

---

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΜΕ ΤΟ ΑΤΥΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## "ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΨΕΥΔΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ"

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχική υγεία, που αποτελεί σημαντική πτυχή της συνολικής μας ευημερίας, έχει ακόμη μεγαλύτερη σημασία για τα νέα άτομα που έχουν λιγότερες ευκαιρίες. Υπάρχουν διάφορα μειονεκτήματα που μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή των νέων και είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ο ρόλος που διαδραματίζει η ψυχική υγεία στην ενδυνάμωση και τη δυνατότητα των νέων να ξεπεράσουν τις δυσκολίες, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να χτίσουν άμυνες και να ενισχύσουν τις πιθανότητες για προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία στη ζωή. Στο παρόν εγχειρίδιο θα διερευνήσουμε τη σημασία της ψυχικής υγείας για τους νέους με λιγότερες ευκαιρίες και θα εμβαθύνουμε σε στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν για την προαγωγή της ευημερίας τους και τη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής τους.



## Η σημασία της ψυχικής υγείας για τους νέους με λιγότερες ευκαιρίες

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τη σημασία της ψυχικής υγείας, είναι ζωτικής σημασίας να αναφέρουμε κατ' αρχάς τον ορισμό της. Η ψυχική υγεία ορίζεται ως μια κατάσταση ψυχικής ευεξίας στην οποία οι άνθρωποι αντέχουν τις πολλές πιέσεις της ζωής, μπορούν να συνειδητοποιήσουν τις δυνατότητές τους, να λειτουργήσουν παραγωγικά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ψυχική υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικών διαταραχών και ότι υπάρχει σε ένα σύνθετο συνεχές, με εμπειρίες που κυμαίνονται από μια βέλτιστη κατάσταση ευεξίας έως εξουθενωτικές καταστάσεις μεγάλης ταλαιπωρίας και συναισθηματικού πόνου. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να βιώνεται διαφορετικά από το ένα άτομο στο άλλο και να έχει δυνητικά πολύ διαφορετικά κοινωνικά και κλινικά αποτελέσματα. Αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα και ως τέτοιο είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική, κοινοτική και κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO, 2022a)

Όταν μιλάμε για τον ορισμό "νέοι με λιγότερες ευκαιρίες", η Salto-Youth (SALTO-YOUTH - Who Are We Talking About?, n.d.) τον περιγράφει ως έναν ευρύ όρο που ορίζει την ομάδα-στόχο με βάση τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν. Ο όρος "λιγότερες ευκαιρίες" σημαίνει τότε ότι μια συγκεκριμένη ομάδα έχει λιγότερες δυνατότητες από τους συνομηλίκους της. Επομένως, οι νέοι με λιγότερες ευκαιρίες είναι εκείνοι που λόγω της προσωπικής τους κατάστασης αντιμετωπίζουν διαφορετικά ή/και δυσκολότερα εμπόδια στη ζωή τους από τους άλλους. Οι λόγοι γι' αυτό μπορεί να είναι κοινωνικά εμπόδια, οικονομικά εμπόδια, αναπηρίες και προβλήματα υγείας, εκπαιδευτικές δυσκολίες, πολιτισμικές διαφορές και άλλα. Έχοντας αυτό κατά νου, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα άτομα που εκτίθενται σε δυσμενείς συνθήκες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, πολλοί διαφορετικοί παράγοντες επηρεάζουν την ψυχική μας υγεία, είτε προστατεύοντας είτε υπονομεύοντάς την. Ατομικοί ψυχολογικοί και βιολογικοί παράγοντες μπορούν να καταστήσουν τους ανθρώπους πιο ευάλωτους σε προβλήματα ψυχικής υγείας. Ομοίως, η έκθεση σε δυσμενείς κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές συνθήκες αυξάνει τον κίνδυνο των ανθρώπων να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Λαμβάνοντας αυτά υπόψη, αξίζει να αναφερθεί ότι οι προστατευτικοί παράγοντες εμφανίζονται ομοίως καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και χρησιμεύουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, ατομικές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και χαρακτηριστικά, καθώς και θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ποιοτική εκπαίδευση και αξιοπρεπή εργασία (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO, 2022a).

Όσον αφορά την ευαλωτότητα και τα προβλήματα ψυχικής υγείας, η πανδημία COVID-19 δημιούργησε μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, όπου υπολογίζεται ότι οι αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές ξεπέρασαν το 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας, όλα αυτά τη στιγμή που οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας παρουσιάζουν σοβαρές δυσλειτουργίες. Σε όλες τις χώρες, οι διαταραχές της ψυχικής υγείας είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες. Περίπου ένας στους οκτώ ανθρώπους στον κόσμο ζει με κάποια ψυχική διαταραχή (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO, 2022b).

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα του ΟΟΣΑ (2021) ήταν ότι η ψυχική υγεία των νέων (15-24 ετών) έχει επιδεινωθεί σημαντικά το 2020-21. Το 64% του συνόλου των νέων κινδυνεύει από κατάθλιψη, ενώ οι νέοι έχουν από 30% έως 80% περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους από ό,τι οι ενήλικες, ενώ αναφέρουν επίσης υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Επιπλέον, η υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων έχει περιοριστεί, ενώ το κλείσιμο εκπαιδευτικών ιδρυμάτων σε όλες τις βαθμίδες έχει συμβάλει στην αποδυνάμωση των προστατευτικών παραγόντων.

## Σκοπός και στόχοι του εγχειριδίου

Λαμβάνοντας υπόψη το υψηλό ποσοστό προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μελών αυτής της ηλικιακής ομάδας και λαμβάνοντας υπόψη την πρόσθετη επιβάρυνση που συνεπάγεται η ύπαρξη λιγότερων ευκαιριών, έχει αναγνωριστεί ότι πρόκειται για ένα πεδίο εργασίας που πρέπει να κατανοηθεί καλύτερα. Προκειμένου οι οργανώσεις και τα άτομα που εργάζονται με την ομάδα-στόχο να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες στον τομέα της ψυχικής υγείας, το παρόν εγχειρίδιο θα καλύψει σημαντικές πτυχές του συγκεκριμένου θέματος και θα εμβαθύνει στο θέμα της προστασίας και της ενίσχυσης της ψυχικής υγείας των νέων με λιγότερες ευκαιρίες.

Οι στόχοι είναι οι ακόλουθοι:

01

### στόχος

Να παρουσιαστεί μία ολοκληρωμένη επισκόπηση του θέματος

02

### στόχος

Να εξεταστούν οι υφιστάμενες στρατηγικές για την προώθηση και την πρόληψη της ψυχικής υγείας

03

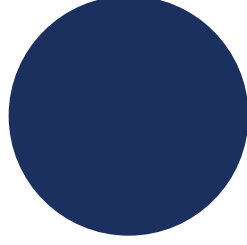
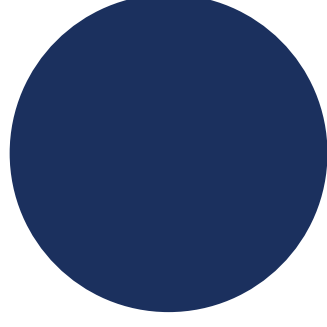
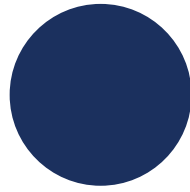
### στόχος

Να ενισχυθούν οι ικανότητες των φορέων στην υποστήριξη των νέων σε αυτό τον τομέα

Το δεύτερο μέρος του Εγχειριδίου θα αφορά το άτυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με θέμα τον αντίκτυπο των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία.

# ΜΕΡΟΣ Ι:

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ  
ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ  
ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ



# Κατανόηση της ψυχικής υγείας των νέων με λιγότερες ευκαιρίες

## Η ψυχική υγεία και η σημασία της

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ, 2021) και τον ορισμό του: "Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας".

Η ψυχική υγεία επηρεάζει άμεσα την ικανότητα του ατόμου να ζει μια ικανοποιητική ζωή, να δημιουργεί και να διατηρεί σχέσεις, να σπουδάζει, να εργάζεται και να λαμβάνει καθημερινές αποφάσεις. Οι διαταραχές της ψυχικής ευεξίας ενός ατόμου μπορούν να οδηγήσουν σε μειωμένη λειτουργικότητα σε ατομικό αλλά και ευρύτερο, κοινωνικό επίπεδο (ΠΟΥ, 2012).

Όπως και άλλες πτυχές της υγείας, η ψυχική υγεία μπορεί να επηρεαστεί από μια σειρά κοινωνικοοικονομικών παραγόντων και είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι καθορίζεται από ατομικά χαρακτηριστικά παράλληλα με περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ορισμένα άτομα και ομάδες της κοινωνίας μπορεί να βρίσκονται σε σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας (ΠΟΥ, 2021).

Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά αναπηρίας και θνησιμότητας και συχνά επηρεάζονται από άλλες ασθένειες. Επιπλέον, λόγω του στιγματισμού και των διακρίσεων, συχνά παρατηρείται ότι τα ανθρώπινα δικαιώματα παραβιάζονται σε αυτές τις περιπτώσεις και πολλοί στερούνται τα οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δικαιώματα. Οι συνθήκες αυτές μπορεί να οδηγήσουν τα άτομα να ζουν σε ευάλωτες καταστάσεις και να αποκλείονται και να περιθωριοποιούνται από την κοινωνία (ΠΟΥ, 2021).

Η ψυχική υγεία έχει επομένως μεγάλη σημασία για τη συνολική ευημερία του ατόμου και επηρεάζει την ικανότητά του να λειτουργεί αποτελεσματικά σε διάφορους τομείς της ζωής. Ως εκ τούτου, συνδέεται στενά με την ικανότητα αντιμετώπισης των προκλήσεων, καθώς και με τη δημιουργία σχέσεων και τη σύνδεση με τους άλλους. Συνεπώς, η προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων έχει μεγάλη σημασία και αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο για τη διασφάλιση της ανάπτυξής τους και τη βελτίωση της υγείας και της κοινωνικής ευημερίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (WHO, 2014 όπως αναφέρεται στο Westberg et al., 2022).

## Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι με λιγότερες ευκαιρίες

Μια παγκόσμια διατομεακή έρευνα με επικεφαλής τους Varma et al. (2021) σχετικά με το θέμα της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID - 19 επιβεβαιώνει προηγούμενες αναφορές ότι οι νέοι ενήλικες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κακής ψυχικής υγείας ως αποτέλεσμα της πανδημίας.

Τούτου λεχθέντος, παράγοντες όπως η μοναξιά και η οικονομική δυσπραγία επηρεάζουν τα νεότερα άτομα περισσότερο από άλλους. Οι οικονομικές ανισότητες και η σχετική δυσφορία μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας και επίσης να εμποδίσουν τα άτομα να αναζητήσουν επαρκή φροντίδα.

Τα ευρήματα της εν λόγω έρευνας δείχνουν υψηλότερα ποσοστά άγχους, ανησυχίας, κατάθλιψης και ανεπαρκούς ύπνου από τους ερωτηθέντες της μελέτης. Το 20% των παρευρισκομένων ανέφεραν σημαντικό άγχος που σχετίζεται με την οικονομική τους κατάσταση, το οποίο συσχετίστηκε τόσο με ψυχολογικό άγχος όσο και με ανεπαρκή ύπνο. Παράγοντες όπως η κακή ποιότητα ύπνου, η μοναξιά, η ανθεκτικότητα και η ηλικία παρουσιάζονται ως ρυθμιστές της σχέσης μεταξύ άγχους και ψυχικής υγείας, αναδεικνύοντας αυτούς τους τομείς ως δυνητικούς τομείς για στοχευμένες παρεμβάσεις. Οι νεότερες ηλικιακές ομάδες ήταν πιο ευάλωτες, αναφέροντας μεγαλύτερο άγχος, ανησυχία και κατάθλιψη σε σύγκριση με τις μεσαίες και μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες.

Επιπλέον, οι νέοι με προϋπάρχουσες παθήσεις ψυχικής υγείας ή διαταραχές κατάχρησης ουσιών, τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα ή/και εθνοτικές μειονότητες, τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως LGBTQI+ ή διαφορετικού φύλου και οι νέοι φροντιστές διατρέχουν ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο (OECD, 2021.) Επιπλέον, οι νέοι από μειονοτικές εθνοτικές ομάδες έχουν σημαντικά περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης και σκέψεις αυτοκτονίας (Eurofound, 2021).

Όταν πρόκειται για την εφηβεία, είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι πρόκειται για μια περίοδο σημαντικής αναπτυξιακής ευαισθησίας για την ψυχική ευημερία του ατόμου. Είναι μια κρίσιμη περίοδος για την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, των συνηθειών και των στρατηγικών αντιμετώπισης που επιτρέπουν την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των υγιεινών προτύπων ύπνου, της τακτικής άσκησης, της επίλυσης προβλημάτων και των διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Πολλές επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως η χρήση ουσιών, ξεκινούν κατά την εφηβεία και μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιζήμιες για την ψυχική υγεία (ΠΟΥ, 2022β). Επιπλέον, οι έφηβοι και οι νέοι που διαμένουν σε αντίξοες συνθήκες μπορεί να έχουν μειωμένη έκθεση σε θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και αυξημένη έκθεση σε εγκληματικότητα, κατάχρηση ουσιών, ασθένειες και τραυματισμούς. Επιπλέον, εάν εμπλέκονται σε εγκληματική συμπεριφορά ή κατάχρηση ουσιών είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν παράγοντες κινδύνου για κακή ψυχική υγεία (Eurofound, 2021).

Τα παραπάνω συνοδεύονται από τη δήλωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2012), σύμφωνα με την οποία τα άτομα που εκτίθενται σε μεγαλύτερο βαθμό σε δυσμενείς συνθήκες είναι πιο επιρρεπή στην ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών. Γι' αυτό είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τον αντίκτυπο των δύσκολων ή δυσμενών καταστάσεων στην ψυχική υγεία και να εργαστούμε για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων και ισότιμης πρόσβασης σε πόρους και φροντίδα.

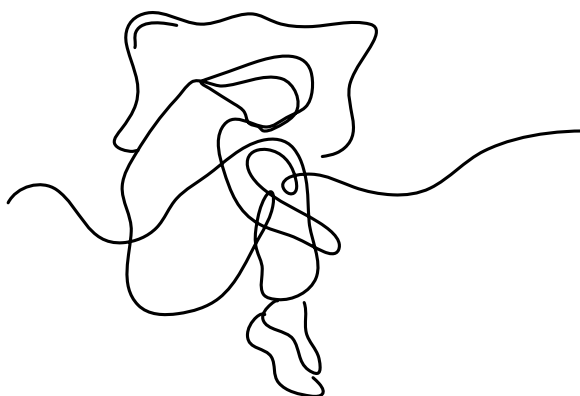
## Επιπτώσεις των ζητημάτων ψυχικής υγείας στην ευημερία και τις ευκαιρίες

Μετά την πανδημία COVID-19 υπήρξε μεγάλη διαταραχή των κοινωνικών σχέσεων και των παραγόντων που προφυλάσσουν την ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων. Τα μέτρα περιορισμού επηρέασαν την καθημερινή ρουτίνα, την κοινωνική επαφή, την κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη από άλλους, την αίσθηση του ανήκειν σε μια κοινότητα και την πρόσβαση στη σωματική άσκηση. Οι νέοι διατήρησαν τη σύνδεσή τους κυρίως μέσω ψηφιακών μέσων, αλλά η απώλεια της προσωπικής αλληλεπίδρασης θα μπορούσε να έχει μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία (WHO, 2023).

Η περιορισμένη πρόσβαση σε θεσμικά περιβάλλοντα έχει επηρεάσει δυσανάλογα τους νέους από μειονεκτικές κοινωνικές ομάδες, οι οποίοι βασίζονται σε αυτά για ασφάλεια, υποστήριξη και συσσώρευση θετικών κοινωνικών εμπειριών (ΟΟΣΑ, 2021).

Για να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες, οι άνθρωποι μπορεί να καταφύγουν σε διάφορους επιζήμιους τρόπους αντιμετώπισης, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης αλκοόλ, ναρκωτικών, καπνού ή να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε δυνητικά εθιστικές συμπεριφορές, όπως τα διαδικτυακά παιχνίδια (UN, 2020).

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν σημαντικά τη συνολική ευημερία και περιορίζουν τις ευκαιρίες σε διάφορες πτυχές της ζωής. Μπορούν να εμποδίσουν την προσωπική ανάπτυξη, να μειώσουν την παραγωγικότητα και να περιορίσουν την πρόσβαση σε ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Η έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην προώθηση της ευημερίας και στην παροχή κατάλληλης φροντίδας και υποστήριξης σε όσους έχουν ανάγκη. Η κατανόηση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό εκείνων που ενδέχεται να είναι πιο ευάλωτοι.



## Προσδιορισμός παραγόντων κινδύνου και αναγνώριση σημείων και συμπτωμάτων προβλημάτων ψυχικής υγείας

Γνωρίζοντας τους παράγοντες κινδύνου, αναγνωρίζοντας τα σημάδια και τα συμπτώματα και αναπτύσσοντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, μπορούμε να ενισχύσουμε την ικανότητά μας να εντοπίζουμε έγκαιρα τα προβλήματα ψυχικής υγείας και να παρέχουμε την απαραίτητη υποστήριξη και τους πόρους για τα άτομα που το έχουν ανάγκη.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα ατομικά χαρακτηριστικά είναι ένας από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία και ευεξία. Ως τέτοιοι δυσμενείς παράγοντες μπορεί να είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η γνωστική/συναισθηματική ανωριμότητα, οι δυσκολίες στην επικοινωνία ή η ιατρική ασθένεια/χρήση ουσιών (WHO, 2012).

Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να οδηγήσουν σε αίσθηση ανεπάρκειας, δυσκολίες στη διαχείριση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων, στην αποτελεσματική λήψη αποφάσεων ή/και σε προκλήσεις στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων.

