



Политически инструментариум за адресиране на бърнаут в университети

KA2: Сътрудничество за иновация и обмен на добри практики

KA203: Стратегическо партньорство за висше образование

Споразумение номер: 2020-1-RO01-KA203080261

Начало: 1.12.2020 г Край: 31.05.2023 г



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

ИНСТРУМЕНТАРИУМ ПОДГОТОВЕН ОТ:



**Национален институт за Здравни Услуги и
Управление, Букурещ, Румъния**

Ралука Светчу

Кристиан Владеску

Джорджета Поповичи

В КООРДИНАЦИЯ С ЕРАЗЪМ+ ПАРТНЬОРИ:



**„Карол Давила” университет по Медицина и Фармация, Букурещ,
Румъния**

Овидиу попа-Велея

Лиляна Вероника Дяконеску

Александра Йоана Михайлеску



VITECO
elearning solutions

**Vitale Tecnologie Comunicazione – VITECO
SRL, Катания, Италия**

Джузепе

ГалацСоня Мерло

Андреа Пуглиси



**Тракийски университет,
Стара Загора, България**

Мирослава Петкова
Петя Христова
Виктория Дякова
Явор Георгиев



**Cooperativa de Formação e Animação Cultural SRL
Лисабон, Португалия**

Патрисия Корея-Сантос
Рикардо Пинто
Филипа Тейшейра
Педро Гамито



**Университет на Мурсия
Мурсия, Испания**

Мариано Месегер де Педро
Мариано Гарсия Искиердо
Франциско А. Гонзалес Диас
М. Изабел Солер Санчес
М. Белен Фернандес Collados



**Университет на Никозия
Никозия, Кипър**

Лефки Курея
Мариос Константиноу
Елена Папанастасиу

Опровержение: 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.

ПРЕДГОВОР от екипа на BENDIT-EU



BENDIT-EU е проект по Еразъм+, създаден да подготви изчерпателен набор от ресурси за справяне с проблема с прегарянето в здравеопазването и свързаните със здравеопазването университети. Нашият подход беше да работим на три различни нива – организационно, колективно и индивидуално – като по този начин включваме всички съответни заинтересовани страни и генерираме потенциалното кумулативно предимство на многопластовата интервенция.

За да постигнем тази визия, разработихме четири ресурса, за да увеличим шансовете за генериране на мащабен ефект, както следва:

- за повишаване на осведомеността на студентите създадохме [Наръчник за прегаряне](#), фокусиран върху индивидуалната превенция и интервенция, за да предадем лесно нашите ключови послания, че превенцията на прегарянето може да се превърне в ежедневен навик и самолечението е лесно достъпно.
- да предложим на студентите възможността сами да оценят прегарянето и въз основа на техните резултати да получат консултации и предложения за допълнително четене, обучение или други форми на развитие на умения за предотвратяване или справяне с прегарянето, създадохме [уеб базирана платформа](#)
- за да повишим компетенциите и уменията, ние разработихме и тествахме петдневна, базирана на опит, учебна програма за студенти и [кратка програма за обучение](#) за помощния персонал
- накрая, за да стимулираме промени в политиката и да подкрепим вземащите решения в университетите по-добре да се справят с темата за прегарянето, създадохме този инструментариум, който включва:
 - информационен лист за академично прегаряне,
 - контролен списък за оценка на текущата ситуация на университетско ниво и
 - набор от най-добри практики, идентифицирани на международно ниво, които медицинските и свързаните със здравеопазването университети биха могли да използват, за да намалят прегарянето на студентите.

Тъй като прегарянето може да генерира огромни обществени разходи и да повлияе на качеството на живот на много хора, ние се надяваме, че резултатите от нашия проект могат да допринесат за борбата с това явление по своевременен и ефективен начин.

От 2017 г. Университетът по медицина и фармация предлага безплатна психологическа, образователна и професионална подкрепа чрез всички услуги на факултетите си на студенти в бакалавърска, магистърска и докторска степен на чрез Центъра за психологическо, образователно и професионално консултиране (<https://umfcd.ro/studenti/servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-career/> & <https://consilierea.studentului.umfcd.ro/>).

Чрез проектите, изпълнявани ежегодно на ниво Консултативен център в сътрудничество със студентските дружества и деканати, бяха проведени значителни превантивни и информационни дейности, насочени към предотвратяване на синдрома на прегаряне в областта на психичното здраве. Примерите включват управление на синдрома на академична тревожност, затруднения в ученето, по-добро кариерно ориентиране и други ситуации, специфични за студентите от Университета по медицина и фармация.

