



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## KIT de instrumente de sensibilizare



Impactul COVID-19 asupra tinerilor cu probleme de sănătate mintală



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Cuprins

De ce acest set de instrumente?.....	2
Pentru ce este acest kit de conștientizare?.....	3
Obiectivele setului de instrumente.....	4
Cui se adresează acest set de instrumente?.....	4
Bazele și principiile privind sănătatea mintală și tineretul.....	5
Strategia europeană pentru tineret (2019 - 2027).....	5
Acțiunea comună pentru sănătate mintală și bunăstare (JA MH - WB).....	6
Obiectivele de Dezvoltare Durabilă.....	6
Cum a fost elaborat acest set de instrumente?.....	7
Planificarea.....	7
Profilul participantului.....	8
Înțelegerea situației actuale privind sănătatea mintală a tinerilor.....	10
Starea de sănătate mintală a tinerilor.....	11
Probleme sociale.....	11
Impactul cognitiv.....	15
Aspecte emoționale.....	18
Provocări detectate.....	22
Instrumente de conștientizare creativă.....	25
Semnele de avertizare ale suferinței emoționale la tineri.....	27
Selectarea resurselor art-terapeutice/creative utile pentru grupul de adolescenți.....	29
Sfaturi împotriva stresului, anxietății și izolării.....	34
Căutați ajutor: Cereți ajutor: importanța rețelei de contacte.....	38
Stabilirea unor protocoale de acțiune care să vizeze familiile, școlile și organizațiile sociale.....	40
Strategia de sensibilizare.....	42
Bazele advocacy: Un video pas cu pas pentru profesioniștii OSC.....	43
Resurse creative digitale utile pentru conștientizare.....	46



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## De ce acest set de instrumente?

Proiectul ARTY reunește actori din domeniul sănătății mintale, al tineretului, educației non-formale, artelor și culturii. Consorțiul este format din șapte parteneri din șase țări participante la program: Grecia (KMOP), Cipru (STANDO), Italia (ANS), Spania (INTRAS), Regatul Unit (ARTIT) și România (ESTUAR și HABILITAS), care acoperă o varietate de medii, asigurând implementarea unui proiect pe mai multe niveluri și interdisciplinar. Selecția s-a bazat pe activitatea și experiența relevantă a partenerilor în domeniul tineretului, al artei și creativității, al sănătății mintale, al educației non-formale și al culturii și pe complementaritatea pe care aceștia o aduc pentru atingerea obiectivelor proiectului, precum și pe o colaborare anterioară de succes între organizații în cadrul altor proiecte.

Scopul proiectului ARTY este de a:

1. Extinde competențele lucrătorilor de tineret, psihologilor, asistenților sociali și practicienilor din Grecia, Italia, Spania, Cipru și România, care lucrează cu tineri vulnerabili cu probleme de sănătate mintală în curs de dezvoltare sau existente, pentru a putea oferi sprijin continuu beneficiarilor lor, chiar și în timpul restricțiilor și al situațiilor de carantină, prin utilizarea terapiei prin artă digitală.
2. Îmbunătățește accesul OSC-urilor, al lucrătorilor de tineret, al psihologilor, al asistenților sociali și al practicienilor către un ghid care să facă legătura între creativitate și rolul abordărilor artistice atunci când se lucrează pentru bunăstarea mentală a tinerilor. Ghidul va include, de asemenea, strategii practice pentru a-i ajuta pe tinerii cu tulburări psihologice să abordeze presiunile și factorii de stres ascunși prin intermediul creației artistice și al explorării, arătând potențialul artei ca strategie de vindecare.
3. Îmbunătățește accesul OSC-urilor și al părților interesate relevante la un set de instrumente de sensibilizare cu privire la impactul COVID-19 asupra tinerilor cu afecțiuni de sănătate mintală în curs de dezvoltare sau existente.

Sursa: Proiectul ARTY

2

Constatările Serviciului de cercetare al Parlamentului European, au indicat că izolarea socială și incertitudinea cu privire la viitor, ca urmare a apariției pandemiei COVID-19, au provocat niveluri semnificative de stres, anxietate, tulburări alimentare și chiar sinucidere în rândul copiilor și adolescenților. Situația a fost deosebit de dificilă pentru persoanele tinere cu tulburări psihologice existente, în special pentru fetele adolescente.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), 93% dintre țări au suferit o stagnare sau o perturbare a serviciilor de sănătate mintală din cauza pandemiei.

Organizațiile neguvernamentale, precum Salvați Copiii și UNICEF, au calculat că tulburările de anxietate și depresie au crescut de aproape patru ori, de la 1,1% la 4%.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

În plus, diagnosticele precum tulburările de comportament și tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție au crescut brusc, de la 2,5% la 7%.

Impactul pandemiei COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor a fost resimțit dincolo de lunile inițiale ale epidemiei, în timpul cărora izolarea și măsurile de prevenire a infecției i-au forțat pe mulți dintre ei să își modifice rutina și să își limiteze interacțiunile sociale. Repercusiunile au fost mai persistente și au lăsat o amprentă mai profundă.

OMS preconizează că problemele de sănătate mintală vor afecta aproximativ 25% din populația globală. În ciuda faptului că mai mult de jumătate dintre tineri au recunoscut că se confruntă cu probleme de sănătate mintală în 2022, aproape jumătate dintre ei au evitat să caute ajutor profesional.

Printre motivele invocate pentru această reticență se numără costul îngrijirii profesionale, subestimarea problemei, rezistența de a împărtăși problema cu ceilalți și stigmatizarea, care poate genera sentimente de rușine și face dificilă abordarea problemei.



Sursa: Proiectul ARTY

3

## Pentru ce este acest kit de conștientizare?

Setul de instrumente va permite beneficiarilor să sensibilizeze publicul, să conducă și să contribuie la dezvoltarea politicilor și strategiilor de tineret pentru a ajuta tinerii cu tulburări psihologice să abordeze presiunile și factorii de stres ascunși, prin intermediul **creației** și explorării artistice, demonstrând potențialul artei ca strategie de vindecare.



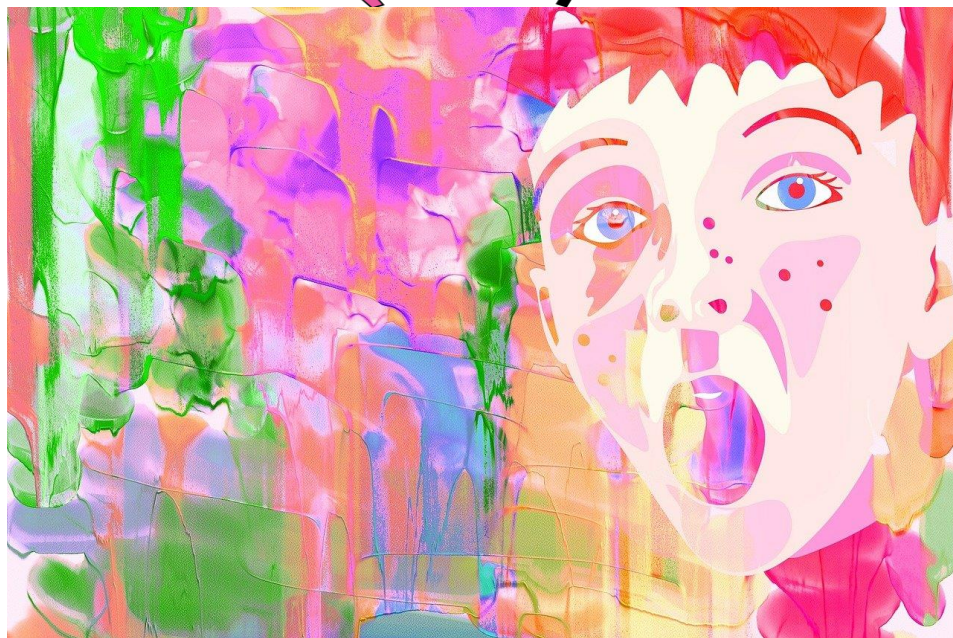
Erasmus+ Programme  
of the European Union

publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



Sursa: PIXABAY

4

## Obiectivele setului de instrumente

Toolkit-ul a fost conceput pentru a oferi o imagine a impactului COVID-19 asupra tinerilor din țările membre ale proiectului (Cipru, Spania, Grecia, Italia și România), în conformitate cu următoarele obiective:

- Să identifice și să facă vizibilă o realitate atât pentru a acționa asupra acesteia, cât și în ceea ce privește prevenirea.
- Să reflecteze asupra stigmatizării bolilor mintale din societate, să respecte diversitatea și să nu discrimineze.
- Să propună sugestii creative care pot contribui la bunăstarea tinerilor cu tulburări de sănătate mintală diagnosticate sau în curs de dezvoltare.
- Să abordeze o provocare comună în țările partenere, UE și în lume, în conformitate cu principiile-cheie și prioritățile UE

## Cui se adresează acest set de instrumente?

Acest set de instrumente este destinat să servească drept ghid pentru ONG-uri și specialiști. În acest domeniu, includem părțile interesate, cum ar fi OSC, organizațiile de sănătate mintală și de tineret, precum și sectorul cultural și creativ de bază.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Bazele și principiile privind sănătatea mintală și tineretul

Protecția și promovarea sănătății mintale și a bunăstării tinerilor sunt incluse în principiile și cadrele fundamentale ale Strategiei Europene pentru Tineret, care se implementează în perioada 2019-2027.

Această notă se concentrează, de asemenea, pe Acțiunea Comună a UE privind Sănătatea Mintală și Bunăstarea și pe Obiectivele de Dezvoltare Durabilă.

### Strategia europeană pentru tineret (2019 - 2027)

Strategia UE pentru tineret reprezintă cadrul de cooperare în materie de politici de tineret ale UE pentru perioada 2019-2027. Aceasta se bazează pe Rezoluția Consiliului Uniunii Europene adoptată la 26 Noiembrie 2018.

Aceasta urmărește să stimuleze **participarea tinerilor** la viața democratică, să sprijine **angajamentul** social și civic al tinerilor și să se **asigure că** toți tinerii dispun de resursele necesare pentru a-și juca rolul în societate.

**Obiectivele europene pentru tineret** identifică domeniile care trebuie abordate pentru a le permite tinerilor să își valorifice întregul potențial. Deși acestea nu sunt obiective obligatorii, Strategia UE pentru tineret ar trebui să contribuie la realizarea viziunii pe care o reprezintă. Aceasta ar trebui să mobilizeze instrumentele și părțile interesate la nivel UE, național, regional și local.

**Obiectivul 5 privind sănătatea mintală, bunăstarea și obiectivele acesteia reprezintă o nouă și mare oportunitate de a îmbunătăți sănătatea mintală a tinerilor din întreaga Europă.**

Prin intermediul procesului participativ de doi ani al programului "Tineretul în Europa", tinerii din întreaga UE au identificat sănătatea mintală și bunăstarea ca fiind un domeniu cheie de acțiune și cooperare.



#5 MENTAL HEALTH & WELLBEING

Sursa: MHE

**Obiectivul European pentru Tineret nr.5 privind sănătatea mintală și bunăstarea** vizează îmbunătățirea bunăstării

5



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

mintale și eliminarea stigmatizării problemelor de sănătate mintală, promovând astfel incluziunea socială a tuturor tinerilor.

## Acțiunea comună pentru sănătate mintală și bunăstare (JA MH - WB)

Obiectivul JA MH-WB este de a contribui la promovarea sănătății mintale și a bunăstării, la prevenirea tulburărilor mintale și la îmbunătățirea îngrijirii și incluziunii sociale a persoanelor cu tulburări mintale din Europa.

Acțiunea comună abordează aspecte legate de cinci domenii:

- Promovarea sănătății mintale la locul de muncă;
- Promovarea sănătății mintale în școli;
- Promovarea acțiunilor împotriva depresiei și a sinuciderii și punerea în aplicare a abordărilor de e-sănătate;
- Dezvoltarea de servicii de sănătate mintală bazate pe comunitate și incluzive din punct de vedere social pentru persoanele cu tulburări mintale grave; și
- Promovarea integrării sănătății mintale în toate politicile.



Sursa: JA MH-WB EU

## Obiectivele de Dezvoltare Durabilă

Sănătatea mintală și bunăstarea psihosocială au fost definite ca parte integrantă a sănătății de către OMS în 1978 și au fost abordate în numeroase rezoluții ale ONU. Cu toate acestea, doar recent sănătatea mintală a fost inclusă pe agenda globală unificată.

Cel **de-al treilea ODD se axează** pe sănătate și bunăstare și urmărește să asigure o viață sănătoasă și să promoveze bunăstarea pentru toți, la toate vârstele. Acest obiectiv are treisprezece obiective, iar **Obiectivul 3.4 urmărește în mod specific reducerea mortalității cauzate de bolile netransmisibile și promovarea sănătății mintale.**



Națiunilor Unite



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană publicității nu constituie o aprobare și opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sursa: PIXABAY

## Cum a fost elaborat acest set de instrumente?

Metoda de cercetare calitativă a **focus-grupurilor** a fost utilizată ca strategie pentru a obține rezultate și pentru a obține o înțelegere cuprinzătoare a realității actuale. Prin intermediul acestei metode, feedback-ul a fost analizat și capturat prin facilitarea schimbului de idei între un grup variabil de persoane, ghidate de un moderator care a pus întrebări relevante pentru a obține ideile și opiniile acestora. În total, au fost realizate 100 de grupuri de discuții în întreaga Europă, iar concluziile acestora au fost luate în considerare.

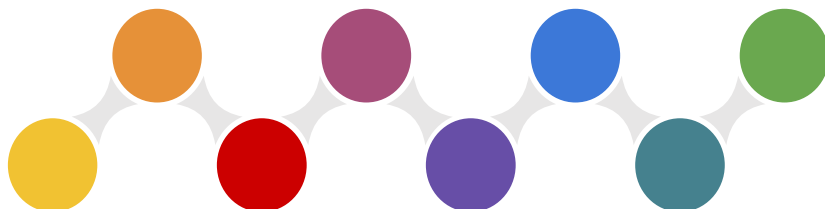
În plus, au avut loc alte 100 de **discuții informale**, în cadrul cărora intervievatorul avea o idee despre subiectele care urmau să fie abordate, dar întrebările au apărut spontan în timpul unei conversații participative, ceea ce a permis o mai mare flexibilitate și variație în procesul de chestionare. Aceste discuții informale au oferit o perspectivă suplimentară asupra subiectelor de interes.

## Planificarea

Pentru a realiza această tehnică, este esențial să aveți un plan bine structurat. Este important ca acesta să formuleze punctele astfel încât să fie mai ușor de verificat dacă obiectivele propuse sunt atinse.

Grupurile de discuții și discuțiile informale au fost concepute pentru a colecta informații de la părțile interesate cu privire la următoarea listă de rezultate:

- **Probleme sociale legate de** bunăstarea mentală a tinerilor, în special în ceea ce privește impactul crizelor corona;
- Impactul **cognitiv în ceea ce privește** bunăstarea mentală a tinerilor, în special în ceea ce privește impactul crizelor corona;
- **Aspecte emoționale** în legătură cu bunăstarea mentală a tinerilor, în special în ceea ce privește impactul crizelor corona;
- Identificarea **problemelor de** sănătate mintală;
- Identificarea **nevoilor și a recomandărilor care** trebuie făcute;
- Identificarea **instrumentelor** și practicilor de **sensibilizare care** trebuie utilizate în funcție de public;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sursa: Proiectul ARTY

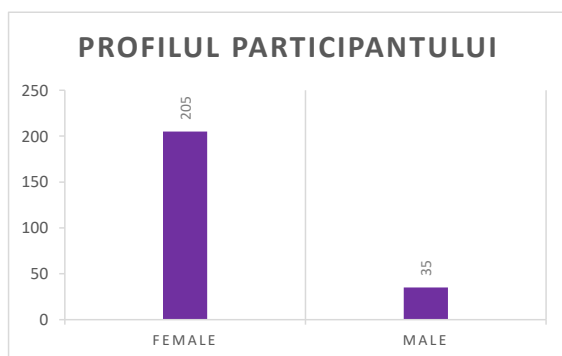


Sursa: Proiectul ARTY

## Profilul participantului

După definirea planului de acțiune, următorul pas a fost identificarea și implicarea părților interesate relevante care ar fi putut contribui la obținerea rezultatelor dorite. Printre acestea s-au numărat factorii de decizie politică, responsabilii de advocacy și politici ai organizațiilor societății civile (OSC), organizațiile de sănătate mintală, organizațiile de bază din sectorul cultural și creativ și alte părți interesate relevante care lucrează cu tinerii.

Pentru a asigura o abordare cuprinzătoare, au fost selectate părți interesate din cinci țări diferite din Europa pentru a participa la acest proces. Aceste țări au fost Cipru, Spania, Grecia, Italia și România. Prin implicarea părților interesate din mai multe țări, inițiativa a putut valorifica o gamă diversă de perspective, expertiză și experiențe în urmărirea rezultatelor dorite.



Sursa: Proiectul ARTY

În total, **240 de profesioniști au fost** implicați în această etapă a proiectului ARTY, reprezentând o secțiune transversală diversă de părți interesate cu cunoștințe și experiențe relevante. Implicând împreună această gamă de părți interesate, inițiativa a



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



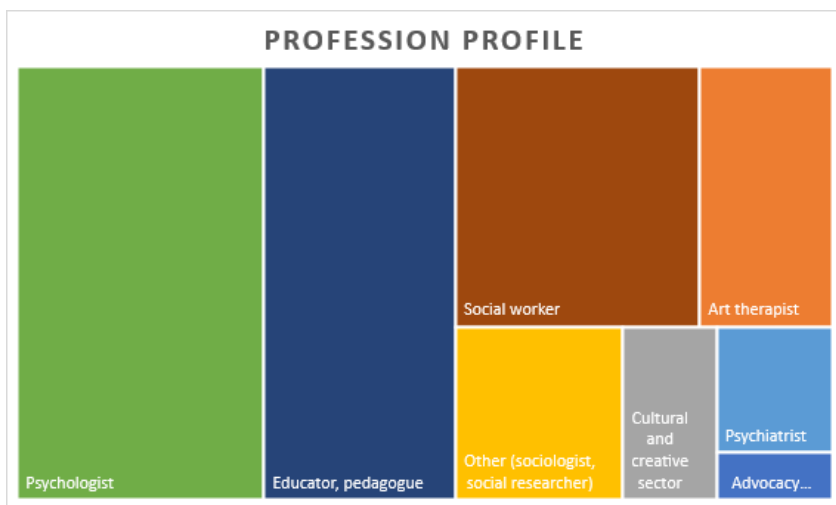
Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

avut acces la o gamă largă de perspective și înțelegeri, ceea ce a contribuit la fundamentarea planului de acțiune și la creșterea șanselor de succes. Participarea acestor părți interesate a jucat un rol crucial în succesul strategiei, iar contribuțiile lor au fost esențiale pentru obținerea rezultatelor dorite.



Sursa: Proiectul ARTY



Sursa: Proiectul ARTY

*După ce toate discuțiile informale și grupurile de discuții au avut loc, rezultatele au fost clasificate în conformitate cu planul de acțiune*



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Înțelegerea situației actuale privind sănătatea mintală a tinerilor

Deși adolescența este în general considerată o perioadă de bună sănătate generală și sănătate mintală bună și majoritatea tinerilor, bărbați și femei, nu suferă de nici un tip de tulburare mintală, aceasta este și perioada vieții în care încep cele mai grave tulburări mintale.<sup>1</sup>

Mărturiile reale a peste două sute de profesioniști europeni care au legătură cu sectorul sănătății mintale și al tineretului în diferite moduri (educațional, cultural, medical, sociologic) ne arată impactul pe care pandemia COVID-19 l-a avut asupra sănătății mintale a tinerilor la nivel social, cognitiv și emoțional. De asemenea, datorită acestei reflecții, am detectat noi provocări și nevoi în ceea ce privește sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor noștri.

*Rezultatele pe care le prezentăm mai jos urmăresc să facă vizibilă o realitate invizibilă.*



10

<sup>1</sup> INJUVE (2018): Revistă de studii de tineret. Promovarea sănătății mintale, prevenirea tulburărilor psihice și lupta împotriva stigmatizării. Strategii și resurse pentru alfabetizarea emoțională a adolescenților.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

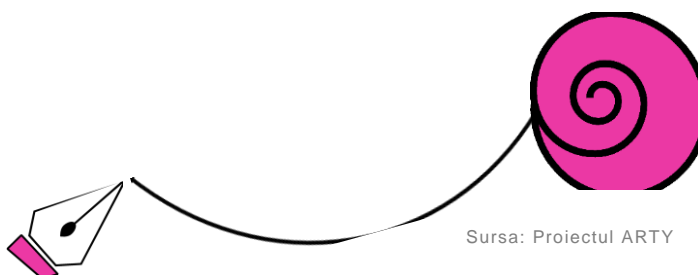


Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Starea de sănătate mintală a tinerilor

Sursa: PIXABAY



Sursa: Proiectul ARTY

## Probleme sociale

11



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

---

#### CITATE REPREZENTATIVE

---

"Impactul COVID-19 a fost **rezultatul inegalităților anterioare** și, în același timp, le-a **perpetuat și le-a sporit.**"

"Să nu uităm că pentru adolescent cel mai important lucru este să **fie în continuare alături de colegii săi**. Să încercăm să **empatizăm** cu acest lucru și să nu minimalizăm nevoia lor de a se întâlni cu prietenii săi."

