



Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions

Αρ. έργου: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ



Ο αντίκτυπος της πανδημίας Covid-19 σε νέους/ες με αναπτυσσόμενες ή προϋπάρχουσες ψυχολογικές δυσκολίες



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Περιεχόμενα

Γιατί αυτή η Εργαλειοθήκη;	2
Στόχοι της Εργαλειοθήκης	4
Βάσεις και αρχές για την ψυχική υγεία και τη νεολαία	6
Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Νεολαία (2019 - 2027)	6
Η Κοινή Δράση για την Ψυχική Υγεία και Ευημερία (Joint Action for Mental Health and Well-being - JA MH - WB)	7
Πώς αναπτύχθηκε η Εργαλειοθήκη;	8
Σχεδιασμός	8
Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων	13
Κοινωνικά ζητήματα	13
Γνωστικές επιπτώσεις	18
Συναισθηματικές πτυχές	21
Εντοπισμένες προκλήσεις	26
Προειδοποιητικά σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας στους/στις νέους/νέες	32
Επιλογή καλλιτεχνικών-θεραπευτικών/δημιουργικών πόρων χρήσιμων για ομάδα εφήβων	34
Συμβουλές κατά του στρες, του άγχους και της απομόνωσης	40
Αναζήτηση βοήθειας: η σημασία της δικτύωσης	44
Καθιέρωση πρωτοκόλλων δράσης που απευθύνονται σε οικογένειες, σχολεία και ΟΚΠ	47
Βασικά Στοιχεία της Συνηγορίας: ένα βίντεο βήμα προς βήμα για επαγγελματίες ΟΚΠ	52
Χρήσιμοι ψηφιακοί δημιουργικοί πόροι για ευαισθητοποίηση	56
Αύξηση της ευαισθητοποίησης μέσω εργαλείων ενδυνάμωσης με τη συμμετοχή εμπειρογνομώνων εκ πείρας	61
Πρακτικές προτάσεις για φροντιστές/στριες νέων με υπάρχουσες ή αναπτυσσόμενες δυσκολίες ψυχικής υγείας	66
Βασικές συστάσεις για υπεύθυνους/νες χάραξης πολιτικής για την αντιμετώπιση προκλήσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας	70
Βιβλιογραφικές αναφορές	73
Παραρτήματα	75
Παράρτημα 1. Ευρήματα και αποτελέσματα που προέκυψαν από τις ανεπίσημες συζητήσεις και τις ομάδες εστιασμένης συζήτησης	75
Παράρτημα 2. Γρήγορη πρόσβαση σε ψηφιακά εργαλεία και πόρους	106

Γιατί αυτή η Εργαλειοθήκη;

Το έργο ARTY φέρνει σε επαφή φορείς από τους τομείς της ψυχικής υγείας, της εργασίας με τους νέους, της μη τυπικής εκπαίδευσης, των τεχνών και του πολιτισμού. Η κοινοπραξία αποτελείται από επτά εταίρους από έξι χώρες του προγράμματος: Ελλάδα (ΚΜΟΡ), Κύπρος (STANDO), Ιταλία (ANS), Ισπανία (INTRAS), Ηνωμένο Βασίλειο (ARTIT) και Ρουμανία (ESTUAR και HABILITAS), καλύπτοντας ποικίλα υπόβαθρα, εξασφαλίζοντας την υλοποίηση ενός πολυεπίπεδου και διεπιστημονικού έργου. Η επιλογή βασίστηκε στο σχετικό έργο και την εμπειρία των εταίρων στους τομείς της εργασίας με νέους, της τέχνης και της δημιουργικότητας, της ψυχικής υγείας, της μη τυπικής εκπαίδευσης και του πολιτισμού και στη αλληλοσυμπλήρωση που προσφέρουν για την επίτευξη των στόχων του έργου, καθώς και στην προηγούμενη επιτυχημένη συνεργασία μεταξύ των οργανισμών σε άλλα έργα.

Στόχοι του έργου ARTY είναι:

1. Να επεκτείνει τις ικανότητες των Συμβούλων Νέων, των ψυχολόγων, κοινωνικών

λειτουργών και άλλων επαγγελματιών στην Ελλάδα, την Ιταλία, την Ισπανία, την Κύπρο και τη Ρουμανία, οι οποίοι εργάζονται με ευάλωτους νέους με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες δυσκολίες ψυχικής υγείας, ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν συνεχή υποστήριξη στους ωφελούμενους, ακόμη και κατά τη διάρκεια εγκλεισμών και καταστάσεων καραντίνας, αξιοποιώντας την ψηφιακή θεραπεία μέσω τέχνης.

2. Να βελτιώσει την πρόσβαση των Οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚΠ), των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας, των ψυχολόγων, των κοινωνικών λειτουργών και των άλλων επαγγελματιών σε έναν οδηγό που συνδέει τη δημιουργικότητα και το ρόλο των καλλιτεχνικών προσεγγίσεων όταν εργάζονται για την ψυχική ευημερία των νέων. Ο οδηγός περιλαμβάνει επίσης πρακτικές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους/τις νέους/νέες με ψυχικές διαταραχές να αντιμετωπίσουν κεκαλυμμένες πιέσεις και στρεσογόνους παράγοντες μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας και εξερεύνησης, δείχνοντας τις δυνατότητες της τέχνης ως θεραπευτικής στρατηγικής.
3. Να βελτιώσει την πρόσβαση των ΟΚΠ και των ενδιαφερόμενων φορέων σε μια εργαλειοθήκη ευαισθητοποίησης σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 στα νεαρά άτομα με αναπτυσσόμενες ή υφιστάμενες δυσκολίες ψυχικής υγείας.

Τα ευρήματα της Υπηρεσίας Ερευνών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου έδειξαν ότι η κοινωνική απομόνωση και η αβεβαιότητα για το μέλλον, που απορρέουν από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, έχουν προκαλέσει σημαντικά επίπεδα άγχους, ανησυχίας, διατροφικών διαταραχών, ακόμη και αυτοκτονιών μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Η κατάσταση ήταν ιδιαίτερα δύσκολη για τα νεαρά άτομα με υφιστάμενη ψυχολογική δυσφορία, ιδίως για τις έφηβες γυναίκες.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το 93% των χωρών έχουν βιώσει παράλυση ή διακοπή των υπηρεσιών ψυχικής υγείας λόγω της πανδημίας.

Μη κυβερνητικές οργανώσεις, όπως η Save the Children και η UNICEF, έχουν υπολογίσει ότι οι αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές έχουν σχεδόν τετραπλασιαστεί, από 1,1% σε 4%. Επιπλέον, διαγνώσεις, όπως οι διαταραχές συμπεριφοράς και η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας έχουν αυξηθεί κατακόρυφα, από 2,5% σε 7%.

Ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων ατόμων έγινε αισθητός πέρα από τους πρώτους μήνες της επιδημίας, κατά τη διάρκεια των οποίων ο εγκλεισμός και τα μέτρα πρόληψης της μόλυνσης ανάγκασαν πολλά άτομα να αλλάξουν τις συνήθειές τους και να περιορίσουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Οι επιπτώσεις είναι πιο επίμονες και έχουν αφήσει βαθύτερο σημάδι.

Ο ΠΟΥ προβλέπει ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας θα επηρεάσουν περίπου το 25% του παγκόσμιου πληθυσμού. Παρά το γεγονός ότι περισσότεροι από τους μισούς νέους παραδέχονται ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας το 2022, σχεδόν οι μισοί απέφυγαν να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια.

Οι λόγοι που αναφέρονται για την απροθυμία αυτή περιλαμβάνουν το κόστος της επαγγελματικής φροντίδας, την υποτίμηση του προβλήματος, την αντίσταση στο να μοιραστεί κανείς το θέμα με άλλα άτομα και το στίγμα, το οποίο μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα ντροπής και να δυσκολέψει την αντιμετώπισή του.

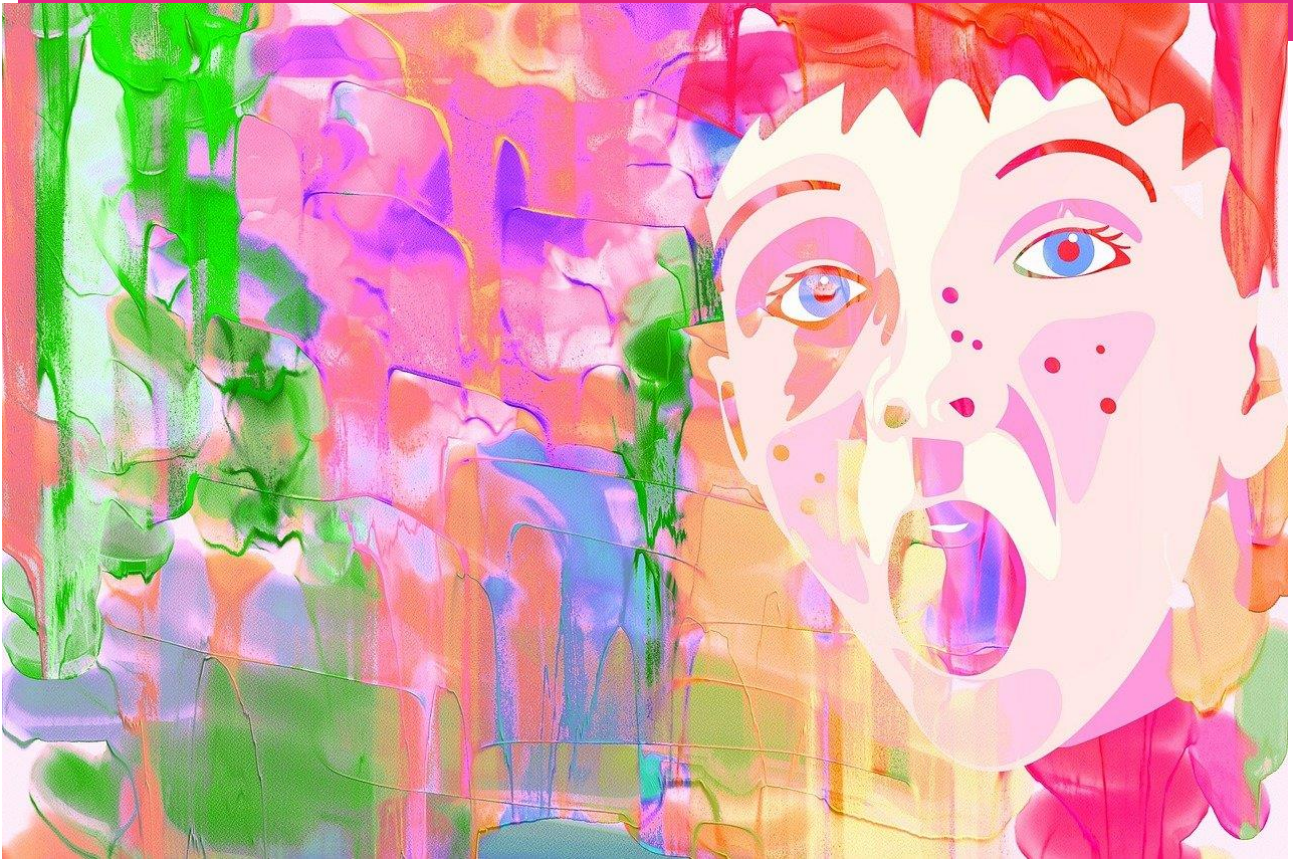
3



Πηγή: έργο ARTY

Για τι προορίζεται η Εργαλειοθήκη ευαισθητοποίησης;

Η Εργαλειοθήκη θα επιτρέψει στα ενδιαφερόμενα άτομα να ευαισθητοποιήσουν το κοινό, να ηγηθούν και να συμβάλουν στην ανάπτυξη πολιτικών και στρατηγικών για τη νεολαία, ώστε να βοηθήσουν τα νεαρά άτομα με ψυχικές διαταραχές να αντιμετωπίσουν κεκαλυμμένες πιέσεις και στρεσογόνους παράγοντες μέσω της **καλλιτεχνικής δημιουργίας** και εξερεύνησης, δείχνοντας τις δυνατότητες της τέχνης ως θεραπευτικής στρατηγικής.



4

Πηγή: PIXABAY

Στόχοι της Εργαλειοθήκης

Η εργαλειοθήκη σχεδιάστηκε για να δώσει μια εικόνα του αντίκτυπου του COVID-19 στα νεαρά άτομα στις χώρες-μέλη του προγράμματος (Κύπρος, Ισπανία, Ελλάδα, Ιταλία και Ρουμανία), σύμφωνα με τους ακόλουθους στόχους:

- Να αναγνωρίσει και να καταστήσει ορατή μια πραγματικότητα τόσο για την ανάληψη δράσης όσο και με όρους πρόληψης.
- Να αναλογιστεί αναφορικά με το στίγμα των ψυχικών ασθενειών στο περιβάλλον, σεβόμενη την τη διαφορετικότητα και χωρίς διακρίσεις.



- Να κάνει δημιουργικές προτάσεις που μπορούν να συμβάλουν στην ευημερία των νέων με διαγνωσμένες ή εξελισσόμενες διαταραχές ψυχικής υγείας.
- Να αντιμετωπίσει μια κοινή πρόκληση στις χώρες εταίρους, στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.) και τον κόσμο, σύμφωνα με τις βασικές αρχές και τις προτεραιότητες της Ε.Ε.

Για ποιον προορίζεται αυτή η εργαλειοθήκη;

Η παρούσα εργαλειοθήκη προορίζεται να χρησιμεύσει ως οδηγός για ΜΚΟ και ειδικούς. Σε αυτό το πεδίο, συμπεριλαμβάνουμε ενδιαφερόμενους φορείς όπως οι ΟΚΠ, οι οργανώσεις ψυχικής υγείας και νεολαίας και ο πολιτιστικός και δημιουργικός τομέας.



Βάσεις και αρχές για την ψυχική υγεία και τη νεολαία

Η προστασία και η προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων περιλαμβάνονται στις θεμελιώδεις αρχές και τα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για τη Νεολαία που υλοποιείται κατά την περίοδο 2019-2027.

Το παρόν σημείωμα επικεντρώνεται επίσης στην Κοινή Δράση της ΕΕ για την Ψυχική Υγεία και Ευημερία και τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης.

Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Νεολαία (2019 - 2027)

Η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Νεολαία αποτελεί το πλαίσιο για τη συνεργασία της ΕΕ στον τομέα της πολιτικής για τη νεολαία για την περίοδο 2019-2027. Βασίζεται στο

που εγκρίθηκε

στις 26 Νοεμβρίου 2018.

Στόχος του είναι να ενισχύσει τη **συμμετοχή** των νέων στη δημοκρατική ζωή, να υποστηρίξει την κοινωνική και πολιτική τους **δέσμευση** και να **διασφαλίσει** ότι όλοι διαθέτουν τους απαραίτητους πόρους για να διαδραματίσουν το ρόλο τους στην κοινωνία.

Οι **Ευρωπαϊκοί Στόχοι για τη Νεολαία** προσδιορίζουν τους τομείς που πρέπει να αντιμετωπιστούν για να μπορέσουν οι νέοι να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Αν και πρόκειται για μη δεσμευτικούς στόχους, η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Νεολαία θα πρέπει να συμβάλει στην υλοποίηση του οράματος που αντιπροσωπεύουν. Θα πρέπει να κινητοποιήσει μέσα και ενδιαφερόμενους φορείς σε ευρωπαϊκό, εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο.

Ο Στόχος 5 για την ψυχική υγεία και ευημερία και οι υπο-στόχοι του αποτελούν μια νέα μεγάλη ευκαιρία για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των νέων σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Μέσω της διετούς συμμετοχικής διαδικασίας του προγράμματος "Νεολαία στην Ευρώπη", οι νέοι σε όλη την ΕΕ προσδιόρισαν την ψυχική



#5 MENTAL HEALTH & WELLBEING

Πηγή: ΜΗΕ

υγεία και ευημερία ως βασικό τομέα δράσης και συνεργασίας.

Ο Ευρωπαϊκός **Στόχος 5 για τη Νεολαία σχετικά με την ψυχική υγεία και ευημερία** στοχεύει στην επίτευξη καλύτερης ψυχικής ευημερίας και στον τερματισμό του στιγματισμού των προβλημάτων ψυχικής υγείας, προωθώντας έτσι την κοινωνική ένταξη όλων των νέων.

Η Κοινή Δράση για την Ψυχική Υγεία και Ευημερία (Joint Action for Mental Health and Well-being -JA MH - WB)

Στόχος του JA MH-WB είναι να συμβάλει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας, στην πρόληψη των ψυχικών διαταραχών και στη βελτίωση της φροντίδας και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με ψυχικές διαταραχές στην Ευρώπη.

Η κοινή δράση αντιμετωπίζει ζητήματα που αφορούν πέντε τομείς:

- Προώθηση της ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας,
- Προώθηση της ψυχικής υγείας στα σχολεία,
- Προώθηση δράσεων κατά της κατάθλιψης και της αυτοκτονίας και εφαρμογή προσεγγίσεων ψηφιακής υγείας,
- Ανάπτυξη κοινοτικής και κοινωνικής φροντίδας ψυχικής υγείας για άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές- και
- Προώθηση της ενσωμάτωσης της ψυχικής υγείας σε όλες τις πολιτικές.



Πηγή: JA MH-WB EU

Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης

Η ψυχική υγεία και η ψυχοκοινωνική ευημερία ορίστηκαν ως αναπόσπαστο μέρος της υγείας από τον ΠΟΥ το 1978 και έχουν εξεταστεί σε πολλά ψηφίσματα του ΟΗΕ. Ωστόσο, μόλις πρόσφατα η ψυχική υγεία συμπεριλήφθηκε στην ενιαία παγκόσμια ατζέντα.

Ο τρίτος **ΣΒΑ** εστιάζει στην καλή υγεία και την ευημερία και στοχεύει στην εξασφάλιση μιας υγιούς ζωής και στην προώθηση της ευημερίας για όλους σε όλες τις ηλικίες. Ο



στόχος αυτός έχει δεκατρείς στόχους και ο **υπο-στόχος 3.4 αποσκοπεί συγκεκριμένα στη μείωση της θνησιμότητας από μη μεταδοτικές ασθένειες και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.**

Πηγή: ΣΒΑ. ΟΗΕ



Πώς αναπτύχθηκε η Εργαλειοθήκη;

Η ποιοτική ερευνητική μέθοδος των **ομάδων εστίασης** χρησιμοποιήθηκε ως στρατηγική για την απόκτηση αποτελεσμάτων και την ολοκληρωμένη κατανόηση της τρέχουσας πραγματικότητας. Μέσω αυτής της μεθόδου, η ανατροφοδότηση αναλύθηκε και καταγράφηκε με τη διευκόλυνση της ανταλλαγής ιδεών μεταξύ μιας ποικιλόμορφης ομάδας ατόμων, με την καθοδήγηση ενός συντονιστή που έθετε σχετικές ερωτήσεις για να αντλήσει τις ιδέες και τις απόψεις τους. Διεξήχθησαν συνολικά 100 ομάδες εστίασης σε όλη την Ευρώπη και λήφθηκαν υπόψη τα πορίσματά τους.

Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν άλλες 100 **ανεπίσημες συζητήσεις**, όπου ο συνεντευκτής είχε μια ιδέα για τα θέματα που θα καλύπτονταν, αλλά οι ερωτήσεις προέκυπταν αυθόρμητα κατά τη διάρκεια μιας συμμετοχικής συζήτησης, επιτρέποντας μεγαλύτερη ευελιξία και ποικιλία στη διαδικασία υποβολής ερωτήσεων. Αυτές οι ανεπίσημες συζητήσεις παρείχαν περαιτέρω πληροφορίες για τα θέματα ενδιαφέροντος.

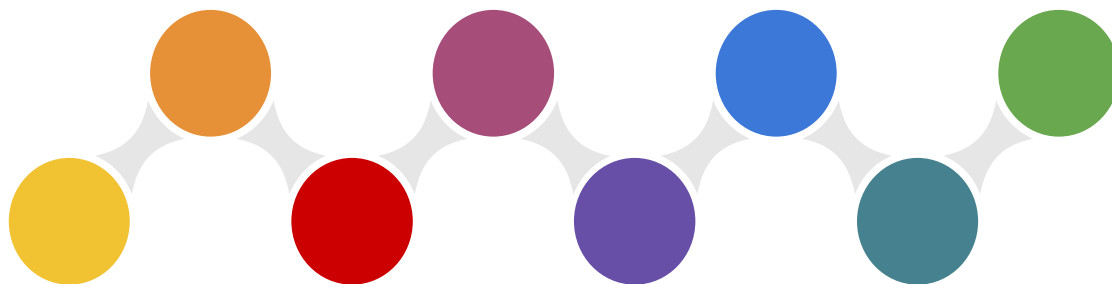
8

Σχεδιασμός

Για την εκτέλεση αυτής της τεχνικής, είναι απαραίτητο να έχετε ένα καλά δομημένο σχέδιο. Είναι σημαντικό να διατυπωθούν τα σημεία έτσι ώστε να είναι ευκολότερο να επαληθευτεί αν επιτυγχάνονται οι προτεινόμενοι στόχοι.

Οι ομάδες εστίασης και οι ανεπίσημες συζητήσεις σχεδιάστηκαν για να συγκεντρώσουν πληροφορίες από τα ενδιαφερόμενα μέρη σχετικά με τον ακόλουθο κατάλογο αποτελεσμάτων:

- **Κοινωνικά ζητήματα** σε σχέση με την ψυχική ευημερία των νέων, ιδίως όσον αφορά τον αντίκτυπο των πανδημικών κρίσεων,
- **Γνωστικές επιπτώσεις** σε σχέση με την ψυχική ευημερία των νέων, ιδίως όσον αφορά τον αντίκτυπο των πανδημικών κρίσεων,
- **Συναισθηματικές πτυχές** σε σχέση με την ψυχική ευημερία των νέων, ιδίως όσον αφορά τον αντίκτυπο των πανδημικών κρίσεων,
- Εντοπισμός **των προκλήσεων** ψυχικής υγείας,
- Προσδιορισμός των **αναγκών και των συστάσεων που** πρέπει να εφαρμοστούν,
- Προσδιορισμός των **εργαλείων** και πρακτικών **ευαισθητοποίησης** που πρέπει να χρησιμοποιηθούν ανά κοινό.



Πηγή: ARTY



Source: ARTY

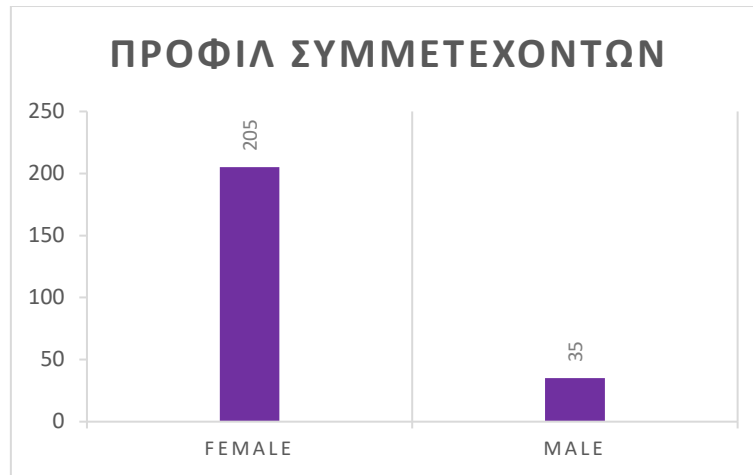
Προφίλ των συμμετέχοντων ατόμων

9

Μετά τον καθορισμό του σχεδίου δράσης, το επόμενο βήμα ήταν να εντοπιστούν και να εμπλακούν οι ενδιαφερόμενοι φορείς που θα συνέβαλαν καθοριστικά στην επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Αυτό περιελάμβανε τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τους υπεύθυνους υπεράσπισης των ΟΚΠ, τις οργανώσεις ψυχικής υγείας, τον πολιτιστικό και δημιουργικό τομέα και άλλους σχετικούς φορείς που εργάζονται με τη νεολαία.

Προκειμένου να διασφαλιστεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, επιλέχθηκαν ενδιαφερόμενα άτομα από πέντε διαφορετικές χώρες της Ευρώπης για να συμμετάσχουν στη διαδικασία. Οι χώρες αυτές ήταν η Κύπρος, η Ισπανία, η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ρουμανία. Με τη συμμετοχή ενδιαφερομένων από πολλές χώρες, η πρωτοβουλία μπόρεσε να αξιοποιήσει ένα ευρύ φάσμα προοπτικών, εμπειρογνωμοσύνης και εμπειριών για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.





Πηγή: ARTY

Συνολικά **240 επαγγελματίες συμμετείχαν** σε αυτό το στάδιο του έργου ARTY, εκπροσωπώντας ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερομένων με σχετικές γνώσεις και εμπειρίες. Με την από κοινού συμμετοχή αυτού του εύρους ενδιαφερομένων, η πρωτοβουλία είχε πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα οπτικών και γνώσεων, οι οποίες συνέβαλαν στην ενημέρωση του σχεδίου δράσης και στην αύξηση των πιθανοτήτων επιτυχίας. Η συμμετοχή αυτών των ενδιαφερόμενων μερών έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία της στρατηγικής και η συμβολή τους ήταν ουσιαστική για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

10



Πηγή: ARTY



Πηγή: ARTY

11

Μόλις όλες οι άτυπες συζητήσεις και οι ομάδες εστίασης ολοκληρώθηκαν, τα αποτελέσματα κατηγοριοποιήθηκαν σύμφωνα με το σχέδιο δράσης

Κατανοώντας την τρέχουσα κατάσταση γύρω από την ψυχική υγεία των νέων

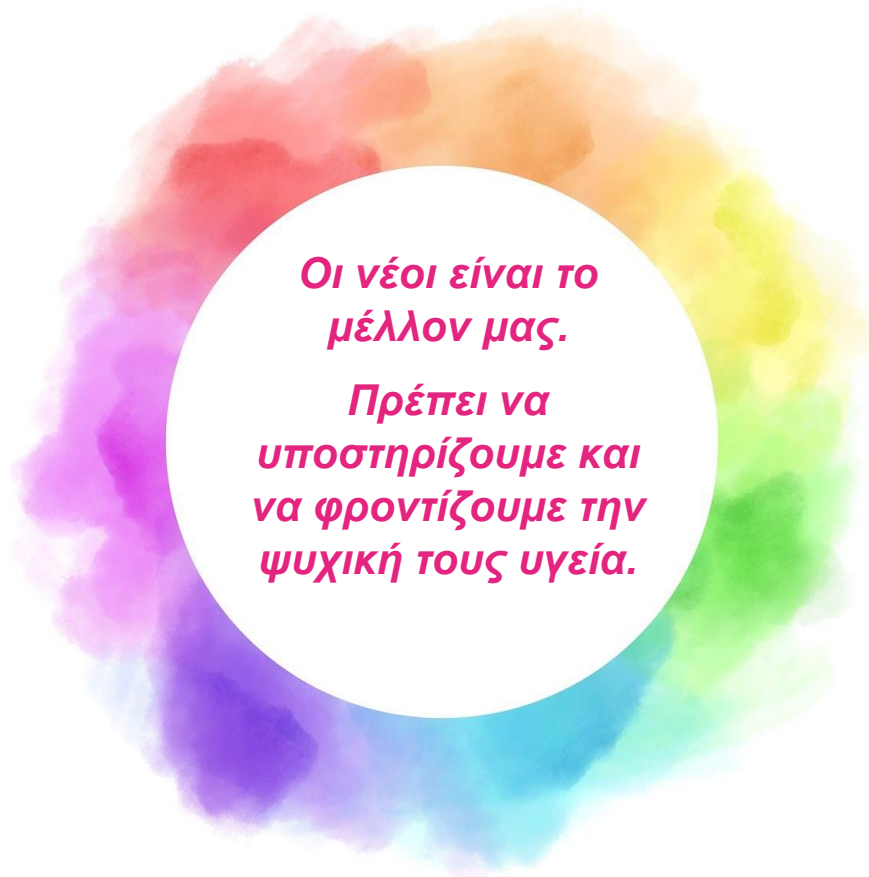
Αν και η εφηβεία θεωρείται γενικά περίοδος καλής γενικής και ψυχικής υγείας και η πλειοψηφία των νέων ανδρών και γυναικών δεν πάσχει από κανένα τύπο ψυχικής διαταραχής, είναι παράλληλα η περίοδος της ζωής κατά την οποία αρχίζουν οι πιο σοβαρές ψυχικές διαταραχές¹.

Οι πραγματικές μαρτυρίες από περισσότερους από διακόσιους Ευρωπαίους επαγγελματίες που σχετίζονται με τον τομέα της ψυχικής υγείας και της νεολαίας με διαφορετικούς τρόπους (εκπαιδευτικά, πολιτιστικά, ιατρικά, κοινωνιολογικά) μας δείχνουν τις επιπτώσεις που είχε η πανδημία COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων σε κοινωνικό, γνωστικό και

¹ INJUVE (2018): Youth Studies Magazine. Promotion of mental health, prevention of mental disorders and fight against stigma. Strategies and resources for the emotional literacy of adolescents

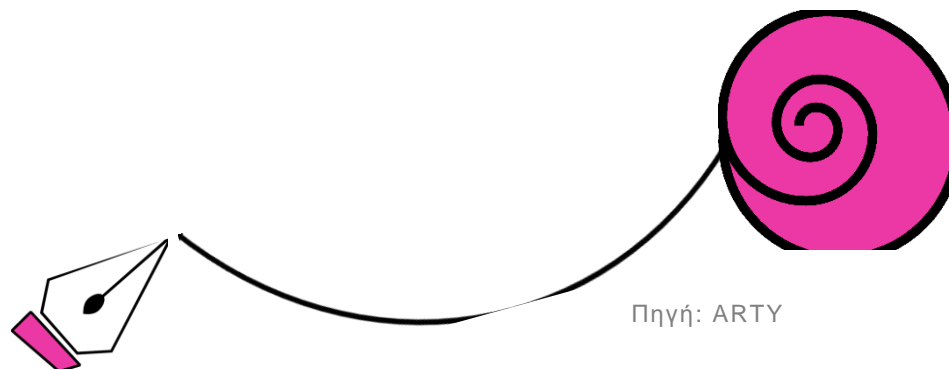
συναισθηματικό επίπεδο. Επίσης, χάρη σε αυτόν τον προβληματισμό εντοπίσαμε νέες προκλήσεις και ανάγκες όσον αφορά την ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων μας.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζουμε παρακάτω έχουν ως στόχο να καταστήσουν ορατή μια αόρατη πραγματικότητα.



Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Πηγή: ARTY

13

Κοινωνικά ζητήματα





Πηγή: PIXABAY

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

"Ο αντίκτυπος του COVID-19 ήταν **αποτέλεσμα προηγούμενων ανισοτήτων** και, ταυτόχρονα, τις **δαιώνισε** και τις **αύξησε**".

"Ας μην ξεχνάμε ότι για τους εφήβους το πιο σημαντικό πράγμα ακόμα είναι να **βρίσκονται με τους συνομηλίκους τους**. Ας προσπαθήσουμε να το **κατανοήσουμε** αυτό και ας μην υποβαθμίσουμε την ανάγκη τους να **συναντήσουν τους φίλους τους**".

"Οι νέοι κινούνται μεταξύ των δύο πόλων του ίδιου συνεχούς: από τη μία πλευρά, έχουν αυξημένη **ανάγκη για κοινωνικοποίηση**- από την άλλη, **φοβούνται τις συναντήσεις**".

"Οι νέοι αναφέρουν περισσότερο **άγχος**, αισθήματα **απομόνωσης, μοναξιά** και πολλοί αναφέρουν επίσης δυσκολία στη σύναψη **προσωπικών και/ή φιλικών σχέσεων**".

"Το να **χάνουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις** είναι ακόμη πιο δύσκολο για τους νέους από ό,τι για άλλες ηλικιακές ομάδες, λόγω της **ύψιστης σημασίας που αποκτά η κοινωνική διάσταση** κατά τη διάρκεια της νεανικής ηλικίας".

"Από την άλλη πλευρά, η **απομόνωση** της πανδημίας έδωσε επίσης καλά σημεία στους νέους να **αναπτύξουν άλλες δεξιότητες** και χόμπι, να επικεντρωθούν περισσότερο στην οικογένεια και να περάσουν χρόνο με τις οικογένειές τους. Ανακάλυψαν το Zoom και τα **διαδικτυακά εργαλεία** για να **συμπληρώσουν εν μέρει** την αλληλεπίδρασή τους **πρόσωπο με πρόσωπο**."



Πηγή: PIXABAY

Η πανδημία COVID-19 είχε **σημαντικό αντίκτυπο** στην ευημερία των νέων, εκθέτοντας τη σκληρή πραγματικότητα των σπιτιών χωρίς βασικές τεχνολογικές υποδομές και δημιουργώντας προκλήσεις για την διαδικτυακή μάθηση και την πρόσβαση σε τρόφιμα. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση διεύρυνε το κοινωνικό χάσμα, με εκείνους που είχαν τους οικονομικούς και κοινωνικοπολιτιστικούς πόρους να είναι σε θέση να συνεχίζουν την εκπαίδευσή τους, ενώ εκείνοι που δεν διέθεταν τέτοιους πόρους να μένουν πίσω.