Όσον αφορά τις κοινωνικές συνθήκες, οι δυσμενείς παράγοντες μπορεί να είναι η μοναξιά, η παραμέληση, η έκθεση στη βία, οι δυσκολίες στο σχολείο κ.ά. (WHO, 2012). Η μοναξιά αποτελεί ιδιαίτερη επιβάρυνση για τους νέους, ενώ παράλληλα με την κοινωνική απομόνωση άλλοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο αυτοκτονίας είναι οι χρόνιες καταστάσεις ψυχικής υγείας και οι οικονομικές δυσκολίες (ΟΟΣΑ, 2021). Περιβαλλοντικοί παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία ενός ατόμου θα μπορούσαν να είναι η κακή πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες, η αδικία και οι διακρίσεις, οι κοινωνικές και έμφυλες ανισότητες και άλλα (WHO, 2012).

Κάποιος του οποίου η ζωή χαρακτηρίζεται από μειωμένες ευκαιρίες, κοινωνικό αποκλεισμό και οικονομική ανασφάλεια θα έχει διαφορετική πορεία ψυχικής υγείας από εκείνη κάποιου που μεγάλωσε και συνεχίζει να έχει ένα σταθερό, υποστηρικτικό οικογενειακό, εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον (WHO, 2022b).

Η αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση στην οποία είναι απαραίτητο να εργαστούμε για την οικοδόμηση κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς. Η άρση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα άτομα θα αισθάνονται ασφάλεια, υποστήριξη και δυνατότητα να αναζητήσουν βοήθεια.

# Εξάλειψη του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία

## Κατανόηση των κοινωνικών στερεοτύπων και προκαταλήψεων

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας συχνά στιγματίζονται, αποκλείονται, υφίστανται διακρίσεις και στερούνται βασικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε βασική περίθαλψη (WHO, 2013). Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στη παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας είναι το στίγμα που συνδέεται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Σε όλο τον κόσμο, τα άτομα που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας αποτελούν αντικείμενο βαθιά ριζωμένου στίγματος και διακρίσεων (WHO, 2022b).

Η κοινωνία γενικότερα έχει στερεοτυπικές απόψεις σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι με ψυχικές παθήσεις θεωρούνται συνήθως τεμπέληδες, αδύναμοι, χαμηλής ευφυΐας ή προβληματικοί (ΠΟΥ, 2010).

Το στίγμα και οι διακρίσεις αποτελούν τροχοπέδη για την αναζήτηση βοήθειας και τη λήψη φροντίδας, ενώ σύμφωνα με τις τρέχουσες εκτιμήσεις οι παθήσεις ψυχικής υγείας θα επηρεάσουν έναν στους τέσσερις ανθρώπους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αλλά σχεδόν τα δύο τρίτα των ατόμων με παθήσεις ψυχικής υγείας δεν θα αναζητήσουν θεραπεία (OHE, 2017).

Οι άνθρωποι συχνά επιλέγουν να υποφέρουν από ψυχική οδύνη χωρίς να ανακουφίζονται, παρά να διακινδυνεύσουν τις διακρίσεις που συνεπάγεται η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Ωστόσο, με τη σωστή υποστήριξη, τα περισσότερα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές μπορούν να λειτουργήσουν σε πολύ υψηλό κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο, διατηρώντας άριστες σχέσεις και λειτουργώντας καλά στην απασχόληση (WHO, 2022b).

Σύμφωνα με μια συστηματική έρευνα των Velasco κ.ά. (2020), το σημαντικότερο εμπόδιο στην αναζήτηση βοήθειας σχετικά με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας ήταν το στίγμα, ακολουθούμενο από αρνητικές στάσεις και πεποιθήσεις για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και τους επαγγελματίες. Επιπλέον, κάποιες μελέτες συσχετίζουν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων με την αναζήτηση βοήθειας, όπου η υψηλότερη συμπτωματολογία συσχετίστηκε με χαμηλότερες προθέσεις αναζήτησης βοήθειας.

Η χαμηλή ζήτηση για περίθαλψη ψυχικής υγείας μπορεί επίσης να οφείλεται σε χαμηλά επίπεδα υγειονομικής παιδείας σχετικά με την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης γνώσεων και κατανόησης της ψυχικής υγείας, καθώς και των επικρατούσων πεποιθήσεων και στάσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και την αποτελεσματική φροντίδα ψυχικής υγείας.

Η πραγματικότητα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές που μπορούν να βοηθήσουν στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας. Εν τω μεταξύ, οι διάχυτες αρνητικές συμπεριφορές συνεχίζουν να απαξιώνουν και να διαιωνίζουν τις διακρίσεις και την κακοποίηση των ατόμων που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας (WHO, 2022b).

Σε μια συστηματική ανασκόπηση σχετικά με τα εμπόδια, τους παράγοντες διευκόλυνσης και τις παρεμβάσεις που στοχεύουν στη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας για κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας σε εφήβους, η οποία διεξήχθη από τους Velasco et al. (2020), οι νέοι ανέφεραν έλλειψη γνώσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και το σύστημα υποστήριξης, γεγονός που οδηγεί σε αίσθημα ανασφάλειας και ενδεχομένως σε καθυστέρηση στην αναζήτηση βοήθειας.

Σημαντικά ευρήματα περιλαμβάνουν την παρουσία στίγματος, την έλλειψη γνώσης για τα θέματα ψυχικής υγείας, τη επιθυμία για αυτοτέλεια και την αίσθηση αδυναμίας που εκφράζουν οι νέοι σε διάφορα πλαίσια και χώρες (Westberg et al., 2022).

Η ενίσχυση της παιδείας σε θέματα υγείας μεταξύ των νέων μπορεί να διευκολύνει την αναζήτηση βοήθειας μέσω μηχανισμών ευαισθητοποίησης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και την αναγνώριση των συμπτωμάτων (Velasco et al., 2020).

Η κατανόηση των μοναδικών προκλήσεων των νέων με λιγότερες ευκαιρίες και η προώθηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την αναζήτηση βοήθειας συνεπάγεται την ανάπτυξη ενσυναίσθησης, την αύξηση της ευαισθητοποίησης και της γνώσης του γενικού πληθυσμού σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας.

### **Αναπτύσσοντας την ευαισθητοποίηση και την ενσυναίσθηση για τους νέους με λιγότερες ευκαιρίες**

Η βρεφική, η παιδική και η εφηβική ηλικία είναι ηλικίες ευάλωτες σημαντικές για την ψυχική υγεία (ΠΟΥ, 2022β). Τα άτομα που έχουν πίσω τους μια ασφαλή και υποστηρικτική περίοδο της εφηβείας και της παιδικής ηλικίας και που είναι σε θέση να ασκούν συναισθηματικό έλεγχο και κοινωνικές ικανότητες, είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να αντιμετωπίσουν το σύνολο των αποφάσεων και των προκλήσεων που αναπόφευκτα παρουσιάζονται στην ενήλικη ζωή (WHO, 2012).

Οι κοινωνικά περιθωριοποιημένες ομάδες τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά ψυχικών διαταραχών από τον γενικό πληθυσμό, αλλά μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη (Pribe et al., 2012).

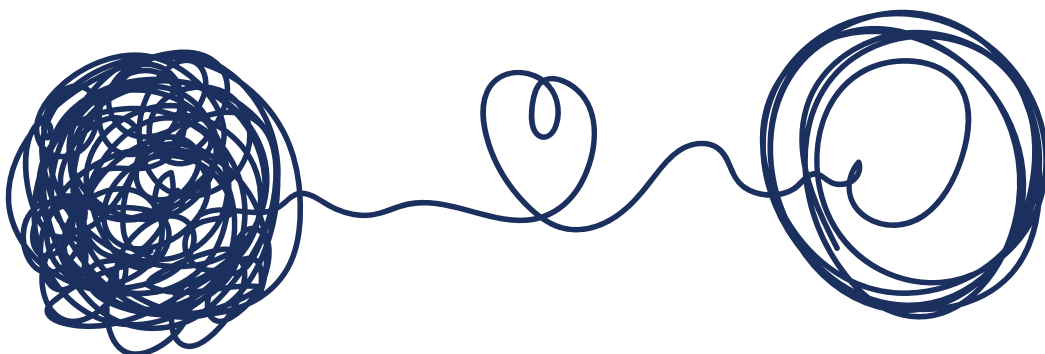
Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της ευημερίας ενός ατόμου περιλαμβάνουν παράγοντες κινδύνου, όπως η ανεργία που συνδέεται με μεγαλύτερη χρήση υγειονομικής περίθαλψης και υψηλότερα ποσοστά θανάτου. Μια σημαντική πηγή ευημερίας είναι η συμμετοχή στη ζωή και τις δραστηριότητες της τοπικής κοινότητας στην οποία ζουν τα άτομα και οι οικογένειές τους. Ο αποκλεισμός από αυτές τις δραστηριότητες, για διάφορους λόγους, μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία του ατόμου (WHO, 2012).

Η κακή υγεία ή η αναπηρία αποτελεί έναν άλλο σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ψυχολογική ευημερία γενικότερα και την κατάθλιψη ειδικότερα. Τα άτομα με χρόνια ασθένεια ή αναπηρία -είτε συνυπάρχουν με κατάθλιψη είτε όχι- διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να περιθωριοποιηθούν από κοινωνικές ή κοινοτικές δραστηριότητες, ιδίως εκείνες που συνδέονται με στίγμα ή διακρίσεις (WHO, 2012).

Επιπλέον, η στροφή προς την εξ αποστάσεως μάθηση έχει οδηγήσει στη διάβρωση πολλών προστατευτικών παραγόντων που προσφέρει η φοίτηση στο σχολείο, όπως η καθημερινή ρουτίνα, η κοινωνική επαφή, η κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς, η αίσθηση ότι ανήκουν σε μια κοινότητα και η πρόσβαση στη σωματική άσκηση. (ΟΟΣΑ, 2021).

Οι προστατευτικοί παράγοντες στο πλαίσιο των περιβαλλοντικών παραγόντων περιλαμβάνουν διάφορα στοιχεία που προάγουν την ευημερία και την ανθεκτικότητα. Η ισότιμη πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες, η κοινωνική δικαιοσύνη, η ανεκτικότητα και η ενσωμάτωση, η κοινωνική και έμφυλη ταυτότητα παράλληλα με τη σωματική ασφάλεια και την ασφάλεια, για να αναφέρουμε μερικά από αυτά (WHO, 2012).

Η αναφερόμενη ισότητα μπορεί να προωθηθεί μέσω της εκπαίδευσης και της πληροφόρησης, ενθαρρύνοντας τον ανοιχτό διάλογο και μια ενσυναίσθητη προσέγγιση για την κατανόηση και την υποστήριξη των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα παραδείγματα προσεγγίσεων και παρεμβάσεων θα περιγραφούν στο κείμενο που ακολουθεί.



## Ενίσχυση και προστασία της ψυχικής υγείας

### Πρώθηση της συναισθηματικής ευημερίας και της ανθεκτικότητας

Οι νέοι με ασθενέστερη ψυχική υγεία διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο, επειδή αποτελούν εύκολο στόχο για χειραγωγή. Οι ψεύτικες ειδήσεις στην κοινωνία δημιουργούν συχνά ένα αίσθημα σύγχυσης, πανικού, αλλά και δυσαρέσκειας με την κατάσταση της κοινωνίας.

*Συμπεράσματα των συμμετεχόντων στις τοπικές εκπαιδεύσεις για τον εγγραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης, Ιανουάριος 2023*

Η αναγνώριση ότι η ψυχική υγεία αποτελεί ουσιαστικό μέρος της συνολικής υγείας είναι το πρώτο βήμα για τη στήριξη της ψυχικής υγείας των νέων και του πληθυσμού γενικότερα. Η αποτελεσματική προαγωγή και πρόληψη είναι σημαντική για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και ανθεκτικότητας, την πρόληψη της εμφάνισης και της επιβάρυνσης των προβλημάτων ψυχικής υγείας και τη μείωση της ανάγκης για ψυχιατρική περίθαλψη.

Η δημιουργία ατομικού κεφαλαίου για την ψυχική υγεία μπορεί να γίνει μέσω στρατηγικών που εστιάζουν στην ενίσχυση των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων, γνώσεων, ικανοτήτων και στάσεων. Μέσω προγραμμάτων εκμάθησης που προωθούν την ικανότητα να ζει, να μαθαίνει και να εργάζεται κανείς αποτελεσματικά, την ανθεκτικότητα να διαχειρίζεται και να προσαρμόζεται στους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής και την ενδυνάμωση να έχει αυτοπεποίθηση, επιλογή και έλεγχο στη ζωή του. Οι πτυχές αυτές περιλαμβάνουν δεξιότητες επικοινωνίας, κριτικής σκέψης, λήψης αποφάσεων, επίλυσης προβλημάτων, αυτογνωσίας και συμπεριφορών στον τομέα της αυτογνωσίας. Παράλληλα, η οικοδόμηση της ικανότητας αντιμετώπισης του στρες και των αντιξοοτήτων, ενώ παράλληλα υπάρχει αίσθηση ελπίδας, ταυτότητας και σκοπού (WHO, 2022b).

Προστατευτικοί παράγοντες για τα ατομικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την ψυχική υγεία μπορεί να είναι η ανάπτυξη της υγιούς αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, η ανάπτυξη της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και η διαχείριση του στρες και των αντιξοοτήτων. Η συνέχιση αυτής της εργασίας στις επικοινωνιακές δεξιότητες του ατόμου παράλληλα με τη σωματική υγεία και τη φυσική κατάσταση.

Είναι σημαντικό να αναπτυχθούν χαρακτηριστικά όπως ο αυτοέλεγχος, η ανθεκτικότητα και η αυτοπεποίθηση, έτσι ώστε τα άτομα να είναι εξοπλισμένα για να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες που θα αντιμετωπίσουν καθώς μεγαλώνουν (WHO, 2012).

Η συμμετοχή και η ενδυνάμωση των ατόμων με βιώματα μέσω της εκτίμησης της διορατικότητάς τους και της παροχής φωνής, επιλογών και επιρροής είναι ένα ζωτικής σημασίας βήμα προς τη μεταμόρφωση της ψυχικής υγείας. Η ενδυνάμωση δίνει στα άτομα με βιωματική εμπειρία καλύτερη κατανόηση και έλεγχο της ζωής τους (WHO, 2010).

Υπάρχουν διάφοροι βαθμοί συμμετοχής, από τη διαβούλευση έως την από κοινού λήψη αποφάσεων και από τη συμμετοχή στην παροχή υπηρεσιών έως τις υπηρεσίες που καθοδηγούνται από τους χρήστες. Η ενδυνάμωση των ατόμων να έχουν τον έλεγχο της ζωής τους και της φροντίδας ψυχικής υγείας τους ενσταλάζει την προσωπική αξιοπρέπεια, την αξία και τον σεβασμό. Μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση. Παρέχει επίσης στους ανθρώπους ένα επίπεδο επιλογής και αυτονομίας που μπορεί να μην λάμβαναν διαφορετικά (WHO, 2022b).

Οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην κοινωνική επαφή με άτομα με ψυχικές διαταραχές είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Τα άτομα με βιωματική εμπειρία, συμπεριλαμβανομένων των οργανώσεων που καθοδηγούνται από ομότιμους, μπορούν να αποτελέσουν σημαντικούς παράγοντες αλλαγής. Μπορούν να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση και την αποδοχή στο ευρύ κοινό και έτσι να οικοδομήσουν την παιδεία στον τομέα της ψυχικής υγείας (ΠΟΥ, 2022β).

Οι αναφερόμενες στρατηγικές που εμπλέκουν άτομα με βιωματική εμπειρία είναι ο τεκμηριωμένος τρόπος για τη μείωση του στίγματος στην κοινότητα. Τα δίκτυα και οι οργανώσεις που καθοδηγούνται από ομότιμους έχουν βασικό ρόλο στο να μπορέσουν τα άτομα με βιωματική εμπειρία να συμμετάσχουν στη περίθαλψή τους. Τα δίκτυα μπορούν να αποτελέσουν ζωτική πηγή αμοιβαίας υποστήριξης για τους χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Το ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την ψυχική υγεία 2013-2030 καλεί σε δράσεις που βοηθούν τις οργανώσεις των ατόμων με ψυχικές διαταραχές να συμμετέχουν στην αναδιοργάνωση, την παροχή, την αξιολόγηση και την παρακολούθηση των υπηρεσιών. (ΠΟΥ, 2022β).

## Ενισχύοντας τους μηχανισμούς ανθεκτικότητας και συναισθηματικής διαχείρισης

Ο ρόλος που μπορεί να διαδραματίσει η κοινωνία στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των νέων μπορεί να είναι μέσω της ενδυνάμωσης των νέων να αναγνωρίζουν, να διαχειρίζονται και να μαθαίνουν από τα δύσκολα συναισθήματα. Μέσω της οικοδόμησης ισχυρών σχέσεων με συνομηλίκους και υποστηρικτικούς ενήλικες, της εξάσκησης σε τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων, της φροντίδας του σώματος και του νου, της προσοχής στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της τεχνολογίας και της αναζήτησης βοήθειας όταν χρειάζεται (OSG, 2021).

Άλλοι προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία που αναφέρονται στη βιβλιογραφία είναι η υγιεινή διατροφή και η τακτική σωματική άσκηση, οι οποίοι μπορούν να θεωρηθούν ως μέρος μιας ολιστικής προσέγγισης για την προαγωγή και την προστασία της υγείας του πληθυσμού (WHO, 2012).

Τα αποτελέσματα της μελέτης που διεξήχθη από τους Varma et al. (2021) υποστηρίζουν την ανάγκη για τηλεϊατρική για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και των διαταραχών του ύπνου. Ως εκ τούτου, η ψηφιακή θεραπευτική θεωρείται ότι θα βελτιώσει την προσβασιμότητα και την οικονομική προσιτότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης συνδέονται με οφέλη για την ψυχική υγεία και αποδεδειγμένα επηρεάζουν θετικά τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών, την κοινωνική λειτουργικότητα και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Συνδέονται επίσης με μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης, άγχους και στρες- και πρόληψη της αυτοκτονίας, της επιβλαβούς χρήσης ουσιών, της αντικοινωνικής συμπεριφοράς και των σεξουαλικών πρακτικών που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία (Greenberg et al., 2017).

