

Well-Youth!

*Metodologie pentru proiectarea
activităților de formare blended
pentru tinerii șomeri*



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

Lucrătorii de tineret care lucrează cu tinerii afectați de contextul pandemic se confruntă cu provocări și nevoi educaționale unice. Iată câteva domenii potențiale de interes pentru educația și formarea lor:

1. Sprijin pentru sănătatea mintală

Este posibil ca lucrătorii de tineret să fie nevoiți să își dezvolte abilitățile de a oferi sprijin în domeniul sănătății mintale tinerilor care se confruntă cu anxietate, depresie sau alte probleme de sănătate mintală legate de pandemie. Aceasta ar putea include învățarea diferitelor abordări terapeutice, înțelegerea semnelor și simptomelor problemelor de sănătate mintală și dezvoltarea de strategii pentru sprijinirea sănătății mintale a tinerilor.

2. Angajamentul digital

Având în vedere că mulți tineri petrec mai mult timp online din cauza pandemiei, este posibil ca lucrătorii de tineret să fie nevoiți să dezvolte competențe în materie de implicare digitală și programare online. Acestea ar putea include învățarea modului de utilizare a instrumentelor de videoconferință, dezvoltarea de activități și resurse online și înțelegerea modului de creare a unui mediu online sigur și incluziv.

3. Intervenția în situații de criză

Este posibil ca lucrătorii de tineret să trebuiască să fie pregătiți pentru a răspunde situațiilor de criză care apar ca urmare a pandemiei, cum ar fi cazurile de violență domestică, abuzul asupra copiilor sau crizele de sănătate mintală. Acest lucru ar putea implica dezvoltarea abilităților de intervenție în situații de criză și de soluționare a conflictelor, precum și cunoașterea resurselor locale și a serviciilor de sprijin.

4. Practica informată de traumă

Este posibil ca mulți tineri să fi suferit traume sau adversități ca urmare a pandemiei, iar lucrătorii de tineret ar putea fi nevoiți să dezvolte o abordare a muncii lor care să țină cont de traume. Aceasta ar putea include învățarea despre efectele traumei asupra dezvoltării și comportamentului tinerilor, dezvoltarea de strategii pentru crearea unui mediu sigur și favorabil și înțelegerea modului de a răspunde la comportamentele provocatoare.



5. Advocacy și politici

Lucrătorii de tineret pot avea nevoie să fie informați cu privire la politicile relevante și eforturile de advocacy legate de pandemie, cum ar fi politicile privind redeschiderea școlilor sau finanțarea sprijinului pentru sănătatea mintală. Acest lucru ar putea implica dezvoltarea competențelor în materie de advocacy și organizare comunitară, precum și înțelegerea modului de navigare în sistemele politice locale și naționale.

În general, lucrătorii de tineret care lucrează cu tinerii afectați de contextul pandemic trebuie să fie flexibili, adaptabili și receptivi la nevoile în schimbare ale tinerilor și ale comunităților lor. Educația continuă și dezvoltarea profesională pot ajuta lucrătorii de tineret să rămână la curent cu cele mai recente tendințe și cele mai bune practici din domeniul lor și să le ofere instrumentele de care au nevoie pentru a sprijini tinerii în aceste perioade dificile.

Această metodologie a fost elaborată pentru lucrătorii de tineret care sunt interesați de promovarea sănătății mintale și a bunăstării tinerilor. În lumea de astăzi, tinerii se confruntă cu numeroase provocări care le pot afecta sănătatea mintală. Această metodologie urmărește să ofere lucrătorilor de tineret cunoștințele, competențele și instrumentele necesare pentru a promova în mod eficient sănătatea mintală și bunăstarea în rândul tinerilor.



Țintă

Scopul acestei metodologii dezvoltate în cadrul proiectului **WELL_YOUTH! -Mental Wellbeing for Youth Unemployed Affected by the Pandemic Context of Coronavirus**, cu nr. ref. **2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447**, este de a oferi lucrătorilor de tineret o înțelegere cuprinzătoare a factorilor care au un impact asupra sănătății mintale și de a-i dota cu instrumente și strategii practice pentru a promova sănătatea mintală și bunăstarea în rândul tinerilor.





Obiective

- Să ofere o imagine de ansamblu a sănătății mintale și a diferiților factori care au un impact asupra sănătății mintale în rândul tinerilor.
- Să identifice și să exploreze diferitele semne de avertizare ale problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor.
- Să ofere lucrătorilor de tineret instrumente și strategii practice pentru a promova sănătatea mintală și bunăstarea în rândul tinerilor.
- Să ofere exemple concrete de bune practici și activități care sprijină sănătatea mintală a tinerilor.
- Să ofere o abordare de învățare mixtă care combină atât resursele online, cât și cele offline pentru a îmbunătăți rezultatele învățării.



Grup-țintă

Această metodologie este concepută pentru lucrătorii de tineret care lucrează cu tineri cu vârste cuprinse între 12 și 35 de ani. Este potrivită atât pentru lucrătorii de tineret cu experiență, cât și pentru cei noi, care sunt interesați de promovarea sănătății mintale și a bunăstării în rândul tinerilor.



Well-Youth!

Sănătate mintală



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

CONȚINUT

INTRODUCERE. 7	
SEMNE DE AVERTIZARE TIMPURIE.	10
PROBLEME SPECIFICE DE SĂNĂTATE MENTALĂ.	14
IMPORTANȚA PREVENIRII.....	18

INTRODUCERE

Sănătatea mintală se referă la **bunăstarea emoțională, psihologică și socială** a unei persoane. Aceasta cuprinde gândurile, sentimentele și comportamentele noastre și influențează modul în care facem față stresului, ne raportăm la ceilalți și facem alegeri. Sănătatea mintală este o componentă vitală a sănătății generale și contribuie la capacitatea noastră de a duce o viață împlinită. Menținerea unei bune sănătăți mintale este crucială deoarece afectează diverse aspecte ale vieții noastre.

În acest moment, este important să observăm că procesele psihologice care însoțesc sănătatea noastră mintală sunt puse în aplicare cu scopul specific de a facilita supraviețuirea ființei umane. Emoțiile noastre, impulsurile noastre, instinctele noastre sunt puse în aplicare pentru **a ne asigura supraviețuirea**. Chiar și cele care pot părea neplăcute, inconfortabile sau greu de suportat sunt, de obicei, acolo pentru a ne îmbunătăți supraviețuirea, pentru a ne avertiza, pentru a ne învăța sau pentru a ne furniza informații.

Uneori, aceste procese devin **dezadaptative**. Aceasta înseamnă că emoțiile pot deveni prea puternice sau prea slabe, sau chiar direcționate către ținta greșită, și pot deveni copleșitoare. Uneori, comportamentul nostru devine neregulat sau autoagresiv, gândurile noastre devin confuze și ne pot copleși, iar logica și percepția noastră asupra lumii naturale pot deveni distorsionate. Aceste schimbări se pot întâmpla tuturor oamenilor, iar noi le-am acceptat ca parte a vieții noastre de zi cu zi. Cu toate acestea, atunci când aceste schimbări sunt prea mari sau dacă se întâmplă pe perioade lungi de timp și devin un obstacol serios în viața noastră de zi cu zi, atunci ar putea exista un indiciu că există o **tulburare psihică**. Înainte de a ajunge la acest punct, este important să avem grijă de sănătatea noastră mentală. Așa cum suntem foarte precauți cu sănătatea noastră fizică, ar trebui să fim la fel de precauți atunci când avem grijă de sănătatea noastră mentală. Menținerea unei sănătăți mintale bune este importantă din mai multe motive.

☺ **Bunăstarea emoțională**

O bună sănătate mintală ne permite să experimentăm și să gestionăm o serie de emoții într-un mod sănătos. Aceasta promovează un sentiment de mulțumire, fericire și pace interioară.

☺ **Sănătate fizică**

Sănătatea mintală și sănătatea fizică sunt interconectate. O sănătate mintală precară poate contribui la probleme fizice precum durerea cronică, tulburările de somn, slăbirea sistemului imunitar și riscul crescut de a dezvolta anumite boli. Problemele psihosomatice se pot manifesta atunci când sănătatea noastră mintală nu este la cel mai bun nivel.



☺ Productivitate și funcționare

Atunci când sănătatea noastră mentală este optimă, suntem mai capabili să ne concentrăm, să gândim clar și să ne desfășurăm eficient activitățile zilnice, fie la serviciu, la școală sau acasă.

☺ Relații

O sănătate mentală puternică ne permite să dezvoltăm și să menținem relații sănătoase. Aceasta ne sporește capacitatea de a comunica, de a empatiza și de a ne conecta cu ceilalți la un nivel mai profund. Atunci când oamenii își mențin o bună calitate a sănătății mentale, ei pot construi mai multe și mai semnificative conexiuni cu oamenii din viața lor de zi cu zi. Această rețea acționează ca un mecanism de protecție împotriva adversităților viitoare, sporind reziliența și adaptabilitatea.

☺ Confruntarea cu stresul

Viața este plină de provocări, iar o bună sănătate mentală ne oferă rezistența și mecanismele necesare pentru a face față stresului, adversității și schimbării. Ne ajută să ne revenim după eșecuri și să ne adaptăm la situații noi.



☺ Calitatea generală a vieții

Sănătatea mentală ne influențează semnificativ bunăstarea generală și calitatea vieții. Aceasta ne afectează satisfacția față de viață, stima de sine, sentimentul de scop și împlinirea.

☺ Prevenirea și intervenția timpurie

Prioritizarea sănătății mentale poate ajuta la prevenirea apariției afecțiunilor mentale sau la depistarea lor timpurie. Intervenția și tratamentul la timp pot duce la rezultate mai bune și la recuperare.



Este important să rețineți că sănătatea mentală este un spectru, iar experiențele și nevoile fiecăruia variază. Îngrijirea sănătății mentale implică practici de autoîngrijire, căutarea de sprijin din partea celor dragi și, dacă este necesar, apelarea la profesioniști în domeniul sănătății mentale pentru consiliere și tratament.



SEMNE DE AVERTIZARE TIMPURIE

Recunoașterea semnelor de avertizare timpurie privind diminuarea sănătății mintale poate ajuta persoanele să ia măsuri proactive pentru a-și aborda bunăstarea. Potrivit profesioniștilor din domeniul sănătății mintale, înainte ca o tulburare de sănătate mintală să poată fi identificată și diagnosticată, trebuie evaluate patru teme. Aceste teme sunt cele **4 d-uri: Devianță, Distres, Disfuncție și Pericol.**

Devianță

Se referă la măsura în care comportamentul unei persoane deviază sau este diferit de comportamentul considerat normal în societate. De exemplu, dacă o persoană cu un loc de muncă normal de la 9 la 5 se comportă ca și cum ar fi urmărită de guvern sau de o bandă de extraterestri, ar putea exista un indiciu al unei tulburări mintale.

Distres

Se referă la gama și intensitatea sentimentelor negative (cum ar fi tristețea intensă, de lungă durată) pe care o persoană (sau o persoană din cercul său apropiat) le-ar putea simți din cauza tulburării sale.

