραστικά παιχνίδια, δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων ή ασκήσεις παγοθραυστικών για να προωθήσουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη συναισθηματική έκφραση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια ομαδικών συνεδριών.

☺ Υποστήριξη και δέσμευση της κοινότητας

Εικονικές Πλατφόρμες

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία δημιουργούν εικονικές πλατφόρμες ή διαδικτυακά φόρουμ όπου οι νέοι ενήλικες μπορούν να συνδεθούν, να μοιραστούν εμπειρίες, να κάνουν ερωτήσεις και να προσφέρουν υποστήριξη στους συνομηλίκους τους.

Πόροι καθοδήγησης

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία διευκολύνουν προγράμματα καθοδήγησης από συνομηλίκους ή παρέχουν πόρους για να καθοδηγήσουν τους νεαρούς ενήλικες να γίνουν μέντορες για να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον στα ταξίδια ψυχικής υγείας τους.

Ενημερωτικά Φυλλάδια

Ενημερωτικά φυλλάδια, προτροπές συζήτησης ή δομημένες δραστηριότητες προετοιμάζονται για να καθοδηγήσουν τις συνεδρίες ομάδας υποστήριξης, τόσο διαδικτυακά όσο και αυτοπροσώπως.

Οι συγκεκριμένοι πόροι που χρησιμοποιούνται μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την τεχνογνωσία του εργαζομένου για νέους, το διαθέσιμο υλικό και τις ειδικές ανάγκες των νεαρών ενηλίκων ανά χώρα. Ο στόχος είναι η παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης, εκπαιδευτικού υλικού και ευκαιριών για αυτοστοχασμό, ανάπτυξη δεξιοτήτων και δέσμευση συνομηλίκων για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της προσωπικής ανάπτυξης.



ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Όταν χρησιμοποιείτε μια μικτή προσέγγιση μάθησης με νέους ενήλικες που αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, οι εργαζόμενοι σε νέους μπορούν να δομήσουν τα σχέδια μαθήματός τους για να δημιουργήσουν μια ολοκληρωμένη και ελκυστική μαθησιακή εμπειρία. Ακολουθεί μια προτεινόμενη δομή για ένα σχέδιο μαθήματος:

☺ Εισαγωγή

- Ξεκινήστε το μάθημα δημιουργώντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης.
- Δηλώστε τους μαθησιακούς στόχους και τα αποτελέσματα της συνεδρίας.
- Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα παγοθραυστικού ή άσκηση ενσυνειδητότητας για να δώσετε έναν θετικό τόνο.

☺ Διαδικτυακές Δραστηριότητες Προεκπαίδευσης

- Παρέχετε πρόσβαση σε διαδικτυακές προεκπαιδευτικές δραστηριότητες, όπως η ανάγνωση άρθρων, η παρακολούθηση βίντεο ή η ολοκλήρωση διαδικτυακών ενοτήτων που σχετίζονται με το θέμα της ψυχικής υγείας.
- Αναθέστε στοχαστικές ασκήσεις ή προτροπές ημερολογίου στους νεαρούς ενήλικες με τις οποίες να ασχοληθούν πριν από τη συνεδρία.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να υποβάλουν οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή σκέψεις έχουν εκ των προτέρων.

☺ Δια ζώσης ή διαδικτυακή συνεδρία

- Διεξάγετε μια δια ζώσης ή διαδικτυακή συνεδρία εστιασμένη στο θέμα της ψυχικής υγείας.
- Διευκολύνετε τις συζητήσεις για να επιτρέψετε στους νεαρούς ενήλικες να μοιραστούν τις σκέψεις, τις ιδέες και τις ερωτήσεις τους από τις προ-μαθησιακές δραστηριότητες.
- Παραδώστε μια παρουσίαση ή ένα διαδραστικό εργαστήριο που διερευνά περαιτέρω το θέμα, ενσωματώνοντας πόρους πολυμέσων, μελέτες περιπτώσεων και παραδείγματα από την πραγματική ζωή.
- Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες βιωματικής μάθησης, παιχνίδια ρόλων ή ομαδικές ασκήσεις για να εφαρμόσουν τις έννοιες στη ζωή και τις εμπειρίες τους.
- Διευκολύνετε τον ανοιχτό διάλογο, την ενεργητική ακρόαση και παρέχετε έναν ασφαλή χώρο στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.



