



**Un set de instrumente pentru abordarea burnout-ului în universități**

*KA2: Cooperation for innovation and exchange of good practices KA203: Strategic partnership for higher education Agreement number:*

*2020-1-RO01-KA203-080261 Start:*

*1.12.2020 End: 31.05.2023*



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

## TOOLKIT DEZVOLTAT DE



**Institutul Național de Management al Serviciilor de Sănătate, București, România**

Raluca Sfetcu

Cristian Vlădescu

Georgeta Popovici

## ÎN COORDONARE CU PARTENERII ERASMUS+:



**Universitatea de Medicină și Farmacie « Carol Davila » București, România**

Ovidiu Popa-Velea

Liliana Veronica Diaconescu

Alexandra Ioana Mihăilescu



**VITECO**  
elearning solutions

**Vitale Tecnologie Comunicazione – VITECO  
Catania, Italia**

Giuseppe Galati

Sonia Merlo

Andrea Puglisi



**Universitatea Trakia  
Stara Zagora, Bulgaria**

Miroslava Petkova  
Petya Hristova  
Viktoriya Dyakova  
Yavor Georgiev



**Cooperativa de Formação e Animação Cultural SRL  
Lisabona, Portugalia**

Patrícia Correia-Santos  
Ricardo Pinto  
Filipa Teixeira  
Pedro Gamito



**Universitatea Murcia  
Murcia, Spania**

Mariano Meseguer de Pedro  
Mariano García Izquierdo  
Francisco A. González Díaz  
M. Isabel Soler Sánchez  
M. Belén Fernández Collados



**Universitatea Nicosia  
Nicosia, Cipru**

Lefki Kourea  
Marios Constantinou  
Elena Papanastasiou

Disclaimer: Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor. Comisia sau Agenția Națională nu pot fi făcute responsabile pentru orice utilizare potențială a informațiilor conținute în aceasta.

# PREFAȚĂ

## din partea echipei BENDiT-EU



BENDiT-EU este un proiect Erasmus+ creat pentru a pregăti un set cuprinzător de resurse pentru abordarea burnout-ului în universitățile medicale și cele care formează profesii conexe actului medical. Abordarea noastră a fost să lucrăm la trei niveluri distincte - organizațional, colectiv și individual -, incluzând astfel toate părțile interesate relevante și generând potențialul avantaj cumulativ al unei intervenții multistratificate.

Pentru a realiza această viziune, am dezvoltat patru resurse, după cum urmează:

- pentru creșterea gradului de conștientizare a studenților, am creat un Manual de Burnout, axat pe prevenția și intervenția individuală, pentru a transmite cu ușurință mesajele noastre cheie că prevenirea epuizării poate deveni un obicei zilnic și că autoîngrijirea este ușor disponibilă;
- pentru a oferi studenților posibilitatea de a își autoevalua burnout-ul și, pe baza rezultatelor lor, de a primi consiliere și sugestii pentru lectură ulterioară, instruire sau alte forme de dezvoltare a abilităților în prevenirea sau abordarea epuizării, am creat o platformă web;
- pentru a crește competențele și abilitățile, am dezvoltat și testat un curriculum pentru studenți și un scurt program de formare pentru personalul de sprijin;
- în sfârșit, pentru a genera schimbări de politici și pentru a sprijini factorii de decizie din universități să abordeze mai bine subiectul burnout-ului, am creat acest set de instrumente, care include:
  - o fișă informativă a epuizării academice;
  - o listă de verificare pentru evaluarea situației actuale la nivel universitar;
  - un set de bune practici identificate la nivel internațional, pe care universitățile de Medicină și personalul din profesii conexe din sănătate le-ar putea folosi pentru a reduce epuizarea studenților.

Deoarece burnout-ul poate genera costuri societale mari și poate afecta calitatea vieții multor oameni, sperăm că rezultatele proiectului nostru ar putea contribui la prevenirea acestui fenomen în timp util și eficient.



Din 2017, Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila” - București (UMFCD) oferă suport psihologic, educațional și profesional gratuit studenților din toate facultățile componente, la nivel de licență, master sau doctorat, prin Centrul de Consiliere Psihologică, Educațională și Profesională (<https://umfcd.ro/studenti/>). [servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-career/&https://consilierea.studentului.umfcd.ro/](https://consilierea.studentului.umfcd.ro/)).