Disfuncție

Se referă la măsura în care o tulburare de sănătate mintală interferează cu funcționarea normală a unei persoane în societate. De exemplu, dacă o persoană este incapabilă să meargă la serviciu sau să se bucure de timpul petrecut cu partenerul din cauza sentimentelor negative, acesta este un indiciu al existenței unei tulburări mintale.

Pericol

Se referă la un comportament care ar putea pune în pericol siguranța, sănătatea sau chiar viața unei persoane (a sa sau a altora).

Deși semnele specifice pot varia în funcție de persoană și de afecțiunea de sănătate mintală în cauză, există câțiva indicatori comuni de care trebuie să fiți atenți:

🕒 Modificări ale dispoziției

Sentimentele persistente de tristețe, iritabilitate, anxietate, lipsă de speranță sau schimbările de dispoziție care par ieșite din comun pot fi un semn timpuriu al declinului sănătății mintale. Este important să rețineți aici că schimbările de dispoziție sunt normale pentru toți oamenii, astfel încât ar trebui să fie un motiv de îngrijorare doar dacă acestea sunt frecvente.

👤 Retragere socială

Retragerea din activitățile sociale, izolarea sau evitarea interacțiunilor cu prietenii, familia sau colegii ar putea indica o scădere a bunăstării mentale.





☺ **Modificări ale tiparelor de somn**

Modificările semnificative ale somnului, cum ar fi insomnia sau somnul excesiv, întreruperile rutinelor de somn sau dificultatea de a adormi sau de a rămâne adormit, pot fi un semnal de alarmă pentru deteriorarea sănătății mintale.

☺ **Pierderea interesului sau a plăcerii**

Pierderea interesului pentru activități sau hobby-uri care obișnuiau să aducă bucurie sau o scădere generală a motivației pot indica o scădere a bunăstării mentale.

☺ **Modificări ale apetitului sau ale greutății**

Modificările notabile ale apetitului, cum ar fi pierderea sau creșterea semnificativă în greutate, pot fi asociate cu probleme de sănătate mintală, în special cu afecțiuni precum depresia sau tulburările alimentare.

☺ **Oboseală sau energie scăzută**

Sentimentele persistente de oboseală, lipsa de energie sau dificultatea de a îndeplini sarcinile sau responsabilitățile zilnice pot fi un semnal de avertizare timpuriu al declinului sănătății mintale.



☹️ **Dificultăți de concentrare sau de luare a deciziilor**

Problemele de concentrare, de memorie, de luare a deciziilor sau o scădere a productivității pot fi indicatori ai problemelor de sănătate mintală.

☹️ **Simptome fizice**

Neplăcerile fizice inexplicabile, cum ar fi durerile de cap, de stomac, durerile frecvente sau agravarea afecțiunilor medicale preexistente pot fi legate de declinul sănătății mintale.

☹️ **Iritabilitate crescută sau agitație**

A te simți ușor agitat, neliniștit sau a avea un temperament mai scurt decât de obicei poate fi un indiciu al unor probleme de sănătate mintală subiacente.

☹️ **Gânduri de autovătămare sau suicid**

Gândurile persistente de automutilare, suicid sau sentimentele de disperare necesită atenție și sprijin imediate. Dacă dumneavoastră sau o persoană pe care o cunoașteți aveți aceste gânduri, solicitați imediat ajutorul unui specialist în sănătate mintală sau al unei linii telefonice de asistență.



Amintiți-vă că experiențele fiecăruia sunt unice, iar aceste semne s-ar putea să nu se aplice tuturor sau fiecărei situații. Cu toate acestea, dacă observați la dvs. sau la unul dintre cei dragi câteva dintre aceste semne care durează o perioadă prelungită și interferează cu viața de zi cu zi, este esențial să solicitați ajutor profesional sau sprijin din partea unei persoane de încredere din viața dvs.

Profesioniștii din domeniul sănătății mintale, cum ar fi psihologii, sunt pregătiți să evalueze și să ofere îndrumare și tratament adecvat.



PROBLEME SPECIFICE DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Există numeroase probleme de sănătate mintală care pot afecta persoanele, fiecare având caracteristici, simptome și abordări de tratament specifice. Este dificil să se identifice o tulburare mintală, dar aici putem folosi terminologia utilizată în DSM-5, manualul pentru practicienii din domeniul sănătății mintale:

"O tulburare mintală este un sindrom caracterizat printr-o perturbare semnificativă din punct de vedere clinic a cogniției, a reglării emoțiilor sau a comportamentului unui individ, care reflectă o disfuncție în procesele psihologice, biologice sau de dezvoltare care stau la baza funcționării mintale.

Tulburările mintale sunt de obicei asociate cu dificultăți semnificative în activitățile sociale, profesionale sau în alte activități importante. Un răspuns previzibil sau aprobat din punct de vedere cultural la un factor de stres comun sau la o pierdere, cum ar fi moartea unei persoane dragi, nu reprezintă o tulburare psihică. Comportamentul deviant din punct de vedere social (de exemplu, politic, religios sau sexual) și conflictele care sunt în primul rând între individ și societate nu sunt tulburări psihice, cu excepția cazului în care devianța sau conflictul rezultă dintr-o disfuncție a individului, așa cum este descris mai sus."

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

Desigur, definiția de mai sus creează o anumită ambiguitate, în termeni precum "tulburare semnificativă clinic". De exemplu, care este gradul de tulburare care poate fi considerat semnificativ? Cu toate acestea, această definiție pune bazele pentru a începe clasificarea tulburărilor de sănătate mintală, pentru a le aborda în consecință. Iată câteva probleme comune de sănătate mintală:

☹ Tulburări depresive

Tulburările depresive includ depresia majoră și distimia (sau tulburarea depresivă persistentă). Depresia se caracterizează în principal prin tristețe prelungită, autoînvinovățire frecventă, sentimentul de inutilitate și anhedonie (absența plăcerii). Alte simptome comune includ scăderea sau creșterea somnului, scăderea sau creșterea apetitului și simptome motorii lente sau agitate. Simptomele motorii încetinite includ încetinirea vorbirii și încetinirea mișcărilor corpului. Simptomele de agitație, care sunt mai puțin frecvente, includ mișcări repetitive, fără scop, cum ar fi gesticulația mâinilor și creșterea ritmului. Pentru a ajunge la un diagnostic de tulburare depresivă,



simptomele trebuie să fie foarte severe sau foarte prelungite și să nu fie legate doar de o experiență de viață negativă, deși pot fi declanșate sau agravate de o astfel de experiență.

☺ Tulburări de anxietate

Tulburările de anxietate cuprind o serie de afecțiuni precum tulburarea de anxietate generalizată (GAD), tulburarea de panică, tulburarea de anxietate socială și fobiile specifice. Aceste tulburări implică îngrijorare excesivă și persistentă, teamă și anxietate care pot interfera cu viața de zi cu zi. După cum s-a menționat anterior, stresul și anxietatea sunt funcții care servesc de obicei supraviețuirii, dar atunci când apar în frecvență și intensitate excesive, sunt considerate disfuncționale pentru viața de zi cu zi a unei persoane.

☺ Tulburarea bipolară

Tulburarea bipolară implică schimbări extreme ale dispoziției, inclusiv episoade de manie (dispoziție ridicată, energie crescută) și depresie. Persoanele cu tulburare bipolară pot experimenta perioade de creativitate crescută, comportament impulsiv și emoții puternice în timpul fazei lor maniacale. Tulburarea bipolară I este categoria clasică, caracterizată prin cel puțin un episod maniacal și cel puțin un episod depresiv într-o perioadă de timp. Tulburarea bipolară II este similară cu tulburarea bipolară I, cu excepția faptului că faza sa înaltă este mai puțin extremă și este caracterizată mai degrabă ca hipomanie decât ca manie.

☺ Schizofrenia

Schizofrenia este o tulburare mintală cronică și severă caracterizată prin gânduri distorsionate, halucinații, iluzii, vorbire și comportament dezorganizate, expresie emoțională și motivație reduse. Schizofrenia este o tulburare foarte gravă, debilitantă, care afectează aproximativ 0,7 % dintre oameni la un moment dat în viață. Persoana care suferă de schizofrenie are o scădere gravă a capacității sale de a munci, de a relaționa cu alte persoane și de a avea grijă de sine. De asemenea, persoana trebuie să prezinte, timp de cel puțin o lună, două sau mai multe dintre următoarele cinci categorii de simptome: gândire și vorbire dezorganizate, iluzii, halucinații, comportament foarte dezorganizat sau catatonie și simptome negative. De obicei, aceste simptome nu sunt prezente tot timpul; persoana care suferă de schizofrenie trece de obicei prin episoade de activitate a tulburării, care durează săptămâni sau luni și care sunt separate de perioade de comportament relativ normal.





☹ **Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD)**

PTSD poate apărea după ce ai trăit sau ai fost martor la un eveniment traumatizant. Simptomele pot include flashback-uri, coșmaruri, gânduri intruzive, evitarea factorilor declanșatori, amorțeală emoțională și hipervozitate.

☹ **Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC)**

TOC implică gânduri intruzive recurente (obsesii) și comportamente repetitive (compulsii) efectuate pentru a atenua anxietatea. Obsesiile comune includ teama de contaminare, simetrie sau gânduri intruzive, în timp ce compulsii implică ritualuri sau acțiuni repetitive.

☹ **Tulburări alimentare**

Tulburările de alimentație, cum ar fi anorexia nervoasă, bulimia nervoasă și tulburările de alimentație compulsivă se caracterizează prin comportamente alimentare problematice și o imagine corporală distorsionată. Acestea pot avea consecințe fizice și psihologice grave.



☺ **Tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD)**

ADHD este o tulburare de neurodezvoltare caracterizată prin dificultăți de atenție, hiperactivitate și impulsivitate. Aceasta debutează adesea în copilărie, dar poate persista până la vârsta adultă.

☺ **Tulburarea de personalitate borderline (BPD)**

BPD este o afecțiune caracterizată prin schimbări intense de dispoziție, imagine de sine instabilă, relații turbulente, comportamente impulsive și teama de abandon.

☺ **Tulburări legate de consumul de substanțe**

Tulburările legate de consumul de substanțe implică consumul excesiv și problematic de substanțe, cum ar fi alcoolul, drogurile sau medicamentele, ceea ce duce la afectarea funcționării și la consecințe negative asupra sănătății fizice și mentale.



IMPORTANȚA PREVENIRII

Prevenirea problemelor de sănătate mentală este esențială din mai multe motive:

☺ **Bunăstarea personală**

După cum s-a menționat anterior, problemele de sănătate mentală pot afecta în mod semnificativ bunăstarea generală și calitatea vieții unei persoane. Eforturile de prevenire vizează promovarea unei sănătăți mintale pozitive și reducerea riscului de a dezvolta afecțiuni mintale, permițând persoanelor să ducă o viață mai fericită și mai împlinită.