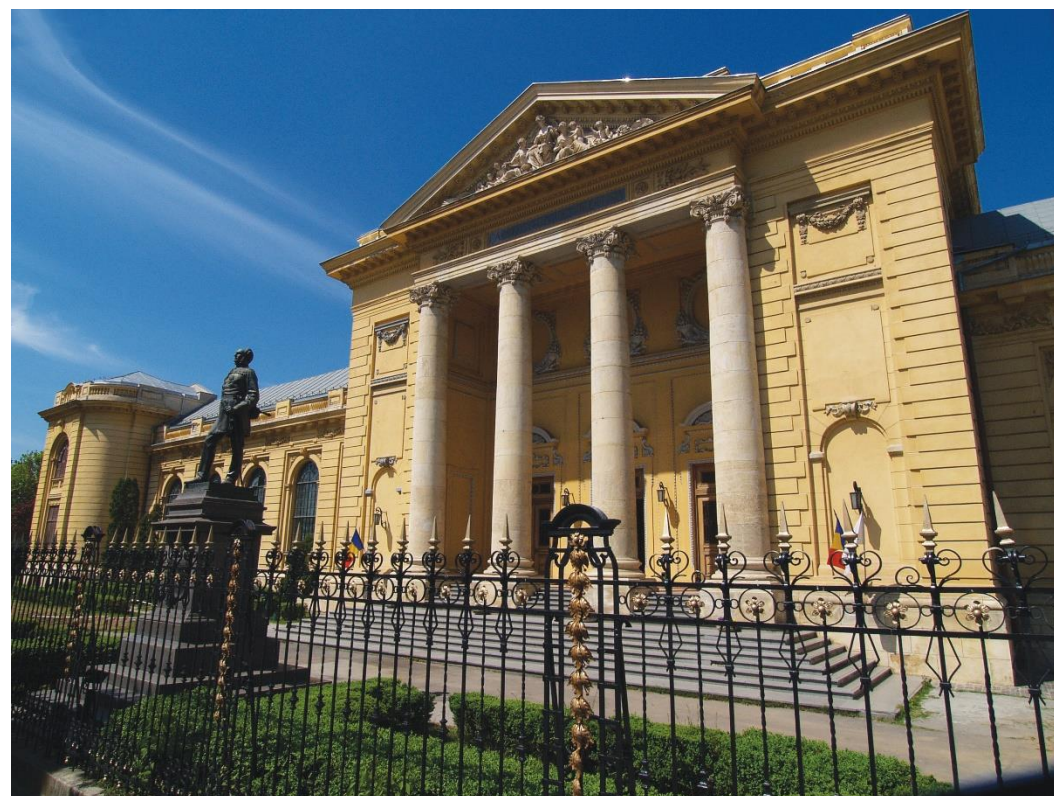
Ползите от тези видове програми, както в краткосрочен, така и в дългосрочен план, са видими за студентите, участващи в тези видове програми и интервенции. Те включват по-добро управление на ситуации на академичен стрес по време на сесията, адаптиране към университетската култура, минимизиране на въздействието на културния шок за чуждестранните студенти, които имат достъп до модули по чужди езици, и намаляване на отпадането от университета.

ПРОФ Д-Р ВИОРЕЛ ДЖИНГА, ДМ
РЕКТОР НА УНИВЕРСИТЕТЪТ ПО МЕДИЦИНА
И ФАРМАЦИЯ „КАРОЛ ДАВИЛА“

ПРЕДГОВОР

от партньорски

университет в Румъния



ПРЕДГОВОР от партньорски университет в България

Тракийски университет винаги е бил изключително ангажиран към цялостното благополучие на своите студенти. В този смисъл, бърнаут е феномен, на който университета отдава съответното внимание. Психическото и емоционално спокойствие са един от гарантите за високите нива на компетентност на бъдещите специалисти.

Ангажираността на преподавателския състав на университета към проблемите на нашите студенти не се ограничава до преподаване в класната стая и оценяване – Тракийски университет разполага с Тюторна система, която дава възможност за изключително добра връзка по линията “студент – преподавател”. По този начин, ние винаги сме наясно с проблемите и трудностите, които изпитват студентите и сме насреща – като колеги, които винаги ще помогнат със своите знания и умения. Художествено-творческата, културна и социална активност в рамките на академичната ни общност приобщава студенти от различни националности и религия, и успява да създаде атмосфера на взаимност и съпричастност.

Известно е, че в медицината и професиите свързани с нея се наблюдават изключително високи равнища на прегаряне. Това твърдение важи и за студентите, които се обучават в тези значими професии. Наличието на ресурси за превенция и справяне с академичния бърнаут неимоверно ще допринесат за по-доброто обучение на нашите студенти, защото те ще знаят, че ако изпитат проблем, то техните преподаватели са насреща.

Проф. д-р Добри Ярков
РЕКТОР НА ТРАКИЙСКИ
УНИВЕРСИТЕТ



ПРЕДГОВОР от партньорски университет в Испания



Нашият университет, а как да бъде иначе, е много загрижен за здравето като цяло и в частност за психичното здраве на всички наши студенти. Знаейки, че един от най-негативните аспекти на кариерата на студента може да доведе до високо ниво на академичен стрес и да доведе до заболяване, наречено Синдром на прегаряне, ни изпълва с безпокойство и сме твърдо ангажирани да прилагаме всички необходими мерки за превенция и интервенция.

Направихме подробен анализ на работата, разработена от групата BENDIT-EU, която публикува много надеждна информация по този проблем с отвореното издание на наръчник, някои ресурси за самооценка на академичното прегаряне, обучителен материал и инструментариум, полезен за разработване на политики за предотвратяването му.

От Университета на Мурсия бихме искали да поздравим всички партньори, които са участвали, за свършената работа и ще я вземем предвид, за да разработим своята политика за справяне с този проблем, насърчавайки преподавателите, службите за поддръжка и студентите да използват различните инструменти които са предложени.

ФРАНЦИСКО ГОНСАЛЕС ДИАС

Генерален секретар на
Университета на Мурсия

ПРЕДГОВОР от партньорски университет в Кипър

Разпознаването и справянето с прегарянето на студентите в университетите е от първостепенно значение за насърчаването на здравословна учебна среда и поддържането на благополучието на бъдещите лидери. Чрез приоритизиране на психичното здраве и осигуряване на системи за подкрепа, ние даваме възможност на студентите да процъфтяват академично, емоционално и социално, като гарантираме техния дългосрочен успех и цялостно развитие.

Ангажирането на преподаватели и служители в предотвратяването и справянето с прегарянето е от ключово значение за създаването на устойчива и подкрепяща образователна общност. Чрез насърчаване на отворена комуникация, предлагане на възможности за професионално развитие и прилагане на уелнес инициативи, ние даваме възможност на нашите преподаватели и персонал да дават приоритет на грижата за себе си, да си сътрудничат ефективно и да поддържат страстта към преподаване, което води до по-жизнено и пълноценно образователно изживяване за всички.