Λόγω των περιορισμών στην κινητικότητα, η έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης έχει ως αποτέλεσμα το κοινωνικό άγχος, το φόβο για τις επαφές και την απομόνωση, τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την κοινωνική ανάπτυξη και τις δεξιότητες των νέων. Η πανδημία στέρησε επίσης από τους νέους την καθημερινή εμπειρία της συνύπαρξης με τους φίλους τους, η οποία είναι απαραίτητη για την κοινωνικοποίηση και την ενσυναίσθηση με τους συνομηλίκους, οδηγώντας σε απώλεια της απόλαυσης της συνύπαρξης με τους ανθρώπους, με τα εσωστρεφή άτομα να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Πολλοί νέοι ανέφεραν ότι αισθάνονται έλλειψη σύνδεσης και αίσθησης του ανήκειν, οι οποίες αποτελούν βασικές ανθρώπινες ανάγκες και ιδιαίτερα σημαντικές γι' αυτούς. Η απουσία κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και η απώλεια σημαντικών γεγονότων αποτέλεσαν ιδιαίτερα στρεσογόνοι παράγοντες. Ωστόσο, παρά την αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων, πολλοί άνθρωποι δεν αναγνωρίζουν τα σημάδια και δεν αναζητούν βοήθεια, ιδίως εκείνοι που διαμένουν σε αγροτικές περιοχές.

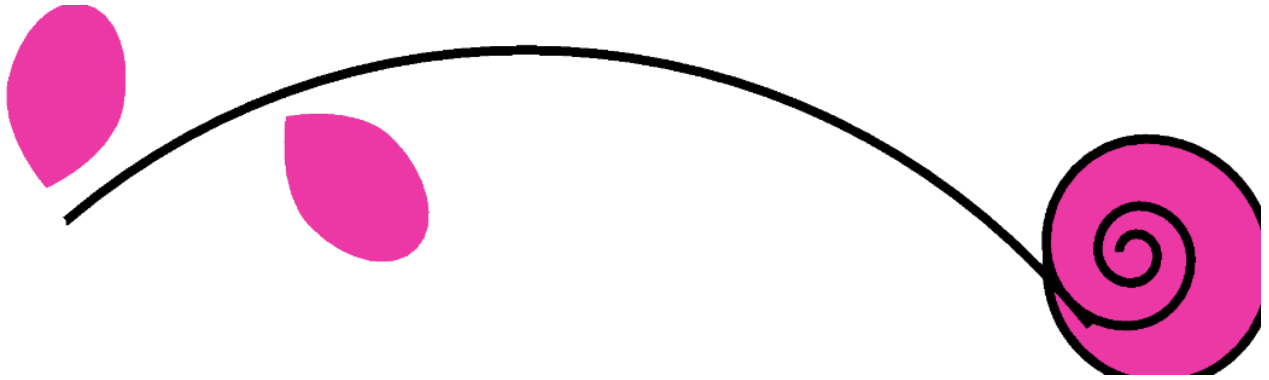
15

Η κατάσταση αυτή δεν εμπόδισε την πανδημία να έχει κάποιες θετικές επιπτώσεις, όπως η υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής και η ανάπτυξη δεξιοτήτων στο διαδίκτυο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διδάσκονται οι νέοι πώς να προστατεύονται στο διαδίκτυο, καθώς η τεχνολογία έχει τόσο οφέλη όσο και αρνητικές πτυχές, τις οποίες πρέπει να διακρίνουν.

Οι νέοι βιώνουν τις κοινωνικές σχέσεις διαφορετικά από τους ενήλικες και χρειάζονται ευκαιρίες για να κοινωνικοποιηθούν με τους συνομηλίκους τους. Καθώς η πανδημία περιόρισε αυτές τις ευκαιρίες, είναι σημαντικό να επικεντρωθούμε στην εξεύρεση εναλλακτικών τρόπων για την υποστήριξη της κοινωνικής τους ανάπτυξης και της ψυχικής τους ευημερίας.

Η πανδημία ανέδειξε τη σημασία της παροχής κατάλληλων τεχνολογικών υποδομών και συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης για τους νέους, ιδίως σε περιόδους κρίσης. Οι νέοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στην ηλεκτρονική μάθηση, σε εναλλακτικές πηγές διατροφής και σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Χρειάζονται επίσης ευκαιρίες για να κοινωνικοποιηθούν

με τους συνομηλίκους τους και να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να σχετίζονται με τους άλλους και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε σε αυτό το σημείο ότι το σχολείο συνέχισε να επικεντρώνεται κυρίως στο περιεχόμενο και να παραλείπει τις ψυχολογικές και ηθικές δυσκολίες των νέων, οι οποίες είχαν σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις σε αυτούς.



ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

"Ναι, έχουμε παρατηρήσει **αύξηση του αριθμού των νέων που έχουν επηρεαστεί** από την πανδημία της Covid 19. Περίπου το 20% των νέων που δεν είχαν προβλήματα, απέκτησαν **προβλήματα συμπεριφοράς**, επιθετικές, σωματικές και λεκτικές συμπεριφορές, άγχος, αυξημένα επίπεδα στρες. Πιστεύω ότι η πανδημία επηρέασε την επιθυμία των νέων να εμπλακούν σε δραστηριότητες, αποκτώντας πολλούς φόβους και άγχος για το μέλλον. **Προειδοποιητικά σημάδια** που θα πρέπει να προσέξουν οι οικογένειες και οι φροντιστές στους νέους για να **αποτρέψουν την ψυχική τους επιδείνωση** μπορεί να είναι η άρνηση συμμετοχής σε δραστηριότητες, η άρνηση συμμετοχής σε κοινωνικές δραστηριότητες και αποδοχής συμβουλών, η επιθετική γλώσσα και οι ακατάλληλες συμπεριφορές. Οι περιορισμοί στην κινητικότητα επηρέασαν τους νέους επειδή νιώθουν απογοητευμένοι για την ασφάλεια και το μέλλον τους. **Η τεχνολογία μπορεί να αποτελέσει πλεονέκτημα** εάν οι νέοι ακολουθούν κινητοποιητικές συμπεριφορές που βοηθούν, διαφορετικά θα επηρεαστούν αρνητικά. **Οι νέοι πρέπει να υποστηρίζονται**, να διδάσκονται τις μεθόδους επιλογής πραγματικών ειδήσεων, να βελτιώνουν την κριτική τους σκέψη και να τους καθοδηγούν **ώστε να αποφεύγουν τα αρνητικά σημεία του διαδικτύου.** "

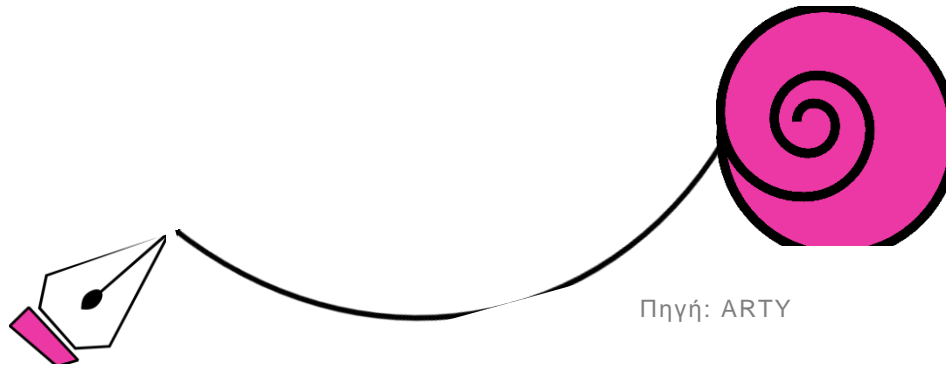
17

"Λόγω της πανδημίας και της απομόνωσης, οι νέοι υπέφεραν πολύ, επειδή **δεν μπορούσαν πλέον να δημιουργήσουν φυσιολογικές σχέσεις με τους γύρω τους**".

"**Η διαδικτυακή επικοινωνία δεν μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως την επαφή με τους άλλους.** Οι νέοι έχουν χάσει πολλές **κοινωνικές δεξιότητες** και τώρα είναι δύσκολο γι' αυτούς να εμπλακούν ξανά σε κοινωνικές δραστηριότητες, δείχνοντας αρκετή αδιαφορία".

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Πηγή: ARTY

18

Γνωστικές επιπτώσεις





Πηγή: PIXABAY

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

"Το αποτύπωμα της πανδημίας αφήνει συνέπειες ανάλογα με τις ικανότητές τους: **αν τα παιδιά και οι έφηβοι είχαν δυσκολίες πριν, η πανδημία πιθανώς τις επιδείνωσε**".

"Ως εκπαιδευτικοί, ως γονείς και ως κοινωνία, έχουμε την **υποχρέωση και την ευθύνη να εξουδετερώσουμε τις ελλείψεις** που απορρέουν από την πανδημία σε γνωστικά, κοινωνικά και ψυχοκινητικά θέματα".

"Το πιο δύσκολο πράγμα ήταν να εξηγήσουμε την κατάσταση στους **νέους με γνωστικές αναπηρίες**, να βρούμε έναν τρόπο να εξηγήσουμε τον λόγο αυτής της έκτακτης ανάγκης, χωρίς όμως να τους τρομάξουμε. Η **ρουτίνα τους άλλαξε** και σε ορισμένες περιπτώσεις είδαμε **αύξηση της προβληματικής συμπεριφοράς**".

"Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, οι νέοι μπορεί να μην εκτίθενται στην κοινωνική αλληλεπίδραση και να **χάνουν ευκαιρίες** να ταξιδέψουν, να παρακολουθήσουν την εκπαίδευση και να αποκτήσουν διάφορες δεξιότητες ζωής. Μπορεί να είναι δύσκολο για τους νέους να προσαρμοστούν και να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται μέσω της **διαδικτυακής μάθησης ελαχιστοποιώντας την κινητικότητα**".

"Εντοπίσαμε νέους που επηρεάστηκαν από την πανδημία. Εργάζομαι στο σύστημα παιδικής προστασίας εδώ και 18 χρόνια και έχω παρατηρήσει μια αλλαγή. Είναι **πιο επιθετικοί** λεκτικά, **δεν έχουν πλέον υπομονή** μεταξύ τους ή με τους εκπαιδευτικούς. Δεν έχουν πλέον υπομονή ούτε στη δουλειά και εξαιτίας αυτού δημιουργούνται συγκρούσεις. Είναι πιο **νευρικοί**. Έχω παρατηρήσει αυτές τις αλλαγές **στο 75% των νέων με τους οποίους εργάζομαι**."

Πηγή: PIXABAY

Η πανδημία COVID-19 είχε γνωστικό αντίκτυπο στους νέους, σύμφωνα με τις αναφορές των συμμετεχόντων. Παρατηρήθηκε ότι η πανδημία αύξησε τα ποσοστά ριζοσπαστικοποίησης και πόλωσης μεταξύ των νέων, προκαλώντας γνωστικές στρεβλώσεις και διαστρεβλώσεις στην αίσθηση του χρόνου, δυσκολία ή άρνηση επεξεργασίας των γεγονότων και μειωμένη δημιουργικότητα. Η παθητικότητα των εφήβων έχει γίνει ακόμη πιο ακραία λόγω της χρήσης μασκών και της ψηφιοποίησης της κοινωνικής και σχολικής ζωής. Αυτό έχει οδηγήσει σε ανησυχίες μεταξύ των νέων ότι υστερούν ακαδημαϊκά, ότι χάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης στις σπουδές και ότι βιώνουν άγχος σε κοινωνικά περιβάλλοντα ή δημόσιους χώρους. Ακόμη και οι έφηβοι με αναπηρίες δεν εξαιρούνται από τις γνωστικές επιπτώσεις της πανδημίας και οι επαγγελματίες που εργάζονται με νέους με γνωστικές αναπηρίες δυσκολεύτηκαν να τους εξηγήσουν την κατάσταση έκτακτης ανάγκης COVID-19 χωρίς να τους τρομάξουν. Η κατάσταση γίνεται πιο ανησυχητική αν προσθέσουμε τη χρήση οθονών, η οποία έχει αποδειχθεί ότι καθιστά τους ανθρώπους λιγότερο συναισθητικούς, αποτέλεσμα που σχετίζεται και με τη χρήση μασκών.

20

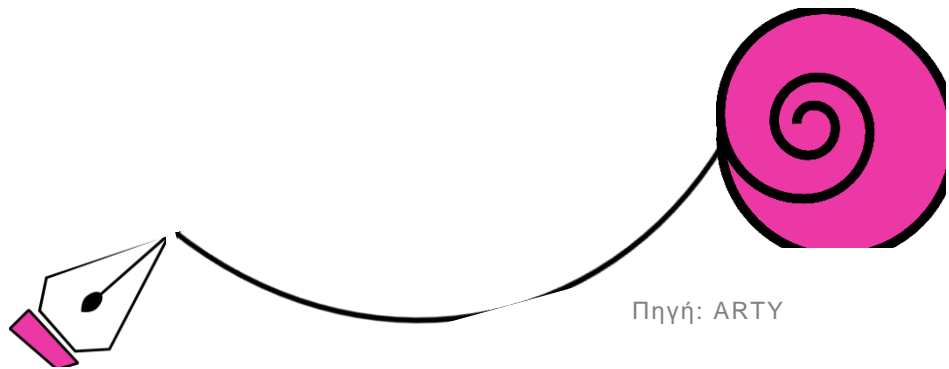
Εκτός από τις παραπάνω γνωστικές επιπτώσεις, οι νέοι αντιμετώπισαν επίσης συμπτώματα παρόμοια με εκείνα που σχετίζονται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτό περιλαμβάνει σύγχυση στη σκέψη ή μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, σημαντική κόπωση, χαμηλή ενέργεια και προβλήματα ύπνου, καθώς και αδυναμία αντιμετώπισης καθημερινών προβλημάτων ή του άγχους. Επιπλέον, η πανδημία επηρέασε και τη γνωστική ανάπτυξη των εφήβων και των νέων. Η απομακρυσμένη μάθηση, η διακοπή της σχολικής εκπαίδευσης και οι μειωμένες ευκαιρίες κοινωνικοποίησης μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια μάθησης, μειωμένα κίνητρα και χειρότερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι νέοι είχαν την τάση να περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, οδηγώντας στη δημιουργία εξάρτησης από ορισμένες τεχνολογίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε χρόνο στην οθόνη και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και τη γνωστική λειτουργία.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω ευρήματα, είναι ζωτικής σημασίας να έχουμε επίγνωση των γνωστικών

επιπτώσεων της πανδημίας στους νέους και να λάβουμε μέτρα για την άμβλυνσή τους, συμπεριλαμβανομένης της παροχής υποστήριξης για την ψυχική υγεία και της εξεύρεσης εναλλακτικών τρόπων για τη στήριξη της κοινωνικής τους ανάπτυξης και ευημερίας.

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Πηγή: ARTY

21

Συναισθηματικές πτυχές



ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

"Χωρίς να έχουν τίποτα να κάνουν στο σπίτι τους, πολλοί έφηβοι έχουν στραφεί στις οθόνες/τα βιντεοπαιχνίδια/τα smartphones για να περάσουν την ώρα τους. Ο **αυξημένος χρόνος στην οθόνη οδηγεί άμεσα σε επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, όπως άγχος, κατάθλιψη και διαταραχές ύπνου**".

"Η τεχνολογία βοηθά τους χρήστες που χρησιμοποιούν **πολύ συχνά τα κοινωνικά δίκτυα**. Έχουν βρει έναν ελκυστικό τρόπο επικοινωνίας μέσω δωρεάν και φωνητικών μηνυμάτων. Δυστυχώς όμως, ο εικονικός αυτισμός μπορεί να εμφανιστεί και να **μειώσει την απόδοση των νέων σε άλλες δραστηριότητες, όπως η προσωπική υγιεινή, η χρόνια κόπωση ή ακόμη και από οφθαλμολογική άποψη**. Από εδώ προέρχονται οι συγκρούσεις με τους ενήλικες.

"

"Από **συναισθηματική άποψη**, οι νέοι χωρίς την υποστήριξη ενηλίκων, ενός ατόμου με γνώσεις, για να τους διδάξει για τους κινδύνους που υπάρχουν στο διαδίκτυο, μπορεί να γίνουν **έρμαιο ανθρώπων πίσω από την οθόνη που δεν έχουν ευνοϊκές προθέσεις για το συγκεκριμένο άτομο**. Δυστυχώς, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι νέοι είχαν **χαμηλή ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισης** και έτσι μπορεί να υπάρξει **σωματική επιθετικότητα, κατάθλιψη, άγχος, ακόμα και αυτοκτονικές ιδέες**".



Πηγή: PIXABAY



Η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων, εντείνοντας την τάση επιδείνωσης της διάθεσης, σημειώνοντας μεγαλύτερες επιπτώσεις στις νεαρές γυναίκες απ' ό,τι στους νεαρούς άνδρες. Ο αποχωρισμός από φίλους και αγαπημένα πρόσωπα, η απώλεια της ελευθερίας και η αβεβαιότητα για το μέλλον λόγω των επιπτώσεων της νόσου, δημιούργησαν **συναισθήματα θυμού, άγχους, ακόμη και αυτοκτονικές τάσεις.**

Πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας υπογράμμισαν την **αύξηση των περιστατικών ψυχικής υγείας, αλλά** δεν είναι σαφές αν η πανδημία προκάλεσε την αύξηση ή αν οι νέοι εξοικειώθηκαν περισσότερο με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και εμπιστεύτηκαν περισσότερο τη χρήση τους. Προειδοποιητικά σημάδια θα μπορούσαν να είναι οι αλλαγές στη συμπεριφορά και τη διάθεση των νέων, όπως συμπεριφορικές δυσκολίες, θυμός, χαμηλή σχολική φοίτηση και κίνητρα, φτωχή συμμετοχή με τους συνομηλίκους και τάση για επικίνδυνες συμπεριφορές. Οποιαδήποτε επίμονη και αξιοσημείωτη αλλαγή συμπεριφοράς θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη και να διερευνάται περαιτέρω.

23

Το κλείσιμο των σχολείων και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων είχε διαταράξει την καθημερινότητα των εφήβων. Άλλες συναισθηματικές πτυχές εμφανίστηκαν ως παρενέργειες της υπερβολικής παραμονής στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της καραντίνας, μερικές φορές ακόμη και έως και 20 ώρες την ημέρα, επειδή δεν υπήρχαν άλλες δραστηριότητες για να ασχοληθούν. Οι περιορισμοί στην μετακίνηση προκάλεσαν **αϋπνία, υπερβολικό ύπνο, έλλειψη όρεξης ή υπερφαγία.**

Οι ενήλικες θα πρέπει να δίνουν προσοχή σε οποιεσδήποτε αλλαγές στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού σε σύγκριση με την προηγούμενη περίοδο, όπως απροθυμία επικοινωνίας, συγκρατημένη συμπεριφορά, ανεξήγητες συμπεριφορές, πτώση των βαθμών στο σχολείο, σχολική αδιαφορία, στοιχεία κατάθλιψης και συναισθήματα αβοηθησίας. Οι περιορισμοί στην μετακίνηση έχουν μειώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης, οι οποίες είναι απαραίτητες για την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο, οδηγώντας σε επικίνδυνες συμπεριφορές και περισσότερη ευερεθιστότητα. Είναι πιθανό το παιδί να **μην κατανοεί την πραγματική πρόθεση του γονέα που θέλει να το βοηθήσει να κατανοήσει τους πιθανούς κινδύνους και να τον αντιλαμβάνεται ως επιτιθέμενο ή**



εχθρό. Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα και να δοθεί υποστήριξη στους/στις νέους/νέες να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της πανδημίας.



Πηγή: PIXABAY



ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

"Συνιστάται στους **ενήλικες που είναι** υπεύθυνοι για τους ανηλίκους να προσπαθούν να δίνουν το παράδειγμα και να **εκφράζουν** και τα **δικά τους συναισθήματα**, χωρίς να περιορίζουν την επικοινωνία στις πρακτικές πτυχές της νόσου, και να ζητούν ψυχολογική βοήθεια, αν χρειάζεται.

"Για τη σωστή ανάπτυξη στην παιδική και εφηβική ηλικία, είναι απαραίτητες οι **ρουτίνες** και οι **συνήθειες ενός υγιεινού τρόπου ζωής.**"

"**Η παραβίαση των δικαιωμάτων τους και οι συνθήκες διαβίωσής τους οδήγησαν** στην απόκτηση **αγχώδων** διαταραχών, κρίσεων **πανικού** και **συνδρόμων παραίτησης**"

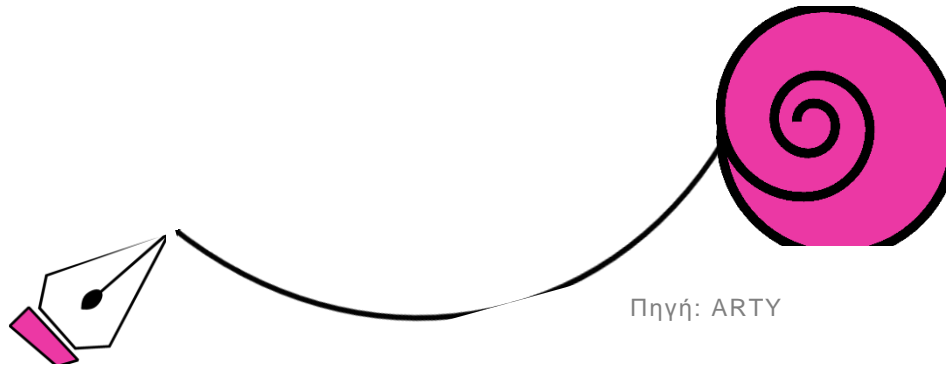
"Στις ομάδες συνομηλίκων, παρατήρησα μια αξιοσημείωτη **δυσκολία στο να κοιτάζει ο ένας το πρόσωπο του άλλου**, ιδίως μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, και επίσης αρκετό **θυμό**".

"Τα παιδιά **εξοικειώθηκαν περισσότερο με την ασθένεια και τον θάνατο** και οι γονείς έπρεπε να αντιμετωπίσουν διαφορετικές προκλήσεις εξηγώντας στα παιδιά την τρέχουσα κατάσταση. Επιπλέον, όλες οι διαδικασίες έγιναν **διαδικτυακές** και οι νέοι έπρεπε να **προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες**. Αυτό το αποτέλεσμα δεν είναι πολύ αρνητικό αν αναλογιστεί κανείς ότι μέσα σε 2 μήνες όλοι ήταν υποχρεωμένοι να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για την εργασία και την εκπαίδευσή τους".

25

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Πηγή: ARTY

26

Εντοπισμένες προκλήσεις



ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

"Ο **στιγματισμός των νέων ανθρώπων από τον κοροναϊό** αποτελεί πολύ **επικίνδυνο γόνιμο έδαφος**"

"Ο ρόλος των **νέων τεχνολογιών στις διατροφικές διαταραχές** αποτελεί σαφή επιβαρυντικό παράγοντα. Η έκθεση των υπέρ-λεπτών σωμάτων, οι **viral προκλήσεις**, πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός στα συμπτώματα για να **κάνεις πρόωρη ανίχνευση** πιθανών προβλημάτων".

"Άκουσα για ένα (ψυχιατρικό) **νοσοκομείο όπου έφηβοι έμειναν στο πάτωμα**, επειδή όλα τα κρεβάτια ήταν κατειλημμένα κατά τη διάρκεια της πανδημίας"

"Το σχολείο απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τις οικογένειες και αυτές δυσκολεύονται. Στην πραγματικότητα, είχαμε μια **έκρηξη στις αιτήσεις για να τις αναλάβουν οι υπηρεσίες (ενν. τις οικογένειες)**".

"Σε γενικές γραμμές, διαπιστώσαμε ότι με την **ανάπτυξη της τεχνολογίας**, όλο και περισσότερα παιδιά και νέοι έχουν πρόσβαση σε τηλέφωνα και έτσι **βυθίζονται στο διαδικτυακό περιβάλλον, ξεφεύγοντας έτσι από την πραγματικότητα**. Δυστυχώς, πολλοί **δεν ξέρουν πλέον πώς να κοινωνικοποιηθούν, γίνονται λιγότερο συναισθητικοί** και έχουν περισσότερες **απογοητεύσεις**. Καθώς εξαρτώνται από το διαδικτυακό περιβάλλον, καταλήγουν να **αναβάλλουν** πολλές από τις υποχρεώσεις που έχουν".

"Το **κύριο πρόβλημα που** αντιμετωπίζουν οι **νέοι** σήμερα, ιδίως λόγω της πανδημίας και των περιορισμών που υπήρχαν, είναι **δεδομένο από τον τρόπο με τον οποίο έχει διαμορφωθεί η τεχνολογία**. Δυστυχώς, οι νέοι εξαρτώνται όλο και περισσότερο από την τεχνολογία και τη χρησιμοποιούν με τρόπους που είναι **δυσμενείς για το μέλλον τους**".



Η πανδημία Covid-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στους νέους, **αυξάνοντας τους παράγοντες κινδύνου και μειώνοντας τους προστατευτικούς παράγοντες**. Με τα lockdowns και τους περιορισμούς στην μετακίνηση, οι έφηβοι αναγκάστηκαν να παραμείνουν σε κλειστούς χώρους, επιδεινώνοντας τα προβλήματα ψυχικής υγείας και αυξάνοντας τον κίνδυνο διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι οικογενειακές αστάθειες επηρεάστηκαν ιδιαίτερα, με τους επαγγελματίες να αναφέρουν αύξηση της οικογενειακής βίας παγκοσμίως, συμπεριλαμβανομένης της βίας μεταξύ των συντρόφων και των παιδιών. Η τεχνολογία έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην επιδείνωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, με την αυξημένη εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα να οδηγεί σε αυτοτραυματισμούς, διατροφικές διαταραχές και αυτοκτονικό ιδεασμό. Η χαμηλής ποιότητας εκπαίδευση κατά τη διάρκεια των lockdowns και οι δυσκολίες προσαρμογής στις νέες συνθήκες οδήγησαν επίσης σε μειωμένες σχολικές επιδόσεις και προκλήσεις στην επιστροφή στην δια ζώσης κανονικότητα.

Επιπλέον, εκπαιδευτικοί σχολίασαν ότι η πανδημία επηρέασε την αγορά εργασίας, με την ανεργία να αυξάνεται και με πολλούς φοιτητές να εγκαταλείπουν τις σπουδές τους λόγω των συνθηκών. Οι επαγγελματίες έρχονται τώρα αντιμέτωποι με διάφορα ερωτήματα σχετικά με την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και τις νέες ρουτίνες, τη διατήρηση των δεσμών με τους ανθρώπους, τον έλεγχο των παράλογων πεποιθήσεων που σχετίζονται με τον ιό και πολλά άλλα. Οι οικογένειες και οι φροντιστές θα πρέπει να προσέχουν τις αλλαγές στη συμπεριφορά των νέων, όπως η αυξημένη επιθετικότητα ή η απόσυρση, καθώς αυτές μπορεί να υποδηλώνουν έλλειψη δεξιοτήτων στην έκφραση συναισθημάτων.

28

Παρά τις προκλήσεις αυτές, υπήρξαν ορισμένες θετικές πτυχές της τεχνολογίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι νέοι είχαν πρόσβαση σε διαδικτυακή μάθηση και ψηφιακούς πόρους που βοήθησαν στην παρακολούθηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Ωστόσο, υπάρχει ανησυχία σχετικά με την εξάρτηση από την τεχνολογία και τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της.

Συνολικά, οι επαγγελματίες διαπίστωσαν μια οπισθοδρόμηση σε διάφορα επίπεδα για τους νέους, η οποία επηρέασε τις εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες, την κοινωνικοποίηση και τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες. Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν αυτές οι προκλήσεις και να προσφερθεί υποστήριξη στους νέους καθώς περιηγούνται στον μεταπανδημικό κόσμο.



Πηγή: PIXABAY

Δημιουργικά Εργαλεία Ευαισθητοποίησης

Τα Δημιουργικά Εργαλεία Ευαισθητοποίησης είναι απαραίτητα για τα άτομα ώστε να εξερευνήσουν τον εαυτό τους, να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους και να αναπτύξουν την προσωπικότητά τους. Η πανδημία έχει επιφέρει εκθετική αύξηση στη διαθεσιμότητα ψηφιακών καλλιτεχνικών πόρων με τη μορφή memes, παρέχοντας μια πολυπόθητη διαφυγή για το κοινό. Επιπλέον, οι επαγγελματίες παρείχαν διαδικτυακούς πόρους, όπως σεμινάρια ζωγραφικής, μουσικής και χορού, συνδυάζοντας μάθηση με χόμπι, επιτρέποντας στιγμές συγκέντρωσης, προσοχής, κίνησης και δημιουργικής ανάπτυξης.

"Πρόκειται περισσότερο για την εξάσκηση ενός αγαπημένου χόμπι, οπότε η βελτίωση της διάθεσης είναι άμεση"

29

"Προκειμένου να εξασφαλιστεί η προσοχή των νέων, είναι απαραίτητο πρώτα απ' όλα να υπάρχει κατάλληλος χώρος, ευχάριστο περιβάλλον, ελκυστική παρουσίαση της υπηρεσίας, παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με την υπηρεσία για τη διαμονή, την προηγούμενη κατάρτιση και τα υλικά εργασίας. Η ικανότητα του εκπαιδευτή να αιχμαλωτίζει την προσοχή των μαθητών είναι επίσης πολύ σημαντική".

Για την εμπλοκή των νέων, οι επαγγελματίες συνέστησαν τη χρήση καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων που εκφράζουν τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους. Καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική, το κολάζ και η χειρωνακτική εργασία μπορούν να επιλεγούν ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τα προβλήματα του ατόμου. Συνιστάται η επαφή με αυτές τις δραστηριότητες δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα. Η εργασία με πηλό, η ζωγραφική, ο χορός και η μουσική αποτελούν επίσης καλλιτεχνικές δραστηριότητες που θα πρέπει να

εφαρμόζονται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ιδίως για τους νέους που βρίσκονται στην αγορά εργασίας, και όπου οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμεύσουν ως μέθοδοι ανακούφισης από το άγχος.

Τα **επιτραπέζια παιχνίδια** και η **θεραπεία Ludo** μπορούν να εφαρμόζονται καθημερινά ή τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ αξιοποιούνται επίσης ελεύθεροι πόροι όπως το διαδίκτυο και η κίνηση στην ύπαιθρο. Η **μουσικοθεραπεία, η θεραπεία Ludo και η καλλιτεχνική θεραπεία** είναι δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμόζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τις προτιμήσεις, τις επιθυμίες και τις ικανότητες του ατόμου. Η τέχνη της φωτογραφίας είναι μια άλλη προτεινόμενη δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί μία φορά την εβδομάδα. Ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις ικανότητες του ατόμου, μπορεί να επιλεγεί οποιαδήποτε καλλιτεχνική δραστηριότητα που μπορεί να οδηγήσει σε αυτογνωσία και χαλάρωση. Ενώ η τεχνολογία προσφέρει τεράστιες δυνατότητες, έχει επίσης εγγενείς κινδύνους που εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την αίσθηση των ορίων του ατόμου. Ορισμένοι έφηβοι χρειάζονται καθοδήγηση κατά τη χρήση της τεχνολογίας και είναι σημαντικό να εξετάζονται τα όρια. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι βιντεοκλήσεις ήταν εξαιρετικά σημαντικές για τη διατήρηση των σχέσεων και της ρουτίνας, καθώς και για την προώθηση της αυτοφροντίδας.

"Οι εφαρμογές ψυχικής υγείας και οι πλατφόρμες μάθησης είναι απαραίτητες για την καθοδήγηση των εφήβων σε αυτό το τρελό διαδικτυακό περιβάλλον. Γνωρίζουμε ότι η τεχνολογία μπορεί να είναι επικίνδυνη, αλλά δεν μπορούμε να γυρίσουμε πίσω στο χρόνο. Ας επικεντρωθούμε λοιπόν σε αυτά που μπορούμε να δημιουργήσουμε και να βελτιώσουμε".

30

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βοηθούν γιατί τους αποσπούν την προσοχή από τα αρνητικά πράγματα, τους αποσυνδέουν από τα αρνητικά σημεία που συναντούν στη ζωή και τους βοηθούν να ξεπεράσουν δύσκολες περιόδους".