☺ **Reducerea suferinței**

Problemele de sănătate mentală pot provoca suferință și stres semnificativ pentru persoanele care se confruntă cu acestea și pentru cei dragi lor. Prevenirea acestor afecțiuni reduce povara suferinței și promovează bunăstarea emoțională.

☺ **Îmbunătățirea sănătății fizice**

Sănătatea mentală și sănătatea fizică sunt interconectate. Anumite probleme de sănătate mentală, atunci când nu sunt tratate, pot contribui la probleme de sănătate fizică. Prevenirea problemelor de sănătate mentală poate contribui la menținerea sau îmbunătățirea bunăstării fizice generale.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

☺ Productivitate sporită

Problemele de sănătate mintală pot avea un impact semnificativ asupra capacității unei persoane de a funcționa eficient în diverse domenii, inclusiv munca, educația și relațiile. Eforturile de prevenire ajută persoanele să-și mențină o sănătate mintală optimă, promovând productivitatea, performanța și implicarea.

☺ Beneficii sociale și interpersonale

Problemele de sănătate mintală pot afecta relațiile și interacțiunile sociale. Prin prevenirea afecțiunilor de sănătate mintală, persoanele au mai multe șanse să dezvolte și să mențină relații sănătoase, să aibă rețele de sprijin social mai puternice și să experimenteze o mai mare conectivitate socială.

☺ Reducerea costurilor asistenței medicale

Problemele de sănătate mintală au implicații economice substanțiale din cauza utilizării asistenței medicale, a pierderilor de productivitate și a altor costuri asociate. Prevenirea problemelor de sănătate mintală poate contribui la reducerea poverii asupra sistemelor de sănătate și la minimizarea costurilor asistenței medicale.



☺ **Intervenția timpurie**

Eforturile de prevenire implică, de asemenea, identificarea și intervenția timpurie pentru persoanele care prezintă riscul de a dezvolta afecțiuni psihice. Intervenția timpurie poate duce la rezultate mai bune ale tratamentului, la îmbunătățirea prognosticului și la reducerea impactului pe termen lung al problemelor de sănătate mintală.

☺ **Eliminarea stigmatizării**

Concentrarea asupra prevenției ajută la eliminarea stigmatului din jurul sănătății mintale. Prin promovarea conștientizării, a educației și a măsurilor proactive pentru menținerea bunăstării mintale, putem crea o cultură care valorizează sănătatea mintală și încurajează dialogul deschis.

Toate imaginile din document sunt sub licența Unsplash pentru a fi utilizate în mod liber. (Unsplash vă acordă o licență irevocabilă, neexclusivă, la nivel mondial privind drepturile de autor pentru a descărca, copia, modifica, distribui, executa și utiliza fotografii de pe Unsplash în mod gratuit, inclusiv în scopuri comerciale, fără permisiunea fotografului sau a Unsplash și fără a le atribui.

Această licență nu include dreptul de a compila fotografii din Unsplash pentru a reproduce un serviciu similar sau concurent).



Well-Youth!

Tineri afectați de Covid



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

CONȚINUT

INTRODUCERE.	23
FUNDAMENTAREA METODOLOGIEI.	24
PANDEMIA PARALELĂ.....	25
MUNCA TINERILOR.....	27
SEMNELE DE AVERTIZARE ALE PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE MENTALĂ PENTRU TINERI. 28	
SĂNĂTATE MENTALĂ ȘI WELLNESS.	30
PROBLEME SPECIFICE DE SĂNĂTATE MENTALĂ.	32
IMPORTANȚA PREVENȚIEI ȘI A BUNĂSTĂRII.	35
CUM POATE UN FORMATOR DIN CADRUL CURSULUI SĂ PROMOVEZE BUNĂSTAREA ÎN RÂNDUL TINERILOR?.....	36



INTRODUCERE

Sănătatea mintală se referă la bunăstarea psihologică generală a unei persoane, inclusiv funcționarea sa emoțională, socială și cognitivă. Aceasta cuprinde aspecte precum modul în care o persoană gândește, simte și se comportă, precum și modul în care aceasta face față provocărilor și factorilor de stres din viață. O bună sănătate mintală permite persoanelor să ducă o viață împlinită, să mențină relații pozitive și să contribuie la societate. În schimb, o sănătate mintală precară poate duce la o serie de tulburări de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia și psihoza, precum și la deteriorarea funcționării zilnice și a calității vieții. Este important să acordați prioritate sănătății mentale și să aveți grijă de ea, deoarece poate avea un impact semnificativ asupra sănătății și bunăstării generale.

Pandemia a avut un impact semnificativ asupra tinerilor, în special în ceea ce privește sănătatea lor mintală și oportunitățile de angajare. Restricțiile și blocajele au dus la perioade îndelungate de venituri reduse, pierderea locului de muncă sau șomaj, care au afectat negativ bunăstarea lor financiară și emoțională. În plus, este posibil ca tinerii să fi suferit o creștere a stresului și o scădere a stimei de sine din cauza pierderii structurii cotidiene a muncii sau a stigmatului asociat șomajului. În plus, sistemul de securitate socială în sine poate avea un impact negativ asupra sănătății mentale prin procesul de depunere a cererilor, testarea capacității de muncă și condițiile de căutare a unui loc de muncă. Aceste provocări pot crește odată cu durata, afectând nu numai sănătatea mintală și satisfacția vieții, ci și sănătatea fizică.

Prin urmare, inițiative precum proiectul Well Youth pot ajuta tinerii să își dezvolte abilitățile și competențele necesare pentru a gestiona în mod eficient situațiile de criză existențială cauzate de pandemia COVID-19, să promoveze bunăstarea și să îi ajute să se adapteze la noi medii de învățare și de lucru și să îi pregătească mai bine pentru piața muncii cu o sănătate mintală echilibrată



JUSTIFICAREA METODOLOGIEI

Efectele pandemiei COVID-19 asupra sănătății mintale, în special în rândul tinerilor, au fost din ce în ce mai evidente. Măsurile de distanțare socială au însemnat o întrerupere a vieții normale, lăsând persoanele să se simtă izolate și singure. Îngrijorarea de a contracta virusul și de a asista la impactul acestuia asupra altora poate fi, de asemenea, copleșitoare pentru mulți. Lucrătorii de tineret s-au aflat în situația de a se confrunta cu provocarea efectelor asupra sănătății mintale cauzate de întregul context pandemic și de măsurile sale. Mulți sunt lipsiți de formare și de competențe pentru a aborda acest fenomen pandemic paralel care sunt problemele de sănătate mintală.

Contextul pandemic a avut un impact negativ semnificativ asupra bunăstării tinerilor în diverse moduri. Iată câteva exemple:

Izolarea socială Pandemia a forțat mulți tineri să stea acasă și să evite interacțiunile sociale. Această izolare poate duce la sentimente de singurătate, anxietate și depresie.	Educație perturbată Educația multor tineri a fost întreruptă din cauza închiderii școlilor și a învățării la distanță. Acest lucru poate duce la creșterea stresului, a anxietății și a incertitudinii cu privire la viitor.	Impactul economic Pandemia a dus la pierderea pe scară largă a locurilor de muncă și la insecuritate economică, ceea ce poate afecta tinerii care intră pe piața forței de muncă sau care depind de sprijinul financiar al familiilor lor.	Creșterea timpului petrecut în fața ecranului Cu mai mult timp petrecut acasă, mulți tineri au petrecut mai mult timp pe ecran, ceea ce poate avea efecte negative asupra sănătății mintale, inclusiv tulburări de somn, anxietate crescută și activitate fizică redusă.	Frică și incertitudine Pandemia a creat un sentiment de teamă și incertitudine cu privire la viitor pentru mulți tineri, inclusiv îngrijorări cu privire la sănătatea lor, la sănătatea celor dragi și la capacitatea lor de a-și atinge obiectivele și visele.
---	--	--	--	---

În general, pandemia a creat un mediu provocator și stresant pentru tineri, care poate avea un impact negativ asupra bunăstării acestora.



PANDEMIA PARALELĂ

Impactul acestei pandemii asupra sănătății mintale este de mare amploare și poate cauza probleme grave de sănătate mintală care pot necesita sprijin pe termen lung. Pandemia a avut consecințe profunde asupra persoanelor de toate vârstele, dar rapoartele oficiale europene și-au concentrat atenția asupra impactului asupra celor cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani. Pe baza acestor rapoarte și a altor documente de cercetare, am analizat modul în care criza a amenințat sănătatea mintală și bunăstarea mintală a tinerilor. În această introducere vom rezuma principalele constatări privind impactul pandemiei asupra bunăstării mentale a tinerilor și de ce munca de tineret poate oferi un cadru educațional în care tinerii își pot îmbunătăți bunăstarea mentală.

Consecințele pandemiei COVID-19 merg dincolo de criza din domeniul sănătății, deoarece diverse organizații non-intervenționale farmaceutice - cum ar fi distanțarea socială și închiderea - au perturbat viața socială și relațiile personale ale tuturor oamenilor. Acest lucru a dus la o izbucnire paralelă a problemelor de sănătate mintală, în special în rândul tinerilor, cu daune emoționale și sociale crescute. De fapt, nivelurile ridicate de stres post-traumatic, anxietate, insomnie, depresie și stres se numără printre efectele observate de cercetătorii care studiază Italia, Grecia, Germania și alte descoperiri europene. Mulți factori contribuie la acest fenomen: teama de a fi infectat, nesiguranța financiară, tensiunile familiale în timpul carantinei și sentimentul de neputință. Repercusiunile pe termen lung vor fi probabil mult mai mari decât cele datorate virusului în sine. Care este realitatea pentru tinerii europeni? Cum a evoluat bunăstarea lor mentală în timpul pandemiei?

Simptome

Pandemia COVID-19 a avut un impact major asupra capitalului social al tinerilor, perturbându-le viața socială și interzicându-le să participe la evenimente comunitare. Ca urmare a restricțiilor privind întrunirile și a închiderii instituțiilor de învățământ, tinerii și-au văzut diminuate considerabil oportunitățile de a dezvolta relații, rețele și competențe.

Acest lucru nu numai că are implicații semnificative asupra productivității generației actuale și asupra echilibrului dintre viața profesională și cea privată, dar ar putea avea consecințe de durată asupra producției economice în anii următori. În plus, odată cu trecerea la învățarea online, tinerii care nu au acces la resurse precum computere sau internet ar putea deveni mai dezavantajați decât cei care au acces.



Pentru a înrăutăți lucrurile, mulți au fost confrunțați cu rutine plictisitoare, stres și utilizarea compulsivă a smartphone-urilor în timp ce se descurcau în astfel de condiții restrictive. Consecințele psihologice pe care această situație le-a avut asupra lor sunt necuantificabile. Un sentiment general de nesiguranță, o bunăstare emoțională mai scăzută, depresie, anxietate și chiar gânduri suicidare au rezultat din această criză Covid-19 (Wise, 2020).