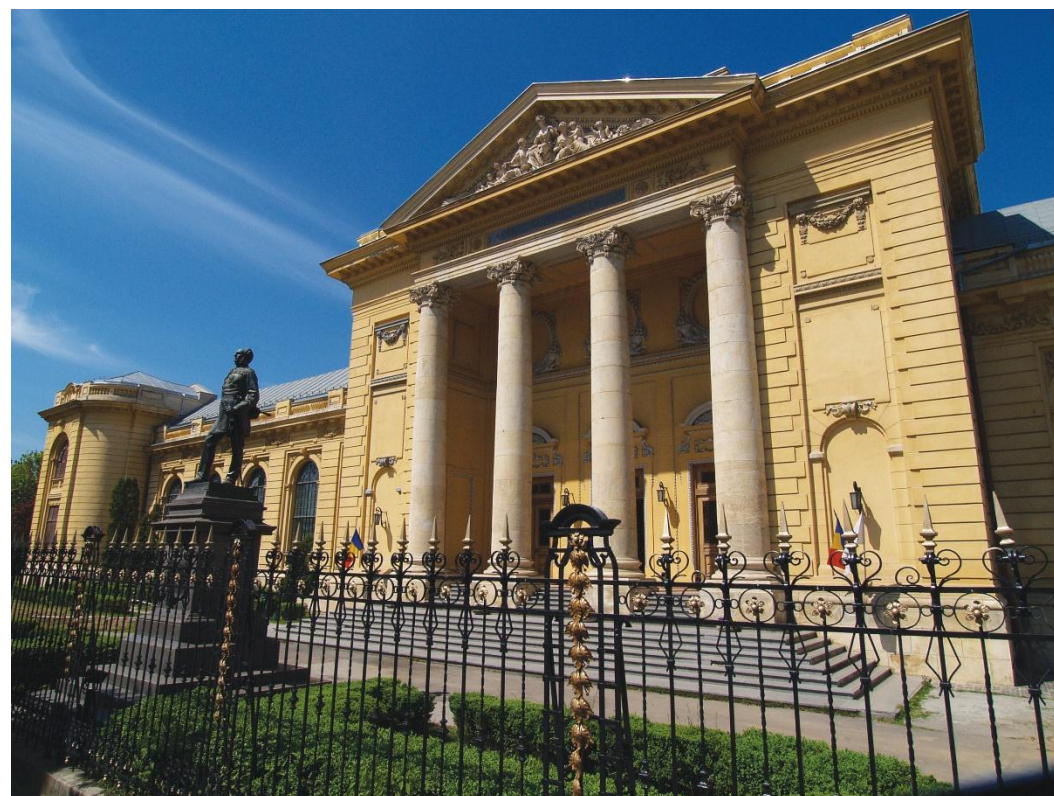
Prin proiectele derulate anual la nivelul Centrului de Consiliere, în colaborare cu Societățile Studențești și Decanatele, s-au desfășurat activități substanțiale de prevenire și informare care au avut ca scop prevenirea sindromului de burnout în domeniul sănătății. Exemple includ gestionarea sindromului de anxietate academică, dificultățile de învățare, o mai bună îndrumare în carieră și alte situații specifice studenților UMFCD.

Beneficiile acestor tipuri de programe, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, sunt vizibile pentru studenții care participă la aceste tipuri de programe și intervenții. Acestea includ o mai bună gestionare a situațiilor de stress academic în timpul sesiunii, adaptarea la cultura universitară, minimizarea impactului șocului cultural pentru studenții străini care accesează modulele de limbi străine și scăderea abandonului universitar.

**PROF. VIOREL JINGA, MD, PhD**

Rector al Universității de Medicină și Farmacie “Carol Davila”

## PREFAȚĂ universitatea parteneră din România



# PREFAȚĂ

## universitatea parteneră din Bulgaria



Universitatea Trakia a fost întotdeauna extrem de activă în asigurarea stării de bine a studenților săi. În acest sens, burnout-ul este un fenomen căruia universitatea îi acordă atenția cuvenită. Liniștea sufletească și emoțională este una dintre garanțiile nivelurilor înalte de competență ale viitorilor specialiști.