☺ Πρακτικές Ασκήσεις και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

- Εισαγάγετε πρακτικές ασκήσεις ή ασκήσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων που προάγουν την ψυχική υγεία και ευεξία.
- Παρέχετε οδηγίες βήμα προς βήμα ή επιδείξεις για τεχνικές όπως ασκήσεις επίγνωσης, στρατηγικές διαχείρισης άγχους, πρακτικές αυτοφροντίδας ή δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τις δεξιότητες μεμονωμένα ή σε μικρές ομάδες και παρέχετε ανατροφοδότηση και καθοδήγηση όπως απαιτείται.

☺ Διαδικτυακές Μεταμαθησιακές Δραστηριότητες

- Αναθέστε δραστηριότητες μετά τη μάθηση για την ενίσχυση και επέκταση της μαθησιακής εμπειρίας.
- Παρέχετε πόρους για περαιτέρω εξερεύνηση, όπως πρόσθετες αναγνώσεις, βίντεο ή διαδικτυακά εργαλεία που σχετίζονται με το θέμα της ψυχικής υγείας.
- Αναθέστε ασκήσεις προβληματισμού ή προτροπές ημερολογίου για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν τις νέες γνώσεις και δεξιότητες στην καθημερινή τους ζωή.
- Ενθαρρύνετε διαδικτυακά φόρουμ συζήτησης ή εικονικές ομάδες υποστήριξης ομοτίμων, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν τη συνομιλία και να μοιραστούν τις σκέψεις τους.

☺ Αποτίμηση και Αξιολόγηση

- Ενσωματώστε διαμορφωτικές στρατηγικές αξιολόγησης για να αξιολογήσετε την κατανόηση και την εφαρμογή των εννοιών και των δεξιοτήτων ψυχικής υγείας από τους συμμετέχοντες.
- Χρησιμοποιήστε κουίζ, δημοσκοπήσεις ή εργαλεία αυτοαξιολόγησης για να μετρήσετε τη γνώση που αποκτήσατε και να εντοπίσετε τομείς για περαιτέρω υποστήριξη.
- Συλλέξτε σχόλια από τους συμμετέχοντες σχετικά με την μαθησιακή τους εμπειρία, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικότητας της προσέγγισης μικτής μάθησης και κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές για μελλοντικές συνεδρίες.

☺ Παρακολούθηση και Υποστήριξη

- Παρέχετε πόρους παρακολούθησης και υποστήριξη, όπως προτεινόμενες αναγνώσεις, εφαρμογές ή πόρους της κοινότητας για συνεχή διαχείριση ψυχικής υγείας.
- Προσφέρετε ατομική υποστήριξη ή εικονικές συνεδρίες συμβουλευτικής για συμμετέχοντες που μπορεί να χρειαστούν πρόσθετη βοήθεια.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέτουν προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία και ευημερία και παρέχετε καθοδήγηση για την παρακολούθηση της προόδου και την αναζήτηση υποστήριξης όταν χρειάζεται

Προσαρμόστε τη δομή και τις δραστηριότητες στις συγκεκριμένες ανάγκες, προτιμήσεις και επίπεδα άνεσης των νεαρών ενηλίκων με τους οποίους εργάζεστε. Η ευελιξία, η ενσυναίσθηση και η εξατομικευμένη υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση μιας θετικής και αποτελεσματικής εμπειρίας μικτής μάθησης για νέους ενήλικες που αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