În plus, tinerii au exprimat o lipsă de încredere în viitor și o lipsă de motivație pentru a începe să lucreze; aceștia și-au exprimat îngrijorarea cu privire la sănătatea rudelor lor și au redus timpul alocat activităților de învățare și socializare. Aceste consecințe negative au fost vizibile în special în rândul tinerilor care se confruntau deja cu probleme de sănătate mintală înainte de pandemie și în rândul grupurilor defavorizate. Cei considerați deja cei mai vulnerabili au devenit din ce în ce mai deconectați de educație, de serviciile pentru tineret și de sprijin, în timp ce mulți au rămas în casă în cea mai mare parte a timpului, adesea în locuințe supraaglomerate.

Efectele au fost evidențiate, de asemenea, prin scăderea satisfacției de viață și a problemelor conexe. Este probabil ca pierderile de locuri de muncă și poverile financiare, precum și scăderea independenței, să fi avut un impact negativ asupra acestei tendințe; cu toate acestea, rezultatele cercetării sugerează că măsurile de izolare au contribuit direct la aceste reduceri. În ciuda unei ușoare îmbunătățiri în 2020, când restricțiile au fost atenuate, bunăstarea mentală a scăzut din nou în timpul izolării de primăvară din 2021 și a atins un nivel chiar mai rău decât cel înregistrat la începutul pandemiei.

Un sondaj realizat recent de Sentio Solutions în rândul tinerilor greci în octombrie și noiembrie 2020 a arătat că peste 60% dintre aceștia au raportat o scădere a sănătății lor mintale din cauza pandemiei. Stresul, monotonia, pesimismul și lipsa de motivație au fost unele dintre cele mai frecvente emoții negative asociate cu aceste constatări. În plus, 68% au afirmat că activitățile lor sociale s-au redus, 10% au afirmat că nimic nu s-a schimbat, iar 57% au crezut că serviciile de sprijin psihologic au fost greu de accesat. Aceste rezultate sunt o dovadă a impactului semnificativ pe care pandemia îl are asupra vieții lor de zi cu zi; de la interacțiunile sociale la perspectivele de carieră - se pare că tinerii sunt privați de aspecte fundamentale ale vieții lor.

Pe măsură ce organizațiile și instituțiile de învățământ și angajatorii s-au închis, evenimentele sociale au fost interzise, iar întâlnirile în persoană au fost limitate, este probabil ca sentimentele de excluziune socială să fi crescut. Acest lucru a fost valabil mai ales pentru cei care și-au pierdut temporar sau definitiv locul de muncă și pentru cei care au fost nevoiți să se mute din mediul lor obișnuit. Aceste sentimente de a fi lăsat pe dinafară și de a rămâne în urmă au putut fi observate în sondajul electronic Living, Working and COVID-19; respondenții au fost rugați să fie de acord cu afirmația "Mă simt exclus din societate". Cea mai mare proporție din acest grup au fost tinerii fără loc de muncă (50 % în 2021, în creștere de la 42 % în 2020). De asemenea, a fost de 29 % în rândul studenților (în creștere de la 20 %) și de 27 % în rândul tinerilor angajați (în creștere cu 16 %).



MUNCA TINERILOR

Pandemia din 2020 a creat un mediu dificil pentru activitățile de tineret, perturbând oportunitățile de interacțiune socială și împiedicând participarea tinerilor. Deoarece nu se mai puteau baza pe activități față în față pentru a se conecta cu colegii lor, 81 % dintre lucrătorii de tineret au considerat că este dificil să desfășoare orice tip de activitate. Această constatare a fost susținută de un sondaj realizat în cursul anului 2021; de exemplu, datele colectate de la RAY Network au ilustrat efectele abrupte ale pandemiei asupra activității de tineret (82 și 83).

Activitatea de tineret are un rol important în protejarea sănătății mintale a tinerilor (77). Aceasta oferă numeroase perspective de socializare, de împărtășire a experiențelor și de construire a unui sentiment de comunitate; ea îi poate ajuta chiar să își gestioneze problemele psihologice (78). Activitățile creative și educative oferă o oportunitate de dezvoltare personală și profesională; abilități precum lucrul în echipă, rezolvarea problemelor, capacitățile de conducere și gândirea critică sunt fundamentale pentru consolidarea stimei de sine și păstrarea unei bune sănătăți mintale (79). În plus, datorită bazei sale pe interacțiunea și încrederea dintre lucrătorii de tineret și tineri, oferă un sistem vital de sprijin care poate fi benefic pentru bunăstarea psihologică (80).

Iată cinci explicații pentru care organizațiile de tineret ar trebui să pună mare preț pe bunăstarea mentală:

1.

Tinerii tind să se simtă mai confortabil cu agențiile pentru tineret decât cu serviciile medicale tradiționale.

2.

Grupurile de tineret pot viza acei adolescenți care ar putea avea o șansă crescută de a se confrunta cu probleme de sănătate mintală.

3.

Intervenția timpurie în cazul problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor generează rezultate mai bune la vârsta adultă.

4.

Fiecare interacțiune și schimb cu tinerii oferă posibilitatea de a pleda pentru o bunăstare mentală pozitivă.

5.

Numeroasele activități desfășurate de aceste agenții contribuie în mod inerent la creșterea nivelului de bunăstare mentală.



SEMNELE DE AVERTIZARE ALE PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE MINTALĂ LA TINERI

În calitate de părinți, tutori, educatori și membri ai comunității, este esențial să fiți conștienți de semnele de avertizare ale problemelor de sănătate mintală la tineri. Unele dintre semnele de avertizare la care trebuie să fim atenți includ:

☹ **Modificări ale dispoziției sau comportamentului**

O persoană tânără care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală poate prezenta schimbări neobișnuite de dispoziție sau comportament. Acesta poate deveni mai retras, iritabil sau agresiv. De asemenea, pot avea schimbări bruște de personalitate sau pot părea mai anxioși sau mai triști decât de obicei.

☹ **Dificultatea de a face față**

Problemele de sănătate mintală îi pot face pe tineri să facă față cu greu stresului cotidian. Aceștia pot fi copleșiți de teme școlare sau de situațiile sociale și se pot strădui să își gestioneze emoțiile.

☹ **Modificări ale tiparelor de somn**

Modificarea tiparelor de somn, inclusiv dificultatea de a adormi sau de a rămâne adormit, poate fi un semn al unei probleme de sănătate mintală. De asemenea, tinerii pot dormi excesiv sau pot avea dificultăți în a se trezi dimineața.

☹ **Schimbări în obiceiurile alimentare**

Modificările obiceiurilor alimentare, inclusiv pierderea apetitului sau supraalimentarea, pot fi un semn al unei probleme de sănătate mintală. De asemenea, tinerii pot deveni preocupați de greutatea sau de forma corpului lor.

☹ **Pierderea interesului**

O persoană tânără care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală își poate pierde interesul pentru activitățile care îi plăceau odată. Acesta poate deveni mai puțin interesat de socializarea cu prietenii sau de participarea la activități extracurriculare.



☹️ **Autovătămare**

Autoagresiunea, inclusiv tăierea sau arderea, poate fi un semn al unei probleme de sănătate mintală la tineri. Este important să solicitați ajutor dacă observați orice semn de automutilare.

☹️ **Consumul de substanțe**

Consumul de substanțe, inclusiv consumul de alcool și droguri, poate fi un semn al unei probleme de sănătate mintală. Tinerii pot recurge la droguri sau alcool pentru a face față emoțiilor lor sau pentru a se auto-medica.

Dacă observați oricare dintre aceste semne de avertizare la un tânăr, este important să solicitați ajutorul unui specialist în sănătate mintală. Intervenția timpurie este esențială în prevenirea apariției unor probleme de sănătate mintală mai grave.



SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI WELLNESS

Sănătatea mintală și starea de bine sunt aspecte importante ale sănătății generale, în special pentru tineri. Adolescența este o perioadă de schimbări și provocări semnificative și este esențial ca tinerii să dezvolte obiceiuri sănătoase și strategii de adaptare pentru a-și menține bunăstarea mentală și emoțională.

Iată câteva puncte cheie de care trebuie să ții cont atunci când discuți despre sănătatea mintală și starea de bine a tinerilor:

🕒 **Înțelegerea sănătății mintale**

Este important să îi educăm pe tineri cu privire la ce este sănătatea mintală și de ce este esențială. Sănătatea mintală include bunăstarea emoțională, psihologică și socială și afectează modul în care gândim, simțim și acționăm. Problemele de sănătate mintală pot apărea din cauza unei varietăți de factori, inclusiv genetica, mediul și experiențele de viață.

🕒 **Probleme comune de sănătate mintală**

Tinerii se pot confrunta cu o gamă largă de probleme de sănătate mintală, inclusiv anxietate, depresie, tulburări bipolare, tulburări alimentare și dependență. Este esențial să recunoaștem semnele problemelor de sănătate mintală și să căutăm sprijin atunci când este necesar.

🕒 **Îngrijirea de sine**

Tinerii trebuie să acorde prioritate îngrijirii de sine pentru a-și menține bunăstarea mentală și emoțională. Aceasta include somnul suficient, exercițiile fizice, o dietă sănătoasă și implicarea în activități care le aduc bucurie și satisfacție.

🕒 **Strategii de coping**

Strategiile de coping sunt instrumente esențiale pentru gestionarea stresului și a anxietății. Tinerii pot beneficia de învățarea unor strategii sănătoase de coping, cum ar fi mindfulness, jurnalul, exercițiile de respirație profundă și discuția cu un prieten de încredere sau cu un membru al familiei.



☺ **Căutarea de sprijin**

Este esențial ca tinerii să caute sprijin atunci când au probleme cu sănătatea lor mentală. Acest lucru poate include discutarea cu un profesionist în domeniul sănătății mintale, apelarea la un grup de sprijin sau confidența cu un prieten de încredere sau cu un membru al familiei.

☺ **Eliminarea stigmatizării**

Problemele de sănătate mentală sunt încă stigmatizate, ceea ce îi poate împiedica pe tineri să caute ajutorul de care au nevoie. Este important să eliminăm stigmatul și să încurajăm tinerii să vorbească deschis despre problemele lor de sănătate mentală.

☺ **Promovarea sănătății mintale pozitive**

Ca societate, putem lucra împreună pentru a promova o sănătate mentală pozitivă pentru tineri. Aceasta include crearea unor medii favorabile, reducerea factorilor de stres și încurajarea strategiilor sănătoase de adaptare.

În concluzie, sănătatea mentală și bunăstarea sunt aspecte cruciale ale sănătății generale a tinerilor. Prin educarea tinerilor cu privire la sănătatea mentală, prin furnizarea de resurse și sprijin și prin promovarea obiceiurilor sănătoase și a strategiilor de adaptare, îi putem ajuta pe tineri să își mențină bunăstarea mentală și emoțională și să ducă o viață împlinită.



PROBLEME SPECIFICE DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Există multe probleme specifice de sănătate mintală care pot afecta tinerii. Iată câteva dintre cele mai frecvente:

☹ **Tulburări de anxietate**

Tulburările de anxietate se caracterizează prin îngrijorare, teamă sau panică excesivă și persistentă care interferează cu activitățile zilnice. Tipurile comune de tulburări de anxietate includ tulburarea de anxietate generalizată, tulburarea de panică și tulburarea de anxietate socială.

