



ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ 1

Χαρτογράφηση συγκριτικών καινοτόμων πρακτικών των ΑΕΙ στον τομέα της ψυχικής ευεξίας των φοιτητών, χρησιμοποιώντας τις χώρες εταίρους ως μελέτες περίπτωσης - ΕΛΛΑΔΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ, ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ, ΣΕΡΒΙΑ, ΗΒ και υποδεικνύοντας τις αναδυόμενες τάσεις σε όλη την Ευρώπη

Partners on Embrace HE project



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Contents

Συνοπτική περιγραφή	3
Ελλάδα	4
Ισπανία.....	6
Λιθουανία	8
Σερβία και Δυτικά Βαλκάνια.....	9
Ψυχική υγεία και ευεξία των φοιτητών στο Ηνωμένο Βασίλειο.....	10
Τάσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και ευεξία των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην ευρύτερη Ευρώπη	11

Συνοπτική περιγραφή

Το παρόν έγγραφο εμπεριέχει μέρος των αποτελεσμάτων του προγράμματος EMBRACE HE, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από το ERASMUS+ του Ηνωμένου Βασιλείου και είχε διάρκεια από το 2019 έως και το 2022 (αριθμός έργου KA203-5B5EC153).

Οι εταίροι του έργου είναι οι ακόλουθοι: Birmingham City University, Ηνωμένο Βασίλειο- Universidad Publica De Navarra, Ισπανία- Western Balkans Institute, Σερβία- Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάδα, Vilnius Universitetas, Λιθουανία.

Η έκθεση περιγράφει την κατάσταση και τη βιβλιογραφία σε καθεμία από τις χώρες των εταίρων της κοινοπραξίας, όπως αναφέρονται παραπάνω, και στη συνέχεια συνοψίζει τις βασικές ανησυχίες όπως καταγράφονται στην ευρύτερη Ευρώπη. Τα θέματα που απασχολούν τις χώρες των εταίρων είναι παρόμοια με βασικά ζητήματα σε ολόκληρη την Ευρώπη, τα οποία διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο τα ΑΕΙ ανταποκρίνονται και αντιμετωπίζουν τα θέματα ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το μεγαλύτερο μέρος της παρούσας ανασκόπησης συντάχθηκε μεταξύ του Νοεμβρίου 2019 μέχρι και τα μέσα του 2020, καταγράφοντας δεδομένα με την έναρξη της κρίσης Covid-19 αξιοποιώντας την πολύ πρώιμη βιβλιογραφία που σχετίζεται με τη συγκεκριμένη κρίση.