Специалните усилия на преподавателите и персонала в медицинските и свързаните със здравето области се простират далеч отвъд класната стая, оставяйки трайно въздействие върху образователните пътувания на студентите и бъдещите професионални начинания.

Чрез предоставяне на наставничество, споделяне на безценен опит и насърчаване на подкрепяща среда за учене, преподавателите и служителите дават възможност на студентите да станат състрадателни, квалифицирани здравни специалисти, които са подготвени да трансформират живота положително и да променят дълбоко света.

ПАНАЙОТИС АНГЕЛИДЕС

Доцент, доктор

Зам.-ректор по учебната
дейност

Университет на Никозия



Съдържание

01		ВЪВЕДЕНИЕ
02		АКАДЕМИЧНО ПРЕГАРЯНЕ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ
06		КОНТРОЛЕН СПИСЪК ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕКУЩА СИТУАЦИЯ
07		НАЙ-ДОБРИТЕ ПРАКТИКИ ЗА АДРЕСИРАНЕ НА ПРЕГАРЯНЕ В АКАДЕМИЧЕН ПЛАН
08		УПРАВЛЕНИЕ
11		РАЗПОЗНАВАНЕ
13		ВЪЗПИРАНЕ
15		УСТОЙЧИВОСТ



ВЪВЕДЕНИЕ

Инструментариумът обобщава най-добрите практики на международно ниво и предоставя набор от правдоподобни тествани мерки, които медицинските и свързаните с тях здравни университети биха могли да предприемат, за да намалят степента, в която техните студенти съобщават, че са преживели бърнаут. Включените примери не са изчерпателен списък, но имат за цел да посочат успехите и да вдъхновят по-нататъшни действия.

Академичното прегаряне е състояние на физическо, емоционално и психическо изтощение, което е резултат от продължително излагане на високи нива на стрес, свързани с академичната работа. Може да доведе до намалена мотивация, цинизъм и намалено чувство за лично постижение



Разпространението на прегарянето сред студентите

Стресът от медицинското образование и последствията от него са широко признати и признати. Неотдавнашен систематичен преглед, който се фокусира върху прегарянето при студенти по медицина по целия свят, разкри приблизително разпространение на прегарянето от 44,2% в популацията на студентите по медицина (Frajerman et al., 2019). Други систематични прегледи и мета-анализи показват дори по-високи нива на разпространение, до 75% (Erschens et al., 2019). Тези резултати показват, че средно 2 до 3 от четирима студенти по медицина страдат от прегаряне, дори преди да влязат в резидентура.

Рискови фактори

Идентифицирането на само една причина за прегаряне при студенти по медицина и здравеопазване е нереалистично, тъй като всички потенциални причини за прегаряне трябва да бъдат признати и разбрани от училищните администрации.

Рисковите фактори, които могат да предизвикат повишени нива на прегаряне при студентите по медицина, включват:

- конкуриращи се изисквания за разпределение на времеви ресурс между постоянно обучение в медицинското училище и семейството/приятелите,
- стереотипът на лекарите „нямам психични заболявания“,
- „скритата учебна програма“, състояща се от нереалистични задачи,
- непостижими очаквания от родители, колеги и лекари, на които се възхищават,
- липсата на стимули за благополучие, тъй като културата на „прокарване“ е повече насърчавани.

Въздействието на прегарянето

Студентското прегаряне може да има различни негативни последици както върху академичния, така и върху личния живот на студентите. Първо, прегарянето може значително да повлияе на академичното представяне, което води до слаби оценки, незавършени задачи и намалена мотивация (Shen et al., 2021; Llorens-Gumbau & Salanova-Soria, 2014). В допълнение, студентите, които изпитват прегаряне, са изложени на по-висок риск от развитие на проблеми с психичното здраве като депресия и тревожност (Dyrbye et al., 2021; Al-Sowygh, 2020). Освен това прегарянето може да доведе и до физически здравословни проблеми като хронична умора, главоболие и стомашни проблеми (Morse et al., 2012). Освен това прегарянето може да повлияе отрицателно на отношенията със семейството, приятелите и романтичните партньори (Hudd et al., 2021). И накрая, прегарянето може да има дългосрочни отрицателни последици върху кариерните резултати, като по-ниско удовлетворение от работата, намалена производителност и намалено представяне на работата (Schaufeli et al., 2021).

Стратегии за справяне с академичното прегаряне на университетско ниво

За да се справят с академичното прегаряне на техните студенти, серия от стратегии са доказали чрез изследвания, че са ефективни и могат да бъдат приложени, за да разпознаят прегарянето на студентите, да го обърнат, когато вече е налице, и да ги подкрепят да изградят устойчивост.

Разпознаване (следете и разпознавайте предупредителните признаци на прегаряне);

- Направете достъпни инструменти, които хората могат да използват за самооценка на прегарянето
- Проверка за дистрес в група медицински стажанти с помощта на трета страна

Възпиране (разпознайте щетите и ги обърнете, като управлявате стреса и търсите подкрепа)

- Овластяване и обучение на студентите да дават приоритет на собственото си здраве чрез адекватен достъп до грижи
- Структурирайте необходимото учебно време и работни задачи, за да позволите свободно време по време на типичен работен ден
- Оценете за предполагаема и опасна дискриминация поради проблеми с психичното здраве и приложете отговор
- Осигурете адекватен достъп до удобно разположени консултанти по психично здраве във и извън кампуса, които не участват в академичната оценка или повишение на стажантите

Устойчивост (изграждане на устойчивост на стрес, чрез грижи за физическото и емоционалното здраве)