☹ **Depresie**

Depresia este o tulburare de dispoziție care cauzează sentimente persistente de tristețe, disperare și pierderea interesului pentru activități care altădată erau plăcute. Aceasta poate interfera cu activitățile zilnice și poate duce chiar la gânduri de sinucidere.

☹ **Tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD)**

ADHD este o tulburare de neurodezvoltare care poate cauza hiperactivitate, impulsivitate și dificultăți de atenție și concentrare. Aceasta poate interfera cu funcționarea academică, socială și emoțională.

☹ **Tulburări de alimentație**

Tulburările de alimentație sunt boli mintale grave care implică obiceiuri și comportamente alimentare distorsionate. Tipurile comune includ anorexia nervoasă, bulimia nervoasă și tulburările de alimentație compulsivă.

☹ **Tulburări legate de consumul de substanțe**

Tulburările legate de consumul de substanțe implică consumul excesiv și compulsiv de droguri sau alcool, în ciuda consecințelor negative. Aceasta poate duce la dependență, probleme de sănătate fizică și mentală.

☹ **Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD)**

PTSD este o afecțiune mentală care poate apărea după ce ai trăit sau ai fost martor la un eveniment traumatizant. Aceasta poate provoca flashback-uri, coșmaruri, evitare și hipervigilență.



☺ Tulburarea bipolară

Tulburarea bipolară este o tulburare de dispoziție care implică cicluri de manie și depresie. Aceasta poate provoca modificări ale energiei, activității, somnului și comportamentului.

☺ Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC)

TOC este o afecțiune mentală care provoacă gânduri nedorite și intruzive, precum și comportamente repetitive și compulsive care interferează cu activitățile zilnice.

Este important să solicitați ajutor profesional dacă suspectați oricare dintre aceste probleme de sănătate mintală, deoarece intervenția timpurie poate duce la rezultate mai bune.

Exemple concrete ale acestor probleme de sănătate mintală mai sus:

Anxietate

Îngrijorare excesivă, teamă și neliniște cu privire la situațiile cotidiene, care pot duce la simptome fizice precum transpirație, tremurături și bătăi rapide ale inimii. De exemplu, un tânăr poate experimenta anxietate înainte de un test sau examen, sau atunci când se confruntă cu situații sociale.

Depresie

Sentimente persistente de tristețe, deznădejde și dezinteres față de activități care altădată erau plăcute. Depresia poate provoca, de asemenea, simptome fizice precum oboseala și modificări ale apetitului. De exemplu, un tânăr poate suferi de depresie după pierderea unei persoane dragi sau din cauza unui eveniment de viață dificil.

Tulburarea bipolară

Schimbări extreme ale dispoziției, energiei și nivelului de activitate, de la perioade de exaltare (manie) la perioade de depresie. De exemplu, un tânăr poate experimenta un episod maniaco-depresiv în care are o energie crescută și euforie, urmat de un episod depresiv în care se simte deznădăjduit și retras.

Tulburări alimentare

Obiceiuri alimentare anormale și atitudini față de mâncare și greutate care pot duce la probleme grave de sănătate fizică și mentală. Exemplele includ anorexia nervoasă, bulimia nervoasă și tulburarea de alimentație compulsivă.

Tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate

dificultăți de concentrare, impulsivitate și hiperactivitate, care pot afecta funcționarea academică și socială. De exemplu, un tânăr cu ADHD poate avea probleme în a fi atent în clasă și în a-și îndeplini sarcinile sau îi poate întrerupe pe ceilalți în situații sociale.

Tulburări legate de consumul de substanțe

Consumul problematic de droguri sau alcool care poate duce la probleme de sănătate fizică și mentală, precum și la consecințe sociale și juridice. De exemplu, un tânăr se poate angaja în consumul excesiv de alcool sau de droguri pentru a face față stresului sau emoțiilor dificile.

Este important să rețineți că acestea sunt doar câteva exemple de probleme de sănătate mintală și că există multe alte afecțiuni care pot afecta bunăstarea tinerilor. De asemenea, este important să ne amintim că experiențele fiecăruia cu sănătatea mintală sunt unice și pot varia ca gravitate și durată.



IMPORTANȚA PREVENȚIEI ȘI A BUNĂSTĂRII

Prevenirea și starea de bine sunt importante pentru menținerea unei bune sănătăți mintale și a bunăstării generale. Acestea implică luarea de măsuri pentru promovarea sănătății mintale pozitive, prevenirea apariției sau agravării problemelor de sănătate mintală și reducerea impactului afecțiunilor de sănătate mintală existente.

Unul dintre principalele beneficii ale prevenției și bunăstării este acela că acestea pot ajuta persoanele să-și dezvolte rezistența și să facă față mai bine provocărilor vieții. Concentrându-se pe autoîngrijire și dezvoltând strategii sănătoase de adaptare, persoanele își pot reduce riscul de a dezvolta probleme de sănătate mintală sau pot diminua impactul afecțiunilor existente. Prevenirea și bunăstarea pot lua multe forme, cum ar fi:

🕒 **Educație și sensibilizare**

Furnizarea de informații privind sănătatea mintală și bunăstarea și încurajarea persoanelor să caute ajutor atunci când este necesar.

🕒 **Intervenția timpurie**

Identificarea și abordarea timpurie a problemelor de sănătate mintală, înainte ca acestea să devină mai grave.

🕒 **Gestionarea stresului**

Dezvoltarea de strategii de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile fizice, mindfulness sau tehnicile de relaxare.

🕒 **Stil de viață sănătos**

Încurajarea obiceiurilor sănătoase, cum ar fi exercițiile fizice regulate, o dietă echilibrată și un somn adecvat, poate contribui la promovarea sănătății mintale.

🕒 **Sprijin social**

Construirea și menținerea unor relații de susținere cu prietenii, familia sau profesioniștii din domeniul sănătății mintale pot ajuta persoanele să facă față provocărilor vieții.

Prin prioritizarea prevenției și a bunăstării, persoanele își pot asuma un rol activ în menținerea sănătății mintale și a bunăstării lor. Acest lucru poate duce la îmbunătățirea calității vieții, la creșterea productivității și la ameliorarea stării generale de sănătate.



CUM POATE UN FORMATOR ÎN CADRUL CURSULUI SĂ PROMOVEZE BUNĂSTAREA ÎN RÂNDUL TINERILOR?

Un formator în cadrul unui curs poate promova bunăstarea în rândul tinerilor în mai multe moduri:

1. Crearea unui mediu de învățare sigur și favorabil

Formatorul poate crea un mediu de învățare sigur și favorabil, în care tinerii se simt confortabil să își împărtășească gândurile și sentimentele. Acest lucru poate include stabilirea unor reguli de bază pentru o comunicare respectuoasă și crearea unei atmosfere lipsite de prejudecăți.

2. Încurajați practicile de autoîngrijire

Formatorul poate încuraja tinerii să acorde prioritate practicilor de autoîngrijire, cum ar fi să doarmă suficient, să mănânce sănătos, să facă mișcare în mod regulat și să ia pauze atunci când este necesar. De asemenea, formatorul poate oferi resurse privind autoîngrijirea și gestionarea stresului.

3. Promovarea relațiilor pozitive

Formatorul poate promova relațiile pozitive între tineri prin încurajarea muncii în echipă și a colaborării în cadrul activităților de grup. De asemenea, acesta poate modela abilități pozitive de comunicare și de rezolvare a conflictelor.

4. Asigurarea accesului la resurse

Formatorul poate oferi informații cu privire la resursele locale de sprijin pentru sănătatea mentală, cum ar fi serviciile de consiliere, liniile telefonice de urgență și grupurile de sprijin. De asemenea, poate crea un sistem de trimitere pentru elevii care ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar.



5. Încorporarea educației privind sănătatea mintală

Formatorul poate încorpora educația privind sănătatea mintală în programa cursului, cum ar fi predarea problemelor comune de sănătate mintală, a strategiilor de adaptare și a resurselor pentru căutarea de ajutor. Acest lucru poate contribui la reducerea stigmatizării legate de problemele de sănătate mintală și la creșterea gradului de conștientizare cu privire la importanța solicitării de sprijin.

Exemplul concret ar putea fi:

Exerciții de mindfulness

Formatorii îi pot conduce pe tineri prin meditații ghidate sau exerciții de respirație pentru a-i ajuta să învețe cum să rămână prezenți în acel moment și să-și gestioneze gândurile și emoțiile.

Activități fizice

Încurajarea tinerilor să se implice în activități fizice, cum ar fi sportul, dansul sau yoga, îi poate ajuta să își dezvolte condiția fizică, să își crească nivelul de energie și să își îmbunătățească starea de spirit.

Arte creative

Implicarea în activități creative, cum ar fi desenul, pictura sau scrisul, poate oferi o ieșire sănătoasă pentru autoexprimare și îi poate ajuta pe tineri să-și dezvolte abilități de adaptare.

Discuții în grup

Formatorii pot facilita discuțiile de grup pe teme legate de sănătatea mintală și wellness, cum ar fi autoîngrijire, gestionarea stresului și strategii de adaptare.

Exerciții de stabilire a obiectivelor

Ajutându-i pe tineri să-și stabilească obiective realiste și realizabile, cum ar fi obiective academice sau personale, îi poate ajuta să-și construiască încrederea în sine și un sentiment de împlinire.

Activități sociale

Încurajarea tinerilor să participe la activități sociale, cum ar fi munca voluntară sau evenimente comunitare, îi poate ajuta să construiască relații pozitive și un sentiment de conexiune cu ceilalți.

Exerciții minte-corp

Activități precum yoga, tai chi sau Pilates îi pot ajuta pe tineri să se conecteze cu corpul și mintea lor, să reducă stresul și anxietatea și să îmbunătățească starea generală de bine.



Acestea sunt doar câteva exemple de activități pe care formatorii le pot utiliza pentru a promova bunăstarea în rândul tinerilor. Este important să rețineți că fiecare tânăr este unic și poate răspunde diferit la diferite activități, astfel încât este important să oferiți o gamă largă de opțiuni și să adaptați activitățile pentru a răspunde nevoilor lor.

Atunci când elaborează un program de cursuri pentru tinerii afectați de pandemie, lucrătorii de tineret ar trebui să țină cont de următoarele cunoștințe:

☺ **Înțelegerea impactului pandemiei**

Lucrătorii de tineret ar trebui să aibă o bună înțelegere a modului în care pandemia a afectat tinerii în diferite moduri. Aceasta include înțelegerea impactului economic, social și psihologic al pandemiei asupra tinerilor.

☺ **Cunoașterea problemelor de sănătate mintală**

Pandemia a dus la o creștere a problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor. Lucrătorii de tineret ar trebui să cunoască problemele comune de sănătate mintală și să știe cum să identifice semnele de avertizare.

☺ **Practici bazate pe traumă**

Pandemia a fost o experiență traumatizantă pentru mulți tineri. Lucrătorii de tineret ar trebui să cunoască practicile care iau în considerare traumele pentru a ajuta la sprijinirea tinerilor într-un mod sensibil și adecvat.