Καθώς ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής και εκπαιδευτικής ζωής τους λαμβάνει πλέον χώρα στο διαδίκτυο, οι παραδοσιακές μέθοδοι επικοινωνίας μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικές όσο ήταν κάποτε. Με τη χρήση δημιουργικών ψηφιακών εργαλείων, όπως καμπάνιες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα διαδραστικά βίντεο και τα παιχνίδια, τα μηνύματα μπορούν να γίνουν πιο ελκυστικά και αξιομνημόνευτα για τους/τις νέους/νέες. Αυτά τα εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι τα σημαντικά μηνύματα λαμβάνονται και γίνονται κατανοητά από τους νέους, και επίσης να τους δώσουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τον εαυτό τους, να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους και να αναπτύξουν την προσωπικότητά τους.

Αυτή η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει πόρους που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσουν τις ΟΚΠ να εντοπίσουν τα **προειδοποιητικά σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας στους νέους** και να **επιλέξουν τις κατάλληλες καλλιτεχνικές-θεραπευτικές ή**

Δημιουργικές δραστηριότητες για την προώθηση της θετικής ψυχικής ευεξίας. Αυτοί οι πόροι προορίζονται να είναι αποτελεσματικοί και δημιουργικοί, παρέχοντας στις ΟΚΠ μια σειρά επιλογών για να επιλέξουν. Επιπλέον, η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει **συμβουλές και δημιουργικές δραστηριότητες για την καταπολέμηση του στρες, του άγχους και της απομόνωσης**, οι οποίες μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες για τους νέους.

Είναι επίσης ζωτικής σημασίας για τις ΟΚΠ να κατανοήσουν τις κύριες κατευθυντήριες γραμμές για την **αναζήτηση βοήθειας** και να **θεσπίσουν πρωτόκολλα πρόληψης για την ψυχική υγεία των νέων**. Το κοινό αυτό πρέπει να γνωρίζει τα κατάλληλα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει όταν αντιμετωπίζει τις ανησυχίες ενός νέου για την ψυχική του υγεία, και πρέπει να θεσπιστούν πρωτόκολλα για την πρόληψη της εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας εξ αρχής. Ακολουθώντας αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές και τα πρωτόκολλα, οι ΟΚΠ μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση θετικών αποτελεσμάτων στην ψυχική υγεία των νέων, κάτι που είναι πιο σημαντικό από ποτέ.

Αυτά τα εργαλεία που βασίζονται σε δημιουργικούς πόρους προσφέρονται με τη μορφή τεχνικών φυλλαδίων, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε δια ζώσης εργαστήρια και ψηφιακά μέσω αρχείων που μπορούν να διαδοθούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Σε εργαστήρια, οι πόροι αυτοί διευκολύνουν τη μετάδοση πληροφοριών, προωθούν συζητήσεις και προάγουν την κατανόηση των επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων. Επιπλέον, η ψηφιακή εκδοχή των εργαλείων δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να προσεγγίσουν ένα ευρύτερο κοινό μέσω των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, διαδίδοντας την ευαισθητοποίηση και ξεκινώντας συζητήσεις για αυτό το κρίσιμο θέμα.

“Έχω δει τα θετικά αποτελέσματα της χρήσης της τεχνολογίας ιδιαίτερα σε νέους με αναπηρίες ή κινητικές δυσκολίες. Για μένα, η τεχνολογία είναι ένα εργαλείο για την προώθηση της ένταξης και του πειρατισμού”.

<p>Τίτλος εργαλείου:</p>	<p>Προειδοποιητικά σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας στους/στις νέους/νέες</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Στο τέλος αυτής της αφίσας, οι αναγνώστες/στριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν τα πιο συνηθισμένα σημάδια που υποδηλώνουν συναισθηματική δυσφορία στους νέους, • Δίνουν πρωτότυπα παραδείγματα ενδείξεων με βάση την εμπειρία τους με τους νέους, • Συζητούν τα πιο συνηθισμένα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας με τους συναδέλφους τους και άλλους ενδιαφερόμενους.
<p>Τεχνική</p>	<p>Αφίσα</p>
<p>Περιγραφή:</p>	<p>Συναισθηματική κατάσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υπερευαίσθησία και εκρήξεις θυμού • Ανησυχίες και φοβίες που δεν υπήρχαν πριν • Κρίσεις πανικού • Ανηδονία • Βραχυπρόθεσμα ξεσπάσματα • Υπερβολικό κλάμα ή εκνευρισμός • Μειωμένη ανεκτικότητα • Θλίψη • Απάθεια - Απώλεια πρωτοβουλίας ή επιθυμίας συμμετοχής σε οποιαδήποτε δραστηριότητα • Αδιαφορία • Αισθήματα αβοηθησίας • Αυξημένο άγχος • Θυμός • Ακραίες αλλαγές στη διάθεση • Αισθήματα φόβου (ακόμη και αν δεν υπάρχει συνειδητός λόγος) • Ακραία αισθήματα ενοχής ή ντροπής • Αυτοκριτικά σχόλια • Αισθήματα αδυναμίας να αλλάξει μια κατάσταση • Αισθήματα ότι τα πράγματα δεν θα καλυτερέψουν ποτέ <p>Κοινωνική συμπεριφορά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγές στον τρόπο επικοινωνίας των συνιασθημάτων • Κοινωνική απόσυρση και απομόνωση - αδιαφορία για κοινωνικές δραστηριότητες • Χαμηλή επιθυμία αλληλεπίδρασης με τους γύρω • Κακοποιητικές λεκτικές και σωματικές συμπεριφορές • Επιθετικότητα - Ξεσπάσματα θυμού ή/και βίαια επεισόδια • Απροθυμία επικοινωνίας - ανασταλτική συμπεριφορά • Συμπεριφορές "ξεσπάσματος" στους εφήβους • Αντιστάσεις στην εξουσία • Να γίνεται διασπαστικός/ή ή επιθετικός/ή στο σπίτι ή στην τάξη <p>Σωματικές ενδείξεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαταραχές πρόσληψης τροφής ή/και αυξομείωση βάρους • Δερματολογικά και αυτοάνοσα προβλήματα

- Γαστρεντερικές διαταραχές
- Κόπωση ή μειωμένη ενέργεια
- Ανεξήγητοι πονοκέφαλοι ή πόνος στο σώμα
- Αυξημένη ευαισθησία στις εικόνες, τους ήχους, τις μυρωδιές ή το άγγιγμα- αποφυγή υπερβολικά διεγερτικών καταστάσεων.

Γνωστικές ενδείξεις

- Δυσκολίες προσοχής και συγκέντρωσης (συμπεριλαμβανομένης της λήθης και της απόσπασης της προσοχής)
- Φτωχή μνήμη
- Προβλήματα σκέψης - Προβλήματα με τη λογική σκέψη και τον λόγο που είναι δύσκολο να εξηγηθούν

Ακαδημαϊκή ζωή

- Αλλαγές στα σχέδια ζωής
- Μείωση της συμμετοχής/επιθυμίας πρόσβασης στην αγορά εργασίας.
- Πτώση των επιδόσεων στο σχολείο, σχολική αδιαφορία
- Κοπάνες από το σχολείο ή τα μαθήματα

Ρουτίνες και συνήθειες

- Αλλαγές/μείωση της αυτοφροντίδας
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου ή/και διατροφής (συμπεριλαμβανομένου του υπερβολικού/ελάχιστου ύπνου ή του υπερβολικού/ελάχιστου φαγητού)
- Αποφυγή δραστηριοτήτων που απολάμβανε το άτομο στο παρελθόν
- Επικίνδυνες συμπεριφορές ή ενέργειες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε αυτοτραυματισμό ή να βλάψουν άλλους
- Πειραματισμός με συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, όπως η κατανάλωση αλκοόλ από ανήλικους ή η χρήση και η κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων

Αναφορές:

American Psychiatric Association (n.d.) Warning Signs of Mental Illness. <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>

Camber Children's Mental Health (2020, April 10). Children's Mental Health Warning Signs to Watch During the Coronavirus Outbreak. <https://www.cambermentalhealth.org/2020/04/10/childrens-mental-health-warning-signs-to-watch-during-the-coronavirus-outbreak/>

Nevada Division of Public and Behavioral Health (DPBH) Office of Suicide Prevention (n.d.) Depression - Signs and Symptoms of Youth Depression. <https://suicideprevention.nv.gov/Youth/Depression/>

SAMHSA (2022, May 16). Warning Signs and Risk Factors for Emotional Distress. <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

ARTY's project focus groups and informal discussions.

Πηγή: PIXABAY



<p>Τίτλος εργαλείου:</p>	<p>Επιλογή καλλιτεχνικών-θεραπευτικών/δημιουργικών πόρων χρήσιμων για ομάδα εφήβων</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Στο τέλος αυτής της παρουσίασης, οι αναγνώστες/στριεθα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τους κύριους πόρους και τις τεχνικές ψηφιακής τέχνης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν με εφήβους διαδικτυακά ή δια ζώσης, • Επιλέγουν ψηφιακούς πόρους, όπως εφαρμογές και προγράμματα, για την υλοποίηση ατομικών/ομαδικών δραστηριοτήτων τέχνης που απευθύνονται σε εφήβους, • Οργανώνουν δραστηριότητες ψηφιακής τέχνης που θα διεξάγονται δια ζώσης, διαδικτυακά ή σε υβριδική μορφή για να επηρεάσουν θετικά την ευημερία και την ψυχική υγεία των εφήβων.
<p>Τεχνική</p>	<p>Infographic</p>
<p>Περιγραφή:</p>	<p>Ποίηση της Συσκότισης</p> <p>Η Ποίηση της Συσκότισης είναι το λογοτεχνικό ισοδύναμο του κολάζ. Προκύπτει ξεκινώντας από μια ήδη γραμμένη σελίδα και διαγράφοντας όλες τις λέξεις που δεν ανήκουν στη σύνθεση. Το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα οπτικό ποίημα, που διαβάζεται αλλά και κοιτάζεται. Είναι ένα εργαλείο που προσφέρεται για χρήση σε ομαδικό πλαίσιο, όπως αυτό των εφήβων. Η διάρθρωση μιας δραστηριότητας με τη χρήση της ποίησης του black-out με εφήβους που έχουν πληγεί από την πανδημία για να προβληματιστούν σχετικά με το παρελθόν και το παρόν τους, για παράδειγμα, θα διευκόλυνε την έκφρασή τους χωρίς να εκτεθούν υπερβολικά, καθώς και θα αποτελούσε μια ευκαιρία να ευαισθητοποιηθούν για τον εαυτό τους και την ευημερία τους. Η επιλογή του αρχικού κειμένου από τους ίδιους μπορεί να διευκολύνει το λεκτικό και μη λεκτικό εκφραστικό τους «ξεκλείδωμα». Για να καταστεί δυνατός αυτός ο συνδυασμός γνωστικής και εκφραστικής-καλλιτεχνικής διαδικασίας, δοκιμάστε τη δωρεάν εφαρμογή Blackout Bard για τη δημιουργία μοναδικών ποιημάτων ή, αν προτιμάτε, παρακολουθήστε αυτό το για να δημιουργήσετε ένα "κρυφό" ποίημα απευθείας με την Google!</p> <p>Τα κόμικς</p> <p>Τα κόμικς προσφέρονται για αυτοδιηγήσεις λόγω της ικανότητάς τους να αναμειγνύουν απλά την πραγματικότητα με τη φανταστική</p>

σκέψη του/της συγγραφέα, συνδυάζοντας την τυπική δύναμη της ενδοσκοπικής αφήγησης με την οπτική αμεσότητα. Το manga, ειδικότερα, είναι ένα από τα πιο δημοφιλή κόμικς μεταξύ των εφήβων, καθώς αφηγείται την καθημερινή ζωή των εφήβων μεταξύ σχολείου, πρώτων έρωτων, οικογένειας και αθλητισμού, ενθαρρύνοντας μια ισχυρή ταύτιση. Ως εκ τούτου, ο κόσμος των manga μπορεί να γίνει ένα σημαντικό και πολύτιμο εργαλείο για να εισέλθει κανείς στον κόσμο των εφήβων, να τους ακούσει και να κατανοήσει τα σύμβολα που χρησιμοποιούν για να ορίσουν τον εαυτό τους και τα βάσανά τους. Αυτό μπορεί να γίνει με τη δόμηση μιας δραστηριότητας δημιουργίας κόμικς χρησιμοποιώντας την απλή διαδικτυακή υπηρεσία [Pixton](#) που διευκολύνει τη δημιουργία κόμικς

Βίντεο & ψηφιακή αφήγηση

Η ψηφιακή αφήγηση είναι η πρακτική της χρήσης νέων τεχνολογιών για την αφήγηση ιστοριών. Η ψηφιακή αφήγηση σημαίνει τη δημιουργία ενός σύντομου και αρμονικού μείγματος κειμένου, γραφικών, ηχογραφημένης αφήγησης, βίντεο και μουσικής για την παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα. Όπως και η παραδοσιακή αφήγηση, οι ψηφιακές ιστορίες περιστρέφονται γύρω από ένα θέμα, ελεύθερο ή προτεινόμενο, και ξεκινούν πάντα από μια υποκειμενική οπτική γωνία.

Η διοργάνωση εργαστηρίων ψηφιακής αφήγησης για εφήβους σημαίνει ότι πρέπει να τους δομηθεί μια περίοδος αυτοεκμάθησης και αυτοαναστοχασμού σχετικά με τον εαυτό τους και τις εμπειρίες τους. Στην πραγματικότητα, η επιλογή διαφορετικών αφηγηματικών στοιχείων συνεπάγεται μια στιγμή προβληματισμού και έρευνας προσανατολισμένης στην αυτοκριτική: ποια εικόνα με αντιπροσωπεύει καλύτερα, ποιες λέξεις, ποια μουσική; Το Canva, το YouCut, το iMovie και το Video Editor της Microsoft είναι μερικά χρήσιμα ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία ψηφιακής αφήγησης. Δείτε [εδώ](#) πώς να δημιουργήσετε μια ψηφιακή ιστορία!

Φωτογραφία

Η λήψη φωτογραφιών είναι ένας τρόπος πειραματισμού και αυτοαφήγησης, μεταξύ άλλων, μέσω του οποίου μοιράζεται κανείς τη διαδικασία ανάπτυξής του με τους συνομηλίκους του. Η φωτογραφία μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως αντικείμενο διαμεσολάβησης για την έκφραση ενός συναισθήματος, τη μετατροπή αυτού που αισθάνεται κανείς σε εικόνες και την οπτική αναπαράσταση μιας εμπειρίας. Έτσι, η διοργάνωση εργαστηρίων φωτογραφίας για τον αναστοχασμό μιας συλλογικά βιωμένης στιγμής της ζωής, όπως η πανδημία Covid-19, μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική ευκαιρία για να εκφραστούν και να προβληματιστούν όλοι μαζί σχετικά με όσα έχουν περάσει και βιώσει. Εναλλακτικά, μπορείτε πάντα να επιλέξετε τη [φωτογραφική φωνή](#), μια μέθοδο μέσω της οποίας οι έφηβοι τραβούν φωτογραφίες για ένα συγκεκριμένο θέμα και προβληματίζονται ως ομάδα προκειμένου να εκφράσουν την άποψή τους για μια κατάσταση όπως η πανδημία - για να φέρει αλλαγές προς το καλύτερο. Σε αυτή την περίπτωση, οι φωτογραφίες συνοδεύονται πάντα από έναν μύθο για να προσδώσουν στην εικόνα ένα συγκεκριμένο νόημα. Χρήσιμα εργαλεία επεξεργασίας

φωτογραφιών είναι τα Photopea, Google Foto, Snapseed, Microsoft's Foto και Canva.

Ψηφιακό κολάζ

Το διαδικτυακό κολάζ είναι ένα έργο τέχνης στο οποίο συνδυάζεται και τοποθετείται σε στρώσεις διαφορετικό ψηφιακό περιεχόμενο σε μια μεγάλη εικόνα, παρόμοια με ένα χειροποίητο κολάζ, με τη διαφορά ότι δεν χρειάζεται να κόψετε τίποτα ή να χρησιμοποιήσετε χαρτί και κόλλα. Ένα από τα πολλά πλεονεκτήματα της ψηφιακής φωτογραφίας είναι η δυνατότητα να επεξεργάζεστε εικόνες όσο συχνά επιθυμείτε, χωρίς να αλλάζετε το αρχικό αρχείο ή να χρειάζεται να κόβετε φυσικές εκτυπώσεις των εικόνων. Ένα διαδικτυακό κολάζ που αποτελείται από ψηφιακές φωτογραφίες μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να δημιουργήσετε ένα νέο έργο τέχνης, να εκφράσετε ένα συναίσθημα ή μια εμπειρία. Μεταξύ των προγραμμάτων και των εφαρμογών που μπορούν να μας βοηθήσουν να δημιουργήσουμε ένα πλήρες ψηφιακό κολάζ, δεν μπορούμε να παραλείψουμε να αναφέρουμε το [Photoshop](#), το [Canva](#), την [εφαρμογή Procreate](#) ή το [Google Drawing](#).

Ψηφιακό σχέδιο

Το σχέδιο είναι μια κατ' εξοχήν θεραπευτική μορφή τέχνης. Με την έλευση της τεχνολογίας, το ψηφιακό σχέδιο, το οποίο αποτελείται από την δημιουργία ενός σχεδίου με τη χρήση λογισμικού γραφικών, γίνεται όλο και πιο δημοφιλές. Αντί να χρησιμοποιούν μολύβι και χαρτί, οι ψηφιακοί καλλιτέχνες χρησιμοποιούν ένα ποντίκι ή ένα στυλό για να σχεδιάσουν σε μια tablet, έναν υπολογιστή, ένα iPad ή μια ταμπλέτα γραφικών. Γιατί λοιπόν να μην εκμεταλλευτείτε αυτό το εργαλείο για να οργανώσετε μια δωρεάν ή δομημένη καλλιτεχνική δραστηριότητα για τους εφήβους που πλήττονται από την πανδημία; Για το σκοπό αυτό θα χρειαστούμε:

- Ψηφιακές συσκευές, όπως tablet, iPad, υπολογιστής και ταμπλέτα γραφικών και οποιοδήποτε άλλο αξεσουάρ, όπως στυλό για ψηφιακή σχεδίαση,
- Εφαρμογή ή πρόγραμμα για την ψηφιακή σχεδίαση. Τα μεγάλα ονόματα λογισμικού είναι το [Adobe Photoshop](#), το [Clip Studio Paint](#) και το [Paint Tool SAI](#). Για τους λάτρεις της Street Art, αντίθετα, είναι το πολύ διάσημο [Vandaleak](#), η εφαρμογή για επίδοξους συγγραφείς και καλλιτέχνες του δρόμου που σας επιτρέπει να μπείτε στο ρόλο ενός καλλιτέχνη του δρόμου.

Βιντεοπαιχνίδια και παιχνίδια ρόλων

Τα βιντεοπαιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν έναν τρόπο να έρθουμε πιο κοντά στους εφήβους, να τους γνωρίσουμε καλύτερα και, τέλος, να μάθουμε πώς μπορούμε να επηρεάσουμε την ευημερία και την ψυχική τους υγεία. Υπάρχουν πολλά βιντεοπαιχνίδια που μπορούν να μας βοηθήσουν, αλλά αυτά που συνδυάζουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και την κοινωνικοποίηση είναι τα [Scribblenauts Unlimited](#), [Minecraft](#), [The Sims](#), [Drawn To Life](#) και, για ορισμένες πτυχές, επίσης το [Painting VR](#). Αυτά τα παιχνίδια απαιτούν τη δημιουργία χαρακτήρων, κόσμων, εξατομικευμένων αντικειμένων και την αλληλεπίδραση με άλλους χρήστες ή/και χαρακτήρες, γεγονός που αποτελεί εξαιρετική ευκαιρία για αναστοχασμό. Η χρήση άβαταρ ή χαρακτήρων που δημιουργούνται από τους ίδιους τους εφήβους μπορεί να

διευκολύνει ένα ενδιάμεσο βήμα αμφισβήτησης και επιλογής στην ανακάλυψη και κατασκευή της ταυτότητας του εφήβου. Για το λόγο αυτό, η δημιουργία ενός εξατομικευμένου avatar μπορεί να αποτελέσει σημαντική δραστηριότητα τόσο για τον έφηβο όσο και για τον επαγγελματία. Ορισμένα εργαλεία για τη δημιουργία χαρακτήρων ή avatars είναι τα Pixton, Gacha club, Avatar factory και Clay yourself.

Εκτός από τα βιντεοπαιχνίδια, τα παιχνίδια ρόλων μπορούν να αποτελέσουν εργαλείο σύνδεσης για τους μεγαλύτερους εφήβους. Εδώ, οι παίκτες αναλαμβάνουν ρόλους χαρακτήρων σε φανταστικούς ή προσομοιωμένους κόσμους, υπό την καθοδήγηση ενός δασκάλου. Έχουν άφθονες ευκαιρίες για προσωπική πρωτοβουλία, για αυτοσχδιασμό και στρατηγική ευφυΐα. Ο επαγγελματίας έχει τη δυνατότητα να επιβλέπει τους ενήλικους κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών παιχνιδιών ρόλων [Tera Rising](#), [The Lord of the Rings Online](#), [Star Wars: The Old Republic](#), [Aion](#) και Rift- ή να οργανώνει συνεδρίες παραδοσιακών παιχνιδιών ρόλων παρουσία ή μέσω βιντεοκλήσης με μια ομάδα εφήβων.

Η επαυξημένη πραγματικότητα

Αν πιστεύετε επίσης ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα να είναι δημιουργικοί και ότι η τεχνολογία μπορεί να διαδραματίσει ισχυρό ρόλο στην απελευθέρωση αυτού του δυναμικού, τότε πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε την εφαρμογή [SketchAR](#). Πρόκειται για μια εφαρμογή που έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την καλλιτεχνική διαδικασία, υποστηρίζοντας την εξάσκηση του σχεδίου ακόμη και όταν δεν υπάρχουν οι απαραίτητες δεξιότητες. Πώς; Με τη χρήση της επαυξημένης πραγματικότητας, η οποία προσθέτει λεπτομέρειες στο οπτικό πεδίο που πραγματικά αντιλαμβάνεται το άτομο προβάλλοντας εικόνες μόνο σε μια περιορισμένη περιοχή μπροστά στα μάτια του ή εμφανίζοντας πρόσθετες πληροφορίες στην οθόνη του smartphone ή του tablet. Μάθετε περισσότερα σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής χρήσης της εφαρμογής για την υλοποίηση δραστηριοτήτων για εφήβους εξετάζοντας τα εξής [σεμινάρια](#).

Η εικονική πραγματικότητα

Η εικονική πραγματικότητα, με τα κράνη με προσωπίδες που αποκλείουν εντελώς την επαφή με το περιβάλλον, μας επιτρέπει να [βυθιστούμε σωματικά και συναισθηματικά σε έργα τέχνης...](#) αλλά και να τα δημιουργήσουμε. Το [Tilt Brush](#) και το [Kingspray Quest](#) είναι στην πραγματικότητα εφαρμογές που μας επιτρέπουν να δημιουργήσουμε τρισδιάστατα έργα τέχνης χρησιμοποιώντας την εικονική πραγματικότητα ως παλέτα. Μια φθηνότερη και εξίσου αποτελεσματική λύση είναι το [Google Cardboard](#), ένα κράνος με προσωπίδα και εφαρμογή της Google. Γιατί να μην δοκιμάσετε να φορέσετε το Google Cardboard για να βυθιστείτε σωματικά και ψυχολογικά σε μια φωτογραφία ή μια τοποθεσία και ταυτόχρονα να εκφράσετε τη δημιουργικότητά σας σε μια πραγματική παλέτα ανακαλύπτοντας το αποτέλεσμα μόνο στο τέλος;

Η Τέχνη μέσω Τεχνητής Νοημοσύνης (IA ART)

Γνωρίζετε ότι οι Τεχνητές Νοημοσύνες είναι σε θέση να δημιουργούν έργα τέχνης; Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να

	<p>διευκολύνει την έκφραση όσων δεν έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες καλλιτεχνικές δεξιότητες, προωθώντας το μοίρασμα του εσωτερικού κόσμου, των βαθύτερων συναισθημάτων αλλά και την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης του εφήβου. Το Midjourney είναι μια εφαρμογή τεχνητή νοημοσύνη που επιτρέπει την παραγωγή δισδιάστατων έργων τέχνης από ένα κείμενο που ονομάζεται "prompt" και γράφεται προσωπικά από τους χρήστες στα αγγλικά. Αν θέλετε επίσης να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε το Midjourney, ακολουθήστε το εξής σεμινάριο και δημιουργήστε μοναδικά έργα τέχνης!</p>
<p>Αναφορές:</p>	<p>What is Black-out poetry https://www.twinkl.com/teaching-wiki/blackout-poetry 5 Manga Comics that Tackle Mental Health Issues https://belongmentalhealth.com/listicles/5-manga-comics-that-tackle-mental-health-issues/#:~:text=Manga%20stories%2F%20narratives%20surrounding%20mental,it's%20a%20major%20plot%20point Pixton comic creator tutorial https://www.whsd.k12.pa.us/userfiles/1452/classes/61202/pixton%20comic%20creator%20tutorial-1.pdf What is Digital Storytelling? https://digitalstorytelling.coe.uh.edu/page.cfm?id=27&cid=27&sublinkid=29 Why Photography and Selfies (in moderation) are Good for Preteens and Teens https://www.heysigmund.com/why-photography-and-selfies-are-good-for-pre-teens-and-teens/ Digital Collage: Everything You Need To Know https://blog.displate.com/10-digital-collage-ideas-you-must-try-now/ Digital Art Steps: Ψηφιακή Θεραπεία Τέχνης - V-Art Tips for Beginners: Getting Started in Digital Art https://www.clipstudio.net/how-to-draw/archives/153315 "The Benefits of Playing Video Games," Isabela Granic, PhD, Adam Lobel, PhD, και Rutger C.M.E. Engels, PhD, Radboud University Nijmegen- Nijmegen, The Netherlands- American Psychologist, Vol. 69, No. 1. https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf Role-playing Games Used as Educational and Therapeutic Tools for Youth and Adults, William Hawkes-Robinson, 2008 https://www.researchgate.net/publication/237074784_Role-playing_Games_Used_as_Educational_and_Therapeutic_Tools_for_Youth_and_Adults Ιστοσελίδα SketchAR https://sketchar.io/ What is augmented reality? https://www.sap.com/insights/what-is-augmented-reality.html How VR and AR Will Change How Art is Experienced https://www.invaluable.com/blog/how-vr-is-changing-the-art-experience/ Agents Of Change: Artificial Intelligence – AI Art and How Machines Have Expanded Human Creativity https://magazine.artland.com/ai-art/</p>

Midjourney: The gothic AI image generator challenging the art industry:
<https://www.sciencefocus.com/future-technology/midjourney/>



Τίτλος εργαλείου:	Συμβουλές κατά του στρες, του άγχους και της απομόνωσης
Στόχος:	Ο ήρωάς μου <ul style="list-style-type: none"> • Καταπολέμηση του άγχους και της απομόνωσης μέσω της ανακάλυψης των ιδιοτήτων του ατόμου • Βελτίωσης της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης του ατόμου • Ο εντοπισμός πόρων
Τεχνική	Σχέδιο
Περιγραφή:	<p>Θα χρειαστείτε ένα φύλλο χαρτί, χρωματιστά μολύβια/ μαρκαδόρους. Σχεδιάστε μια κάθετη γραμμή για να χωρίσετε το φύλλο χαρτιού στα δύο. Στη δεξιά πλευρά του φύλλου, σχεδιάστε περίπου όλους τους λόγους για τους οποίους οι ήρωές σας σας φαίνονται δυνατοί. Προσδιορίστε τους πόρους και τις ιδιότητές τους.</p> <p>Πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα, κλείστε τα μάτια σας για λίγα δευτερόλεπτα και αναπνεύστε βαθιά και αργά.</p> <p>Στα αριστερά, ζωγραφίστε πώς θα ήταν η ζωή σας αν ήσασταν σαν αυτούς (για παράδειγμα - θα μπορούσατε να αλλάξετε την καθημερινότητά σας, θα σας σέβονταν περισσότερο, θα σας έπαιρναν στα σοβαρά κ.λπ.).</p> <p>Μιλήστε με τον καθηγητή/φίλο σας για τις ομοιότητες μεταξύ εσάς και των ηρώων σας και για τις ποιότητες που μπορείτε να δανειστείτε από αυτούς. Γράψτε τις ποιότητες και τις ομοιότητες στο χαρτί.</p> <p>Αφού τα γράψετε, εκθέστε τις ζωγραφιές κάπου που να μπορείτε να τις βλέπετε ή έχετε τες κοντά σας, για τις στιγμές που αισθάνεστε αγχωμένοι/ες, ανήσυχοι/ες, αναστατωμένοι/ες κ.λπ.</p> <p>Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση όποτε νιώθετε την ανάγκη, χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό "ήρωα".</p> <p>Μπορείτε επίσης να επαναλάβετε την άσκηση με τη βοήθεια ενός φίλου ή δασκάλου. Τα συμμετέχοντα άτομα θα περάσουν από τα βήματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω και στο τέλος θα μοιραστούν τα συμπεράσματα τους και θα αναστοχαστούν από κοινού σχετικά με τις ακόλουθες δηλώσεις:</p> <p>"ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση είναι σε θέση να βασίζονται στις δικές τους ικανότητες και αποφάσεις. Επίσης, είναι σε θέση να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής τους και να υπερασπιστούν τα δικαιώματά τους. • Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση είναι ρεαλιστές. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ικανοί να κάνουν τα πάντα. Όταν οι φιλοδοξίες, οι στόχοι τους δεν εκπληρώνονται, συνεχίζουν να υιοθετούν μια αισιόδοξη στάση. <p>Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση δεν εξαρτώνται υπερβολικά από τους άλλους για να αισθάνονται καλά και σπάνια κάνουν αυτοκριτική. Είναι σε θέση να αποδέχονται τον εαυτό τους όπως είναι.</p>
Αναφορές:	Μια άλλη μέθοδος εφαρμογής της άσκησης μπορείτε να δείτε εδώ , στη σελίδα 28. Άλλοι πόροι: Art-therapy, Another way we can express or selves.- https://psychologyinterns.org/wp-content/uploads/Art-Therapy.pdf

	<p>Δραστηριότητα τέχνης - Χάρτης συναισθημάτων https://artwithheart.org/wp-content/uploads/2019/06/Emotions-Map- Μάθημα- Τέχνη-με-Καρδιά.pdf Drawing on creative arts therapy approaches to enhance inclusive school cultures and student wellbeing https://www.iier.org.au/iier29/hannigan.pdf Art therapy worksheets https://www.carepatron.com/templates/art-therapy-worksheets</p>
Στόχος:	<p>Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) για την εξάλειψη του στρες και του άγχους και για χαλάρωση Ο στόχος είναι η επίτευξη χαλάρωσης για τη μείωση του στρες και του άγχους.</p>
Τεχνική	Ενσυνειδητή αναπνοή
Περιγραφή:	<p>Είναι ζωτικής σημασίας να κάνετε τα εξής πριν ασχοληθείτε με τις ασκήσεις ενσυνειδητότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιλέξτε τη στάση που είναι πιο άνετη για εσάς και στη συνέχεια χαλαρώστε εκεί όσο περισσότερο μπορείτε. • Ξεκινήστε εστιάζοντας στο σώμα σας. • Προχωρήστε στην αναπνοή σας. • Δώστε προσοχή στα συναισθήματά σας. • Η ενσυνειδητή αναπνοή θα βοηθήσει στη μείωση του στρες, του άγχους, των κρίσεων πανικού και θα προκαλέσει συναισθήματα ηρεμίας και χαλάρωσης. <p>Οι νέοι/νέες μπορούν να δοκιμάσουν αυτή την άσκηση για 5 λεπτά κάθε μέρα, και στη συνέχεια, αφού την μάθουν, μπορούν να χρησιμοποιήσουν άλλη μουσική χαλάρωσης για να την επαναλάβουν όπως επιθυμούν.</p>
Αναφορές:	<p>Η άσκηση ενσυνειδητότητας είναι προσβάσιμη μέσω του ακόλουθου συνδέσμου: https://www.youtube.com/watch?v=DbDoBzGY3vo Άλλα παραδείγματα μουσικής για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας: https://www.youtube.com/watch?v=79kpoGF8KWU https://www.youtube.com/watch?v= kT38XB1YHo</p>
Στόχος:	<p>Ο φίλος μου, το Hmerologio Βελτίωση της ικανότητας έκφρασης συναισθημάτων και διαχείρισης του στρες</p>
Τεχνική	Σχέδιο/ζωγραφική/κολάζ
Περιγραφή:	<p>Επιλέξτε ένα νέο ημερολόγιο/σημειωματάριο. Σκεφτείτε το σαν έναν καλό, στενό φίλο και δώστε του ένα όνομα.</p> <p>Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο κάθε φορά που αισθάνεστε αγχωμένοι/ες, απομονωμένοι/ες ή ανήσυχτοι/ες. Χρησιμοποιώντας κραγιόνια, τέμπρες ή διάφορες εικόνες που μπορείτε να κολλήσετε, αποκαλύψτε την εμπειρία σας. Στο τέλος, γράψτε στη σελίδα πώς σας κάνει να αισθάνεστε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την "Παλέτα των συναισθημάτων" για να αναγνωρίσετε πιο εύκολα το συναίσθημα.</p> <p>Καταγράψτε το συναίσθημα και προσδιορίστε χρήσιμες στρατηγικές για το μέλλον. Φυλάξτε το ημερολόγιό σας σε ασφαλές μέρος και χρησιμοποιήστε το όποτε νιώθετε την ανάγκη.</p> <p>Ένα "δημιουργικό ημερολόγιο" μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προσωπική ανάπτυξη των νέων/εφήβων και αποτελεί μια ενδιαφέρουσα καλλιτεχνική παρέμβαση. Σε αυτό το είδος ημερολογίου, ο/η κάτοχος μπορεί να σχεδιάσει προσωπικά mandala (που αναπαριστούν την ταυτότητά του/της ή τις σχέσεις</p>