Ορισμένες από τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση που περιγράφονται από τον (WHO, 2022b) θα παρατεθούν στην επόμενη παράγραφο:

Παραδείγματα στόχων συναισθηματικής μάθησης είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων, η διαχείριση του στρες ή η λεπτότητα. Οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου θα μπορούσαν να είναι:

- τεχνικές για τη βελτίωση της ικανότητας του ατόμου να διαχειρίζεται και να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στα συναισθήματα

- τεχνικές για τον έλεγχο των επιπέδων άγχους, ιδίως του χρόνιου άγχους, που διαταράσσει την καθημερινή λειτουργικότητα
- Δραστηριότητες για την ενίσχυση της ικανότητας να δίνεται προσοχή στοχευμένα, στο παρόν και χωρίς κριτική.

Παραδείγματα γνωστικών μαθησιακών στόχων είναι η επίλυση προβλημάτων ή οι γνώσεις για τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου θα μπορούσαν να είναι:

- τεχνικές για τον εντοπισμό και την ανάληψη πρωτοβουλίας για την επίλυση μιας πρόκλησης ή ενός δύσκολου προβλήματος
- εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση ναρκωτικών και του αλκοόλ και τις επιπτώσεις τους

Όσον αφορά την κοινωνική μάθηση, οι διαπροσωπικές δεξιότητες ή η αυτοπεποίθηση θα μπορούσαν να είναι πιθανοί τομείς προς βελτίωση. Οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου θα μπορούσαν να είναι:

- βελτίωση των δεξιοτήτων ανάπτυξης ή βελτίωσης στενών, ισχυρών και θετικών σχέσεων με τους άλλους
- βελτίωση των δεξιοτήτων εκφρασης της προσωπικής άποψης, των αναγκών ή των επιθυμιών του ατόμου με σαφήνεια και σεβασμό.
- Η σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να είναι ένας μαθησιακός στόχος, ο οποίος θα μπορούσε να περιλαμβάνει ευκαιρίες ενασχόλησης με αθλήματα ή σωματική δραστηριότητα, είτε ατομικά είτε σε ομάδες.

## Θετική Ψυχολογία για την αντιστάθμιση, ενίσχυση και οικοδόμηση της Ψυχικής Υγείας

Ένα άλλο εργαλείο που αποδείχθηκε χρήσιμο για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας είναι η θετική ψυχολογία. Ενθαρρύνει την εστίαση στις εσωτερικές μας δυνάμεις, τη σχέση με τους άλλους ανθρώπους, την απόλαυση των καλών στοιχείων της ζωής και την εύρεση ευχαρίστησης σε πράγματα που έχουν νόημα. Οι τρεις πυλώνες της θετικής ψυχολογίας είναι: η σύνδεση με τους άλλους, η απόλαυση της ευχαρίστησης και η ανάπτυξη της αίσθησης της ευγνωμοσύνης (Harvard Health, n.d.).

Η εστίαση της θετικής ψυχολογίας στις ανθρώπινες ικανότητες (πραγματικές και δυνητικές) προσφέρει μια πολύτιμη οπτική μέσα από την οποία μπορούμε να αρχίσουμε να κατανοούμε πώς οι άνθρωποι μπορούν να αντιμετωπίσουν και να αναπτυχθούν σε περιόδους κρίσης (Waters et al., 2022). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την καταπολέμηση των υψηλών επιπέδων άγχους μέσω της συνειδητής χρήσης προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης. Οι παρεμβάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν στην ενίσχυση της εμπειρίας θετικών γνώσεων και θετικών συναισθημάτων που με τη σειρά τους βοηθούν τους ανθρώπους να ενισχύσουν την ψυχική τους υγεία.

Επιπλέον, η αυτοσυμπόνια μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα ισχυρό εργαλείο για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων και αντισταθμίζει τις αρνητικές επιπτώσεις του πόνου. Αυτό επιτυγχάνεται με το να είναι οι άνθρωποι πιο πρόθυμοι να βιώσουν δύσκολα συναισθήματα και να τα αναγνωρίσουν ως αξιόπιστα και σημαντικά (Allen & Leary, 2010 όπως αναφέρεται στο Waters et al., 2022). Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι όσο περισσότερο υποστηρίζουμε συνειδητοποιημένα τον εαυτό μας όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα, τόσο πιο ανθεκτικοί θα είμαστε μακροπρόθεσμα. Τα καλά νέα είναι ότι αυτό μπορεί να διδαχθεί και μέσω αυτού μπορούμε να συμβάλουμε στη μείωση της δυσφορίας και στην προαγωγή της ευημερίας.

Επιπλέον, οι θετικές διαπροσωπικές διεργασίες, όπως το να μοιράζεσαι το γέλιο και να αγαπιέσαι, τροφοδοτούνται από θετικά συναισθήματα και έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν τους ανθρώπους που συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση. Οι ποιοτικές ανθρώπινες σχέσεις ενισχύουν την άμυνα κατά της κατάθλιψης και των συμπτωμάτων ασθένειας, ενώ ενισχύουν την ψυχική υγεία (Major et al., 2018 όπως αναφέρεται στο Waters et al., 2022).

## **Ενίσχυση θετικών κοινωνικών δεσμών και συμπεριληψιμότητας**

Όταν αναφερόμαστε σε συνδέσεις υψηλής ποιότητας, οι σχετικοί προστατευτικοί παράγοντες που αφορούν τις κοινωνικές συνθήκες θα μπορούσαν να είναι οι εξής: κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, θετική αλληλεπίδραση γονέων/οικογένειας, φυσική και οικονομική ασφάλεια και προστασία, σχολικές επιδόσεις, για να αναφέρουμε μερικούς (WHO, 2012).

Οι οικογενειακοί και κοινοτικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία. Οι προστατευτικοί παράγοντες σε αυτά τα επίπεδα περιλαμβάνουν θετικές οικογενειακές αλληλεπιδράσεις, ποιοτική εκπαίδευση, αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας, ασφαλείς γειτονιές, κοινοτική συνοχή και κοινό πολιτιστικό νόημα και ταυτότητα (Holm et al., 2021). Επιπλέον, ο εθελοντισμός στην κοινότητά σας και η παροχή βοήθειας σε άλλους μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνδεθείτε με ανθρώπους, να οικοδομήσετε μια αίσθηση σκοπού και να αναπτύξετε τη δική σας αίσθηση αυτοεκτίμησης (Ballard et al., 2019 όπως αναφέρεται στο OSG, 2021).

Οι θετικές κοινωνικές σχέσεις μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, να μειώσουν τα αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης και να προωθήσουν την ανθεκτικότητα. Οι συνδέσεις αυτές λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες και συμβάλλουν στην αίσθηση του ανήκειν. Το αίσθημα αποδοχής και κατανόησης από τους άλλους ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση και αυτό με τη σειρά του παρέχει ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη.

## **Ενθάρρυνση επιλογών υγιεινού τρόπου ζωής και πρακτικών αυτοφροντίδας**

Η ψυχική υγεία και ευημερία βασίζεται στην ικανότητα των ατόμων να διαχειρίζονται τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους, καθώς και τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους (ΠΟΥ, 2012). Η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας μπορεί να περιλαμβάνει παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην στήριξη των ατόμων ώστε να αλλάξουν συμπεριφορές που υπονομεύουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, το κάπνισμα, η επικίνδυνη χρήση αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών, ο κακός ύπνος και οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες συνδέονται με αυξημένους κινδύνους τόσο για σωματικές όσο και για ψυχικές παθήσεις (ΠΟΥ, 2022β). Η χρήση αλκοόλ, καπνού και ναρκωτικών ενέχει κινδύνους για την ψυχική και σωματική υγεία, ιδίως μεταξύ των εγκύων γυναικών και των εφήβων (ΠΟΥ, 2012).

Η αυτοφροντίδα είναι σημαντική για τους ανθρώπους και η ενασχόληση με δραστηριότητες αυτοφροντίδας μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να φορτίσουν τις μπαταρίες τους και να χαλαρώσουν. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που φέρνουν χαρά μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συνολική μας διάθεση, ενώ παράλληλα στέλνει το μήνυμα ότι η ευημερία του ατόμου έχει σημασία.

Μια πρόσφατη έρευνα σε 113 χώρες διαπίστωσε ότι μεταξύ των ατόμων με που αναφέρουν ότι πάσχουν από άγχος ή κατάθλιψη, οι μέθοδοι που υποστηρίζονται περισσότερο για να νιώσουν καλύτερα είναι η βελτίωση των συμπεριφορών υγιεινού τρόπου ζωής, η παραμονή στη φύση ή στην ύπαιθρο και η συζήτηση με φίλους ή συγγενείς (Wellcome Global Monitor, 2020). Στο πλαίσιο των σχολείων, η εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής μπορεί να διδάξει συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η επίλυση προβλημάτων, οι διαπροσωπικές δεξιότητες και η διαχείριση του άγχους. Για τους ενήλικες, οι ικανότητες αυτοφροντίδας υποστηρίζονται συνήθως μέσω υλικού αυτοβοήθειας και παρεμβάσεων που βασίζονται σε τεκμηριωμένες αρχές ψυχολογικής θεραπείας.

Οι πρακτικές αυτοφροντίδας μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Είναι σημαντικό να προσδιορίσετε δραστηριότητες και στρατηγικές που ανταποκρίνονται στις ατομικές σας ανάγκες και προτιμήσεις. Η ιεράρχηση της αυτοφροντίδας αποτελεί επένδυση στην ψυχική ευεξία και συμβάλλει σε μια πιο υγιή και πιο ολοκληρωμένη ζωή.



# Παρέχοντας ψυχοεκπαίδευση και υποστήριξη

## Εκπαίδευση των νέων για την ψυχική υγεία και ευημερία

Επειδή οι παράγοντες που καθορίζουν την ψυχική υγεία είναι πολυτομεακοί, οι παρεμβάσεις για την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας θα πρέπει επίσης να υλοποιούνται σε πολλούς τομείς. Η κοινωνική και άτυπη υποστήριξη που παρέχεται από φορείς της κοινότητας (π.χ. κοινοτικούς λειτουργούς, ομότιμους) συμπληρώνει τις επίσημες υπηρεσίες και συμβάλλει στην εξασφάλιση ευνοϊκών περιβαλλόντων για τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο συνδυασμός των παρεμβάσεων στον τομέα της υγείας με βασικές κοινωνικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της προστασίας των παιδιών και της πρόσβασης στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνική προστασία, είναι απαραίτητος για να μπορέσουν τα άτομα με ψυχικές παθήσεις να επιτύχουν τους στόχους της ανάρρωσής τους και να ζήσουν μια πιο ικανοποιητική και ουσιαστική ζωή (WHO, 2022b).

Ακριβώς όπως χρειάζονται διάφοροι κυβερνητικοί κλάδοι, πολλοί άλλοι ενδιαφερόμενοι - από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής μέχρι τους επαγγελματίες και τα άτομα με ζωντανή εμπειρία και τις οικογένειές τους - πρέπει να συμμετέχουν στην προώθηση, την προστασία και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των ανθρώπων. Οι μη κυβερνητικές οργανώσεις, τα δίκτυα αλληλεγγύης, οι παραδοσιακοί επαγγελματίες και άλλοι διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο. Ανάλογα με τις συνθήκες και τους στόχους, οι ρόλοι αυτών των ενδιαφερομένων μπορεί να κυμαίνονται από την υπεράσπιση και τον ακτιβισμό έως την παροχή υπηρεσιών και την υποστήριξη. Η συνεργασία μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την αύξηση της εμβέλειας και των πόρων των συνεργατικών προγραμμάτων (WHO, 2022b).

Σύμφωνα με τον Άτλαντα Ψυχικής Υγείας (ΠΟΥ, 2020), οι στοχευμένες παρεμβάσεις από τα πρώτα στάδια της ζωής και σε όλη τη διάρκεια της ζωής διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία και την προαγωγή της ψυχικής υγείας και στην πρόληψη των παθήσεων ψυχικής υγείας. Επιπλέον, οι παρεμβάσεις μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο και να συμβάλουν στη μείωση του στιγματισμού, των διακρίσεων και των παραβιάσεων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Το ερωτηματολόγιο του Άτλαντα Ψυχικής Υγείας (ΠΟΥ, 2020) ζητούσε πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα πρόληψης και προαγωγής των χωρών σε συγκεκριμένους θεματικούς τομείς και οι κύριοι τύποι προγραμμάτων που αναφέρθηκαν ήταν τα προγράμματα ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

και καταπολέμησης του στίγματος, ακολουθούμενα από τη σχολική πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας, τα προγράμματα πρόληψης των αυτοκτονιών, την ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία και τα προγράμματα προετοιμασίας για φυσικές καταστροφές.

Στο πλαίσιο των προσπαθειών για την ανάπτυξη πολιτικής για την ψυχική υγεία είναι σημαντικό να εκτιμηθούν οι ανάγκες των ατόμων με ψυχικές διαταραχές, αλλά και να προστατευθεί και να προαχθεί η ψυχική ευημερία όλων των πολιτών. Ορισμένες στρατηγικές προαγωγής και προστασίας της ψυχικής υγείας μπορούν να απευθύνονται σε συγκεκριμένες ομάδες, όπως: παρεμβάσεις στο σπίτι για κοινωνικοοικονομικά μειονεκτούσες οικογένειες και για παιδιά με ψυχικά ασθενή γονέα- πρόληψη της βίας μεταξύ συντρόφων- παρεμβάσεις στο σχολείο για παιδιά και εφήβους που παρουσιάζουν συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς- παρεμβάσεις στην εργασία για ενήλικες που αναζητούν εργασία ή που δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν στην εργασία τους (ΠΟΥ, 2012). Η προαγωγή και η πρόληψη απαιτούνται για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και της ανθεκτικότητας, την πρόληψη της εμφάνισης και των επιπτώσεων των καταστάσεων ψυχικής υγείας και τη μείωση της ανάγκης για φροντίδα ψυχικής υγείας (ΠΟΥ, 2022β).

### **Αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών για την ψυχική υγεία**

Σε πολλά πλαίσια, οι ψηφιακές τεχνολογίες προσφέρουν πολλά υποσχόμενα εργαλεία και μπορούν να ενισχύσουν τα συστήματα ψυχικής υγείας, παρέχοντας τρόπους ενημέρωσης και εκπαίδευσης του κοινού, εκπαίδευσης και υποστήριξης των επαγγελματιών υγείας, παροχής εξ αποστάσεως φροντίδας και ενίσχυσης της αυτοβοήθειας (WHO, 2022b).

Η ενημέρωση σχετικά με την ψυχική υγεία και τον τρόπο αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τα άτομα που βιώνουν ψυχολογική δυσφορία ή ζουν με κάποια πάθηση ψυχικής υγείας. Ο ΠΟΥ παρέχει εκτεταμένες διαδικτυακές πηγές χρήσιμες για την ενημέρωση και την εκπαίδευση του κοινού και μερικά από τα βασικά θέματα περιλαμβάνουν: διαχείριση του άγχους, αντιμετώπιση της κατάθλιψης και πρόληψη της αυτοκτονίας. Ο ΠΟΥ μαζί με άλλα ιδρύματα προσφέρει μαθήματα ηλεκτρονικής μάθησης για την κατάρτιση των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης σε διάφορες πτυχές της φροντίδας της ψυχικής υγείας και της παροχής ψυχολογικών παρεμβάσεων (WHO, 2022b).

## Σκοινωνική και συναισθηματική μάθηση

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL) μπορεί να οριστεί ως: "η διαδικασία μέσω της οποίας όλοι οι νέοι και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις για να αναπτύξουν υγιείς ταυτότητες, να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και να επιτυγχάνουν προσωπικούς και συλλογικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, να δημιουργούν και να διατηρούν υποστηρικτικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες και προσεκτικές αποφάσεις" (Casel, 2023).

Οι έρευνες δείχνουν ότι η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση ("SEL") οδηγεί σε αυξημένες θετικές στάσεις, φιλοκοινωνική συμπεριφορά και βελτιωμένη ευημερία και ακαδημαϊκή μάθηση. Μειώνει επίσης τις κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η αυτοκτονικότητα, η κατάχρηση ουσιών και η αντικοινωνική συμπεριφορά (Durlak et al, 2011- Goldberg et al, 2019- OECD, 2021 όπως αναφέρεται στο Cefai, 2022). Η SEL μπορεί να βοηθήσει τους νέους στην επικοινωνιακή αντιμετώπιση των δυσμενών συνθηκών, προωθώντας έτσι την ευημερία και την ολοκλήρωση (Gedikoglu, 2021).

Επιπλέον, τα προγράμματα SEL μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση, να μειώσουν την αποχή από το σχολείο, να μειώσουν τα προβλήματα συμπεριφοράς και να προωθήσουν αποδεκτές συμπεριφορές. Μακροπρόθεσμα, η μεγαλύτερη κοινωνική επάρκεια θα οδηγήσει πιθανότατα σε θετικές σχέσεις και καλύτερη ψυχική υγεία, βελτιώνοντας τη γενική ευημερία. Το επίκεντρο μιας τέτοιας εκπαιδευτικής προσέγγισης είναι η ενσωμάτωση της σκέψης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των καθημερινών προσωπικών και κοινωνικών προκλήσεων.

Οι ικανότητες που οικοδομούνται μέσω της μάθησης είναι οι ακόλουθες (Greenberg et al., 2017):

- αυτογνωσία: κατανόηση των συναισθημάτων, των αξιών και των προσωπικών σας στόχων, αξιολόγηση των δυνατοτήτων και των περιορισμών σας
- αυτοδιαχείριση: δεξιότητες που βοηθούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών, στη διαχείριση του στρες, στον έλεγχο των παρορμήσεων
- κοινωνική συνείδηση: να αντιλαμβάνεστε την οπτική γωνία των άλλων, να ενστερνίζεστε και να ενεργείτε με συμπόνια
- δεξιότητες σχέσεων: εργαλεία για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών σχέσεων, σαφής επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση, συνεργασία, διαπραγμάτευση συγκρούσεων, αναζήτηση βοήθειας

- και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων: εξέταση των ηθικών προτύπων, της ασφάλειας και των κανόνων για την επικίνδυνη συμπεριφορά

Μια καθολική προσέγγιση της SEL θα πρέπει να συνοδεύεται από στοχευμένες παρεμβάσεις για ευάλωτους μαθητές που ενδεχομένως χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη (Cefai, 2022).