☺ **Cunoașterea instrumentelor digitale**

Pandemia a condus la o utilizare sporită a instrumentelor digitale pentru educație și comunicare. Lucrătorii de tineret ar trebui să cunoască instrumentele digitale și să știe cum să le utilizeze în mod eficient în programa de curs.

☺ **Importanța îngrijirii de sine**

Pandemia a evidențiat importanța îngrijirii de sine pentru sănătatea mintală și bunăstare. Lucrătorii de tineret ar trebui să promoveze practicile de autoîngrijire și să ofere resurse pentru a sprijini tinerii în rutinele lor de autoîngrijire.

☺ **Flexibilitate și adaptabilitate**

Pandemia a creat un mediu în continuă schimbare, iar lucrătorii de tineret ar trebui să fie flexibili și adaptabili în programele lor de curs pentru a răspunde nevoilor în schimbare ale tinerilor.

Prin încorporarea acestor domenii de cunoaștere în programa cursurilor lor, lucrătorii de tineret pot contribui la bunăstarea și succesul tinerilor afectați de pandemie.



Well-Youth!

Învățare mixtă



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

CONȚINUT

CE ESTE O ABORDARE MIXTĂ A ÎNVĂȚĂRII?	41
PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE ABORDĂRII DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ.....	41
UNELE METODE UTILIZATE FRECVENT ÎN ÎNVĂȚAREA MIXTĂ.....	44
TIPURI DE RESURSE PENTRU ABORDAREA DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ PROPUȘĂ PENTRU PROIECTUL WELL-YOUTH T	46
STRUCTURAREA UNUI LECȚIE PLAN DE	48
TOOLKIT	50
CÂTEVA EXERCIȚII PRACTICE PE CARE LUCRĂTORII DE TINERET LE POT INTEGRA ÎNTR-O ABORDARE DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ.....	52
POSIBILE SESIUNI DE FORMARE PE CARE LUCRĂTORII DIN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII TINERILOR LE POT ÎNCORPORA ÎNTR-O ABORDARE DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ.....	54

CE ESTE O ABORDARE MIXTĂ A ÎNVĂȚĂRII?

Învățarea mixtă combină utilizarea platformelor de învățare online, a resurselor digitale și a interacțiunilor virtuale cu instruirea tradițională la clasă sau față în față. Învățarea mixtă este o abordare eficientă pentru ca lucrătorii de tineret să se implice cu tinerii afectați de pandemia COVID-19. Aceasta combină metodele de învățare pentru a oferi o experiență de învățare cuprinzătoare și flexibilă. Flexibilitatea și adaptabilitatea sunt esențiale atunci când se pune în aplicare o abordare de învățare mixtă, permițându-ne, în același timp, să evaluăm continuu nevoile, circumstanțele în schimbare și strategiile relevante din punct de vedere cultural în timpul activității noastre cu tinerii.

PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE ABORDĂRII DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ:

- ☉ Învățarea mixtă combină activitățile de învățare online și în persoană pentru a crea o experiență de învățare coerentă. Ea încorporează tehnologii și resurse digitale alături de instruirea tradițională față în față.
- ☉ Permite cursanților să aibă control asupra experienței lor de învățare, oferind flexibilitate în ceea ce privește timpul, ritmul și locul. Ea poate fi adaptată pentru a satisface stilurile, preferințele și nevoile individuale de învățare.
- ☉ Oferă o gamă variată de activități de învățare pentru a-i implica pe cursanți. Acestea pot include module online, discuții virtuale, simulări interactive, proiecte de colaborare, ateliere în persoană, activități de grup și mentorat individual.
- ☉ Plasează cursanții în centrul procesului de învățare. Încurajează participarea activă, învățarea autodirijată și colaborarea, promovând un sentiment de proprietate și responsabilitate pentru rezultatele învățării.
- ☉ Acesta încorporează atât activități de învățare sincrone, cât și asincrone. Activitățile sincrone implică interacțiuni în timp real, cum ar fi clasele virtuale sau webinarile, în timp ce activitățile asincrone permit cursanților să acceseze și să se implice în materialele de învățare în propriul lor ritm, cum ar fi modulele online sau forumurile de discuții.
- ☉ Învățarea mixtă se bazează în mare măsură pe tehnologie pentru a oferi și a îmbunătăți experiențele de învățare. Aceasta utilizează diverse instrumente digitale, sisteme de gestionare a învățării (LMS), resurse multimedia și platforme de comunicare pentru a facilita învățarea, colaborarea și evaluarea.



- ☺ Oferă oportunități pentru monitorizarea și evaluarea continuă a progresului cursanților. Permite evaluări formative, mecanisme de feedback și analiza datelor pentru a urmări rezultatele învățării și pentru a lua decizii educaționale bazate pe date.
- ☺ Promovează strategii active de învățare care încurajează cursanții să se implice activ în conținut, să aplice cunoștințele și competențele și să colaboreze cu colegii, favorizând o înțelegere mai profundă și reținerea informațiilor.
- ☺ Aceasta permite dezvoltarea profesională continuă a lucrătorilor de tineret. Învățarea mixtă necesită ca lucrătorii de tineret să aibă competențele și cunoștințele necesare pentru a concepe, facilita și evalua în mod eficient învățarea în medii mixte. Aceasta pune accentul pe dezvoltarea profesională și formarea continuă a lucrătorilor din domeniul tineretului pentru a se adapta la natura evolutivă a învățării mixte.

Atunci când sunt aplicate de lucrătorii de tineret care lucrează cu tineri adulți care se confruntă cu probleme legate de sănătatea mentală, caracteristicile abordării de învățare mixtă pot include:

Abordare holistică Se adresează atât nevoilor educaționale, cât și celor de sănătate mentală ale tinerilor adulți. Acesta combină elemente de sprijin pentru sănătatea mentală, dezvoltarea abilităților și creșterea personală în cadrul procesului de învățare.	Sprijin individualizat Recunoscând că tinerii adulți care se confruntă cu probleme de sănătate mentală pot avea diferite nevoi și preferințe de învățare, acesta oferă oportunități de orientare personalizată, mentorat și resurse adaptate.	Mediu sigur și suportiv Mediile de învățare mixtă create de lucrătorii de tineret acordă prioritate creării unui spațiu sigur și favorabil pentru tinerii adulți. Acesta favorizează o atmosferă fără prejudecăți și empatică, care încurajează comunicarea deschisă, ascultarea activă și respectarea confidențialității.
Colaborare și sprijin reciproc Creează oportunități pentru activități de grup, mentorat de la egal la egal și comunități virtuale de sprijin în care persoanele își pot împărtăși experiențele, își pot oferi sprijin reciproc și pot învăța unele de la altele.	Flexibilitate și învățare autodidactă Permite persoanelor să se implice în materialele și resursele de învățare în ritmul lor propriu, ținând cont de circumstanțele lor unice și de nevoile lor de bunăstare.	Integrarea consilierii și a coaching-ului Implică sesiuni virtuale de consiliere, exerciții de stabilire a obiectivelor și verificări continue pentru a oferi îndrumare, motivație și responsabilitate.



Integrarea resurselor de sănătate mintală

Aceasta poate încorpora resurse și strategii de sănătate mintală în experiența de învățare. Aceasta poate implica introducerea exercițiilor de mindfulness, a tehnicilor de reducere a stresului, a practicilor de autoîngrijire și a activităților de consolidare a rezilienței ca părți integrante ale abordării de învățare mixtă.

Integrarea tehnologiei pentru Accesibilitate

Implică utilizarea de platforme digitale, aplicații mobile și instrumente online care sunt ușor de utilizat și accesibile tinerilor adulți cu probleme legate de sănătatea mintală..

Evaluare continuă & Monitorizarea progreselor

Asigură că tinerii adulți beneficiază de experiența de învățare și de sprijin în domeniul sănătății mintale. Aceasta poate implica evaluări periodice, bucle de feedback și ajustări ale planului de învățare în funcție de nevoile și progresele individuale.

Colaborarea cu profesioniștii din domeniul sănătății mentale

Implică colaborarea cu profesioniști din domeniul sănătății mentale sau parteneriate cu organizații de sănătate mintală. Această colaborare garantează că abordarea de învățare se aliniază la cele mai bune practici în materie de sprijin pentru sănătatea mintală și oferă un sistem de sprijin cuprinzător pentru tinerii adulți.

Este important ca lucrătorii de tineret să adapteze caracteristicile învățării mixte la nevoile și circumstanțele specifice ale tinerilor adulți cu care lucrează, menținând o abordare centrată pe persoană și informată asupra traumelor pe tot parcursul procesului.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută informațiilor conținute în aceasta.

UNELE METODE FRECVENT UTILIZATE ÎN ÎNVĂȚAREA MIXTĂ

☺ Sală de clasă inversată

În cadrul acestei metode, elevii utilizează materiale didactice, cum ar fi prelegeri preînregistrate sau module online, înainte de sesiunea de curs. Timpul de curs în persoană este apoi dedicat discuțiilor, activităților și lucrului în colaborare, permițând o înțelegere mai profundă și aplicarea conceptelor.

☺ Discuții și forumuri online

Platformele de discuții online sau forumurile oferă studenților un spațiu în care să se angajeze în discuții asincrone. Ei pot pune întrebări, împărtăși idei și colabora cu colegii, încurajând gândirea critică și învățarea socială.

☺ Module online interactive

Modulele sau cursurile online pot include elemente interactive precum multimedia, teste și simulări. Studenții pot parcurge modulele în ritmul lor propriu, accesând resurse suplimentare și primind feedback imediat.

☺ Proiecte colaborative

Elevii lucrează împreună la proiecte sau sarcini care necesită colaborare și comunicare. Aceștia pot utiliza instrumente de colaborare online, cum ar fi documentele partajate sau videoconferințele, pentru a lucra la sarcini colective, chiar dacă nu sunt prezenți fizic în aceeași locație.

☺ Evaluări combinate (blended)

Evaluările pot fi efectuate atât online, cât și offline pentru a măsura înțelegerea și progresul elevilor. Acestea pot include teste online, sarcini scrise, prezentări de grup sau examene în persoană.

☺ Învățarea mobilă

Utilizarea dispozitivelor și aplicațiilor mobile pentru a furniza conținut de învățare, a oferi acces la resurse și a facilita comunicarea și colaborarea. Acest lucru permite cursanților să se implice în activități de învățare oricând și oriunde.



🕒 Laboratoare virtuale și simulări

Simulările online și laboratoarele virtuale oferă studenților o modalitate sigură și rentabilă de a se angaja în experimente practice și de a-și exersa competențele în domenii precum știința, ingineria sau asistența medicală.

🕒 Căi de învățare personalizate

Utilizarea tehnologiilor și platformelor de învățare adaptivă care adaptează experiența de învățare la nevoile și ritmul de învățare al fiecărui elev. Acest lucru poate implica furnizarea de resurse suplimentare sau intervenții specifice bazate pe progresul și performanța individuală.