Ελλάδα

- Έχει διαπιστωθεί ότι οι φοιτητές στην Ελλάδα διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας (Ansari et al., 2011. Stallman 2010) ακόμη και σε σύγκριση με τους φοιτητές άλλων χωρών (Boon, Kimhi, Sarountzaki, Parmak, Groh, & Ryan, 2017). Σε μια μελέτη το ένα τέταρτο 805 φοιτητών πανεπιστημίου ανέφερε υψηλά ποσοστά κατάθλιψης και σχεδόν οι μισοί ανέφεραν μια γενικευμένη κακή κατάσταση σε επίπεδο ψυχικής υγείας (Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011). Η κατάθλιψη και το άγχος είναι τα κυριότερα ζητήματα ψυχικής υγείας με τα οποία συνδέονται οι ακόλουθες εμπειρίες:
 - Κατάχρηση ουσιών – στη βιβλιογραφία σχετικά με αυτό το θέμα και τη φοιτητική ομάδα η κατάχρηση έχει αποδοθεί τόσο σε παράγοντες του πλαισίου και σε ατομικούς παράγοντες (Donnelly, Young, Pearson, Penhollon, & Hernandez, 2008. Kokkevi, Richardson, Florescu, Kuzman, & Stergar, 2007. Jimenez, Musitu, & Murgui, 2008. Jimenez, Musitu, & Murgui, 2008).
 - Ο εθισμός στο διαδίκτυο/στην τεχνολογία είναι ένα αναγνωρισμένο ζήτημα με τα δεδομένα που έχουν συγκεντρωθεί να συνδέουν την εν λόγω χρήση με άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η λήψη ναρκωτικών (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011).
 - Αβεβαιότητα/φόβος για το μέλλον (Katsionis and Kalatha, 2010), προβλήματα που σχετίζονται με οικονομικό χρέος, φόβοι γύρω από την εύρεση εργασίας/καριέρας διαμορφώνουν την ψυχική υγεία, συνοδευόμενα από το άγχος που βιώνουν οι φοιτητές αναφορικά με την υποχρέωση να εργάζονται προκειμένου να πληρώνουν τα έξοδά τους (Stolikidis et al., 2014; 2014).
- Το περιβάλλον των ΑΕΙ και η οργάνωση της διδασκαλίας και της μάθησης είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας, ιδίως όσον αφορά τις σχέσεις μεταξύ του προσωπικού και των φοιτητών.
- Η αίσθηση των φοιτητών για τη διαχείριση του περιβάλλοντος τους συνδέεται με καλύτερη ψυχική υγεία, και παράγοντες όπως η ύπαρξη φίλων και οικογένειας, η αυτοαποδοχή κ.ά.
- Τα Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών (ΣΚΦ) αποτελούν κανόνα στα ελληνικά ΑΕΙ, τα οποία συνήθως περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική- πρόληψη και συμβουλευτική για το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό και υποστήριξη για φοιτητές με πρόσθετες ανάγκες, όπως οι μαθησιακές δυσκολίες, με τη χρήση της ηλεκτρονικής παρέμβασης/παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών συνεχώς να αυξάνεται (Holm-Hadulla & Κουτσούκου- Αργυράκη, 2015. Μπίτσιος, Καραδήμας, Μουζάκη, Μανωλίτσης, Καπελλάκη, Διακάτου, & Γιοβαζολιάς, 2017). Μετά την έναρξη του covid-19, η ηλεκτρονική παροχή υπηρεσιών είναι όλο και πιο συχνή.

- Εκτός από τις πρακτικές που σχετίζονται με σωματικές, πολιτιστικές και κοινωνικές δραστηριότητες (αθλητικό κέντρο, θεατρικές ομάδες κ.λπ.) δεν υπάρχουν συγκεκριμένα προγράμματα που να προάγουν την ευεξία, κάτι που αποτελεί πρόκληση για το μέλλον.

Ισπανία

- Το Ισπανικό Δίκτυο Ισπανικών Πανεπιστημίων υλοποιεί ένα σημαντικό πρόγραμμα με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και Καταναλωτών, το "The Healthy Universities Plan", με 57 πανεπιστήμια να εφαρμόζουν ενεργά προγράμματα υγείας. Αποτελεί μια καινοτομία όσον αφορά τα προγράμματα στα ΑΕΙ και βελτιώνει την πρακτική τους.
- Η πανεπιστημιακή κοινότητα έχει συγκεκριμένες ανάγκες υγείας που συνδέονται με τη φύση των οργανισμών που προάγουν τη μάθηση και τις σπουδές. Οι 3 βασικές ομάδες της κοινότητας - φοιτητές, διδακτικό και ερευνητικό προσωπικό και διοικητικό προσωπικό- επηρεάζουν η μία την υγεία της άλλης. Μια οικολογική προσέγγιση ή θεώρηση του τρόπου με τον οποίο το πανεπιστήμιο ως κοινότητα επηρεάζει την ψυχική υγεία και ευημερία μέσω πολιτικών και πρακτικών είναι ζωτικής σημασίας (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους των φοιτητών των ΑΕΙ στην Ισπανία, όπως διαπιστώνονται και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, είναι υψηλά και προκαλούν σοβαρές ανησυχίες.
- Οι φοιτητές αναφέρουν υπερβολικό όγκο και άγχος από θέματα που σχετίζονται με ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, για παράδειγμα, τη συμμετοχή σε εξετάσεις, την έλλειψη χρόνου για την ολοκλήρωση ακαδημαϊκών δραστηριοτήτων, την ακαδημαϊκή υπερφόρτωση και την παρουσίαση εργασιών στην τάξη (Hernández Armenteros & Pérez García, 2018).
- Ένας βασικός κίνδυνος που αφορά τους φοιτητές σε επίπεδο ψυχικής υγείας και ευημερίας στην Ισπανία είναι η κατάχρηση ουσιών με τους φοιτητές να λαμβάνουν παράνομα φάρμακα μέσω συντηγογράφησης (Universidad Pública de Navarra et al., 2007. Lucena et al., 2013).
- Η ανεργία των νέων, η σταδιοδρομία και η εργασιακή σταθερότητα αποτελούν, όπως και στην ευρύτερη Ευρώπη, πηγές ψυχικής δυσφορίας για τους φοιτητές στην Ισπανία, σε συνδυασμό με το φοιτητικό χρέος και τις οικονομικές ανησυχίες (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Οι ισχυρές και υποστηρικτικές σχέσεις στην τάξη μεταξύ φοιτητών και καθηγητών μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στο άγχος και την κακή ψυχική υγεία (Acción Social & Universidad Pública de Navarra, 2016).
- Οι καινοτομίες που ενισχύουν την ψυχική υγεία των φοιτητών στην Ισπανία περιλαμβάνουν: σχέδια υποστήριξης κατά τη μετάβαση από τις σπουδές του λυκείου στις ανώτερες σπουδές, σύνδεση με κοινοτικές οργανώσεις για την κάλυψη αναγκών, διαμεσολάβηση μεταξύ των φοιτητών και των διαφόρων πανεπιστημιακών τμημάτων και