### **Υποστήριξη ομάδων υποστήριξης ή προγραμμάτων υποστήριξης ομοτίμων**

Οι υπηρεσίες υποστήριξης από ομότιμους παρέχουν ένα πρόσθετο επίπεδο υποστήριξης στο οποίο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον - ανταλλάσσοντας γνώσεις, παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη, δημιουργώντας ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, προσφέροντας πρακτική βοήθεια ή συμμετέχοντας στη συνηγορία και την ευαισθητοποίηση (WHO, 2022b).

Τέτοια προγράμματα θα μπορούσαν να φέρουν σε επαφή άτομα που έχουν κοινές εμπειρίες από προκλήσεις ψυχικής υγείας, γεγονός που θα μπορούσε με τη σειρά του να οδηγήσει σε κοινές εμπειρίες και μεγαλύτερη κατανόηση και σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων. Η αίσθηση ότι επιβεβαιώνονται και δεν είναι μόνοι τους στις προσπάθειές τους μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν και να μειώσει τα αισθήματα απομόνωσης, μεταξύ άλλων πλεονεκτημάτων.

### **Συνδέοντάς τους πόρους και υπηρεσίες**

Οι νέοι ανέφεραν έλλειψη γνώσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και το σύστημα υποστήριξης, γεγονός που οδηγεί σε αίσθημα ανασφάλειας και ενδεχομένως σε καθυστέρηση της αναζήτησης βοήθειας. Η βελτίωση του υγειονομικού αλφαριθμητισμού των νέων μπορεί να διευκολύνει την αναζήτηση βοήθειας μέσω μηχανισμών ευαισθητοποίησης σχετικά με τη διαθεσιμότητα υπηρεσιών και την αναγνώριση συμπτωμάτων (Velasco et al., 2020 όπως αναφέρεται στο Westberg et al., 2022).

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως, όλοι οι εμπλεκόμενοι στην ανάπτυξη έχουν σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν και η κοινωνία των πολιτών μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της άμεσης παροχής υπηρεσιών και της συνηγορίας για την πρόσβαση στους αναγκαίους πόρους και την ενσωμάτωση στην κοινότητα. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν κοινωνικές υπηρεσίες, εκπαιδευτικά προγράμματα και προγράμματα βιοπορισμού. Ανάλογα με τις ιδιαίτερες ικανότητες των οργανώσεων μπορούν να

ευαισθητοποιήσουν και να αναπτύξουν ικανότητες για τη μείωση του στίγματος ή να παρέχουν υποστήριξη και υπηρεσίες, να εκπαιδεύσουν τις κοινότητες για θέματα ψυχικής υγείας και να συνηγορήσουν για τη βελτίωση των υπηρεσιών (ΠΟΥ, 2003).

Οι οδηγίες για την προαγωγή και προστασία της ψυχικής υγείας από τον ΠΟΥ (2012) σχετικά με την υποστήριξη των ευάλωτων ομάδων της κοινωνίας είναι οι ακόλουθες: διεξαγωγή εκστρατειών ευαισθητοποίησης, προώθηση της υπεύθυνης πληροφόρησης στα μέσα ενημέρωσης, ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών κοινωνικής ένταξης, παροχή εκπαίδευσης και πρόσβαση σε όλους. Λαμβάνοντας υπόψη το στίγμα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ψυχικές διαταραχές, οι εκστρατείες που χρησιμεύουν για την ευαισθητοποίηση μπορούν να διαδραματίσουν πολύτιμο ρόλο στην αναδιαμόρφωση των στάσεων της κοινής γνώμης (WHO, 2012).

### **Παραδείγματα παρεμβάσεων ψυχικής υγείας**

Οι παρεμβάσεις και η στήριξη που απευθύνονται σε αυτές τις ομάδες μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των υφιστάμενων ανισοτήτων και στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης, συμβάλλοντας έτσι στη διασφάλιση ότι οι παρεμβάσεις για τη στήριξη της ψυχικής υγείας είναι καθολικές, αλλά διαβαθμισμένες ανάλογα με το επίπεδο των δυσχερειών (WHO, 2022b).

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές και τις συστάσεις του ΠΟΥ, οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση των καταστάσεων ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν ψυχοεκπαίδευση, διαχείριση του άγχους (συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης χαλάρωσης και της ενσυνειδητότητας), συναισθηματική ή πρακτική κοινωνική υποστήριξη (συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής πρώτης βοήθειας) και διάφορες άλλες κοινωνικές και αποκαταστατικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης από ομοτίμους και της υποστηριζόμενης απασχόλησης και στέγασης (Barbui et al., 2020).

Οι βασικές στρατηγικές για τη μείωση των κινδύνων και την ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων περιλαμβάνουν την εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων, συμπεριλαμβανομένων παρεμβάσεων κατά του εκφοβισμού, και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος στις κοινότητες και τους ψηφιακούς χώρους. Τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης με βάση το σχολείο συγκαταλέγονται μεταξύ των πιο αποτελεσματικών στρατηγικών προώθησης για τις χώρες όλων των εισοδηματικών επιπέδων (WHO, 2022b).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2022b) παρουσίασε παραδείγματα εκστρατειών που οδήγησαν σε θετικές αλλαγές στη στάση του κοινού απέναντι στην ψυχική υγεία.

Η εκστρατεία **Time to Change** είναι μια εκστρατεία κατά του στίγματος από την Αγγλία, η οποία χρησιμοποίησε δραστηριότητες όπως το κοινωνικό μάρκετινγκ και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, εκδηλώσεις στην τοπική κοινότητα, στοχευμένες παρεμβάσεις για τους ενδιαφερόμενους φορείς, π.χ. μαθητές, καθηγητές, εργοδότες και νέους. Τα βασικά ευρήματά τους ήταν ότι η δραστηριότητα του κοινωνικού μάρκετινγκ και των μέσων μαζικής ενημέρωσης ήταν πιο αποτελεσματική στην επιρροή της επιδιωκόμενης συμπεριφοράς απέναντι στα άτομα με ψυχικές παθήσεις. Επιπλέον, η ευαισθητοποίηση του κοινού συνδεόταν στενά με τη δραστηριότητα της εκστρατείας και η αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετιζόταν με ευνοϊκότερες στάσεις.

Το ακόλουθο παράδειγμα προέρχεται από την Αυστραλία και ονομάζεται **Beyodblue**, το οποίο είναι ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας. Δίνει έμφαση στην κατάθλιψη και το άγχος, στη διαφήμιση και την εκπαίδευση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, σε προγράμματα στα σχολεία, στην εκπαίδευση πρώτων βοηθειών για την ψυχική υγεία, σε κοινοτικά φόρουμ συζητήσεων κ.λπ. Φάνηκε ότι τα κράτη με μεγαλύτερη δραστηριότητα είδαν μεγαλύτερη βελτίωση στην ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την κατάθλιψη και τα οφέλη της θεραπείας. Επίσης, τα εκπαιδευτικά προγράμματα παρείχαν συγκρατημένη αύξηση των γνώσεων σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες.

Ο Καναδάς δημιούργησε την εκπαίδευση με βάση την επαφή, με την ονομασία **"Opening minds"**, στο πλαίσιο της οποίας έγιναν στοχευμένες παρεμβάσεις για τους ενδιαφερόμενους φορείς (νέοι, πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, εργοδότες και εργαζόμενοι, μέσα ενημέρωσης). Το συμπέρασμα ήταν ότι οι μεγάλες εκστρατείες στα μέσα ενημέρωσης δεν ήταν αποτελεσματικές στην αλλαγή στάσεων και ότι τα προγράμματα που στοχεύουν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ψυχικής υγείας μπορεί να μειώσουν το στίγμα πιο αποτελεσματικά από εκείνα που στοχεύουν στην ψυχική υγεία γενικά.

Περαιτέρω, στην Κίνα έχει αναπτυχθεί ένα πρόγραμμα για νέους με βάση τον αθλητισμό, το οποίο προάγει τις απαραίτητες δεξιότητες ζωής και την ενδυνάμωση των εφήβων. Κάθε εβδομάδα, οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα μάθαιναν να θέτουν στόχους, να αναπτύσσουν δεξιότητες και να προβληματίζονται για τα συναισθήματά τους σχετικά με ένα συγκεκριμένο άθλημα. Δεν υπήρχαν δάσκαλοι ή προσχεδιασμένα προγράμματα σπουδών. Αντίθετα, οι μέντορες λειτουργούσαν ως διαμεσολαβητές, επιτρέποντας στους μαθητές να θέτουν τους δικούς τους μαθησιακούς στόχους και διαδρομές μέσω της επικοινωνίας. Οι μέντορες παρείχαν επίσης εργαλεία και τεχνικές για την επίλυση προβλημάτων στο πλαίσιο του αθλήματος και ευκαιρίες για την εφαρμογή τους στην πράξη μέσα σε ένα περιβάλλον που ενίσχυε την ανάπτυξη ανθεκτικότητας. Μια ενδελεχής αξιολόγηση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι εκτός από τη βελτίωση της σωματικής δραστηριότητας και της φυσικής κατάστασης, το πρόγραμμα βελτίωσε την ψυχική ευεξία, την αυτοεκτίμηση και την ανθεκτικότητα των μαθητών (WHO, 2022b).

## Για το τέλος του πρώτου μέρους αυτού του εγχειριδίου...

Η ψυχική υγεία είναι εξαιρετικά σημαντική για όλους και παντού. Αποτελεί αναπόσπαστο και ζωτικό μέρος της συνολικής μας υγείας και ευημερίας και επηρεάζει τη ζωή μας με πολλούς τρόπους. Η ψυχική μας υγεία μας επιτρέπει να λειτουργούμε και να ευημερούμε ως άτομα, μέλη της οικογένειας και συμμετέχοντες στην κοινότητα. Μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε το άγχος και να προσαρμοστούμε στις αλλαγές. Μας επιτρέπει να οικοδομούμε υγιείς σχέσεις και να συνδεόμαστε με τους άλλους. Και μας υποστηρίζει να μαθαίνουμε αποτελεσματικά και να εργαζόμαστε παραγωγικά. Η ψυχική υγεία και η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας αποτελούν βασικό ανθρώπινο δικαίωμα (ΠΟΥ, 2022β).

Τι μπορούμε να κάνουμε για να υποστηρίξουμε την ευημερία των νέων (OSG, 2021):

- Δημιουργία θετικών, ασφαλών και υποστηρικτικών περιβαλλόντων
- Επέκταση των προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης
- Αναγνώριση ενδείξεων αλλαγών στην ψυχική και σωματική υγεία και ανάληψη κατάλληλης δράσης όταν χρειάζεται
- Εκπαίδευση του κοινού σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας και μείωση των αρνητικών στερεοτύπων, των προκαταλήψεων και του στίγματος γύρω από την ψυχική ασθένεια.
- Εφαρμογή τεκμηριωμένων προγραμμάτων που προάγουν την υγιή ανάπτυξη και αυξάνουν την ανθεκτικότητα
- Αντιμετώπιση των ιδιαίτερων αναγκών ψυχικής υγείας των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο, όπως οι φυλετικές και εθνοτικές μειονότητες, οι ΛΟΑΤΚΙ+ νέοι και οι νέοι με αναπηρίες.
- Ανάδειξη της φωνής των παιδιών, των νέων και των οικογενειών τους.

Εν κατακλείδι, η υποστήριξη της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία και την ολοκληρωμένη ζωή των ατόμων. Σε όλο το παρόν εγχειρίδιο διερευνήσαμε διάφορες πτυχές της υποστήριξης της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της σημασίας της ευαισθητοποίησης, της προσβασιμότητας και της ενσυναίσθησης. Συζητήσαμε τον αντίκτυπο των δυσμενών συνθηκών, τους παράγοντες κινδύνου και τον ρόλο των προστατευτικών παραγόντων στην προώθηση της ψυχικής ευημερίας. Επιπλέον, έχουμε τονίσει τη σημασία των κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς, την άρση του στίγματος και το ρόλο των προγραμμάτων αυτοφροντίδας και υποστήριξης από ομοτίμους στην προώθηση θετικών αποτελεσμάτων για την ψυχική υγεία.

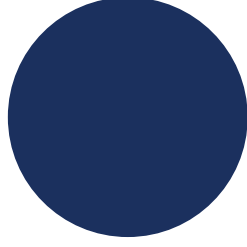
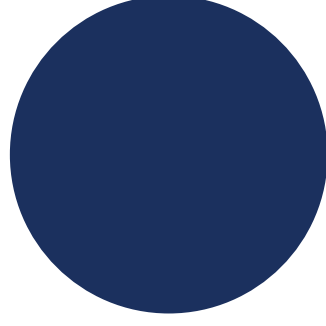
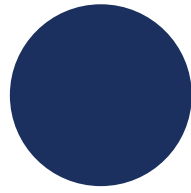
Είναι προφανές ότι η στήριξη της ψυχικής υγείας απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση που αφορά διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου. Αυτό περιλαμβάνει την εξασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες, την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης και ισότητας, την παροχή ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων και τη διευκόλυνση ευκαιριών για προσωπική ανάπτυξη και ανθεκτικότητα. Επιπλέον, η προώθηση της ενσυναίσθησης, της κατανόησης και η αποστιγματοποίηση της ψυχικής υγείας είναι ουσιώδους σημασίας για τη δημιουργία μιας υποστηρικτικής και συμπονετικής κοινωνίας.

Δίνοντας προτεραιότητα στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας, μπορούμε να προωθήσουμε μια κοινωνία που εκτιμά και προωθεί την ευημερία για όλους. Η αναγνώριση της σημασίας της ψυχικής υγείας, η εφαρμογή συστημάτων υποστήριξης και η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την αναζήτηση βοήθειας αποτελούν κρίσιμα βήματα προς μια πιο υγιή και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνία.



# ΜΕΡΟΣ II:

ΑΤΥΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΨΕΥΔΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ  
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ"



## Γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης

Η πιο σημαντική ικανότητα που πρέπει να έχει κάποιος για να προστατεύεται από τις ψεύτικες ειδήσεις είναι η κριτική σκέψη. Ένα άτομο θα πρέπει πάντα να αμφισβητεί τις ειδήσεις, να επικυρώνει τις πηγές τους και να αναζητά περισσότερες πληροφορίες για να βεβαιωθεί ότι οι ειδήσεις δεν είναι ψευδείς.

*Συμπεράσματα των συμμετεχόντων στις τοπικές εκπαιδεύσεις για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης, Ιανουάριος 2023*

Στον σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης βρίσκονται παντού γύρω μας. Η ολοένα αυξανόμενη έκθεση στα κοινωνικά μέσα, τα παραδοσιακά μέσα και το διαδίκτυο έχει φέρει πολλές προκλήσεις στους νέους, οι οποίες περιλαμβάνουν επίσης θέματα ψυχικής υγείας, έλλειψη κριτικής ευαισθητοποίησης σχετικά με την πληροφόρηση από τα μέσα ενημέρωσης, προώθηση διαφορετικών συνηθειών και υπερφόρτωση από την υπερβολική χρήση των μέσων ενημέρωσης.

Σε αυτό το σημείο μπαίνει στο παιχνίδι ο γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης για τους νέους. Σύμφωνα με διάφορους ορισμούς, ο γραμματισμός στα μέσα είναι μια ικανότητα, η οποία αποτελείται από τρία σημαντικά στοιχεία: χρήση δεξιοτήτων, κριτική κατανόηση και επικοινωνιακές ικανότητες (Zgrabljic-Rotar, 2005- Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Πρόγραμμα Media, 2013- Gospodnetić και Morić, 2014).

Όταν ο γραμματισμός στα μέσα ορίζεται ως η ικανότητα πρόσβασης, κριτικής κατανόησης των πληροφοριών και δημιουργίας πληροφοριών, πρέπει επίσης να αναφέρουμε τις τρεις σημαντικότερες διαστάσεις του (Livingstone i Thumim, 2003):

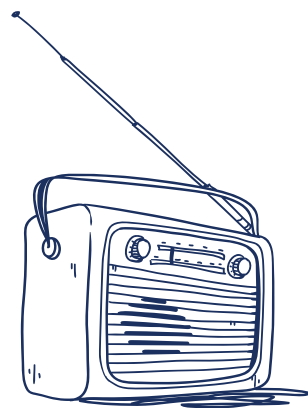
- τεχνικές ικανότητες
- δεξιότητες κριτικής κατανόησης και αποδοχής
- δημιουργία περιεχομένου.
- 

Οι δεξιότητες γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης θα πρέπει να διδάσκονται στο επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα, αλλά καθώς αυτό δεν συμβαίνει στις περισσότερες χώρες, ο κρίσιμος παράγοντας είναι οι μη κυβερνητικές οργανώσεις, οι οποίες εφαρμόζουν διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα για τους νέους και τους εργαζόμενους στη νεολαία.

Κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος γραμματισμού στα μέσα επικοινωνίας, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ορισμένες σημαντικές πληροφορίες, ώστε να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή συμμετοχή:

- παρέχετε ευκαιρίες στους νέους να είναι δημιουργοί του περιεχομένου, μην τους δίνετε το ρόλο του κριτή και μόνο,
- οι διαφορετικές απόψεις είναι σημαντικές - θα πρέπει να δίνετε στους νέους την ευκαιρία να μιλήσουν και να πουν τη γνώμη τους. Αυτό σημαίνει ότι οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας και οι διαμεσολαβητές ή εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν καλές δεξιότητες διαμεσολάβησης και θα πρέπει να θέτουν διάφορες ερωτήσεις, όπως Ποιος συμφωνεί; Ποιος διαφωνεί; Γιατί; Μπορείτε να δικαιολογήσετε τη γνώμη σας; Οι ερωτήσεις αυτές, βοηθούν στη διαμόρφωση των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης
- να έχετε κατά νου ότι όλες οι απόψεις είναι έγκυρες, αλλά αν έχετε κάποιες απόψεις που αφορούν τη δυσφήμιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, φροντίστε να τις διορθώσετε και να εξηγήσετε την οπτική γωνία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (αυτό μπορεί να συμβεί ιδιαίτερα αν ασχολείστε με θέματα μετανάστευσης, πολιτικής ή άλλα παρόμοια ευαίσθητα θέματα).
- κατά την εφαρμογή των προγραμμάτων, είναι σημαντικό οι νέοι να μαθαίνουν για τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τη λειτουργία τους, καθώς αυτό δίνει την ευρεία κατανόηση του τρόπου δημιουργίας των ειδησεογραφικών άρθρων και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να γίνει η χειραγώγηση
- χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών είναι πάντα πλεονέκτημα, αλλά θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιείται προσεκτικά- υπάρχουν αρκετά παιχνίδια που ασχολούνται με την κατανόηση του τρόπου δημιουργίας ψευδών ειδήσεων ή του τρόπου λειτουργίας των μέσων ενημέρωσης, οπότε χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να παίξετε με τους νέους.

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως, η παιδεία στα μέσα ενημέρωσης παίζει καθοριστικό ρόλο στην κατανόηση των ψευδών ειδήσεων και του τρόπου παραγωγής τους. Στο επόμενο μέρος, θα επικεντρωθούμε περισσότερο στις ψευδείς ειδήσεις και στον αντίκτυπό τους στην ψυχική υγεία.



## Ψευδείς ειδήσεις & ψυχική υγεία

Σε ορισμένες καταστάσεις, ιδίως σε καταστάσεις κρίσης και πανικού, είμαστε όλοι επιρρεπείς στο να πιστέψουμε ψευδείς ειδήσεις, αλλά οι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι η ευαισθησία στις ψευδείς ειδήσεις μειώνεται αν η εκπαίδευση ενός ατόμου είναι υψηλότερη. Οι ψευδείς ειδήσεις οδηγούν στην αλλαγή γνώμης και στη διαμόρφωση μιας συγκεκριμένης στάσης, η οποία συχνά οδηγεί σε πόλωση και στη δημιουργία κοινωνικών διχασμών.

*Συμπεράσματα των συμμετεχόντων στις τοπικές εκπαιδεύσεις για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης, Ιανουάριος 2023*

Με την αύξηση της χρήσης των μέσων μαζικής ενημέρωσης και τη μεγαλύτερη διάδοση της διαθεσιμότητας των μέσων ενημέρωσης, το διαδίκτυο έχει γίνει η κύρια πηγή πληροφόρησης. Στο παρελθόν, αναζητούσαμε αληθινές και σωστές πληροφορίες στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, σήμερα, όλο και περισσότεροι νέοι και παιδιά λαμβάνουν τις κύριες πληροφορίες μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό είναι ένα ζήτημα, καθώς για ορισμένους ανθρώπους είναι δύσκολο να διακρίνουν ποιες πληροφορίες είναι αυθεντικές και αληθινές. Τα κανάλια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν διαθέτουν συντακτικές επιτροπές (όπως στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης) για να κάνουν επιλογή των ειδήσεων και να ελέγχουν τα πραγματικά στοιχεία των πληροφοριών πριν από τη δημοσίευσή τους.

Ως εκ τούτου, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν καταστεί σημαντική πηγή παραπληροφόρησης ή ψευδών ειδήσεων. Όταν μιλάμε για ψευδείς ειδήσεις, το λεξικό του Cambridge (2023) τις ορίζει ως "ψευδείς ιστορίες που εμφανίζονται ως ειδήσεις, οι οποίες διαδίδονται στο διαδίκτυο ή με τη χρήση άλλων μέσων, συνήθως δημιουργούνται για να επηρεάσουν πολιτικές απόψεις ή ως αστείο".

Και οι περισσότερες ψευδείς ειδήσεις δημιουργούνται για διαφορετικούς λόγους. Τα πέντε κύρια κίνητρα από τους Wardle και Derakhshan, 2017) επισημαίνουν τα εξής:

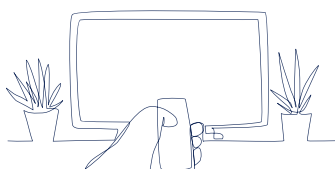
- οικονομικοί λόγοι: οι άνθρωποι που δημιουργούν ψεύτικες ειδήσεις αποκτούν οικονομικό κέρδος μέσω των κλικ στους ιστοτόπους τους ή των απόψεών τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που τους βοηθούν να αποκτήσουν αξιοπιστία, ώστε να μπορούν να βάλουν αργότερα διαφημίσεις που θα μπορούν να πωληθούν,

- πολιτικοί λόγοι: συνήθως, οι ψευδείς ειδήσεις δημιουργούνται για να δυσφημίσουν τον πολιτικό υποψήφιο κατά τη διάρκεια των εκλογών ή όταν κάποιος προσπαθεί να επηρεάσει την κοινή γνώμη σχετικά με ένα θέμα.
- κοινωνικοί λόγοι: η δημιουργία ψεύτικων ειδήσεων βοηθά να συγκεντρώνονται οι άνθρωποι μαζί, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ή ακόμη και πέρα από αυτά- για παράδειγμα, διαφορετικές ομάδες που πιστεύουν σε θεωρίες συνωμοσίας θα μπορούσαν να δημιουργήσουν τις δικές τους ομάδες.
- ψυχολογικοί λόγοι: συνήθως συνδέεται με το να έχει κανείς ένα κύρος στην κοινωνία ή να ζητάει επιβεβαίωση από άλλους ανθρώπους
- ψυχαγωγικοί λόγοι: μερικές φορές, οι ψεύτικες ειδήσεις δημιουργούνται για να μοιραστούν αστείες ιστορίες ή για να δημιουργήσουν σάτιρα- στον κόσμο των μέσων ενημέρωσης, υπάρχουν αρκετές πύλες που έχουν σατιρικό χαρακτήρα, οπότε μερικές φορές οι ιστορίες τους ερμηνεύονται ως αληθινές.

Οι ψευδείς ειδήσεις έχουν αντίκτυπο στην υγεία γενικά. Το καλύτερο παράδειγμα για το πώς οι ψεύτικες ειδήσεις μπορούν να είναι επιβλαβείς και να δημιουργήσουν προβλήματα στις κοινωνίες παρουσιάστηκε με την πανδημία COVID-19 που συνέβη από το 2020 έως το 2023. Η έρευνα έδειξε ότι οι ψευδείς πληροφορίες σχετικά με την προέλευση του ιού διαμόρφωσαν την ατομική χρήση προληπτικών μέτρων. Οι άνθρωποι που πίστευαν ότι ο ιός δημιουργήθηκε από τη φαρμακοβιομηχανία χρησιμοποίησαν λιγότερο απολυμαντικά χεριών και μάσκες προσώπου, αλλά και είχαν μικρότερο αριθμό εμβολιασμών. (Romer and Jamieson 2020, Maertens et al. 2020).

Πρέπει να τονιστεί ότι οι ψεύτικες ειδήσεις επηρεάζουν επίσης σε μεγάλο βαθμό τους ανθρώπους και τους πολίτες, καθώς δεν αντιλαμβάνονται την πραγματική πηγή. Οι άνθρωποι που εκτίθενται σε σωστές και λανθασμένες πληροφορίες θα μειώσουν με την πάροδο του χρόνου το επίπεδο εμπιστοσύνης τους στις πηγές πληροφοριών που είναι αξιόπιστες και αξιόλογες. (Ecker et al. 2022).

Με βάση όλα τα παραπάνω, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε ένα άτυπο πρόγραμμα με τίτλο "Ο αντίκτυπος των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία", το οποίο στοχεύει στην αύξηση της κριτικής σκέψης των νέων και στην εκμάθηση του τρόπου ανάλυσης του περιεχομένου που είναι διαθέσιμο σε πύλες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι οριζόντιες δεξιότητες που απέκτησαν οι νέοι κατά τη διάρκεια της κατάρτισης θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν τις ψευδείς ειδήσεις και ποιες είναι οι επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία.



## Άτυπο πρόγραμμα "Επιπτώσεις των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία"

Το άτυπο πρόγραμμα δημιουργήθηκε από εμπειρογνώμονες στον τομέα των ψευδών ειδήσεων και της ψυχικής υγείας. Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν στις ομάδες-στόχους, οπότε έχετε υπόψη σας ότι ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να είναι κατάλληλες για μια ομάδα, ενώ άλλες ίσως όχι. Σε ορισμένες δραστηριότητες, σας καλούμε να λάβετε υπόψιν το προφίλ των συμμετεχόντων σας.

Εάν έχετε συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης, προσαρμοστεί εκ των προτέρων το υλικό και μεγεθύνετε τις γραμματοσειρές. Σκεφτείτε και τα γράμματα σε γραφή Braille, αν χρειαστεί. Εάν έχετε συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης, σκεφτείτε επίσης ότι οι δραστηριότητες πρέπει να εξηγηθούν με περισσότερες λεπτομέρειες. Εάν προβάλλετε ένα κλιπ ταινίας, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ηχητική περιγραφή.

Εάν έχετε συμμετέχοντες κωφούς ή βαρήκοους, θα πρέπει να προβείτε στις κατάλληλες ρυθμίσεις για την παρουσία διερμηνέα νοηματικής γλώσσας στις δραστηριότητες. Επιπλέον, εάν προβάλλετε κάποιο βίντεο, θα πρέπει να έχει υπότιτλους για κωφούς και βαρήκοους (SDH). Επίσης, η τοποθέτηση των συμμετεχόντων θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες των Κωφών και των ατόμων με προβλήματα ακοής. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κάθονται σε ημικυκλική ή κυκλική διάταξη, ώστε να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον και θα πρέπει να υπάρχει επαρκής φωτισμός.

Εάν έχετε συμμετέχοντες με κινητικά προβλήματα, μην ξεχάσετε να προσαρμόσετε την αίθουσα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Οι δραστηριότητες μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν, καθώς δεν απαιτούν σωματικές δραστηριότητες, ωστόσο, αν κάποιος προτείνει μία δράση ή αν αποφασίσετε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα, να έχετε υπόψη σας αυτά τα εμπόδια.

Η γενική οδηγία θα ήταν να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες πριν από την εκπαίδευση - τι χρειάζονται και μαζί με την ομάδα σας να δείτε πώς μπορείτε να προσαρμοστείτε καλύτερα στην κατάσταση και να διασφαλίσετε την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων..

Αυτό το άτυπο πρόγραμμα διαρκεί πέντε ημέρες και η πρόβλεψη είναι οι δραστηριότητες να διαρκούν συνολικά έξι ώρες. Σας καλούμε να εξετάσετε αυτό το πρόγραμμα από μια ολιστική προοπτική. Όλα τα θέματα είναι εξίσου σημαντικά, καθώς βοηθούν στην επίτευξη του στόχου: την κατανόηση των ψευδών ειδήσεων και των επιπτώσεών τους στην ψυχική υγεία.

Παρακάτω, μπορείτε να βρείτε τη λεπτομερή περιγραφή των δραστηριοτήτων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

# Ημέρα 1

## Τίτλος συνεδρίας

**Ας γνωριστούμε μεταξύ μας και ας μάθουμε περισσότερα για τους εαυτούς μας!**

## Στόχοι

- Η γνωριμία μεταξύ τους,
- η δημιουργία μιας ασφαλούς εργασιακής ατμόσφαιρας,
- η δημιουργία ομάδων

## Δραστηριότητες

### ***Εισαγωγή στην επιμόρφωση και παρουσίαση του προγράμματος***

Οι εκπαιδευτές ζητούν από τους συμμετέχοντες να πουν το όνομά τους και τη χώρα/τον τόπο από τον οποίο προέρχονται. Όταν ολοκληρωθεί ο γύρος, οι εκπαιδευτές χαιρετούν τους συμμετέχοντες και τους λένε ότι θα ασχοληθούμε με το θέμα της ψυχικής υγείας και των ψευδών ειδήσεων. Γίνεται η παρουσίαση των στόχων και του προγράμματος. Οι συμμετέχοντες ερωτώνται αν θα άλλαζαν κάτι στο πρόγραμμα.

### ***Παιχνίδι ονομάτων***

Οι συμμετέχοντες καλούνται να σηκωθούν και να πουν το όνομά τους. Θα πρέπει να πουν το όνομά τους και ένα επίθετο που αρχίζει με το ίδιο γράμμα του ονόματός τους (π.χ. Ανήσυχη Άννα, Ήσυχος Ηλίας Μπόγκνταν...). Το πρώτο άτομο ξεκινά και το δεύτερο άτομο πρέπει να επαναλάβει το όνομα και το επίθετο του πρώτου ατόμου και να προσθέσει το δικό του. Το τρίτο άτομο θα πρέπει να επαναλάβει τα ονόματα και τα επίθετα των δύο πρώτων ατόμων και να προσθέσει το δικό του. Ο κύκλος κλείνει στο τέλος όταν όλοι οι συμμετέχοντες τελειώσουν πουν το όνομά τους.

### ***Οικοδόμηση ομάδας: σώστε ένα αυγό!***

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες. Σε όλες τις ομάδες δίνονται τα ίδια υλικά και η αποστολή είναι να δημιουργήσουν μια κατασκευή που θα σώσει το αυγό από το να σπάσει αφού το πετάξουν από τον δεύτερο όροφο του κτιρίου. Δώστε στους συμμετέχοντες αρκετό χρόνο για να φτιάξουν την κατασκευή.

Πραγματοποιείται η ρίψη και διεξάγεται συζήτηση σχετικά με τη διαδικασία.

- ο Τι έγινε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- ο Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- ο Τι (δεν) λειτουργούσε στη συνεργασία σας;
- ο Τι θα κάνατε αλλιώς τώρα;
- ο Πώς συνδέεται αυτή η άσκηση με την εκπαίδευσή μας;

Οι εκπαιδευτές προσθέτουν τι είναι επίσης σημαντικό από αυτή την άσκηση να μεταφερθεί στην εκπαίδευση: ακρόαση, ενεργητική επικοινωνία, υποβολή ερωτήσεων και εργασία ως ομάδα.

## Τίτλος συνεδρίας

**Τι θέλω να αποκομίσω από αυτό;**

## Στόχοι

- Η γνωριμία μεταξύ των μελών της ομάδας
- Να μοιραστούν προσδοκίες, συνεισφορές και πράγματα που θα ήθελαν να αποφύγουν
- Να δημιουργηθεί ένα συμβόλαιο εργασίας για το υπόλοιπο του κύκλου μαθημάτων κατάρτισης

## Δραστηριότητες

**Γνωρίστε την ασπίδα μου**

The shield is divided into five sections by a vertical line down the center and two horizontal lines. The sections contain the following text:

- Top-left: What do you do / work / study?
- Top-right: What do you do in your free time?
- Middle: Share one thing you are really passionate about!
- Bottom-left: Share one funny thing about you!
- Bottom-right: What is your most important value?

Οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν τη δική τους "ασπίδα", όπου θα πρέπει να παρουσιάσουν τον εαυτό τους. Αρχικά, δώστε στους συμμετέχοντες 10 λεπτά για να ΖΩΓΡΑΦΙΣΟΥΝ στην ασπίδα τους τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Αφού ζωγραφίσουν μέσα στην ασπίδα τους, ζητήστε τους να βρουν κάποιον που δεν γνωρίζουν. Θα πρέπει να δώσουν το χαρτί τους στο άλλο άτομο και αυτό θα πρέπει σε 3 λεπτά να δώσει απαντήσεις στις ζωγραφιές. Το άτομο του οποίου η ζωγραφιά ερμηνεύεται δεν μιλάει, μόνο αν το άλλο άτομο χάνει πραγματικά το νόημα. Στη συνέχεια οι ρόλοι αλλάζουν και η διαδικασία είναι η ίδια.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να παρουσιάσουν ο ένας τον άλλον χρησιμοποιώντας τις ασπίδες σε όλη την ομάδα.

### ***Το τεταρτημόριό μου: Φόβοι, ελπίδες και συνεισφορές***

Οι συμμετέχοντες καλούνται στη συνέχεια να μιλήσουν λίγο περισσότερο για τους φόβους, τις ελπίδες και τις συνεισφορές τους, καθώς και για τις ανάγκες τους. Στους συμμετέχοντες δίνονται 4 διαφορετικά χρώματα post-it και 4 χαρτιά flip chart. Στην κορυφή του κάθε χαρτιού flipchart, υπάρχει μια ερώτηση γραμμένη με ένα συγκεκριμένο χρώμα:

- Τι θέλω να επιτύχω; Τι θέλω να αποκομίσω από αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα;
- Τι χρειάζομαι από την ομάδα για να αισθάνομαι άνετα και να έχω ένα καλό περιβάλλον εργασίας;
- Τι προσφέρω στην ομάδα (δεξιότητες, μεθόδους, αξίες ή οτιδήποτε άλλο); Πώς μπορώ να συνεισφέρω;
- Τι θα ήθελα να αποφευχθεί;

Αρχικά, οι συμμετέχοντες έχουν 10 λεπτά για να συμπληρώσουν τα post-it's τους. Θα πρέπει να τα γράψουν ατομικά και, όταν τελειώσουν, να τοποθετήσουν τα post-it τους στον πίνακα. Όταν τελειώσουν, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Καθήκον της κάθε ομάδας είναι να συνοψίσει όσα γράφτηκαν και να συντάξει κατάλογο με τα πιο σημαντικά ευρήματα. Έχουν στη διάθεσή τους 20 λεπτά για να το κάνουν. Όταν τελειώσουν, θα πρέπει να είναι έτοιμοι για την παρουσίαση. Κάθε παρουσίαση θα διαρκέσει έως 5 λεπτά.