🕒 Stații de învățare mixtă

Crearea de stații fizice de învățare în clasă, unde elevii se pot angaja în diverse activități, inclusiv cercetare online, proiecte colaborative, experimente practice sau discuții.

🕒 Sesiuni online sincrone

Desfășurarea de sesiuni online live, cum ar fi prelegeri virtuale sau webinarii, în care studenții pot interacționa cu instructorul și cu colegii lor în timp real, pot pune întrebări și pot participa la discuții.

Este important de reținut că metodele specifice utilizate în învățarea mixtă pot varia în funcție de context, subiect și resursele disponibile. Scopul este de a crea o experiență de învățare echilibrată și eficientă care să combine elemente online și offline pentru a spori implicarea, colaborarea și înțelegerea.



TIPURI DE RESURSE PENTRU ABORDAREA DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ PROPUSĂ PENTRU PROIECTUL WELL-YOUTH

🕒 Resurse online privind sănătatea mintală

Articole și bloguri selectate

Lucrătorii de tineret selectează articole online și postări pe blog care abordează subiecte legate de sănătatea mintală, cum ar fi gestionarea stresului, anxietatea, depresia, îngrijirea de sine și construirea rezilienței.

Videoclipuri și podcasturi

Lucrătorii de tineret împărtășesc sau creează conținut video și podcasturi cu profesioniști din domeniul sănătății mintale, persoane care își împărtășesc experiențele sau exerciții ghidate de mindfulness.

Module E- Learning

Sunt puse la dispoziția tinerilor adulți module sau cursuri online concepute special pentru educația și autoajutorarea în domeniul sănătății mintale. Aceste module oferă experiențe de învățare interactive și pot include teste sau evaluări.

NOTĂ: Fiecare țară implicată în proiect va identifica și va utiliza resurse de sănătate online la nivel național și specifice fiecărei țări, adecvate pentru punerea în aplicare a proiectului. La LoPe ne întâlnim cu persoane care au diferite medii naționale, etnice, religioase, rasiale, culturale și educaționale. Vom folosi limba norvegiană ca numitor comun, dar vom utiliza și unele resurse în limba engleză.

🕒 Materiale psihoeducaționale

Fișe informative și broșuri

Lucrătorii de tineret oferă fișe informative sau broșuri care explică condițiile de sănătate mintală, simptomele, opțiunile de tratament și strategiile de autoajutorare.

Caiete de lucru și fișe de lucru

Tinerii adulți primesc caiete de lucru sau fișe de lucru imprimabile care îi ghidează prin exerciții legate de gestionarea sănătății mintale, stabilirea obiectivelor, auto-reflecție sau strategii de coping.

Instrumente online interactive

Instrumentele online și resursele interactive, cum ar fi dispozitivele de urmărire a dispoziției, aplicațiile de gestionare a stresului sau chestionarele de autoevaluare, pot fi recomandate tinerilor adulți pentru autorefecție și autocontrol.



☺ Resurse de dezvoltare personală

<h3>Cărți de creștere personală</h3> <p>Lucrătorii de tineret sugerează și oferă recomandări de lectură a cărților axate pe dezvoltarea personală, mindfulness, psihologie pozitivă sau autodepășire.</p>	<h3>Activități de reflecție ghidată</h3> <p>Lucrătorii de tineret oferă îndemnuri ghidate de jurnal, exerciții de reflecție sau fișe de lucru care îi determină pe tinerii adulți să își exploreze emoțiile, să își identifice punctele forte, să își stabilească obiective și să practice autoîngrijirea.</p>	<h3>Citate inspiraționale și afirmații</h3> <p>Lucrătorii de tineret împărtășesc citate motivaționale, afirmații sau memento-uri vizuale care inspiră tinerii adulți și promovează o mentalitate pozitivă.</p>
---	--	--

☺ Activități în persoană materiale

<h3>Materiale pentru atelier</h3> <p>Lucrătorii de tineret elaborează sau utilizează materiale pentru ateliere, inclusiv prezentări, broșuri și activități interactive, pentru sesiuni de grup sau ateliere în persoană axate pe sănătatea mintală și dezvoltarea personală.</p>	<h3>Consumabile pentru terapie prin artă</h3> <p>Se pot furniza materiale artistice, cum ar fi cărți de colorat, materiale de desen sau materiale artisanale, pentru a încuraja exprimarea creativă și eliberarea stresului în timpul sesiunilor în persoană.</p>	<h3>Jocuri și activități interactive</h3> <p>Lucrătorii de tineret folosesc jocuri interactive, activități de joc de rol sau exerciții de spargere a gheții pentru a promova interacțiunea socială, exprimarea emoțională și dezvoltarea abilităților în timpul sesiunilor de grup.</p>
--	---	---

☺ Sprijin de la egal la egal și implicare comunitară

<h3>Forumuri de discuții online</h3> <p>Lucrătorii de tineret creează platforme virtuale sau forumuri online unde tinerii adulți se pot conecta, împărtăși experiențe, pune întrebări și oferi sprijin colegilor lor.</p>	<h3>Resurse de mentorat între egali</h3> <p>Lucrătorii de tineret facilitează programele de mentorat între colegi sau oferă resurse pentru a îndruma tinerii adulți să devină mentori pentru a se sprijini reciproc în parcursul lor în domeniul</p>	<h3>Materiale pentru grupurile de sprijin</h3> <p>Pentru a ghida sesiunile grupului de sprijin, atât online, cât și în persoană, sunt pregătite documente, îndemnuri pentru discuții sau activități structurate.</p>
---	--	--

Resursele specifice utilizate pot varia în funcție de expertiza lucrătorului de tineret, de materialele disponibile și de nevoile specifice țării tinerilor adulți. Scopul este de a oferi sprijin cuprinzător, materiale educaționale și oportunități de autorefecție, de dezvoltare a competențelor și de implicare a colegilor pentru a promova sănătatea mintală și dezvoltarea personală.



STRUCTURAREA UNUI PLAN DE LECȚIE

Atunci când utilizează o abordare de învățare mixtă cu tinerii adulți care se confruntă cu probleme legate de sănătatea mintală, lucrătorii de tineret își pot structura planurile de lecție pentru a crea o experiență de învățare cuprinzătoare și captivantă. Iată o structură sugerată pentru un plan de lecție:

🕒 **Introducere**

- Începeți lecția prin stabilirea unui mediu de învățare sigur și favorabil.
- Prezentați obiectivele și rezultatele învățării pentru sesiune.
- Desfășurați o activitate de spargere a gheții sau un exercițiu de mindfulness pentru a stabili un ton pozitiv.

🕒 **Activități de preînvățare online**

- Oferiți acces la activități de preînvățare online, cum ar fi citirea de articole, vizionarea de videoclipuri sau completarea de module online legate de tematica sănătății mintale.
- Atribuiți tinerilor adulți exerciții de reflecție sau îndemnuri pentru jurnal pe care să le abordeze înainte de sesiune.
- Încurajați participanții să transmită în avans orice întrebări sau gânduri pe care le au.

🕒 **În persoană sau sesiune virtuală**

- Desfășurați o sesiune interactivă în persoană sau virtuală axată pe tema sănătății mintale.
- Facilitați discuțiile pentru a permite tinerilor adulți să își împărtășească reflecțiile, ideile și întrebările din cadrul activităților de preînvățare.
- Realizarea unei prezentări sau a unui atelier interactiv care să aprofundeze subiectul, încorporând resurse multimedia, studii de caz și exemple din viața reală.
- Implicați participanții în activități de învățare experiențială, jocuri de rol sau exerciții de grup pentru a aplica conceptele la propriile lor vieți și experiențe.
- Facilitați dialogul deschis, ascultarea activă și oferiți participanților un spațiu sigur pentru a-și exprima gândurile și sentimentele.



☺ Activități practice și dezvoltarea abilităților

- Introduceți activități practice sau exerciții de dezvoltare a abilităților care promovează sănătatea mintală și bunăstarea.
- Furnizați instrucțiuni pas cu pas sau demonstrații pentru tehnici precum exerciții de mindfulness, strategii de gestionare a stresului, practici de autoîngrijire sau abilități de rezolvare a problemelor.
- Permiteți participanților să exerseze abilitățile individual sau în grupuri mici și oferiți feedback și îndrumare după cum este necesar.

☺ Activități online postînvățare

- Atribuiți activități postînvățare pentru a consolida și extinde experiența de învățare.
- Furnizați resurse pentru explorarea ulterioară, cum ar fi lecturi suplimentare, videoclipuri sau instrumente online legate de subiectul sănătății mintale.
- Alocați exerciții de reflecție sau îndemnuri pentru jurnal pentru a încuraja participanții să integreze noile cunoștințe și abilități în viața lor de zi cu zi.
- Încurajați forumurile de discuții online sau grupurile virtuale de sprijin reciproc în care participanții pot continua conversația și își pot împărtăși reflecțiile.

☺ Analiză și evaluare

- Încorporați strategii de evaluare formativă pentru a evalua înțelegerea și aplicarea de către participanți a conceptelor și abilităților de sănătate mintală.
- Utilizați chestionare, sondaje sau instrumente de autoevaluare pentru a măsura cunoștințele dobândite și pentru a identifica domeniile care necesită sprijin suplimentar.
- Colectați feedback de la participanți cu privire la experiența lor de învățare, inclusiv cu privire la eficiența abordării de învățare mixtă, și efectuați orice ajustări necesare pentru sesiunile viitoare.

☺ Urmărire și sprijin

- Furnizați resurse și sprijin de monitorizare, cum ar fi lecturi recomandate, aplicații sau resurse comunitare pentru gestionarea continuă a sănătății mintale.
- Oferiți sprijin individual sau sesiuni de consiliere virtuală pentru participanții care pot avea nevoie de asistență suplimentară.
- Încurajați participanții să stabilească obiective personale legate de sănătatea și bunăstarea lor mintală și oferiți îndrumări privind urmărirea progreselor și solicitarea de sprijin atunci când este necesar.

Nu uitați să adaptați structura și activitățile la nevoile specifice, preferințele și nivelul de confort al tinerilor adulți cu care lucrați. Flexibilitatea, empatia și sprijinul individualizat sunt esențiale în promovarea unei experiențe pozitive și eficiente de învățare mixtă pentru tinerii adulți care se confruntă cu probleme legate de sănătatea mintală.



TRUSĂ DE INSTRUMENTE

☺ Resurse online

Articole și bloguri selectate

Adunați o colecție de articole online de încredere și postări pe blog referitoare la sănătatea mintală, strategii de adaptare, îngrijirea de sine și dezvoltarea personală.

Recomandări Video & Podcast

Compilați o listă de videoclipuri și podcasturi atractive și informative cu profesioniști din domeniul sănătății mintale, povești personale și discuții pe diverse teme legate de sănătatea mintală.

Module E- Learning

Identificați module sau cursuri online care oferă psihoeducație privind sănătatea mintală, gestionarea stresului, reziliența și alte subiecte relevante.

☺ Activități de reflecție

Propuneri de jurnal

Pregătiți un set de sugestii de jurnal pentru a încuraja auto-reflecția, explorarea emoțiilor și dezvoltarea personală.