υπηρεσιών σε σχέση με τις προσαρμογές για τυχόν αναπηρίες και ειδικές απαιτήσεις/υποστήριξη, τόσο σε διδακτικός όσο και σε διοικητικό επίπεδο, σχέδια ανάπτυξης πόρων για τις αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένης της τεχνικής βοήθειας, των επιχορηγήσεων και της οικονομικής βοήθειας, των διερμηνέων κ.λπ.- προώθηση της συμμετοχής όλων των μελών της πανεπιστημιακής κοινότητας, ανάπτυξη δράσεων ευαισθητοποίησης και κατάρτισης για την ψυχική υγεία που απευθύνονται στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

- Υπάρχει μεγαλύτερη αναγνώριση των έμφυλων και διαφορετικών εμπειριών παρενόχλησης/κακοποίησης και εγκλημάτων μίσους ως μέρος της ψυχικής υγείας και ευεξίας των φοιτητών και αντιμετώπιση αυτών μέσω πρωτοβουλιών. (Martínez-Otero, 2014, Salaberría κ.ά., 2016, Hernández, Armenteros και Pérez García, 2018, Pedro κ.ά., 2019).
- Το έργο του Red Española de Universidades Saludables (REUS) και το σχέδιο για υγιή πανεπιστήμια έχουν επιφέρει θετικές επιπτώσεις στην υγεία στα ΑΕΙ, οι υπηρεσίες ψυχολογικής και συμβουλευτικής υποστήριξης έχουν ενισχυθεί ώστε να διευρυνθεί ο αριθμός των φοιτητών που υποστηρίζονται και τα ΑΕΙ αναγνωρίζουν και αλλάζουν τον τρόπο εργασίας και την κουλτούρα τους προς την κατεύθυνση της υποστήριξης της ψυχικής ευημερίας των φοιτητών χρησιμοποιώντας οργανωτικά, ολιστικά και μοντέλα ευημερίας προσανατολισμένα στην υγεία.