Όταν όλα τελειώσουν, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται με αυτές τις λίστες. Μπορούμε, με βάση τις λίστες, να δημιουργήσουμε ένα κοινό συμβόλαιο εργασίας;

Με βάση τη συζήτηση, ο εκπαιδευτής δημιουργεί ένα συμβόλαιο εργασίας

## Τίτλος συνεδρίας

### Μέσα μαζικής ενημέρωσης... παντού γύρω μας!

#### Στόχοι

- Ορισμός των μέσων ενημέρωσης και του ρόλου τους
- Παρουσίαση του τομέα των μέσων μαζικής ενημέρωσης και τους φορείς των μέσων ενημέρωσης

#### Δραστηριότητες

##### **Τι είναι τα μέσα μαζικής ενημέρωσης;**

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να πάρουν όσα post-it θέλουν. Θα πρέπει, στο πλαίσιο αυτού του brainstorming, να γράψουν ό,τι τους έρχεται στο μυαλό όταν γράφουν τη λέξη μέσα μαζικής ενημέρωσης. Όταν όλοι τελειώσουν, το καθήκον του εκπαιδευτή είναι να διακρίνει δύο μέρη: το ένα θα συνδέεται με τα είδη των μέσων μαζικής ενημέρωσης (εφημερίδες, τηλεόραση, ραδιόφωνο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης...), τα άλλα θα συνδέονται με τον τομέα των μέσων μαζικής ενημέρωσης (συντάκτες, εκδότες, δημοσιογράφοι, ενημέρωση...).

Αφού το κάνετε αυτό, πείτε στους συμμετέχοντες ότι συνήθως μιλάμε γι' αυτά τα δύο στον γραμματισμό των μέσων μαζικής ενημέρωσης - ποιοι είναι οι ηθοποιοί και ποιοι είναι οι τύποι των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να πάρουν όλους αυτούς τους συνειρμούς και σε μικρές ομάδες να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν τον δικό τους ορισμό των μέσων μαζικής ενημέρωσης.

Παρουσιάζονται οι ορισμοί. Οι εκπαιδευτές στο τέλος δίνουν τον επίσημο ορισμό της UNESCO και αναφέρουν ότι τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι εκδοτικό περιεχόμενο που μεταδίδεται με τη διαμεσολάβηση του συντάκτη.

##### **Οι φορείς των μέσων ενημέρωσης και ο τομέας των μέσων μαζικής ενημέρωσης**

Οι συμμετέχοντες εισάγονται στον τομέα των μέσων μαζικής ενημέρωσης, ως έναν χώρο όπου δραστηριοποιούνται διάφοροι φορείς και έχουν τα δικά τους ενδιαφέροντα. Θα πρέπει να εξερευνήσουν το πεδίο των μέσων ενημέρωσης λίγο περισσότερο. Κάθε ομάδα θα αναλάβει δύο συντελεστές και η αποστολή τους είναι να σκεφτούν:

- Ποιος είναι ο ρόλος αυτού του συντελεστή;
- Ποιο είναι το ενδιαφέρον τους για ενασχόληση με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης;
- Τι περιμένουν από τους άλλους συντελεστές;

Οι συντελεστές είναι: κυβέρνηση, δημόσια μέσα μαζικής ενημέρωσης, εκδότες εμπορικών μέσων μαζικής ενημέρωσης, εκδότες μη κερδοσκοπικών μέσων μαζικής ενημέρωσης, ένωση δημοσιογράφων, καταναλωτές (αναγνώστες ή θεατές).

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της και διεξάγεται συζήτηση γύρω από τα κύρια ενδιαφέροντα και το τι θέλει να επιτύχει ο συντελεστής και τι περιμένει από τους άλλους να κάνουν.



# Ημέρα 2

## Τίτλος συνεδρίας

### Ο ρόλος των μέσων μαζικής ενημέρωσης και δημόσιο συμφέρον

#### Στόχοι

- Εισαγωγή στις λειτουργίες των μέσων μαζικής ενημέρωσης
- Συζήτηση και διερεύνηση της έννοιας του δημοσίου ενδιαφέροντος

#### Δραστηριότητες

##### **Λειτουργίες ενημέρωσης στον καθημερινό κόσμο των ΜΜΕ**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να σκεφτεί τις λειτουργίες των μέσων μαζικής ενημέρωσης στην καθημερινή ζωή. Θα πρέπει να δημιουργήσουν μια αφίσα και επίσης να βρουν παραδείγματα των λειτουργιών στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και να τα παρουσιάσουν στους άλλους. Δώστε αρκετό χρόνο στους συμμετέχοντες.

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματα και οι συμμετέχοντες σχολιάζουν. Οι εκπαιδευτές συμβάλλουν εάν χρειαστεί. Ορισμένες θεωρίες λένε ότι η κύρια λειτουργία των μέσων ενημέρωσης είναι να πείθουν, να ενημερώνουν και να ψυχαγωγούν. Άλλες λένε ότι πρέπει να παρέχουν ακριβείς πληροφορίες, να είναι ειλικρινή, να εκπαιδεύουν, αλλά και να παράγουν κέρδος. Υπογραμμίστε την παραγωγή κέρδους, καθώς αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν τα μέσα ενημέρωσης (περισσότερα κλικ - περισσότερα χρήματα, περισσότερες προβολές - περισσότερα χρήματα...)

##### **Δημόσιο συμφέρον - ή συμφέρον του κοινού;**

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι ένας από τους ρόλους των μέσων ενημέρωσης είναι να παράγουν ιστορίες που περιστρέφονται γύρω από το δημόσιο συμφέρον. Το δημόσιο συμφέρον σημαίνει ότι τα μέσα ενημέρωσης πρέπει να παρέχουν τα θέματα που είναι σημαντικά για το κοινό (π.χ. αλλαγές στην κυβέρνηση, ανακάλυψη υποθέσεων, διαφθορά κ.λπ.), αλλά μερικές φορές χρησιμοποιούν την αντίθετη τακτική - δημοσιεύουν ό,τι ενδιαφέρει κυρίως το ευρύτερο κοινό. Με αυτόν τον τρόπο, έχουμε πολλά θέματα ψυχαγωγίας, αθλητισμού ή μόδας στα μέσα ενημέρωσης.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρές ομάδες με την αποστολή τους να είναι να αναλύσουν μια ιστοσελίδα από τα μέσα ενημέρωσης (π.χ. Independent, NY Times, κ.λπ.). Κατά την εξέταση των άρθρων, θα πρέπει να προσπαθήσουν να ελέγξουν αν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης εξυπηρετούν το δημόσιο συμφέρον ή όχι. Τα κύρια συμπεράσματα τα μοιράζονται σε μια μεγάλη ομάδα.

## Τίτλος συνεδρίας

### Γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης - τι είναι;

#### Στόχοι

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα μέσα ενημέρωσης επιλέγουν την ιστορία
- Εισαγωγή στον όρο του γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης

#### Δραστηριότητες

##### *Πώς επιλέγουν τα μέσα ενημέρωσης τις ιστορίες τους;*

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι τώρα θα πάρουν το ρόλο των συντακτών. Θα πρέπει να επιλέξουν από τον κατάλογο τις πιο σημαντικές ιστορίες και να τις κατατάξουν από το πιο σημαντικό στο λιγότερο σημαντικό. Θα πρέπει πρώτα να γίνει αυτό ατομικά.

Στη συνέχεια, καλέστε τους να χωριστούν σε ζευγάρια. Τα ζευγάρια θα πρέπει να συμφωνήσουν σε έναν κοινό κατάλογο. Στη συνέχεια, δημιουργήστε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Θα πρέπει να δημιουργήσουν μια νέα λίστα. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να έχετε μια μεγάλη ομάδα και μια μεγάλη λίστα. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι δεν μπορούν να βασιστούν σε στατιστικά για να επιλέξουν το καλύτερο ή το χειρότερο άρθρο, αλλά πρέπει να καταλήξουν σε συμφωνία.

Όταν τελειώσουν, ρωτήστε τους συμμετέχοντες για τις λίστες τους. Ρωτήστε τους τα εξής:

- Πώς σας φάνηκε αυτό;
- Πώς σας φάνηκε η διαδικασία; Ήταν δύσκολη ή όχι;
- Είχατε διαφωνίες; Είστε ικανοποιημένοι με τον τελικό κατάλογο;
- Αν το κάνατε ξανά, τι θα κάνατε διαφορετικά;

Οι εκπαιδευτές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι και οι συντάκτες επιλέγουν τις κύριες ιστορίες στα εκδοτικά επιτελεία και αυτό διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τις καθημερινές ειδήσεις.

Παραδείγματα ιστοριών:

- Σεξουαλικό σκάνδαλο διάσημου πολιτικού
- Μαθητές και φοιτητές θα παίρνουν δωρεάν γεύματα
- Η κυβέρνηση δεν λειτουργεί με τον καλύτερο τρόπο
- Η Beyonce έρχεται στη χώρα μας!
- Οι δημόσιοι υπάλληλοι χρησιμοποιούν το δημόσιο χρήμα για να πληρώνουν ακριβά δείπνα.
- Η εθνική μας ομάδα ποδοσφαίρου προκρίθηκε στο Παγκόσμιο Κύπελλο και είναι κοντά στην κατάκτηση του!

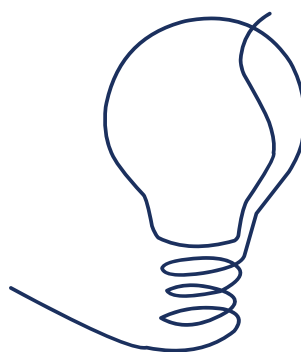
### **Γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης - εισαγωγή**

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Καλούνται να προσπαθήσουν να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι σημαίνει γραμματισμός στα μέσα μαζικής ενημέρωσης; Ποιες γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές πρέπει να αναπτύξουμε για να νιώσουμε ενημερωμένοι για τα μέσα; Ζωγραφίστε ένα τυπικό άτομο που είναι γνώστης των μέσων μαζικής ενημέρωσης!
- Τι πρέπει να περιλαμβάνει η εκπαίδευση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης; Ποια θέματα; Πώς θα την βλέπατε να εφαρμόζεται στην τοπική σας κοινότητα - θα ήταν σε σχολεία, ΜΚΟ ή κάπου αλλού;

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τα ευρήματά τους, με ιδιαίτερη προσοχή στις αναπαραστάσεις ατόμων που είναι γνώστες των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Γίνονται συνδέσεις μεταξύ των παρουσιάσεων και εντοπίζονται ομοιότητες και διαφορές.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον ορισμό του γραμματισμού στα μέσα από την UNESCO.



## Τίτλος συνεδρίας

### Κριτική ματιά στα άρθρα των μέσων μαζικής ενημέρωσης

#### Στόχοι

- Η σημασία της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης και τα ερωτήματα που είναι ζωτικής σημασίας για τον γραμματισμό στα μέσα μαζικής ενημέρωσης
- Κριτική ανασκόπηση των διαφόρων μέσων μαζικής ενημέρωσης

#### Δραστηριότητες

##### **Εισαγωγή στις ερωτήσεις για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης**

Οι συμμετέχοντες εισάγονται στις ερωτήσεις για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης. Πρόκειται για τις εξής ερωτήσεις:

- Ποιος είναι ο συντάκτης του μηνύματος; Ποιος το δημιούργησε;
- Ποιος είναι ο στόχος του μηνύματος; Τι επιδιώκεται να επιτύχει;
- Για ποιον προορίζεται το μήνυμα; Ποιο είναι το κοινό-στόχος;
- Τι σκοπεύει να πει; Ποιο είναι το σημαντικότερο μέρος του;
- Ποιες τεχνικές χρησιμοποιήθηκαν για τη μετάδοση του μηνύματος; Ήταν το χιούμορ, χρώματα, διασημότητες ή κάτι άλλο;
- Λείπουν κάποιες πληροφορίες; Αν ναι, ποιες;

Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν ορισμένα παραδείγματα και όλη η ομάδα τα εξετάζει, απαντά σε ερωτήσεις και τα συζητά.

##### **Ανάλυση διαφορετικών μέσων**

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα περιοδικό, μια εφημερίδα ή ένα μέσο ενημέρωσης. Θα πρέπει να το αναλύσουν χρησιμοποιώντας τις παραπάνω ερωτήσεις, αλλά και να συμπληρώσουν με τα εξής:

- Πώς απεικονίζεται η ομάδα-στόχος των μέσων μαζικής ενημέρωσης;
- Ποια θα ήταν η σωστή απεικόνιση;
- Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν και οι εκπαιδευτές ρωτούν:
- Πώς θα μπορούσε αυτό να επηρεάσει τους ανθρώπους και την αυτοαντίληψή τους;
- Τι συναισθήματα θα μπορούσε να έχει αυτό;
- Ποιες είναι άλλες συνέπειες;

Παραδείγματα περιοδικών και εφημερίδων: Men's Health, Playboy, κοσμικά νέα, Ημερήσιες εφημερίδες (Telegraf, NY Times...)

# Ημέρα 3

## Τίτλος συνεδρίας

### Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή μας



## Στόχοι

- κριτική σκέψη σχετικά με τη δική τους χρήση κοινωνικής δικτύωσης
- ανάλυση του τρόπου με τον οποίο μοιάζουν οι συζητήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

## Δραστηριότητες

### Εισαγωγή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Οι εκπαιδευτές ξεκινούν μια συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων:

- Ποια μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιείτε;
- Γιατί αυτά; Τι σας αρέσει;
- Ποια μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποφεύγετε;
- Έχετε κάποιες συμβουλές και κόλπα σημαντικά για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
- Πόσο καλά πιστεύετε ότι τα δεδομένα σας είναι ασφαλή;

Μετά από αυτή την αρχική συζήτηση, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα προφίλ - το Facegram της Χλόης (<https://www.childnet.com/wp-content/uploads/2021/11/Lesson-Plans.pdf>, σελίδα 23) και θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν από κοινού τους μαρκαδόρους - κόκκινο για να επισημάνουν τις επικίνδυνες συμπεριφορές και πράσινο για να επισημάνουν τις καλές. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στην ομάδα.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές οργανώνουν συζήτηση:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η άσκηση;
- Πώς αισθανθήκατε κοιτάζοντας το προφίλ;
- Η συμπεριφορά της Χλόης ήταν ασφαλής ή όχι;
- Ποιος είναι υπεύθυνος σε θέματα ασφάλειας;
- Πώς προστατεύετε τον εαυτό σας στο διαδίκτυο;

Ο εκπαιδευτής κλείνει σιγά-σιγά τη δραστηριότητα και λέει ότι θα συνεχίσουμε να μιλάμε για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τους διαφορετικούς ρόλους που διαδραματίζουν οι άνθρωποι.

## **Ρόλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν brainstorming για το τι είδους άνθρωποι σχολιάζουν συνήθως τις αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πιθανώς, ο κατάλογος θα είναι ο εξής:

- θετικός σχολιαστής - με θετική γλώσσα
- θετικός σχολιαστής - που είναι μερικές φορές αγενής
- αρνητικός σχολιαστής - που του αρέσει να τσακώνεται και χρησιμοποιεί ρητορική μίσους
- διαδικτυακό τρολ
- άτομα που χρησιμοποιούν GIFs για να επικοινωνήσουν κ.λπ.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται στους συμμετέχοντες ορισμένες εκτυπωμένες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι οποίες αναρτήθηκαν σε τοίχους. Θα πρέπει να περιηγηθούν στην αίθουσα και να σχολιάσουν με το ρόλο που επέλεξαν. Κάποιος πρέπει πάντα να ξεκινάει το σχόλιο, ενώ ο άλλος συνεχίζει και η συζήτηση συνεχίζεται. Προκειμένου να σχολιάσουν, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν post-it. Εναλλακτικά, αυτό μπορεί να γίνει σε μια ιδιωτική ομάδα στο Facebook.

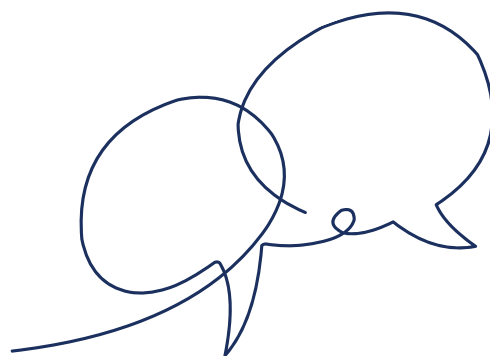
Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, οι συμμετέχοντες ερωτώνται πώς τους λειτούργησε η άσκηση αυτή. Τους τίθενται οι ακόλουθες ερωτήσεις:  
Ποια είναι τα κίνητρα των ανθρώπων που σχολιάζουν στο διαδίκτυο;  
Ποιο είδος σχολιαστή βλέπουν συνήθως περισσότερο;  
Πώς να διαχειρίζονται τα άσχημα σχόλια;  
Ποιος είναι ο ρόλος των ατόμων που έχουν γνώση των μέσων ενημέρωσης σε αυτού του είδους τις συζητήσεις;

## **Τίτλος συνεδρίας**

### **Λεξιλόγιο του διαδικτυακού κόσμου Ψυχική υγεία - εισαγωγή**

#### **Στόχοι**

- Συζήτηση για το λεξιλόγιο του διαδικτυακού κόσμου
- Εισαγωγή της έννοιας της ψυχικής υγείας
- Συζήτηση για την ψυχική υγεία μεταξύ των συμμετεχόντων



## Δραστηριότητες

### Λεξιλόγιο διαδικτυακού κόσμου

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε τριάδες. Δώστε σε όλους έναν κατάλογο με τους ακόλουθους όρους:

1. SPAM
2. TROLLING
3. SEXTING
4. CYBERSTALKING
5. CATFISHING
6. FLAMING
7. PHISHING
8. GROOMING
9. CYBERBULLYING
10. HAPPY SLAPPING

Οι συμμετέχοντες ομαδοποιούνται σε τριάδες και χωρίς τη χρήση συσκευών, τους ζητείται να εξηγήσουν τους ορισμούς. Αφού τελειώσουν, οι συμμετέχοντες εξετάζουν τους όρους και συζητούν για αυτούς και τις επιπτώσεις που έχουν για τους ίδιους και τους συμμαθητές τους.