	<p>του/της με τον εξωτερικό κόσμο) ή μπορεί να έχει ένα ημερολόγιο φτιαγμένο από κολάζ (εικόνες και κείμενα από περιοδικά και εφημερίδες σε συνδυασμό με σχέδια και φωτογραφίες, πίνακες ζωγραφικής ή άλλα υλικά).</p> <p>Το να κρατάτε ημερολόγιο κάθε μέρα, σημειώνοντας ό,τι μπορείτε να σκεφτείτε, θα ενισχύσει την ευεξία σας, τονώνοντας την αυτοεκτίμηση και την έκφραση των συναισθημάτων σας με δημιουργικό τρόπο, διευκολύνοντας τη διαχείρισή τους και την πρόληψη του στρες και του άγχους.</p>
<p>Αναφορές:</p>	<p>Άλλοι πόροι: 100 ArtTherapy Exercises https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html ART JOURNAL HANDOUT http://artjournaling.blogspot.com/p/downloads.html</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Δώρα από τη φύση Βελτίωση της ευημερίας μέσω της απόκτησης νέων προοπτικών</p>
<p>Τεχνική</p>	<p>Η εικόνα</p>
<p>Περιγραφή:</p>	<p>Προγραμματίστε μια βόλτα στη φύση (στο τοπικό πάρκο, στο δάσος ή ακόμα και γύρω από το τετράγωνο) κάθε φορά που αισθάνεστε αγχωμένοι, ανήσυχοι ή απομονωμένοι.</p> <p>Με τη βοήθεια του τηλεφώνου σας, φωτογραφίστε αντικείμενα στη φύση που μπορούν να αποτελέσουν ένα δώρο για τον εαυτό σας ή για έναν/μία φίλο/η σας (μπορεί να είναι μια πέτρα σε σχήμα καρδιάς, ένα φύλλο με ιδιαίτερο χρώμα, περιστέρια που κάθονται το ένα δίπλα στο άλλο σε ένα κλαδί ή οι ακτίνες του ήλιου που δημιουργούν σκιές στην άσφαλτο).</p> <p>Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και συλλέξτε όσο το δυνατόν περισσότερα "δώρα της φύσης".</p> <p>Αφού ολοκληρώσετε τον περίπατο σας, χρησιμοποιήστε την πλατφόρμα Canva ή οποιοδήποτε άλλο ψηφιακό εργαλείο κολάζ και δημιουργήστε ένα κολάζ με τις φωτογραφίες που τραβήξατε.</p> <p>Σκεφτείτε το κολάζ και τα προβλήματα που αντιμετωπίσατε πριν από τον περίπατο. Προσφέρει μια νέα οπτική της κατάστασης με τη βοήθεια των "δώρων" που συλλέχθηκαν.</p> <p>Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς μπορούν τα επιλεγμένα "δώρα της φύσης" να επηρεάσουν την κατάστασή μου; (Σκεφτείτε κάθε στοιχείο ξεχωριστά) • Τι μήνυμα λαμβάνω από κάθε μεμονωμένο στοιχείο, που σχετίζεται με την κατάστασή μου; <p>Μπορείτε επίσης να εκτυπώσετε το κολάζ και να το έχετε πρόχειρο για να χρησιμοποιείτε τα "δώρα της φύσης" ως πηγές όποτε χρειάζεται.</p> <p>Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση όποτε νιώθετε την ανάγκη, μόνοι/ες σας ή με έναν/μία έμπιστο/η φίλο/η. Αν επιλέξετε να κάνετε την άσκηση μαζί με ένα άλλο άτομο, μπορείτε να επιλέξετε να εργαστείτε μαζί στο ίδιο κολάζ ή να δημιουργήσετε διαφορετικά.</p> <p>Εάν εργάζεστε πάνω σε διαφορετικά κολάζ/διαφορετικά προβλήματα, μοιραστείτε στο τέλος τη νέα οπτική που αποκτήσατε με τη βοήθεια των "δώρων της φύσης" για το πρόβλημα/την κατάσταση που εντοπίσατε.</p>

References:

For more art therapy exercises in nature, access the following link:
<https://static1.squarespace.com/static/5ef35bc51f8b3552e6bf9633/t/5f1ae00e6de2eb3c560d973e/1595596817848/Nature+Therapy+for+Everyone+-+Stephen+McCabe.pdf>

Other resources:

The Mindfulness-Based Ecotherapy Workbook

<https://mindfulecotherapy.org/wp-content/uploads/2017/07/Mindfulness-Based-Ecotherapy-WorkbookTOC-01.20.2016.pdf>

The Many Types of Ecotherapy – Activities, Programs, and Examples <https://www.ecotherapyheals.com/ecotherapy-activities/>

Creative Activities that Let Earth

Teach <https://ecoart-therapy.org>



<p>Τίτλος εργαλείου:</p>	<p>Αναζήτηση βοήθειας: η σημασία της δικτύωσης</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Στο τέλος αυτού του infographic, οι αναγνώστες/στριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν πότε οι ίδιοι/ες ή κάποιος άλλος μπορεί να χρειάζεται βοήθεια • Προσδιορίζουν διάφορους τρόπους για να ζητήσουν βοήθεια για τον εαυτό τους ή για άλλους • Αξιολογούν τη δική τους ανάγκη για βοήθεια και να αναλαμβάνουν την κατάλληλη δράση
<p>Τεχνική</p>	<p>Infographic</p>
<p>Περιγραφή:</p>	<p>Ξεκινώντας με ερωτήσεις καταιγισμού ιδεών:</p> <p>1. Ορισμός και αξιολόγηση του προβλήματός μου Το πρώτο στάδιο πριν ζητήσετε βοήθεια είναι να ορίσετε το πρόβλημά σας. Θέστε στον εαυτό σας αυτές τις ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γιατί αισθάνομαι έτσι; • Πότε αισθάνομαι έτσι; • Ποιος είναι υπεύθυνος για αυτά τα συναισθήματα; <p>Αφού το ορίσετε, μπορείτε να το αξιολογήσετε.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι σοβαρό πρόβλημα ή υπερβάλλω; • Έχω ξαναιώσει ποτέ έτσι; • Αισθάνομαι έτσι κάθε μέρα; <p>2. Πότε πρέπει να ζητήσω βοήθεια; Ίσως να θέλετε να αναζητήσετε βοήθεια αν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • είστε ανήσυχοι/ες περισσότερο από το συνηθισμένο • δυσκολεύεστε να απολαύσετε τη ζωή σας • έχετε σκέψεις και συναισθήματα που είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε, τα οποία έχουν αντίκτυπο στην καθημερινή σας ζωή • ενδιαφέρεστε να βρείτε περισσότερη υποστήριξη ή θεραπεία. <p>3. Σε ποιον πρέπει να ζητήσω βοήθεια; Εξαρτάται από το πρόβλημα και το πόσο δύσκολο είναι να λυθεί. Δεν υπάρχει λάθος σειρά για να δοκιμάσετε τα πράγματα - διαφορετικά πράγματα λειτουργούν για διαφορετικούς ανθρώπους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.</p> <p>Ορισμένες επιλογές που μπορείτε να ελέγξετε είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο γιατρός σας • Ένας εκπαιδευμένος θεραπευτής • Φίλοι και οικογένεια • Οργανώσεις (γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες) • Υποστήριξη από ομότιμους • Κοινωνικές υπηρεσίες υποστήριξης • Υποστήριξη στο χώρο εργασίας

4. Πώς να ζητάτε βοήθεια χωρίς να αισθάνεστε ενοχές ή αδυναμία;

Όλοι θα φτάσουν στο στάδιο της κούρασης ή του κενού, οπότε η αναζήτηση βοήθειας είναι πολύ συνηθισμένη. Είτε έχετε προβλήματα με την εργασία σας, την οικογένεια ή ψυχικά θέματα-το να ζητήσετε βοήθεια από τον κοινωνικό σας περίγυρο μπορεί να είναι χρήσιμο και σωτήριο. Αν ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια, μπορείτε να ζητήσετε από κάποιον που εμπιστεύεστε να σας βοηθήσει να βρείτε την κατάλληλη βοήθεια. Ή μπορείτε να ενταχθείτε σε συνεδρίες ομαδικής θεραπείας που μπορούν να σας βοηθήσουν με το αίσθημα ενοχής ή ντροπής.

Μερικές συμβουλές:

- Να είστε γνήσιοι και να ρωτάτε με τον τρόπο σας
- Επιτρέψτε στους άλλους να σας βοηθήσουν με ευκολία
- Να είστε πρότυπο και να βοηθάτε τους άλλους
- Ζητήστε αυτό που χρειάζεστε, όχι αυτό που θέλετε
- Κάντε το τώρα, γιατί η κατάστασή σας μπορεί να αλλάξει.
- Να είστε ειλικρινείς σχετικά με το πόσο χρόνο μπορούν να σας δώσουν
- Χρησιμοποιήστε δηλώσεις "εγώ" και να είστε άμεσοι
- Δημιουργήστε την νέα συνήθεια να ρωτάτε
- Να θυμάστε ότι έχετε σημασία για τους ανθρώπους που σας αγαπούν

Αλλάξτε τις προσδοκίες και τη νοοτροπία σας

Αναφορές:

[Mental wellbeing - Mind](#)
[Asking for Help - Getting the Support You Need Without Looking Weak \(mindtools.com\)](#)
[Fear of Asking for Help: 7 Mental Reasons Why It's Tough to Ask \(kindlingzinq.com\)](#)



Τίτλος εργαλείου:	Καθιέρωση πρωτοκόλλων δράσης που απευθύνονται σε οικογένειες, σχολεία και ΟΚΠ
Στόχος:	<p>Στο τέλος αυτού του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τα πρωτόκολλα που μπορεί να τους είναι χρήσιμα για την κοινότητα τους • Γνωρίζουν πού θα πρέπει να καθιερωθούν πρωτόκολλα <p>Εφαρμόζουν αποτελεσματικά τα πρωτόκολλα.</p>
Τεχνική	Βίντεο
Περιγραφή:	<ol style="list-style-type: none"> Υπηρεσίες Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής υποστήριξης Η υπηρεσία αυτή είναι διαθέσιμη και λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα (κατά περίπτωση). Κάθε άτομο θα πρέπει να μπορεί να τηλεφωνήσει για να ζητήσει συμβουλές και υποστήριξη. Πού: σχολεία, πανεπιστήμια, οργανισμοί Εφαρμογή υποστήριξης Αυτές οι εφαρμογές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε πηγές έκτακτης ανάγκης, βοήθεια και πληροφορίες σχετικά με απειλές, υπηρεσίες υποστήριξης, την αυτοκτονία και παραπομπή νέων που χρήζουν ανησυχίας. Πού: υπηρεσίες κινητής τηλεφωνίας Εκπαίδευση για την πρόληψη της αυτοκτονίας/Gatekeeper Training Μια εκπαίδευση που θα παρέχεται στους/στις μαθητές/τριες από τους επαγγελματίες. Ο στόχος είναι να μπορεί ο καθένας να γίνει φύλακας και να έχει τις βασικές γνώσεις για την πρόληψη της αυτοκτονίας ή της ψυχικής κατάρρευσης. Η εκπαίδευση θα πρέπει να προσφέρεται δωρεάν. Πού: σχολεία, πανεπιστήμια Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας Ένα μάθημα που παρέχει οδηγίες για το πώς να υποστηρίζετε κάποιον με πρόβλημα ψυχικής υγείας ή χρήσης ουσιών ή σε συναισθηματική κρίση. Επιπλέον, παρέχει τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τα προβλήματα χρήσης ουσιών, συμβάλλοντας στον αποσιγματοισμό τους. Οι εκπαιδευόμενοι/ες πιστοποιούνται με πιστοποίηση παρακολούθησης. Πού: σχολεία, πανεπιστήμια, οργανισμοί Γραφείο Προαγωγή της Υγείας Το Γραφείο Π της Υγείας στοχεύει στην εκπαίδευση, την ενδυνάμωση και την ενεργοποίηση της κοινότητας ώστε να ευημερεί μέσω ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Επίσης, προάγει τη γενικευμένη ευημερία με την εκπαίδευση σε

	<p>θέματα όπως η σεξουαλική υγεία, η διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, η διαχείριση του άγχους, καθώς και η χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων ναρκωτικών, τα οποία σχετίζονται με την ψυχική ευημερία του ατόμου. Πού: σχολεία, πανεπιστήμια, οργανισμοί, δήμοι</p> <p>6. Οικογενειακές στρατηγικές υγείας:</p> <ul style="list-style-type: none">• Δεθείτε με την οικογένειά σας• Να είστε ειλικρινείς με τα υπάρχοντα προβλήματα• Προσαρμόστε πρωτόκολλα ασφαλούς χρόνου οθόνης• Μοιραστείτε και εκφράστε απόψεις/σκέψεις <p>2. Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον.</p>
Αναφορές:	<p>Πόροι ψυχικής υγείας και πρωτόκολλο κρίσης - Πρόληψη της αυτοκτονίας Montana State University jed-hemha-postvention-guide.pdf</p> <p>national-guidelines-for-behavioral-health-crisis-care-02242020.pdf (samhsa.gov)</p> <p>10 βασικές στρατηγικές για την ψυχική υγεία της οικογένειας Psychology Today</p>



Πηγή: PIXABAY



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Στρατηγική ευαισθητοποίησης

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας, ιδίως μεταξύ των νέων, είναι ζωτικής σημασίας για να εξασφαλιστεί ότι τα άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη και τους πόρους που χρειάζονται για να διατηρήσουν την ευημερία τους. Για να δημιουργήσετε μια επιτυχημένη στρατηγική ευαισθητοποίησης, είναι σημαντικό να συνεργαστείτε με φορείς της κοινωνίας και της εκπαίδευσης, να ξεκινήσετε εκστρατείες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) που παρουσιάζουν πραγματικές εμπειρίες και να προσφέρετε δωρεάν πόρους στους/στις νέους/ες. Επίσης, είναι σημαντικό να συνδεθούν τα πανεπιστήμια με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, να γίνουν οι υπηρεσίες προσίτες και ελκυστικές στους/στις νέους/ες, να εκπαιδευτούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί σχετικά με την ψυχική υγεία και τα διαδικτυακά εργαλεία και να ενδυναμωθούν οι έφηβοι να υψώσουν τη φωνή τους και να μιλήσουν για τον εαυτό τους.

Επιπλέον, οι επιπτώσεις της πανδημίας στους/στις νέους/ες αναδεικνύουν την ανάγκη για μέτρα που περιλαμβάνουν περισσότερη κίνηση, λιγότερο χρόνο στο ψηφιακό περιβάλλον και περισσότερες δια ζώσης συναντήσεις. Για να αλλάξει η αντίληψη της πραγματικότητας, είναι απαραίτητη η υλοποίηση προγραμμάτων που στηρίζουν τους/τις νέους/ες και ενισχύουν την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους. Ακόμη, οι ομάδες υποστήριξης και τα προγράμματα κοινωνικοποίησης μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της απομόνωσης και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Για την ευαισθητοποίηση μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες πρωτοβουλίες, όπως βίντεο, ταινίες μικρού μήκους, ψηφιακή αφήγηση, εκστρατείες, φεστιβάλ τέχνης, podcasts και εργαστήρια. Παράλληλα, στην επίτευξη αυτού του σκοπού, μπορούν να βοηθήσουν η διάδοση ερευνητικών εργασιών και η παροχή πληροφοριών σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης. Η στενή συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών που ασχολούνται με τη νεολαία μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός σταθερού δικτύου υποστήριξης, ικανού να εντοπίζει έγκαιρα τις ανάγκες των νέων.

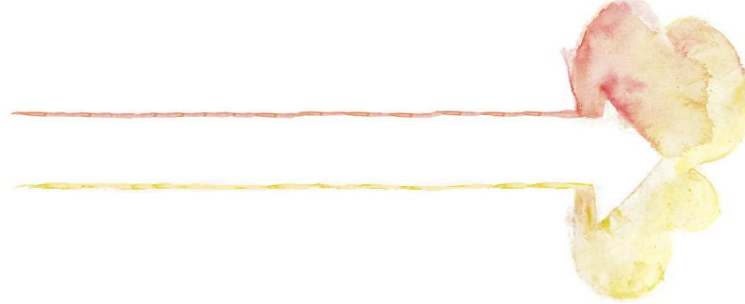
50

Συνολικά, η δημιουργία μιας επιτυχημένης στρατηγικής για την ευαισθητοποίηση προϋποθέτει μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει τη συνεργασία με την κοινότητα, την αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων, την παροχή πόρων και υποστήριξης και την ενδυνάμωση των νέων να εκφράσουν τη γνώμη τους και να ακουστεί η φωνή τους.

Η παρούσα εργαλειοθήκη περιλαμβάνει μεταξύ άλλων εργαλεία για ΟΚΠ και εμπειρογνώμονες με σκοπό την ευαισθητοποίηση σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας με βάση δημιουργικούς πόρους. Ένα από αυτά τα εργαλεία είναι τα **Βασικά Στοιχεία της Συνηγορίας, τα οποία είναι ένας οδηγός βήμα προς βήμα** που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πρακτικές συμβουλές και καθοδήγηση σχετικά με τον εντοπισμό των βασικών θεμάτων, τη δημιουργία μιας ισχυρής υπόθεσης και τη συνεργασία με τα ενδιαφερόμενα μέρη για την πραγματοποίηση μιας επιτυχημένης εκστρατείας.

Ένα άλλο εργαλείο που περιλαμβάνεται σε αυτή την εργαλειοθήκη είναι οι **Ψηφιακοί Δημιουργικοί Πόροι**, μια συλλογή ψηφιακών εργαλείων και πόρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ευαισθητοποίηση των νέων σε θέματα ψυχικής υγείας.

Το τελευταίο εργαλείο από το οποίο μπορεί να επωφεληθεί το κοινό σε αυτή την εργαλειοθήκη είναι το πρόγραμμα **Experts by Experience (Εμπειρογνώμονες εκ Πείρας)**. Οι εμπειρογνώμονες μπορούν μέσω αυτού να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας και τις στρατηγικές που τους βοήθησαν στην προώθηση θετικών αποτελεσμάτων στον τομέα της ψυχικής υγείας.



Τίτλος εργαλείου:	Βασικά Στοιχεία της Συνηγορίας: ένα βίντεο βήμα προς βήμα για επαγγελματίες ΟΚΠ
Στόχος:	<p>Μετά το τέλος αυτού του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να απαριθμούν τις βασικές ιδέες για μια αποτελεσματική εκστρατεία συνηγορίας • Να περιγράφουν τα κύρια βήματα μιας εκστρατείας συνηγορίας • Να εφαρμόσουν τις προτεινόμενες κατευθυντήριες οδηγίες στη μελλοντική τους πρωτοβουλία συνηγορίας • Να σχεδιάσουν μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων.
Τεχνική	Βίντεο
Περιγραφή:	<p>Βασικές αρχές για μια αποτελεσματική εκστρατεία συνηγορίας</p> <p>Να είναι προσβάσιμη. Όταν προσπαθείτε να προσεγγίσετε ένα μεγάλο κοινό, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε διαφορετικά κανάλια επικοινωνίας. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, όπως η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, οι εφημερίδες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι καλοί τρόποι για να προσεγγίσετε πολλούς ανθρώπους. Τα κανάλια σε επίπεδο κοινότητας, όπως οι τοπικές ραδιοφωνικές εκπομπές, τα ενημερωτικά δελτία των οργανώσεων, οι κοινοτικές δραστηριότητες και οι συναντήσεις σε σχολεία και χώρους εργασίας, μπορούν να φανούν εξίσου αποτελεσματικά. Κατά την επιλογή των καναλιών, μην ξεχνάτε να λαμβάνετε υπόψη σας τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία, όπως η οπτική αναπηρία.</p> <p>Να είναι πραγματοποιήσιμη. Ο σκοπός της επικοινωνίας είναι να κατανοήσετε το κοινό-στόχο και τι γνωρίζει, αισθάνεται και κάνει, ώστε να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε μηνύματα που θα ενθαρρύνουν τους/τις υπεύθυνους/νες λήψης αποφάσεων να προβούν στις συνιστώμενες ενέργειες, με την ελπίδα ότι θα οδηγήσουν σε αλλαγή.</p> <p>Να είναι έγκυρη και αξιόπιστη. Αν οι άνθρωποι πιστεύουν ότι εσείς και ο οργανισμός σας έχετε κύρος και αξιοπιστία, τότε πιθανότατα θα πιστέψουν αυτά που λέτε και θα λάβουν σοβαρά υπόψη τους τις συμβουλές σας. Μπορείτε να ενισχύσετε την αξιοπιστία σας επιδεικνύοντας επάρκεια και όντας ανοιχτοί/χτές, διαφανείς, ειλικρινείς, φερέγγυοι/ες, αφοσιωμένοι/νες και στοργικοί/κές. Επιπλέον, οι πληροφορίες που μοιράζεστε θα πρέπει να είναι ακριβείς.</p> <p>Να είναι σχετική. Όταν επικοινωνείτε με άλλους, είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη σας σε ποιον μιλάτε και ποιες μπορεί να είναι οι ανησυχίες του.</p>

Μπορείτε να κάνετε το μήνυμά σας πιο σχετικό αναφέροντας προσωπικές σας εμπειρίες ή εξηγώντας πώς το θέμα επηρεάζει τους ανθρώπους στην κοινότητα του ακροατηρίου. Οι υπεύθυνοι/νες χάραξης πολιτικής είναι πιο πιθανό να δώσουν προσοχή σε θέματα που θεωρούνται σημαντικά για το κοινό ή σχετίζονται με σημαντικές αξίες για το έθνος ή την κοινότητα.

Να είναι έγκαιρη.

Οι εκστρατείες που είναι έγκαιρες διευκολύνουν την προσέγγιση του κοινού-στόχου τους τη στιγμή που είναι πιο πιθανό να κάνουν τη διαφορά. Ακόμη, μπορεί να είναι χρήσιμο να σχεδιαστεί μια αλληλουχία μηνυμάτων για να διατηρηθεί υψηλά το επίπεδο ενέργειας του κοινού σε βάθος χρόνου.

Να είναι κατανοητή.

Αν θέλετε οι άνθρωποι να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τα μηνύματά σας, βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν τι λέτε. Χρησιμοποιήστε σαφή και περιεκτική γλώσσα, διαθέστε υλικό σε όλες τις γλώσσες που καταλαβαίνει το κοινό σας, αφηγηθείτε ιστορίες με ανθρώπινη διάσταση που κάνουν τα θέματα να φαίνονται αληθινά και χρησιμοποιήστε οπτικά στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να αναδείξετε τα θέματά σας.

Κύρια βήματα μιας εκστρατείας συνηγορίας

1ο Βήμα: Κατανοήστε το θέμα.

Προτού ξεκινήσετε την ευαισθητοποίηση, θα πρέπει να γνωρίζετε το θέμα σας σε βάθος. Εστιάστε στη συγκέντρωση των πληροφοριών που είναι διαθέσιμες σε εθνικό επίπεδο σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στους/στις νέους/ες με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες καταστάσεις ψυχικής υγείας και τις μακροπρόθεσμες συνέπειές της. Αυτό θα σας βοηθήσει στην παραγωγή υλικού, δεδομένων και στοιχείων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αργότερα στη διαδικασία συνηγορίας.

2ο Βήμα: Καθορίστε τους στόχους σας.

«Τι θέλετε να πετύχετε με αυτή την πρωτοβουλία;» Θα πρέπει να καθορίσετε με σαφήνεια τους στόχους της εκστρατείας σας, είτε είναι πιο ειδικοί είτε πιο γενικοί, ώστε να μπορέσετε να αναπτύξετε με ακρίβεια το σχέδιο δράσης σας.

3ο Βήμα: Αποφασίστε και γνωρίστε το κοινό σας.

Ποια άτομα θέλετε να ευαισθητοποιήσετε; Εθνικούς/κές και τοπικούς/κές κυβερνητικούς/κές αξιωματούχους και υπεύθυνους/νες χάραξης πολιτικής; Επαγγελματίες; Άλλες ΟΚΠ; Μαθητές/τριες, φοιτητές/τριες και τη νεολαία γενικότερα; Διαθέτετε τις κατάλληλες δεξιότητες και τους πόρους για να επικοινωνήσετε με διαφορετικές ομάδες-στόχους ή θα επικεντρωθείτε σε μια συγκεκριμένη ομάδα-στόχο που χρειάζεται περισσότερο το μήνυμά σας; Αυτός ο αναστοχασμός είναι πολύ σημαντικός δεδομένου ότι τα μηνύματα και τα εργαλεία σας θα καθοριστούν από το κοινό στο οποίο σκοπεύετε να απευθυνθείτε με βάση τον γενικό σκοπό της εκστρατείας και τα αποτελέσματα που θέλετε να πετύχετε.

4ο Βήμα: Αναπτύξτε τα βασικά σας μηνύματα.

Κάθε κοινό χρειάζεται και ανταποκρίνεται σε διαφορετικά είδη πληροφοριών, οπότε είναι σημαντικό να προσαρμόσετε το μήνυμά σας ανάλογα. Κατά κανόνα, η επικοινωνία συνηγορίας δεν πρέπει μόνο να παρουσιάζει την τρέχουσα κατάσταση, αλλά και να παρέχει λύσεις, και χαρακτηρίζεται από:

- Απλούστευση και μηνύματα βασισμένα σε γεγονότα
- Έλλειψη περιττής τεχνικής/σύγχρονης επιστημονικής αργκό
- Περιορισμένο αριθμό μηνυμάτων
- Παθιασμένα πειστικά επιχειρήματα που στηρίζονται σε αδιάσειστα στοιχεία
- Μέτρια χρήση γεγονότων και αριθμών
- Υποστήριξη από ανθρώπους με επιρροή.

5ο Βήμα: Επιλέξτε τις μεθόδους και τα κανάλια επικοινωνίας σας.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να μεταδώσετε τα μηνυμά σας στους άλλους σε αυτή τη διαδικασία συνηγορίας. Ορισμένες από αυτές τις μεθόδους μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές από άλλες, ανάλογα με τα άτομα με τα οποία επικοινωνείτε και το τι ελπίζετε να πετύχετε. Ενδεικτικά, μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Ενημερωτικά περίπτερα σε δημόσιους χώρους με έντυπο υλικό
- Εργαστήρια, διαδικτυακά σεμινάρια και συζητήσεις στο τραπέζι με ενδιαφερόμενους φορείς
- Διαδηλώσεις και υπομνήματα που καλούν σε δράση
- Έγγραφα πολιτικής και συστάσεων
- Ανάπτυξη σειράς μελετών περίπτωσης που περιγράφουν την κατάσταση σε άλλες ευρωπαϊκές (και όχι μόνο) χώρες
- Σύντομα φυλλάδια και μπροσούρες
- Άρθρα σε εφημερίδες ή περιοδικά, ραδιοφωνικές ή τηλεοπτικές εκπομπές, ακόμη και podcasts
- Δημοσιεύσεις στα social media και ζωντανές μεταδόσεις
- Έντυπο υλικό οπτικοακουστικό υλικό.

6ο Βήμα: Εμπλακείτε.

Κατά την εμπλοκή με την ομάδα-στόχο σας:

- Να είστε σχετικοί/κές – να κατανοείτε το πλαίσιο και τη χρονική στιγμή
- Να είστε ενημερωμένοι/νες – να γνωρίζετε το θέμα και το κοινό σας
- Να είστε εποικοδομητικοί/κές – να προσφέρετε λύσεις, επιλογές, πληροφορίες και υποστήριξη
- Να δείχνετε σεβασμό – να χτίζετε γέφυρες, να αναπτύσσετε σχέσεις εμπιστοσύνης και να εκτιμάτε την αξία των συνεργασιών.

7ο Βήμα: Συνεχίστε τον διάλογο.

Συνεχίστε τις συναντήσεις και τις εκδηλώσεις με ερευνητικές μελέτες, ενημερωτικά δελτία και ευχαριστήριες επιστολές και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (emails):

- Παράσχετε στις επαφές σας νέες έρευνες και μελέτες περίπτωσης μόλις αυτές είναι διαθέσιμες
- Προσκαλέστε τις επαφές σας σε συνέδρια
- Ενημερώστε και μοιραστείτε προληπτικά πληροφορίες και απόψεις από άλλους ενδιαφερόμενους φορείς
- Προσφέρετε εμπειρογνώσια και επαφές από το δίκτυό σας

	<p>Καταρτίστε έναν κατάλογο επαφών με στοιχεία επικοινωνίας, σύντομες πληροφορίες για το ιστορικό, τον/την κάτοχο της επαφής και το ιστορικό των σχέσεων.</p>
<p>Αναφορές:</p>	<p>European Parkinson's Disease Association (n.d.). <i>EPDA guide to Developing an advocacy campaign</i>. https://www.parkinsonseurope.org/latest/parkinson-s-europe-toolkits/guide-to-developing-an-advocacy-campaign/</p> <p>World Health Organization (2020). <i>Guidance on organizing an advocacy or awareness-raising campaign on lead paint</i>. https://www.who.int/publications/i/item/9789240011496</p>



Πηγή: PIXABAY

<p>Τίτλος εργαλείου:</p>	<p>Χρήσιμοι ψηφιακοί δημιουργικοί πόροι για ευαισθητοποίηση</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Μετά το τέλος αυτού του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τους διαφορετικούς τύπους ψηφιακών δημιουργικών πόρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ευαισθητοποίηση σχετικά με κοινωνικά ζητήματα· • Να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τεχνικές γραφής, εικόνες, ηχητικούς και βιντεοσκοπημένους πόρους για να μεταφέρουν ένα μήνυμα και να εμπνεύσουν δράση· • Να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία και πώς οι δημιουργικοί πόροι μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του στίγματος και στην προώθηση της πρόσβασης σε πόρους και υποστήριξη.
<p>Τεχνική</p>	<p>Δημοσίευση Καρουζέλ</p>
<p>Περιγραφή:</p>	<p>Η πανδημία COVID-19 είχε σοβαρές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία, ιδίως στους/στις νέους/ες. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 στην ψυχική υγεία και η μείωση του στίγματος γύρω από τα θέματα ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας. Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι η χρήση ψηφιακών δημιουργικών πόρων, οι οποίοι μπορούν να μεταφέρουν ένα μήνυμα με δυναμικό και ελκυστικό τρόπο. Αξιοποιώντας αυτούς τους πόρους, μπορούμε να συμβάλουμε στην προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων, να μειώσουμε το στίγμα και να ενθαρρύνουμε την πρόσβαση σε πόρους και υποστήριξη.</p> <p>Από την άποψη αυτή, υπάρχουν διάφοροι τύποι βίντεο που είναι δημοφιλείς για την αφήγηση ιστοριών κοινωνικής δράσης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vlogs: Είναι συντομογραφία για τα video blogs, δηλ. απλά βίντεο στα οποία ένα άτομο μιλάει απευθείας στην κάμερα. Συνήθως ενημερώνονται τακτικά για να παρέχουν ενημερωμένες γνώσεις από την οπτική γωνία του ατόμου που τα δημιουργεί. Τα Vlogs χρησιμοποιούνται συχνά από πρόσωπα του πολιτικού κόσμου, ιδίόρρυθμα άτομα και ανθρώπους που ασχολούνται με την υλοποίηση έργων. • Βίντεο αναφοράς στην κοινότητα (Community reporting videos): Αυτά τα βίντεο περιλαμβάνουν τα μέλη μιας κοινότητας που συμμετέχουν ενεργά στη συλλογή, καταγραφή και ανταλλαγή ειδήσεων και

εμπειριών σχετικά με τη ζωή τους. Η αναφορά στην κοινότητα μπορεί να προσφέρει μια βαθύτερη ματιά στην κοινωνία και τις κοινότητες, καθώς η εμπιστοσύνη και η πρόσβαση που έχουν σε αυτές τα μέλη τους οδηγούν σε πιο ανοιχτή ανταλλαγή πληροφοριών.