Instrumente de autoevaluare

Includeți chestionare sau teste de autoevaluare pentru a-i ajuta pe tinerii adulți să obțină informații despre starea lor mentală bunăstarea și identificarea domeniilor de interes.

Fișe de lucru pentru stabilirea obiectivelor

Furnizați fișe de lucru sau modele pentru a ghida tinerii adulți în stabilirea unor obiective semnificative legate de sănătatea lor mintală și dezvoltarea personală.

☺ Materiale de exprimare creativă

Consumabi le de artă

Includeți materiale artistice de bază, cum ar fi materiale de colorat, caiete de schițe sau materiale artizanale, pentru a încuraja exprimarea creativă și a promova relaxarea.

Sugestii privind muzica și listele de redare

Împărtășiți recomandări pentru muzică liniștitoare sau liste de redare îngrijite care promovează relaxarea, atenția și bunăstarea emoțională.

Scripturi de imagistică ghidată

Furnizați scenarii sau fișiere audio înregistrate pentru exerciții de imagistică ghidată care ajută tinerii adulți să se relaxeze, să vizualizeze rezultate pozitive sau să gestioneze stresul.



☺ Instrumente de comunicare și implicare

Aplicații de mesagerie sau forumuri online

Utilizați aplicații de mesagerie securizate sau platforme online pentru a facilita comunicarea continuă, a răspunde la întrebări și a oferi sprijin în afara sesiuni individuale.

Prompts de discuție

Pregătiți un set de sugestii de discuții pentru a stimula conversația și interacțiunea între colegi în timpul sesiunilor de grup virtuale sau în persoană.

Anuarul resurselor comunitare

Compilați o listă de resurse comunitare, grupuri de sprijin, linii telefonice de asistență și servicii de sănătate mentală disponibile la nivel local și online.

☺ Activități de bunăstare și autoîngrijire

Set de instrumente de autoîngrijire

Creați un set de instrumente care să includă resurse de autoîngrijire, cum ar fi modele de planuri de autoîngrijire, tehnici de relaxare, exerciții de mindfulness și strategii de gestionare a stresului.

Fișe de lucru privind bunăstarea

Concepeți fișe de lucru care se concentrează pe diverse dimensiuni ale bunăstării, inclusiv sănătatea fizică, reglarea emoțională, legăturile sociale și bunăstarea spirituală.

Exerciții de respirație și meditații ghidate

Furnizați înregistrări audio sau video cu exerciții de respirație și meditații ghidate pentru a sprijini practica relaxării și a atenției.

☺ Evaluarea și urmărirea progreselor

Sondaje de evaluare

Elaborați sondaje sau chestionare pentru a colecta feedback de la tinerii adulți cu privire la experiența lor de învățare, satisfacția față de program și impactul perceput asupra sănătății lor mintale.

Instrumente de monitorizare a progresului

Creați instrumente care să ajute la urmărirea progreselor participanților, cum ar fi liste de verificare a obiectivelor, dispozitive de urmărire a dispoziției sau jurnale de bunăstare.

Nu uitați să adaptați și să personalizați setul de instrumente în funcție de nevoile și preferințele specifice ale tinerilor adulți cu care lucrați. Actualizați și extindeți periodic setul de instrumente pentru a încorpora noi resurse și activități care se aliniază obiectivelor abordării de învățare mixtă și nevoilor în continuă evoluție ale participanților.



CÂTEVA EXERCIȚII PRACTICE PE CARE LUCRĂTORII DE TINERET LE POT INTEGRA ÎNTR-O ABORDARE DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ

☺ Auto-reflecție și stabilirea obiectivelor

Autoevaluare

Ghidați tinerii lucrători prin exerciții de autoevaluare pentru a-i ajuta să obțină informații cu privire la punctele lor forte, la domeniile în care pot crește și la bunăstare.

Stabilirea obiectivelor

Asistarea tinerilor lucrători în stabilirea unor obiective realiste și realizabile legate de sănătatea lor mentală, dezvoltarea personală și aspirațiile profesionale.
Încurajați-i să creeze planuri de acțiune cu pași specifici pentru a-și

☺ Managementul stresului și strategiile de coping

Conștientizarea stresului

Ajutați tinerii lucrători să identifice sursele de stres din viața profesională și personală. Discutați despre factorii comuni de stres și impactul acestora asupra sănătății mentale.

Tehnici de reducere a stresului

Predați tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile de respirație profundă, practicile de conștientizare, strategiile de gestionare a timpului și stabilirea limitelor.

☺ Dezvoltarea rezilienței și a mentalității pozitive

Activități de consolidare a rezilienței

Facilitarea activităților care promovează reziliența, cum ar fi povestirea, jocul de rol și rezolvarea problemelor exerciții. Încurajați tinerii lucrători să reflecteze la punctele lor forte și la succesele lor anterioare în depășirea provocărilor.

Vorbire de sine

Îndrumați tinerii lucrători să recunoască tiparele negative de vorbire despre sine și să le înlocuiască cu afirmații pozitive și



🕒 Inteligența emoțională și abilitățile de comunicare

Conștientizarea emoțională

Ajutați tinerii lucrători să-și dezvolte inteligența emoțională prin identificarea și înțelegerea propriilor emoții și a emoțiilor celorlalți.

Ascultarea activă

Efectuați exerciții care îmbunătățesc abilitățile de ascultare activă, cum ar fi discuțiile în perechi sau jocurile de rol. Încurajați tinerii lucrători să practice empatia și să valideze

🕒 Gestionarea timpului și echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Audit de timp

Îndrumați tinerii lucrători în realizarea unui audit al timpului pentru a evalua modul în care își petrec timpul în prezent și pentru a identifica domeniile în care se pot îmbunătăți.

Tehnici de prioritizare

Predați strategii pentru stabilirea priorităților, crearea de liste de sarcini și gestionarea eficientă a volumului de muncă. Discutați despre importanța echilibrului dintre viața profesională și cea privată și a

🕒 Rețele de sprijin și resurse

Cartografierea comunității

Asistați tinerii lucrători în identificarea rețelelor de sprijin și a resurselor comunitare disponibile. Încurajați-i să stabilească legături și să caute ajutor atunci când au nevoie.

Grupuri de sprijin între egali

Facilitați grupuri de sprijin inter pares virtuale sau în persoană, unde tinerii lucrători pot împărtăși experiențe, pot oferi sprijin și pot face schimb de strategii de adaptare.

🕒 Dezvoltarea carierei și creșterea profesională

Evaluarea competențelor

Ajutați tinerii lucrători să își evalueze competențele, interesele și obiectivele profesionale actuale. Discutați despre potențialele trasee profesionale și oportunități de dezvoltare.

Planificarea dezvoltării profesionale

Îndrumați tinerii lucrători în crearea unor planuri de dezvoltare profesională care să corespundă aspirațiilor lor profesionale. Furnizați resurse pentru cursuri online, webinarii și ateliere.

POSSIBILE SESIUNI DE FORMARE PE CARE LUCRĂTORII DIN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII TINERILOR LE POT ÎNCORPORA ÎNTR-O ABORDARE DE ÎNVĂȚARE MIXTĂ

☺ Conștientizarea sănătății mintale

Introducere în sănătatea mintală

Oferiți o prezentare generală a
tulburărilor comune de sănătate
mintală, a simptomelor și a
prevalenței în rândul tinerilor
lucrători.

Reducerea stigmatizării

Discutați impactul stigmatizării
asupra sănătății mintale și
strategiile de reducere a
stigmatizării la locul de muncă.

Recunoaștere a semnelor de avertizare

Formarea lucrătorilor de tineret pentru
a identifica semnele de avertizare ale
problemelor de sănătate mintală la ei
înșiși și la colegii lor.

☺ Construirea rezilienței și abilități de adaptare

Dezvoltarea rezilienței

Învățați strategii de creștere a
rezilienței, cum ar fi
gestionarea stresului,
rezolvarea problemelor și căutarea
de sprijin social.

Reglementarea emoțională

Explorați tehnici de gestionare și
reglare eficientă a emoțiilor la locul
de muncă.

Practici de autoîngrijire

Educați tinerii lucrători cu privire la
importanța îngrijirii de sine și oferiți-le
strategii practice de autoîngrijire pe
care le pot integra în rutina lor zilnică.

☺ Comunicare și sprijin

Abilități de ascultare activă

Formarea lucrătorilor de tineret în
tehnici de ascultare activă pentru a-și
sprijini în mod eficient colegii și a crea
un spațiu sigur pentru o comunicare
deschisă.

Formare în sprijinul colegilor

Învățați lucrătorii de tineret cum să
ofere sprijin de la egal la egal,
inclusiv tehnici de ascultare activă,
empatie și recomandare.

Intervenția în situații de criză

Furnizarea de formare privind
recunoașterea și reacția la crizele
de sănătate mintală, inclusiv
prevenirea suicidului și trimiterile
adecvate.



☺ Gestionarea stresului și echilibrul dintre viața profesională și cea privată

Tehnici de gestionare a stresului Prezentarea diferitelor tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi mindfulness, respirația profundă și strategiile de gestionare a timpului.	Echilibrul dintre viața profesională și cea privată Discutați despre importanța echilibrului dintre viața profesională și cea privată și ajutați lucrătorii de
--	--

☺ Primul ajutor în domeniul sănătății mintale

Formare de prim ajutor în domeniul sănătății mintale Facilitarea unui curs certificat de prim ajutor în domeniul sănătății mintale, care să ofere lucrătorilor de tineret competențele necesare pentru a oferi sprijin inițial persoanelor care se	Criza De-escaladare Predați tehnici de deescaladare a situațiilor de criză și oferiți sprijin până la sosirea ajutorului profesional.
--	---

☺ Crearea unui mediu de lucru suportiv:

Promovarea bunăstării mentale Discutați strategiile de creare a unui mediu de lucru favorabil și incluziv, care să promoveze sănătatea mentală pozitivă.	Rețele de sprijin între egali Facilitarea discuțiilor privind importanța rețelilor de sprijin inter pares și oferirea de îndrumări privind crearea și menținerea unor astfel de rețele.
--	---

☺ Autoadvocarea și accesul la resurse

Abilități de autopromovare Împutemicirea tinerilor lucrători pentru a-și susține nevoile de sănătate mentală și pentru a naviga eficient prin sistemele de sprijin.	Navigarea resurselor Furnizați informații cu privire la resursele de sănătate mentală disponibile, atât în cadrul organizației, cât și în comunitate, și îndrumați tinerii lucrători cum să le acceseze.
---	--

Nu uitați să încorporați o varietate de metode de învățare, cum ar fi module online, discuții virtuale, studii de caz, jocuri de rol și exerciții interactive, pentru a implica participanții în abordarea de învățare mixtă. Încurajați participarea activă, reflecția și sprijinul continuu pentru tinerii lucrători pe parcursul sesiunilor de formare.

Well-Youth!

WELL_YOUTH! - Bunăstarea mentală a tinerilor șomeri
afecțați de contextul pandemic al coronavirusului, cu nr.
ref. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

Well-Youth!



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.