### Ψυχική υγεία - εισαγωγή

Οι εκπαιδευτές εισάγουν τον όρο της ψυχικής υγείας από τον ΠΟΥ και όπως αναφέρεται στο εγχειρίδιο που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο αυτού του έργου (πρώτο μέρος αυτού του εγχειριδίου). Προσθέτουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και πώς πρέπει να την προωθήσουμε.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές καλούν τους συμμετέχοντες να σηκωθούν όρθιοι και να σχηματίσουν μία γραμμή γραμμή από το "συμφωνώ απόλυτα" έως το "διαφωνώ απόλυτα" και μετά από κάθε δήλωση, θα πρέπει να αποφασίσουν πού βρίσκονται στη γραμμή. Μετά από κάθε μία από τις δηλώσεις, πραγματοποιείται συζήτηση.

Οι δηλώσεις είναι οι ακόλουθες:

- Οι άνθρωποι που φαίνονται ευτυχισμένοι δεν έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Η ψυχική υγεία εξακολουθεί να αποτελεί μεγάλο στίγμα στις κοινωνίες μας.
- Οι νέοι θα πρέπει να προωθήσουν περισσότερο τη δημόσια συζήτηση για θέματα ψυχικής υγείας.
- Τα σχολεία θα πρέπει να διδάσκουν μεθόδους ψυχικής υγείας στους νέους.
- Η ΕΕ θα πρέπει να χρηματοδοτεί περισσότερο τα προγράμματα που ασχολούνται με την ψυχική υγεία.

## Τίτλος συνεδρίας

### Ψευδείς ειδήσεις - εισαγωγή

#### Στόχοι

- Εισαγωγή στο θέμα των ψευδών ειδήσεων
- Εντοπισμός των λόγων για τους οποίους δημιουργούνται ψευδείς ειδήσεις
- Βελτίωση της κατανόησης του φαινομένου των ψευδών ειδήσεων

#### Δραστηριότητες

##### **Ψευδείς ειδήσεις - ποιος, γιατί, τι, πού**

Οι συμμετέχοντες εισάγονται στο θέμα των ψευδών ειδήσεων. Οι εκπαιδευτές δίνουν στους συμμετέχοντες τον ορισμό των ψευδών ειδήσεων (διαθέσιμος παραπάνω στο εισαγωγικό κείμενο, ορισμός του Cambridge Dictionary).

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να περιηγηθούν στην αίθουσα με flip charts και να συζητήσουν τις ερωτήσεις που είναι γραμμένες στα χαρτιά. Τα πιο σημαντικά ευρήματα θα πρέπει να καταγραφούν. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες με βάση τον αριθμό των flip charts. Θα πρέπει να περιστρέφονται δεξιόστροφα από ερώτηση σε ερώτηση και να συζητούν. Οι ομάδες αλλάζουν κάθε 15 λεπτά. Όταν έρθει η επόμενη ομάδα, θα πρέπει να προσθέσει νέες πληροφορίες ή ακόμα και να αμφισβητήσει κάποια από τα πράγματα που έγραψε η ομάδα.

Η τελευταία ομάδα της εργασίας θα πρέπει να συνοψίσει και να παρουσιάσει όλα τα ευρήματα. Οι εκπαιδευτές συμπληρώνουν τις παρουσιάσεις και συνδέουν τα πάντα με τη θεωρία.

Οι ερωτήσεις για τους πίνακες είναι οι ακόλουθες:

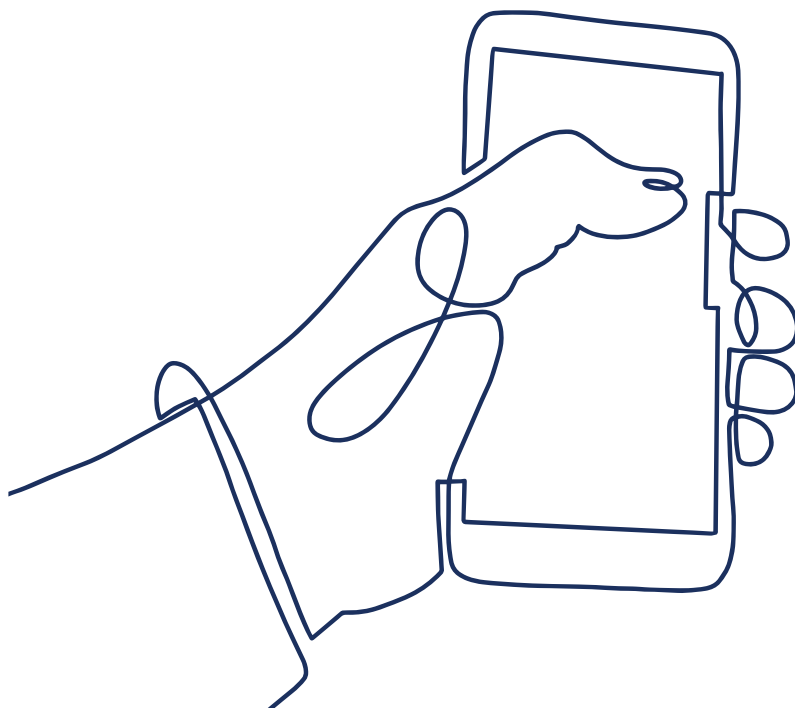
- Γιατί κάποιος να δημιουργήσει ψευδείς ειδήσεις; Ποιος είναι ο λόγος ή το κίνητρο;
- Ποιοι είναι συνήθως οι άνθρωποι που δημιουργούν ψευδείς ειδήσεις;
- Ποια θέματα συνδέονται συνήθως με ψευδείς ειδήσεις;
- Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εντοπίσετε ψευδείς ειδήσεις;
- Ποιες ικανότητες πρέπει να έχουν οι νέοι προκειμένου να εντοπίζουν ψευδείς ειδήσεις;

Μετά τις παρουσιάσεις, οι εκπαιδευτές εξηγούν επίσης τους όρους disinformation, malformation και misinformation, καθώς πρόκειται για διαφορετικούς όρους για την παραπληροφόρηση, οι οποίοι όμως χρησιμοποιούνται συνήθως κατά τις συζητήσεις για ψευδείς ειδήσεις.

### ***Ας παίξουμε το Get bad news!***

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ατόμων και βάλτε τους να ανταγωνιστούν παίζοντας το online παιχνίδι Bad News: <https://getbadnews.com>. Κάθε ομάδα πρέπει να παίξει το παιχνίδι μέχρι να πάρει τουλάχιστον δύο κονκάρδες. Η ομάδα που θα επιτύχει με δύο κονκάρδες τον μεγαλύτερο αριθμό "ακολουθών" και το υψηλότερο ποσοστό "αξιοπιστίας" θα κερδίσει τον διαγωνισμό.

Το παιχνίδι θα τους κάνει να παίξουν το ρόλο ενός αδίστακτου μεγιστάνα των μέσων ενημέρωσης, ο οποίος εγκαταλείπει κάθε πρόσχημα ηθικής και λαμβάνει αποφάσεις που θα τον/την βοηθήσουν να αποκτήσει περισσότερους οπαδούς και να αυξήσει την αξιοπιστία του/της στο διαδίκτυο. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι ομάδες αναπτύσσουν έναν ειδησεογραφικό ιστότοπο και προσπαθούν να προσεγγίσουν το κοινό με κάθε τρόπο



# Ημέρα 4

## Τίτλος συνεδρίας

### Ας δημιουργήσουμε ψευδείς ειδήσεις! - Άσκηση προσομοίωσης

#### Στόχοι

- Ανάλυση ρόλου δημιουργού μέσου μαζικής ενημέρωσης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων στον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων
- Μελέτη της αντίδρασης των ανθρώπων στις ψευδείς ειδήσεις

#### Δραστηριότητες

##### **Άσκηση προσομοίωσης ψευδών ειδήσεων**

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Ο στόχος τους είναι να δημιουργήσουν ψεύτικες ειδήσεις - μπορεί να είναι ένα άρθρο, ένα βίντεο ή μπορούν να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα deep-fake βίντεο.

Θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα σχέδιο, να επεξεργαστούν τις ειδήσεις τους, να τις δημοσιεύσουν στο διαδίκτυο και να παρακολουθούν και να απαντούν στα σχόλια.

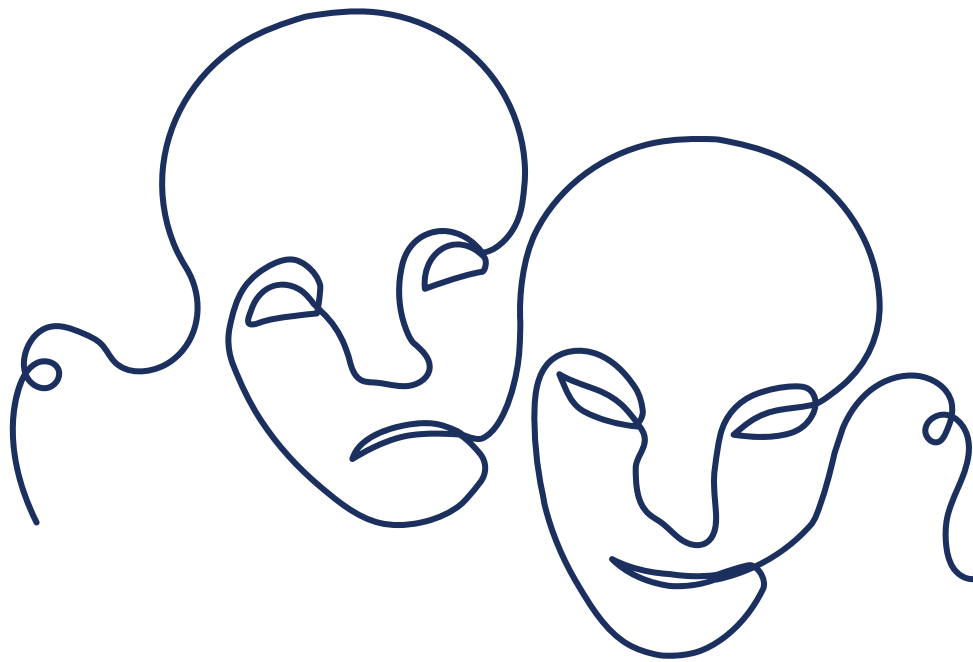
Όταν οι συμμετέχοντες τελειώσουν, θα πρέπει να παρουσιάσουν τα κύρια ευρήματα (δείτε παρακάτω τις οδηγίες).

Μετά από κάθε παρουσίαση, οι υπόλοιποι μπορούν να σχολιάζουν ή να υποβάλλουν πρόσθετες ερωτήσεις ή διευκρινίσεις.

Στο τέλος, ο εκπαιδευτής ρωτά:

- Πώς σας φάνηκε η άσκηση;
- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια αυτής της προσομοίωσης;
- Είστε ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα;
- Τι αποκομίσατε από αυτή την άσκηση;
- Οι οδηγίες για τους συμμετέχοντες είναι οι ακόλουθες:
- Δημιουργήστε ένα ψεύτικο άρθρο, ένα βίντεο, ένα deepfake, μια σειρά φωτογραφιών, μια διαδικτυακή διαφήμιση... εξαρτάται από εσάς!
- Σκεφτείτε πώς θα τοποθετήσετε την ψεύτικη είδηση. Τι στρατηγικές θα χρησιμοποιήσετε (φόβος, πανικός...);
- Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να συμμετέχουν.

- Όταν είστε ικανοποιημένοι με τις δημιουργίες σας, δημοσιεύστε τις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και περιμένετε τις αντιδράσεις. Μπορείτε επίσης να βρείτε ομάδες που είναι παθιασμένες με το θέμα που επιλέξατε και να δημοσιεύσετε το σύνδεσμο για να δείτε τις αντιδράσεις.
- Δώστε λίγο χρόνο για να φτάσουν τα σχόλια και οι αντιδράσεις. Συμμετέχετε στη συζήτηση και απαντήστε άμεσα.
- Στο τέλος, κάθε ομάδα θα πρέπει να παρουσιάσει τις ψεύτικες ειδήσεις της και να περιγράψει όλη τη διαδικασία δημιουργίας τους. Θα πρέπει επίσης να παρουσιάσουν τις αντιδράσεις και αν η ψευδής είδηση ήταν επιτυχής. Θα πρέπει επίσης να αξιολογήσουν κατά την παρουσίαση της εργασίας τους ως δημιουργός ψευδών ειδήσεων ήταν επιτυχής ή όχι.



# Ημέρα 5

## Τίτλος συνεδρίας

### Επιρροή των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία

#### Στόχοι

- Διάκριση της επιρροής των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία
- Ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τις τελευταίες έρευνες στον τομέα αυτό και αύξηση των γνώσεών τους

#### Δραστηριότητες

##### ***Συζήτηση σχετικά με την επίδραση των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία***

Οι εκπαιδευτές λένε ότι σε αυτή τη συνεδρία θα διερευνήσουμε περισσότερο την επιρροή των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία μέσω συζήτησης. Για να γίνει αυτό, η ομάδα πρέπει να χωριστεί σε δύο ομάδες. Η κύρια θέση για την οποία συζητούν οι ομάδες είναι η εξής: "Οι ψευδείς ειδήσεις έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των νέων ανθρώπων".

Η θετική ομάδα πρέπει να προετοιμάσει τους λόγους για τους οποίους η δήλωση είναι αληθινή, ενώ η αντίθετη ομάδα πρέπει να υποστηρίξει τους λόγους για τους οποίους η δήλωση δεν είναι αληθινή.

Κάθε ομάδα αποτελείται από δύο ή τρεις ομιλητές. Η μία ομάδα (η θετική) υποστηρίζει την πρόταση και η άλλη (η αρνητική) αντιτίθεται στην πρόταση. Υπάρχει ένας πρόεδρος, ο οποίος ελέγχει τη διαδικασία.

Οι ομιλίες και ο χρόνος ομιλίας κατανέμονται εξίσου μεταξύ των δύο ομάδων. Κάθε ομιλητής εκφωνεί μια ομιλία που έχει προετοιμάσει για να υποστηρίξει την άποψή του. Οι πλευρές μιλούν με τη σειρά, ξεκινώντας από τον εισηγητή της πρότασης (θετική, αρνητική, θετική, αρνητική). Κάθε ομιλητής έχει συγκεκριμένο χρόνο για να μιλήσει (π.χ. τρία λεπτά ή πέντε λεπτά).

Δώστε στις ομάδες αρκετό χρόνο για να προετοιμαστούν, να ψάξουν στο Διαδίκτυο για αξιόπιστες πηγές και να έχουν όλα τα επιχειρήματα για να υπερασπιστούν την άποψή τους.

Αφού ολοκληρώσουν την προετοιμασία τους, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προχωρήσουν στη διαδικασία της συζήτησης.

Όταν όλα τελειώσουν, οι εκπαιδευτές αρχίζουν τη συζήτηση:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η άσκηση;
- Πώς σας φάνηκε η διαδικασία της προετοιμασίας;
- Ποιες ήταν οι κύριες προκλήσεις κατά την προετοιμασία της συζήτησης και την υλοποίησή της;
- Αν το ξανακάνατε, τι θα κάνατε διαφορετικά και γιατί;
- Ποια ήταν τα κύρια επιχειρήματα και των δύο ομάδων;

Ο εκπαιδευτής συνδέει στη συνέχεια τα επιχειρήματα με τις ψευδείς ειδήσεις και λέει ότι μερικές φορές τα επιχειρήματα αλλάζουν εύκολα.

Εισήγηση σχετικά με τον αντίκτυπο των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία

Οι εκπαιδευτές κάνουν μια σύντομη εισήγηση σχετικά με τον αντίκτυπο των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων άγχους, κατάθλιψης κ.λπ. Το υλικό για την παρουσίαση μπορείτε να το βρείτε στο άρθρο: <https://hrcak.srce.hr/file/438444>

## Τίτλος συνεδρίας

### Μιλήστε με τους εμπειρογνώμονες - διαδικτυακό πάνελ

#### Στόχοι

- Σαφέστερη εικόνα για το θέμα του αντίκτυπου των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία από τους συμμετέχοντες
- Απόκτηση γνώσεων εμπειρογνομώνων και διεύρυνση των γνώσεων σε αυτόν τον τομέα

#### Δραστηριότητες

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να οργανώσουν μια συζήτηση με εμπειρογνώμονες, καθώς μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να διευρύνουν τις γνώσεις τους στον τομέα των επιπτώσεων των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία.

Τα προφίλ των συμμετεχόντων στο πάνελ θα πρέπει να είναι τα ακόλουθα:

- ψυχολόγος που ασχολείται με τη νεολαία
- λειτουργός νεολαίας που εργάζεται ενεργά με νέους
- δημοσιογράφος που εργάζεται στα τοπικά ή εθνικά μέσα ενημέρωσης
- εκδότης εφημερίδων (εάν υπάρχει διαθέσιμος)

Το πάνελ θα πρέπει να περιλαμβάνει ερωτήσεις και απαντήσεις από τους συμμετέχοντες. Θα ήταν καλό να προετοιμάσετε τους συμμετέχοντες από πριν και να τους ζητήσετε να σκεφτούν τις ερωτήσεις που θέλουν να θέσουν. Ωστόσο, πρέπει ήδη να έχετε ένα σενάριο με ερωτήσεις, ώστε οι καλεσμένοι σας να μπορούν να προετοιμαστούν.