- **Ντοκιμαντέρ:** Αυτά τα βίντεο καταγράφουν πλάνα γεγονότων σε πραγματικό χρόνο, μαζί με συνεντεύξεις ανθρώπων πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά το συμβάν. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν αναπαραστάσεις γεγονότων του παρελθόντος.
- **Talking heads:** Αυτά τα βίντεο επικεντρώνονται γύρω από ένα μόνο άτομο που απευθύνεται απευθείας στην κάμερα. Συχνά γυρίζονται ως μια σειρά συνεντεύξεων με πολλά άτομα που παρέχουν διαφορετικές οπτικές γωνίες για ένα συγκεκριμένο θέμα ή μια εκστρατεία.
- **Vox pops:** Μοιάζουν με τα talking heads, αλλά τα άτομα που εμφανίζονται είναι τυχαία άτομα που προσεγγίζονται στον δρόμο για να εκφράσουν την άποψή τους για διάφορα θέματα της επικαιρότητας. Τα Vox pops είναι χρήσιμα για τον έλεγχο της ευαισθητοποίησης του κοινού και τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με το πώς αισθάνεται ο γενικός πληθυσμός για συγκεκριμένα θέματα.
- **Παρωδίες:** Αυτά τα βίντεο παίρνουν ένα υπάρχον κομμάτι περιεχομένου της ποπ κουλτούρας και το προσαρμόζουν για να συζητήσουν γεγονότα της επικαιρότητας. Αξιοποιώντας τη δημοτικότητα του αρχικού έργου, οι παρωδίες μπορούν να στρέψουν την προσοχή σε σημαντικά ζητήματα.

Η χρήση **ηχητικών πόρων** είναι ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αντίκτυπο της COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων. Ακολουθούν ορισμένες ιδέες για το πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηχητικούς πόρους και να ενθαρρύνετε τους/τις νέους/ες να δώσουν προτεραιότητα στην ψυχική τους υγεία:

- **Podcasts:** Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε μια σειρά podcast που θα επικεντρώνεται στην ψυχική υγεία και τον αντίκτυπο της COVID-19 στους/στις νέους/ες. Θα μπορούσατε να προσκαλέσετε ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας, νέους/ες που έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας και άλλα σχετικά **άτομα** για να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους. Αυτό θα δημιουργήσει με τη σειρά του μια πλατφόρμα για να μοιραστούν οι άνθρωποι τις ιστορίες τους και θα αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας.
- **Μουσική:** Η μουσική έχει τη δύναμη να επικοινωνεί με τους ανθρώπους σε συναισθηματικό επίπεδο. Σκεφτείτε να δημιουργήσετε μια λίστα αναπαραγωγής

με τραγούδια που προωθούν την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία και ενθαρρύνουν τους/τις ακροατές/τριες να φροντίζουν την ψυχική τους υγεία. Θα μπορούσατε επιπλέον να οργανώσετε μια διαδικτυακή συναυλία με μουσικούς που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας ή που είναι υπέρμαχοι της ψυχικής υγείας.

- **Ηχητικές Συνεντεύξεις:** Η διεξαγωγή ηχητικών συνεντεύξεων με ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας, νέους και άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό τρόπο ανταλλαγής εμπειριών και ευαισθητοποίησης. Θα μπορούσατε να δημοσιεύσετε αυτές τις συνεντεύξεις στον ιστότοπό σας ή στα κανάλια σας στα social media ή ακόμη και να τις μεταδώσετε σε έναν τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό.

Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, επικοινωνούμε συχνά με οπτικά μέσα, αλλά ορισμένοι θεωρούν ότι αυτό έχει οδηγήσει σε έλλειψη εμβάθυνσης και πολυπλοκότητας. Ωστόσο, η χρήση διαφορετικών **εργαλείων εικόνας** εξακολουθεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να συνδεθείτε με τους άλλους, να προκαλέσετε την περιέργειά τους και να τους ενθαρρύνετε να αναλάβουν δράση:

- **Φωτογραφία:** Οι φωτογραφίες αποτυπώνουν στιγμές. Ο φωτογραφικός φακός μπορεί να αποκαλύψει μια ανείπωτη ιστορία μέσα από άμεσες, αυθεντικές και τολμηρές λήψεις.
- **Memes:** Τα memes είναι γραφικά και συνοδευτικά θέματα που εξαπλώνονται στο Διαδίκτυο μέσω της επανάληψης και της προσαρμογής για να αφηγηθούν κοινές εμπειρίες. Επειδή έχουν νόημα και είναι αναγνωρίσιμα, μπορούν κάλλιστα να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για τη δημιουργία μιας άμεσης σύνδεσης ή μιας στιγμής a-ha με το κοινό σας. Μπορούν επιπλέον να αποτελέσουν έναν ανάλαφρο και αστείο τρόπο για να αναφερθείτε σε αμφιλεγόμενα θέματα.
- **Εικόνες Δήλωσης (Statement Images):** Δίνουν τη δυνατότητα στην αφίσα της εικόνας να πει κάτι, είτε κοινοποιεί μια ατομική αντίληψη είτε υποστηρίζει μια κοινή δήλωση πεποιθήσεων. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές για την εμπλοκή πολλών ανθρώπων γύρω από μια κοινή εμπειρία και για την τοποθέτηση πραγματικών ανθρώπων πίσω από ένα ανώνυμο και απρόσωπο θέμα.
- **Infographics:** Τα infographics βοηθούν να ζωντανέψουν τα γεγονότα ή τα δεδομένα σας και είναι ιδανικά για να μετατρέψετε δύσκολες ή πολύπλοκες έννοιες σε απτές ιδέες.

- **Αποσπάσματα (Quotes):** Τα γραφικά αποσπάσματα μπορούν να προσδώσουν αξιοπιστία δείχνοντας ότι και άλλοι άνθρωποι συμμερίζονται μια σκέψη ή ιδέα. Παράλληλα, προσδίδουν μια ανθρώπινη διάσταση, καθώς οι άνθρωποι ταυτίζονται με τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα λόγια είτε καθημερινών είτε ευυπόληπτων ανθρώπων.
- **Καθημερινοί άνθρωποι ως θέμα:** Οι άνθρωποι λατρεύουν να βλέπουν και να μοιράζονται τις ενθαρρυντικές ή οδυνηρές ιστορίες άλλων ανθρώπων. Μια αποτελεσματική τακτική εικόνας είναι η λήψη μιας φωτογραφίας ενός καθημερινού ανθρώπου και η αφήγηση μιας συναρπαστικής ιστορίας γι' αυτόν στη λεζάντα ή στην ανάρτηση. Συχνά, αυτός ο τύπος φωτογραφίας βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη συνοδευτική λεζάντα ή την ιστορία της για να προκαλέσει την περιέργεια των αναγνωστών/στριών και να τη διαφοροποιήσει από όλες τις άλλες φωτογραφίες στο feed σας.
- **Αυτό ή εκείνο (σύγκριση):** Οι εικόνες που δείχνουν την αλλαγή αποτελούν ένα αποτελεσματικό μέσο ψηφιακής αφήγησης. Πιθανές εικόνες «αυτό ή εκείνο» θα μπορούσαν να είναι το πριν έναντι του μετά, το τότε έναντι του τώρα ή το καλό έναντι του κακού.

Με τη χρήση διαφόρων **τεχνικών γραφής**, τα άτομα και οι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν συναρπαστικές ιστορίες που εμπλέκουν ένα ευρύ κοινό και ενθαρρύνουν τη θετική αλλαγή, καθιστώντας το ένα πολύτιμο εργαλείο για την προώθηση της ευαισθητοποίησης και της συνηγορίας της ψυχικής υγείας.

- **Άρθρα:** Τα άρθρα είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να μοιραστούν οι νέοι/ες τις απόψεις τους για σημαντικά θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Γράφοντας άρθρα για εφημερίδες ή περιοδικά, επιστημονικά και μη, οι νέοι/ες μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους πολίτες σε θέματα ψυχικής υγείας και να ενθαρρύνουν την ανάληψη δράσης. Η συγγραφή ενός ιστολογίου ή ενός άρθρου μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία να προσθέσετε μια νέα οπτική γωνία σε μια ιστορία που δεν έχει κοινοποιηθεί και να ενισχύσετε φωνές που συχνά μένουν εκτός των κυρίαρχων μέσων ενημέρωσης.
- **Αναφορές με διαδικτυακή συλλογή υπογραφών (Petitions):** Οι αναφορές είναι ένας τρόπος να χρησιμοποιήσετε τον γραπτό λόγο για να μοιραστείτε την ιστορία της κοινωνικής σας δράσης ενθαρρύνοντας παράλληλα την άμεση δράση. Οι νέοι/ες μπορούν να δημιουργήσουν αναφορές για να εμπλέξουν πολλούς ανθρώπους γύρω από ένα επείγον ζήτημα ψυχικής υγείας. Για να δημιουργήσετε μια πειστική αναφορά, θα πρέπει να απαντήσετε σε τρία ερωτήματα: σε ποια άτομα θέλετε να

απευθυνθείτε με την αναφορά σας, τι θέλετε να κάνουν και γιατί είναι σημαντικό. Η ενότητα του πλαισίου θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα ισχυρό μήνυμα, μια έκκληση προς πιθανούς/νέες συμμάχους και μια σαφή πρόσκληση για δράση.

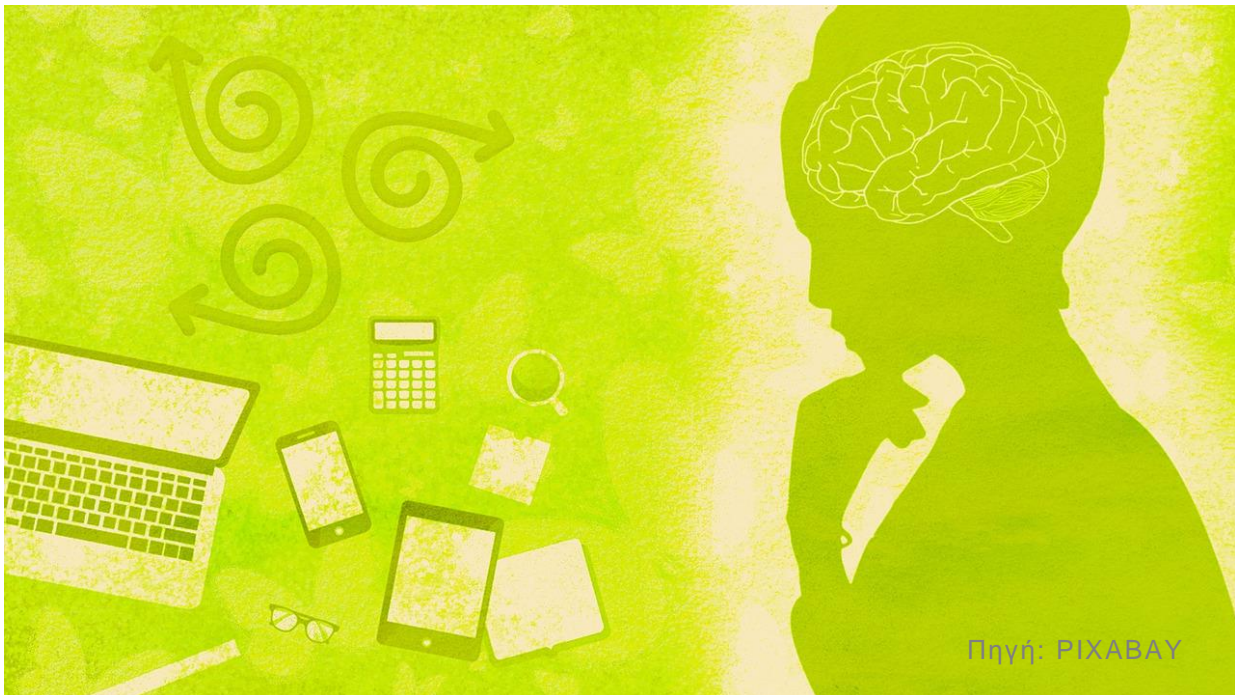
- **Δημοσιεύσεις στα Social Media:** Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Tumblr, παρέχουν στους/στις νέους/ες την ευκαιρία να μοιραστούν τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους σχετικά με την ψυχική υγεία. Η συγγραφή συναρπαστικών δημοσιεύσεων στα social media μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να εμπλακείτε με ένα ευρύ κοινό και να το ευαισθητοποιήσετε σε θέματα ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό οι αναρτήσεις σας να έχουν δομή με αρχή, μέση και τέλος και να είναι σύντομες και να διαβάζονται εύκολα.
- **Emails:** Τα emails είναι ένας συνηθής τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των νέων και ανταλλαγής πληροφοριών σχετικά με τα πράγματα που τους ενδιαφέρουν. Η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για την ενθάρρυνση των άλλων να αναλάβουν δράση σε θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο. Για να κεντρίσετε την προσοχή των αναγνωστών/στριών σας, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε έναν περιγραφικό ή εντυπωσιακό τίτλο θέματος. Θα πρέπει επίσης να συμπεριλάβετε το πιο σημαντικό περιεχόμενό σας «πάνω από το σημείο αναδίπλωσης», δηλαδή τις πρώτες δέκα γραμμές του email σας που είναι ορατές χωρίς να χρειάζεται να κάνετε κύλιση προς τα κάτω. Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να αναφέρετε την άποψή σας και να προσφέρετε μια αρχική πρόσκληση για δράση.

Συνοψίζοντας, η ψυχική υγεία των νέων έχει πληγεί σοβαρά από την πανδημία COVID-19 και για τον λόγο αυτό, είναι επιτακτική ανάγκη να δοθεί προσοχή σε αυτό το ζήτημα. Η χρήση ψηφιακών δημιουργικών πόρων, όπως βίντεο, ηχητικών πόρων, εικόνων και τεχνικών γραφής, μπορεί να φανεί αποτελεσματική στη μετάδοση μηνυμάτων, στην εμπλοκή του κοινού, στη μείωση του στίγματος και στην προώθηση της πρόσβασης σε πόρους και υποστήριξη. Στην ουσία, οι τεχνικές αυτές αποτελούν βασικά συστατικά μιας επιτυχημένης εκστρατείας ευαισθητοποίησης.

60

Αναφορές:

Nonprofit Awareness Campaigns: The Complete Guide: <https://www.onecause.com/blog/awareness-campaigns/>
Digital and Creative Communications: <https://resource-media.org/>
Designing inclusive digital solutions and developing digital skills: guidelines. UNESCO 2018



Πηγή: PIXABAY

<p>Τίτλος εργαλείου:</p>	<p>Αύξηση της ευαισθητοποίησης μέσω εργαλείων ενδυνάμωσης με τη συμμετοχή εμπειρογνομώνων εκ πείρας</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Μετά το τέλος αυτού του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τη σημασία των εκδηλώσεων για την ενδυνάμωση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, ιδίως των νέων· • Να σχεδιάζουν διαδικτυακές εκδηλώσεις ενδυνάμωσης, με τη συμμετοχή σχετικών φορέων στον τομέα της ψυχικής υγείας· • Να κάνουν τουλάχιστον ένα συγκεκριμένο βήμα σχετικά με τον τρόπο υλοποίησης διαφόρων εκδηλώσεων ενδυνάμωσης στον τομέα της ψυχικής υγείας.
<p>Τεχνική</p>	<p>Βίντεο</p>
<p>Περιγραφή:</p>	<p>Η πανδημία COVID-19 εισήγαγε ένα διαδικτυακό περιβάλλον στη ρουτίνα και τη ζωή των ΟΚΠ παρέχοντας παράλληλα ευκαιρίες για την ανάπτυξη νέων μορφών εκδηλώσεων με χαμηλό προϋπολογισμό.</p> <p>Η ψυχική υγεία των νέων ήταν ένα φλέγον ζήτημα, το οποίο απέκτησε ολοένα και μεγαλύτερη σημασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η απευθείας ακρόαση της φωνής των νέων</p>

με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσο επιρροής για άλλους νέους με προβλήματα ψυχικής υγείας ώστε να ζητήσουν υποστήριξη σε διάφορες μορφές. Από αυτή την άποψη, αποτελεί βασική πτυχή της ζωής μας η ενδυνάμωση των νέων ώστε να αποκτήσουν φωνή, να εκφράζουν ανοιχτά τη γνώμη τους και να επηρεάζουν τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των φορέων χάραξης πολιτικής. Οι διαδικτυακές εκδηλώσεις που αναπτύσσονται με τη χρήση διαδικτυακών πλατφορμών μπορούν να γίνουν εκδηλώσεις που έχουν τη δυνατότητα να προσεγγίσουν πολλούς ανθρώπους και να τους μεταφέρουν κίνητρα, γνώσεις και υποστήριξη μέσω της ενδυνάμωσης. Πώς; Η ανταλλαγή ιστοριών ζωής, η ακρόαση και η αλληλεπίδραση σε έναν ασφαλή χώρο θα ενισχύσουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν μεταξύ τους. Για να υπάρξει μια αλλαγή στην κοινωνία, οι προσωπικές ιστορίες που κοινοποιούνται από εμπειρογνώμονες εκ πείρας (νέους/ες με προβλήματα ψυχικής υγείας) θα επηρεάσουν και θα ενδυναμώσουν άλλα άτομα με παρόμοια προβλήματα να ανοιχτούν για να ζητήσουν υποστήριξη, να μιλήσουν ανοιχτά για ατομικές και κοινές ανάγκες και να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους.

Κύρια σημεία

Κατανοήστε το θέμα και τη σημασία του.

Πραγματοποιήστε την επιτόπια έρευνά σας! Γνωρίστε το τοπικό και εθνικό περιβάλλον ψυχικής υγείας. Τα ζητήματα ψυχικής υγείας συχνά συνοδεύονται από κοινωνικό στίγμα και διακρίσεις. Με τη διοργάνωση μιας εκδήλωσης ευαισθητοποίησης και ενδυνάμωσης, οι ΟΚΠ μπορούν να βοηθήσουν στην άρση αυτών των εμποδίων, να προωθήσουν ανοιχτές συζητήσεις και να συμβάλουν στη δημιουργία μιας κοινωνίας με μεγαλύτερη κατανόηση και απαλλαγμένη από αποκλεισμούς. Οι ΟΚΠ διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην προάσπιση της κοινωνικής αλλαγής και στον επηρεασμό πολιτικών αποφάσεων. Μέσω διαδικτυακών εκδηλώσεων μπορούν να ευαισθητοποιήσουν για τη σημασία της ψυχικής υγείας και να συνηγορήσουν υπέρ πολιτικών και πόρων για την υποστήριξη όσων έχουν ανάγκη.

Αποφασίστε το συγκεκριμένο θέμα και τον στόχο σας.

Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε μόνο να ενδυναμώσετε τους/τις νέους/ες, ώστε να ζητούν υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας και να μην υποφέρουν σιωπηλά ή μπορεί, ως ΟΚΠ, να ενδυναμώσετε τους/τις νέους/ες να ζητήσουν από τους/τις υπεύθυνους/νες χάραξης πολιτικής να αλλάξουν έναν κανονισμό στον τομέα ή να συμπεριλάβουν ένα νέο πρόγραμμα ψυχικής υγείας.

Επιλέξτε τα ενδιαφερόμενα μέρη.

Τα ενδιαφερόμενα μέρη είναι οι άνθρωποι που θα παρακολουθήσουν την εκδήλωση και θα λάβουν ενημέρωση μετά την εκδήλωση. Μπορεί να είναι άλλοι/λες νέοι/ες με προβλήματα ψυχικής υγείας, οι γονείς/φροντιστές-στριές τους, εκπρόσωποι άλλων ΟΚΠ που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής

υγείας ή σε συμπληρωματικούς τομείς, υπεύθυνοι/νες χάραξης πολιτικής, influencers για τη διάδοση των νέων και τη διάχυση της εκδήλωσης στο Διαδίκτυο, μαθητές/τριες ή φοιτητές/τριες, υπεύθυνοι/νες χάραξης πολιτικής, εκπρόσωποι της κεντρικής διοίκησης και της τοπικής αυτοδιοίκησης κ.λπ.

Επιλέξτε τους/τις κατάλληλους/λες ομιλητές/τριες.

Είναι ίσως η πιο σημαντική πτυχή του προγράμματος. Επιλέξτε με σύνεση τουλάχιστον τέσσερα ή πέντε άτομα που έχουν διάθεση να μιλήσουν ανοιχτά για τη ζωή τους και για το πώς αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους τα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Εκπαιδεύστε τους/τις ομιλητές/τριες.

Αν οι ομιλητές/τριες δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία στον σχεδιασμό και στη δημόσια ομιλία σχετικά με το πώς είναι να ζουν με ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, καλό θα ήταν να τους/τις εκπαιδεύσετε με τη βοήθεια ενός/μιας επαγγελματία εμπειρογνώμονα. Θα πρέπει να λάβουν υποστήριξη για να τα καταφέρουν: να σχεδιάσουν την ομιλία τους με τρόπο σχετικό και ουσιαστικό και να την εκφωνήσουν σωστά στο διαδικτυακό κοινό.

Επιλέξτε τους εταίρους.

Μπορούν να συνεργαστούν διάφοροι σχετικοί εταίροι όπως: καλλιτέχνες/χνιδες που σχετίζονται με τον τομέα της ψυχικής υγείας για να προσδώσουν συνοχή και προβολή στην εκστρατεία, εταίροι των μέσων ενημέρωσης για την προβολή της εκδήλωσης, τοπικές αρχές και άλλες οργανώσεις ΟΚΠ με διάφορους ρόλους, όπως προβολή ή συμμετοχή σε ποικίλες μελλοντικές δράσεις για την ψυχική υγεία.

Καθορίστε την ατζέντα της εκδήλωσης.

Καταρτίστε την τελική ατζέντα σε ομάδα με ομιλητές/τριες και εταίρους. Λάβετε υπόψη τον στόχο της εκδήλωσης, το διαδικτυακό περιβάλλον και τους/τις συμμετέχοντες/χουσες. Εμπλέξτε τους εταίρους και στο τέλος ζητήστε την υποστήριξη της ομάδας επικοινωνίας για να την παρουσιάσετε σε ελκυστική μορφή.

Διαχείριση πριν από την εκδήλωση

- Αποφασίστε ποια πλατφόρμα θα φιλοξενήσει την εκδήλωση.
- Καταρτίστε έναν κατάλογο συμμετεχόντων/χουσών σύμφωνα με τον στόχο σας και προσκαλέστε τους/τες. Αν θέλετε μια δημόσια εκδήλωση, διαφημιστείτε αναλόγως στα social media και μέσω των εταίρων από των χώρο των μέσων ενημέρωσης.
- Βεβαιωθείτε ότι τα σχετικά ενδιαφερόμενα μέρη θα παρευρεθούν στην εκδήλωση.
- Συνεργαστείτε με έναν/μια συντονιστή/στρια με εξειδίκευση στην ψυχική υγεία: θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις δύσκολες στιγμές.
- Κάντε πρόβες αρκετές φορές.

	<p>Διεξαγωγή της εκδήλωσης</p> <ul style="list-style-type: none">• Τηρήστε την ατζέντα.• Υποστηρίξτε τους/τις ομιλητές/τριες.• Διαφημιστείτε ζωντανά στα social media. <p>Διαχείριση μετά την εκδήλωση</p> <ul style="list-style-type: none">• Διαφημιστείτε στα social media και σε διάφορα περιβάλλοντα.• Ευχαριστήστε τους/τις ομιλητές/τριες, τους εταίρους και διατηρήστε τη συμμετοχή τους.• Καλέστε σε δράση τα σχετικά ενδιαφερόμενα μέρη. <p>Αυτή η διαδικτυακή μορφή εκδήλωσης επιτρέπει στους/στις διοργανωτές/τριες να πραγματοποιήσουν συνηγορία μέσω της ενδυνάμωσης για διάφορους λόγους, όπως η μείωση του στίγματος στις κοινότητες online και offline, να ζητήσουν διάφορες μορφές υποστήριξης ή απλώς να ζητήσουν να συμπεριληφθούν ως ισχυρή φωνή στη λήψη αποφάσεων για τον εαυτό τους.</p>
Αναφορές:	<p>https://professional.dce.harvard.edu/blog/10-tips-for-improving-your-public-speaking-skills/</p> <p>https://www.talkspace.com/blog/mental-health-awareness-how-you-can-help/</p>



Συστάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες

αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας να αναφέρονται σε όλο τον κόσμο. Κατά συνέπεια, υπάρχει ολοένα και μεγαλύτερη ανάγκη για συστάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες που θα βοηθήσουν τις οικογένειες, τα σχολεία και τους/τις φροντιστές/στρίες να μεριμνήσουν για τους/τις νέους/ες, καθώς και για τους/τις υπεύθυνους/νες χάραξης πολιτικής να εφαρμόσουν μέτρα που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία των νέων.

Για να αντιμετωπιστεί αυτή η ανάγκη, αναπτύχθηκε ένα κεφάλαιο που παρέχει συστάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες με βάση τις απαντήσεις των σχετικών ενδιαφερόμενων μερών κατά τη διάρκεια ομάδων εστιασμένης συζήτησης (focus groups) και ανεπίσημων συζητήσεων σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων. Στα ενδιαφερόμενα αυτά μέρη περιλαμβάνονταν, μεταξύ άλλων, νέοι/ες, γονείς, εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και υπεύθυνοι/νες χάραξης πολιτικής.

Οι συστάσεις και οι κατευθυντήριες οδηγίες χωρίζονται σε δύο βασικά επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο είναι *πρακτικής φύσης* και απευθύνεται σε οικογένειες, σχολεία και φροντιστές/στρίες. Στόχος του είναι να παρέχει πρακτικές συμβουλές και υποστήριξη σε όσα άτομα είναι υπεύθυνα για τη φροντίδα των νέων. Το δεύτερο επίπεδο είναι *πολιτικής και οικονομικής φύσης* και απευθύνεται σε υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Οι συστάσεις και οι κατευθυντήριες οδηγίες αυτού του επιπέδου στοχεύουν στην ενημέρωση για πολιτικές αποφάσεις που μπορούν να στηρίξουν την ψυχική υγεία των νέων κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία. Κάθε επίπεδο παρουσιάζεται ανά χώρα-εταίρο ενθαρρύνοντας τους/τις αναγνώστες/στρίες να λάβουν υπόψη τους συγκυριακούς και πολιτιστικούς παράγοντες που υπάρχουν σε κάθε χώρα κατά την εξέταση των συστάσεων που διατυπώθηκαν από τους/τις επαγγελματίες. Συνολικά, οι εν λόγω συστάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες αποσκοπούν στην παροχή μιας ολοκληρωμένης και τεκμηριωμένης προσέγγισης για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των νέων στον απόηχο της πανδημίας COVID-19.



Source:PIXABAY

Πρακτικές προτάσεις για φροντιστές/στριες νέων με 66 υπάρχουσες ή αναπτυσσόμενες δυσκολίες ψυχικής υγείας

(Από τη Ρουμανία)

- Για τη φροντίδα των νέων που δεν βιώνουν μια καλή στιγμή ψυχικής υγείας, θα πρέπει να τους/τις καθοδηγείτε να διαβάζουν βιβλία παρακίνησης και προσωπικής ανάπτυξης ή να ακούν μουσική για να χαλαρώσουν. Παράλληλα, θα πρέπει να τους διδάξετε πώς να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να οργανώνουν τα κατάλληλα βήματα για την επίτευξή τους.
- Διδάξτε στους/στις νέους/ες πώς να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται και πώς να προσεγγίζουν ψυχολόγους, εκπαιδευτικούς ή συναδέλφους.
- Μιλήστε με τις οικογένειες που φροντίζουν καθημερινά αυτά τα παιδιά για να τις ενημερώσετε πώς να τα προσεγγίζουν και πώς να τους εμπνεύσουν εμπιστοσύνη για να ανοιχτούν.
- Προσφέρετε καθοδήγηση στους γονείς, οι οποίοι μπορούν να απευθύνονται σε οικογενειακούς/κές γιατρούς, εκπαιδευτικούς, σχολικούς/κές ψυχολόγους και συμβούλους για βοήθεια όταν οι νέοι/ες/ες έχουν προβλήματα στην εύρεση ισορροπίας.
- μαθήματα ζωγραφικής και γυμναστήρια, και να παρέχεται δωρεάν μεταφορά σε άλλες πόλεις που διαθέτουν περισσότερες κοινωνικές υπηρεσίες.

- Να παρατηρείτε συνεχώς και να εμπλέκετε τους/τις νέους/ες σε δραστηριότητες που τους αρέσουν για να αποτρέψετε τον αυτοτραυματισμό και να τους αποσπάσετε την προσοχή.
- Στηρίξτε τους/τις νέους/ες μέσα από ατομικές συζητήσεις, προσπαθήστε να τους/τις ακούσετε με τα αυτιά τους, να δείτε με τα μάτια τους και να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση τους.
- Βοηθήστε τους/τις νέους/ες να έχουν εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους προσπαθώντας να δείξετε κατανόηση και να προσαρμοστείτε στις ανάγκες τους.
- Ενθαρρύνετε την επικοινωνία προωθώντας την κοινωνικοποίηση και την ένταξη, οργανώνοντας εκδρομές στην κοινότητα και διδάσκοντας στους/στις νέους/ες πώς να εκφράζουν τα προβλήματά τους και σε ποια άτομα ενδείκνυται να το κάνουν αυτό.
- Να είστε ήρεμοι/μες, να τους μιλάτε ευγενικά, να τους/τις καλωσορίζετε στην ομάδα τους, να μην τους/τις περιθωριοποιείτε, να τους/τις βοηθάτε να ενταχθούν στην κοινότητα, να τους/τις ακούτε, να τους/τις καταλαβαίνετε και να τους/τις παρηγορείτε.
- Αφιερώστε χρόνο για να επικοινωνείτε μαζί τους καθημερινά προσφέροντας λογικές εξηγήσεις στα παιδιά και ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή τους σε ψυχοεκπαιδευτικές δραστηριότητες.
- Οργανώστε εκδρομές στην κοινότητα για να βοηθήσετε τους/τις νέους/ες να ανακαλύψουν ξανά τη χαρά της φύσης.
- Ευαισθητοποιήστε για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι/ες μέσω εκστρατειών ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.
- Ενθαρρύνετε τον εθελοντισμό και υλοποιήστε σχετικές δράσεις.
- Κατανοήστε την κατάσταση του παιδιού προτού μιλήσετε για οποιαδήποτε λύση ή πρόβλημα.

(Από την Κύπρο)

- Παρακολουθήστε την ευγνωμοσύνη και τα επιτεύγματα με ένα ημερολόγιο.
- Οργανώστε μια εκδρομή.
- Δουλέψτε τα δυνατά σας σημεία.
- Βάλτε μερικά ω-3 λιπαρά οξέα στη διατροφή σας.
- Εξασκηθείτε στη συγχώρεση.
- Αφιερώστε 30 λεπτά για να πάτε μια βόλτα στη φύση.
- Περάστε χρόνο με την οικογένεια και τους/τις φίλους/λες σας.

(Από την Ισπανία)

- Να καθιερωθούν στρατηγικές πρόληψης, παρέχοντας στις μητέρες και τους πατέρες πληροφορίες σχετικά με τη γονεϊκότητα και τη θετική γονεϊκότητα σε καταστάσεις κρίσης, προωθώντας υγιεινές συνήθειες και εφοδιάζοντάς τους με εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τα συναισθήματα των παιδιών τους.
- Εκπαιδεύστε τους/τις νέους/ες σε υγιεινές συνήθειες. Είναι βασικό να δημιουργήσετε χώρους για διάλογο μαζί τους, ώστε να κατανοήσετε τι αισθάνονται και τι βιώνουν. Αφιερώστε την ενέργειά σας στο να τους/τις συνοδεύσετε κάπου, να τους/τις ακούσετε, να τους/τις συναισθανθείτε ειλικρινά

και έτσι να μπορέσετε να οικοδομήσετε υγιείς συνήθειες και συμπεριφορές στο πλαίσιο μιας πανδημίας.

- Θετική επικοινωνία.

(Από την Ελλάδα)

- Ομαδικά αθλήματα.
- Μείωση του χρόνου χρήσης της οθόνης/των social media.
- Ισορροπημένη διατροφή.
- Σωματική άσκηση/Διατάσεις/Χορός.
- Γιόγκα/Διαλογισμός.
- Σταθερές ρουτίνες/συνήθειες.
- Καθημερινός προγραμματισμός.
- Διάβασμα.
- Χρόνος στη φύση.
- Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με φίλους/λες.
- Ανθρώπινη επικοινωνία και επαφή/ουσιαστικές σχέσεις.
- Λήψη βοήθειας σε τακτική βάση, όχι απαραίτητα για την επίλυση μιας κρίσης/Αξιοποίηση των κέντρων ψυχικής υγείας.
- Αυτοβοήθεια.
- Βίωση και έκφραση συναισθημάτων/σκέψεων.
- Για φροντιστές/στριες: συναισθηματική διαθεσιμότητα, αποδοχή χωρίς κριτική, εμπιστοσύνη, σεβασμός των ορίων τους.