🕒 Διαδικτυακοί Πόροι

<h4>Άρθρα & Ιστολόγια (Blog)</h4> <p>Συγκεντρώστε μια συλλογή από αξιόπιστα διαδικτυακά άρθρα και αναρτήσεις blog που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, τις στρατηγικές αντιμετώπισης, αυτοφροντίδα και προσωπική ανάπτυξη.</p>	<h4>Βίντεο & Podcast</h4> <p>Συγκεντρώστε μια λίστα με ελκυστικά και ενημερωτικά βίντεο και podcast με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, προσωπικές ιστορίες και συζητήσεις για διάφορα θέματα ψυχικής υγείας.</p>	<h4>e-Learning</h4> <p>Προσδιορίστε διαδικτυακές ενότητες ή μαθήματα που παρέχουν ψυχοεκπαίδευση για την ψυχική υγεία, τη διαχείριση του άγχους, την ανθεκτικότητα και άλλα σχετικά θέματα.</p>
--	--	---

🕒 Αναστοχαστικές Δραστηριότητες

<h4>Αφορμήσεις για ημερολόγια</h4> <p>Προετοιμάστε ένα σύνολο αφορμήσεων ημερολογίου για να ενθαρρύνετε τον αυτοστοχασμό, την εξερεύνηση των συναισθημάτων και την προσωπική ανάπτυξη.</p>	<h4>Αυτοαξιολόγηση</h4> <p>Συμπεριλάβετε ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης ή κουίζ για να βοηθήσετε τους νεαρούς ενήλικες να αποκτήσουν γνώσεις για την ψυχική τους ευημερία και να εντοπίσετε τομείς εστίασης.</p>	<h4>Καθορισμός Στόχων Φύλλα εργασίας</h4> <p>Παρέχετε φύλλα εργασίας ή πρότυπα που θα καθοδηγούν τους νεαρούς ενήλικες στον καθορισμό σημαντικών στόχων που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία και την προσωπική τους ανάπτυξη.</p>
--	--	---

🕒 Υλικά Δημιουργικής Έκφρασης

<h4>Είδη Τέχνης</h4> <p>Συμπεριλάβετε βασικά είδη τέχνης, όπως υλικά ζωγραφικής, μπλοκ σκίτσων ή υλικά χειροτεχνίας για να ενθαρρύνετε τη δημιουργική έκφραση και να προωθήσετε τη χαλάρωση.</p>	<h4>Μουσική & Λίστα αναπαραγωγής τραγουδιών</h4> <p>Μοιραστείτε προτάσεις για χαλαρωτική μουσική ή επιμελημένα playlist που προάγουν τη χαλάρωση, την επίγνωση και τη συναισθηματική ευεξία.</p>	<h4>Φανταστικά Σενάρια</h4> <p>Παρέχετε σενάρια ή ηχογραφημένα αρχεία ήχου για ασκήσεις καθοδήγησης εικόνων που βοηθούν τους νεαρούς ενήλικες να χαλαρώσουν, να οραματιστούν θετικά αποτελέσματα ή να διαχειριστούν το άγχος.</p>
--	--	---



🕒 Επικοινωνία και Συμμετοχικά Εργαλεία

Διαδικτυακά Φόρουμ

Χρησιμοποιήστε ασφαλείς εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων ή διαδικτυακές πλατφόρμες για να διευκολύνετε τη συνεχή επικοινωνία, να απαντάτε σε ερωτήσεις και να παρέχετε υποστήριξη εκτός προσωπικών συνεδριών.

Θέματα Συζήτησης

Προετοιμάστε ένα σύνολο θεμάτων συζήτησης για να τονώσετε τη συζήτηση και την αλληλεπίδραση με τους συνομηλικούς κατά τη διάρκεια διαδικτυακών ή δια ζώσης ομαδικών συνεδριών.

Κοινότητα- Κατάλογος Πόρων

Συντάξτε μια λίστα με πόρους, ομάδες υποστήριξης, γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες ψυχικής υγείας που διατίθενται τοπικά και διαδικτυακά.