Προτεινόμενες ερωτήσεις είναι οι ακόλουθες:

- Από τη δική σας οπτική γωνία, πόσο συχνά οι ψευδείς ειδήσεις είναι παρούσες στη ζωή των νέων σήμερα;
- Ποιες δεξιότητες, γνώσεις ή στάσεις θα πρέπει να έχουν οι νέοι προκειμένου να αναγνωρίζουν τις ψευδείς ειδήσεις;
- Για ψυχολόγο: Ποιος είναι ο αντίκτυπος των ψευδών ειδήσεων στα συναισθήματα των νέων; Ποιες στρατηγικές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για την καλύτερη ρύθμιση των συναισθημάτων;
- Για δημοσιογράφους: Από την εμπειρία σας, σε ποια θέματα οι ψευδείς ειδήσεις είναι περισσότερο παρούσες; Γιατί;
- Για τους συντάκτες: Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν οι δημοσιογράφοι προκειμένου να διαπιστώσουν αν οι πληροφορίες είναι αληθινές και ακριβείς; Και ποιοι συνήθως δημιουργούν ψευδείς ειδήσεις, ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι;
- Για τον υπεύθυνο νεολαίας: Μπορείτε να μας περιγράψετε, από την εμπειρία σας στο πεδίο, πώς αισθάνονται οι νέοι όταν βλέπουν ψευδείς ειδήσεις;
- Πώς μπορούν οι ψευδείς ειδήσεις να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία; Ποιες είναι οι συνέπειες;

## Τίτλος συνεδρίας

### Αξιολόγηση και κλείσιμο

#### Στόχοι

- Αξιολόγηση του προγράμματος εκπαίδευσης
- Παρουσίαση του Youthpass και του τρόπου συμπλήρωσής του
- Κλείσιμο της εκπαίδευσης

## **Δραστηριότητες**

### ***Το Youthpass ως εργαλείο αυτοαξιολόγησης - εισαγωγή στο Youthpass (10 λεπτά)***

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το Youthpass, ως πιστοποιητικό και εργαλείο αυτοαξιολόγησης. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει πρώτα τις ερωτήσεις για την αυτοαξιολόγηση (ερωτήσεις για το μέλλον, τρόπος μάθησης, νέοι ρόλοι και καθήκοντα, θετικές εμπειρίες) και τις εξηγεί στους συμμετέχοντες. Παρουσιάζει τη σελίδα του Youthpass όπου μπορούν να βρεθούν περισσότερες πληροφορίες - [www.Youthpass.eu](http://www.Youthpass.eu).

### ***Οι οκτώ βασικές ικανότητες***

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν 8 βασικές ικανότητες σε μια διαδραστική εισήγηση. Εξηγούν καθεμία από τις ικανότητες και ρωτούν τους συμμετέχοντες πώς τις βελτίωσαν κατά τη διάρκεια αυτού του κύκλου κατάρτισης. Για κάθε μία από τις ικανότητες, παρέχονται οι ερωτήσεις για αυτοαξιολόγηση.

### ***Οκτώ βασικές ικανότητες και το σχέδιο μάθησής μου***

Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν ατομικά όλα όσα έμαθαν κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος. Θα πρέπει, όταν τελειώσουν, να χωριστούν σε τριάδες και να μοιραστούν τα μαθήματά τους. Όταν τελειώσουν, παρουσιάστε τους πώς να συντάξουν μαθησιακούς στόχους. Ξεκινήστε λέγοντας ότι οι μαθησιακοί στόχοι συνδέονται με την αυτοαξιολόγηση και γράφονται σε μορφή I. Οι τυπικές προτάσεις είναι οι εξής:

- Έμαθα...
- βελτίωσα...
- Απέκτησα...
- Ξέρω τώρα πώς...
- Καταλαβαίνω...

Στη συνέχεια πρέπει να προσπαθήσουν να γράψουν τις τυποποιημένες προτάσεις. Όταν τελειώσουν, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μοιραστούν τις προτάσεις τους στην ολομέλεια. Οι εκπαιδευτές σχολιάζουν και δίνουν ανατροφοδότηση.

### **Γραπτή αξιολόγηση**

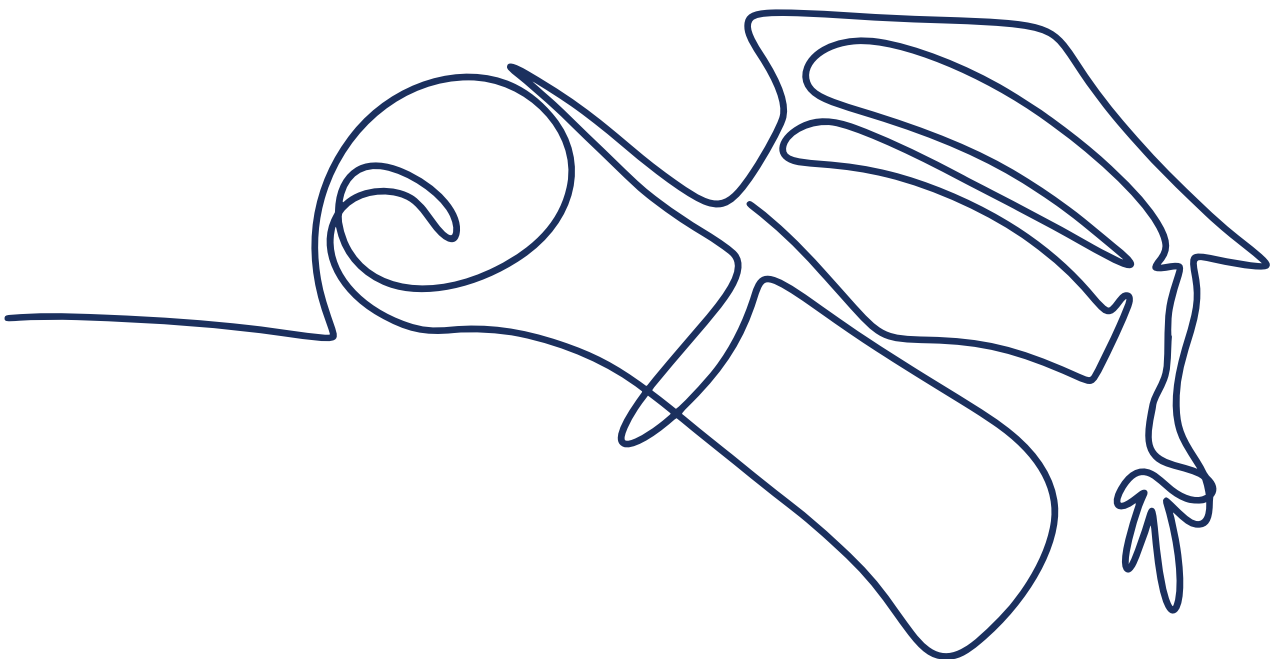
Οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν το έντυπο αξιολόγησης. Οι ερωτήσεις θα πρέπει να είναι ανοικτού και κλειστού τύπου και να αξιολογούν την ικανοποίηση, τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες και τη συνολική οργάνωση.

### **Προφορική αξιολόγηση**

Χρησιμοποιώντας κάρτες Dixit, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν μέσα στην ομάδα πώς ήταν αυτή η εμπειρία για αυτούς. Θα πρέπει να πάρουν μία κάρτα που αντιπροσωπεύει: α) τη μάθησή τους, β) το σύνολο της εμπειρίας που μπορεί να περιλαμβάνει άτυπα μέρη ή οτιδήποτε τους έρχεται στο μυαλό.

### **Χορήγηση των πιστοποιητικών Youthpass και κλείσιμο**

Στους συμμετέχοντες δίνονται τα πιστοποιητικά Youthpass. Οι εκπαιδευτές ευχαριστούν τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή τους και ο επίσημος εκπρόσωπος της οργάνωσης κλείνει την εκπαίδευση.



## Το έργο

**Τίτλος:** Καταπολέμηση των ψευδών ειδήσεων - Προστασία της ψυχικής υγείας

**Διάρκεια:** 15 μήνες

### Σχετικά με το έργο:

Το έργο αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία των νεαρών κωφών ατόμων, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας και του πολέμου στην Ευρώπη. Οι πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει το κύριο μέσο ανταλλαγής περιεχομένου, αλλά δεν υπάρχουν παραπομπές στις πηγές, γεγονός που καθιστά δύσκολο τον προσδιορισμό της αξιοπιστίας των πληροφοριών και των κινήτρων πίσω από τη διάδοσή τους.

Το πρόβλημα δεν έγκειται μόνο στην ίδια την παραπληροφόρηση αλλά και στη χειραγώγηση που επηρεάζει την ψυχολογική υγεία και σταθερότητα των ανθρώπων. Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ψυχικής υγείας για την οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων στην Ευρώπη, η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Νεολαία 2019-2027 προτείνει ένα πλαίσιο δράσης για την αντιμετώπιση των ζητημάτων ψυχικής υγείας.

Αυτό περιλαμβάνει την ενεργό εμπλοκή οργανώσεων νεολαίας και άλλων οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών στη συνεργασία με τους νέους για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας, την προώθηση της ανάπτυξης των ικανοτήτων του πολίτη μέσω της τυπικής και μη τυπικής εκπαίδευσης και την αύξηση της συμμετοχής των νέων στις δημοκρατικές διαδικασίες μέσω της πολυτομεακής συνεργασίας. Οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, λόγω της ευελιξίας τους και της ικανότητάς τους να προσαρμόζονται στα αναγνωρισμένα προβλήματα, είναι κατάλληλοι φορείς για πρωτογενή δράση στην τοπική κοινωνία.

Στη συνέχεια, τα εργαλεία, τα υλικά και οι καινοτόμες μέθοδοι εργασίας που θα αναπτυχθούν θα μπορούσαν να διαδοθούν στο δίκτυο των συνεργατών τους από διαφορετικούς τομείς. Συνολικά, το έργο αποσκοπεί στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας των νεαρών κωφών ατόμων με την αντιμετώπιση της επιρροής των ψευδών ειδήσεων μέσω της κριτικής σκέψης και καινοτόμων ψηφιακών εργαλείων, συμβάλλοντας έτσι στη συνολική θετική τους ανάπτυξη και ανθεκτικότητα απέναντι στην παραπληροφόρηση.

## Στόχοι:

- Εδραίωση συνεργασίας με λιγότερο έμπειρες τοπικές οργανώσεις στην Ελλάδα και την Ισπανία, οι οποίες δραστηριοποιούνται σε παρόμοιους τομείς δράσης, ώστε να αποκτήσει το έργο διεθνή διάσταση
- Ανάπτυξη νέων καινοτόμων προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης για την εμπλοκή μεγαλύτερου αριθμού μειονεκτούντων νέων στην κριτική σκέψη σχετικά με τις ειδήσεις και το περιεχόμενο που διατίθεται σε πύλες και πλατφόρμες κοινωνικών μέσων.
- Ενίσχυση των ικανοτήτων των λειτουργών νεολαίας από οργανώσεις που δεν έχουν συμμετάσχει ή έχουν περιορισμένη εμπειρία σε διεθνή κατάρτιση, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο των ψευδών ειδήσεων στην ψυχική υγεία των νεαρών χρηστών και να ανταποκρίνονται εποικοδομητικά στις ανάγκες των μειονεκτούντων νέων.
- Ανάπτυξη νέων ψηφιακών εργαλείων με επίκεντρο τη βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης των νέων στην αναγνώριση της διάκρισης μεταξύ της πραγματικότητας και της αναπαράστασης από τα μέσα ενημέρωσης και ενίσχυση των ικανοτήτων των εμπλεκόμενων και των συνεργαζόμενων οργανώσεων να χρησιμοποιούν καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία στη μελλοντική εργασία με τους νέους.

Τα αναμενόμενα αποτελέσματα αυτού του έργου είναι:

- Δημιουργία καινοτόμων πρακτικών υψηλής ποιότητας για την ενασχόληση με τους ευάλωτους νέους που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εμπλεκόμενων οργανισμών και όχι μόνο.
- Επίτευξη διεθνούς διάστασης στις δράσεις των εμπλεκόμενων οργανισμών και ανταλλαγή παραδειγμάτων ορθής πρακτικής.
- Υποστήριξη της ενεργού συμμετοχής των πολιτών στην τοπική κοινωνία με την ενσωμάτωση της ευρωπαϊκής διάστασης στο έργο των εμπλεκόμενων οργανώσεων.
- Ενίσχυση των ικανοτήτων των συμμετεχόντων οργανισμών να εργάζονται με νέους στον τομέα της ψυχικής υγείας μέσω της ανάπτυξης νέων ψηφιακών εργαλείων και προγραμμάτων κατάρτισης.
- Συμβολή στη μετατροπή των δράσεων των εμπλεκόμενων οργανισμών από παραδοσιακές σε ψηφιακές.
- Ενίσχυση του τομέα των ΜΚΟ ώστε να μπορούν να λειτουργούν σε καταστάσεις κρίσης και σε περιόδους μεγάλης έκθεσης των νέων σε ψευδείς ειδήσεις.
- Συμβολή στη διατήρηση των ευρωπαϊκών αξιών μεταξύ των νέων που είναι ευάλωτοι σε χειριστικές ενέργειες αντιευρωπαϊκών παραγόντων.
- Ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου προγράμματος μη τυπικής εκπαίδευσης προσαρμοσμένου στις ανάγκες των εμπλεκόμενων οργανισμών.

## Βιβλιογραφία :

- Aguirre Velasco A, Cruz ISS, Billings J, Jimenez M, Rowe S. What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. BMC Psychiatry. 2020 Jun 11;20(1):293. doi: 10.1186/s12888-020-02659-0. PMID: 32527236; PMCID: PMC7291482. [What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review - PMC \(nih.gov\)](#).
- Barbui C, Purgato M, Abdulmalik J, Acarturk C, Eaton J, Gastaldon C, Gureje O, Hanlon C, Jordans M, Lund C, Nosè M, Ostuzzi G, Papola D, Tedeschi F, Tol W, Turrini G, Patel V, Thornicroft G. Efficacy of psychosocial interventions for mental health outcomes in low-income and middle-income countries: an umbrella review. Lancet Psychiatry. 2020 Feb;7(2):162-172. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30511-5. Epub 2020 Jan 13. PMID: 31948935.
- Casel, (2023). Fundamentals of SEL - CASEL. (2023, May 1). <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Cefai, Carmel (2022). Social and emotional learning for mental health and well-being | ESEP. (2022, December 22). <https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/viewpoints/sel-mentalhealth-wellbeing>
- Ecker, U. et al. (2022) The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. Nature Reviews Psychology 1(1), 13–29.
- Eurofound (2021), Impact of COVID-19 on young people in the EU, Publications Office of the European Union, Luxembourg. [Impact of COVID-19 on young people in the EU \(europa.eu\)](#).
- Gedikoglu, Mina (2021). Education Policy Institute. Social and emotional learning: An evidence review and synthesis of key issues - Education Policy Institute. [https://epi.org.uk/publications-and-research/social-and-emotional-learning/#\\_edn8](https://epi.org.uk/publications-and-research/social-and-emotional-learning/#_edn8)
- Gospodnetić, F., Morić, D. (2014). Youth and Media. Forum for Freedom in Education, Croatia
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. The Future of Children, 27(1), 13–32. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0001>
- Harvard Health. (n.d.). Positive Psychology - Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/topics/positive-psychology>

- Holm, M., Taipale, H., Tanskanen, A., Tiihonen, J., & Mitterdorfer-Rutz, E. (2020). Employment among people with schizophrenia or bipolar disorder: A population-based study using nationwide registers. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(1), 61–71. <https://doi.org/10.1111/acps.13254>
- Office of the Surgeon General (OSG). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; 2021. WE CAN TAKE ACTION. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK575986/>
- Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD. (2021). Supporting young people’s mental health through the COVID-19 crisis
- Priebe S, Matanov A, Schor R, Straßmayr C, Barros H, Barry MM, Díaz-Olalla JM, Gabor E, Greacen T, Holcnerová P, Kluge U, Lorant V, Moskalewicz J, Schene AH, Macassa G, Gaddini A. Good practice in mental health care for socially marginalised groups in Europe: a qualitative study of expert views in 14 countries. *BMC Public Health*. 2012 Mar 28;12:248. doi: 10.1186/1471-2458-12-248. PMID: 22455472; PMCID: PMC3412692. [Good practice in mental health care for socially marginalised groups in Europe: a qualitative study of expert views in 14 countries - PMC \(nih.gov\)](https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-248).
- Romer, D. and K. H. Jamieson (2020) Conspiracy theories as barriers to controlling the spread of COVID-19 in the U.S. *Social Science and Medicine* 263, 113356.
- SALTO-YOUTH - Who are we talking about? (n.d.). <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- United Nations: UN (2017). Mental health and human rights : report of the United Nations High Commissioner for Human Rights (2017.) <https://digitallibrary.un.org/record/861008>
- United Nations: UN (2020). Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. (2020.) <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-covid-19-and-need-action-mental-health>
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 109, 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>.
- Wardle, C.; Derakhshan, H. (2017). Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking. Report No. DGI(2017)09. Strasbourg: Council of Europe. <https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research/168076277c>

- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J. E., Emmons, R. A., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K. D., Niemiec, R. M., Pury, C. L. S., & Steger, M. F. (2021). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Wellcome Global Monitor. (2020). The role of science in mental health. Insights from the Wellcome Global Monitor. [wellcome-global-monitor-mental-health.pdf](#)
- Westberg KH, Nyholm M, Nygren JM, Svedberg P. Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 27;19(3):1430. doi: 10.3390/ijerph19031430. PMID: 35162452; PMCID: PMC8835517. [Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking - PMC \(nih.gov\)](#).
- World Health Organization. (2010). Mental health and development: targeting people with mental health conditions as a vulnerable group. [www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949>
- World Health Organization. (2013). Investing in mental health: evidence for action. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/87232>.
- World Health Organization: WHO. (2003). Advocacy for mental health. Geneva, World Health Organization, 2003 (Mental Health Policy and Service Guidance Package). [1\\_advocacy\\_07 \(who.int\)](#).
- World Health Organization: WHO. (2012). Risks to mental health: an overview of vulnerabilities and risk factors; 2012. [Investing in mental health \(who.int\)](#).
- World Health Organization: WHO. (2020). Mental health atlas 2020. Geneva: World Health Organization; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- World Health Organization: WHO. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
- World Health Organization: WHO. (2022a). Mental health. [www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization: WHO. (2022b). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization: WHO. (2023). Mental health, social inclusion and young people aged 18–29 in the WHO European Region: World Health Organization; 2023. [RapidEvidenceSynthesisDraft-for-consultation\\_FINAL \(3\).pdf](#)

## Εταίροι του έργου:

1. Udruga (na)gluhih Videatur/ Association Videatur
2. Asociación para la promoción del empleo y la cohesión social "Asociación Creativa"
3. GKINTIKAS BROS

## Συγγραφείς/συνεργάτες:

- Mateja Šimunović*
- Tomislav Mandić*
- Jorge Rivera Mesa*
- Noor Harjani*
- Vasilis Angelidis*
- Mate Varga*

---

## Εξωτερικός συνεργάτης:

- Domagoj Morić*

---

## PUBLISHER:

Udruga (na)gluhih  
Videatur  
Martićeva 67  
Zagreb, Croatia

IMPRESSUM