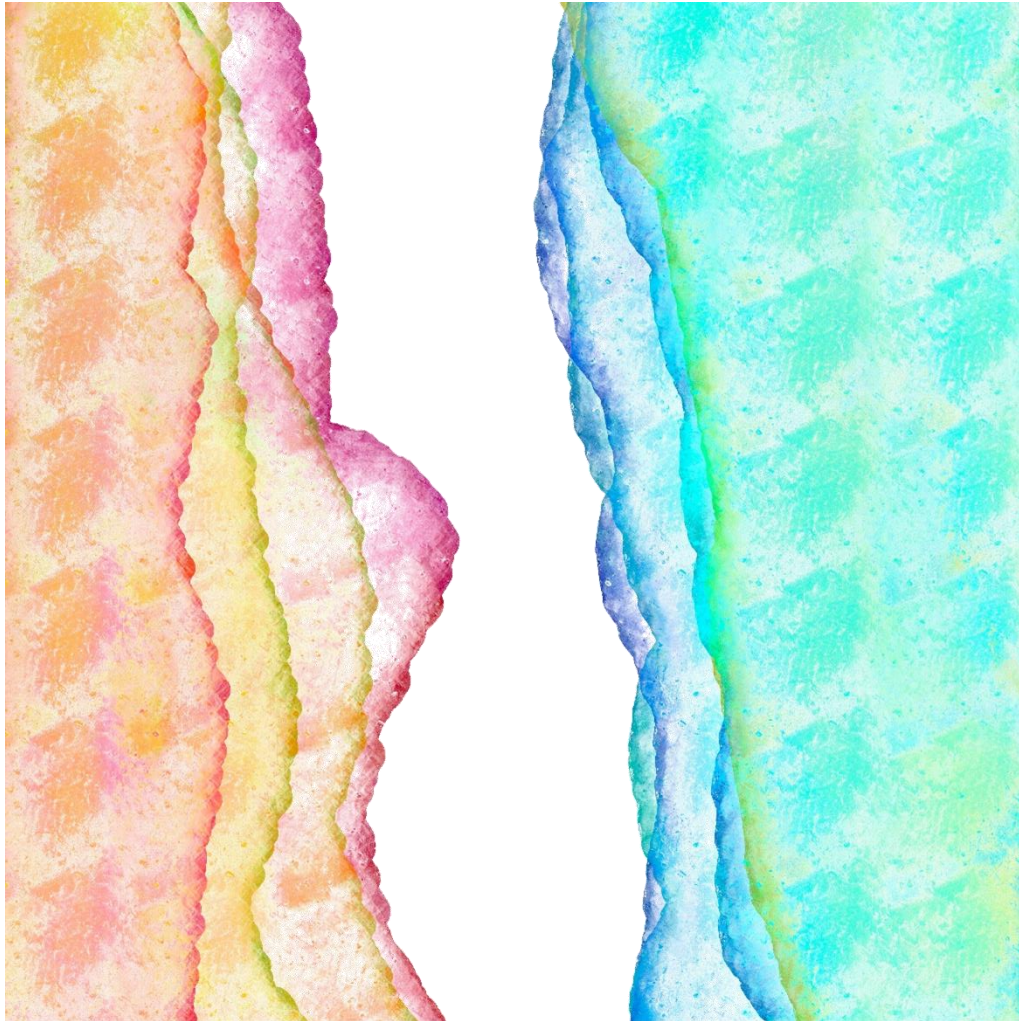
Πηγή: Έργο ARTY

68

(Από την Ιταλία)

- Γνωριστείτε μεταξύ σας: Ποιος/Ποια είμαι; Πώς φαίνομαι; Τι μου αρέσει; Τι δεν μου αρέσει; Τι με κάνει να αισθάνομαι καλά και τι όχι;
- Δημιουργήστε σχέσεις - στο σχολείο, στο Διαδίκτυο, με συνομήλικα άτομα, με ενήλικες, με επαγγελματίες. Η προσπάθεια δημιουργίας δεσμών είναι απαραίτητη προκειμένου να μοιραστείτε συναισθήματα, εμπειρίες, αμφιβολίες, φόβους και ελπίδες.
- Βγάλτε τον εαυτό σας προς τα έξω - η συμμετοχή σε δια ζώσης ή διαδικτυακές δραστηριότητες που προκαλούν το άτομο είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να συνεργαστεί με άλλους/λες και να μάθει νέα πράγματα. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα μάθημα θεατρικής αγωγής, ένα βιντεοπαιχνίδι για πολλούς/λές παίκτες/κτριες ή ένα κοινωνικό δίκτυο στο οποίο μπορεί να μοιραστεί κανείς το καλλιτεχνικό του έργο.
- Ζητήστε βοήθεια - αναζητήστε έναν ενήλικα αναφοράς (π.χ. έναν γονέα, έναν/μία εκπαιδευτικό, τον/τη σχολικό/κή ψυχολόγο κ.λπ.) στον οποίο μπορείτε να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας. Υπάρχουν επίσης διαδικτυακές πλατφόρμες ή εφαρμογές (apps) που σας δίνουν τη δυνατότητα να λάβετε υποστήριξη μέσω του Διαδικτύου.
- Γνωρίστε τον/την έφηβο/βη: Ποια είναι τα ενδιαφέροντά του/της; Ποιοι είναι οι φόβοι του/της; Πώς είναι; Γιατί συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο; Τι δεν του/της αρέσει;

- Ενημερωθείτε για τις ομαδικές δραστηριότητες που είναι διαθέσιμες στην περιοχή, οι οποίες θα μπορούσαν να ενεργοποιήσουν τη συμμετοχή του/της εφήβου/βης - όπως θέατρο, χορός, μουσική, τέχνες κ.λπ.
- Μάθετε για τον τρόπο σκέψης του/της εφήβου/βης, την εφηβεία, τις επιπτώσεις της πανδημίας σε κοινωνικό, σχεσιακό, συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο.
- Αναζητήστε εξωτερική βοήθεια και υποστήριξη (από το σχολείο, τους γονείς, επαγγελματίες) δια ζώσης ή/και διαδικτυακά.
- Τέλος... ασχοληθείτε ως γονέας και ως άτομο!



Βασικές συστάσεις για υπεύθυνους/νες χάραξης πολιτικής για την αντιμετώπιση προκλήσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας

(Από τη Ρουμανία)

- Να δημιουργηθούν σύλλογοι σε τοπικό επίπεδο για τη νεολαία και να αναπτυχθούν προγράμματα που θα ενισχύουν τη συνέχειά τους.
- Να βελτιωθούν οι υπηρεσίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων των δωρεάν συνεδριών συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, και να προωθηθούν εκστρατείες ενημέρωσης για την ψυχική υγεία.
- Να συμμετέχουν οι δήμοι και τα τοπικά συμβούλια σε σχολικά και κοινοτικά προγράμματα για την ένταξη των νέων στην κοινωνία.
- Να πραγματοποιηθούν αλλαγές στη νομοθεσία ώστε να συμπεριλαμβάνει υποχρεωτικά μαθήματα επιμόρφωσης για τους γονείς που υποβάλλουν τους φακέλους αναπηρίας των παιδιών τους ή για τους γονείς γενικότερα σχετικά με τη φροντίδα των παιδιών τους.
- Να υλοποιηθούν προγράμματα υποστήριξης για να βοηθηθούν οι νέοι/ες και να συνειδητοποιήσει ο πληθυσμός ότι αποτελούν έναν πολύτιμο πόρο.
- Οι υπεύθυνοι/νες για τη λήψη πολιτικών αποφάσεων θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τις απόψεις των νέων πριν από τη δημιουργία προγραμμάτων και εκστρατειών.
- Να δημιουργηθούν νέα προγράμματα που θα απευθύνονται στους/στις νέους/ες για να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, όπως σινεμά, αίθουσες χορού, μαθήματα ζωγραφικής και γυμναστήρια, και να παρέχεται δωρεάν μεταφορά σε άλλες πόλεις που διαθέτουν περισσότερες κοινωνικές υπηρεσίες.
- Να αναπτυχθούν προγράμματα παρακίνησης των νέων με επιβραβεύσεις, όπως ταξίδια ή χρηματικές απολαβές, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ένα νεαρό άτομο για τη χρηματοδότηση των χόμπι ή της καριέρας του.
- Να δημιουργηθούν κέντρα στα οποία θα υπάρχει πρόσβαση μέσω του Οργανισμού Ασφάλισης και προγράμματα που θα διευκολύνουν τους/τις νέους/ες να ενταχθούν στην αγορά εργασίας και να αποκτήσουν στέγη μετά την έξοδό τους από τα κέντρα ψυχικής υγείας.
- Να ενισχυθεί το προσωπικό για να συμμορφωθεί με τον αριθμό των παιδιών, να εκπαιδευτούν οι επαγγελματίες για να εργαστούν με τις ομάδες-στόχους και να ευαισθητοποιηθούν μέσω εκστρατειών και εργαστηρίων.
Οι υπεύθυνοι/νες λήψης πολιτικών αποφάσεων θα πρέπει να είναι πιο ανοιχτοί/χτές, πιο προσεκτικοί/κές και να ενδιαφέρονται για τα παιδιά που βρίσκονται σε κέντρα ψυχικής υγείας

70

(Από την Κύπρο)

- Κρατικός ιστότοπος για την υποστήριξη των νέων με διάφορες υπηρεσίες.
- Διοργάνωση δωρεάν εκδηλώσεων από δημόσιους φορείς.



- Διοργάνωση μαθημάτων ή διαλέξεων από τα σχολεία για τα οφέλη της θεραπείας μέσω της τέχνης (art therapy).
- Ομάδες εστιασμένης συζήτησης (focus groups) με καλλιτέχνες/χνιδες και νέους/ες.
- Ανοιχτές συζητήσεις.
- Ανοιχτές εκδηλώσεις για νέους/ες που επιθυμούν να προωθήσουν το καλλιτεχνικό τους έργο.
- Τηλεοπτικές εκπομπές που να ενημερώνουν το κοινό για θέματα ψυχικής υγείας.
- Σεμινάρια και εκστρατείες.
- Να δικαιούνται όλοι/λες οι νέοι/ες ένα δωρεάν ραντεβού (ή έκπτωση) με ψυχολόγο.

(Από την Ισπανία)

- Εθνική στρατηγική σε ανώτατο επίπεδο για την ειδική καταπολέμηση των κοινωνικών ανισοτήτων στην υγεία ως «το σημαντικότερο μάθημα που πρέπει να αντληθεί από την πανδημία».
- Ενίσχυση και ανανέωση της δημόσιας υγείας (ιδίως υπηρεσίες όπως η πρωτοβάθμια περίθαλψη και η ψυχική υγεία).
- Η διαφύλαξη των δικαιωμάτων των κοριτσιών και των αγοριών, της ψυχικής τους υγείας και της ολοκληρωμένης ανάπτυξής τους, χωρίς να τίθεται σε κίνδυνο η υγεία της κοινότητας, είναι μια κοινωνική πρόκληση που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι αρμόδιες αρχές σε θέματα υγείας.
- Επείγουσα η ανάγκη για επενδύσεις στην ψυχική υγεία, δεδομένου του κινδύνου μαζικής αύξησης των συναισθηματικών προβλημάτων στους/στις νέους/ες τους επόμενους μήνες λόγω των επιπτώσεων της πανδημίας.

71

(Από την Ελλάδα)

- Αύξηση του αριθμού των δημόσιων υποστηρικτικών υπηρεσιών εκτός των αστικών κέντρων.
- Υβριδικό μοντέλο (offline/online συμβουλευτική).
- Μείωση της λίστας αναμονής στα δημόσια κέντρα ψυχικής υγείας με την πρόσληψη επαγγελματιών ψυχικής υγείας σε μόνιμες θέσεις.
- Μείωση των εναλλαγών και της αστάθειας του προσωπικού.
- Μείωση της γραφειοκρατίας στο δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας.
- Χαρτογράφηση υπηρεσιών διαθέσιμη στις ιστοσελίδες των Δήμων.
- Άδεια μετ' αποδοχών σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας για εκπαιδευτικούς σκοπούς.
- Μόνιμοι σχολικοί-κές/εκπαιδευτικοί-κές ψυχολόγοι σε όλα τα δημόσια σχολεία.
- Αυξημένες και τακτικές ερευνητικές προσπάθειες για την ψυχική υγεία στα Πανεπιστήμια και τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας.

- Διαφάνεια και ανεξάρτητοι μηχανισμοί ελέγχου στη διαχείριση των κονδυλίων που διατίθενται για την ψυχική υγεία.
- Δυνατότητα των δικαιούχων να επιλέγουν τον/την επαγγελματία με τον/την οποίο/α επιθυμούν να συνεργαστούν στις δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- Εξασφάλιση ασφαλών και ιδιωτικών χώρων για συνεδρίες σε δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- Επέκταση του ωραρίου εργασίας για την κάλυψη των αναγκών όλων.
- Επιλογή διαδικτυακής συνομιλίας (online chat) που συνδέεται με τον ιστότοπο της υπηρεσίας.
- Ενσωμάτωση μαθημάτων/προγραμμάτων ψυχικής υγείας στο επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα.
- Δωρεάν ομαδικές θεραπείες που συντονίζονται από τους Δήμους.
- Τακτική, διαφανής και υποστηριζόμενη σχέση μεταξύ του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων και των εκπαιδευτικών.
- Εξειδίκευση σε συγκεκριμένες ψυχικές δυσκολίες σε μονάδες ψυχικής υγείας.
- Ενίσχυση των κοινωνικών υπηρεσιών των δημόσιων νοσοκομείων.
- Αποϊδρυματοποίηση και ενίσχυση των κατοικιών ημιαυτόνομης διαβίωσης.
- Ιστότοποι με νέους/ες ψυχολόγους που θα παρέχουν υπηρεσίες με χαμηλό κόστος.

(Από την Ιταλία)

- Αναγνώριση και μη υποτίμηση του φαινομένου των πανδημικών εφήβων.
- Συστηματική και όχι σποραδική δράση.
- Παροχή ποιοτικών υπηρεσιών ή/και εύκολη πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης γονέων, συνοδευτικές ψυχολογικές παρεμβάσεις για ενήλικες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον γονεϊκό τους ρόλο για διάφορους λόγους.
- Ενίσχυση των σχολικών ψυχολογικών υπηρεσιών που απευθύνονται όχι μόνο στους/στις μαθητές/τριες αλλά και στους/στις εκπαιδευτικούς ως στιγμή εποπτείας.
- Να καταστεί πιο προσιτή η φιγούρα του/της ψυχολόγου αντί του/της γιατρού.
- Βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των επαγγελματιών του τριτογενούς τομέα, του σχολείου, της οικογένειας, των δημόσιων υπηρεσιών με ένα τυποποιημένο σχέδιο δράσης.
- Απόδοση μεγαλύτερης πολιτικής/κοινωνικής/οικονομικής αναγνώρισης στους/στις επαγγελματίες του τριτογενούς τομέα, ιδίως στους/στις εκπαιδευτικούς, παρέχοντάς τους επιμόρφωση, εποπτεία, ψυχολογική υποστήριξη.
- Επένδυση σε κέντρα νεότητας, βελτίωση της πρόσβασης των νέων σε περιβάλλοντα κοινωνικοποίησης.



Source:PIXABAY

Βιβλιογραφικές αναφορές

- SCHOLZ, N. (2021). EPRS: European Parliamentary Research Service. European Union.
- LUCIO, C.G. (2022). The footprint of the pandemic on children's mental health. Press article. EL MUNDO.
- UNICEF (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and young people.
- YOUNGMINDS (2021). Coronavirus: Impact on young people with mental health needs.
- EUROPEAN COMMISSION (2018): The European Union Youth Strategy 2019-2027
- UNITED NATIONS ((2015): The Sustainable Development Goals: Good Health and Well-being
- MENTAL HEALTH EUROPE (2013): The Joint Action for Mental Health and Well-being
- INJUVE (2018): Youth Studies Magazine. Promotion of health and emotional well-being in adolescents: Current panorama, resources and proposals.





- INJUVE (2018): Youth Studies Magazine. Promotion of mental health, prevention of mental disorders and fight against stigma. Strategies and resources for the emotional literacy of adolescents.
- Ομάδες εστιασμένης συζήτησης και ανεπίσημες συζητήσεις του έργου ARTY

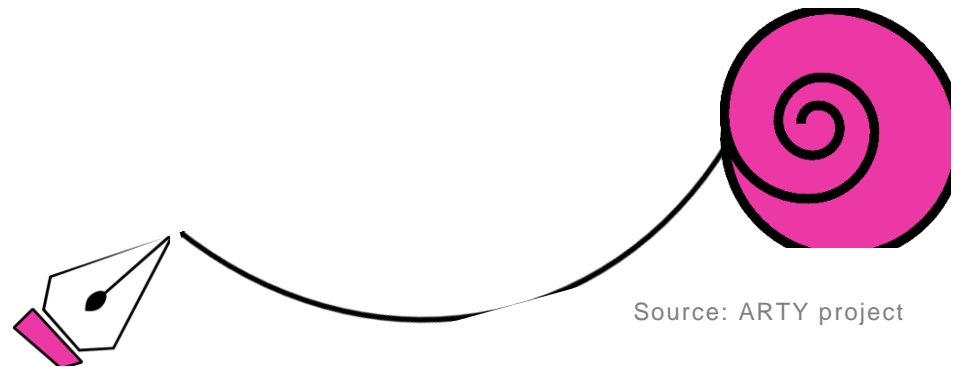


Παραρτήματα

Παράρτημα 1. Ευρήματα και αποτελέσματα που προέκυψαν από τις ανεπίσημες συζητήσεις και τις ομάδες εστιασμένης συζήτησης

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Source: ARTY project

75

Κοινωνικά ζητήματα



Πηγή: PIXABAY

«Πιστεύω ότι η πανδημία έχει επηρεάσει την επιθυμία των νέων να ασχοληθούν με δραστηριότητες προκαλώντας τους πολλούς φόβους και άγχος για το μέλλον.»

«Προειδοποιητικά σημάδια που θα πρέπει να προσέχουν οι οικογένειες και οι φροντιστές στους νέους για να αποτρέψουν την ψυχική τους επιδείνωση μπορεί να είναι η άρνηση συμμετοχής σε δραστηριότητες, σε κοινωνικές δράσεις και η άρνηση αποδοχής συμβουλών, η επιθετική γλώσσα και οι ανάρμοστες συμπεριφορές.»
«Οι νέοι θα πρέπει να λαμβάνουν υποστήριξη, να μαθαίνουν μεθόδους διάκρισης αληθινών ειδήσεων, να βελτιώνουν την κριτική τους σκέψη και να καθοδηγούνται ώστε να αποφεύγουν τις παγίδες του Διαδικτύου.»

«Η απομόνωση λόγω της πανδημίας είχε σοβαρότατο αντίκτυπο στους νέους, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο.»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους οι οικογένειες και οι φροντιστές/στριες των νέων για τη φροντίδα και την προστασία της ψυχικής τους υγείας;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;
- Πώς μπορεί η τεχνολογία να είναι καλή και κακή για τη νεολαία;

Ευρήματα

- Περίπου το 20% των νέων επηρεάστηκε από την πανδημία COVID-19.
- Όσον αφορά τα κοινωνικά προβλήματα που εντοπίστηκαν, αναφέρθηκαν τα εξής: χαμηλή επιθυμία για αλληλεπίδραση με τους γύρω και μείωση της συμμετοχής/επιθυμίας για πρόσβαση στην αγορά εργασίας.
- Τα προειδοποιητικά σημάδια που αναφέρθηκαν αφορούν τα κοινωνικά προβλήματα που εντοπίστηκαν. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί, οι ψυχολόγοι και οι σύμβουλοι θα πρέπει να δίνουν προσοχή στα κοινωνικά προβλήματα που προαναφέρθηκαν.
- Οι περιορισμοί στην κινητικότητα έχουν ήδη αφήσει τα σημάδια τους στους/στις νέους/ες κάνοντάς τους/τες να φοβούνται για το μέλλον και την υγεία τους και δημιουργώντας τους προβλήματα κοινωνικοποίησης.
- Οι απαντήσεις σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τεχνολογίας για τους/τις νέους/ες σχετίζονται με το κατά πόσον οι είναι ή δεν είναι σε θέση να διακρίνουν αυτές τις πτυχές. Είναι απαραίτητο να διδαχθούν πώς να προστατεύονται στο διαδικτυακό περιβάλλον και πώς να έχουν πρόσβαση στις

«Οι νέοι απομακρύνθηκαν από τους φίλους και τις κοινωνικές δραστηριότητες που είχαν συνηθίσει να κάνουν, γεγονός που τους προκάλεσε αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Επιπλέον, πολλοί νέοι έπασχαν από άγχος και κατάθλιψη εξαιτίας της απομόνωσης και του στρες που προκάλεσε η πανδημία. Από την άλλη πλευρά, η απομόνωση της πανδημίας παρείχε επίσης καλές αφορμές στους νέους για να αναπτύξουν άλλες δεξιότητες και χόμπι, να επικεντρωθούν περισσότερο στην οικογένεια και να περάσουν χρόνο με τις οικογένειές τους.»
«Ανακάλυψαν το Zoom και τα διαδικτυακά εργαλεία για να συμπληρώνουν εν μέρει τη δια ζώσης αλληλεπίδραση.»

ψηφιακές τεχνολογίες για να τις χρησιμοποιούν προς όφελός τους.

- Η πανδημία COVID-19 είχε σοβαρό αντίκτυπο στους/στις νέους/ες και ιδιαίτερα στην ψυχική τους υγεία. Πολλοί/λές νέοι/ες έχασαν ευκαιρίες εκπαίδευσης και απασχόλησης λόγω του κλεισίματος των σχολείων, των πανεπιστημίων και της παγκόσμιας οικονομίας. Οι νέοι/ες που είχαν ολοκληρώσει την εκπαίδευσή τους και αναζητούσαν εργασία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αντιμετώπισαν μεγάλες δυσκολίες στην εύρεση κατάλληλης εργασίας, ενώ όσοι/σες εργάζονταν ήδη συχνά απολύονταν ή οδηγούνταν μοιραία στην τεχνολογική ανεργία. Όλα αυτά οδήγησαν σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Η πανδημία επηρέασε επίσης αρνητικά την ψυχική υγεία πολλών νέων, οι οποίοι/ες απομονώθηκαν και περιόρισαν τις κοινωνικές και ψυχαγωγικές τους δραστηριότητες. Επιπλέον, η απουσία κοινωνικών συναναστροφών και η απώλεια σημαντικών εκδηλώσεων αποτέλεσαν στρεσογόνους παράγοντες για μεγάλο αριθμό νέων.
- Ωστόσο, η πανδημία είχε και θετικές συνέπειες στους/στις νέους/ες, όπως η υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, η βελτίωση των σχέσεων με την οικογένεια και τους/τις φίλους/λες και η ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης προβλημάτων.
- Η πλειονότητα των ερωτηθέντων ατόμων παρατηρεί αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στους/στις νέους/ες, αλλά στη Ρουμανία, μόνο στις αστικές περιοχές οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τα σημάδια και απευθύνονται σε ειδικούς. Όπως υποστηρίζουν, οι ιθύνοντες/νουσες επικεντρώνονται στην επίλυση άλλων θεμάτων ασφάλειας και παραβλέπουν την ψυχική υγεία.

(Ρουμανία)



«Οι νέοι αναφέρουν ότι έχουν περισσότερο άγχος, αισθάνονται απομονωμένοι, μοναξιά και πολλοί αναφέρουν επίσης ότι είναι δυσκολεύονται να αναπτύξουν ερωτικές ή/και φιλικές σχέσεις.»

«Το να χάνουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις είναι ακόμη πιο δύσκολο για τους νέους σε σχέση με άλλες ηλικιακές ομάδες λόγω της πρωταρχικής σημασίας που έχει η κοινωνική ζωή στη διάρκεια της νεότητας.»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;

Ευρήματα

- Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας δεν μπορούσαν να πουν ένα συγκεκριμένο ποσοστό, αλλά σχολίασαν ότι κατά τη διάρκεια και μετά την περίοδο της COVID-19, ο αριθμός των αυτοαναφορών των νέων αυξήθηκε με βάση την υποκειμενική εμπειρία επαγγελματιών υγείας, όπως ψυχολόγων και ψυχοθεραπευτών.
- Οι νέοι/ες ανέφεραν περισσότερο άγχος, αίσθημα απομόνωσης, μοναξιά και πολλοί τόνισαν ότι τους φαίνεται δύσκολο να αναπτύξουν ερωτικές ή/και φιλικές σχέσεις. Παράλληλα, παρατηρείται μια γενική έλλειψη κινήτρων για το μέλλον.
- Οι επαγγελματίες εξήγησαν ότι οι περιορισμοί στην κινητικότητα μπορούν να επηρεάσουν τη μελλοντική ανάπτυξη των νέων με πολλούς τρόπους. Καταρχάς, δεν έχουν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Όμως, λόγω της εξέχουσας σημασίας που έχει η κοινωνική διάσταση κατά τη διάρκεια της νεότητας, ο περιορισμός αυτός μπορεί να έχει πολλαπλές επιπτώσεις στη νεολαία. Επιπλέον, η ελαχιστοποίηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή των συναναστροφών τους στερεί ευκαιρίες να δημιουργήσουν νέες σχέσεις που είναι καθοριστικές για την ανάπτυξή τους, όπως και ευκαιρίες να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και να διαμορφώσουν την κοινωνική τους ταυτότητα.
- Μεταξύ άλλων, αναφέρθηκε και η έλλειψη σύνδεσης ή το αίσθημα του ανήκειν, που αποτελεί βασική ανθρώπινη ανάγκη και μάλιστα αυξημένη στους/στις νέους/ες

(Κύπρος)

«Ο αντίκτυπος του COVID-19 ήταν το αποτέλεσμα προηγούμενων ανισοτήτων και, ταυτόχρονα, τις διαιώνισε και τις αύξησε.»

«Η πανδημία άφησε ένα συναισθηματικό, βαθύ και κοινωνικά άνισο τραύμα.»

«Ας μην ξεχνάμε ότι, για τους εφήβους, το πιο σημαντικό πράγμα εξακολουθεί να είναι το να βρίσκονται με τους συνομηλίκους τους.»

«Ας προσπαθήσουμε να το κατανοήσουμε αυτό και ας μην υποτιμάμε την ανάγκη τους να συναντήσουν τους φίλους τους.»

Ερωτήσεις:

- Σε ποιες κοινωνικές πτυχές θα λέγατε ότι η πανδημία επηρέασε δομικά τους/τις νέους/ες;
- Πώς επηρέασε η COVID-19 τις κοινωνικές σχέσεις των νέων;

Ευρήματα

- Ο εγκλεισμός αποκάλυψε την πραγματικότητα των σπιτιών χωρίς ηλεκτρονική υπολογιστή, ευρυζωνική σύνδεση στο Διαδίκτυο ή εναλλακτικές λύσεις για το σχολικό κυλικείο: μόνο το 5,7% των μαθητών/τριών επωφελήθηκε από βοήθεια ή εναλλακτικά μέτρα διατροφής κατά τη διάρκεια της εν λόγω περιόδου.
- Σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση των δομικών ανισοτήτων, είναι περιορισμένο το πεδίο μετασχηματισμού των πολιτικών βασικής εκπαίδευσης.
- Η πανδημία στέρησε από τους/τις νέους/ες την καθημερινή εμπειρία να βρίσκονται με τους/τις φίλους/λες τους. Σε αυτό το σημείο, αξίζει να σημειωθεί ότι οι νέοι/ες βιώνουν τις κοινωνικές σχέσεις διαφορετικά από τους ενήλικες. Έχουν ανάγκη να βρίσκονται με τους/τις συνομηλίκους/κές τους και να κοινωνικοποιούνται περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο στάδιο της ζωής τους. Νιώθουν ότι οι φίλοι/λες τους τους/τις καταλαβαίνουν και συμπάσχουν μαζί τους, γιατί βιώνουν το ίδιο πράγμα.

(Ισπανία)



Source: PEXELS

«Οι νέοι κινούνται μεταξύ των δύο πόλων του ίδιου συνεχούς:

- αφενός, έχουν αυξημένη ανάγκη για κοινωνικοποίηση,
- από την άλλη, φοβούνται τις συναντήσεις.»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;

Ευρήματα

- Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας ανέφεραν ότι η πανδημία (και τα λοκντάουν) επηρέασε(/σαν) την κοινωνική συμπεριφορά των νέων με τους εξής τρόπους:
 - Αποξένωση και μοναξιά·
 - Καβγάδες με γονείς/αδέλφια και συντρόφους·
 - Αύξηση των αναφερόμενων περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας·
 - Αύξηση της επιθετικότητας και της παραβατικότητας·
 - Μούδιασμα στις κοινωνικές σχέσεις·
 - Αγοραφοβία και αποφυγή εσωτερικών χώρων·
 - Δυσκολίες στις ανθρώπινες σχέσεις·
 - Εσωτερίκευση των περιορισμών και της κοινωνικής απομάκρυνσης/απομόνωσης ακόμη και μετά τα λοκντάουν·
 - Το Διαδίκτυο λειτούργησε ως ασπίδα για τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Πολλά από τα ερωτηθέντα άτομα υποστήριξαν ότι οι παραπάνω συνέπειες θα αποτελέσουν εμπόδιο για την κοινωνική ανάπτυξη των νέων και τις κοινωνικές τους δεξιότητες στο μέλλον. Το κοινωνικό άγχος, ο φόβος των επαφών και η απομόνωση μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια της απόλαυσης της συναναστροφής με τους άλλους, ενώ οι εσωστρεφείς άνθρωποι φαίνεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο.

(Ελλάδα)

Πηγή: PIXABAY



«Αντιλαμβάνομαι ένα μεγάλο χάσμα μεταξύ εντός και εκτός σπιτιού. Το ονομάζω «κλειδωμένος στο κουτί». Οι προστατευτικοί παράγοντες, όπως το σχολείο, οι εκπαιδευτικοί, τα κέντρα της κοινότητας, οι φίλοι, έχουν εξαφανιστεί. Αντίθετα, οι παράγοντες κινδύνου έχουν αυξηθεί, όπως στην περίπτωση των νέων που ζουν σε ευάλωτες οικογένειες, οι οποίοι έχουν πληγεί σε μεγάλο βαθμό από την πανδημία, επειδή έχουν αναγκαστεί να ζουν σε ένα δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον χωρίς να μπορούν να αντλήσουν εξωτερικούς πόρους για να μετριάσουν τις επιπτώσεις του στην ψυχική τους υγεία.»

Ερωτήσεις:

→ Τι αντίκτυπο είχε η COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων;

Ευρήματα

- Όλα τα συμμετέχοντα άτομα δήλωσαν ότι η COVID-19 είχε σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των νέων.
- Ο αντίκτυπος της πανδημίας στους/στις νέους/ες είναι στενά συνδεδεμένος με την αντιληπτή έλλειψη βεβαιότητας για το μέλλον. Για τον λόγο αυτό, οι έφηβοι/βες απολαμβάνουν κάθε ημέρα ζώντας στο παρόν.

Σε επίπεδο σχέσεων, οι νέοι/ες δεν είχαν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να σχετίζονται με τους άλλους και δυσκολεύονται στην αντιμετώπιση προβλημάτων. Αν οι νέοι/ες πριν από την πανδημία προτιμούσαν μια πολυμελή παρέα, πλέον προτιμούν τις μικρές ομάδες φίλων και δυσκολεύονται περισσότερο να αναπτύξουν σχέσεις με αγνώστους και να κάνουν νέες γνωριμίες. Οι ενήλικες δεν αντιμετωπίζονται πλέον ως καθοδηγητές από τους/τις νέους/ες, αλλά ως άτομα που δουλειά τους είναι να τους/τις επιπλήτουν και με τα οποία έρχονται σε σύγκρουση. Στο σχολείο οι έφηβοι/βες δυσκολεύονται να εργαστούν σε ομάδες, αφού ο/η καθένας/μία έχει την τάση να κάνει αυτό που θέλει χωρίς να συνεργάζεται ουσιαστικά με τους άλλους. Επιπλέον, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση διεύρυνε το κοινωνικό χάσμα και το χάσμα μεταξύ των εφήβων: όσοι/σες διέθεταν τους απαραίτητους οικονομικούς και κοινωνικοπολιτισμικούς πόρους μπόρεσαν να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους, ενώ όσοι/σες δεν τους διέθεταν, έμειναν πίσω και πλέον έχουν μεγάλα κενά. Το σχολείο συνέχισε να εστιάζει κυρίως στο περιεχόμενο και να αφήνει εκτός τις ψυχολογικές και ηθικές δυσκολίες των νέων, γεγονός που είχε σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις στους/στις μαθητές/τριες. (Ιταλία)



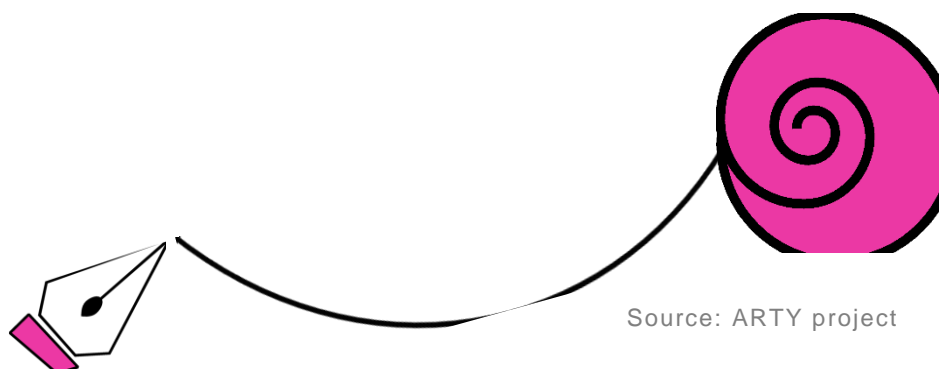
Source: PIXABAY

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων



Πηγή: PIXABAY

82



Source: ARTY project

Γνωστικές επιπτώσεις



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

«Εντοπίσαμε νέους που επηρεάστηκαν από την πανδημία. Εργάζομαι στο σύστημα παιδικής προστασίας εδώ και 18 χρόνια και έχω παρατηρήσει αλλαγές.