🕒 Ευεξία και Προσωπική Φροντίδα

Αυτοφροντίδα

Δημιουργήστε μια εργαλειοθήκη που περιλαμβάνει πόρους αυτοεξυπηρέτησης, όπως πρότυπα σχεδίων αυτοφροντίδας, τεχνικές χαλάρωσης, ασκήσεις ενσυνειδητότητας (mindfulness) και στρατηγικές διαχείρισης του άγχους.

Ευεξία- Φύλλα εργασίας

Σχεδιάστε φύλλα εργασίας που εστιάζουν σε διάφορες διαστάσεις της ευεξίας, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής υγείας, της συναισθηματικής ρύθμισης, των κοινωνικών συνδέσεων και της πνευματικής ευεξίας.

Ασκήσεις Αναπνοής- Διαλογισμός

Παρέχετε ηχογραφήσεις ή βίντεο από ασκήσεις αναπνοής και καθοδηγούμενο διαλογισμό για να υποστηρίξετε την πρακτική χαλάρωσης.

🕒 Αξιολόγηση και Παρακολούθηση Προόδου

Έρευνες Αξιολόγησης

Αναπτύξτε έρευνες ή ερωτηματολόγια για να συγκεντρώσετε σχόλια από νεαρούς ενήλικες σχετικά με την μαθησιακή τους εμπειρία, την ικανοποίηση από το πρόγραμμα και τον αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία.

Εργαλεία παρακολούθησης

Δημιουργήστε εργαλεία για να βοηθήσετε στην παρακολούθηση της προόδου των συμμετεχόντων, όπως λίστες ελέγχου στόχων, παρακολούθηση διάθεσης ή ημερολόγια ευεξίας.

Προσαρμόστε και να εξατομικεύσετε την εργαλειοθήκη με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις των νεαρών ενηλίκων με τους οποίους εργάζεστε. Να ενημερώνετε τακτικά την εργαλειοθήκη για να ενσωματώνετε νέους πόρους και δραστηριότητες που θα ευθυγραμμίζονται με τους στόχους της προσέγγισης μεκτής μάθησης για τις εξελισσόμενες ανάγκες των συμμετεχόντων.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΟΙ YOUTH WORKERS ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΤΑΞΟΥΝ ΣΕ ΜΕΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ

☺ Αυτοαναστοχασμός και Στοχοθεσία

Αυτοαξιολόγηση

Καθοδηγήστε τους youth workers μέσω ασκήσεων αυτοαξιολόγησης για να βοηθήσετε να αποκτήσουν γνώσεις σε σχέση με τα δυνατά τους σημεία, τους τομείς ανάπτυξης και την προσωπική τους ευημερία.

Ρεαλιστικοί Στόχοι

Βοηθήστε τους youth workers να θέσουν ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, την προσωπική τους ανάπτυξη και τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. Ενθαρρύνετέ τα να δημιουργήσουν σχέδια δράσης με συγκεκριμένα βήματα για να επιτύχουν τους στόχους τους.

☺ Διαχείριση Στρες & Στρατηγικές Αντιμετώπισης Προβλημάτων

Διαχείριση Στρες

Βοηθήστε τους youth workers να εντοπίσουν πηγές άγχους στην εργασία και την προσωπική τους ζωή. Συζητήστε τους κοινούς στρεσογόνους παράγοντες και τις επιπτώσεις τους στην ψυχική υγεία.

Τεχνικές Μείωσης Στρες

Διδάξτε τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, πρακτικές ενσυνειδητότητας, στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και καθορισμό ορίων.

☺ Χτίζοντας Ανθεκτικότητα και Θετική Νοοτροπία

Χτίζοντας Ανθεκτικότητα-Δραστηριότητες

Διευκολύνετε τους youth workers να κάνουν δραστηριότητες που προάγουν την ανθεκτικότητα, όπως η αφήγηση, το παιχνίδι ρόλων και η επίλυση προβλημάτων γυμνάσια. Ενθαρρύνετε τους νέους εργαζόμενους να βρουν τα δυνατά τους σημεία και τις προηγούμενες επιτυχίες τους για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις.

