

Имате ли усещане за т.нар. бърнаут? Знаете ли какви са признаците и възможните нива на професионално прегаряне?

Имаме удоволствието да ви съобщим, че вторият резултат на BENDiT-EU - [Burnout Web Platform](#) е вече на ваше разположение и чрез нея имате достъп до всички наши ресурси, включително оценката на нивото на прегаряне при студентите, обучаващи се по медицина и други здравни специалности.

Burnout платформата е напълно безплатна и дори резултатите от вашите тестове са безплатни, обединявайки опита на специалисти от 6 европейски държави, както следва:

- Университет по медицина и фармация „Карол Давила“, Букурещ, Румъния;
- Национален институт по управление на здравните услуги, Букурещ, Румъния;
- Университет на Никозия, Кипър;
- Тракийски университет, България;
- Университет на Мурсия, Испания;
- Университет Лусофона, Португалия;
- Витеко, Италия.

Защо трябва да използвате Burnout Web Platform?

Основните предимства на Burnout Web Platform са следните:

- за вас е абсолютно безплатно да се самопроверявате за прегаряне, когато почувствате необходимост, след като сте се регистрирате в платформата;
- съдържа абсолютно безплатна информация за самопомощ за бърнаут без регистрация в платформата;
- можете да се самопроверявате няколко пъти, без други времеви или финансови ограничения;
- има атрактивен интерфейс;
- лесно се следва, състоящ се от много подсказващи секции и менюта;
- вашите резултати ще бъдат напълно поверителни спрямо трети страни;
- информацията, която ви интересува, е ясно представена, включително резултатите от вашите тестове, базирани на цветовете;
- платформата е преведена на румънски, български, гръцки, испански и португалски език;
- предлага персонализирани съобщения в зависимост от вашето ниво на прегаряне;
- освен бърнаут, можете също да оцените сами нивата си на депресия, благосъстояние и устойчивост;
- свързва теорията с практиката, защото тестовете за самооценка са признати в научната литература и посланията се интерпретират въз основа на резултатите от вашите тестове;
- предлага персонализирани съобщения и съвети за действие, ако се самооценявате за всички тестове, свързани с прегаряне, депресия и благополучие.

Все още не сте убедени? Кратко представяне на съдържанието на Burnout Web Platform ще представлява **допълнителен аргумент!**

- **Менюто за самооценка на платформата съдържа следните тестове:**



- Копенхагенският опис на прегарянето за ученици -Скалата CBI-S се състои от 4 измерения, както следва: Лично изгаряне; Прегаряне, свързано с обучение; Бърнаут, свързан с колеги и Бърнаут, свързан с учители;
- 5-WHO - Скалата на индекса на благосъстоянието е скала за измерване на благосъстоянието както при по-млади хора, така и при възрастни хора;
- PHQ-9 - Въпросник за здравето на пациента е инструмент за измерване на депресия;
- Кратката скала за устойчивост оценява способността на човек да се възстанови от стрес.
 - Менюто „Други ресурси“:
- Разделите с често задавани въпроси съдържат информация, свързана с прегарянето и платформата;
- Разделът за самопомощ при дистрес включва информация за индивидуални и групови дейности, които са ефективни за облекчаване на симптомите на прегаряне, като стратегии за релаксация, умения за справяне или социална подкрепа;
- Разделът с ресурси на Общността се състои от безплатна експертна помощ. Този раздел е разделен на центрове за консултиране, неправителствени организации, студентски асоциации и линии за помощ от Румъния, България, Кипър, Испания и Португалия;
- Разделът за формуляри/ политики съдържа информация за политиките и формулярите, посветени на прегарянето в Румъния, България, Кипър, Испания и Португалия.

Можете да получите достъп до [Burnout Web Platform](#) тук!

Не сте достатъчно любопитни?

Ако тази информация все още не е събудила любопитството ви, може би нашите резултати от BENDIT-EU могат да бъдат по-привлекателни.

Нашата обща цел е да разработим обширен набор от умения, инструменти и нормативи, които биха позволили на техните потребители да управляват ефективно проблемите, свързани с академичното прегаряне, в началото на професионалното им формиране.

Следващите ни резултати са:

1) Учебна програма за студенти и семинар за обучение на обучители за помощен персонал, обучаващ студенти и академичен/административен персонал, които се състоят от основна информация за симптомите на прегаряне, рискови фактори и ресурси, превенция и налични консултации и психотерапевтични възможности;

2) Политически инструментариум - набор от препоръки за справяне с академичното прегаряне на университетско ниво, заедно с методология за адаптиране на тези препоръки.

Все още няма достатъчно информация?

Вижте нашия уебсайт за повече информация относно проекта:

www.bendit-eu.eu

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите. Комисията или Националната агенция не могат да носят отговорност за каквато и да е употреба на информацията, съдържаща се в него.