Λιθουανία

Παρά τα υψηλά ποσοστά αυτοκτονιών των νέων στο παρελθόν (Zaborskis, Zemaitiene, Grabauskas, Puras & Povilaitis, 2007), μέσω της εφαρμογής διευρυσμένων στρατηγικών και παρεμβάσεων πρόληψης, η Λιθουανία αποτελεί σήμερα ένα παράδειγμα βέλτιστης πρακτικής στον τομέα αυτό. Παρόλα αυτά, η ψυχική δυσφορία των φοιτητών εξακολουθεί να συνιστά πρόβλημα, όπως σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες. Έρευνες σε φοιτητές έχουν διαπιστώσει υψηλά ποσοστά δυσφορίας, κυρίως έντονο άγχος, στρες, προβλήματα διάθεσης, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού. (Ένωση Λιθουανών Φοιτητών 2019- Ένωση Λιθουανών Φοιτητών 2021). Οι μελέτες για την ποιότητα ζωής των φοιτητών έχουν δείξει σταθερά χαμηλές βαθμολογίες, ιδίως όσον αφορά τις γυναίκες.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας τα κίνητρα των φοιτητών για σπουδές μειώθηκαν κατά 17%, η καλή διάθεση και η ικανοποίηση από τη μαθησιακή διαδικασία μειώθηκαν κατά 11%, οι διαταραχές του ύπνου αυξήθηκαν κατά 10%.

Η κατάχρηση ουσιών είναι ένα γνωστό πρόβλημα που σχετίζεται με το άγχος και τη δυσφορία των φοιτητών στη ζωή τους στη Λιθουανία (Λιθουανικό Συνέδριο Ψυχολόγων, 2022).

Η υψηλή επίδοση των φοιτητών στα ΑΕΙ έχει βρεθεί ότι προστατεύει από προβλήματα ψυχικής υγείας και το άγχος, αν και περαιτέρω έρευνα βρίσκεται σε εξέλιξη για να γίνει κατανοητό πώς οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν ο ένας τον άλλον (Rapuanò, 2019).

Το Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Λιθουανίας υλοποίησε το καινοτόμο πρόγραμμα για την ψυχική υγεία των φοιτητών, «*A Systematic Program for Strengthening Student Mental Health in Lithuanian HEIs*», το οποίο διήρκεσε έως το 2020. Το πρόγραμμα εξασφάλισε την παροχή υπηρεσιών ψυχολογικής συμβουλευτικής και συναισθηματικής υποστήριξης δωρεάν στους φοιτητές των ΑΕΙ. Δημιούργησε εσωτερικούς χώρους υποστήριξης στις δομές των ΑΕΙ, συμπεριλαμβανομένης της εξειδικευμένης ψυχολογικής υποστήριξης και εφάρμοσε δραστηριότητες πρόληψης, όπως μαθήματα χαλάρωσης ή ενσυνειδητότητας. Το πρόγραμμα αναδείχθηκε ως καινοτόμο στην ισόρροπη παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας μεταξύ διαφορετικών παρόχων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και επηρέασε άλλες πρόσφατες καινοτομίες που επί του παρόντος προωθούνται.