- Приложете учебна програма за устойчивост и оценете нейната ефективност
- Реорганизирайте голяма група студенти в по-малки учебни общности, за да изградите групова сплотеност и социална подкрепа
- Наблюдавайте и реагирайте на отсъствия, за да подкрепите обучаемите по време на големи житейски събития и да улесните откриването на дистрес
- Организирайте социални дейности за насърчаване на взаимоотношенията между връстници и връстници-преподаватели
- Субсидирайте достъпа до фитнес съоръжения
- Приложете развитие на персонала на факултета, за да повишите осведомеността и да улесните положителна учебна среда с ефективна, навременна обратна връзка и да им позволите да откриват и реагират на емоционален дистрес на обучаемите

Ресурси, разработени от екипа на BENDIT-EU в подкрепа на вземащите решения в медицински и здравни университети за справяне с прегарянето на студентите

В рамките на проекта Bendit-EU Erasmus ние разработихме набор от ресурси, които могат да бъдат използвани свободно и интегрирани в предложенията за благополучие на университети, свързани с медицина и здравеопазване: платформа за разпознаване на прегаряне, учебна програма за помощен преподавателски персонал в университетите, който да го използва за подпомагане на студенти и наръчник за прегаряне, който може да бъде директно разпространен на студентите - в печатен или цифров формат. Препоръчваме ви да проверите тези ресурси и да ги използвате свободно!

Разпознаване



Платформа за самооценка на прегаряне

Възпиране



Curriculum for Students and Train-the-Trainer for Support Staff



Учебна програма за студенти и ресурси за обучение на персонала

Устойчивост



Наръчник по прегаряне за студенти



Опровержение: 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. там.

ACADEMIC BURNOUT IN MEDICAL AND HEALTH ALLIED UNIVERSITIES



What is academic burnout

A state of physical, emotional, and mental exhaustion that results from prolonged exposure to high levels of stress related to academic work.

Statistics

44,2%



- competing demands for time
- strained finances
- mental health stigma
- unrealistic tasks
- unattainable expectations
- the lack of incentives for well-being

The impact of burnout

- poor grades, incomplete assignments, and decreased motivation
- higher risk of developing depression and anxiety
- chronic fatigue, headaches, and stomach issues
- negative impact on relationships with family, friends, and romantic partners

3Rs

approach for an organizational response to the student burnout issue

RECOGNIZE Recognize the warning signs of burnout.

REVERSE Acknowledge the damage and reverse it by managing stress and seeking support

RESILIENCE Build resilience to stress by taking care of the physical and emotional health

Студентски опит с програмата BENDIT-EU

„Опитът ми беше от голяма полза, тъй като сега знам как да се справя с прегарянето, в случай че се случи на мен или на хората около мен. По този начин, тъй като сесията приближава, всички студенти са притеснени и тревожни за своите оценки, работния си график, социалния си живот, така че не е необичайно да се случи прегаряне и студентите да не забележат. Имах привилегията да ги информирам за бърнаут, тъй като разполагах с инструментите от програмата и ако някой има нужда от моята помощ, ще съм там, за да помогна. Програмата BENDIT-EU беше много информативна и интересна като цяло, тъй като беше интерактивна. Бих била повече от щастлива да бъда част от други програми по психология, които BENDIT-EU може да предложи в бъдеще.“

(Дениса Дамо - участник в програмата BENDIT-EU)

„Като студент четвърта година по психология, програмата BENDIT-EU беше много полезна не само за мен, но и за хората около мен. Успях да придобия няколко различни умения за самопомощ и да се науча как да се справя, ако се сблъскам със случай на прегаряне. През последния ми семестър тези инструменти ми бяха много полезни и ми помогнаха да направя семестъра си по-управляем. Освен това вече знам как да помогна на хората около мен и да им дам същите инструменти за предотвратяване на прегаряне. Цялостното преживяване беше много информативно и полезно във всички аспекти.“

(Йоана Нтронгоули - участник в програмата BENDIT-EU)

Контролен списък за оценка на текущата ситуация

Стратегия	Вашият университет има / осигурява:	Да / не
Управление	стратегия за благополучие и/или психично здраве на студентите? трябва да включва визия, цели, стъпки за постигане на визията	
	официален документ, който конкретно включва прегаряне? той описва действията, предприети от университета, както и отговорностите на всички отговорни участници	
	орган на управление? група/индивид, който наблюдава изпълнението на политиката/стратегията/действията	
Разпознаване	инструменти за студентите за самооценка на прегарянето? може да се предоставя чрез приложения, уебсайтове или консултантски услуги	
Възпиране	достъп до ресурси на общността, насочени към намаляване на прегарянето те могат да бъдат под формата на: наставници, академични съвети, кариерни центрове, финансова подкрепа и др.	
	достъп до професионална подкрепа за студенти, които изпитват прегаряне индивидуално консултиране, психолог, психиатър и др.	
Устойчивот	информиране за прегаряне, как да се предотврати и/или да се намеси, след като бъде преживяно учебна програма за благополучие, обучения, курсове, материали за четене, книги, видеоклипове и др.	
	практикуване на умения за устойчивост приложения за самонаблюдение, самонасочващи се медитации, приложения за внимание и др.	
	начини за свързване с други студенти групи за обучение/саморазвитие, подкрепа от връстници, наставничество от връстници и др.	
	достъп до ресурси на общността, насочени към предотвратяване на прегаряне менторски програми, начини за свързване с преподавателския състав	



най-добри практики за справяне с прегарянето в академична среда

Следните категории най-добри практики за справяне с прегарянето в академична среда са идентифицирани чрез процес на преглед на литературата и експертни консултации. Те предоставят рамка за проучване на възможностите за оптимизиране както на благосъстоянието, така и за адекватно справяне с прегарянето в рамките на академичната среда.