"Tinerii se deplasează între cei doi poli ai aceluiași continuum: pe de o parte, au o **nevoie sporită de socializare**; pe de altă parte, se **tem de întâlniri.**"

"Tinerii raportează mai multă **anxietate**, sentimente de **izolare**, **singurătate** și mulți raportează, de asemenea, dificultăți în a se angaja în relații intime și/sau prietenii."

"**Lipsa interacțiunilor sociale** este chiar mai dificilă pentru tineri decât pentru alte grupe de vârstă, din cauza importanței primordiale pe care o **capătă aspectul social** la vârsta tinereții."

"Pe de altă parte, **izolarea** pandemiei a oferit, de asemenea, puncte bune pentru ca tinerii să își **dezvolte alte abilități** și hobby-uri, să se concentreze mai mult asupra familiilor și să petreacă timp cu familiile lor. Ei au descoperit Zoom și **instrumentele online** pentru a **suplimenta parțial** interacțiunea față în față."





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



Sursa: PIXABAY-

Pandemia COVID-19 a avut **un impact semnificativ** asupra bunăstării tinerilor, expunând realitatea dură a locuințelor fără infrastructură tehnologică de bază și creând provocări pentru învățarea online și accesul la hrană. Învățământul la distanță a adâncit decalajul social, cei care au avut resursele economice și socio-culturale putând să-și continue educația, în timp ce aceia care nu au avut astfel de resurse au rămas în urmă.

Din cauza restricțiilor de mobilitate, lipsa interacțiunii sociale a dus la anxietate socială, frica de relații și izolare, ceea ce ar putea împiedica dezvoltarea și abilitățile sociale ale tinerilor. Pandemia i-a privat, de asemenea, pe tineri de experiența zilnică de a fi cu prietenii lor, care este esențială pentru socializare și empatie cu colegii, ceea ce a dus la o pierdere a plăcerii de a fi cu oamenii, introvertiții fiind mai expuși riscului. Mulți tineri au declarat că au simțit lipsa unei conexiuni și a unui sentiment de apartenență, care sunt nevoi umane de bază deosebit de importante pentru ei. Absența interacțiunilor sociale și pierderea evenimentelor importante au fost factori deosebit de stresanți. În ciuda creșterii numărului de probleme de sănătate mintală în rândul tinerilor, mulți oameni nu recunosc semnele și nu caută ajutor, în special în zonele rurale.

Această situație nu a împiedicat ca pandemia să aibă unele efecte pozitive, cum ar fi adoptarea unui stil de viață mai sănătos și dezvoltarea competențelor online. Cu toate acestea, este important să îi învățăm pe tineri cum să se protejeze online, deoarece tehnologia are atât beneficii, cât și aspecte negative între care tinerii trebuie să facă distincție.

Tinerii experimentează relațiile sociale în mod diferit față de adulți și au nevoie de oportunități pentru a socializa cu semenii lor. Deoarece pandemia a limitat aceste oportunități, este important să ne concentrăm pe găsirea unor modalități alternative de a le sprijini dezvoltarea socială și bunăstarea mentală.

Pandemia a evidențiat importanța furnizării unei infrastructuri tehnologice adecvate și a unor sisteme de sprijin social pentru tineri, în special în perioade de criză.

Tinerii trebuie să aibă acces la învățare online, la surse alternative de hrană și la sprijin pentru sănătate mintală. De asemenea, ei au nevoie de oportunități de socializare cu colegii lor și de dezvoltarea abilităților necesare pentru a relaționa cu ceilalți și pentru a face față problemelor. Este esențial să recunoaștem că școala a continuat să se concentreze în principal pe conținut și a lăsat deoparte dificultățile psihologice și morale ale tinerilor, ceea ce a avut implicații psihologice majore asupra acestora.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

---

#### CITATE REPREZENTATIVE

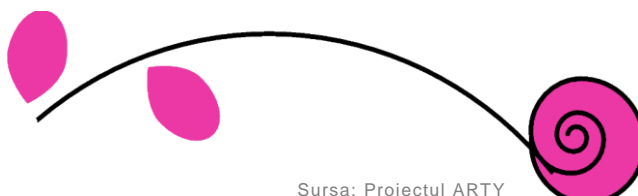
---

"Da, am observat o **creștere a numărului de tineri afectați** de pandemia Covid 19. În jur de 20% dintre tinerii care nu aveau probleme, au dobândit **probleme de comportament**, comportamente agresive, fizice și verbale, anxietate, creșterea nivelului de stres. Cred că pandemia a afectat dorința tinerilor de a se implica în activități, dobândind multe temeri și anxietate față de viitor. **Semnalele de alarmă pe** care familiile și îngrijitorii ar trebui să le urmărească în cazul tinerilor pentru a **preveni deteriorarea psihică a acestora** pot fi: refuzul de a se implica în activități, refuzul de a se implica în activități sociale și de a accepta sfaturi, limbajul agresiv și comportamente inadecvate. Restricțiile de mobilitate i-au afectat pe tineri deoarece se simt descurajați în ceea ce privește siguranța și viitorul lor. **Tehnologia poate reprezenta un beneficiu** dacă tinerii urmează comportamente mobilizatoare cu ajutorul acesteia, în caz contrar vor fi influențați negativ. **Tinerii ar trebui susținuți**, învățați despre metodele de alegere a știrilor reale, îmbunătățind gândirea lor critică și **îndrumându-i să evite părțile negative ale internetului.** "

"Din cauza pandemiei și a izolării, tinerii au suferit foarte mult pentru că **nu au mai putut dezvolta relații normale** cu cei din jur."

"**Comunicarea online nu poate înlocui complet** contactul cu ceilalți. Tinerii au pierdut multe **abilități sociale** și acum le este greu să se reimplice în activități sociale, manifestând destul de mult dezinteres."

."



Sursa: Proiectul ARTY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Sursa: Proiectul ARTY

RO01-KA227-YOU-095295

## Starea de sănătate mintală a tinerilor

Sursa: PIXABAY



Sursa: Proiectul ARTY

15

## Impactul cognitiv



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejtinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



---

#### CITATE REPREZENTATIVE

---

"Amprenta **pandemiei** a lăsat consecințe în funcție de abilitățile avute: **dacă copiii și adolescenții aveau dificultăți înainte, probabil că pandemia le-a înrăutățit.**"

"Ca profesori, părinți și societate, avem **obligatia și responsabilitatea de a contracara deficiențele** derivate din pandemie în domeniul cognitiv, social și psihomotor."

"Cel mai dificil a fost să explicăm situația **tinerilor cu dizabilități cognitive**, să găsim o modalitate de a le explica motivul acestei urgențe, dar fără a-i speria. **Rutinele lor au fost modificate și**, în unele cazuri, am observat o **creștere a comportamentului problematic.**"

"Potrivit psihologilor, este posibil ca tinerii să nu fie expuși la interacțiune socială și să **piardă oportunitățile de a călători**, de a urma cursuri de educație și de a dobândi diferite abilități de viață.

Poate fi o provocare pentru tineri să se adapteze și să cultive abilitățile de care au nevoie prin **învățarea online, minimizând mobilitatea.**"

"Am identificat tineri care au fost afectați de pandemie. Lucrez în sistemul de protecție a copilului de 18 ani și am observat o schimbare. Sunt **mai agresivi** verbal, **nu mai au răbdare** între ei sau cu educatorii. Nu mai au răbdare nici la serviciu și din această cauză apar conflicte. Sunt mai **nervoși**. Am observat aceste **schimbări la 75% dintre tinerii** cu care lucrez. "

"Din punct de vedere cognitiv, tinerii au fost **afecțați din punct de vedere academic**. Modelul de învățare pe care îl urmau înainte de pandemie a fost afectat și astfel le este mai greu să se implice în activități de învățare. **Nu au avut la dispoziție materialele necesare în mediul online.**"

16



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sursa: PIXABAY

Pandemia COVID-19 a avut un impact cognitiv asupra tinerilor, potrivit rapoartelor participanților. S-a observat că pandemia a crescut ratele de radicalizare și polarizare în rândul tinerilor, provocând distorsiuni cognitive și temporale, dificultăți sau refuzul de a procesa evenimentele și reducerea creativității. Pasivitatea adolescenților a devenit și mai extremă din cauza utilizării măștilor și a digitalizării vieții sociale și școlare. Acest lucru a dus la preocupări în rândul tinerilor cu privire la rămânerea în urmă din punct de vedere academic, la pierderea capacității de a se concentra asupra studiilor și la anxietate în mediile sociale sau în spațiile publice. Nici măcar adolescenții cu dizabilități nu sunt scutiți de efectele cognitive ale pandemiei, iar profesioniștii care lucrează cu tineri cu dizabilități cognitive au constatat că este dificil să le explice situația de urgență COVID-19 fără a-i speria. Situația devine și mai îngrijorătoare dacă adăugăm utilizarea ecranelor, care s-a dovedit că îi face pe oameni mai puțin empatici, același efect asociat cu utilizarea măștilor.

Pe lângă aceste efecte cognitive, tinerii au prezentat și simptome similare celor asociate cu problemele de sănătate mintală. Acestea includ confuzie în gândire sau capacitate de concentrare redusă, oboseală semnificativă, energie scăzută și probleme de somn, precum și incapacitatea de a face față problemelor zilnice sau stresului. În plus, pandemia a avut, de asemenea, un impact asupra dezvoltării cognitive a adolescenților și a tinerilor. Învățarea la distanță, școlarizarea perturbată și oportunitățile reduse de socializare pot duce la pierderea procesului de învățare, la o motivație redusă și la rezultate academice mai slabe. În timpul pandemiei, tinerii au avut tendința de a petrece mai mult timp online, ceea ce a dus la crearea unei dependențe față de anumite tehnologii. Expunerea prelungită de timp petrecut în fața ecranelor și activitatea fizică redusă pot avea, de asemenea, efecte negative asupra dezvoltării creierului și a funcției cognitive.

Ținând cont de constatările de mai sus, este esențial să fim conștienți de impactul cognitiv al pandemiei asupra tinerilor și să luăm măsuri de atenuare a acestuia, inclusiv prin oferirea de sprijin pentru sănătatea mintală și găsirea unor modalități alternative de sprijinire a dezvoltării sociale și a bunăstării acestora.

17



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

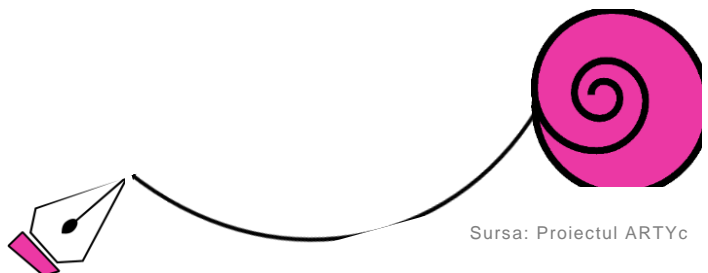


Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Starea de sănătate mintală a tinerilor

Sursa: PIXABAY



Sursa: Proiectul ARTYc

18

## Aspecte emoționale



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

---

#### CITATE REPREZENTATIVE

---

"Neavând nimic de făcut acasă, mulți adolescenți au apelat la ecrane/videogame/smartphone-uri pentru a trece timpul. **Creșterea timpului petrecut în fața ecranelor conduce direct către efecte asupra sănătății mintale**, inclusiv anxietate, depresie și tulburări de somn."

"Tehnologia îi ajută pe beneficiari să se îngrijească, ei folosesc **foarte des rețelele sociale**. Ei au găsit o modalitate atractivă de a comunica prin intermediul mesageriei gratuite cu ajutorul mesajelor vocale. Din păcate, se poate instala autismul virtual care poate **diminua performanțele tinerilor în alte activități, inclusiv în ceea ce privește igiena personală, oboseala cronică sau chiar din punct de vedere oftalmologic**. De aici vin și conflictele cu adulții.

"

"Din punct de vedere **emoțional**, tinerii fără sprijinul unor adulți, a unei persoane cu cunoștințe, care să îi învețe despre pericolele care există în mediul online, pot deveni **prada unor persoane din spatele ecranului care nu au intenții favorabile pentru persoana în cauză**. Din păcate, în timpul pandemiei, tinerii au avut o **capacitate scăzută de autoreglare emoțională** și astfel pot apărea **agresiuni fizice, depresii, anxietate și chiar idei suicidare**."



Sursa: PIXABAY-



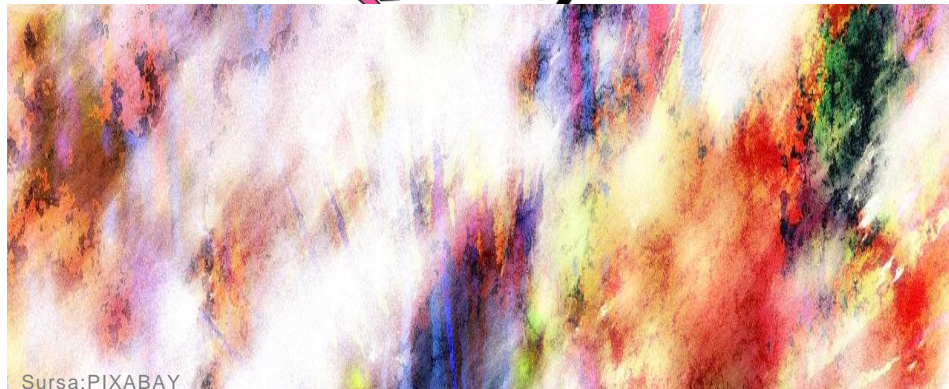
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



Sursa:PIXABAY

Pandemia COVID-19 a avut un impact semnificativ asupra sănătății mintale a adolescenților, intensificând tendința de înrăutățire a stării de spirit, observându-se efecte mai mari în rândul femeilor tinere decât în rândul bărbaților tineri. Despărțirea de prieteni și de cei dragi, pierderea libertății și incertitudinea cu privire la viitor din cauza efectelor bolii au generat **sentimente de furie, stres și chiar tendințe suicidare**.

Mulți profesioniști din domeniul sănătății mintale **au observat o creștere a numărului de cazuri de sănătate mintală, dar** nu este clar dacă pandemia a cauzat această creștere sau dacă tinerii au devenit mai familiarizați cu serviciile de sănătate mintală și mai încrezători în utilizarea acestora. Semnalele de avertizare ar putea fi schimbări în comportamentul și starea de spirit a tinerilor, cum ar fi dificultăți de comportament, furie, frecvență și motivație școlară scăzută, implicare scăzută cu colegii și tendință la comportamente riscante. Orice schimbare comportamentală persistentă și vizibilă ar trebui luată în serios și explorată în continuare.

Închiderea școlilor și a activităților extracurriculare a perturbat rutina zilnică a adolescenților. Alte aspecte emoționale au apărut ca efecte secundare ale faptului că au stat prea mult online în timpul izolării, uneori chiar și până la 20 de ore pe zi, deoarece nu existau alte activități în care să fie implicați. Restricțiile de mobilitate au provocat **insomnie, somn excesiv, lipsa poftei de mâncare sau mâncatul excesiv**.

Adulții ar trebui să fie atenți la orice schimbări în comportamentul și starea afectivă a copilului în comparație cu perioada anterioară, inclusiv reticența de a comunica, comportamentul inhibat, comportamente inexplicabile, scăderea notelor la școală, dezinteresul școlar, elemente de depresie și sentimente de neputință. Restricțiile de mobilitate au afectat abilitățile de comunicare și negociere, care sunt necesare pentru comunicarea față în față, ceea ce a dus la comportamente periculoase și la mai multă iritabilitate.

Este **posibil ca tânărul să nu înțeleagă adevărata intenție a părintelui care vrea să-l ajute să înțeleagă posibilele pericole și să îl perceapă ca pe un agresor sau un dușman**. Este important să abordăm aceste probleme și să oferim sprijin pentru a ajuta tinerii să depășească provocările pandemiei.

20



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## CITATE REPREZENTATIVE



"Se recomandă ca **adulții care au în grijă** minori să facă un efort de a da un exemplu și să **își exprime și propriile emoții**, fără a limita comunicarea la aspectele practice ale bolii, și să solicite ajutor psihologic dacă este nevoie.

"Pentru o dezvoltare adecvată în copilărie și adolescență, sunt necesare **rutine și obiceiuri de viață sănătoase**.

"**Încălcarea drepturilor lor și condițiile de viață** au dus la apariția tulburărilor de **anxietate**, a atacurilor de **panică** și a **sindroamelor de resemnare**"

"În grupurile de colegi, am observat o **dificultate accentuată în a privi fețele celorlalți**, în special între băieți și fete și, de asemenea, destul de multă **furie**."

"Copiii au devenit **mai familiarizați cu boala și moartea**, iar părinții au trebuit să facă față unor provocări diferite, explicându-le copiilor situația actuală. În plus, toate procesele au devenit online, iar tinerii au trebuit să se adapteze **la noile circumstanțe**. Acest rezultat nu este foarte negativ dacă ne gândim că, în 2 luni, toată lumea a fost obligată să învețe cum să utilizeze instrumentele digitale pentru munca și educația lor."

21

Sursa: PIXABAY-



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

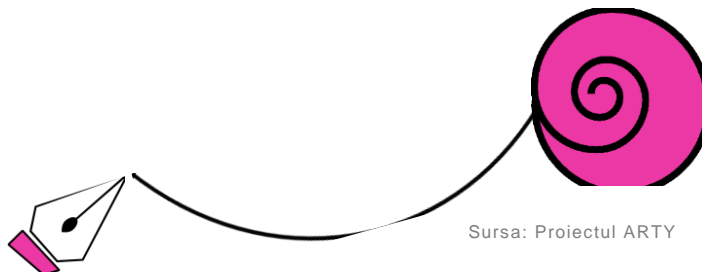


Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Starea de sănătate mintală a tinerilor

Sursa: PIXABAY



Sursa: Proiectul ARTY

22

## Provocări detectate



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



CITATE REPREZENTATIVE

"**Stigmatizarea tinerilor** în timpul pandemiei coronavirus este un teren foarte **periculos**"

"Rolul **noilor tehnologii** în tulburările de alimentație reprezintă un factor agravant clar. Expunerea corpurilor hiper-subțiri, provocările virale, trebuie să fii foarte atent la simptome pentru a face o **depistare prematură** a posibilelor probleme."

"Am auzit despre un **spital** (de psihiatrie) în care **adolescenții au stat pe jos**, pentru că toate paturile erau ocupate în timpul pandemiei"

"Școala a devenit din ce în ce mai îndepărtată de familie și acestea se chinuie. De fapt, am avut o **explozie a cererilor de a fi preluate de către servicii.**"

"În general, am constatat că, odată cu **dezvoltarea tehnologiei**, din ce în ce mai mulți copii și tineri au acces la telefoane și, astfel, se **cufundă în mediul online, rupându-se** de realitate. Din păcate, mulți **nu mai știu să socializeze**, devin **mai puțin empatici** și au mai multe **frustrări**. Devenind dependenți de mediul online, ajung să **amâne** multe dintre îndatoririle pe care le au."

"**Principala problemă** cu care se confruntă **tinerii din ziua de azi**, mai ales din cauza pandemiei și a restricțiilor care au existat, este **dată de modul în care a ajuns să fie tehnologia**. Din nefericire, tinerii au devenit din ce în ce mai dependenți de tehnologie și o folosesc în moduri nefavorabile pentru viitorul lor."

Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



23



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sursa: PIXABAY

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Pandemia Covid-19 a avut un impact semnificativ asupra tinerilor, **crescând factorii de risc și scăzând factorii de protecție**. Odată cu închiderile școlilor și restricțiile de mobilitate, adolescenții au fost forțați să stea în casă, exacerbând problemele de sănătate mintală și crescând riscul de hărțuire cibernetică. Fragilitățile familiale au fost afectate în mod deosebit, profesioniștii raportând o creștere a violenței în familie la nivel mondial, inclusiv a violenței împotriva partenerilor și a copiilor. Tehnologia a jucat un rol semnificativ în exacerbarea problemelor de sănătate mintală, dependența crescută de rețelele de socializare ducând la automutilare, tulburări de alimentație și ideea suicidară. Educația de slabă calitate în timpul izolărilor și dificultățile de adaptare la noile condiții au dus, de asemenea, la reducerea performanțelor școlare și la dificultăți în revenirea la normalitatea offline.

**În plus, educatorii au comentat** că pandemia a afectat piața muncii, șomajul crescând, iar mulți studenți au renunțat la studii din cauza circumstanțelor. Profesioniștii se confruntă acum cu mai multe întrebări privind abordarea problemelor de sănătate mintală și a noilor rutine, menținerea legăturilor cu ființele umane, controlul convingerilor iraționale legate de virus și multe altele. Familiile și îngrijitorii ar trebui să ia notă de schimbările din comportamentul tinerilor, cum ar fi creșterea agresivității sau retragerea, deoarece acestea pot indica o lipsă de abilități în exprimarea emoțiilor.

În ciuda acestor provocări, tehnologia a avut unele aspecte pozitive în timpul pandemiei. Tinerii au avut acces la învățare online și la resurse digitale care au fost utile pentru a ține pasul cu activitățile educaționale. Cu toate acestea, există o îngrijorare cu privire la dependența de tehnologie și la potențialele efecte negative ale acesteia.

În general, profesioniștii au identificat un regres pe mai multe planuri pentru tineri, ceea ce a avut un impact asupra activităților didactice, de socializare și extracurriculare ale acestora. Este important să se abordeze aceste provocări și să se ofere sprijin tinerilor în timp ce aceștia navighează în lumea post-pandemică.

