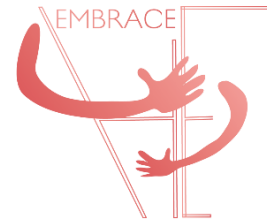


## METODINIS LEIDINYS NR. 9

Interaktyvūs atvejai, susiję su inovatyviais psichikos sveikatos palaikymo metodais aukštajame moksle



Partners on Embrace HE project



BIRMINGHAM CITY  
University

upna  
Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
UNIVERSITY OF CRETE



Vilniaus  
universitetas



WEBIN  
Western Balkans Institute

Šis dokumentas yra EMBRACE HE projekto, kurį finansavo ERASMUS+ JA agentūra ir kuris vykdomas 2019–2022 m., projekto numeris KA203-5B5EC153, rezultatų dalis.

Projekto partneriai: Birminghamo miesto universitetas, Jungtinė Karalystė; Navaros universitetas, Ispanija; Vakarų Balkanų institutas, Serbija; Kretos universitetas, Graikija; Vilniaus Universitetas, Lietuva. Kolegos iš Navaros viešojo universiteto, padedant kitiems projekto partneriams, vadovavo šio priemonių rinkinio kūrimui.

Galima laisvai naudotis visais projekto priemonių rinkiniais ir kita medžiaga, tačiau, vadovaudamiesi intelektinės nuosavybės principais, prašome, kad jei ką nors iš čia cituojate publikacijose ir pan., projektas ir ES būtų paminėti/cituoti.

Ataskaitoje pateikti inovatyvūs pavyzdžiai, padedantys palaikyti aukštojo mokslo studentų gerovę ir psichinę sveikatą. Atsižvelgiant į pastangas, kurias dėjo aukštosios mokyklos, siekdamos pagerinti pastarojo meto psichikos sveikatos priežiūros spragas aukštajame moksle, šis rezultatas buvo sukurtas taip, kad pagerintų naujoviškų praktikų, kurios palaiko studentų psichinę sveikatą ir gerovę, matomumą.

Praktikų pasirinkimo kriterijus nustatė vadovaujantis partneris. Atsižvelgiant į ankstesnius projekto rezultatus, prieita prie išvados, kad praktika, kuri turi būti sisteminama kaip atvejo analizė, turėtų atitikti šiuos kriterijus:

a) būti novatoriška (t.y. turi būti unikali ir išsiskiria iš kitų paslaugų savo specifiškumu, pvz.: ji yra nauja, vienintelė paslauga nacionaliniu lygmeniu, pripažinta už naujoviškumą, yra taikoma pirmą kartą arba yra pavyzdys, kuriuo galima vadovautis teikiant kitas paslaugas, pasinaudoti nauja ar specialia metodika ir pan.).

b) ją vykdo universiteto personalas arba studentų asociacijos.

c) turi pakankamai įrodymų (kokybinių ar kiekybinių), įrodančių teigiamus jo rezultatus studentų gerovei ir psichinei sveikatai. Jei neturi įrodymų, dėl to, kad yra nauja, turi būti pateiktas jos vertinimo planas.

d) atsižvelgti į kai kuriuos dabartinius aukštųjų mokyklų studentų psichikos sveikatos priežiūros poreikius (pvz.: tenkinti psichologinės priežiūros poreikius, kylančius dėl COVID-19, rūpintis dažniausiai pasitaikančiais studentų psichologiniais sutrikimais, palaikyti bet kokioje streso situacijoje, kurią sukelia akademinis krūvis ir pan.).