Σερβία και Δυτικά Βαλκάνια

- Η σερβική βιβλιογραφία και πολιτική σχετικά με την ψυχική υγεία των φοιτών βρίσκεται σε πολύ πρώιμο στάδιο, και προς το παρόν η περισσότερη βιβλιογραφία περιγράφει τα προβλήματα, αλλά δεν παρέχει διορθωτικές λύσεις ή καινοτόμα σχέδια/απαντήσεις.
- Το άγχος αποτελεί αναγνωρισμένο πρόβλημα για τους φοιτητές σε όλα τα Δυτικά Βαλκάνια, αλλά οι μελέτες δείχνουν ότι υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα μεταξύ των χωρών. Διαφορές φαίνεται να προκύπτουν στην αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης (Đurić, 2017).
- Η αύξηση των ικανοτήτων των φοιτητών, ο αυτό-προσανατολισμός, η σύνδεση με τους άλλους, η αυτοπεποίθηση, η αυτονομία έχει βρεθεί ότι σχετίζονται με την ικανότητα καλύτερης αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων των φοιτητών (Randelović and Stojiljković, 2014).
- Το στρες που συνδέεται με την τεχνολογία, με τη μορφή της χρήσης κινητών τηλεφώνων, προκύπτει στη βιβλιογραφία ως ένα αυξανόμενο πρόβλημα για τους φοιτητές, συμπεριλαμβανομένου του εθισμού στην τεχνολογία και τα κινητά τηλέφωνα (Višnjić et al., 2018).
- Η προβληματική κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, συμπεριλαμβανομένου του καπνού, αναφέρεται ως πρόβλημα στις ομάδες των φοιτητών των πανεπιστημίων (Piumatti, Lietz, Agesi, and Bjegović-Mikanović, 2019. Milić, Gazibara, Pekmezović, Kisić Terpančević, Marić, and Popović 2020). Η υπερβολική χρήση αλκοόλ αυξάνει τα συμπτώματα της ψυχολογικής δυσφορίας και η υπερβολική κατανάλωση ποτών σε μια προσπάθεια αυτό-θεραπείας για υποκείμενα ζητήματα ψυχικής υγείας παρουσιάζονται ως υπεύθυνα για περαιτέρω ψυχολογικά, κοινωνικά, εκπαιδευτικά και συναισθηματικά προβλήματα.
- Ορισμένες ομάδες φοιτητών αναγνωρίζονται ως περισσότερο ευάλωτες για την εκδήλωση ψυχικής δυσφορίας, όπως για παράδειγμα οι φοιτητές ιατρικής, νοσηλευτικής και παραϊατρικής στη Σερβία (Vičentić et al., 2015) και στη Βόρεια Μακεδονία και το Κοσσυφοπέδιο (Mančevska και Plunčević, 2014).
- Η βιβλιογραφία σε ορισμένες χώρες των Δυτικών Βαλκανίων, έχει τονίσει τη σημασία της εξέτασης των ζητημάτων που σχετίζονται με το βιολογικό και κοινωνικό φύλο και της ψυχικής υγείας για στους φοιτητές των ΑΕΙ, εστιάζοντας ιδιαίτερα στους τρόπους αντιμετώπισης τους (Xhakollari, 2015- Hasanbegović και Tuće 2019- Marojević, 2020).
- Δεν υπάρχουν στοιχεία αναφορικά με τις υπηρεσίες για τους φοιτητές των ΑΕΙ, καθώς αυτές βρίσκονται σε πολύ πρώιμο στάδιο ανάπτυξης, αλλά υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, ιδίως στη μετα-Covid περίοδο.

Ψυχική υγεία και ευεξία των φοιτητών στο Ηνωμένο Βασίλειο

- Τα ζητήματα ηλικίας και εμπειρίας θεωρούνται όλο και περισσότερο σημαντικά για την ψυχική υγεία των φοιτητών, καλύπτοντας προπτυχιακές και άλλες μορφές σπουδών, καθώς και τις ανάγκες τόσο των νεότερων, όσο και των πιο ώριμων φοιτητών για ψυχική υγεία και ευεξία (Hunt & Eisenberg, 2010. Turner et al., 2007. Scalton, Rowling & Weber, 2010. Gale & Parker, 2012. Bowles et al., 2013- Macaskill, 2013).
- Η συμπερίληψη των φοιτητών πέρα από τα βασικά προστατευμένα χαρακτηριστικά αποτελεί σημαντική πρόκληση για τα ΑΕΙ του Ηνωμένου Βασιλείου σε σχέση με την πρόληψη του αποκλεισμού και της κακοποίησης και την προστασία της ψυχικής υγείας και ευημερίας. (National Union of Students, 2014 και 2018. Garvey et al, 2018. Policy Connect και The Higher Education Commission, 2020).
- Οι φοιτητές του εξωτερικού και οι μεταπτυχιακοί φοιτητές αντιμετωπίζουν επίσης θέματα ψυχικής υγείας που σχετίζονται με την απομόνωση/τον αποκλεισμό και μερικές φορές με την εχθρότητα. Ορισμένοι από αυτούς τους φοιτητές μπορεί επίσης να είναι πρόσφυγες από τις χώρες τους με πρόσθετες ανάγκες υποστήριξης που σχετίζονται με τραύματα του παρελθόντος. Οι μεταπτυχιακοί φοιτητές υποφέρουν από αγχογόνους παράγοντες κατά τις σπουδές σε υψηλότερα επίπεδα υπό την παρατεταμένη πίεση για την επίτευξη επιδόσεων. Αρκετά ΑΕΙ του Ηνωμένου Βασιλείου επενδύουν σε προγράμματα για την υποστήριξη αυτών των ομάδων (Bradley, 2000. Jones et al, 2019) και το πρόγραμμα "University of Sanctuary" παρέχει επίσης θέσεις για πρόσφυγες και υπηρεσίες ευρύτερης υποστήριξης της ψυχικής τους ευημερίας.
- Η καινοτόμος διαδικτυακή υποστήριξη της ψυχικής υγείας των φοιτητών αποτελεί σήμερα βασική τάση στα ΑΕΙ. Η συγκεκριμένη πρακτική αναπτυσσόταν πριν από το Covid-19, αλλά έγινε πιο σημαντική μετά την πανδημία. Καινοτόμα προγράμματα, όπως το Big White Wall, επιτρέπουν την 24ωρη πρόσβαση σε πόρους και υποστήριξη.
- Η παροχή πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας έχει ενσωματωθεί ως βέλτιστη πρακτική σε πολλά ΑΕΙ και επεκτείνεται. Με την υποστήριξη του εθελοντικού οργανισμού, Student Minds, η πρωτοβουλία αυτή υποστηρίζει την ψυχική υγεία σε όλους τους οργανισμούς των ΑΕΙ, εστιάζοντας στην αλλαγή κουλτούρας μεταξύ των οργανισμών όσον αφορά την ψυχική ευημερία του προσωπικού και των φοιτητών. Συμμετέχει το προσωπικό σε όλους τους τομείς της διδασκαλίας και της μάθησης, των επαγγελματικών υπηρεσιών, της συμβουλευτικής και των τμημάτων των ΑΕΙ, προκειμένου να αποκτήσουν καλύτερα εφόδια για την διαχείριση κρίσεων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

Τάσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και ευεξία των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην ευρύτερη Ευρώπη

- Πανερωπαϊκές και εθνικές αναλύσεις δείχνουν ότι οι πιο διαδεδομένες μορφές ψυχικών ασθενειών που βιώνουν οι φοιτητές ΑΕΙ είναι το άγχος και η κατάθλιψη, με σχετικά υψηλή χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων για αυτές (Ruckert, 2015. Statista 2022).
- Το ζήτημα της υποστήριξης των φοιτητών του εξωτερικού γίνεται όλο και πιο ορατό καθώς τα ΑΕΙ επεκτείνονται στην παγκόσμια αγορά και διαφοροποιούνται, συμπεριλαμβανομένων των θεμάτων του άγχους προσαρμογής, των θεμάτων ευεξίας στις κοινότητες υποδοχής (Yeh and Inose, 2003. Forbes-Mewett and Schermuly, 2021. British Universities International Liaison Society, 2023).
- Ένας αναδυόμενος τομέας επιστημονικού ενδιαφέροντος σε ολόκληρη την Ευρώπη σε σχέση με την ψυχική υγεία είναι το τεχνολογικό άγχος - ή το άγχος που προκαλείται από την αλληλεπίδραση με την τεχνολογία και τη χρήση της και την ψηφιακή τεχνολογία. Στα ΑΕΙ το άγχος αυτό έχει αυξηθεί σημαντικά από τις συνθήκες του Covid-19, αλλά και πριν την πανδημία ήταν εμφανές στη βιβλιογραφία ως πρόβλημα ((Royo et al, 2019. Boyer-Davis, 2020. Amazu 2020. Gonzalez Lopez, 2021), το οποίο επισημαίνεται επίσης σε ορισμένες από τις αναφορές των χωρών των εταίρων. Πρόκειται για έναν σημαντικό τομέα για περαιτέρω έρευνα και παρεμβάσεις.
- Οι ευρύτερες επιπτώσεις της επιδημίας Covid-19 είναι σημαντικές - οι ερευνητές αναφέρουν ότι ορισμένες ομάδες φοιτητών ΑΕΙ είχαν περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και δυσφορία (Wathelet et al 2020. Πανεπιστήμιο της Γάνδης, 2020. Sahu, 2020). Οι έρευνες συνεχίζονται ακόμη αναφορικά με τους παράγοντες επικινδυνότητας και τις μεταγενέστερες επιπτώσεις της νόσου σε ευρεία κλίμακα της ψυχικής ευεξίας. Οι φοιτητές της Ιατρικής και οι επαγγελματίες που σχετίζονται με την Ιατρική αντιμετωπίζουν ιδιαίτερους κινδύνους λόγω της πρακτικής άσκησης και του επιπέδου άγχους και θανάτου στο οποίο εκτέθηκαν και εξακολουθούν να εκτίθενται λόγω της πανδημίας (Maben and Bridges, 2020. Cervera-Gasch et al, 2020. Pang et al 2020. Söğüt et al, 2020). Τα ζητήματα αυτά απαιτούν συνεχή έρευνα και καινοτόμα έργα.
- Υπάρχουν ποικίλες πρωτοβουλίες και προγράμματα που κάνουν τη διαφορά σε ολόκληρη την Ευρώπη. Αυτά περιγράφονται στην κύρια έκθεση, αλλά ορισμένοι βασικοί σύνδεσμοι είναι οι ακόλουθοι:
 - European Education Area
[Mental health support for students in Europe | European Education Area \(europa.eu\)](https://european-education-area.eu/mental-health-support-for-students-in-europe)
 - Buddy System projects across Europe
<https://buddysystem.eu/en/the-project>