Sursa: PIXABAY





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Instrumente de conștientizare creativă

Instrumentele de conștientizare creativă sunt esențiale pentru ca indivizii să se exploreze pe ei înșiși, să își stimuleze imaginația și să își dezvolte personalitatea. Pandemia a determinat o creștere exponențială a disponibilității resurselor artistice digitale sub formă de meme, oferind publicului o evadare atât de necesară. În plus, profesioniștii au pus la dispoziție resurse online, cum ar fi tutoriale pentru pictură, muzică și dans, care au combinat învățarea cu hobby-urile, permițând momente de concentrare, atenție, mișcare și dezvoltare creativă.

"A fost mai mult despre practicarea unui hobby preferat, așa că starea de spirit este imediată"

"Pentru a asigura atenția tinerilor, este necesar în primul rând să existe un spațiu adecvat, un mediu plăcut, o prezentare atractivă a serviciului, prezentarea informațiilor despre serviciul de cazare, formare prealabilă și materiale de lucru. Capacitatea formatorului de a capta atenția studenților este, de asemenea, foarte importantă."

Pentru a-i implica pe tineri, profesioniștii au recomandat folosirea unor activități artistice care să le exprime preferințele și interesele. Activitățile artistice, cum ar fi **desenul, colajul și munca manuală**, pot fi alese în funcție de interesele și problemele individului. Se recomandă interacțiunea cu aceste activități de două-trei ori pe săptămână. **Lucrul cu lut, pictura, dansul și muzica** sunt, de asemenea, activități artistice recomandate care ar trebui implementate cel puțin o dată pe săptămână, în special pentru tinerii implicați pe piața muncii, unde activitățile artistice pot servi ca metodă de eliberare de stres.

25

**Jocurile de societate și ludoterapia** pot fi implementate zilnic sau cel puțin de două-trei ori pe săptămână, fiind utilizate și resurse gratuite, cum ar fi internetul și mișcarea în aer liber. **Melo-terapia, ludo-terapia și art-terapia** sunt activități care pot fi implementate cel puțin de două ori pe săptămână, în funcție de preferințele, dorințele și abilitățile individului. **Arta fotografică** este o altă activitate recomandată care poate fi implementată o dată pe săptămână. În funcție de preferințele și abilitățile individului, poate fi aleasă orice activitate artistică care poate duce la auto-descoperire și relaxare. În timp ce tehnologia oferă posibilități enorme, ea are și pericole inerente care depind în mare măsură de simțul limitelor individului. Unii adolescenți au nevoie de îndrumare atunci când folosesc tehnologia și este important să se examineze limitele. În timpul pandemiei, apelurile video au fost extrem de importante pentru menținerea relațiilor și a rutinei, precum și pentru promovarea îngrijirii de sine.

"Aplicațiile de sănătate mintală și platformele de învățare sunt esențiale pentru a-i ghida pe adolescenți în acest mediu online nebunesc. Știm că tehnologia poate fi periculoasă, dar nu ne putem întoarce în timp. Așadar, haideți să ne concentrăm pe ceea ce putem construi și îmbunătăți."



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

"Activitățile artistice îi ajută pentru că le distrag atenția de la lucrurile negative, îi deconectează de părțile negative pe care le întâlnesc în viață și îi ajută să treacă peste perioadele dificile."

Având în vedere că o mare parte din viața lor socială și educațională se desfășoară acum online, este posibil ca metodele tradiționale de comunicare să nu mai fie la fel de eficiente ca odinioară. Prin utilizarea unor instrumente digitale creative, cum ar fi campaniile din social media, videoclipurile interactive și jocurile de noroc, mesajele pot fi mai atractive și mai ușor de reținut pentru tineri. Aceste instrumente pot contribui la asigurarea faptului că mesajele importante sunt recepționate și înțelese de către tineri și, de asemenea, le oferă indivizilor o oportunitate de a se explora, de a-și stimula imaginația și de a-și dezvolta personalitatea.

Acest set de instrumente include resurse special concepute pentru a ajuta organizațiile societății civile (OSC) să identifice **semnele de avertizare ale suferinței emoționale în rândul tinerilor** și să **selecteze activități artistice-terapeutice sau creative adecvate pentru a promova bunăstarea mentală pozitivă**. Aceste resurse se doresc a fi eficiente și creative, oferind OSC-urilor o gamă de opțiuni din care să aleagă. În plus, setul de instrumente include **sfaturi și activități creative pentru a ajuta la combaterea stresului, a anxietății și a izolării**, care pot fi foarte utile pentru tineri.

De asemenea, este esențial ca OSC să înțeleagă principalele orientări pentru a **solicita ajutor** și pentru a **stabilii protocoale de prevenire pentru sănătatea mintală a tinerilor**. Acest public trebuie să fie conștient de pașii adecvați care trebuie urmați atunci când se ocupă de problemele de sănătate mintală ale unui tânăr, iar protocoalele ar trebui să fie puse în aplicare pentru a preveni apariția problemelor de sănătate mintală în primul rând. Urmând aceste orientări și protocoale, OSC pot juca un rol important în promovarea unor rezultate pozitive în materie de sănătate mintală pentru tineri, ceea ce este mai important acum decât oricând.

Aceste instrumente bazate pe resurse creative sunt oferite sub formă de fișe tehnice, care pot fi utilizate în cadrul atelierelor față în față și, de asemenea, în format digital, prin intermediul unor fișiere care pot fi diseminate pe rețelele de socializare.

În cadrul atelierelor, aceste resurse facilitează transmiterea de informații, încurajează discuțiile și promovează înțelegerea impactului pandemiei COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor. În plus, versiunea digitală a instrumentelor le permite utilizatorilor să ajungă la un public mai larg prin intermediul platformelor de socializare, răspândind conștientizarea și inițiind conversații pe acest subiect crucial.

"Am văzut efectele pozitive ale utilizării tehnologiei, în special în cazul tinerilor cu dizabilități sau cu dificultăți motorii. Pentru mine, tehnologia este un instrument de promovare a incluziunii și a experimentării."



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Titlul instrumentului:	<b>Semnalele de avertizare ale suferinței emoționale la tineri</b>
Scopul:	La sfârșitul acestui infografic, cititorii vor putea să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Recunoască cele mai frecvente semne care indică suferință emoțională la tineri;</li><li>• Ofere exemple originale de semne bazate pe experiența lor cu tinerii;</li><li>• Discute cu colegii lor și cu alte părți interesate despre cele mai frecvente semne de suferință emoțională.</li></ul>
Tehnică	Infografic
Descriere:	<b>Starea emoțională</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hipersensibilitate și izbucniri de furie</li><li>• Anxietăți și fobii care nu existau înainte</li><li>• Atacuri de panică</li><li>• Anhedonia</li><li>• Crize de furie pe termen scurt</li><li>• Plâns excesiv sau iritare</li><li>• Toleranță scăzută</li><li>• Tristețe</li><li>• Apatie - Pierderea inițiativei sau a dorinței de a participa la orice activitate</li><li>• Dezinteres</li><li>• Sentimente de neputință</li><li>• Anxietate crescută</li><li>• Mânie</li><li>• Modificări extreme ale dispoziției</li><li>• Sentimente de teamă (chiar dacă nu există un motiv conștient)</li><li>• Sentimente de vinovăție sau rușine extremă</li><li>• Observații autocritice</li><li>• Sentimente de neputință pentru a schimba o situație</li><li>• Sentimente că lucrurile nu se vor îmbunătăți niciodată</li></ul> <b>Comportament social</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schimbări în modul în care își comunică sentimentele</li><li>• Retragere și izolare socială - dezinteres față de activitățile sociale</li><li>• Dorința scăzută de a interacționa cu cei din jur</li><li>• Comportamente verbale și fizice abuzive</li><li>• Agresivitate - izbucniri de temperament și/sau episoade violente</li><li>• Reticența de a comunica - comportament inhibat</li><li>• Comportamente de tip "acting out" la adolescenți</li><li>• Rezistență la autoritate</li><li>• Devin perturbatori sau agresivi acasă sau în clasă</li></ul> <b>Semne fiziologice</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tulburări de alimentație și/sau fluctuații de greutate</li><li>• Probleme dermatologice și autoimune</li><li>• Tulburări gastrointestinale</li><li>• Oboseală sau energie redusă</li><li>• Dureri de cap sau dureri de corp inexplicabile</li><li>• Sensibilitate crescută - Sensibilitate crescută la imagini, sunete, mirosuri sau atingere; evitarea situațiilor prea</li></ul>





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

stimulante.

#### Aspectul cognitiv

- Dificultăți de atenție și concentrare (inclusiv uitare și distragerea atenției)
- Memorie slabă
- Probleme de gândire - Probleme cu gândirea logică și vorbirea care sunt greu de explicat

#### Viața academică

- Schimbări în planurile de viață
- Scăderea implicării/dorinței de a accesa piața muncii.
- Scăderea notelor la școală, dezinteresul școlar
- Chiulul de la școală sau de la cursuri

#### Rutine și obiceiuri

- Modificări/Descresștere în auto-îngrijire
- Modificări ale obiceiurilor de somn și/sau de alimentație (inclusiv dormit sau mâncat prea puțin sau prea mult)
- Evitarea activităților de care se bucurau în trecut
- Comportamente sau acțiuni periculoase care ar putea duce la auto-vătămare sau la rănirea altora
- Experimentarea comportamentelor cu risc ridicat, cum ar fi consumul de alcool de către minori sau abuzul de medicamente pe bază de prescripție medicală și abuzul de medicamente

#### Referințe:

Asociația Americană de Psihiatrie (n.d.) *Semne de avertizare a bolilor mintale.* <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>

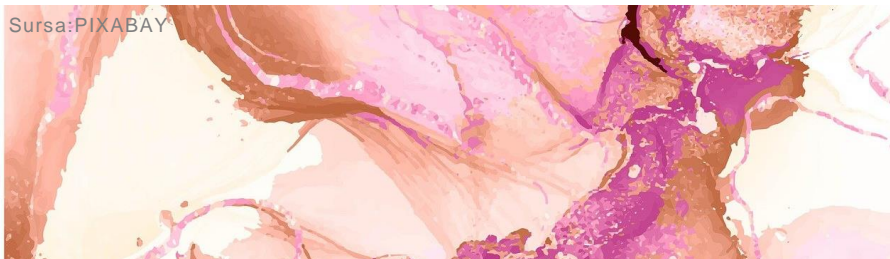
Camber Children's Mental Health (2020, 10 aprilie). *Semne de avertizare privind sănătatea mintală a copiilor care trebuie urmărite în timpul epidemiei de coronavirus.* <https://www.cambermentalhealth.org/2020/04/10/childrens-mental-health-warning-signs-to-watch-during-the-coronavirus-outbreak/>

Nevada Divizia de Sănătate Publică și Comportamentală (DPBH) Biroul de Prevenire a Sinuciderii (n.d.) *Depresie - Semne și simptome ale depresiei tinerilor.* <https://suicideprevention.nv.gov/Youth/Depression/>

SAMHSA (2022, 16 Mai). *Semne de avertizare și factori de risc pentru stresul emoțional.* <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>  
Grupurile de discuții și discuțiile informale din cadrul proiectului ARTY.

28

Sursa:PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Titlul instrumentului:	<b>Selectarea resurselor art-terapeutice/creative utile pentru grupul de adolescenți</b>
Scopul:	La sfârșitul acestei prezentări, cursantul va fi capabil să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoască principalele resurse și tehnici de artă digitală pe care le puteți utiliza cu adolescenții online sau față în față;</li><li>• Selecteze resurse digitale, cum ar fi aplicații și programe, pentru a implementa activități artistice individuale/de grup adresate adolescenților;</li><li>• Organizeze activități de artă digitală care să se desfășoare cu prezentă, online sau într-o formă hibridă pentru a avea un impact pozitiv asupra bunăstării și sănătății mintale a adolescenților.</li></ul>
Tehnică	Infografic
Descriere:	<b>Poezie camuflaj</b> <p>Poezia camuflaj este echivalentul literar al colajului. Ea se obține pornind de la o pagină deja scrisă și eliminând toate cuvintele care nu aparțin compoziției. Rezultatul final este un poem vizual, care trebuie citit, dar și privit. Este un instrument care se pretează foarte bine pentru a fi folosit într-un context de grup, cum ar fi cel al adolescenților. Structurarea unei activități care să utilizeze poezia camuflaj cu adolescenții afectați de pandemie pentru a reflecta asupra experienței lor trecute și prezente, de exemplu, ar facilita exprimarea lor fără a se expune prea mult, fiind totodată o oportunitate de a crește gradul de conștientizare cu privire la ei înșiși și la bunăstarea lor. Faptul de a-i face să aleagă textul sursă poate facilita deblocarea expresivă verbală și non-verbală a acestora. Pentru a face posibilă această combinație între procesul cognitiv și cel expresiv-artistice, încercați aplicația gratuită <a href="#">Blackout Bard</a> pentru a crea poezii unice sau, dacă preferați, urmăriți acest <a href="#">tutorial</a> pentru a crea o poezie "ascunsă" direct cu Google!</p> <b>Benzile desenate</b> <p>Benzile desenate se pretează bine la povestirea de sine pentru capacitatea sa de a amesteca pur și simplu realitatea cu gândirea imaginativă a autorului, combinând forța tipică a povestirii introspective cu imediatetea vizuală. Manga, în special, este una dintre cele mai populare benzi desenate în rândul adolescenților, deoarece povestește viața de zi cu zi a adolescenților între școală, primele iubiri, familie și sport, încurajând o puternică identificare. Prin urmare, lumea manga poate deveni un instrument important și valoros pentru a intra în lumea acestor adolescenți, pentru a-i asculta și pentru a înțelege simbolurile pe care le folosesc pentru a se defini pe ei înșiși și suferințele lor. Acest lucru poate fi realizat prin structurarea unei activități de creare de benzi desenate folosind serviciul web simplu <a href="#">Pixton</a>, care facilitează crearea de benzi desenate.</p>





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

### Video & Povestea digitală

Povestirea digitală este practica de a folosi noile tehnologii pentru a spune povești. Povestirea digitală înseamnă crearea unui amestec scurt și armonios de text, grafică, narațiune înregistrată, video și muzică pentru a prezenta informații despre un anumit subiect. La fel ca și povestirile tradiționale, poveștile digitale se învârt în jurul unui subiect, liber sau sugerat, și pornesc întotdeauna de la un punct de vedere subiectiv. Organizarea de ateliere de povestiri digitale pentru adolescenți înseamnă structurarea pentru ei a unui timp de auto-învățare și de auto-reflecție asupra propriei persoane și a experiențelor lor. De fapt, alegerea diferitelor elemente narative implică un moment de reflecție și de cercetare orientat spre auto-reflecție: ce imagine mă reprezintă cel mai bine, ce cuvinte, ce muzică? Canva, YouCut, iMovie și Video Editor de la Microsoft sunt câteva instrumente digitale utile pentru crearea de povești digitale. Consultați [aici](#) cum să creați o poveste digitală!

### Fotografie

Fotografia este o modalitate de experimentare și de auto-narațiune, inclusiv prin împărtășirea procesului de dezvoltare cu colegii. Fotografia poate fi văzută, de asemenea, ca un obiect de mediere pentru a exprima o emoție, pentru a transforma ceea ce simte cineva în imagini și pentru a reprezenta vizual o experiență. Astfel, organizarea de ateliere de fotografie pentru a reflecta asupra unui moment de viață trăit în mod colectiv, cum ar fi pandemia Covid-19, poate fi o ocazie excelentă de a exprima și de a reflecta împreună asupra a ceea ce a fost trecut și trăit. Alternativ, puteți opta oricând pentru [foto-voce](#), o metodă prin care adolescenții fac fotografii pe o anumită temă și reflectează în grup pentru a-și exprima punctul de vedere asupra unei situații cum ar fi pandemia - pentru a aduce schimbări în bine. În acest caz, fotografiile sunt întotdeauna însoțite de o legendă pentru a conferi imaginii o semnificație specifică. Instrumente utile de editare a fotografiilor sunt Photopea, Google Foto, Snapseed, Microsoft's Foto și Canva.

### Colaj digital

Un colaj online este o operă de artă în care diferite conținuturi digitale sunt combinate și stratificate într-o singură imagine mare, asemănător unui colaj realizat manual, cu excepția faptului că nu este nevoie să decupați nimic sau să folosiți hârtie și lipici. Unul dintre numeroasele avantaje ale fotografiei digitale este capacitatea de a manipula imaginile ori de câte ori se dorește, fără a modifica fișierul sursă sau fără a fi nevoie să decupați printuri fizice ale imaginilor. Un colaj online compus din fotografii digitale poate fi o modalitate excelentă de a crea o nouă operă de artă, de a exprima o emoție sau o experiență. Printre programele și aplicațiile care ne pot ajuta să creăm un colaj complet digital, nu putem omite să menționăm [Photoshop](#), [Canva](#), [aplicația Procreate](#) sau [Google Drawing](#).

30



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



### Desen digital

Desenul este o tehnică art-terapeutică prin excelență. Odată cu apariția tehnologiei, desenul digital, care constă în crearea unui desen cu ajutorul unui software grafic, a devenit din ce în ce mai popular. În loc să folosească creionul și hârtia, artiștii digitali folosesc un mouse sau un stilou pentru a desena pe o tabletă, un computer, un iPad sau o tabletă grafică. Așadar, de ce să nu profitați de acest instrument pentru a organiza o activitate artistică gratuită sau structurată pentru adolescenții afectați de pandemie? Pentru aceasta vom avea nevoie de:

- Dispozitive digitale, cum ar fi o tabletă, un iPad, un computer și o tabletă grafică și orice alte accesorii, cum ar fi un stilou pentru desen digital;
- O aplicație sau un program pentru desenul digital. Marile nume de software sunt [Adobe Photoshop](#), [Clip Studio Paint](#) și [Paint Tool SAI](#). Pentru iubitorii de artă stradală, în schimb, este foarte cunoscută Vandaleak, aplicația pentru scriitori și artiști stradali aspiranți, care vă permite să intrați în rolul unui artist stradal.

### Jocuri video și Jocuri de rol

Jocurile video pot fi o modalitate de a ne apropia de adolescenți, de a-i cunoaște mai bine și, în cele din urmă, de a ști cum să avem un impact asupra bunăstării și sănătății lor mintale. Există multe jocuri video care ne pot ajuta, dar cele care combină creativitatea, imaginația și socializarea sunt [Scribblenauts Unlimited](#), [Minecraft](#), [The Sims](#), [Drawn To Life](#) și, pentru unele aspecte, și [Painting VR](#). Aceste jocuri presupun crearea de personaje, lumi, obiecte personalizate și interacțiunea cu alți utilizatori și/sau personaje, ceea ce reprezintă o ocazie excelentă pentru auto-reflecție. Utilizarea avatarurilor sau a personajelor create de adolescenții înșiși poate facilita o etapă intermediară de chestionare și alegere în descoperirea și construirea identității adolescentului. Din acest motiv, crearea unui avatar personalizat poate fi o activitate importantă atât pentru adolescent, cât și pentru profesionist. Unele instrumente pentru crearea de personaje sau avatare sunt Pixton, Gacha club, Avatar factory și Clay yourself.

În plus față de jocurile video, jocurile de rol pot fi un instrument de legătură pentru adolescenții mai mari. Aici, jucătorii își asumă rolurile unor personaje în lumi imaginare sau simulate, sub conducerea unui maestru. Aceștia au numeroase posibilități de inițiativă personală, de improvizație și de inteligență strategică. Este posibil ca profesionistul să supervizeze adolescenții în timpul jocurilor de rol online [Tera Rising](#), [The Lord of the Rings Online](#), [Star Wars: The Old Republic](#), [Aion](#) și [Rift](#); sau să organizeze sesiuni de jocuri de rol tradiționale cu prezență sau prin apel video cu un grup de adolescenți.

### Realitatea augmentată

Dacă și tu crezi că toată lumea are potențialul de a fi creativă și că tehnologia poate juca un rol important în eliberarea acestui potențial, atunci ar trebui să încerci cu siguranță aplicația SketchAR. Este o aplicație concepută pentru a facilita procesul artistic prin sprijinirea practicării desenului chiar și în absența







abilităților necesare. Cum? Folosind realitatea augmentată, care adaugă detalii la câmpul vizual perceput efectiv de către persoană proiectând imagini doar într-o zonă limitată în fața ochilor sau afișând informații suplimentare pe ecranul smartphone-ului sau al tabletei. Aflați mai multe despre cum să folosiți aplicația în mod eficient pentru a implementa activități pentru adolescenți, consultând aceste [tutoriale](#).

#### Realitatea virtuală

Realitatea virtuală, cu căștile sale cu vizor care împiedică complet contactul cu mediul înconjurător, ne permite să **ne scufundăm fizic și emoțional în opere de artă...** dar și să le creăm. [Tilt Brush](#) și [Kingspray Quest](#) sunt, de fapt, aplicații care ne permit să creăm opere de artă 3D folosind realitatea virtuală ca o paletă. O soluție mai ieftină și la fel de eficientă este [Google Cardboard](#), o cască cu vizor și o aplicație Google. De ce să nu încercați Google Cardboard pentru a vă transpune fizic și psihologic într-o fotografie sau într-o locație, exprimându-vă în același timp creativitatea pe o paletă reală, descoperind rezultatul abia la final?

#### IA ART

Știați că Inteligențele Artificiale sunt capabile să creeze opere de artă? Inteligența artificială poate facilita exprimarea celor care nu au abilități artistice deosebit de bine dezvoltate, favorizând împărtășirea lumii interioare, a sentimentelor profunde și, de asemenea, a sentimentului de auto-eficacitate și a stimei de sine a adolescentului. Midjourney este o inteligență artificială care permite producerea de opere de artă 2D pornind de la un text numit "prompt", scris personal de către utilizatori în limba engleză. Dacă și tu dorești să înveți cum să folosești Midjourney, urmează acest [tutorial](#) și creează opere de artă unice!