Buvo atrinkti penki atvejai, atsižvelgiant į jų naujoviškumą, aktualumą ir teigiamą poveikį studentų psichinei sveikatai ir gerovei. Svarbiausia informacija iš kiekvieno buvo surinkta ir pateikta ataskaitoje. Be to, kiekvienai atvejo analizei buvo sukurtas animacinis vaizdo įrašas, kurio tikslas – palengvinti prieigą prie pagrindinės informacijos apie kiekvieną praktiką ir jos pateikimą. Kiekviena EMBRACE HE konsorciumo komanda pasirinko vieną inovatyvią praktiką, kurią turėjo susisteminti ir atskleisti. Dokumente galima rasti šių pasirinktų praktikų rinkinį:

\* Psichikos sveikatos pirmosios pagalbos mokymai: programa, skirta mokyti personalą psichikos sveikatos pirmosios pagalbos klausimais ir padėti jų mokiniams sunkiose psichikos sveikatos situacijose. Jį sukūrė „Psichinės sveikatos pirmosios pagalbos tarnyba Anglijoje“: <https://mhfaengland.org/individuals/higher-education/>.

- Rūpestingi universitetai: elektroninė psichikos sveikatos intervencija, kuria siekiama suteikti informacijos apie studentų psichikos sveikatą, kartu reklamuojant įvairius internetinius kursus, skirtus psichikos sveikatos problemoms, pvz., nerimui, spręsti. Tai yra bendradarbiavimo projekto tarp Vrije Universiteit Amsterdam, Universiteit Leiden, Universiteit Maastricht, Universiteit Utrecht, Erasmus universiteto Roterdamo, Olandijos taikomųjų mokslų universiteto ir Amsterdamo universiteto rezultatas: <https://caring-universities.com/nl/>.

- Compludog: gyvūnų padedama intervencija, skirta sumažinti nerimą ir stresą prieš egzaminus. Tai programa, sukurta Madrido Complutense universitete.

- Parama karo pabėgėlių studentams aukštosiose mokyklose: pavyzdys, kaip reaguoti į psichikos sveikatos krizę, su kuria susiduria Lietuvos universiteto studentai

dėl dabartinės karo padėties Ukrainoje. Jį sukūrė Vilniaus universitetas: <https://www.vu.lt/en/>

- Atsparumo ugdymas ir ZOOM nuovargio valdymas: vadovas, skirtas padėti personalui ir studentams spręsti problemas, susijusias su perdegimu ir nuovargiu dėl per didelio internetinių platformų naudojimo studijoms ir darbui. Ją sukūrė Kretos universiteto Studentų konsultavimo centras: <https://en.uoc.gr/>

Be šių atvejų analizių, taip pat buvo trumpai aprašytos šešios praktikos, sukurtos kituose universitetuose, siekiant naujovių ir veiksmingumo palaikant aukštojo mokslo studentų psichinę sveikatą.

## Bibliografija

- Institute of International Education (2016). Supporting Displaced and Refugee Students in Higher Education: Principles and Best Practices. From: <https://www.iie.org/Research-and-Insights/Publications/Supporting-Displaced-and-Refugee-Students-in-Higher-Education>
- Lee, J. (2020). *Psychiatric Times*. From <https://www.psychiatristimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>
- Milton, S. (2018). Higher Education and Post-Conflict Recovery. Palgrave, Macmillan.
- Morgan, A., Ross, A., & Reavley, N. (2018). Systematic review and meta-analysis of Mental Health First Aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLOS ONE*, 13(5), e0197102. doi: 10.1371/journal.pone.0197102
- Peña Gil, D., Camilli Trujillo, C., and García García, M. (2022). Effects of a Canine-Assisted Intervention in Perceived and Physiological Stress of Spanish University Students. *Society & Animals*, in press.
- Peña Gil, D., García García, M., and Camilli Trujillo, C. (2019). Dog-assisted intervention at a Spanish university: pilot study. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(2), 344-356. DOI: <https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2019-0067>
- Soberon, M. A., Reuter, L., & Chibuzor, A. (2017). Supporting University Community Pathways for Refugees-Migrants. From: [https://ec.europa.eu/migrant-integration/library-document/accessing-higher-education-europe-challenges-refugee-students-strategies-overcome\\_en](https://ec.europa.eu/migrant-integration/library-document/accessing-higher-education-europe-challenges-refugee-students-strategies-overcome_en)
- Unangst, L., & Crea, T. M. (2018). Higher Education for Refugees: A Need for Intersectional Research. *Comparative Education Review*, 64(2).