Θετικά Πρότυπα

Καθοδηγήστε τους youth workers στην αναγνώριση των αρνητικών προτύπων α και στην αντικατάστασή τους με θετικές επιβεβαιώσεις και αυτο-ενθάρρυνση.

☺ Συναισθηματική Ευφυΐα και Επικοινωνιακές Δεξιότητες

Συναισθηματική Ευφυΐα

Βοηθήστε τους youth workers να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη εντοπίζοντας και κατανοώντας τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων.

Ενεργητική ακρόαση

Εκτελέστε ασκήσεις που ενισχύουν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, όπως συζητήσεις ανά ζευγάρια ή παιχνίδια ρόλων. Ενθαρρύνετε τους νέους εργαζόμενους να ασκήσουν ενσυναίσθηση και να επικυρώσουν τα συναισθήματα των άλλων.

☺ Διαχείριση Χρόνου και Ισορροπία Επαγγελματικής Ζωής

Διαχείριση Χρόνου

Καθοδηγήστε τους youth workers στη σωστή διαχείριση χρόνου για να αξιολογήσετε πώς περνούν αυτήν τη στιγμή το χρόνο τους και να εντοπίσετε τομείς προς βελτίωση.

Προτεραιότητες

Διδάξτε στρατηγικές για τον καθορισμό προτεραιοτήτων, τη δημιουργία λιστών υποχρεώσεων και την αποτελεσματική διαχείριση του φόρτου εργασίας. Συζητήστε τη σημασία της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της αυτοφροντίδας.

☺ Δίκτυα Υποστήριξης και Πόροι

Χαρτογράφηση κοινότητας

Βοηθήστε τους youth workers στον εντοπισμό δικτύων υποστήριξης και κοινοτικών πόρων που είναι διαθέσιμοι σε αυτούς. Ενθαρρύνετε τους να δημιουργήσουν συνδέσεις και να αναζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται.

Ομάδες Υποστήριξης

Διευκολύνετε διαδικτυακές ή δια ζώσης ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων όπου οι youth workers μπορούν να ανταλλάσσουν εμπειρίες, να παρέχουν υποστήριξη και να ανταλλάσσουν στρατηγικές αντιμετώπισης.

☺ Επαγγελματική Ανάπτυξη και Επαγγελματική Εξέλιξη

Εκτίμηση Δεξιοτήτων

Βοηθήστε youth workers να αξιολογήσουν τις τρέχουσες δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τους στόχους σταδιοδρομίας τους. Συζητήστε πιθανές επαγγελματικές διαδρομές και ευκαιρίες ανάπτυξης.

Επαγγελματική Ανάπτυξη & Εξέλιξη

Καθοδηγήστε τους youth workers στη δημιουργία σχεδίων επαγγελματικής ανάπτυξης που εναρμονίζονται με τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. Παρέχετε πόρους για διαδικτυακά μαθήματα, διαδικτυακά σεμινάρια και εργαστήρια.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΣΩΜΑΤΩΘΟΥΝ ΣΕ ΜΙΚΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΑΘΗΣΗΣ

🕒 Ευαισθητοποίηση για την Ψυχική Υγεία

Εισαγωγή στην Ψυχική Υγεία Παρέχετε μια επισκόπηση των κοινών διαταραχών ψυχικής υγείας, των συμπτωμάτων και του επιπολασμού μεταξύ των youth workers.	Στίγμα στη Ψυχική Υγεία Συζητήστε την επίδραση του στίγματος στην ψυχική υγεία και στρατηγικές για τη μείωση του στίγματος στο χώρο εργασίας.	Προειδοποιητικά σημάδια Εκπαιδεύστε τους youth workers να εντοπίζουν προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας στους ίδιους και στους συνομηλικούς τους.
--	---	---