#### Referințe:

Ce este Poezia Camuflaj

<https://www.twinkl.com/teaching-wiki/blackout-poetry>

5 benzi desenate Manga care abordează problemele de sănătate mintală <https://belongmentalhealth.com/listicles/5-manga-comics-that-tackle-mental-health-issues/#:~:text=Manga%20stories%2F%20narațiuni%20înconjurate%20de%20mental,este%20un%20punct%20de%20plot%20mai>

or  
Pixton creator de benzi desenate tutorial

<https://www.whsd.k12.pa.us/userfiles/1452/classes/61202/pixton%20comic%20creator%20tutorial-1.pdf>

Ce este Povestea digitală?

<https://digitalstorytelling.coe.uh.edu/page.cfm?id=27&cid=27&sublinkid=29>

De ce fotografia și selfie-urile (cu moderație) sunt bune pentru preadolescenți și adolescenți <https://www.heysigmund.com/why-photography-and-selfies-are-good-for-pre-teens-and-teens/>

Colaj digital: Tot ce trebuie să știi <https://blog.displate.com/10-digital-collage-ideas-you-must-try-now/> Pași de artă digitală:

Când a fost inventată arta digitală [Digital Art Therapy -V-Art](#)





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sfaturi pentru începători: Noțiuni de bază în arta digitală <https://www.clipstudio.net/how-to-draw/archives/153315>

The Benefits of Playing Video Games", Isabela Granic, PhD, Adam Lobel, PhD, și Rutger C.M.E. Engels, PhD, Radboud University Nijmegen; Nijmegen, Olanda; American Psychologist, Vol. 69, No. 1. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf>

Jocuri de rol folosite ca instrumente educaționale și terapeutice pentru tineri și adulți, William Hawkes-Robinson, 2008 [https://www.researchgate.net/publication/237074784\\_Role-playing\\_Games\\_Used\\_as\\_Educational\\_and\\_Therapeutic\\_Tools\\_for\\_Youth\\_and\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/237074784_Role-playing_Games_Used_as_Educational_and_Therapeutic_Tools_for_Youth_and_Adults)

Site-ul SketchAR <https://sketchar.io/>

Ce este realitatea augmentată?

<https://www.sap.com/insights/what-is-augmented-reality.html>

Cum vor schimba VR și AR modul în care este experimentată arta

<https://www.invaluable.com/blog/how-vr-is-changing-the-art-experience/>

Agenți ai schimbării: Inteligența Artificială - Arta AI și cum mașinile au extins creativitatea umană

<https://magazine.artland.com/ai-art/>

La jumătatea călătoriei: Generatorul de imagini gotice cu inteligență artificială care sfidează industria de artă

<https://www.sciencefocus.com/future-technology/midjourney/>

33



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejuzinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sursa:PIXABAY

Titlul instrumentului:	<b>Sfaturi împotriva stresului, anxietății și izolării</b>
Scopul:	<b>Eroul meu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combaterea anxietății și a izolării prin descoperirea propriilor calități, îmbunătățirea stimei de sine și a încrederii în sine, identificarea resurselor</li></ul>
Tehnică	Desen
Descriere:	<p>Veți avea nevoie de o foaie de hârtie, creioane colorate/markere. Desenați o linie verticală pentru a împărți foaia de hârtie în două. Pe partea dreaptă a foii, desenați toate motivele pentru care eroii vi se par puternici. Identificați resursele și calitățile lor.</p> <p>Înainte de a trece la pasul următor, închideți ochii pentru câteva secunde și respirați adânc și încet. În partea stângă, desenează cum ar fi viața ta dacă ai fi ca ei (de exemplu - ți-ai putea schimba viața de zi cu zi, ai fi mai respectat, ai fi luat în serios etc.).</p> <p>Discutați cu tutorele/prietenul dumneavoastră despre asemănările dintre dumneavoastră și eroii dumneavoastră și despre resursele pe care le puteți împrumuta de la ei. Scrieți resursele și asemănările pe hârtie.</p> <p>După ce ați notat, afișați desenele undeva unde le puteți vedea sau păstrați-le la îndemână, pentru momentele în care vă simțiți stresat, anxios, supărat etc.</p> <p>Puteți repeta exercițiul ori de câte ori simțiți nevoia, folosind de fiecare dată un "erou" diferit.</p> <p>De asemenea, puteți repeta exercițiul cu ajutorul unui prieten sau al unui tutore. Participanții vor parcurge etapele prezentate mai sus, iar la final vor împărtăși concluziile și vor reflecta împreună asupra următoarelor afirmații:</p> <p><b>"PROFILUL UNEI PERSOANE ÎNCREZĂTOARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Oamenii încrezători în ei înșiși sunt capabili să se bazeze pe propriile abilități și decizii. De asemenea, aceștia sunt capabili să preia controlul asupra propriei vieți și să-și apere drepturile.</i></li><li>• <i>Oamenii încrezători în ei înșiși sunt realiști. Acest lucru nu înseamnă că sunt capabili să facă orice. Atunci când aspirațiile, obiectivele lor nu sunt îndeplinite, ei continuă să adopte o atitudine optimistă.</i></li><li>• <i>Oamenii încrezători nu depind prea mult de ceilalți pentru a se simți bine și sunt rareori autocritici. Ei sunt capabili să se accepte așa cum sunt.</i></li></ul>

34



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Referințe:	<p>O altă metodă de aplicare a exercițiului poate fi văzută <a href="#">aici</a>, la pagina 28.</p> <p>Alte resurse:</p> <p>Art-terapie, un alt mod în care ne putem exprima sinele.- <a href="https://psychologyinterns.org/wp-content/uploads/Art-Therapy.pdf">https://psychologyinterns.org/wp-content/uploads/Art-Therapy.pdf</a></p> <p>Activitate artistică - Harta emoțiilor <a href="https://artwithheart.org/wp-content/uploads/2019/06/Emotions-Map-Lectia-de-artă-cu-inima.pdf">https://artwithheart.org/wp-content/uploads/2019/06/Emotions-Map-Lectia-de-artă-cu-inima.pdf</a></p> <p>Folosirea abordărilor de terapie prin arte creative pentru a îmbunătăți culturile școlare incluzive și bunăstarea elevilor <a href="https://www.iier.org.au/iier29/hannigan.pdf">https://www.iier.org.au/iier29/hannigan.pdf</a></p> <p>Fișe de lucru de terapie prin artă <a href="https://www.carepatron.com/templates/art-therapy-worksheets">https://www.carepatron.com/templates/art-therapy-worksheets</a></p>
Scopul:	<p><b>Mindfulness pentru eliminarea stresului și anxietății și pentru relaxare</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Scopul este de a obține relaxare pentru a reduce stresul și anxietatea.</li></ul>
Tehnică	Respirație conștientă
Descriere:	<p>Este esențial să faceți următoarele înainte de a vă angaja în exerciții de mindfulness:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Alegeți postura care vă este cea mai confortabilă și relaxați-vă cât mai mult posibil.</li><li>Începeți prin a vă concentra pe corpul dumneavoastră</li><li>Treceți la respirație</li><li>Fiți atenți la emoțiile și sentimentele dumneavoastră.</li><li>Respirația în mod conștient, așa cum se precizează în acest video, va ajuta la reducerea stresului, anxietății, atacurilor de panică și va induce sentimente de calm și relaxare.</li></ul> <p>Tinerii pot încerca acest exercițiu timp de 5 minute în fiecare zi, iar după ce îl învață pot folosi la alegere altă muzică de relaxare pentru a-l repeta.</p>
Referințe:	<p>Exercițiul de mindfulness poate fi accesat folosind următorul link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DbDoBzGY3vo">https://www.youtube.com/watch?v=DbDoBzGY3vo</a></p> <p>Alte exemple de muzică mindfulness: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=79kpoGF8KWU">https://www.youtube.com/watch?v=79kpoGF8KWU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KT38XB1YHo">https://www.youtube.com/watch?v=KT38XB1YHo</a></p>
Scopul:	<p><b>Prietenul meu, Jurnalul</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Îmbunătățirea capacității de exprimare a emoțiilor și gestionarea stresului</li></ul>
Tehnică	Desen/pictură/colaj
Descriere:	<p>Alegeți un nou jurnal/un nou caiet. Gândiți-vă la el ca la un prieten bun și apropiat și dați-i un nume.</p> <p>Folosiți jurnalul ori de câte ori vă simțiți stresat, izolat sau anxios. Folosind creioane colorate, tempera sau diferite imagini pe care le puteți lipi, dezvăluiți situația trăită.</p> <p>La sfârșit, scrieți pe pagină cum vă simțiți. Puteți folosi "Paleta de emoții" pentru a putea identifica mai ușor emoția.</p> <p>Documentați-vă cu privire la această emoție și identificați strategii utile pentru viitor. Păstrați-vă jurnalul într-un loc sigur și folosiți-l ori de câte ori simțiți nevoia.</p>





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

	<p>Un "jurnal creativ" poate fi folosit pentru dezvoltarea personală a tinerilor / adolescenților și reprezintă o intervenție artistică interesantă. În acest tip de jurnal, proprietarul poate desena mandale personale (reprezentând identitatea proprie sau relațiile cu lumea exterioară) sau poate avea un jurnal realizat din colaje (imagini și texte din jurnale și reviste combinate cu desene și fotografii, picturi sau alte materiale).</p> <p>Păstrarea unui jurnal în fiecare zi, notând tot ce vă trece prin cap, va spori starea de bine, stimulând stima de sine și exprimarea emoțiilor și sentimentelor într-un mod creativ, facilitând gestionarea acestora și prevenirea stresului și a anxietății.</p>
Referințe:	<p>Alte resurse: 100 de exerciții de art-terapie <a href="https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html">https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html</a> JURNAL DE ARTĂ <a href="http://artjournaling.blogspot.com/p/downloads.html">http://artjournaling.blogspot.com/p/downloads.html</a></p>
Scopul:	<p><b>Cadouri din natură</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Îmbunătățirea stării de bine prin dobândirea de noi perspective</li></ul>
Tehnică	Fotografia
Descriere:	<p>Programați-vă o plimbare în natură (în parcul local, în pădure sau chiar în jurul blocului) ori de câte ori vă simțiți stresat, anxios sau izolat.</p> <p>Cu ajutorul telefonului, fotografiați obiecte din natură care pot reprezenta un cadou pentru dumneavoastră sau pentru un prieten (poate fi o piatră în formă de inimă, o frunză cu o culoare specială, porumbel care stau unul lângă altul pe o creangă sau razele soarelui care creează umbre pe asfalt).</p> <p>Lasă-ți imaginația să zburde și colectează cât mai multe "daruri ale naturii". După ce ați terminat plimbarea, folosiți platforma Canva sau orice alt instrument de colaj digital și creați un colaj cu fotografiile realizate. Reflecțați asupra colajului și asupra problemei (problemelor) și provocărilor trăite înainte de plimbare. Oferă o nouă perspectivă asupra situației cu ajutorul "darurilor" colectate.</p> <p>Răspundeți la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cum pot "darurile naturii" alese să influențeze situația mea? (Reflecțați asupra fiecărui element în parte)</li><li>• Ce mesaj primesc de la fiecare element în parte, legat de situația mea?</li></ul> <p>Puteți, de asemenea, să imprimați colajul și să îl păstrați la îndemână pentru a putea folosi "darurile naturii" ca resurse ori de câte ori este nevoie.</p> <p>Puteți face acest exercițiu ori de câte ori simțiți nevoia, singur sau cu un prieten de încredere. Dacă alegeți să practicați exercițiul împreună cu o altă persoană, puteți alege să lucrați împreună la același colaj sau să creați colaje diferite.</p> <p>Dacă lucrați la colaje diferite /probleme diferite, împărtășiți la final noua perspectivă pe care ați dobândit-o cu ajutorul "darurilor naturii" asupra problemei/situației identificate.</p>





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

#### Referințe:

Pentru mai multe exerciții de [art-terapie](#) în natură, accesați următorul link:

<https://static1.squarespace.com/static/5ef35bc51f8b3552e6bf96334/5f1ae00e6de2eb3c560d973e/1595596817848/Nature+Therapy+for+Everyone+-+Stephen+McCabe.pdf>

Alte resurse:

[Caietul de lucru](#) al ecoterapiei [bazate pe mindfulness](#)  
<https://mindfulecotherapy.org/wp-content/uploads/2017/07/Mindfulness-Based-Ecotherapy-WorkbookTOC-01.20.2016.pdf>

Numeroasele tipuri de ecoterapie - activități, programe și exemple  
<https://www.ecotherapyheals.com/ecotherapy-activities/>

Activități creative care lasă Pământul să ne învețe <https://ecoart-therapy.org>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejiniul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sursa:PIXABAY

Titlul instrumentului:	<b>Cereți ajutor: importanța rețelei de contacte</b>
Scopul:	La sfârșitul acestui infografic, cititorii vor putea: <ul style="list-style-type: none"><li>• Să recunoască atunci când ei sau altcineva poate avea nevoie de ajutor</li><li>• Să identifice diferite modalități de a cere ajutor pentru ei înșiși sau pentru alții</li><li>• Să-și evalueze propria nevoie de ajutor și să ia măsurile adecvate</li></ul>
Tehnică	Infografic
Descriere:	<p>Începând cu întrebări de brainstorming-mindfulness:</p> <p><b>1. Definiște și evaluează problema mea</b></p> <p>Prima etapă înainte de a cere ajutor este să vă definiți problema. Puneți-vă aceste întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De ce mă simt așa?</li><li>• Când mă simt așa?</li><li>• Cine este responsabil pentru aceste sentimente?</li></ul> <p>După ce ați definit, puteți evalua.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Este o problemă serioasă sau exagerez?</li><li>• M-am mai simțit vreodată așa?</li><li>• Mă simt așa în fiecare zi?</li></ul> <p><b>2. Când ar trebui să caut ajutor?</b></p> <p>S-ar putea să doriți să căutați ajutor dacă:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vă faceți griji mai mult decât de obicei</li><li>• vă este greu să vă bucurați de viață</li><li>• aveți gânduri și sentimente greu de gestionat, care au un impact asupra vieții de zi cu zi</li><li>• sunteți interesați să găsiți mai mult sprijin sau tratament.</li></ul> <p><b>3. Cui ar trebui să cer ajutor?</b></p> <p>Depinde de problemă și de cât de dificilă este rezolvarea ei. Nu există o ordine greșită în care să încerci anumite lucruri - diferite lucruri funcționează pentru diferite persoane în momente diferite.</p> <p>Unele opțiuni pe care le poți verifica sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Medicul tău</li><li>• Un terapeut calificat</li><li>• Prieteni și familie</li><li>• Organizații (linii telefonice de asistență și servicii de ascultare)</li><li>• Sprijin între egali</li><li>• Servicii de sprijin comunitar</li><li>• Sprijin la locul de muncă</li></ul>





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

#### 4. Cum să ceri ajutor fără să te simți vinovat sau slab?

Toată lumea va ajunge la stadiul de oboseală sau goliciune, așa că solicitarea de ajutor este foarte frecventă. Fie că este vorba de probleme cu munca, familia sau probleme psihice; a cere ajutor din partea mediului social poate fi util și salvator. Dacă te simți timid să ceri ajutor, poți cere ajutor unei persoane de încredere să te ajute să găsești ajutorul potrivit. Sau te poți înscrie la sesiuni de terapie de grup care te pot ajuta cu sentimentul de vinovăție sau rușine.

Câteva sfaturi:

- Fii sincer și cere în felul tău
- Permite celorlalți să te ajute cu ușurință
- Fii un model și ajută-i pe ceilalți
- Cere ceea ce ai nevoie, nu ceea ce dorești
- Fă-o chiar acum, pentru că situația ta se poate schimba.
- Fii sincer cu privire la cât timp îți pot acorda
- Folosește afirmațiile "eu" și fii direct
- Creează un nou obicei de a întreba
- Amintește-ți că tu contezi pentru cei care te iubesc
- Schimbă-ți așteptările și mentalitatea

Referințe:

[Bunăstarea mintală - Mind](#)

[Să ceri ajutor - Să obții sprijinul de care ai nevoie fără să pari slab \(mindtools.com\)](#)

[Teama de a cere ajutor: 7 motive mentale pentru care este greu să ceri ajutor \(kindlingzing.com\)](#)

39



\* Sursa: PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	<b>Stabilirea unor protocoale de acțiune care să vizeze familiile, școlile și organizațiile sociale</b>
Scopul:	Până la sfârșitul acestui videoclip, spectatorii vor putea să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Afle despre protocoale care pot fi utile pentru comunitatea lor socială</li><li>• Înțeleagă unde ar trebui stabilite protocoalele</li><li>• Aplice eficient protocoalele.</li></ul>
Tehnică	Video
Descriere:	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Consiliere și servicii psihologice</b> Acest serviciu este un serviciu disponibil care funcționează 24 de ore pe zi (dacă este cazul). Orice persoană ar trebui să poată suna pentru a solicita consiliere și sprijin. Unde: școli, universități, organizații</li><li><b>2. Aplicație de asistență</b> Această aplicație oferă acces rapid la resurse de urgență, ajutor și informații privind amenințările, serviciile de sprijin, sinuciderea și îndrumarea tinerilor care prezintă probleme. Unde: serviciul mobil</li><li><b>3. Prevenirea sinuciderii / Antrenamentul Gatekeeper</b> O formare pe care o vor primi studenții de la profesioniști. Scopul este ca toată lumea să poată fi un paznic și să aibă cunoștințele de bază pentru a preveni sinuciderea sau căderea psihică. Formarea ar trebui să fie oferită gratuit. Unde: școli, universități</li><li><b>4. Primul ajutor pentru sănătate mintală</b> Un curs care oferă instrucțiuni privind modul în care se poate sprijini o persoană cu probleme de sănătate mintală sau de consum de substanțe și cum se poate sprijini o persoană aflată într-o criză de sănătate mintală. În plus, oferă informații bazate pe dovezi privind problemele de sănătate mintală și de consum de substanțe pentru a contribui la destigmatizarea acestor probleme. Cursanții sunt atestați cu certificare de prezență. Unde: școli, universități, organizații</li><li><b>5. Biroul de promovare a sănătății</b> Biroul de promovare a sănătății își propune să educe, să împuternicească și să energizeze comunitatea pentru a prospera printr-un stil de viață echilibrat. De asemenea, promovează bunăstarea generalizată prin educarea pe teme precum sănătatea sexuală, nutriția, activitatea fizică, gestionarea stresului, precum și consumul de alcool, tutun și alte droguri, care sunt toate legate de bunăstarea mintală a unei persoane.</li></ol>

40



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Unde: școli, universități, organizații, municipalități

**6. Strategii de sănătate în familie:**

- Legătura cu familia ta
- Fiți sinceri în legătură cu problemele existente
- Ajustați protocoalele de siguranță a timpului petrecut în fața ecranului
- Împărtășirea și exprimarea opiniilor/gândurilor
- Creați un mediu sigur.

Referințe:

[Resurse de sănătate mintală și protocol de criză - Prevenirea sinuciderii | Montana State University jed-hemha-postvention-guide.pdf](#)  
[national-guidelines-for-behavioral-health-crisis-care-02242020.pdf \(samhsa.gov\)](#)  
[10 strategii esențiale pentru sănătatea mentală a familiei | Psychology Today](#)

41



Sursa:PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Strategia de sensibilizare

Creșterea gradului de conștientizare a problemelor de sănătate mintală, în special în rândul tinerilor, este esențială pentru a se asigura că persoanele primesc sprijinul și resursele de care au nevoie pentru a-și menține starea de bine. Pentru a crea o strategie de succes pentru creșterea gradului de conștientizare, este esențial să vă implicați în lumea socială și educațională, să lansați campanii în social media care să prezinte experiențe reale și să oferiți resurse gratuite pentru tineri. De asemenea, este important să se stabilească o legătură între universități și serviciile de sănătate mintală, să se facă serviciile accesibile și atractive pentru tineri, să se educe părinții și profesorii cu privire la sănătatea mintală și la instrumentele online și să se împuternicească adolescenții să își ridice vocea și să vorbească pentru ei înșiși.

În plus, efectele pandemiei asupra tinerilor evidențiază necesitatea unor măsuri care implică mai multă mișcare, mai puțin timp în mediul digital și mai multe întâlniri față în față. Pentru a contribui la schimbarea percepției asupra situației reale, sunt esențiale programele care îi sprijină pe tineri și le dau încredere în forțele proprii. În plus, grupurile de sprijin și programele de socializare pot contribui la combaterea izolării și la îmbunătățirea sănătății mintale.

Diverse inițiative pot fi folosite pentru a crește gradul de conștientizare, inclusiv videoclipuri, filme scurte, povestiri digitale, campanii, festivaluri de artă, podcast-uri și ateliere de lucru. De asemenea, poate fi utilă diseminarea de lucrări de cercetare și furnizarea de informații despre serviciile de sprijin disponibile. Cooperarea strânsă între serviciile care se ocupă de tineri poate contribui la crearea unei rețele de sprijin solide, capabilă să intercepteze din timp nevoile tinerilor.

În general, crearea unei strategii de succes pentru creșterea gradului de conștientizare necesită o abordare cu multiple fațete care implică implicarea comunității, utilizarea instrumentelor digitale, furnizarea de resurse și sprijin, precum și abilitarea tinerilor de a se exprima și de a se face auziți.