- о Осигуряване на адекватно управление на темите, свързани с прегарянето
- о Разпознаване на признаци на прегаряне
- о Подпомагане на възстановяването след прегаряне
- о Укрепване на устойчивостта и баланса

„Много от факторите, които допринасят за депресия и прегаряне при студентите по медицина, обаче са извън контрола на студентите и произхождат от учебната среда.“

(Dyrbye et.al, 2019)

най-добрите практики за справяне с прегарянето в академични среди

Управление

За да се справят последователно с проблемите на прегарянето и благосъстоянието на студентите, университетите трябва да разработят инфраструктура и да разпределят ресурси, като например разработване на стратегия за благосъстоянието, натоварване на отделно лице или група лица с надзор върху благосъстоянието на студентите и разпределяне на бюджет за конкретни дейности.

„В проучване, проведено в 32 американски медицински училища ,82% са идентифицирали индивид или група на лица, специално натоварени да наблюдават благосъстоянието на студентите.“

(Dyrbye et. all, 2019)

Възможности за Действие

- о Формулирайте стратегия за благополучие и/или психично здраве на студентите, която конкретно споменава прегарянето
- о Уверете се, че включва визия, конкретни цели, необходимите стъпки за постигане на визията
- о Изгответе официален политически документ, който описва действията, предприети от университета в областта на благосъстоянието и прегарянето, както и отговорностите на всички отговорни участници
- о Създайте структура на управление, която наблюдава изпълнението на политиката/стратегията/действията

Студентската комисия по здравеопазване към Медицинския факултет на университета Вандербилт

Студентският уелнес комитет е ръководена от студенти организация, която съществува, за да подкрепя и улеснява холистичното благополучие на студентите. Тя има за цел да насърчава и улеснява стремежа през целия живот към баланс, здравословен начин на живот, общност и психическо благополучие, като същевременно подкрепя настоящите и бъдещите нужди на студентите по медицина.

Комисията:

- въвежда студентите в практики, включително медитация, йога и консултиране, което да им помогне да поддържат здравословен умствен и духовен живот.
- предоставя система за подкрепа и практически ресурси за студенти, които се борят с умствени, емоционални или духовни проблеми.

<https://medschool.vanderbilt.edu/student-affairs/student-wellness/>

Водени от двама вицепрезиденти от четвърта година на обучение, лидерите на студентите по уелнес се занимават с проблеми с психичното здраве, организират събития за грижа за себе си и следят текущите изследвания, свързани със здравето.



Най-добрата практика

Управление

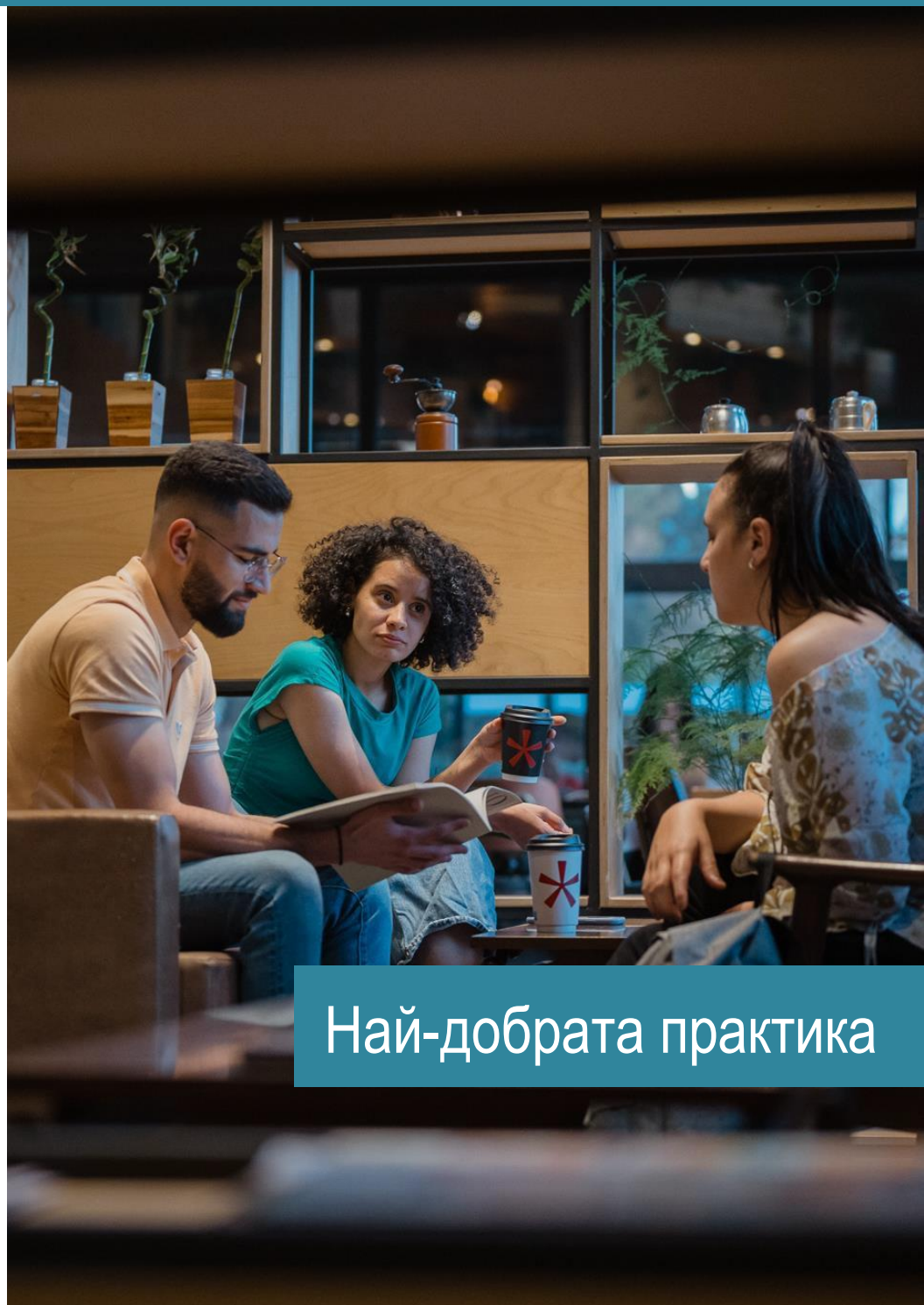
Центърът WellMD & WellPhD в Станфордския университет