🕒 Χτίζοντας Ανθεκτικότητα και Δεξιότητες Αντιμέτωπισης Προβλημάτων

Ανθεκτικότητα Διδάξτε στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, όπως τη διαχείριση άγχους, την επίλυση προβλημάτων και αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης.	Συναισθηματική Ρύθμιση Εξερευνήστε τεχνικές για τη διαχείριση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων αποτελεσματικά στο χώρο εργασίας.	Πρακτικές Αυτοφροντίδας Εκπαιδεύστε τους νέους εργαζόμενους σχετικά με τη σημασία της αυτοφροντίδας και παρέχετε πρακτικές στρατηγικές αυτοεξυπηρέτησης που μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ρουτίνα.
---	--	---

🕒 Επικοινωνία και Υποστήριξη

Δεξιότητες Ενεργητικής Ακρόασης Εκπαιδεύστε τους youth workers σε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης για να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους συνομηλικούς τους και να δημιουργήσουν έναν ασφαλές χώρο για ανοιχτή επικοινωνία.	Εκπαίδευση Αλληλοϋποστήριξης Διδάξτε τους εργαζόμενους σε νέους πώς να παρέχουν υποστήριξη από συνομηλικούς, συμπεριλαμβανομένης της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και των τεχνικών παραπομπής.	Παρέμβαση Κρίσεων Παρέχετε εκπαίδευση για την αναγνώριση και την ανταπόκριση σε κρίσεις ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης της αυτοκτονίας και των κατάλληλων παραπομπών.
---	---	---

☺ Διαχείριση Στρες και Ισορροπία Επαγγελματικής Ζωής

Στρες & Τεχνικές Διαχείρισης

Εισαγάγετε διάφορες τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως αναπνοές και στρατηγικές διαχείρισης χρόνου.

Ισορροπία Επαγγελματικής Ζωής

Συζητήστε τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και βοηθήστε τους youth workers να αναπτύξουν στρατηγικές για να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία.

☺ Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Ψυχική Υγεία Εκπαίδευση Βοήθειας

Διοργανώστε ένα πιστοποιημένο μάθημα Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας που θα βοηθήσει τους youth workers να αποκτήσουν δεξιότητες και να παρέχουν αρχική υποστήριξη σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας ή κρίσεις.

Κρίση Αποκλιμάκωση

Διδάξτε τεχνικές για την αποκλιμάκωση καταστάσεων κρίσης και παρέχετε υποστήριξη μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια.

☺ Δημιουργία Υποστηρικτικού Εργασιακού Περιβάλλοντος

Ψυχική ευεξία

Συζητήστε στρατηγικές για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και χωρίς αποκλεισμούς εργασιακού περιβάλλοντος που προάγει τη θετική ψυχική υγεία.

Δίκτυα υποστήριξης

Διευκόλυνση των συζητήσεων σχετικά με τη σημασία των δικτύων υποστήριξης ομότιμων και παροχή καθοδήγησης για τη δημιουργία και τη διατήρηση τέτοιων δικτύων.

☺ Αυτοϋποστήριξη και Πρόσβαση σε πόρους

Αυτοϋποστήριξη

Ενδυναμώστε τους νέους εργαζόμενους να υποστηρίξουν τις ανάγκες ψυχικής τους υγείας και να πλοηγούνται αποτελεσματικά στα συστήματα υποστήριξης.

Πρόσβαση σε πόρους

Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους ψυχικής υγείας, τόσο εντός του οργανισμού όσο και στην κοινότητα, και καθοδηγήστε τους youth workers σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε αυτούς.

Θυμάμαι να ενσωματώνω ποικίλες μεθόδους μάθησης, όπως online εγχειρίδια, συζητήσεις, μελέτες περίπτωσης, παιχνίδια ρόλων και διαδραστικές ασκήσεις, για τη συμμετοχή youth workers στην προσέγγιση μεικτής μάθησης. Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή, τον προβληματισμό και τη συνεχή υποστήριξη των youth workers καθ' όλη τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συνεδριών.



Well-Youth!

ΚΑΛΑ_NEA! - Ψυχική ευημερία για νέους ανέργους που πλήττονται από το πανδημικό πλαίσιο του κορονοϊού, με την αναφ. Όχι. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

Well-Youth!



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.