Acest set de instrumente include, de asemenea, instrumente pentru OSC-uri și specialiști pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la problemele de sănătate mintală pe baza resurselor creative. Unul dintre aceste instrumente este "**Bazele advocacy**", care este un ghid pas cu pas conceput pentru a oferi sfaturi practice și îndrumări cu privire la modul de identificare a problemelor cheie, de construire a unui caz puternic și de angajare cu părțile interesate pentru a realiza o campanie de succes.

Un alt instrument inclus în acest set de instrumente este **Resurse creative digitale**, care este o colecție de instrumente și resurse digitale care pot fi utilizate pentru a sensibiliza tinerii cu privire la problemele de sănătate mintală.

Ultimul instrument de care publicul poate beneficia în acest set de instrumente este **programul Experți prin experiență**. Prin intermediul acestuia, experții își pot împărtăși experiențele personale cu provocările legate de sănătatea mintală și strategiile care au funcționat pentru ei pentru a promova rezultate pozitive în materie de sănătate mintală.

42



Întru realizarea acestei  
iluzii, care reflectă doar  
considerată responsabilă  
Suportul este în  
Sursa: **INTEL**



Titlul instrumentului:	<b>Bazele advocacy: Un video pas cu pas pentru profesioniștii OSC</b>
Scopul:	Până la sfârșitul acestui videoclip, utilizatorii vor putea să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Enumere ideile de bază pentru o campanie de advocacy cu impact;</li><li>• Descrie principalele etape ale unei campanii de advocacy;</li><li>• Aplice liniile directoare propuse pentru viitoarea lor inițiativă de advocacy;</li><li>• Conceapă o campanie de sensibilizare cu privire la impactul pandemiei Covid-19 asupra sănătății mintale a tinerilor.</li></ul>
Tehnică (creativă):	Video
Descriere:	<p style="text-align: center;"><b>Principii de bază pentru o campanie de advocacy eficientă</b></p> <p><b>Accesibil</b> Atunci când încercați să ajungeți la un public larg, ar trebui să folosiți diferite canale de comunicare. Mijloacele de comunicare în masă, cum ar fi televiziunea, radioul, ziarele și rețelele de socializare, sunt modalități bune de a ajunge la mulți oameni. Canalele bazate pe comunitate, cum ar fi emisiunile radiofonice locale, buletinele informative ale organizațiilor, activitățile comunitare și întâlnirile din școli și de la locul de muncă, pot fi, de asemenea, foarte eficiente. Este important să nu uitați de nevoile persoanelor cu dizabilități, cum ar fi deficiențele de vedere, atunci când alegeți canalele.</p> <p><b>Aționabil</b> Scopul comunicării este de a înțelege publicul-țintă și ceea ce știe, simte și face acesta, pentru a vă ajuta să creați mesaje care să încurajeze factorii de decizie să ia măsurile recomandate, ceea ce, sperăm, va duce la schimbări.</p> <p><b>Credibil și de încredere</b> Dacă oamenii cred că dumneavoastră și organizația dumneavoastră sunteți credibili și demni de încredere, vor crede probabil ceea ce spuneți și vă vor lua în serios sfaturile. Puteți contribui la construirea credibilității demonstrând competență și dovedind deschidere, transparență, onestitate, încredere, angajament și grijă. Informațiile pe care le împărtășiți trebuie să fie exacte.</p> <p><b>Relevant</b> Atunci când comunicați cu alte persoane, este important să luați în considerare cu cine vorbiți și care ar putea fi preocupările acestora. Vă puteți face mesajul mai relevant făcând referire la experiențe personale sau explicând modul în care problema afectează persoanele din comunitatea audienței. Este mai probabil ca factorii de decizie politică să acorde atenție problemelor dacă acestea sunt considerate importante pentru public sau dacă sunt legate de valori importante pentru națiune sau comunitate.</p> <p><b>În timp util</b> Campaniile care sunt oportune ajută să ajungă la publicul țintă în momentele în care este cel mai probabil ca acestea să facă o diferență.</p>





De asemenea, poate fi util să planificați o succesiune de mesaje în timp pentru a menține energia.

#### De înțeles

Dacă doriți ca oamenii să vă ia în serios mesajele, asigurați-vă că pot înțelege ceea ce spuneți. Folosiți un limbaj clar și concis, puneți la dispoziție materiale în toate limbile pe care le înțelege publicul dumneavoastră, spuneți povești cu o dimensiune umană care face ca problemele să pară reale și folosiți elemente vizuale pentru a vă face cunoscute punctele de vedere.

#### Principalele etape ale unei campanii de advocacy

##### Pasul 1: Înțelegeți subiectul!

Înainte de a începe să sensibilizați, trebuie să vă cunoașteți tema în profunzime! Concentrați-vă pe colectarea informațiilor disponibile la nivel național cu privire la impactul pandemiei COVID-19 asupra tinerilor cu afecțiuni de sănătate mintală în curs de dezvoltare sau deja existente și asupra consecințelor pe termen lung. Acest lucru vă va ajuta la producerea de materiale, date și dovezi pe care le puteți utiliza ulterior în procesul de advocacy!

##### Pasul 2: Definiți obiectivele!

"Ce doriți să obțineți prin această inițiativă?" Fie că sunt detaliate sau mai generale, ar trebui să definiți clar obiectivele campaniei dumneavoastră, ceea ce vă va permite să vă elaborați cu precizie planul de acțiune.

##### Pasul 3: Decideți și cunoașteți-vă publicul!

Pe cine doriți să sensibilizați? Oficialii guvernamentali și factorii de decizie politică la nivel național și local? Profesioniștii? Alte OSC-uri? Studenții și tinerii în general? Aveți competențele și resursele necesare pentru a comunica cu diferite grupuri țintă sau vă veți concentra pe un anumit grup țintă care are cea mai mare nevoie de mesajul dumneavoastră? Această reflecție este foarte importantă, având în vedere că mesajele și instrumentele dvs. vor fi determinate de publicul cărui intenționați să vă adresați, având în vedere scopul general al campaniei și rezultatele pe care doriți să le obțineți.

##### Pasul 4: Elaborați-vă mesajele cheie!

Diferite audiențe au nevoie de diferite tipuri de informații și vor reacționa la acestea, așa că este important să vă adaptați mesajul în consecință. În mod obișnuit, comunicarea de advocacy nu trebuie doar să prezinte situația actuală, ci și să ofere soluții și se caracterizează prin:

Simplificare și mesaje bazate pe fapte;

Lipsa jargonului tehnic/științific avansat inutil;

Un număr limitat de mesaje;

Argumente convingătoare și pline de pasiune, susținute de fapte solide;

Utilizarea moderată a faptelor și cifrelor;

Sprijin din partea unor persoane influente.

##### Pasul 5: Alegeți-vă metodele și canalele de comunicare!

Există diverse modalități de a vă comunica mesajele către ceilalți, în acest proces de advocacy. Unele dintre aceste metode pot fi mai eficiente decât altele, în funcție de persoanele cu care comunicați și de ceea ce sperați să obțineți:





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Standuri de informare în locuri publice cu materiale tipărite  
Ateliere de lucru, seminarii web și mese rotunde cu părțile interesate  
Demonstrații și petiții prin care se solicită acțiuni  
Documente de politici și recomandări  
Elaborarea unei serii de studii de caz care să descrie situația din alte țări europene (și nu numai!)

#### **Pasul 6: Implicați-vă!**

Atunci când vă implicați cu grupul țintă:  
fiți relevanți - să înțeleagă contextul și momentul;  
cunoașteți-vă bine - cunoașteți-vă problema și publicul;  
fiți constructivi - oferiți soluții, opțiuni, informații și sprijin;  
fiți respectuoși - construiți punți de legătură, dezvoltați încrederea și apreciați parteneriatele!

#### **Pasul 7: Mențineți dialogul!**

Urmărirea întâlnirilor și evenimentelor cu studii de cercetare, fișe informative și scrisori și e-mailuri de mulțumire;  
Puneți la dispoziția persoanei de contact noile cercetări și studii de caz de îndată ce acestea sunt disponibile;  
Invitați-vă contactele la conferințe;  
Informați și împărtășiți proactiv informațiile și opiniile altor părți interesate;  
Oferiți expertiză și contacte din rețeaua dumneavoastră;  
Elaborați o listă de contacte cu detalii de contact, rezumate de background, proprietarul de contact și istoricul relațiilor.

#### **Referințe:**

Asociația Europeană a Bolii Parkinson (n.d.). *Ghidul EPDA pentru dezvoltarea unei campanii de advocacy*.  
<https://www.parkinsonseurope.org/latest/parkinson-s-europe-toolkits/guide-to-developing-an-advocacy-campaign/>

Organizația Mondială a Sănătății (2020). *Orientări privind organizarea unei campanii de advocacy sau de sensibilizare cu privire la vopseala cu plumb*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011496>

45



Sursa: PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	Resurse creative digitale utile pentru conștientizare
Scopul:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Înțelegeți diferitele tipuri de resurse creative digitale care pot fi utilizate pentru a sensibiliza publicul cu privire la problemele sociale.</li><li>• Învățați cum să folosiți în mod eficient tehnici de scriere, imagini, resurse audio și video pentru a transmite un mesaj și a inspira acțiune.</li><li>• Recunoașteți impactul COVID-19 asupra sănătății mintale și modul în care resursele creative pot contribui la reducerea stigmatizării și la promovarea accesului la resurse și sprijin.</li></ul>
Tehnică	Postare Carusel
Descriere:	<p>Pandemia COVID-19 a avut un impact profund asupra sănătății fizice și mintale, în special în rândul tinerilor. Este crucială sensibilizarea cu privire la impactul COVID-19 asupra sănătății mintale și reducerea stigmatizării legate de problemele de sănătate mintală.</p> <p>O modalitate eficientă de a realiza acest lucru este utilizarea <b>resurselor creative digitale</b>, care pot transmite un mesaj într-un mod dinamic și atractiv. Prin valorificarea acestor resurse, putem contribui la promovarea conștientizării impactului COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor, la reducerea stigmatizării și la încurajarea accesului la resurse și sprijin.</p> <p>În acest sens, există diferite <b>tipuri de videoclipuri</b> care sunt populare pentru a spune povești de acțiune socială:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vloguri:</b> Prescurtate de la video bloguri, acestea sunt videoclipuri simple în care o persoană vorbește direct în fața camerei. De obicei, acestea sunt actualizate în mod regulat pentru a oferi cunoștințe actualizate din perspectiva persoanei care le creează. Vlogurile sunt adesea folosite de personalități politice, persoane excentrice și persoane care lucrează la proiecte.</li><li>• <b>Videoclipuri de raportare comunitară:</b> Aceste videoclipuri implică participarea activă a membrilor unei comunități la colectarea, înregistrarea și împărtășirea de știri și experiențe despre viața lor. Reportajele comunitare pot oferi o privire mai profundă asupra societății și a comunităților, încrederea și accesul membrilor conducând la un schimb mai deschis de informații.</li><li>• <b>Documentare:</b> Aceste videoclipuri surprind imagini în timp real ale unor evenimente, împreună cu interviuri cu persoane înainte, în timpul sau după eveniment. Ele pot include, de asemenea, reconstituiri ale unor evenimente din trecut.</li><li>• <b>Capete vorbitoare:</b> Aceste videoclipuri se concentrează în jurul unei singure persoane care se adresează direct camerei. Sunt adesea filmate ca o serie de interviuri cu mai multe persoane care oferă perspective diferite asupra unei anumite probleme sau campanii.</li><li>• <b>Vox pops:</b> Aceste clipuri video sunt similare cu cele cu "capete vorbitoare", dar persoanele prezentate sunt persoane aleatorii care sunt abordate pe stradă pentru a oferi perspectiva lor asupra unor probleme actuale. Vox pops sunt utile pentru a testa gradul de conștientizare a publicului și pentru a aduna informații despre ceea ce simte populația</li></ul>

46



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



generală în legătură cu anumite subiecte.

- **Parodii:** Aceste videoclipuri preiau o piesă existentă de conținut din cultura pop și o adaptează pentru a discuta evenimente actuale. Profitând de popularitatea operei originale, parodiile pot atrage atenția asupra unor probleme importante.

Utilizarea **resurselor audio** este o altă modalitate eficientă de a sensibiliza publicul cu privire la impactul COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor. Iată câteva idei despre cum să folosiți resursele audio și să încurajați tinerii să acorde prioritate sănătății lor mintale:

- **Podcasts:** Luați în considerare crearea unei serii de podcast-uri care să se concentreze pe sănătatea mintală și pe impactul COVID-19 asupra tinerilor. Ați putea invita experți în sănătatea mintală, tineri care au avut probleme de sănătate mintală și alte **persoane** relevante pentru a-și împărtăși experiențele și opiniile. Acest lucru va oferi o platformă pentru ca oamenii să își împărtășească poveștile și va crește gradul de conștientizare cu privire la importanța sănătății mintale.
- **Muzică:** Muzica are puterea de a se conecta cu oamenii la un nivel emoțional. Luați în considerare crearea unei liste de redare a melodiilor care promovează conștientizarea sănătății mintale și încurajează ascultătorii să aibă grijă de sănătatea lor mintală. Ați putea, de asemenea, să organizați un concert virtual cu muzicieni care au fost afectați de provocările legate de sănătatea mintală sau care sunt susținători ai sănătății mintale.
- **Interviuri audio:** Realizarea de interviuri audio cu experți în sănătate mintală, tineri și alte persoane afectate de probleme de sănătate mintală poate fi o modalitate puternică de a împărtăși experiențe și de a crește gradul de conștientizare. Ați putea posta aceste interviuri pe site-ul dvs. web sau pe canalele de socializare sau chiar să le transmiteți la un post de radio local.

În era digitală de astăzi, comunicăm adesea prin intermediul mijloacelor vizuale, dar unii oameni consideră că acest lucru a dus la o pierdere de profunzime și complexitate. Cu toate acestea, utilizarea diferitelor **instrumente de imagine** poate fi în continuare o modalitate puternică de a intra în contact cu ceilalți, de a inspira curiozitatea și de a-i încuraja pe ceilalți să acționeze:

- **Fotografie:** fotografiile sunt momente capturate. Fotografia potrivită poate face multe pentru a dezvălui o poveste nespusă prin imagini directe, autentice și îndrăznețe
- **Meme:** meme-urile sunt elemente grafice și temele care le însoțesc, se răspândesc pe internet prin repetare și adaptare pentru a relata experiențe comune. Deoarece au un înțeles și o recunoaștere proprii, ele pot fi un instrument util pentru a crea o conexiune imediată sau un moment "aha" cu publicul dumneavoastră. Ele pot fi, de asemenea, un mod ușor și amuzant de a transmite subiecte controversate.
- **Imagini cu declarații:** imaginile cu declarații permit posterelor să spună ceva, fie că împărtășesc un punct de vedere individual, fie că susțin o declarație comună de convingeri. Imaginile cu declarații sunt deosebit de eficiente pentru a implica mai multe persoane în jurul unei experiențe comune și pentru a pune oameni reali în spatele unei probleme care,







altfel, ar fi fără nume și fără chip.

- **Infografice:** infograficele ajută la aducerea la viață a faptelor sau a datelor și sunt excelente pentru a transforma concepte dificile sau complexe în idei tangibile.
- **Citate:** graficele cu citate pot adăuga credibilitate, arătând că un gând sau o idee sunt împărtășite de alții. De asemenea, ele adaugă un element uman, deoarece oamenii se raportează la gândurile, sentimentele și cuvintele unor oameni obișnuiți sau ale unor persoane pe care le respectă.
- **Oameni obișnuiți ca subiect:** oamenilor le place să vadă și să împărtășească poveștile inspirate sau dureroase ale altor oameni. O tactică de imagine eficientă constă în a face o fotografie a unei persoane obișnuite și a spune o poveste convingătoare despre ea în legendă sau în postare. Adesea, acest tip de fotografie se bazează foarte mult pe legenda sau povestea care o însoțește pentru a inspira curiozitatea cititorului și pentru a o distinge de toate celelalte fotografii din feed-ul dvs.
- **Aceasta sau acea (comparație):** imaginile care arată schimbarea sunt, de asemenea, un mijloc eficient de povestire digitală. Posibile imagini de tipul "asta sau aia" ar putea fi înainte vs. după, atunci vs. acum sau binele vs. răul.

Prin utilizarea diverselor **tehnici de scriere**, persoanele și organizațiile pot crea povești convingătoare care să atragă un public larg și să încurajeze schimbări pozitive, ceea ce face din această metodă un instrument valoros pentru promovarea conștientizării și apărării sănătății mintale.

- **Articole:** Articolele sunt un instrument puternic prin care tinerii își pot împărtăși perspectivele și opiniile cu privire la probleme importante legate de sănătatea mintală. Prin scrierea de articole pentru ziare, reviste sau jurnale, tinerii pot sensibiliza publicul cu privire la problemele de sănătate mintală și pot inspira acțiuni. Scrierea unui blog sau a unui articol poate fi o oportunitate de a adăuga un nou unghi la o poveste care nu a fost împărtășită și de a amplifica vocile care sunt adesea lăsate pe dinafară în mass-media de masă.
- **Petiții:** Petițiile sunt o modalitate de a folosi cuvinte scrise pentru a vă împărtăși povestea acțiunii sociale, încurajând în același timp acțiunea directă. Tinerii pot crea petiții pentru a implica o mulțime de oameni în jurul unei probleme urgente de sănătate mintală. Pentru a crea o petiție convingătoare, trebuie să răspundeți la trei întrebări: cui doriți să vă adresați cu petiția dumneavoastră, ce doriți să faceți și de ce este important. Secțiunea despre context ar trebui să includă un cârlig puternic, un apel la potențialii aliați și un apel clar la acțiune.
- **Postări pe rețelele sociale:** Platformele de socializare precum Facebook și Tumblr oferă tinerilor posibilitatea de a-și împărtăși poveștile și experiențele legate de sănătatea mintală. Scrierea unor postări convingătoare în social media poate fi o modalitate eficientă de a se implica cu un public larg și de a sensibiliza publicul cu privire la problemele de sănătate mintală. Este important să structurați postările cu un început, un mijloc și un sfârșit și să le păstrați concise și ușor de citit.
- **E-mailuri:** E-mailurile sunt o modalitate obișnuită pentru tineri





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

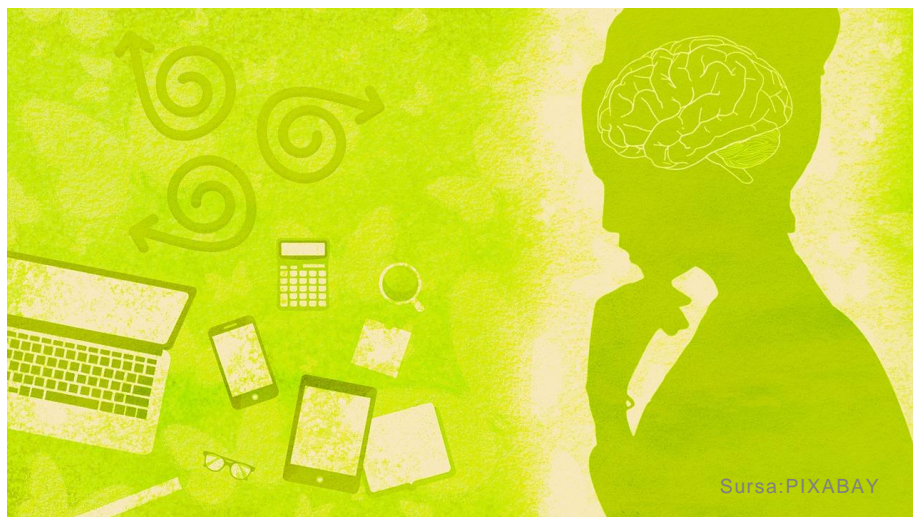
Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

de a comunica între ei și de a împărtăși informații despre lucrurile la care țin. Folosirea e-mailurilor pentru a-i încuraja pe alții să ia măsuri cu privire la problemele de sănătate mintală poate fi un instrument puternic. Pentru a atrage atenția cititorului, este important să aveți o linie de subiect descriptivă sau incisivă. De asemenea, ar trebui să includeți cel mai important conținut "deasupra pliului", adică primele zece rânduri din e-mailul dvs. care sunt vizibile fără a fi nevoie să derulați în jos. Acesta este locul în care ar trebui să vă expuneți punctul de vedere și să oferiți un prim apel la acțiune.

În concluzie, sănătatea mintală a tinerilor a fost afectată în mod semnificativ de pandemia COVID-19 și este imperios necesar să se atragă atenția asupra acestei probleme. Utilizarea resurselor creative digitale, cum ar fi videoclipurile, resursele audio, imaginile și tehnicile de scriere, poate fi eficientă în transmiterea mesajelor, în implicarea publicului, în reducerea stigmatizării și în promovarea accesului la resurse și sprijin. De fapt, aceste tehnici sunt componente esențiale ale unei campanii de conștientizare reușită.