Είναι πιο επιθετικοί λεκτικά· δεν έχουν πλέον υπομονή μεταξύ τους ή με τους εκπαιδευτικούς.

Δεν έχουν πλέον υπομονή ούτε στη δουλειά και γι' αυτό προκύπτουν συγκρούσεις. Είναι πιο νευρικοί. Έχω παρατηρήσει αυτές τις αλλαγές στο 75% των νέων με τους οποίους εργάζομαι.»

Ερωτήσεις:

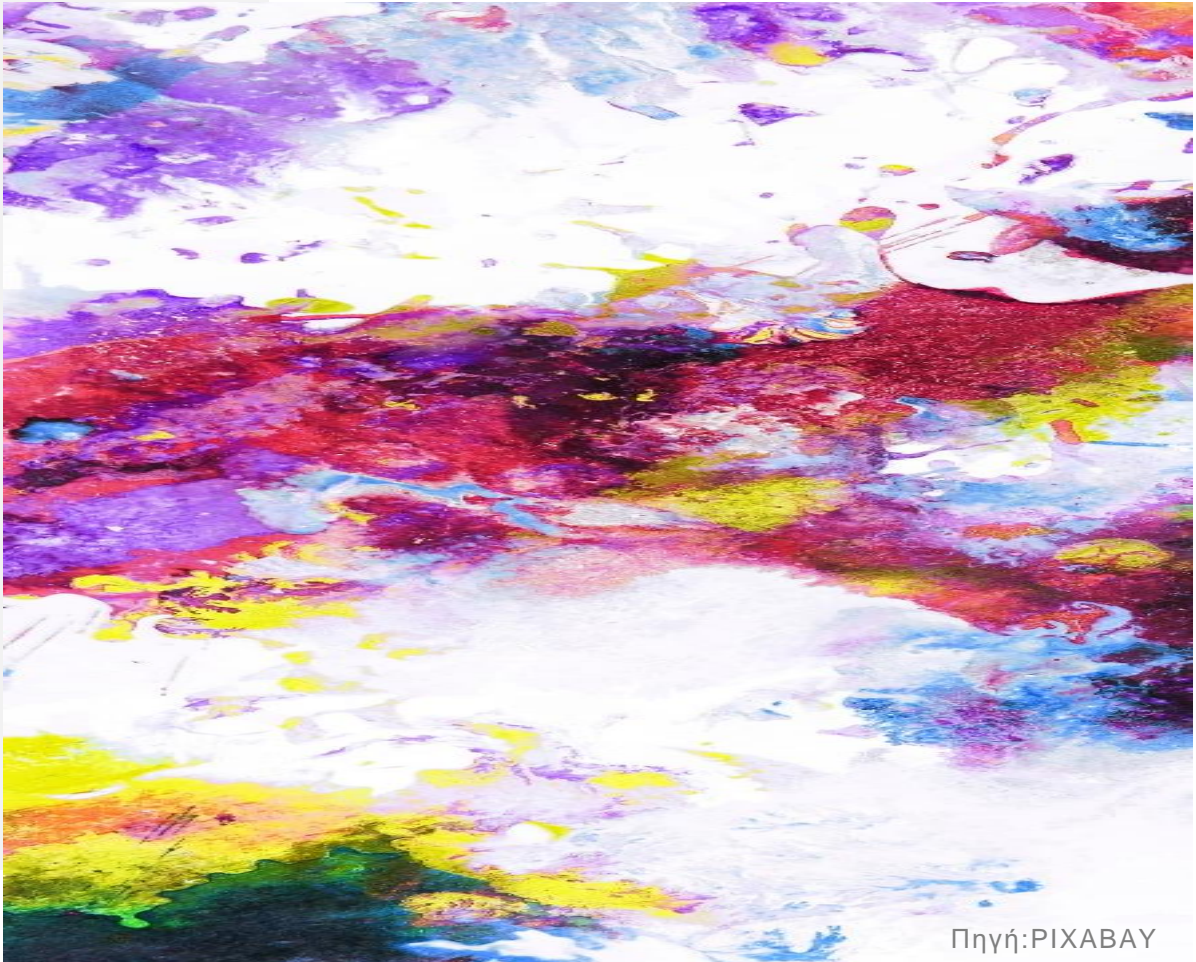
- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους οι οικογένειες και οι φροντιστές/στριες των νέων για τη φροντίδα και την προστασία της ψυχικής τους υγείας;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;
- Πώς μπορεί η τεχνολογία να είναι καλή και κακή για τη νεολαία;

Ευρήματα

- Περίπου το 75% των νέων επηρεάστηκε από την πανδημία COVID-19.
- Σε ό,τι αφορά τις γνωστικές συνέπειες που είχε η πανδημία στους/στις εν λόγω νέους/ες, ήταν θετικές κατά τη διάρκεια της πανδημίας, διότι οι εκπαιδευτικοί περνούσαν περισσότερο χρόνο με τους/τις μαθητές/τριες σε οικογενειακού τύπου σπίτια. Είχαν μεγαλύτερη υποστήριξη από τους/τις εκπαιδευτικούς και μάθαιναν συνεχώς χωρίς να παραλείπουν διδακτικές δραστηριότητες.
- Τα προειδοποιητικά σημάδια που αναφέρθηκαν σχετίζονται με προβλήματα εθισμού στην ψηφιακή τεχνολογία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι νέοι/ες είχαν την τάση να περνούν περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και έτσι δημιουργήθηκε μια εξάρτηση από ορισμένες τεχνολογίες.
- Οι περιορισμοί στην κινητικότητα έχουν ήδη αφήσει το αποτύπωμά τους στους/στις νέους με ευεργετικό τρόπο, καθώς μπορούν να μάθουν καλύτερα και περισσότερο, δεδομένου ότι οι εκπαιδευτικοί του κέντρου αφιέρωναν περισσότερο χρόνο μαζί τους.
- Οι απαντήσεις σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τεχνολογίας για τους/τις νέους/ες σχετίζονται με τον εθισμό που μπορεί να προκαλέσει η χρήση του Διαδικτύου. Ένα πλεονέκτημα ήταν ότι οι νέοι/ες διατηρούσαν επαφή με φίλους/λες από το εξωτερικό, ενώ ένα μειονέκτημα ήταν ο εθισμός στην παρακολούθηση ταινιών και τα κοινωνικά δίκτυα.

- Αρκετά ευρήματα (όσον αφορά τις γνωστικές επιπτώσεις) αναφέρθηκαν ότι παρατηρήθηκαν στους/στις νέους/ες κατά τη διάρκεια της πανδημίας:
- Μειωμένη προσοχή και συγκέντρωση - Η κοινωνική απομόνωση οδήγησε σε μείωση των κοινωνικών ερεθισμάτων και δυσκόλεψε τη συγκέντρωση των ατόμων στα καθήκοντά τους. Μείωση της μνήμης - Η έλλειψη κοινωνικών ερεθισμάτων διατάραξε τη λειτουργία της μνήμης και οδήγησε σε δυσκολίες μάθησης και μνήμης. Μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων - Η κοινωνική απομόνωση οδήγησε σε μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων και ανάλυσης πολύπλοκων καταστάσεων. Μειωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων - Η έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης οδήγησε σε μειωμένη ικανότητα εύρεσης λύσεων σε σύνθετα προβλήματα. Κατάθλιψη και άγχος - Η κοινωνική απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους, τα οποία ενδέχεται να επηρεάσουν τη γνωστική λειτουργία

(Ρουμανία)



Πηγή: PIXABAY

Πηγή: ΡΙΧΑΒΑΥ



85

Ερωτήσεις:

- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;

Ευρήματα

- Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας ανέφεραν ότι η πανδημία (και τα λοκντάουν) επηρέασε(/σαν) τους/τις νέους/ες με τους ακόλουθους τρόπους σε γνωστικό επίπεδο:
 - Ριζοσπαστικοποίηση και πόλωση·
 - Διαταραχή της γνωστικής λειτουργίας·
 - Διαστρεβλωμένη αίσθηση του χρόνου·
 - Δυσκολία/άρνηση επεξεργασίας των όσων συνέβησαν·
 - Μειωμένη δημιουργικότητα
- (Ελλάδα)

«Το χάσμα μεταξύ των αναγκών των μαθητών και της ετοιμότητας του σχολείου φανερώνει τη σημασία μιας πιο ολοκληρωμένης υποστήριξης τόσο για τα σχολεία όσο και για τους μαθητές.»

«Το αποτύπωμα της πανδημίας έχει συνέπειες ανάλογα με τις ικανότητές τους: αν τα παιδιά και οι έφηβοι είχαν δυσκολίες και πριν, η πανδημία πιθανώς τις επιδεινώνει.»

«Ως εκπαιδευτικοί, ως γονείς και ως κοινωνία, έχουμε την υποχρέωση και την ευθύνη να αντιμετωπίσουμε τις ελλείψεις που απορρέουν από την πανδημία σε γνωστικά, κοινωνικά και ψυχοκινητικά θέματα.»

Ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι πιο ανησυχητικές γνωστικές πτυχές που απορρέουν από την πανδημία;
- Ποιος θα είναι ο αντίκτυπος της πανδημίας στην ανάπτυξη των παιδιών/εφήβων μακροπρόθεσμα;

Ευρήματα

- Οι έφηβοι/βες αποκάλυψαν ότι οι μεγαλύτερες ανησυχίες τους σχετικά με τη σχολική χρονιά είναι το «να μείνουν πίσω» σε ακαδημαϊκό επίπεδο, να χάσουν την ικανότητα να συγκεντρώνονται στα μαθήματά τους και να βιώνουν άγχος σε κοινωνικά περιβάλλοντα ή δημόσιους χώρους.
- Παρατηρείται πλήθος γλωσσικών προβλημάτων και γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό ως γονείς να δράσουμε εγκαίρως προτού εμφανιστεί καθυστέρηση στη γλωσσική ανάπτυξη των παιδιών.
- Η κατάσταση γίνεται πιο ανησυχητική αν προσθέσουμε τη χρήση οθονών, η οποία έχει αποδειχθεί ότι κάνει τους ανθρώπους λιγότερο ενσυναισθητικούς στο ίδιο αποτέλεσμα, όπως και με τη χρήση масκών.

(Ισπανία)

86



Source: PEXELS



Πηγή: PIXABAY

«Το πιο δύσκολο ήταν να εξηγήσουμε την κατάσταση στους νέους με γνωστικές αναπηρίες, να βρούμε έναν τρόπο να εξηγήσουμε τον λόγο αυτής της έκτακτης ανάγκης, χωρίς όμως να τους τρομάξουμε. Η ρουτίνα τους άλλαξε και, σε ορισμένες περιπτώσεις, είδαμε αύξηση των προβληματικών συμπεριφορών.»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;

Ευρήματα

- Οι επαγγελματίες που εργάζονται με νέους/ες με γνωστικές αναπηρίες δυσκολεύονται να τους εξηγήσουν την κατάσταση έκτακτης ανάγκης COVID-19 χωρίς να τους/τις τρομάξουν. Η πανδημία έχει αλλάξει τις συνήθειες των νέων με γνωστικές αναπηρίες και αυτό έχει οδηγήσει σε αύξηση της εκδήλωσης προβληματικών συμπεριφορών.

(Ιταλία)



Πηγή: PIXABAY

88

Ερωτήσεις:

- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;

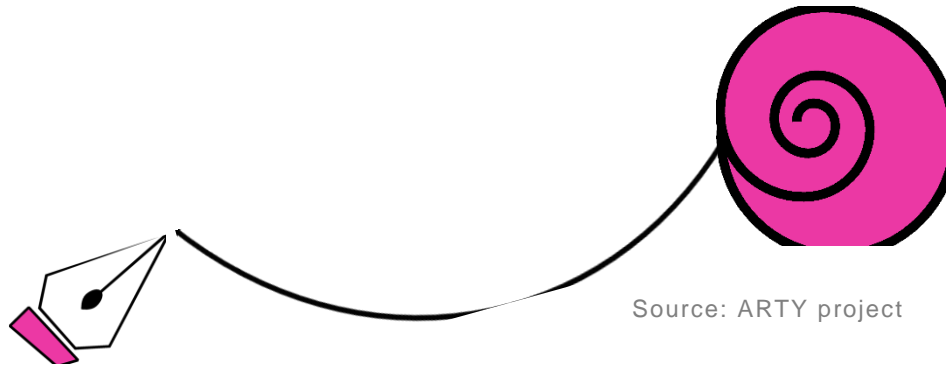
Ευρήματα

- Σύμφωνα με τους/τις ψυχολόγους, οι νέοι/ες μπορεί να μην εκτίθενται σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να χάνουν ευκαιρίες να ταξιδέψουν, να παρακολουθήσουν μαθήματα και να αποκτήσουν διάφορες δεξιότητες ζωής. Όμως, ενδεχομένως να τους είναι δύσκολο να προσαρμοστούν και να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται μέσω της διαδικτυακής μάθησης που ελαχιστοποιεί την κινητικότητα.

(Κύπρος)

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Source: ARTY project

89

Συναισθηματικές πτυχές





Πηγή: PIXABAY

«Η τεχνολογία βοηθά τους ωφελούμενους που φροντίζω· χρησιμοποιούν πολύ συχνά τα κοινωνικά δίκτυα. Έχουν βρει έναν ελκυστικό, δωρεάν τρόπο επικοινωνίας με τη βοήθεια φωνητικών μηνυμάτων. Δυστυχώς, ο ψηφιακός αυτισμός μπορεί να εμφανιστεί και να μειώσει την απόδοση των νέων σε άλλες δραστηριότητες, όπως η προσωπική υγιεινή, να τους προκαλέσει χρόνια κόπωση ή ακόμη και οφθαλμολογικά προβλήματα. Από αυτό το σημείο ξεκινούν οι

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους οι οικογένειες και οι φροντιστές/στριες των νέων για τη φροντίδα και την προστασία της ψυχικής τους υγείας;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;
- Πώς μπορεί η τεχνολογία να είναι καλή και κακή για τη νεολαία;

Ευρήματα

- Οι αλλαγές στη συμπεριφορά των νέων εντοπίστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αλλά εξαφανίστηκαν για τους/τις περισσότερους/ρες μετά τη λήξη της κατάστασης έκτακτης ανάγκης. Σε αυτό το κέντρο, κατά την περίοδο 2021-2022, πραγματοποιήθηκαν συνολικά 4 επανεπτάξεις στην κοινότητα σε ένα σύνολο 26 ατόμων.
- Τα προειδοποιητικά σημάδια που αναφέρθηκαν είναι τα βραχυπρόθεσμα ξεσπάσματα, το κλάμα, οι φωνές και η χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση.
- Οι περιορισμοί στην κινητικότητα προκάλεσαν αϋπνίες, υπερβολικό ύπνο, έλλειψη όρεξης ή υπερβολική κατανάλωση φαγητού.

συγκρούσεις με τους ενήλικες.»

«Καθώς δεν είχαν τίποτα να κάνουν στο σπίτι τους, πολλοί έφηβοι στράφηκαν στις οθόνες/ στα βιντεοπαιχνίδια/ στα smartphones για να περάσουν την ώρα τους. Ο αυξημένος χρόνος οθόνης έχει άμεσες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, όπως άγχος, κατάθλιψη και διαταραχές ύπνου.»

- Σε ό,τι αφορά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τεχνολογίας για τους/τις νέους/ες, αναφέρθηκαν τα εξής: πλεονέκτημα - καλύτερη επικοινωνία με τους/τις φίλους/λες όταν δεν είναι εφικτές οι διαζώσεις συναντήσεις, όπως συνέβη κατά τη διάρκεια της πανδημίας· μειονέκτημα - ψηφιακός αυτισμός.
- Τα περισσότερα ερωτηθέντα άτομα δήλωσαν ότι όλοι/λες οι νέοι/ες με τους/τις οποίους/ες αλληλεπίδρασαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και μετά αντιμετωπίζουν έντονα συναισθηματικά προβλήματα. Φοβούνταν να αλληλεπιδράσουν, να αγγίξουν άλλα άτομα, να επικοινωνήσουν δια ζώσης. Άλλες συναισθηματικές πτυχές εμφανίστηκαν ως παρενέργειες της πολύωρης σύνδεσης στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια του λοκντάουν, που μερικές φορές έφτανε έως και τις 20 ώρες/ημέρα, επειδή δεν υπήρχαν άλλες δραστηριότητες με τις οποίες να μπορούν να ασχοληθούν. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα οι έφηβοι/βες να εμφανίσουν σημάδια κατάθλιψης και άγχους. Στη Ρουμανία, πολλά νοσοκομεία έκλεισαν και μετατράπηκαν σε νοσοκομεία COVID-19, ενώ παράλληλα υπήρχαν περιορισμοί σχετικά με τις παρεχόμενες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Τα λοκντάουν περιόρισαν τις ευκαιρίες των εφήβων να κοινωνικοποιηθούν δια ζώσης με τους συνομηλικούς τους προκαλώντας αυξημένα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς. Ακόμη, τα ερωτηθέντα άτομα ανέφεραν ότι το κλείσιμο των σχολείων και η παύση των εξωσχολικών δραστηριοτήτων διατάραξαν την καθημερινή ρουτίνα των εφήβων.

(Ρουμανία)



«Η παραβίαση των δικαιωμάτων τους και των συνθηκών διαβίωσής τους τούς προκάλεσε αγχώδεις διαταραχές, κρίσεις πανικού και σύνδρομα παραίτησης.»

«Έκλεψαν τη νιότη τους, το ανέμελο πνεύμα τους!»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;

Ευρήματα

- Πολλοί/λές επαγγελματίες ψυχικής υγείας ισχυρίστηκαν ότι πράγματι είχαν παρατηρήσει αύξηση των περιστατικών ψυχικής υγείας, αλλά δεν μπορούσαν να καταλάβουν αν τα προβλήματα ψυχικής υγείας ήταν περισσότερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας ή αν οι νέοι/ες ήταν πιο εξοικειωμένοι/νες με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και είχαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση να τις χρησιμοποιήσουν. Επιπλέον, ορισμένοι/νες υποστήριξαν ότι η πανδημία αυτή καθαυτή δεν δημιούργησε προβλήματα ψυχικής υγείας, αλλά υπερτόνισε ή έφερε στην επιφάνεια προϋπάρχουσες καταστάσεις. Οι/Τα καταστάσεις/συμπτώματα που παρατήρησαν ήταν οι ακόλουθες (σκιαγραφώντας μια εικόνα συναισθηματικής διαταραχής):

- Αυξημένη ανησυχία και εκνευρισμός ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα·
- Αυξημένες αντιδράσεις άγχους/στρες·
- Αυξημένες κρίσεις πανικού χωρίς προηγούμενο ιστορικό·
- Διαταραχές της διάθεσης, όπως η κατάθλιψη·
- Διαταραχές ύπνου/Διατροφικές διαταραχές·
- Υποχονδρίαση και ιδεοψυχαναγκαστικές συμπεριφορές σε σχέση με την καθαριότητα·
- Αυξημένες φοβίες – δημιουργία νέων φοβιών (π.χ. φόβοι υγείας και ευαλωτότητας)·
- Ενοχές και φόβος για εξάπλωση του ιού με τον τρόπο ζωής τους·
- Συνεχής φόβος λόγω των κρατικών ελέγχων και περιορισμών («Ο φόβος έγινε κάτι σαν συνήθεια»)·
- Εκρήξεις θυμού·
- Αισθήματα αδυναμίας και απαισιοδοξίας·

- Δυσφορία λόγω έλλειψης κοινωνικοποίησης·
- Ψυχοσωματικά/δερματικά προβλήματα·
- Πένθος για τα χαμένα χρόνια και τις χαμένες ευκαιρίες·
- Αυξημένες υποτροπές σε άτομα με υπάρχουσες ψυχώσεις/διαταραχές της διάθεσης·
- Απέχθεια για ό,τι συνέβη
(Ελλάδα)



93

Πηγή: PIXABAY

«Καλό είναι οι ενήλικες που έχουν την ευθύνη των ανηλίκων να προσπαθούν να δίνουν το παράδειγμα και να εκφράζουν και τα συναισθήματά τους, χωρίς να περιορίζουν την επικοινωνία στα πρακτικά ζητήματα της νόσου, και να ζητούν ψυχολογική βοήθεια, αν χρειαστεί.»

«Για τη σωστή ανάπτυξη στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι απαραίτητες οι ρουτίνες και οι συνήθειες ενός υγιεινού τρόπου ζωής.»

Ερωτήσεις:

- Ποιες ήταν οι ψυχολογικές επιπτώσεις της COVID-19 στους/στις νέους/ες της Ισπανίας;
- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;

Ευρήματα

- Το 32% των νέων επηρεάστηκε ψυχολογικά κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού.
- Η πανδημία ενέτεινε σημαντικά την τάση επιδείνωσης της διάθεσης στον εφηβικό πληθυσμό και διεύρυνε το χάσμα μεταξύ των δύο φύλων. Για τα αγόρια, η αρνητική διάθεση από 18% (πριν την πανδημία) έφτασε στο 26% (κατά τη διάρκεια της πανδημίας), ενώ για τα κορίτσια, κυμάνθηκε από 33% έως 53%.
- Η νόσος COVID-19 οδήγησε στον αποχωρισμό φίλων και αγαπημένων προσώπων, στην απώλεια της ελευθερίας και στην αβεβαιότητα για το μέλλον. Προκάλεσε θυμό, άγχος και οργή, ενώ παράλληλα αύξησε τις πιθανότητες αυτοκτονίας. (Ισπανία)

«Στις ομάδες συνομηλίκων, παρατήρησα μια αξιοσημείωτη δυσκολία στο να κοιτάζει ο ένας το πρόσωπο του άλλου, ιδίως μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και επίσης αρκετό θυμό.»

«Κατά τη διάρκεια του λοκντάουν, ορισμένοι έφηβοι εμφάνισαν άγχος και απογοήτευση, ενώ άλλοι ήταν καλύτερα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ίσως επειδή υπήρχε λιγότερη κοινωνική πίεση. Για τους τελευταίους, η μεγαλύτερη δυσφορία προέκυψε μετά την επαναλειτουργία και την επιστροφή στην τάξη, καθώς ανέπτυξαν συναισθήματα άγχους και αίσθημα ανεπάρκειας.»

Ερωτήσεις:

→ Τι αντίκτυπο είχε η COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων;

Ευρήματα

- Λόγω της πανδημίας, οι νέοι/ες είτε εξαφανίζονται, βρίσκοντας καταφύγιο σε παράλληλους κόσμους με βιντεοπαιχνίδια, κινητά τηλέφωνα και κοινωνικά δίκτυα, είτε μετατρέπονται σε βόμβες ανέκφραστων συναισθημάτων. Πολλοί/ές επαγγελματίες έχουν διαπιστώσει μεταξύ άλλων αύξηση του θυμού στους/στις νέους/ες.
- Η έκτακτη ανάγκη που δημιούργησε η COVID-19 προώθησε προκαταλήψεις και ένα εντελώς γενικευμένο αφήγημα για τους/τις νέους/ες: «Οι νέοι/ες αρρωσταίνουν και στη συνέχεια μεταδίδουν τον ιό στους/στις ηλικιωμένους/νες». «Οι νέοι/ες βγαίνουν στα κρυφά». Αυτό οδήγησε τους/τις εφήβους/βες να αναπτύξουν ένα αυξανόμενο αίσθημα ενοχής και φόβο να φύγουν από το σπίτι και να συναντηθούν με συνομηλίκους τους. Η έκτακτη ανάγκη COVID-19 επηρέασε τους/τις νέους/ες επιτείνοντας και επιδεινώνοντας το φαινόμενο της κοινωνικής απόσυρσης. Ορισμένοι/νες χρήστες/στριες ήταν χειρότερα όταν καταργήθηκαν οι περιορισμοί, σαν να νομιμοποιούσαν οι περιορισμοί τους μηχανισμούς αποφυγής τους.
- Μερικοί/κές επαγγελματίες παρατήρησαν ότι λόγω της πανδημίας, οι νέοι/ες είναι πιο κουρασμένοι και ανήσυχoi/χες, αδέξιοι/ες σε κινητικό και σχεσιακό επίπεδο και κλεισμένοι/νες στον εαυτό τους. Ορισμένοι/νες νέοι ανέπτυξαν έντονο φόβο θανάτου και επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις. Άλλοι/λες εκδήλωσαν σοβαρή συναισθηματική ισοπέδωση και αβουλία.
- Στα κέντρα ψυχικής υγείας παρατηρήθηκε αύξηση των εφήβων χρηστών/στριών, οι οποίοι/ες φαίνεται να αναζητούν ένα άτομο στο οποίο να μπορούν να στηριχθούν και το οποίο να μπορεί να κατανοήσει σε βάθος τη συναισθηματική τους δυσφορία.
- Για ορισμένους/νες νέους/ες, η μάσκα ήταν ένα προστατευτικό εμπόδιο για να καλύπτουν το πρόσωπό τους και να μην εκτίθενται στις επικρίσεις των άλλων, σε τέτοιο βαθμό που όταν καταργήθηκε, ορισμένοι/νες δυσκολεύτηκαν να σταματήσουν να τη χρησιμοποιούν από φόβο μήπως τους/τις δουν με ακάλυπτο το πρόσωπό τους. (Ιταλία)

«Αυτή την περίοδο εργάζομαι με παιδιά και νέους και παρατήρησα ότι η πανδημία έχει επηρεάσει τις οικογένειες με πολλαπλούς τρόπους.»

«Επομένως, η απομόνωση οδήγησε σε χαμηλή διάθεση, αυξημένη επιθετικότητα και άγχος.»

«Η πανδημία επηρέασε την αγορά εργασίας, καθώς η ανεργία αυξήθηκε και πολλοί φοιτητές λόγω της κατάστασης εγκατέλειψαν τις σπουδές τους.»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;

Ευρήματα

- Τα παιδιά εξοικειώθηκαν περισσότερο με την ασθένεια και τον θάνατο και οι γονείς κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν διαφορετικές προκλήσεις εξηγώντας στα παιδιά την τρέχουσα κατάσταση. Επιπλέον, όλες οι διαδικασίες έγιναν διαδικτυακές και οι νέοι/ες έπρεπε να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες π.χ. στη διαδικτυακή μάθηση και να αποκτήσουν νέες ψηφιακές δεξιότητες. Αυτό το αποτέλεσμα δεν είναι τόσο αρνητικό αν αναλογιστεί κανείς ότι μέσα σε 2 μήνες όλοι/λες ήταν υποχρεωμένοι/νες να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για την εργασία και την εκπαίδευσή τους. Εργαλεία όπως το Zoom, το MS Team, το Google Meet διαδραμάτισαν σπουδαίο ρόλο κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών, καθώς βοήθησαν τους ανθρώπους να συνεχίσουν τη ζωή τους και να τη μεταφέρουν σε έναν φορητό υπολογιστή (λάπτοπ)/τάμπλετ/κινητό τηλέφωνο.
- Η πανδημία προκάλεσε απομόνωση και πλήθος αλλαγών στην καθημερινή μας ζωή και στις αλληλεπιδράσεις μας. Όταν οι περιορισμοί βρίσκονταν στο ζενίθ τους και η πλειοψηφία των παιδιών δεν ήταν ουσιαστικά στο σχολείο, οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν μια αξιοσημείωτη αύξηση στις αναφερόμενες από τους γονείς προκλήσεις συμπεριφοράς και προσοχής που σχετίζονται με το Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ) μεταξύ Μαρτίου 2020 και Μαρτίου 2021. Αυτά τα συμπτώματα επιδεινώθηκαν κατά τη διάρκεια του αρχικού εθνικού λοκντάουν (Μάρτιος-Ιούνιος 2020), μειώθηκαν και σταθεροποιήθηκαν καθώς οι περιορισμοί χαλάρωναν, επιδεινώθηκαν ξανά από τον Ιανουάριο του 2021, όταν εφαρμόστηκε ένα νέο εθνικό lockdown, και στη συνέχεια μειώθηκαν ξανά όταν τα περισσότερα παιδιά άρχισαν να επιστρέφουν στο σχολείο τον Μάρτιο του 2021. Ο μέσος όρος των αυτοαναφερόμενων από τους/τις εφήβους/βες συμπτωμάτων του SDQ σε όλους τους εξεταζόμενους τομείς (συμπεριφορά, προσοχή και συναισθήματα), καθώς και τα αναφερόμενα από τους γονείς συναισθηματικά συμπτώματα, ήταν σε μεγάλο βαθμό σταθερά με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, μέγιστα

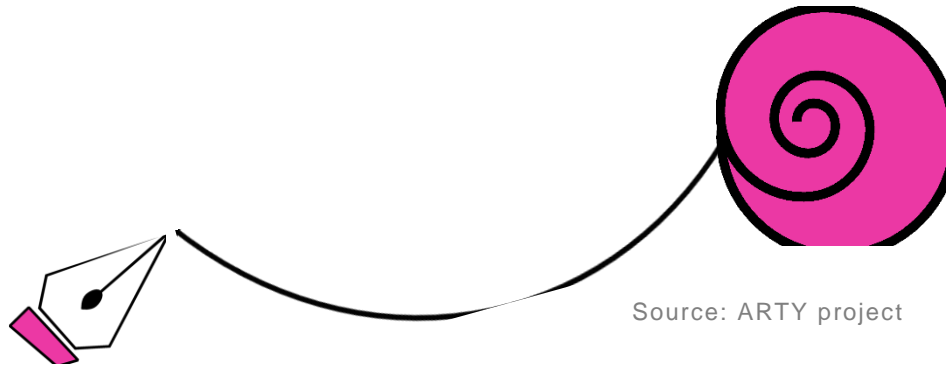
επίπεδα τόσο των αναφερόμενων από τους γονείς όσο και των αναφερόμενων από τους/τις εφήβους/βες συμπτωμάτων εμφανίστηκαν όταν υπήρχαν αυστηροί περιορισμοί σε ισχύ και όταν απαγορεύτηκε η πρόσβαση των περισσότερων παιδιών στα σχολεία.

- Προειδοποιητικά σημάδια θα μπορούσαν να είναι διάφορες αλλαγές στη συμπεριφορά και τη διάθεση των νέων, π.χ. δυσκολίες συμπεριφοράς, θυμός, χαμηλή σχολική παρουσία και κίνητρα, κακή σχέση με συνομήλικα άτομα και τάση για επικίνδυνες συμπεριφορές. Οποιαδήποτε επίμονη και αξιοσημείωτη αλλαγή στη συμπεριφορά θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη και να διερευνώνται οι ατομικές περιστάσεις και οι παράγοντες που την πυροδοτούν.

(Κύπρος)

Το καθεστώς της ψυχικής υγείας των νέων

Πηγή: PIXABAY



Source: ARTY project

98

Εντοπισμένες προκλήσεις





Πηγή: ΡΙΧΑΒΑΥ

«Σε γενικές γραμμές, διαπιστώσαμε ότι με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, όλο και περισσότερα παιδιά και νέοι έχουν πρόσβαση σε τηλέφωνα και συνεπώς βυθίζονται στο διαδικτυακό περιβάλλον, ξεφεύγοντας έτσι από την πραγματικότητα. Δυστυχώς, πολλοί δεν ξέρουν πλέον πώς να κοινωνικοποιηθούν, γίνονται λιγότερο ενσυναισθητικοί και έχουν περισσότερες απογοητεύσεις. Εξαρτώνται από το διαδικτυακό περιβάλλον και καταλήγουν να αναβάλλουν πολλές από τις υποχρεώσεις που έχουν.»