Angajamentul personalului didactic al universității față de problemele studenților noștri nu se limitează la predarea la clasă și la sistemul de evaluare. Universitatea Trakia dispune de un sistem de tutoriat care permite o relație extrem de bună pe linia student – profesor. În acest fel, suntem mereu conștienți de problemele și dificultățile întâmpinate de studenți și suntem acolo, în calitate de colegi care vor ajuta mereu cu cunoștințele și abilitățile lor.

Activitatea artistică, creativă, culturală și socială din cadrul comunității noastre academice cuprinde studenți de diferite naționalități și religii și reușește să creeze o atmosferă de reciprocitate și empatie. Se știe că profesiile medicale și cele legate de sănătate se confruntă cu niveluri extrem de ridicate de burnout. Această situație se aplică și studenților care se formează în aceste profesii importante.

A avea resurse pentru a preveni și a aborda epuizarea academică va contribui în mare măsură către o învățare mai bună pentru studenții noștri, deoarece ei vor ști că, dacă se confruntă cu o problemă, profesorii lor sunt acolo pentru ei.

**PROF. DOBRI YARKOV, PhD**  
Rector al Universității din Trakia



# PREFAȚĂ

## universitatea parteneră din Spania



Universitatea noastră este foarte preocupată de sănătate în general, și de sănătatea mintală în special, a tuturor studenților noștri. Conștientizarea faptului că situațiile negative din cariera de student pot duce la un nivel ridicat de stress academic și la o boală numită Sindromul Burnout ne preocupă suficient cât să ne angajăm ferm să practicăm toate măsurile necesare pentru prevenirea și intervenția asupra acestuia.

Analiza detaliată pe care am efectuat-o a muncii desfășurate de grupul BENDIT-EU a relevat publicarea unor informații foarte sigure și ușor de accesat despre această problemă în cadrul Manualului de specialitate realizat (Manualul de Burnout), elaborarea de resurse de autoevaluare a epuizării academice, a unui material de instruire și a unui set de instrumente util pentru elaborarea politicilor de prevenire a acestuia.

Din partea Universității din Murcia, dorim să felicităm toți partenerii care au participat pentru munca depusă. O vom lua în considerare, pentru a ne dezvolta politici de a face față acestei probleme, încurajând profesorii, serviciile de asistență și studenții să folosească diferitele instrumente propuse.

**FRANCISCO GONZÁLEZ DÍAZ**  
Secretar General al Universității din Murcia

Recunoașterea și abordarea epuizării studenților în universități este esențială pentru a promova un mediu de învățare sănătos și pentru a cultiva bunăstarea viitorilor lideri. Acordând prioritate sănătății mintale și oferind sisteme de sprijin, dăm putere studenților să prospere din punct de vedere academic, emoțional și social, asigurându-le succesul pe termen lung și o dezvoltare holistică.

Implicarea profesorilor și a personalului în prevenirea și tratarea epuizării este cheia pentru crearea unei comunități educaționale rezistente și suportive. Prin promovarea comunicării deschise, oferind oportunități de dezvoltare profesională și implementând inițiative pentru bunăstare, le dăm putere educatorilor și personalului nostru să acorde prioritate îngrijirii de sine, să colaboreze eficient și să își susțină pasiunea pentru predare, conducând la o experiență educațională mai vibrantă și împlinită pentru toți.

Eforturile dedicate ale facultății și ale personalului din domeniile medicale și legate de sănătate se extind cu mult dincolo de sala de curs, generând un impact de durată asupra călătoriilor educaționale ale studenților și eforturilor profesionale viitoare ale acestora.

Oferind mentorat, împărtășind expertiză neprețuită și încurajând un mediu de învățare favorabil, profesorii și personalul împuternicesc studenții să devină profesioniști în domeniul sănătății, plini de compasiune, calificați, care sunt echipați să transforme în mod pozitiv viețile și să facă o diferență profundă în lume.