**Referințe:**

Campanii de conștientizare a organizațiilor non-profit: Ghidul complet: <https://www.onecause.com/blog/awareness-campaigns/>  
Comunicare digitală și creativă: <https://resource-media.org/> Proiectarea de soluții digitale incluzive și dezvoltarea competențelor digitale: orientări. UNESCO 2018



Sursa: PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	<b>Creșterea gradului de conștientizare prin instrumente de abilitare care implică experți cu experiență</b>
Scopul:	<p>Până la sfârșitul acestui videoclip, publicul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Înțeleagă importanța evenimentelor pentru a abilita persoanele cu probleme de sănătate mintală, în special tinerii</li><li>• Conceapă un eveniment online de responsabilizare, cu implicarea părților relevante interesate din domeniul sănătății mintale</li><li>• Facă cel puțin un pas concret cu privire la modul de implementare a diferitelor evenimente de împuternicire/abilitare în domeniul sănătății mintale.</li></ul>
Tehnică	Video
Descriere:	<p>Pandemia Covid 19 a introdus mediul online în rutina și viața Organizațiilor Societății Civile, oferind oportunități de a dezvolta noi forme de evenimente cu bugete reduse.</p> <p>Sănătatea mintală în viața tinerilor a fost un subiect de actualitate, care și-a sporit importanța în timpul pandemiei de Covid 19. Ascultarea în mod direct a tinerilor cu probleme de sănătate mintală este unul dintre cele mai puternice instrumente care poate fi folosit ca mijloc de influență pentru ca alți tineri, cu probleme de sănătate mintală, să ceară sprijin sub diferite forme. În acest sens, împuternicirea tinerilor pentru a avea o voce, pentru a se exprima cu voce tare, a-i influența pe alții, inclusiv pe factorii de decizie politică, devine un aspect esențial al vieții noastre. Evenimentele online dezvoltate cu ajutorul platformelor web pot deveni evenimente care pot ajunge la multe persoane și le pot transfera motivație, cunoștințe și sprijin prin împuternicire. Cum? Împărtășirea poveștilor din viețile oamenilor, ascultarea și interacțiunea într-un spațiu sigur vor spori modul în care oamenii relaționează unii cu alții. Pentru a produce o schimbare în societate, poveștile personale împărtășite de experți prin experiență (tineri cu probleme de sănătate mintală) vor influența și abilita alte persoane cu probleme similare să fie deschise pentru a cere sprijin, să vorbească deschis despre nevoile individuale și comune și să ceară drepturi.</p>

50



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



## Aspecte cheie

### Înțelegerea temei și a relevanței

Faceți cercetări pe teren! Cunoașteți mediul local și național al sănătății mintale. Problemele de sănătate mintală sunt adesea însoțite de stigmă socială și discriminare. Prin organizarea unui eveniment de conștientizare și responsabilizare, OSC-urile pot ajuta la înlăturarea acestor bariere, pot promova discuții deschise și pot contribui la crearea unei societăți mai incluzive și mai înțelegătoare. OSC-urile joacă un rol crucial în promovarea schimbărilor sociale și în influențarea politicilor și, prin intermediul evenimentelor online, pot sensibiliza publicul cu privire la importanța sănătății mintale și pot pleda pentru politici și resurse care să îi sprijine pe cei care au nevoie.

### Decideți tema și obiectivul specific

De exemplu, s-ar putea să doriți doar să împuterniciți tinerii să ceară sprijin pentru sănătatea lor mintală și să nu mai sufere în tăcere sau, în calitate de OSC, să împuterniciți tinerii să ceară factorilor de decizie politică să schimbe o reglementare în domeniu sau să includă un nou program de sănătate mintală.

### Alegeți părțile interesate

Părțile interesate sunt persoanele relevante care vor participa la eveniment și vor primi știri după eveniment. Poate fi vorba de alți tineri cu probleme de sănătate mintală, părinții/îngrijitorii acestora, reprezentanți ai altor OSC-uri active în domeniul sănătății mintale sau în domenii complementare, factori de decizie politică, persoane cu influență online care să răspândească știrile și să facă publicitate, studenți, factori de decizie politică, reprezentanți ai autorităților locale și centrale etc.

### Alegeți vorbitorii relevanți

Poate cel mai important aspect al programului. Alegeți cu înțelepciune cel puțin patru sau cinci persoane disponibile să vorbească deschis despre viețile lor, despre cum se luptă, în viața de zi cu zi, cu problemele de sănătate mintală.

### Formarea vorbitorilor

În cazul în care vorbitorii nu au experiență anterioară în conceperea și vorbirea cu voce tare despre viața cu probleme de sănătate mintală, luați în considerare posibilitatea de a-i instrui cu un expert profesionist. Aceștia ar trebui să beneficieze de sprijin





pentru a putea să își conceapă discursul într-un mod relevant și semnificativ și să îl prezinte, în mod corespunzător, publicului online.

### Alegeți partenerii

Pot fi asociați parteneri relevanți: artiști care au legătură cu domeniul sănătății mintale pentru a da consistență și vizibilitate, parteneri media pentru a promova evenimentul, autorități locale și alte organizații OSC cu roluri diferite ca vizibilitate sau implicare în diferite acțiuni viitoare în domeniul sănătății mintale.

### Stabiliți agenda evenimentului

Elaborați ordinea de zi finală în colaborare cu vorbitorii și partenerii. Țineți cont de scopul evenimentului, de mediul online și de participanți. Implicați partenerii și, la final, cereți sprijinul echipei de comunicare pentru a pune totul în pagină într-o formă atractivă.

### Managementul pre-eveniment

- Decideți platforma care va găzdui evenimentul.
- Alcătuiți o listă de participanți în funcție de obiectivul dumneavoastră și invitați-i. Dacă doriți să organizați un eveniment public, faceți publicitate în acest sens în social media și prin intermediul partenerilor media.
- Asigurați-vă că părțile interesate relevante vor participa la eveniment.
- Lucrați cu un facilitator cu experiență în domeniul sănătății mintale; vă va ajuta să navigați în momentele dificile.
- Repetați de mai multe ori.

### Desfășurarea evenimentului

- Respectați ordinea de zi.
- Susțineți vorbitorii.
- Publicitatea trăiește în social media.

□

### Managementul post-eveniment

- Faceți publicitate în social media și în diverse medii.
- Mulțumiți vorbitorilor, partenerilor și păstrați-i implicați.
- Apel la acțiune! @ părțile interesate relevante!

Acest format de eveniment online permite organizatorilor să facă advocacy prin susținerea diferitelor cauze, cum ar fi reducerea stigmatizării în comunitățile online și offline, să solicite sprijin în diferite feluri sau doar să ceară, cu o voce puternică, să fie incluși în luarea deciziilor despre ei înșiși.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

#### Referințe:

<https://professional.dce.harvard.edu/blog/10-tips-for-improving-your-public-speaking-skills/>

<https://www.talkspace.com/blog/mental-health-awareness-how-you-can-help/>



Source:PIXABO

53

## Recomandări și orientări

Pandemia COVID-19 a avut un impact profund asupra sănătății mintale a tinerilor, fiind raportate în întreaga lume niveluri crescute de anxietate, depresie și alte probleme de sănătate mintală. Ca urmare, există o nevoie tot mai mare de recomandări și orientări pentru a ajuta familiile, școlile și persoanele care se ocupă de tineri să aibă grijă de aceștia, precum și pentru ca factorii de decizie politică să pună în aplicare măsuri care să sprijine sănătatea mintală a tinerilor.

Pentru a răspunde acestei nevoi, a fost elaborat un capitol care oferă recomandări și orientări bazate pe răspunsurile părților relevante interesate, în timpul grupurilor de discuții și al discuțiilor informale, de impactul pandemiei COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor. Printre aceste părți interesate s-au numărat, printre altele, tineri, părinți, profesori, profesioniști în domeniul sănătății mintale și factori de decizie politică.

**Recomandările și orientările** sunt împărțite pe două niveluri principale. Prima perspectivă este de *natură practică* și se adresează familiilor, școlilor și îngrijitorilor. Scopul acestei perspective este de a oferi sfaturi practice și sprijin celor care sunt responsabili de îngrijirea tinerilor. A doua perspectivă este de *natură politică și economică* și se adresează factorilor de decizie politică. Recomandările și liniile directoare din această perspectivă au ca scop informarea decidenților politici care pot sprijini sănătatea mintală a tinerilor în timpul și după pandemie. Fiecare nivel este



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

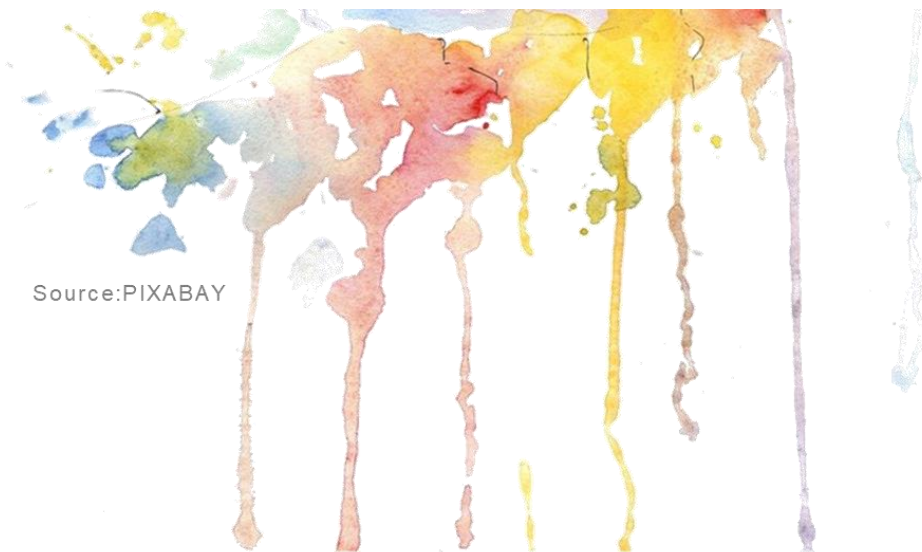
Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

prezentat pentru fiecare țară parteneră, încurajându-i pe cititori să ia în considerare factorii contextuali și culturali prezenți în fiecare țară atunci când examinează recomandările făcute de profesioniști. În general, aceste recomandări și orientări sunt concepute pentru a oferi o abordare cuprinzătoare și bazată pe dovezi pentru a sprijini sănătatea mintală a tinerilor în urma pandemiei COVID-19.



Source:PIXABAY

54

## Sugestii practice pentru îngrijitorii tinerilor cu probleme de sănătate mintală, probleme deja existente sau care se ivesc

(Din România)

- Pentru a avea grijă de tinerii care nu trec printr-un moment bun de sănătate mintală, aceștia ar trebui să fie îndrumați să citească cărți motivaționale și de dezvoltare personală sau să asculte muzică pentru a se relaxa, să fie învățați cum să își stabilească obiective realiste și să structureze pașii pentru a le atinge.
- Învățați-i pe tinerii cum să ceară ajutor atunci când au nevoie de el și cum să se adreseze psihologilor, educatorilor sau colegilor.
- Discutați cu familiile care se ocupă zilnic de acești copii pentru a le informa cum să îi abordeze și cum să le dea încredere că se pot deschide.
- să ofere îndrumare părinților, care pot apela la medicii de familie, la profesori, la psihologii școlari și la consilieri pentru a primi ajutor atunci când tinerii au probleme în găsirea echilibrului.
- Monitorizați în mod constant acești tineri și implicați-i în activitățile care le fac plăcere pentru a preveni automutilarea și pentru a le distra atenția.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

- Sprijiniți tinerii prin discuții individuale, încercând să ascultați, cu urechile lor, să vedeți cu ochii lor și să vă puneți în situația lor.
- Ajuțați-i pe tineri să aibă încredere în propriile forțe, încercând să-i înțelegeți și să vă adaptați la nevoile lor.
- Încurajați comunicarea prin stimularea socializării și integrării, prin organizarea de ieșiri în comunitate și prin învățarea tinerilor cum să-și exprime problemele și cu cine este indicat să facă acest lucru.
- Fiți calmi, vorbiți-le frumos, primiți-i în grupul lor, nu-i marginalizați, ajutați-i să se integreze în comunitate, ascultați-i, înțelegeți-i și oferiți-le confort.
- Alocați timp pentru a comunica cu ei zi de zi, oferind explicații logice copiilor și încurajând activitățile psihoeducative.
- Organizați excursii în comunitate pentru a-i ajuta pe tineri să redescopere bucuria naturii.
- Realizați sensibilizarea cu privire la problemele cu care se confruntă tinerii prin campanii de conștientizare.
- Încurajați și implementați voluntariatul.
- Înțelegeți situația copilului înainte de a vorbi despre orice soluție sau problemă.

#### (Din Cipru)

- Urmăriți recunoștința și realizările cu ajutorul unui jurnal.
- Stabiliți o modalitate de evadare.
- Lucrați-vă punctele forte.
- Introduceți în dieta dumneavoastră niște acizi grași omega-3.
- Practicați iertarea.
- Luați-vă 30 de minute pentru a vă plimba în natură.
- Petreceți timp cu familia și prietenii.

#### (Din Spania)

- Stabiliți strategii de prevenire, oferind mamelor și taților informații despre parenting și despre parentingul pozitiv în situații de criză, promovând obiceiuri de sănătate adecvate și oferindu-le instrumente care să-i ajute să gestioneze emoțiile copiilor lor.
- Promovați obiceiuri sănătoase. Este esențial să se deschidă spații de dialog cu ei pentru a înțelege ceea ce simt și trăiesc. Să ne punem energia în a-i însoți, a-i asculta, a empatiza sincer cu ei și a putea astfel să le construim obiceiuri și comportamente sănătoase în contextul unei pandemii.
- Comunicarea pozitivă.

#### (Din Grecia)

- Sporturi de echipă.
- Reducerea timpului petrecut în fața ecranelor și a rețelelor sociale.
- O dietă echilibrată.
- Exercițiu fizic / Stretching / Dans.
- Yoga/Meditație.
- Rutine/ritualuri stabile.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

- Planificarea zilnică.
- Lectura.
- Petrecerea timpului în natură.
- Interacțiuni sociale cu prietenii.
- Conexiunea umană și contactul/relațiile semnificative.
- Asistență regulată, nu neapărat pentru a rezolva o criză / Utilizarea centrelor de sănătate mintală.
- Auto-ajutorare.
- Experimentarea și exprimarea emoțiilor/gândurilor.
- Pentru îngrijitori: disponibilitate emoțională, acceptare fără a judeca, încredere, respect pentru limitele lor.

Sursa: Proiectul ARTY

#### (Din Italia)

- Să ne cunoaștem mai bine: Cine sunt eu? Cum arăt? Ce îmi place? Ce nu-mi place? Ce mă face să mă simt bine și ce nu mă face să mă simt bine?
- Crearea de relații - la școală, online, cu colegii, cu adulții, cu profesioniștii. Încercarea de a crea legături este esențială pentru a împărtăși emoții, experiențe, îndoieli, temeri, speranțe.
- Să te expui - implicarea în activități față în față sau online care reprezintă o provocare pentru persoana în cauză este o ocazie excelentă de a se implica cu alții și de a învăța lucruri noi. Poate fi vorba de un curs de teatru, un joc video multiplayer sau o rețea socială pe care să își împărtășească lucrările artistice...
- Cereți ajutor - căutați un adult de referință, care ar putea fi un părinte, un profesor, psihologul școlii: cineva cu care puteți vorbi despre disconforturile dumneavoastră. Există, de asemenea, platforme online sau aplicații care vă permit să primiți sprijin online.
- Cunoașterea adolescentului: care sunt interesele sale? Care sunt temerile sale? Cum este el/ea? De ce se comportă așa? Ce nu-i place?
- Aflați despre activitățile de grup disponibile în zonă care ar putea motiva participarea adolescentului - cum ar fi teatru, dansul, muzica, arta...
- Aflați despre mintea adolescentului, despre adolescență, despre efectele pandemiei la nivel social, relațional, emoțional și cognitiv.
- Căutați ajutor și sprijin extern (școală, părinți, profesioniști) atât în prezență și/sau online.
- În cele din urmă... implicați-vă ca părinte și ca persoană!

56



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Source:PIXABAY



57

## Recomandări cheie pentru factorii de decizie politică în abordarea provocărilor legate de sănătatea mintală

(Din România)

- Înființarea de cluburi pentru tineri la nivel local pentru tineri și crearea de programe care să susțină continuitatea pentru aceștia.
- Îmbunătățirea serviciilor de sănătate, inclusiv sesiuni gratuite de consiliere și psihoterapie, și promovarea campaniilor de informare despre sănătatea mintală.
- Municipalitățile și consiliile locale ar trebui să se implice în programele școlare și comunitare pentru a integra tinerii în societate.
- Modificarea legislației pentru a include cursuri de formare obligatorii pentru părinții care depun dosarele de handicap ale copiilor lor sau pentru părinți în general pentru a avea grijă de copiii lor.
- Ar trebui implementate programe de sprijin pentru a-i ajuta pe tineri și pentru a determina populația să conștientizeze că aceștia reprezintă o resursă.
- Factorii de decizie politică ar trebui să asculte opinia tinerilor înainte de a crea programe și campanii.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

- Crearea de noi programe care să-i atragă pe tineri pentru petrecerea timpului liber, cum ar fi cinematograful, sala de dans, pictura și sălile de sport, precum și asigurarea de transport gratuit către alte orașe care au mai multe servicii sociale.
- Crearea de programe de motivare a tinerilor pentru a oferi câștiguri, cum ar fi excursii sau câștiguri monetare, care pot fi folosite de către un tânăr pentru a-și finanța hobby-urile sau cariera.
- Crearea unor centre care să poată fi accesate prin intermediul Casei de Asigurări și a unor programe care să faciliteze integrarea tinerilor pe piața muncii și obținerea unei locuințe după ce părăsesc centrele de plasament.
- suplimentarea personalului pentru a respecta numărul de copii, formarea profesioniștilor pentru a lucra cu grupurile țintă și sensibilizarea prin campanii și ateliere de lucru.
- Factorii de decizie politică trebuie să fie mai deschiși, mai atenți și să nu uite de copiii din centre.

#### (Din Cipru)

- Pagini de web guvernamentale care să sprijine tinerii prin diferite tipuri de servicii.
- Autoritățile publice care să organizeze evenimente gratuite.
- Școli care să ofere lecții sau prelegeri despre beneficiile terapiei prin artă.
- Focus grup cu artiști și tineri.
- Discuții deschise.
- Evenimente deschise tinerilor care doresc să își promoveze activitatea artistică.
- Emisiuni TV care să informeze publicul despre problemele psihice.
- Seminarii, campanii.
- Fiecare tânăr are o programare gratuită la un psiholog. (sau reducere).

#### (Din Spania)

- O strategie națională la cel mai înalt nivel pentru lupta specifică împotriva inegalităților sociale în domeniul sănătății ca fiind "cea mai importantă lecție care trebuie trasă din pandemie".
- Consolidarea și reînnoirea sănătății publice (în special a unor servicii precum asistența medicală primară și sănătatea mintală).
- Păstrarea drepturilor fetelor și băieților, a sănătății lor mintale și a dezvoltării lor integrale, fără a pune în pericol sănătatea comunității, este o provocare socială cu care autoritățile competente în domeniul sănătății trebuie să se confrunte.
- Necesitatea urgentă de a investi în sănătatea mintală, având în vedere riscul unei creșteri masive a problemelor emoționale la tineri în lunile următoare, ca urmare a impactului pandemiei.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



Sursa: PEXELS

### (Din Grecia)

- Creșterea numărului de servicii publice de sprijin în afara centrelor urbane.
- Modelul hibrid (consiliere offline/online).
- Reducerea listei de așteptare în centrele publice de sănătate mintală prin recrutarea de profesioniști în domeniul sănătății mintale în posturi permanente.
- Reducerea fluctuațiilor de personal și a instabilității personalului.
- Reducerea birocrăției în sistemul public de sănătate mintală.
- Cartografierea serviciilor disponibilă pe paginile web ale municipalităților.
- Concediu plătit, în scopuri educaționale, pentru profesioniștii din domeniul sănătății mintale
- Psihologi școlari/educaționali permanenți în toate școlile publice.
- Activități de cercetare în domeniul sănătății mintale în universități și centre de sănătate mintală.
- Transparență și mecanisme independente de control în gestionarea fondurilor alocate sănătății mintale.
- Capacitatea beneficiarilor de a alege profesionistul cu care doresc să lucreze în cadrul serviciilor publice de sănătate mintală.
- Asigurarea unor spații sigure și private pentru ședințe în serviciile publice de sănătate mintală.
- Extinderea programului de lucru pentru a acoperi nevoile tuturor.
- Opțiunea de chat online legată de site-ul web al serviciului.
- Integrarea lecțiilor/proiectelor de sănătate mintală în sistemul educațional formal.
- Terapii de grup gratuite coordonate de municipalități.
- Relații sistematizate, transparente și susținute între PTA și educatori.
- Specializare în dificultăți psihice specifice realizată în unități de sănătate mintală.
- Consolidarea serviciilor sociale ale spitalelor publice.
- Dezinstituționalizarea și consolidarea caselor de locuit semiautonome.
- Pagini de web cu psihologi noi care să ofere servicii la un cost redus.

59



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejtinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

(Din Italia)

- Recunoașterea și să nesubestimarea fenomenului adolescenților pandemici.
- Acționarea în mod sistematic și nu sporadic.
- Furnizarea de servicii de calitate și/sau facilitarea accesului la servicii de sprijin pentru părinți, însoțind intervențiile psihologice pentru adulții care, din diverse motive, se confruntă cu dificultăți în rolul lor de părinte.
- Consolidarea serviciului de psihologie școlară, destinat nu doar elevilor, ci și cadrelor didactice ca moment de supervizare.
- Psihologul trebuie să devină mai accesibil decât medicul.
- Îmbunătățirea comunicării între profesioniștii din sectorul terțiar, școală, familie, servicii publice cu un plan de acțiune standard.
- Să acorde mai multă recunoaștere politică/socială/economică profesioniștilor din sectorul terțiar, în special educatorilor, oferindu-le formare, supervizare, sprijin psihologic.
- Investiții în centre de tineret, îmbunătățind accesul tinerilor la contexte de socializare.