От 2011 г. Stanford Medicine WellMD & WellPhD Center работи за подобряване на благосъстоянието на лекарите и биомедицинските учени. Центърът се финансира от Stanford School of Medicine, Stanford Health Care и Stanford Children's Health.

Центърът се фокусира върху насърчаването на благосъстоянието не само в Станфорд, но и върху напредъка в областта в световен мащаб, като си сътрудничи с водещи здравни организации, асоциации и общества.

<https://wellmd.stanford.edu/>

Вместо да прехвърля тежестта на благосъстоянието само върху индивида, центърът работи, за да ориентира цялата организация към създаването на култури и практики, които намаляват прегарянето и стимулират професионалната реализация.



Най-добрата практика

най-добрите практики за справяне с прегарянето в академични среди

Разпознаване

Разпознаването включва внимаване за предупредителните признаци на прегаряне. Предположението е, че ако човек е наясно с нивото на прегаряне, тогава той/тя може да приеме подходящи интервенционни мерки и/или механизми за справяне. Студентското прегаряне е често срещано явление в университетите и ако не се обърне внимание, може да има пагубни ефекти върху цялостното благосъстояние и академичното представяне на студента. Чрез ранното разпознаване на признаците на прегаряне, университетите могат да се намесят и да осигурят на студентите необходимата подкрепа, за да предотвратят по-нататъшни вреди.

Освен че предоставят на студентите механизми за вникване в тяхното лично благополучие, тези инструменти осигуряват ресурси за студентите; предоставянето на индивидуална обратна връзка за благосъстоянието спомага за насърчаване на промяната на поведението и търсенето на помощ.
(Dyrbye et.al, 2019)

Възможности за Действие

- о Осигурете основани на доказателства инструменти за студентите за самооценка на прегарянето.
- о Направете инструментите за самопроверка лесно достъпни за студентите, като например чрез онлайн портали или мобилни приложения.
- о Осигурете поверителност и поверителност, за да намалите стигмата и насърчете студентите да търсят подкрепа, ако е необходимо.
- о Осигурете подходяща подкрепа и ресурси, като консултантски услуги, семинари за управление на стреса и академична подкрепа



Най-добрата практика

Разпознаване

The Bendit-EU Burnout Web Platform (BWP)

Уеб платформата Bendit-EU Burnout (BWP) Уеб платформата Burnout беше тествана в четири европейски университета и вече е свободно достъпна за използване в цяла Европа. BWP предлага няколко практически инструмента, които могат да помогнат на студентите, когато се чувстват стресирани или изтощени в академичния контекст:

- самооценка на собственото ниво на прегаряне; информация за ресурсите на общността и самопомощ в беда;
- отговори на често задавани въпроси относно прегарянето;
- Възможност за наблюдение на собствените резултати за изгаряне, благополучие и устойчивост по време на академично обучение; и
- кратка информация за надеждни терапевтични интервенции, посветени на прегарянето.

„Достъпът до платформата и нейните части и попълването на въпросниците беше много лесно. Хареса ми лесният начин да намеря информация и препоръки, свързани с резултатите от въпросника.“

(Отзиви на студентите чрез анонимен въпросник)

най-добрите практики за справяне с прегарянето в академични среди

Възпиране

Възпирането включва премахване на щетите от прегарянето чрез управление на стреса и търсене на подкрепа. Осигуряването на безплатни сесии за консултиране от професионалисти на студенти, нуждаещи се от психологическа помощ, за онези ситуации, които не изискват психотерапевтична намеса, но изискват професионална помощ за предоставяне на стратегии за справяне, за да се променят тези проблемни ситуации, е ключов компонент на благосъстоянието в академичната среда.

Само една трета от студентите по медицина с бърнаут търсят помощ. Възприеманата стигма, отрицателният личен опит и скритата учебна програма могат да допринесат към проблема.

(Dyrbye et al., 2015)

Възможности за Действие

- Осигурете навременен и адекватен достъп до удобно разположени консултанти по психично здраве във и извън университета, които не участват в изпитите или проверката на стажантите
- Осигурете достъп до ресурси на общността, насочени към намаляване на прегарянето, като наставници, академични съвети, кариерни центрове или финансова подкрепа.
- Структурирайте необходимото учебно време и работни задачи, за да се даде възможност за почивка през един ден.
- Оценете предполагаемата и притеснителна дискриминация поради проблеми с психичното здраве.

Службата по приложна психология на университета в Мурсия

Службата по приложна психология (SEPA) на Университета на Мурсия е служба за социални грижи с нестопанска цел, зависима от заместник-ректората по здравни науки и услуги към университетската общност. SEPA представлява набор от човешки и материални ресурси, които позволяват на различните отдели, области на знанието, училища за професионална практика и професионалисти по психология или свързани дисциплини да имат организационна структура, в която да извършват клинични, изследователски и обучителни дейности с приложен характер.

На 17 октомври 2016 г. заместник-ректорът по трансфер, предприемачество и заетост и заместник-ректорът за студентите постигнаха споразумение, с което Службата за приложна психология (SEPA) поема отговорност за психологическото консултиране на студенти в Университета на Мурсия, за да могат да предоставя безплатно психологическо консултиране на студенти, които имат нужда от това.