**PANAYIOTIS ANGELIDES, PhD**  
Pro-rector al Universității din Nicosia

## PREFAȚĂ universitatea parteneră din Cipru





# Cuprins

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCERE .....                                                      | 01 |
| FIȘĂ INFORMATIVĂ PENTRU<br>BURNOUTUL ACADEMIC .....                    | 02 |
| LISTA DE VERIFICARE PENTRU<br>EVALUAREA SITUAȚIEI ACTUALE .....        | 06 |
| BUNE PRACTICI PENTRU ABORDAREA<br>BURNOUTULUI ÎN MEDII ACADEMICE ..... | 07 |
| GUVERNANȚĂ .....                                                       | 08 |
| RECUNOAȘTE .....                                                       | 11 |
| REMEDIAZĂ .....                                                        | 13 |
| REZILIENȚĂ .....                                                       | 15 |



# INTRODUCERE

Setul de instrumente rezumă cele mai bune practici la nivel internațional și oferă un set de măsuri plauzibile testate pe care universitățile medicale și din domenii conexe le-ar putea implementa pentru a reduce gradul în care studenții lor raportează că au experimentat burnout-ul. Exemplele incluse nu reprezintă o listă exhaustivă, ci au scopul de a celebra succesul unor inițiative deja existente și de a inspira acțiuni ulterioare.

Burnoutul academic este o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală care rezultă din expunerea prelungită la niveluri ridicate de stress legate de munca academică. Poate duce la scăderea motivației, la cinism și la scăderea sentimentului de realizare personală.



## Prevalența epuizării studenților

Stressul generat de educația medicală și consecințele sale sunt larg cunoscute și recunoscute. Un review sistematic recent, care s-a concentrat pe epuizarea studenților la Medicină din întreaga lume, a relevat o prevalență estimată a burnoutului de 44,2% (Frajerma și colab., 2019). Alte review-uri sistematice și metaanalize arată rate de prevalență și mai mari, de până la 75% (Erschens et al., 2019). Aceste rezultate sugerează că, în medie, doi până la trei din patru studenți la Medicină suferă de burnout, chiar înainte de a ajunge la rezidențiat.

## Factori de risc

Identificarea unei singure cauze a burnout-ului la studenții de la Medicină și în domeniile conexe este nerealistă, deoarece toate cauzele potențiale ar trebui cunoscute și înțelese de către managementul academic.

Între cei mai importanți factori de risc care pot declanșa un nivel crescut de burnout la studenții la Medicină se situează:

- cererile concurente de alocare a resurselor de timp pentru formarea în Medicină și relația cu familia/prietenii;
- stereotipul că medicii „nu au boli mintale”;
- „curriculum-ul ascuns”, constând în sarcini nerealiste;
- așteptările de neatins din partea părinților, colegilor și medicilor pe care îi admiră;
- lipsa stimulentei pentru atingerea stării de bine personal, deoarece o cultură a performanței este cea încurajată.

## Impactul burnout-ului

Burnout-ul studenților poate avea diverse consecințe negative, atât asupra vieții lor academice, cât și asupra vieții lor personale. În primul rând, burnout-ul poate avea un impact semnificativ asupra performanței academice, ducând la note slabe, realizări incomplete și scăderea motivației (Shen et al., 2021; Llorens-Gumbau & Salanova-Soria, 2014). În plus, studenții care suferă de epuizare au un risc mai mare de a dezvolta probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia și anxietatea (Dyrbye et al., 2021; Al-Sowygh, 2020), sau probleme de sănătate fizică, cum ar fi oboseala cronică, durerile de cap sau durerile digestive (Morse et al., 2012). Epuizarea poate avea un impact negativ și asupra relațiilor cu familia, prietenii și partenerii (Hudd et al., 2021). În cele din urmă, burnout-ul poate avea consecințe negative pe termen lung asupra rezultatelor în carieră, spre exemplu o satisfacție mai scăzută la locul de muncă, scăderea productivității și scăderea performanței la locul de muncă (Schaufeli et al., 2021).



# Fișă informativă pentru burnout-ul academic

## Strategii de abordare a epuizării academice la nivel universitar

Pentru a face față epuizării academice a studenților lor, o serie de strategii s-au dovedit a fi eficiente și pot fi implementate pentru a identifica burnout-ul studenților, a-l inversa, atunci când este deja prezent, și a-i sprijini pe studenți să își dezvolte reziliența.