Source:PIXABAY



60



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Sursa: Proiectul ARTY



## Referințe

- SCHOLZ, N. (2021). EPRS: Serviciul de cercetare al Parlamentului European. Uniunea Europeană.
- LUCIO, C.G. (2022). Amprenta pandemiei asupra sănătății mintale a copiilor. Articol de presă. EL MUNDO.
- UNICEF (2020). Impactul COVID-19 asupra sănătății mintale a adolescenților și tinerilor.
- YOUNGMINDS (2021). Coronavirus: Impactul asupra tinerilor cu nevoi de sănătate mintală.
- COMISIA EUROPEANĂ (2018): Strategia pentru tineret a Uniunii Europene 2019-2027
- NAȚIUNILE UNITE ((2015): Obiectivele de dezvoltare durabilă: Sănătate bună și bunăstare
- SĂNĂTATEA MENTALĂ ÎN EUROPA (2013): Acțiunea comună pentru sănătate mintală și bunăstare
- INJUVE (2018): Revistă de studii de tineret. Promovarea sănătății și a bunăstării emoționale la adolescenți: Panorama actuală, resurse și propuneri.
- INJUVE (2018): Revistă de studii de tineret. Promovarea sănătății mintale, prevenirea tulburărilor mintale și lupta împotriva stigmatizării. Strategii și resurse pentru alfabetizarea emoțională a adolescenților.
- Grupurile de discuții și discuțiile informale din cadrul proiectului ARTY





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

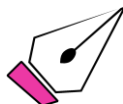
Lecturi suplimentare

## Anexa 1.- Constatări și rezultate obținute în urma discuțiilor informale și a focus-grupurilor

### Starea de sănătate mintală la tineri



Sursa:PIXABAY



Sursa: Proiectul ARTY

62



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Probleme sociale

*"Cred că pandemia a afectat dorința tinerilor de a se implica în activități, dobândind o mulțime de temeri și anxietate cu privire la viitor."*

*"Semnele de alarmă pe care familiile și îngrijitorii ar trebui să le urmărească la tineri, pentru a preveni deteriorarea lor mentală, pot fi refuzul de a se implica în activități, refuzul de a se implica în activități sociale și de a accepta sfaturi, limbajul agresiv și comportamentele inadecvate"*

*"Tinerii ar trebui susținuți, învățați despre metodele de alegere a știrilor reale, îmbunătățind gândirea lor critică și îndrumându-i să evite părțile negative ale internetului".*

### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Care sunt semnele de avertizare de care familiile și îngrijitorii ar trebui să țină cont în legătură cu tinerii pentru a le îngriji și preveni sănătatea mintală?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?
- Cum poate fi tehnologia bună și dușmană pentru tineri?

### Constatări

- Aproximativ 20% dintre tineri au fost afectați de pandemia COVID
- În ceea ce privește problemele sociale identificate, au fost menționate următoarele: dorința scăzută de a interacționa cu cei din jur și scăderea implicării/dorinței de a accesa piața muncii.
- Semnele de avertizare menționate se referă la problemele sociale identificate. Părinții, profesorii, psihologii, consilierii ar trebui să acorde atenție problemelor sociale menționate mai sus.
- Restricțiile de mobilitate și-au lăsat deja amprenta asupra tinerilor, făcându-i să se teamă de viitor și de propria sănătate și lăsându-i cu probleme de socializare.
- Răspunsurile privind beneficiile și aspectele negative ale tehnologiei în ceea ce privește tinerii sunt legate de modul în care tinerii sunt sau nu sunt capabili să distingă între aceste aspecte. Este necesar ca aceștia să fie învățați cum să se protejeze în mediul online și cum să acceseze tehnologiile digitale în beneficiul lor.

63



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejtinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Izolarea pandemică a avut un impact uriaș asupra tinerilor, atât din punct de vedere social, cât și emoțional."*

*"Tinerii au fost departe de prietenii și activitățile sociale cu care sunt obișnuiți, ceea ce a condus la sentimente de singurătate și izolare. În plus, mulți tineri au fost afectați de anxietate și depresie ca urmare a izolării și a stresului creat de pandemie. Pe de altă parte, izolarea cauzată de pandemie a oferit, de asemenea, puncte bune pentru ca tinerii să își dezvolte alte abilități și hobby-uri, să se concentreze mai mult asupra familiilor și să petreacă timp cu familiile lor."*

*"Au descoperit Zoom și instrumentele online pentru a completa parțial interacțiunea față în față."*

## Constatări

- Pandemia COVID-19 a avut un impact semnificativ asupra tinerilor, în special asupra sănătății mintale a acestora. Mulți tineri și-au pierdut oportunitățile de educație și de angajare din cauza închiderii școlilor, a universităților și a economiei globale. Tinerii care și-au finalizat studiile și își căutau un loc de muncă în această perioadă s-au confruntat cu dificultăți majore în găsirea unui loc de muncă adecvat, iar cei care lucrau deja au fost adesea concediați sau trimiși în șomaj tehnic. Acestea au condus la probleme majore de sănătate mintală.
- De asemenea, pandemia a afectat în mod negativ sănătatea mintală a multor tineri care au fost izolați și restricționați în activitățile lor sociale și recreative. În plus, absența interacțiunilor sociale și pierderea evenimentelor importante au fost factori de stres pentru mulți tineri.
- Cu toate acestea, pandemia a avut, de asemenea, efecte pozitive asupra tinerilor, cum ar fi adoptarea unui stil de viață mai sănătos, îmbunătățirea relațiilor cu familia și prietenii și dezvoltarea abilităților de a face față situației.
- Majoritatea respondenților remarcă o creștere a problemelor de sănătate mintală la tineri dar, în România, doar în mediul urban oamenii recunosc semnele și merg la un specialist. În continuare, oamenii se concentrează pe rezolvarea altor probleme de siguranță și lasă în urmă sănătatea mintală - consideră majoritatea.

(România)

64



Source:PIXABAY-



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Tinerii raportează mai multă anxietate, sentimente de izolare, singurătate și mulți raportează, de asemenea, dificultăți în a se angaja în relații intime și/sau prietenii."*

*"Lipsa interacțiunilor sociale este chiar mai dificilă pentru tinerii decât pentru celelalte grupe de vârstă, datorită importanței primordiale pe care o capătă aspectul social la vârsta tinereții".*

#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?

#### Constatări

- Profesioniștii din domeniul sănătății mintale nu au putut determina un procent specific dar, au comentat că în timpul și după perioada de Covid numărul autodenunțurilor tinerilor a crescut pe baza experienței subiective a profesioniștilor din domeniul sănătății, cum ar fi psihologii și psihoterapeuții.
- Tinerii raportează mai multă anxietate, sentimente de izolare, singurătate și, mulți dintre ei, raportează, de asemenea, dificultăți în a se angaja în relații intime și/sau prietenii. Există, de asemenea, o lipsă generală de motivație față de viitor.
- Profesioniștii au explicat că restricțiile de mobilitate pot afecta dezvoltarea viitoare a tinerilor în multe feluri. În primul rând, aceștia nu au parte de interacțiuni sociale datorită importanței primordiale pe care o capătă aspectul social în timpul vârstei tinereții. Limitarea acestui aspect poate avea efecte multiple la tineri. În plus, interacțiunea socială sau amestecul minimizat îi privează de oportunitățile de a crea noi relații, care sunt esențiale în dezvoltarea lor, de asemenea, în oportunitățile de a se descoperi pe ei înșiși și de a-și crea identitatea socială.
- În plus, a fost raportată și lipsa conexiunii sau a sentimentului de apartenență, care este o nevoie umană de bază și, din nou, accentuată în cazul tinerilor.

(Cipru)





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Impactul COVID-19 a fost rezultatul inegalităților anterioare și, în același timp, le-a perpetuat și le-a sporit."*

*"Pandemia a lăsat o cicatrice emoțională, profundă și inegală din punct de vedere social."*

*"Să nu uităm că, pentru adolescent, cel mai important lucru este să fie în continuare alături de semenii săi"*

*"Să încercăm să empatizăm cu asta și să nu minimalizăm nevoia lui de a-și întâlni prietenii".*

#### Întrebări:

- În ce aspecte sociale ați spune că pandemia a afectat structural în raport cu tinerii?
- Cum a afectat covidul relațiile sociale ale tinerilor?

#### Constatări

- Izolarea a scos la iveală o realitate a căminelor fără calculator, conexiune la internet în bandă largă sau alternative la cantina școlii: doar 5,7% dintre elevi au beneficiat de ajutoare sau măsuri alternative de hrană în perioada menționată.
- O sferă de transformare limitată a politicilor educaționale de bază atunci când vine vorba de abordarea inegalităților structurale
- Pandemia i-a privat pe tineri de experiența zilnică de a fi cu prietenii lor. Trebuie spus că tinerii trăiesc relațiile sociale în mod diferit de adulți. Ei au nevoie să fie alături de colegii lor și să socializeze mai mult decât în orice altă etapă a vieții. Cu prietenii lor se simt înțeleși, empatizează, pentru că trăiesc același lucru

(Spania)

66



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?

#### Constatări

- Profesioniștii din domeniul sănătății mintale au raportat că pandemia (și izolarea) a afectat comportamentul social al tinerilor în următoarele moduri. De exemplu:
  - Alienare și singurătate
  - Certuri cu părinții/frații și partenerii
  - Creșterea numărului de cazuri de violență domestică raportate
  - Creșterea agresivității și a delincvenței
  - Amorțeață în relațiile sociale
  - Agorafobia și evitarea spațiilor interioare
  - Lupte în conexiunea umană
  - Internalizarea restricțiilor și distanțarea/izolarea socială chiar și după închidere
  - Internetul ca scut pentru interacțiunile sociale
- Mulți au susținut că consecințele de mai sus vor reprezenta un obstacol în calea dezvoltării lor sociale și a abilităților sociale în viitor. Anxietatea socială, teama de relații și izolarea pot duce la o pierdere a plăcerii de a fi cu oamenii, introvertiții fiind mai expuși riscului.

(Grecia)

*"Tinerii se mișcă între cei doi poli ai aceluiași continuum:*

*- pe de o parte, aceștia au o nevoie sporită de socializare;*

*- pe de altă parte, se tem de întâlniri."*

67

Sursa:PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Percep o mare diferență între interiorul și exteriorul casei. Îl numesc "a fi închis în cutie". Factorii de protecție, cum ar fi școala, educatorii, centrele comunitare, prietenii, au dispărut, în timp ce factorii de risc au crescut, ca în cazul tinerilor care trăiesc în familii cu fragilitate, aceștia din urmă au fost foarte afectați de pandemie, deoarece au fost forțați să trăiască într-un mediu familial disfuncțional, fără a putea apela la resurse externe care să medieze impactul sistemului familial asupra sănătății lor mintale."*

#### Întrebări:

- Care a fost impactul COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor?

#### Constatări

- Toți participanții au afirmat că covidul a avut un impact semnificativ asupra sănătății mintale a tinerilor.
- Impactul pandemiei asupra tinerilor este strâns legat de percepția lipsei de certitudine cu privire la viitor, motiv pentru care adolescenții trăiesc la zi, trăind în prezent.
- La nivel relațional, ei nu au avut ocazia să își dezvolte abilitățile necesare pentru a relaționa cu ceilalți și au dificultăți în a face față problemelor. Dacă înainte de pandemie, tinerii preferau grupul mare, acum preferă grupurile mici de prieteni și se străduiesc mai mult să relaționeze cu străinii și să cunoască oameni noi. Adultul nu mai este văzut ca o călăuză, ci ca o persoană a cărei sarcină este de a muștra și cu care intră în conflict. La școală, adolescenții au dificultăți în a lucra în grup, fiecare tinde să își facă partea sa, fără a coopera cu adevărat cu ceilalți. În plus, educația la distanță a adâncit decalajul social și decalajul dintre adolescenți: cei care au avut resurse economice și socio-culturale au putut să-și continue educația, cei care nu au avut astfel de resurse au rămas în urmă și acum au decalaje semnificative. Școala a continuat să se concentreze în principal pe conținut și a lăsat deoparte dificultățile psihologice și morale ale tinerilor. Acest lucru a avut implicații psihologice majore asupra acestora.

(Italia)



Source: PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejuzinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Starea de sănătate mintală la tineri

### Impactul cognitiv



Sursa:PIXABAY

69



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Am identificat tineri care au fost afectați de pandemie. Lucrez în sistemul de protecție a copilului de 18 ani și am observat o schimbare.*

*Sunt mai agresivi verbal, nu mai au răbdare unii cu alții sau cu educatorii.*

*Nu mai au răbdare nici măcar la serviciu și din această cauză apar conflicte. Sunt mai nervoși. Am observat aceste schimbări la 75% dintre tinerii cu care lucrez"*

#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Care sunt semnele de avertizare pe care familiile și îngrijitorii ar trebui să le ia în considerare cu tinerii pentru a le îngriji și preveni sănătatea mintală?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?
- Cum poate fi tehnologia bună și dușmană pentru tineri?

#### Constatări

- Aproximativ 75% dintre tineri au fost afectați de pandemia COVID
- În ceea ce privește efectele cognitive pe care pandemia le-a avut asupra acestor tineri, acestea s-au îmbunătățit în timpul pandemiei, având în vedere că profesorii și educatorii au petrecut mai mult timp cu elevii în casele de tip familial. Aceștia au avut mai mult sprijin din partea profesorilor și au reușit să învețe constant, fără a pierde activitățile didactice.
- Semnele de avertizare care au fost menționate sunt legate de problemele de dependență de tehnologia digitală. În timpul pandemiei, tinerii au avut tendința de a petrece mai mult timp online și astfel s-a creat o dependență față de anumite tehnologii.
- Restricțiile de mobilitate și-au lăsat deja amprenta asupra tinerilor într-un mod benefic, aceștia pot învăța mai bine și mai mult, având în vedere că profesorii din centru au petrecut mai mult timp cu ei.
- Răspunsurile privind beneficiile și aspectele negative ale tehnologiei în ceea ce privește tinerii sunt legate de dependența pe care o poate crea utilizarea mediului online. Un beneficiu a fost faptul că tinerii au ținut legătura cu prietenii din străinătate, iar părțile negative sunt legate de dependența de filme și rețelele de socializare

70



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

### Constatări

- Mai multe constatări (în ceea ce privește impactul cognitiv) au fost enumerate ca fiind observate la tineri, în timpul pandemiei:
- Scăderea atenției și a concentrării - Izolarea socială a dus la o scădere a stimulării sociale și a făcut ca oamenii să se concentreze mai greu asupra sarcinilor lor. Tulburări de memorie - Lipsa de stimulare socială a perturbat memoria și a dus la dificultăți de învățare și de memorie. Scăderea capacității de luare a deciziilor - Izolarea socială a dus la o scădere a capacității de a lua decizii și de a analiza situații complexe. Scăderea capacității de rezolvare a problemelor - Lipsa interacțiunii sociale a dus la scăderea capacității de a găsi soluții la probleme complexe. Depresie și anxietate - Izolarea socială poate duce la creșterea riscului de depresie și anxietate, care ar putea afecta funcționarea cognitivă.

(România)



Source:PIXABAY







Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

### Întrebări:

- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?

### Constatări

- Profesioniștii din domeniul sănătății mintale au raportat că pandemia (și închiderile) i-a afectat pe tineri în următoarele moduri cognitive:
    - Radicalizare și polarizare
    - Perturbare cognitivă
    - Sensul distorsionat al timpului
    - Dificultatea/refuzul de a procesa ceea ce s-a întâmplat
    - Creativitate redusă
- (Grecia)

72

Source:PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Decalajul dintre nevoile elevilor și gradul de pregătire școlară indică importanța unui sprijin mai cuprinzător atât pentru școli, cât și pentru elevi."*

*"Amprenta pandemiei determină consecințe în funcție de abilitățile lor: dacă copiii și adolescenții aveau dificultăți înainte, probabil că pandemia le-a înrăutățit"*

*"Ca profesori, ca părinți și ca societate, avem obligația și responsabilitatea de a contracara deficiențele derivate din pandemie în domeniul cognitiv, social și psihomotor"*

#### Întrebări:

- Care sunt cele mai îngrijorătoare aspecte cognitive derivate din pandemie?
- Care va fi impactul pandemiei asupra dezvoltării copiilor/adolescenților pe termen lung?

#### Constatări

- Adolescenții arată că cele mai mari preocupări ale lor cu privire la anul școlar sunt "rămânerea în urmă" din punct de vedere academic, pierderea capacității de concentrare asupra studiilor și anxietatea în mediile sociale sau în spațiile publice.
- Există un vârf foarte ridicat de probleme de limbaj și este foarte important ca părinți să acționăm la timp înainte de această întârziere în dezvoltare.
- Situația devine și mai îngrijorătoare dacă adăugăm utilizarea ecranelor, care s-a dovedit că îi face pe oameni mai puțin empatici, la același efect asociat cu utilizarea măștilor.

(Spania)

73



Source: PEXELS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sursa: PIXABAY

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Cel mai dificil a fost să explicăm situația tinerilor cu dizabilități cognitive, să găsim o modalitate de a le explica motivul acestei urgențe, dar fără a-i speria. Rutinele lor au fost modificate și, în unele cazuri, am observat o creștere a comportamentelor problematice."*

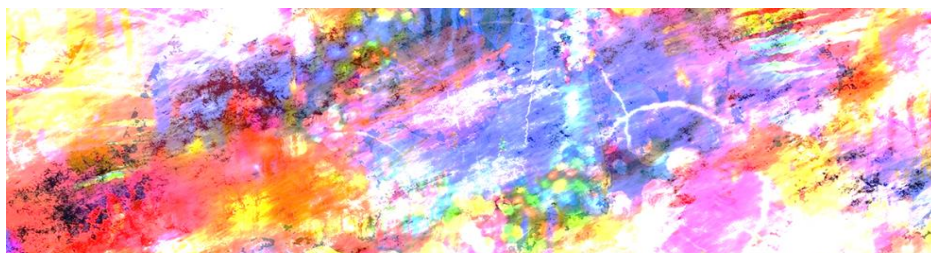
#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?

#### Constatări

- Profesioniștii care se ocupă de tinerii cu dizabilități cognitive au constatat că este dificil să le explice utilizatorilor lor situația de urgență covid-19 fără a-i speria. Pandemia a modificat rutinele tinerilor cu dizabilități cognitive și acest lucru a dus la o creștere a manifestării comportamentelor problematice.

(Italia)



Sursa:PIXABAY



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

#### Întrebări:

- Cum pot afecta restricțiile de mobilitate tinerii în dezvoltarea lor viitoare

#### Constatări

- Potrivit psihologilor, este posibil ca tinerii să nu fie expuși la interacțiune socială și să piardă oportunități de a călători, de a urma cursuri și de a dobândi diferite abilități de viață. Poate fi o provocare pentru tineri să se adapteze și să cultive abilitățile de care au nevoie prin intermediul învățării online, minimizând mobilitatea

(Cipru).

## Starea de sănătate mintală la tineri

75

## Aspecte emoționale



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Tehnologia îi ajută pe beneficiarii de care mă ocup; aceștia folosesc foarte des rețelele de socializare. Ei au găsit o modalitate atractivă de a comunica prin intermediul mesageriei gratuite cu ajutorul mesajelor vocale. Din nefericire, se poate instala autismul virtual și poate scădea performanța tinerilor în alte activități, inclusiv în ceea ce privește igiena personală, oboseala cronică sau chiar din punct de vedere oftalmologic. De aici vin și conflictele cu adulții"*

#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Care sunt semnele de avertizare de care familiile și îngrijitorii ar trebui să țină cont cu tinerii pentru a le îngriji și preveni sănătatea mintală?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?
- Cum poate fi tehnologia bună și dușmană pentru tineri?

#### Constatări

- În timpul pandemiei au fost identificate schimbări în comportamentul tinerilor, dar acestea au dispărut, pentru majoritatea persoanelor, după ridicarea stării de urgență. În acest centru, în perioada 2021-2022, au fost realizate în total 4 reintegrări în comunitate dintr-un total de 26 de persoane.
- Semnele de avertizare care au fost menționate sunt crizele de furie pe termen scurt, plânsul, țipetele, toleranța scăzută la frustrare.
- Restricțiile de mobilitate au cauzat insomnie, somn excesiv, lipsa poftei de mâncare sau mâncatul excesiv
- În ceea ce privește beneficiile și aspectele pozitive ale tehnologiei, au fost menționate următoarele aspecte pozitive - o mai bună comunicare cu prietenii atunci când întâlnirile față în față nu sunt posibile, așa cum a fost cazul în timpul pandemiei; Aspecte negative - autismul virtual.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Neavând nimic de făcut acasă, mulți adolescenți au apelat la ecrane/videogame/ smartphone-uri pentru a trece timpul. Creșterea timpului petrecut în fața ecranelor lasă să se întrevadă, în mod direct, efecte asupra sănătății mintale, inclusiv anxietate, depresie și tulburări de somn."*

### Constatări

- Majoritatea respondenților au declarat că toți tinerii care au interacționat în timpul și după pandemie se confruntă cu aspecte emoționale puternice. Le-a fost teamă să interacționeze, să atingă alte persoane, să rămână conectați față în față. Alte aspecte emoționale au apărut ca efecte secundare ale faptului că au rămas prea mult conectați online în timpul izolării, uneori chiar și până la 20 de ore/zi, deoarece nu existau alte activități în care să fie implicați. Adolescenții au dat semne de depresie și anxietate. În România, multe spitale au fost închise și transformate în spitale Covid și au existat restricții legate de serviciile de sănătate mintală deschise pentru populație. Închiderile au limitat oportunitățile adolescenților de a socializa cu colegii lor în persoană, ceea ce a dus la creșterea sentimentelor de izolare și singurătate. De asemenea, respondenții au declarat că închiderea școlilor și a activităților extracurriculare a perturbat rutina zilnică a adolescenților.