Университетът може да направи свои собствени ресурси за научни изследвания и приложни практики достъпни за психичното здраве, в полза на студенти, които не могат да си позволят да видят психолог.



Най-добрата практика

най-добрите практики за справяне с прегарянето в академични среди

Устойчивост

Укрепването на устойчивостта и баланса включва предоставяне на студентите на инструменти, ресурси и възможности за поддържане на оптимално здраве и благополучие. Развиването на лични здравни ресурси и умения ще помогне на студентите да управляват стреса, да успеят с академичните си цели и да станат устойчиви и ангажирани граждани.



Възможности за Действие

- о Осигурете ресурси за информиране за прегарянето, как да предотвратите и/или да се намесите, след като сте го изпитали, като учебна програма за благополучие, обучения, курсове, материали за четене, книги, видеоклипове и др.
- о Подкрепете навика за практикуване на умения за устойчивост, като предоставите приложения за самонаблюдение, самонасочващи се медитации, приложения за внимание и др.
- о Създайте възможности за свързване с други студенти чрез групи за обучение/саморазвитие, партньорска подкрепа или програми за менторство от връстници.
- о Улеснете достъпа до ресурси на общността, насочени към наставнически програми за предотвратяване на прегаряне, начини за свързване с персонала на факултета

Устойчивост

Учебна програма за академична устойчивост

Калифорнийският държавен университет Сан Маркос въведе курс за академично възстановяване за студенти първа година, които са имали академични затруднения през първия си семестър.

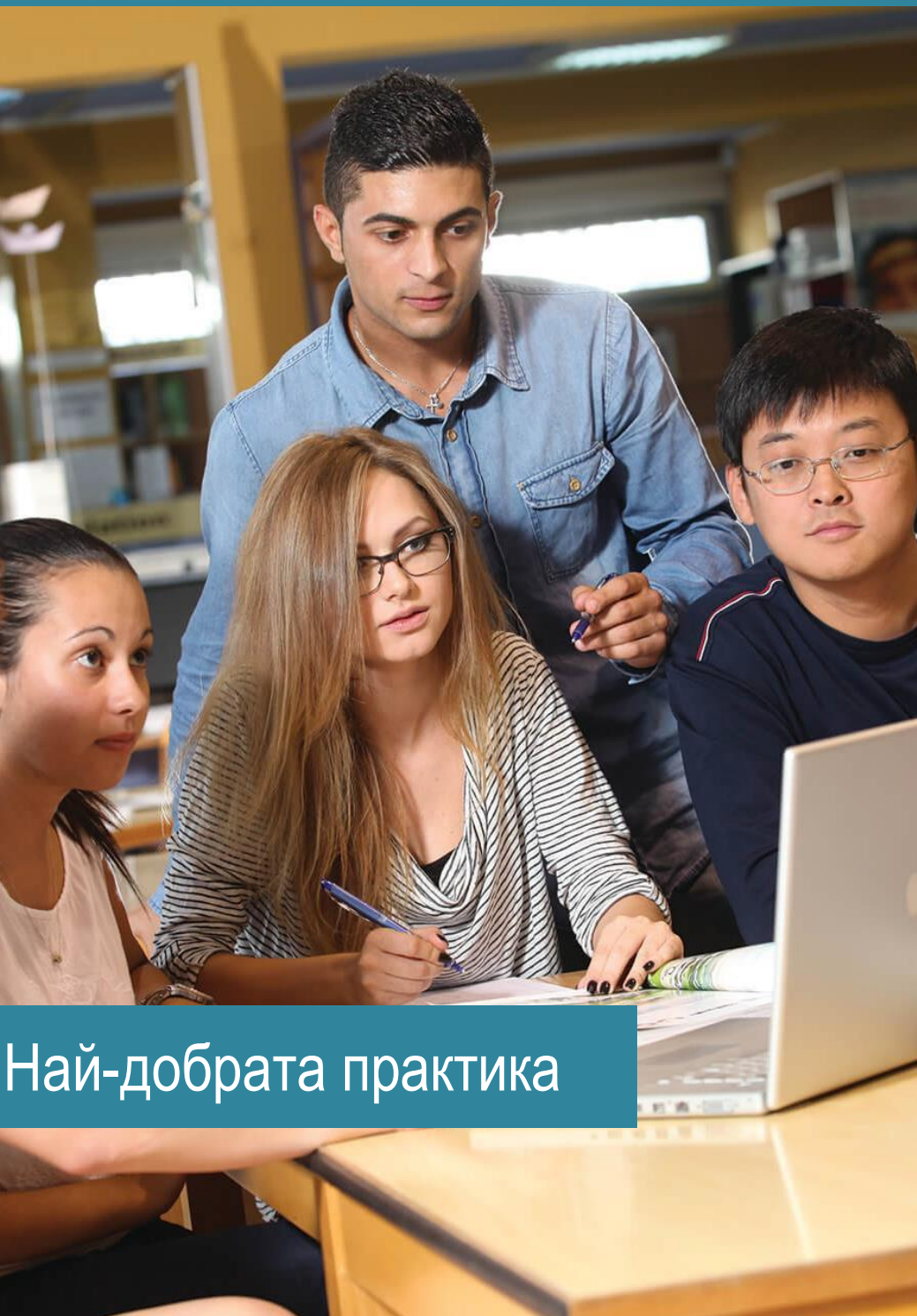
Целта за студентите е:

- Научат (или научат отново) стратегически академични умения, например управление на времето, приоритизиране, когнитивни умения за учене, комуникационни умения
- Култивиране на лично израстване и връзки със себе си, културата и общността чрез дълбоко, интроспективно размишление
- Изграждане на навигационен капитал, например достъп до подкрепа и ресурси, умения за самозастъпничество
- Създаване на чувство за принадлежност между връстници в класната стая
- <https://www.csusm.edu/fyup/arc/academic-recovery-success-course.html>

Хареса ми положителната енергия и разбирането, че всички са в една лодка, това беше място, където да се учим един от друг без никакъв срам или вина един към друг.