Ερωτήσεις:

- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους οι οικογένειες και οι φροντιστές/στριες των νέων για τη φροντίδα και την προστασία της ψυχικής τους υγείας;
- Πώς μπορούν οι περιορισμοί στην κινητικότητα να επηρεάσουν τους/τις νέους/ες στη μελλοντική τους ανάπτυξη;
- Πώς μπορεί η τεχνολογία να είναι καλή και κακή για τη νεολαία;

Ευρήματα

- Δεν διαπιστώθηκε αύξηση του αριθμού των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19.
- Τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους οι οικογένειες και οι φροντιστές/στριες σχετίζονται με τις αλλαγές στη συμπεριφορά των νέων. Τα παιδιά έχουν την τάση να γίνονται πιο επιθετικά και οι νέοι/ες πιο κλειστοί-στές/μη επικοινωνιακοί-κές και οι δύο καταστάσεις οφείλονται στην έλλειψη δεξιοτήτων έκφρασης συναισθημάτων.
- Οι περιορισμοί στην κινητικότητα έχουν προκαλέσει εξάρτηση από την τεχνολογία.
- Σε ό,τι αφορά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τεχνολογίας για τους/τις νέους/ες, αναφέρθηκαν τα εξής: πλεονεκτήματα - η δυνατότητα να μαθαίνουν



μέσω του Διαδικτύου και να παρακολουθούν τις διδακτικές δραστηριότητες. Η πανδημία προσέφερε στους/στις νέους/ες αρκετούς ψηφιακούς πόρους που δεν γνώριζαν και οι οποίοι είναι πραγματικά χρήσιμοι. Μειονέκτημα - εξάρτηση από την τεχνολογία.



Ευρήματα

«Άκουσα για ένα (ψυχιατρικό) νοσοκομείο όπου έφηβοι κοιμόνταν στο πάτωμα, επειδή όλα τα κρεβάτια ήταν κατελημμένα κατά τη διάρκεια της πανδημίας.»

- Πώς να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τις δυσκολίες σε διαδικτυακό περιβάλλον με περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες.
- Πώς να αντιμετωπίσετε την/το κατάθλιψη/άγχος.
- Πώς να αρχίσετε νέες ρουτίνες/πώς να διατηρήσετε ρουτίνες.
- Πώς να αντιμετωπίσετε την απομόνωση και τη μοναξιά.
- Πώς να μην ασχολείστε υπερβολικά με το Διαδίκτυο και τα gadgets.
- Πώς να ελέγξετε τις παράλογες πεποιθήσεις που σχετίζονται με τον ιό.
- Πώς να διατηρήσετε επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.

(Ρουμανία)



Πηγή: PIXABAY

Ερωτήσεις:

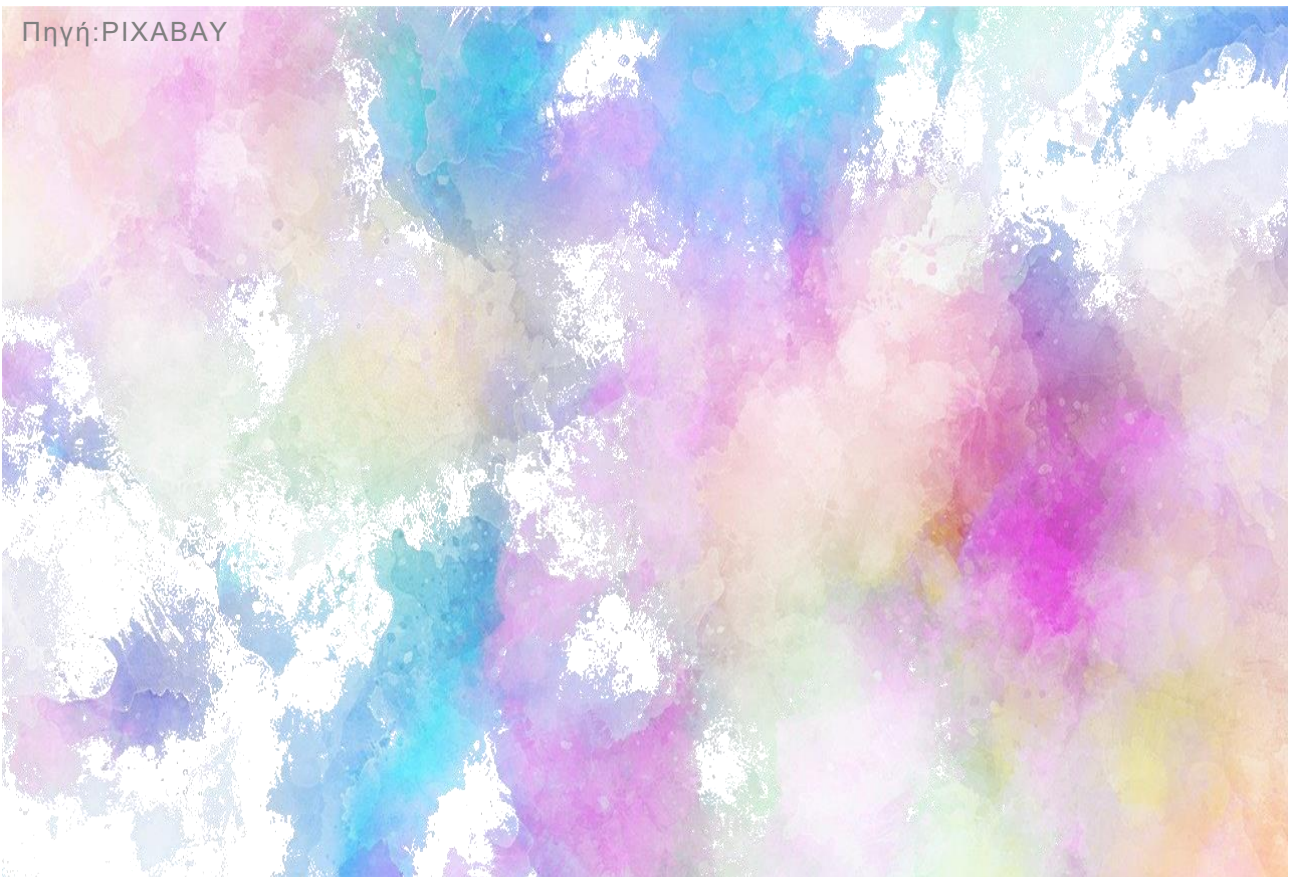
- Έχετε παρατηρήσει αύξηση των νέων που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19; Ποιο είναι το ποσοστό;
- Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τη διάθεση και την ψυχική υγεία των νέων;
- Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους οι οικογένειες και οι φροντιστές/στρίες των νέων για τη φροντίδα και την προστασία της ψυχικής τους υγείας;

Ευρήματα

- Έλλειψη συγκέντρωσης στα μαθήματα που οδήγησε σε μειωμένες σχολικές επιδόσεις·
- Διαλειτουργικότητα σπουδών/εργασίας·
- Δυσκολίες στην επιστροφή στην κανονικότητα εκτός Διαδικτύου·
- Δυσκολίες προσαρμογής σε νέες και συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες·
- Επαγγελματική αδράνεια και αναστολή της προόδου·
- Χαμηλής ποιότητας εκπαίδευση κατά τη διάρκεια των λοκντάουν·
- Αύξηση της κατάχρησης ουσιών·
- Αύξηση του εθισμού στα/στην βιντεοπαιχνίδια/οθόνη·
- Έλλειψη εμπιστοσύνης στο κράτος - Αντίσταση στις αρχές - Θυμός κατά του συστήματος·
- Οι συμμετέχοντες/χουσεσ έδωσαν έναν κατάλογο με προειδοποιητικά σημάδια που θα πρέπει να θορυβήσουν τις οικογένειες και τους/τις φροντιστές/στρίες ότι το νεαρό άτομο μπορεί να έχει αρχίσει να παλεύει με την ψυχική του υγεία:
 - Αλλαγές στις συνήθειες και τις ρουτίνες (π.χ. δραστηριότητες, φαγητό, πρόγραμμα ύπνου)·
 - Αλλαγές στις σχολικές επιδόσεις·
 - Αλλαγές στην αυτοφροντίδα·
 - Αλλαγές στα σχέδια ζωής·
 - Αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο μεταδίδει τα συναισθήματά του/της·
 - Υπερευαισθησία και εκρήξεις θυμού·
 - Κοινωνική απόσυρση και απομόνωση·
 - Ανησυχίες και φοβίες που δεν υπήρχαν πριν·
 - Κρίσεις πανικού·
 - Ανηδονία·

- Διαταραχές πρόσληψης τροφής ή/και αυξομείωση του βάρους·
- Δερματολογικά και αυτοάνοσα προβλήματα·
- Γαστρεντερικές διαταραχές (Ελλάδα)

Πηγή:ΡΙΧΑΒΑΥ



«Το σχολείο απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τις οικογένειες και αυτές δυσκολεύονται. Στην πραγματικότητα, είχαμε μια έκρηξη αιτημάτων για να τα αναλάβουν οι υπηρεσίες.»

Ερωτήσεις:

→ Τι αντίκτυπο είχε η COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων;

Ευρήματα

- Με την πανδημία, οι παράγοντες κινδύνου αυξήθηκαν σημαντικά και οι προστατευτικοί παράγοντες μειώθηκαν. Οι έφηβοι/βες αναγκάστηκαν να μείνουν σε κλειστούς χώρους και εξαιτίας αυτού, επηρεάστηκαν ιδιαίτερα νέοι/ες με ευάλωτες οικογένειες.
- Οι βανδαλισμοί που διαπράττονται από ομάδες εφήβων και οι ομαδικοί καβγάδες έχουν αυξηθεί το τελευταίο διάστημα. Τέτοια περιστατικά θα μπορούσαν να είναι δυσλειτουργικές εκδηλώσεις ανέκφραστου και συσσωρευμένου θυμού μετά την περίοδο των περιορισμών και των αυστηρών κανονισμών.
- Επιπλέον, οι επαγγελματίες διαπίστωσαν αυξημένη εξάρτηση των εφήβων από τα κοινωνικά δίκτυα, καθώς εκνευρίζονται όταν μένουν χωρίς τα τηλέφωνα τους.

(Ιταλία)

«Ο στιγματισμός των νέων λόγω του κορονοϊού είναι ένα πολύ επικίνδυνο έδαφος αναπαραγωγής.»

« Ο ρόλος των νέων τεχνολογιών στις διατροφικές διαταραχές είναι ένας σαφής επιβαρυντικός παράγοντας. Η έκθεση υπερβολικά αδύνατων σωμάτων, οι προκλήσεις του ιού...πρέπει να προσέχετε πολύ τα συμπτώματα για να κάνετε πρόωρη ανίχνευση πιθανών προβλημάτων.»

«Δεν έχουμε την πολυτέλεια να καθυστερήσουμε και πάλι σε μια πανδημία ψυχικής υγείας.»

Ερωτήσεις:

- Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο αξιοσημείωτες προκλήσεις όσον αφορά την ψυχική υγεία των νέων που απορρέουν από την πανδημία;
- Πώς μπορεί η τεχνολογία να είναι καλή και κακή για τη νεολαία;

Ευρήματα

- Ένα αποτέλεσμα που συνδέεται συχνά με τη χρήση των νέων τεχνολογιών είναι η μεταβολή των συνηθειών του ύπνου.
- Στη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, διαπιστώθηκε αύξηση των κλήσεων σε τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας για παιδιά και των κλήσεων στην αστυνομία για περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας.
- Τα επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τη σχέση μεταξύ της μεγαλύτερης χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της χαμηλότερης αυτοεκτίμησης είναι ευρέως διαδεδομένα εδώ και χρόνια. Η πανδημία έχει οδηγήσει πολλούς/λές νέους/ες σε βίαιη χρήση των δικτύων.
- Οι περιπτώσεις νέων που επηρεάζονται από την τεχνολογία περιλαμβάνουν αυτοτραυματισμούς, διατροφικές διαταραχές, αυτοκτονικό ιδεασμό και απόπειρες αυτοκτονίας και άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Η εμπλοκή της τεχνολογίας ήταν μεγαλύτερη κατά τους μήνες αυστηρού εγκλεισμού.
- Διαδικτυακή ψυχοθεραπεία.

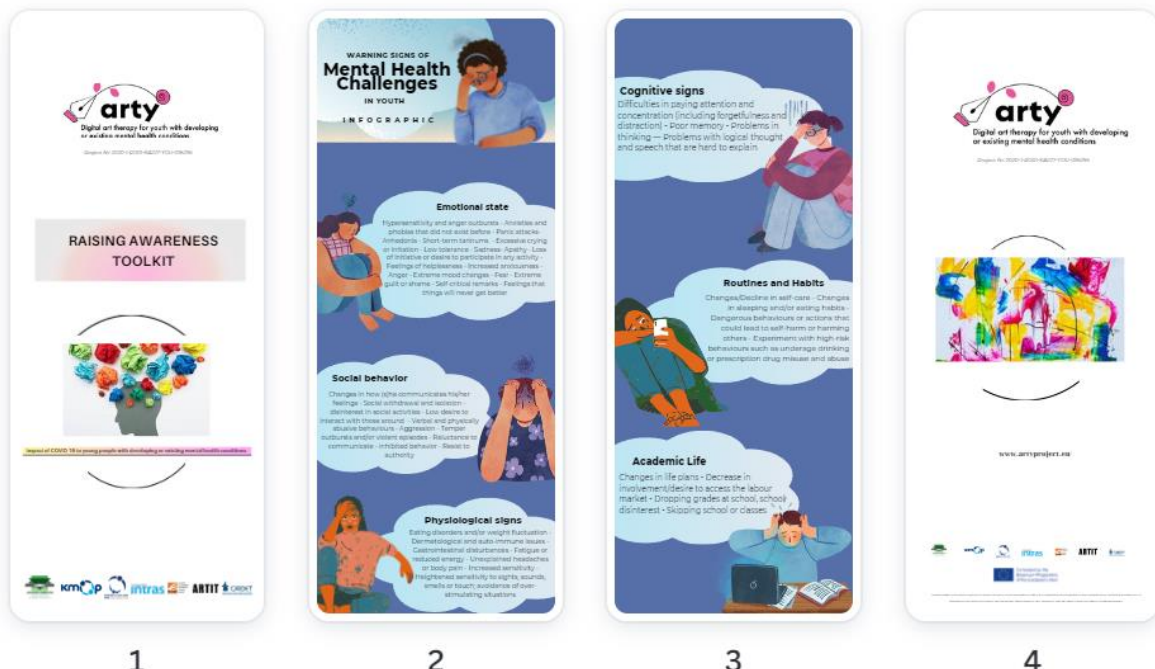
(Ισπανία)



Πηγή: PIXABAY

Παράρτημα 2. Γρήγορη πρόσβαση σε ψηφιακά εργαλεία και πόρους

Όνομασία εργαλείου:	<p>Προειδοποιητικά συναισθηματικής στους/στις νέους/ες</p> <p style="text-align: right;">σημάδια δυσφορίας</p>
Στόχοι:	<p>Μετά το τέλος του infographic, οι αναγνώστες/στριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τα πιο συνηθισμένα σημάδια που υποδηλώνουν συναισθηματική δυσφορία στους/στις νέους/ες· • Να δίνουν πρωτότυπα παραδείγματα τέτοιων σημαδιών με βάση την εμπειρία τους με νέους/ες· • Να συζητούν τα συνηθέστερα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας με τους/τις συναδέλφους τους και άλλα ενδιαφερόμενα άτομα.
Τεχνική:	<p>Infographic</p>
Σύνδεσμος (Link):	<p>https://artyproject.eu/</p>



1

2

3

4




Όνομασία εργαλείου:	Επιλογή εικαστικών - θεραπευτικών/δημιουργικών πόρων χρήσιμων για την ομάδα των εφήβων
Στόχοι:	<p>Μετά το τέλος της παρουσίασης, οι εκπαιδευόμενοι/νες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν τους κυριότερους ψηφιακούς εικαστικούς πόρους και τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαδικτυακά ή δια ζώσης με εφήβους/βες· • Να επιλέγουν ψηφιακούς πόρους, όπως εφαρμογές και προγράμματα, για την υλοποίηση ατομικών/ομαδικών δραστηριοτήτων τέχνης που απευθύνονται σε εφήβους/βες· • Να οργανώνουν ψηφιακές εικαστικές δραστηριότητες που θα υλοποιούνται δια ζώσης, διαδικτυακά ή σε υβριδική μορφή, ώστε να επηρεάζουν θετικά την ευημερία και την ψυχική υγεία των εφήβων.
Τεχνική:	Infographic
Σύνδεσμος (Link):	https://artyproject.eu/



How to affect the mental well-being of adolescents?

DIGITAL DRAWING

Why draw digitally?
Drawing is an therapeutic technique an excellent. With the advent of technology digital drawing, which consists of coating a drawing using graphic software, has become increasingly popular. Instead of using pencil and paper, digital artists use a mouse or pen to draw on a tablet, computer, iPad or graphics tablet. So why not take advantage of this tool to engage a free or structured art activity for teenagers affected by the pandemic?



For this we will need:

1. Digital devices such as a tablet, iPad, computer and graphics tablet and any other accessories, both as a pen for drawing digitally.
2. An application or programme for drawing digitally.

The big names in software are **Adobe Photoshop, Corel Painter, Procreate and IbisPaint**.

For those of those Art, instead, it is why through videoblog, the use of digital tablets and smart artists still allow you to step into the role of a great artist.

www.artyproject.eu

7

How to affect the mental well-being of adolescents?

VIDEOGAMES & ROLE-PLAYING GAMES

Why videogames?
Videogames can be a way to get closer to adolescents, to get to know them better and, finally, to know how to have an impact on their well-being and mental health.

Which videogames?
There are many video games that can help us, but the ones that combine creativity, imagination and socialization are **Sims, Minecraft, Roblox, The Sims, Dragon Ball Z, Life and** for some aspects the **Angry Birds**.

The use of avatars or characters created by the teenagers themselves can facilitate an immediate sense of belonging and choice in the teenager's discovery and construction of identity. For this reason, using a personalized avatar can be an important activity for both the adolescents and the professional teams when creating characters in games like **Fortnite, Call of Duty, Avatar Factory** and **City yourself**.



Why role-playing games?
In addition to videogames, role-playing games can be a useful tool for older teenagers. They play out on the role of characters in imaginary or simulated worlds, where the development of a character, their tasks and the opportunity for personal initiative, for improvisation and strategic intelligence.

How?
It is possible for the professional to supervise adolescents during their role-playing games **Star Wars, The Lord of the Rings, Doctor Who, Star Trek, The One Ring, Star Wars and Star Trek** to compare the reactions of traditional role-playing games in person or via video call with a group of teenagers.

www.artyproject.eu

8

How to affect the mental well-being of adolescents?

THE AUGMENTED AND VIRTUAL REALITY

THE AUGMENTED REALITY
If you also think that everyone has the potential to be creative and that technology can play a powerful role in unlocking that potential, then you should definitely try the **SketchAR** app.

It is an app designed to facilitate the artistic process by supporting the practice of drawing even in the absence of the necessary skills, most being **Augmented Reality, ARKit** adds detail to the visual field actually perceived by the person projecting images only in a limited area in front of their eyes or by choosing additional information on the display of the smartphone or tablet. **Learn more about how to use the app effectively to implement activities for teenagers by checking out their website.**



THE VIRTUAL REALITY
Virtual reality with its user interface that completely excludes contact with the surrounding environment, allows us to **experience and explore virtual worlds, outside of reality of art, but still to create them.**

SketchAR and SketchAR-Cloud are in fact applications that allow us to create 3D artworks using virtual reality as a platform. A cheaper and equally effective solution is **Google Cardboard**, a viewer for **Android** and **Google** apps.

How?
Why not try wearing Google Cardboard to precisely and psychosocially immerse yourself in a photo or location via a virtual reality, representing your creativity on a real palette discovering the result only at the end?

www.artyproject.eu

9

How to affect the mental well-being of adolescents?

THE IA ART

What is IA ART?
Did you know that artificial intelligence is able to create works of art? Artificial intelligence can facilitate the expression of those who do not have particularly well-developed artistic skills, promoting the sharing of the artistic world, deep feelings and also the adolescent's sense of self-efficacy and self-esteem.



How?
Midjourney is an artificial intelligence that enables the production of 2D works of art from a text called "prompts" written previously by users in English. If you also want to learn how to use Midjourney, follow the "tutorial" and create without effort!



www.artyproject.eu

10

arty
Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions



www.artyproject.eu





11



<p>Όνομασία εργαλείου:</p>	<p>Συμβουλές για την καταπολέμηση του στρες, του άγχους και της απομόνωσης</p>
<p>Στόχοι:</p>	<p>Μετά το τέλος αυτού του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να καταπολεμήσουν το άγχος και την απομόνωση μέσω της ανακάλυψης των δικών τους προσόντων, της βελτίωσης της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής τους και του εντοπισμού πόρων • Να πετύχουν χαλάρωση για τη μείωση του στρες και του άγχους • Να βελτιώσουν την ευημερία μέσω της υιοθέτησης νέων προοπτικών.
<p>Τεχνική:</p>	<p>Βίντεο</p>
<p>Σύνδεσμος (Link):</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>



1



2



3



4



5



6

<p>Όνομασία εργαλείου:</p>	<p>Αναζήτηση βοήθειας: η σημασία της δικτύωσης</p>
<p>Στόχοι:</p>	<p>Μετά το τέλος του infographic, οι αναγνώστες/στριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν πότε οι ίδιοι/διες ή κάποιιο άλλο άτομο μπορεί να χρειάζεται βοήθεια· • Να προσδιορίζουν διάφορους τρόπους για να ζητήσουν βοήθεια για τον εαυτό τους ή για άλλα άτομα· • Να αξιολογούν τη δική τους ανάγκη για βοήθεια και να αναλαμβάνουν κατάλληλη δράση.
<p>Τεχνική:</p>	<p>Infographic</p>
<p>Σύνδεσμος (Link)</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>

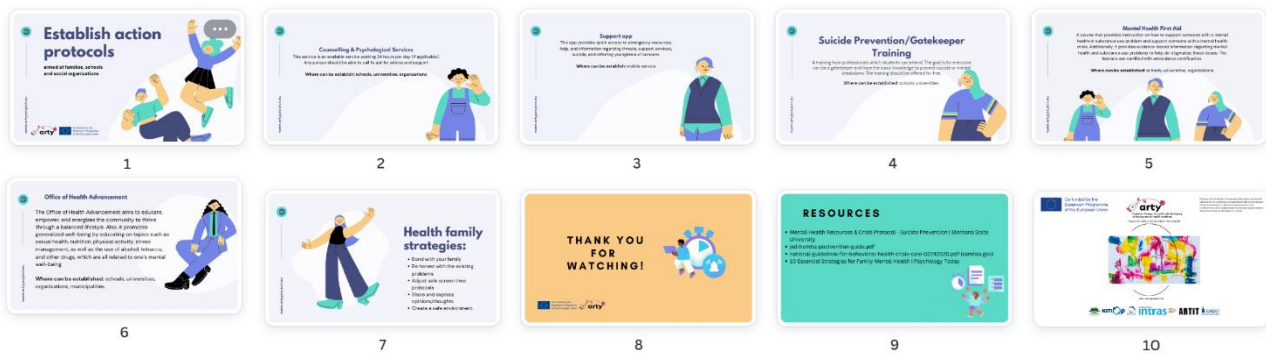


1

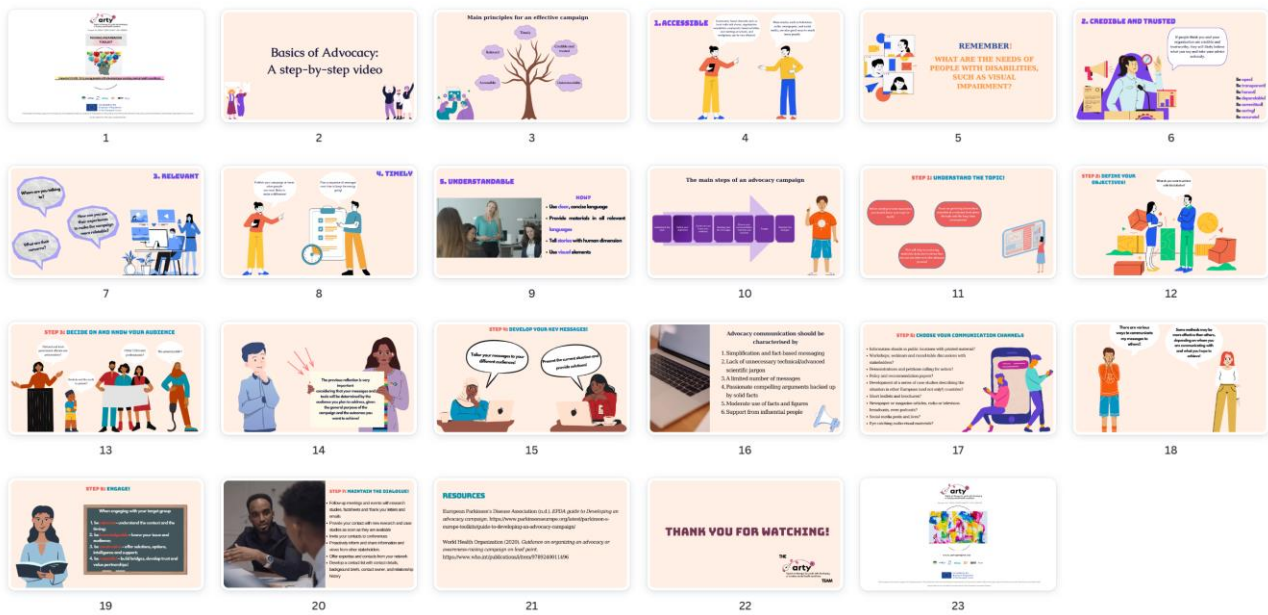


2

Όνομασία εργαλείου:	Καθιέρωση πρωτοκόλλων δράσης για οικογένειες, σχολεία και ΟΚΠ
Στόχοι:	<p>Μετά το τέλος του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν για πρωτόκολλα που μπορούν να είναι χρήσιμα για την κοινωνική τους κοινότητα • Να κατανοούν πού πρέπει να καθιερωθούν πρωτόκολλα • Να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τα πρωτόκολλα.
Τεχνική:	Βίντεο
Σύνδεσμος (Link)	https://artyproject.eu/



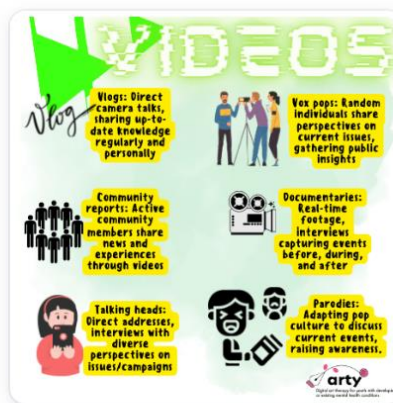
<p>Όνομασία εργαλείου:</p>	<p>Βασικά Στοιχεία της Συνηγορίας: Ένα βίντεο βήμα προς βήμα για επαγγελματίες ΟΚΠ</p>
<p>Στόχοι:</p>	<p>Μετά το τέλος του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να απαριθμούν τις βασικές ιδέες για μια αποτελεσματική εκστρατεία συνηγορίας • Να περιγράψουν τα κύρια βήματα μιας εκστρατείας συνηγορίας • Να εφαρμόσουν τις προτεινόμενες κατευθυντήριες οδηγίες στη μελλοντική τους πρωτοβουλία συνηγορίας • Να σχεδιάσουν μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των νέων.
<p>Τεχνική:</p>	<p>Βίντεο</p>
<p>Σύνδεσμος (Link):</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>



<p>Όνομασία εργαλείου:</p>	<p>Χρήσιμοι ψηφιακοί δημιουργικοί πόροι για ευαισθητοποίηση</p>
<p>Στόχοι:</p>	<p>Μετά το τέλος αυτού του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοούν τους διαφορετικούς τύπους ψηφιακών δημιουργικών πόρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ευαισθητοποίηση σχετικά με κοινωνικά ζητήματα • Να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τεχνικές γραφής, εικόνες, ηχητικούς και βιντεοσκοπημένους πόρους για να μεταφέρουν ένα μήνυμα και να εμπνεύσουν δράση • Να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία και πώς οι δημιουργικοί πόροι μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του στίγματος και στην προώθηση της πρόσβασης σε πόρους και υποστήριξη.
<p>Τεχνική: Σύνδεσμος (Link):</p>	<p>Δημοσίευση Καρουζέλ https://artyproject.eu/</p>



1



2



3

113



4



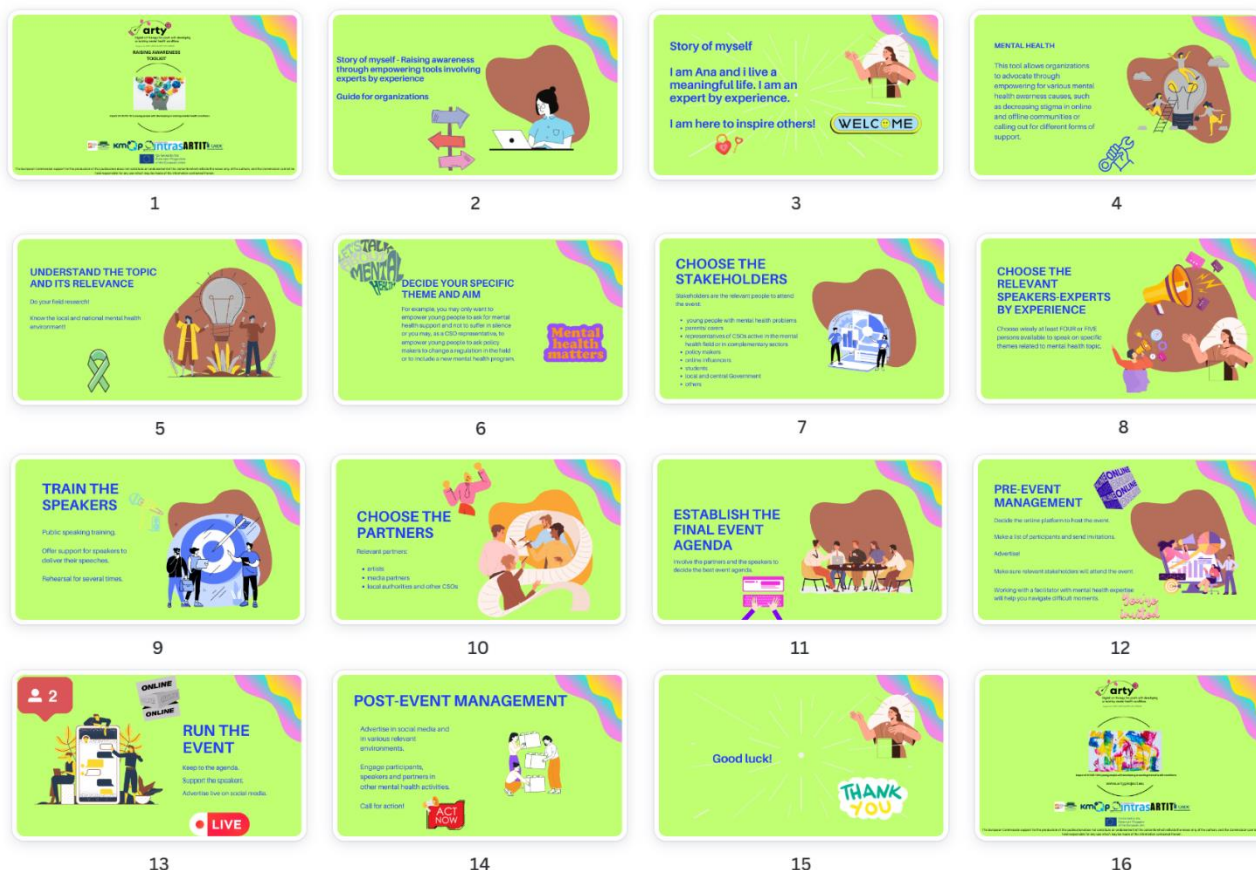
5



6



<p>Όνομασία εργαλείου:</p>	<p>Αύξηση της ευαισθητοποίησης μέσω εργαλείων ενδυνάμωσης με τη συμμετοχή Experts By Experience (Εμπειρογνομόνων εκ πείρας)</p>
<p>Στόχοι:</p>	<p>Μετά το τέλος του βίντεο, οι θεατές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τη σημασία των εκδηλώσεων για την ενδυνάμωση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, ιδίως των νέων • Να σχεδιάζουν διαδικτυακές εκδηλώσεις ενδυνάμωσης, με τη συμμετοχή σχετικών φορέων στον τομέα της ψυχικής υγείας • Να κάνουν τουλάχιστον ένα συγκεκριμένο βήμα σχετικά με τον τρόπο υλοποίησης διαφόρων εκδηλώσεων ενδυνάμωσης στον τομέα της ψυχικής υγείας.
<p>Τεχνική:</p>	<p>Βίντεο</p>
<p>Σύνδεσμος (Link):</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>





15

www.artypoint.eu



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.