



# Platformă web de Burnout

Educație, Normative și Instrumente Digitale privind Burnout-ul în Universitățile Europene

KA2: Cooperare pentru inovare și schimb de bune practici

KA203: Parteneriat strategic pentru învățământul superior

Număr contract: 2020-1-RO01-KA203-080261

Durată: 1.12.2020-31.05.2023

## Ești epuizat? Cunoști cât de departe poate merge epuizarea?

Dacă răspunsul este nu, ei bine, avem vești bune, dacă răspunsul este poate, cu siguranță se poate și mai bine, dacă răspunsul este da, atunci chiar trebuie să citești acest buletin informativ!

Suntem încântați să anunțăm oficial lansarea celui de-al doilea produs al proiectului **BENDIT-EU - Burnout Web Platform** -, care este dedicat, dar nu se limitează la evaluarea nivelului de burnout la studenții medici și din profesii aliate sănătății. Acest produs este o sursă de încredere de autoevaluare a epuizării, deoarece a fost testat pe studenți similari ție și a fost actualizat în mod regulat, pe baza feedback-ului lor.

Accesul la această foarte utilă platformă de burnout, precum și la rezultatele sale, este complet gratuit, și reunește expertiza specialiștilor din șase țări europene, astfel:

- Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București, România;
- Institutul Național de Management al Serviciilor de Sănătate, București, România;
- Universitatea din Nicosia, Cipru;
- Universitatea Trakia, Bulgaria;
- Universitatea Murcia, Spania;
- Universitatea Lusofona, Portugalia;
- Viteco, Italia.

## De ce ar trebui să utilizezi platforma web Burnout?

- este absolut gratuit pentru tine să te autoevaluezi pentru burnout ori de câte ori simți nevoia, după înregistrarea pe platformă;
- conține informații gratuite de autoajutorare despre burnout, disponibile chiar și fără înregistrare pe platformă;
- te poți autoevalua de mai multe ori, fără alte restricții de timp sau bani;
- platforma are o interfață ușor de utilizat, cu secțiuni și meniuri accesibile;

- rezultatele tale vor fi complet confidențiale pentru terți;
- informațiile care te interesează sunt prezentate clar;
- rezultatele testelor sunt ușor de înțeles, prin utilizarea codurilor de culori;
- interfața de utilizator va fi tradusă în română, bulgară, greacă, spaniolă și portugheză;
- platforma oferă mesaje personalizate, în funcție de nivelul tău de epuizare;
- în afară de burnout, îți poți autoevalua și nivelul depresiei, al stării de bine și al rezilienței;
- platforma conectează teoria cu practica, deoarece testele pentru autoevaluare sunt recunoscute în literatura științifică, iar mesajele sunt interpretate pe baza rezultatelor acestor teste;
- dacă folosești toate instrumentele de diagnostic, respectiv testele de burnout, stare de bine și depresie -, platforma îți poate oferi mesaje personalizate și sfaturi de acțiune

**Încă nu ești convins? O scurtă prezentare a conținutului platformei web Burnout poate reprezenta un argument suplimentar!**

**Meniul de autoevaluare al platformei conține următoarele teste:**

- Copenhagen Burnout Inventory – Student Version [Inventarul Burnout de la Copenhaga pentru studenți (CBI-S)] - constă din patru dimensiuni - Burnout personal, Burnout legat de studii, Burnout legat de colegi și Burnout legat de profesori;
- Scala 5-WHO Wellbeing Index Scale (Indexul 5-WHO al Stării de Bine) - măsoară starea de bine, diferențiat pe vârsta respondentului, atât la persoanele mai tinere, cât și la cele în vârstă;
- Chestionarul PHQ-9 de evaluare a stării de sănătate - este un instrument binecunoscut de măsurare a depresiei;
- Brief Resilience Scale (Scala Scurtă de Reziliență) - evaluează capacitatea unei persoane de a se recupera după expunerea la stres.

**Secțiunea „Alte resurse” cuprinde:**

- Subsecțiunea „Întrebări frecvente” - conține informații legate de burnout și de platformă;
- Subsecțiunea „Autoajutor în caz de suferință” - cuprinde informații despre activități individuale și de grup care sunt eficiente în atenuarea simptomelor de epuizare, cum ar fi strategiile de relaxare, cultivarea abilităților de coping sau a suportului social;
- Subsecțiunea „Resurse comunitare” - constă în resurse gratuite, în cazul în care sunteți în căutarea unui ajutor mai practic. Această secțiune este împărțită în centre de consiliere, ONG-uri, asociații studenților și linii de asistență pentru România, Bulgaria, Cipru, Spania și Portugalia;
- Subsecțiunea „Normative/politici” - conține informații despre normativele și politicile dedicate burnout-ului în România, Bulgaria, Cipru, Spania și Portugalia

Puteți accesa platforma Burnout Web la <https://bwp.bendit-eu.eu/>

**Pentru mai multe informații despre proiect, consultați site-ul nostru: [www.bendit-eu.eu](http://www.bendit-eu.eu)**

*Disclaimer: Suportul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, acesta reflectând doar opiniile autorilor. Comisia sau Agenția Națională nu pot fi făcute responsabile pentru nicio utilizare a informațiilor conținute în aceasta.*