Най-добрата практика



Най-добрата практика

Устойчивост

Устойчивост на учебната програма

В Нюйоркския медицински колеж (NYMC) инициатива, ръководена от студенти през 2018 г., доведе до въвеждането на учебната програма за устойчивост. Програмата има за цел да научи основните умения, необходими за насърчаване на благосъстоянието и устойчивостта сред студентите, така че те да бъдат по-добре обучени да се грижат за себе си и своите колеги и в крайна сметка да могат по-добре да обслужват своите пациенти през цялата си кариера. Примери за сесии, които се водят от наставници от горните класове, обучени от Службата за студентски и психично-здравни услуги, включват: *От оцеляване към процъфтяване*; *Внимателност в медицинското училище*; и *Самосъмнение и грижа за себе си в медицината*.

<https://tinyurl.com/yhv5mvan>

„Насърчаването на устойчивостта е начин за смекчаване на отрицателните ефекти от стресовите фактори, предотвратяване на прегарянето и подпомагане на студентите да успеят след трудни преживявания. Въпреки това устойчивостта, както и останалата част от тяхното образование, трябва да се научи и практикува.“

(Сюзън Рахлин, заместник-декан по студентските въпроси на NYMC)(Сюзън Рахлин, зам. декан NYMC)

Устойчивост

Онлайн курс Bouncing Back

Онлайн Canvas курс, наречен „Отскачане назад“, е създаден от SFU Health Promotion, за да подкрепи устойчивостта на студентите. Курсът включва визуални елементи, видеоклипове в YouTube и дейности за саморефлексия, предоставяйки на студентите практически и базирани на изследвания стратегии и инструменти за изграждане на тяхната устойчивост и подпомагане на тяхното благосъстояние. Курсът също така въвежда и запознава студентите със съответните услуги и подкрепа, достъпни за тях както в университета, така и онлайн като студенти на SFU. Освен това студентите запазват неограничен достъп до курса по време на своето академично пътуване, което им позволява да прегледат отново съдържанието на курса. Курсът е достъпен за факултети и отдели, за да го споделят със студентите, като средство за изграждане на тяхната лична устойчивост и силни страни, за да се ориентират успешно в академичната си програма и да поддържат собствения си личен баланс и благополучие.

https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#main_content_text_1855768851



Най-добрата практика

ЛИТЕРАТУРА

Al-Sowaygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J.* 2013;25(3):97-105. doi: 10.1016/j.sdentj.2013.05.002.

Dyrbye LN, Eacker A, Durning SJ, Brazeau C, Moutier C, Massie FS, Satele D, Sloan JA, Shanafelt TD. The Impact of Stigma and Personal Experiences on the Help-Seeking Behaviors of Medical Students With Burnout. *Acad Med.* 2015;90(7):961-9. doi: 10.1097/ACM.0000000000000655.

Dyrbye LN, Satele D, West CP. Association of Characteristics of the Learning Environment and US Medical Student Burnout, Empathy, and Career Regret. *JAMA Netw Open.* 2021; 2;4(8):e2119110. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.19110.

Dyrbye LN, Shanafelt TD, Gill PR, Satele DV, West CP. Effect of a Professional Coaching Intervention on the Well-being and Distress of Physicians: A Pilot Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.* 2019;1;179(10):1406-1414. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2425.

Erschens R, Keifenheim KE, Herrmann-Werner A, Loda T, Schwille-Kiuntke J, Bugaj TJ, Nikendei C, Huhn D, Zipfel S, Junne F. Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Med Teach.* 2019;41(2):172-183. doi: 10.1080/0142159X.2018.1457213.

Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2019;55:36-42. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.08.006.

Hudd T, Moscovitch DA. Coping with social wounds: How social pain and social anxiety influence access to social rewards. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2020;68:101572. doi: 10.1016/j.jbtep.2020.101572.

Llorens-Gumbau S, Salanova-Soria M. Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burn Res.* 2014; 1 (1): 3-11. doi: 10.1016/j.burn.2014.02.001.

Morse G, Salyers MP, Rollins AL, Monroe-DeVita M, Pfahler C. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Adm Policy Ment Health.* 2012;39(5):341-52. doi: 10.1007/s10488-011-0352-1.

Schaufeli W. Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? *Front. Psychol.* 2021;12:754556. doi: 10.3389/fpsyg.2021.754556.

Shen X, Xu H, Feng J, Ye J, Lu Z, Gan Y. The global prevalence of burnout among general practitioners: a systematic review and meta-analysis. *Fam Pract.* 2021; 39(5): 943–950. doi: 10.1093/fampra/cmab180.





Инструментариумът обобщава най-добрите практики на международно ниво и предоставя набор от апробирани тестови мерки, които медицинските и свързаните с тях здравни университети биха могли да предприемат, за да намалят степента, в която техните студенти съобщават, че са преживели бърнаут. Това не е пълен списък, но се надяваме, че те ще вдъхновят бъдещи действия. Инструментариумът също така въвежда редица възможности за действие в рамките на всяка стратегия за насърчаване на култура на уелнес. Те са разработени чрез процес на ангажиране с партньори от BENDIT-EU в шест европейски държави и имат за цел да предоставят идеи.

Моля, свържете се с екипа на Bendit-EU за допълнителна информация.

<https://bendit-eu.eu/>