- European Student Union – provides help, advice and signposting on mental health and wellbeing
[Home - European Students' Union \(esu-online.org\)](http://esu-online.org)
- Mental Health First Aid in Universities
<https://mhfaengland.org/organisations/higher-education/>
- Mindfulness Practice 4 Students (M4S) EU funded project on integrating mindfulness into HEIs
<https://mp4s.eu/>
- Studee.com – 20 of the best Mental Health Innovations in UK HEIs
<https://studee.com/discover/15-of-the-best-university-mental-health-initiatives-in-the-uk/>
- Buddy System EU: First independent, peer-to-peer student mentoring and buddying system, with resources for students and staff
<https://buddysystem.eu/en/>
- Goldman Saks Mentally Healthy Universities Initiative
<https://www.mind.org.uk/workplace/mentally-healthy-universities-programme/>
- HIPPOCAMPUS: EU project promoting health and wellbeing amongst young people, including HEI students, resources and HEI links
<https://hippocampusproject.eu/>
- World Health Organisation Pan-European Coalition, house some resources on student mental health and wellbeing
[The Pan-European Mental Health Coalition \(who.int\)](http://who.int)
- World Economic Forum – ‘We Support’ pages on University provision of mental health support, including initiatives and resources from Europe
<https://www.weforum.org/agenda/2022/03/education-institutions-and-fostering-a-true-culture-of-care/>

European Student Mental Health Initiative Resources:

European Education Area [Mental health support for students in Europe | European Education Area \(europa.eu\)](#)

Buddy System projects across Europe: <https://buddysystem.eu/en/the-project>

European Student Union – provides help, advice and signposting on mental health and wellbeing: [Home - European Students' Union \(esu-online.org\)](#)

Mental Health First Aid in Universities: <https://mhfaengland.org/organisations/higher-education/>
Mindfulness Practice 4 Students (M4S) EU funded project on integrating mindfulness into HEIs. <https://mp4s.eu/>

Studee.com – 20 of the best Mental Health Innovations in UK HEIs - <https://studee.com/discover/15-of-the-best-university-mental-health-initiatives-in-the-uk/>

Buddy System EU: First independent, peer-to-peer student mentoring and buddying system, with resources for students and staff: <https://buddysystem.eu/en/>

Goldman Saks Mentally Healthy Universities Initiative: <https://www.mind.org.uk/workplace/mentally-healthy-universities-programme/>

HIPPOCAMPUS: EU project promoting health and wellbeing amongst young people, including HEI students, resources and HEI links: <https://hippocampusproject.eu/>

World Health Organisation Pan-European Coalition, house some resources on student mental health and wellbeing, [The Pan-European Mental Health Coalition \(who.int\)](#)

World Economic Forum – ‘We Support’ pages on University provision of mental health support, including initiatives and resources from Europe: <https://www.weforum.org/agenda/2022/03/education-institutions-and-fostering-a-true-culture-of-care/>