(România)



Source:PIXABAY-

77



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Încălcare  
drepturilor lor și  
condițiile de viață au  
dus la apariția  
tulburărilor de  
anxietate, a atacurilor  
de panică și a  
sindroamelor de  
resemnare"*

*"Le-au furat  
tinerețea, spiritul lor  
lipsit de griji!"*

#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?

#### Constatări

- Mulți profesioniști din domeniul sănătății mintale au afirmat că, într-adevăr, au observat o creștere a numărului de cazuri de sănătate mintală, dar nu și-au putut da seama dacă problemele de sănătate mintală au fost mai mari în timpul pandemiei sau dacă tinerii erau mai familiarizați cu serviciile de sănătate mintală și mai încrezători în utilizarea acestora. În plus, unii au afirmat că pandemia în sine nu a creat probleme de sănătate mintală, ci a exagerat sau a scos la suprafață afecțiuni preexistente. Condițiile/simptomele pe care le-au observat au fost următoarele, conturând un tablou de perturbare emoțională:
  - Agitație și iritare crescută chiar și pentru cele mai simple lucruri
  - Răspunsuri crescute la anxietate/stres
  - Atacuri de panică crescute fără antecedente
  - Tulburări ale dispoziției, cum ar fi depresia
  - Tulburări de somn/alimentare
  - Ipohondrie și comportamente obsesiv-compulsive în legătură cu curățenia
  - Fobii crescute - crearea de noi fobii (de exemplu, frica de sănătate și de vulnerabilitate)
  - Breasla și teama de a răspândi virusul prin stilul lor de viață
  - Frica constantă ca urmare a controalelor și restricțiilor de stat ("Să-ți fie frică a devenit un fel de obișnuință.")
  - Explozii de furie
  - Sentimente de neputință și pesimism
  - Disconfort datorat lipsei de socializare
  - Probleme psihosomatice / probleme de piele
  - Regretul față de anii și oportunitățile pierdute
  - Creșterea numărului de recidive la persoanele cu psihoze/ tulburări de dispoziție existente
  - Repulsia a ceea ce s-a întâmplat (Grecia)





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Se recomandă ca adulții care au în grijă minori să facă un efort pentru a da un exemplu și să își exprime și propriile emoții, fără a limita comunicarea la aspectele practice ale bolii, și să solicite ajutor psihologic dacă este nevoie."*

*"Pentru o dezvoltare adecvată în copilărie și adolescență, sunt necesare rutine și obiceiuri de viață sănătoase."*

#### Întrebări:

- Care au fost repercusiunile psihologice ale COVID-19 asupra tinerilor spanioli?
- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?

#### Constatări

- 32% dintre tineri au fost afectați psihologic în timpul izolării
- Pandemia a intensificat, în mod semnificativ, tendința de înrăutățire a stării de spirit în rândul populației adolescente și a accentuat diferențele de gen. Băieții au trecut de la 18% (înainte de pandemie) la 26% (în timpul pandemiei), cu dispoziție negativă, în timp ce fetele au variat de la 33% la 53%.
- Presupune separarea de prieteni și de cei dragi, pierderea libertății și incertitudinea datorată efectului bolii în viitor. Generează furie, stres, mânie și poate chiar crește șansele de sinucidere. (Spania)







Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"În grupurile de colegi, am observat o dificultate accentuată în a se uita la fețele celorlalți, în special între băieți și fete și, de asemenea, destul de multă furie."*

*"În timpul izolării unii adolescenți au manifestat sentimente de anxietate și frustrare, în timp ce alții s-au simțit mai bine în această perioadă, probabil pentru că a existat mai puțină presiune socială. Pentru aceștia din urmă, cel mai mare disconfort a apărut după redeschiderea și revenirea la cursuri, dezvoltând sentimente de anxietate și un sentiment de inadecvare."*

### Întrebări:

- Care a fost impactul COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor?

### Constatări

- Ca urmare a pandemiei, tinerii fie sunt anihilați, refugiindu-se în lumi paralele cu jocuri video, telefoane și rețele sociale, fie au devenit bombe de emoții neexprimate. Mulți profesioniști au constatat o creștere a furiei la tineri.
- Situația de urgență covid-19 a promovat prejudecăți și o narațiune complet generalizată despre tineri: "Tinerii se îmbolnăvesc și apoi transmit virusul la vârstnici"; "Tinerii se furișează". Acest lucru i-a determinat pe adolescenți să dezvolte un sentiment tot mai mare de vinovăție și teama de a părăsi casa și de a se întâlni cu colegii. Pandemia de Covid-19 a afectat tinerii prin accentuarea și agravarea fenomenului de retragere socială. Unii utilizatori s-au simțit mai rău atunci când au fost eliminate restricțiile, ca și cum acestea le-ar fi legitimat mecanismele de evitare.
- Unii profesioniști au observat că, în urma pandemiei, tinerii sunt mai oboșiți și mai agitați, mai neîndemânatici la nivel motor și relațional și mai retrași în sine. Unii tineri au dezvoltat o teamă intensă de moarte și gânduri negative recurente. Unii tineri au manifestat o aplatizare emoțională semnificativă și abulie.
- În centrele de sănătate mintală s-a înregistrat o creștere a numărului de utilizatori adolescenți care par să caute pe cineva pe care să se sprijine și care să le înțeleagă profund suferința emoțională.
- Pentru unii tineri, masca a fost o barieră de protecție pentru a-și acoperi fața și a nu se expune judecăților celorlalți, atât de mult încât, atunci când a fost eliminată, unora le-a fost greu să înceteze să o mai folosească de teamă să nu fie văzuți cu fața descoperită.

(Italia)





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Lucrez în prezent cu copii și tineri și am observat că pandemia a afectat familiile în mai multe moduri."*

*"Prin urmare, izolarea a dus la o stare de spirit scăzută, la creșterea agresivității și a anxietății."*

*"Pandemia a afectat piața forței de muncă, deoarece șomajul a crescut și mulți studenți au renunțat la studii din această cauză."*

#### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?

#### Constatări

- Copiii au devenit mai familiarizați cu boala și moartea, iar părinții au trebuit să facă față unor provocări diferite, explicându-le copiilor situația actuală. În plus, toate procesele au devenit online, iar tinerii au trebuit să se adapteze la noile circumstanțe, de exemplu, la învățarea online și să dobândească noi competențe digitale. Acest rezultat nu este foarte negativ dacă ne gândim că în 2 luni fiecare a fost obligat să învețe cum să utilizeze instrumentele digitale pentru munca și educația sa. Instrumente precum Zoom, MS Team, Google meet au jucat un rol imens în acele luni pentru a-i ajuta pe oameni să își continue viața și să își mute viața într-un laptop/tabletă/telefon.
- Pandemia a provocat izolare și multiple schimbări în viața noastră de zi cu zi și în interacțiunile noastre. Când restricțiile erau la apogeu și majoritatea copiilor nu prea erau la școală, educatorii au observat o creștere notabilă a provocărilor comportamentale și atenționale raportate de părinți legate de SDQ între martie 2020 și martie 2021. Aceste simptome s-au agravat în timpul închiderii naționale inițiale (martie-iunie 2020), au scăzut și s-au stabilizat pe măsură ce restricțiile s-au relaxat, s-au agravat încă o dată începând cu ianuarie 2021, când a fost implementată o nouă închidere națională, și apoi au scăzut din nou când majoritatea copiilor au început să se întorcă la școală în martie 2021. Media simptomelor SDQ auto-raportate de adolescenți, în toate domeniile examinate, (comportamental, de atenție și emoțional), precum și simptomele emoționale raportate de părinți, au fost în mare parte stabile în timp; cu toate acestea, nivelurile maxime ale simptomelor raportate de părinți și adolescenți au avut loc atunci când au fost aplicate restricții severe și a fost interzis accesul majorității copiilor în școli.
- Semnele de avertizare pot fi schimbări în comportamentul și starea de spirit a tinerilor, de exemplu, dificultăți de comportament, furie, frecvență și motivație școlară scăzută, interacțiune redusă cu colegii și tendință la comportamente riscante. Orice schimbare comportamentală persistentă și vizibilă trebuie luată în serios și trebuie explorate circumstanțele individuale și factorii declanșatori.

(Cipru)



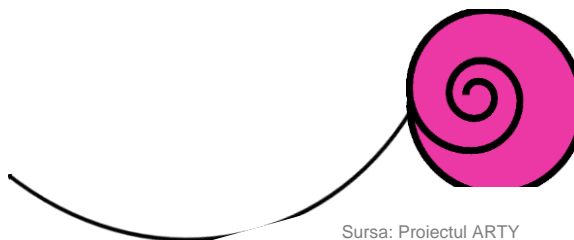


Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Starea de sănătate mintală la tineri

Sursa: PIXABAY



Sursa: Proiectul ARTY

82

## Provocări detectate



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"În general, am constatat că, odată cu dezvoltarea tehnologiei, tot mai mulți copii și tineri au acces la telefoane și astfel se cufundă în mediul online, rupându-se astfel de realitate. Din păcate, mulți nu mai știu să socializeze, devin mai puțin empatici și au mai multe frustrări. Devenind dependenți de mediul online, ajung să tergiverseze multe dintre îndatoririle pe care le au."*

### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Care sunt semnele de avertizare de care familiile și îngrijitorii ar trebui să țină cont cu tinerii pentru a le îngriji și preveni sănătatea mintală?
- Cum pot restricțiile de mobilitate să afecteze tinerii în dezvoltarea lor viitoare?
- Cum poate fi tehnologia bună și dușmană pentru tineri?

### Constatări

- Nu a fost identificată o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia Covid 19
- Semnele de alarmă de care familiile și îngrijitorii trebuie să țină cont sunt legate de schimbările de comportament pe care le au tinerii. Copiii au tendința de a deveni mai agresivi, iar tinerii mai retrași/necomunicativi, ambele situații fiind cauzate de lipsa abilităților de exprimare a emoțiilor.
- Restricțiile de mobilitate au cauzat dependența de tehnologie
- În ceea ce privește beneficiile și aspectele pozitive ale tehnologiei, au fost menționate următoarele aspecte pozitive - posibilitatea de a învăța online și de a ține pasul cu activitățile didactice. Pandemia le-a oferit tinerilor mai multe resurse digitale despre care nu știau și care sunt de un real ajutor; Aspectele negative - dependența de tehnologie





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

### Constatări

*"Am auzit despre un spital (de psihiatrie) în care adolescenții au stat la etaj, pentru că toate paturile erau ocupate în timpul pandemiei."*

- Cum să abordezi problemele și luptele de sănătate mintală, în mediul online, cu posibilități financiare limitate.
- Cum să abordezi depresia/ anxietatea
- Cum să intri în noi rutine/ cum să menții rutinele
- Cum să abordăm izolarea și singurătatea
- Cum să nu rămâi prea mult în online și gadgeturi
- Cum să controlezi credințele iraționale legate de virus
- Cum să rămâi conectat cu ființele umane

(România)





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

### Întrebări:

- Ați observat o creștere a numărului de tineri afectați de pandemia COVID? Aproximativ în ce procent?
- Cum a afectat pandemia starea de spirit și sănătatea mintală a tinerilor?
- Care sunt semnele de avertizare de care familiile și îngrijitorii ar trebui să țină cont cu tinerii pentru a le îngriji și preveni sănătatea mintală?

### Constatări

- Lipsa de concentrare la studii, ceea ce a condus la scăderea performanțelor școlare
- Interoperabilitatea studiilor/lucrărilor
- Dificultăți în revenirea la normalitatea offline
- Dificultăți în adaptarea la condiții noi și în continuă schimbare
- Inerția profesională și inhibarea progresului
- Educație de slabă calitate în timpul blocajelor
- Creșterea abuzului de substanțe
- Creșterea dependenței de jocuri/ecran
- Lipsa de încredere în guvern - Rezistența față de autorități - Mânia împotriva sistemului
- Participanții au oferit o listă de semne de avertizare care ar trebui să alarmeze familiile și îngrijitorii că tânărul ar fi putut începe să se confrunte cu probleme mentale:
  - Modificări ale obiceiurilor și rutinelor (de exemplu: activități, alimente, program de somn)
  - Modificări în performanța școlară
  - Modificări în autoîngrijire
  - Schimbări în planurile de viață
  - Schimbări în modul în care își comunică sentimentele
  - Hipersensibilitate și izbucniri de furie
  - Retragere socială și izolare
  - Anxietăți și fobii care nu existau înainte
  - Atacuri de panică
  - Anhedonia
  - Tulburări de alimentație și/sau fluctuații de greutate
  - Probleme dermatologice și autoimune
  - Tulburări gastrointestinale

(Grecia)





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



Sursa:PIXABAY-

*"Școala a devenit din ce în ce mai îndepărtată de familii și acestea se luptă. De fapt, am avut o explozie a cererilor de preluare de către servicii."*

#### Întrebări:

- Care a fost impactul COVID-19 asupra sănătății mintale a tinerilor?

#### Constatări

- Odată cu pandemia, factorii de risc au crescut foarte mult și factorii de protecție au scăzut, adolescenții au fost forțați să stea în casă și, din această cauză, adolescenții cu fragilități familiale au fost afectați în mod deosebit.
- Vandalismul comis de grupuri de adolescenți și bătăile de grup au crescut în ultima perioadă, astfel de incidente ar putea fi manifestări disfuncționale ale furiei neexprimate și acumulate în urma perioadei de restricții și reguli stricte.
- În plus, profesioniștii au constatat o dependență crescută de rețelele sociale, adolescenții devin nervoși când rămân fără telefoane.

(Italia)

86



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

*"Stigmatizarea tinerilor în coronavirus este un teren foarte periculos".*

*"Rolul noilor tehnologii în tulburările de alimentație este un factor agravant clar. Expunerea trupurilor hiper-subțiri, provocările virale, trebuie să fie foarte atent la simptome pentru a face o depistare prematură a posibilelor probleme."*

*"Nu ne putem permite să întârziem din nou la o pandemie de sănătate mintală"*

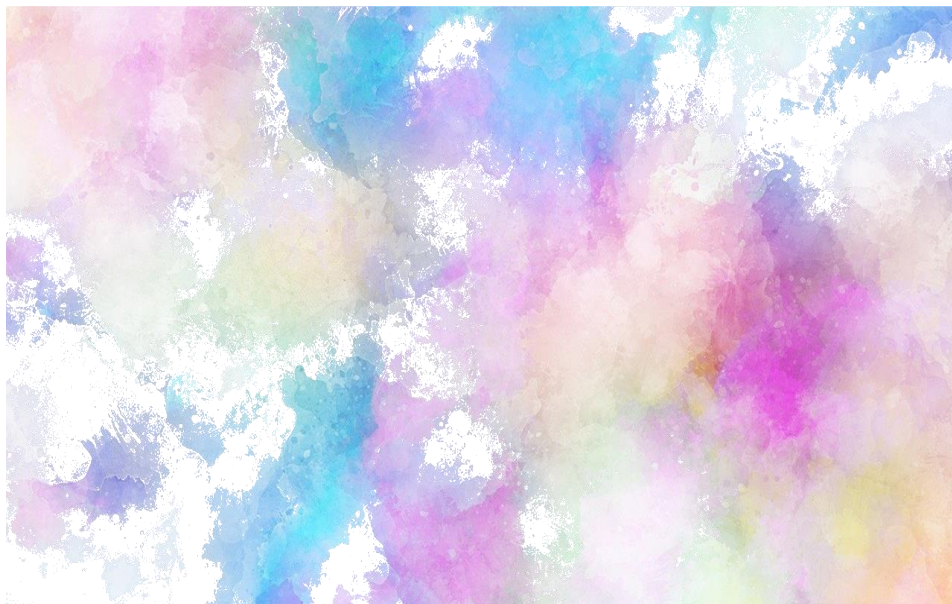
Sursa:PIXABAY

### Întrebări:

- Care considerați că sunt cele mai marcante provocări în ceea ce privește sănătatea mintală a tinerilor, derivate din pandemie?
- Cum poate fi tehnologia bună și periculoasă pentru tineri?

### Constatări

- Un efect frecvent asociat cu utilizarea noilor tehnologii este modificarea tiparelor de somn.
- În pandemia COVID-19, a fost detectată o creștere a numărului de apeluri la liniile telefonice de asistență pentru copii și a apelurilor la poliție pentru incidente de violență intrafamilială.
- Dovezile științifice cu privire la relația dintre utilizarea mai mare a rețelelor sociale și scăderea stimei de sine sunt numeroase de ani de zile, iar pandemia a făcut ca mulți tineri să folosească brutal rețelele
- Printre cazurile afectate de tehnologie se numără automutilarea, tulburările alimentare, ideile și tentativele de suicid și alte probleme psihologice. Implicarea tehnologiei este mai mare în lunile de izolare strictă.
- Psihoterapie online.  
(Spania)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejiniul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.





Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## Anexa 2.- Acces rapid la instrumente și resurse digitale

Titlul instrumentului:	Semnele de avertizare ale suferinței emoționale la tineri
Obiective	<p>La sfârșitul acestui infografic, cititorii vor putea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recunoaște cele mai frecvente semne care indică suferința emoțională la tineri;</li> <li>• Oferi exemple originale de semne bazate pe experiența lor cu tinerii;</li> <li>• Să discute cu colegii lor și cu alte părți interesate despre cele mai frecvente semne de suferință emoțională.</li> </ul>
Tehnică	Infografic
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>



1

2

3

4

88



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	Selectarea resurselor de tip art-terapie/creative folositoare pentru grupul de adolescenți
Obiective	La sfârșitul acestei prezentări, cursantul va fi capabil: <ul style="list-style-type: none"><li>• Să cunoască principalele resurse și tehnici de artă digitală pe care le poate utiliza cu adolescenții online sau față în față;</li><li>• Să selecteze resurse digitale, cum ar fi aplicații și programe, pentru a implementa activități artistice individuale/de grup adresate adolescenților;</li><li>• Să organizeze activități de artă digitală care să se desfășoare în format fizic, online sau într-o formă hibridă pentru a avea un impact pozitiv asupra bunăstării și sănătății mentale a adolescenților.</li></ul>
Tehnică	Infografic
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>

89

Titlul instrumentului:	Sfaturi împotriva stresului, anxietății și izolării
Obiective	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combaterea anxietății și a izolării prin descoperirea propriilor calități, îmbunătățirea stimei de sine și a încrederii în sine, identificarea resurselor</li><li>• Pentru a obține relaxare pentru a reduce stresul și anxietatea</li><li>• Îmbunătățirea stării de bine prin dobândirea de noi perspective</li></ul>
Tehnică	Video
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejînul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr. 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	<b>Căutați ajutor: Cereți ajutor: importanța rețelei de contacte</b>
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificați atunci când ei sau altcineva poate avea nevoie de ajutor</li> <li>• Constați diferite modalități de a cere ajutor pentru ei înșiși sau pentru alții</li> <li>• Analizați propria nevoie de ajutor și acționați în consecință</li> </ul>
Tehnică	Infografic
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>

Titlul instrumentului:	<b>Stabilirea unor protocoale de acțiune care să vizeze familiile, școlile și organizațiile sociale</b>
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aflați despre protocoale care pot fi utile pentru comunitatea lor socială</li> <li>• Înțelegeți unde ar trebui stabilite protocoalele</li> <li>• Aplicați eficient protocoalele.</li> </ul>
Tehnică	Video
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	Elemente de bază de advocacy: Un video pas cu pas pentru profesioniștii OSC
Obiective	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enumerați ideile de bază pentru o campanie de advocacy cu impact;</li><li>• Descrieți principalele etape ale unei campanii de advocacy;</li><li>• Aplicați liniile directoare propuse pentru viitoarea inițiativă de advocacy;</li><li>• Concepeți o campanie de sensibilizare cu privire la impactul pandemiei Covid-19 asupra sănătății mintale a tinerilor.</li></ul>
Tehnică	Video
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>

Formatted: Font: 20 pt, Font color: Custom Color(RGB(46,117,181)), Romanian

91

Titlul instrumentului:	Resurse creative digitale utile pentru sensibilizare
Obiective	<ul style="list-style-type: none"><li>• Înțelegeți diferitele tipuri de resurse creative digitale care pot fi utilizate pentru a sensibiliza publicul cu privire la problemele sociale.</li><li>• Învățați cum să folosiți, în mod eficient, tehnici de scriere, imagini, resurse audio și video pentru a transmite un mesaj și a inspira acțiune.</li><li>• Recunoașteți impactul COVID-19 asupra sănătății mintale și modul în care resursele creative pot contribui la reducerea stigmatizării și la promovarea accesului la resurse și sprijin.</li></ul>
Tehnică	Carusel Post
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



Terapie prin artă digitală pentru tinerii cu afecțiuni psihice în curs de dezvoltare sau existente - ARTY

Proiect Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

Titlul instrumentului:	Creșterea gradului de conștientizare prin utilizarea de instrumente de responsabilizare care implică experții prin experiență
Obiective	<p>Înțelegeți importanța evenimentelor pentru a responsabiliza persoanele cu probleme de sănătate mintală, în special tinerii</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conceperea unui eveniment online de responsabilizare, cu implicarea părților relevante interesate din domeniul sănătății mintale</li><li>• Faceți cel puțin un pas concret în ceea ce privește modul de implementare a diferitelor evenimente de empowerment în domeniul sănătății mintale</li></ul>
Tehnică	Video
Link	<a href="https://artyproject.eu/">https://artyproject.eu/</a>

92



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sprejuzinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.