### Recunoaște (urmăriți și recunoașteți semnele de avertizare ale burnout-ului);

- Puneți la dispoziție instrumente pe care indivizii să le poată folosi pentru a își autoevalua burnoutul academic;
- Evaluați burnout-ul studenților la Medicină, prin intermediul unei organizații externe.

### Remediază (recunoașteți daunele și remediați-le, prin gestionarea stressului și căutând sprijin)

- Împuterniciți și educați studenții să acorde prioritate propriei sănătăți printr-un acces adecvat la îngrijire;
- Structurați programul academic, astfel încât să permită timp liber în pe parcursul unei zile obișnuite;
- Evaluați discriminările percepute (anticipate), din cauza problemelor de sănătate mintală și implementați măsuri adecvate;
- Asigurați accesul adecvat la consilieri de sănătate mintală atât în campus, dar și în afara campusului, care să nu fie implicați în evaluarea sau promovarea academică a studenților

### Reziliență (construiți rezistența la stress, având grijă de sănătatea fizică și emoțională)

- Implementați un curriculum de reziliență și evaluați eficacitatea acestuia;
- Reorganizați un grup mare de studenți în comunități de învățare mai mici, pentru a construi coeziunea grupului și a facilita suportul social;
- Monitorizați și răspundeți la absențe, pentru a sprijini cursanții în timpul evenimentelor majore de viață și pentru a facilita detectarea perioadelor cu risc ridicat de burnout;
- Organizați activități sociale, pentru a promova relațiile dintre colegi;
- Subvenționați accesul la facilitățile de fitness;
- Implementați dezvoltarea personalului facultății, pentru a crește gradul de conștientizare, în vederea facilitării unui mediu de învățare pozitiv (cu feedback eficient și în timp util) și pentru a le permite să detecteze și să răspundă la suferința emoțională a studenților.

# Fișă informativă pentru burnout-ul academic

Resurse dezvoltate de echipa BENDIT-EU pentru a sprijini factorii de decizie în universități medicale și domeniile conexe în abordarea sindromului burnout la studenți

În cadrul proiectului Erasmus+ Bendit-EU, am dezvoltat un set de resurse care pot fi utilizate în mod gratuit și integrate în ofertele universităților medicale și ale universităților conexe de stimulare a stării de bine: o platformă de auto-evaluare a burnout-ului, pentru a recunoaște epuizarea, un curriculum pentru ca personalul de asistență didactică din universități să-l folosească în sprijinirea studenților și un Manual de Burnout, care ar putea fi distribuit direct studenților - fie în format tipărit, fie digital. Vă încurajăm să consultați aceste resurse și să le folosiți în mod gratuit!

## Recunoaște



Platformă de auto-evaluare a Burnoutului

## Remediază



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



Curriculum pentru studenți și curs de formatori pentru personal

## Reziliență



Manual de Burnout pentru studenți



VITECO  
elearning solutions

Disclaimer: Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor. Comisia sau Agenția Națională nu pot fi făcute responsabile pentru orice utilizare potențială a informațiilor conținute în aceasta.

# Fișă informativă pentru burnout-ul academic

## 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

## Experiența studenților cu programul BENDIT-EU

„Experiența mea a fost foarte valoroasă, deoarece acum știu cum să fac față burnout-ului, în cazul în care mi se întâmplă mie sau oamenilor din jurul meu. Astfel, pe măsură ce examenele finale se apropie, toți studenții sunt îngrijorați de notele lor, de programul lor de lucru, de viața lor socială, așa că nu este neobișnuit să apară burnout-ul și studenții să nici nu îl observe.

Am avut privilegiul să-i informez pe colegi despre burnout, deoarece aveam instrumentele din program. Dacă cineva are nevoie de ajutorul meu, voi fi acolo pentru a îi ajuta. Programul BENDIT-EU a fost foarte informativ și interesant în general, deoarece a fost interactiv. Aș fi mai mult decât fericită să fac parte din alte programe de Psihologie pe care BENDIT-EU le are de oferit în viitor.”

(Denisa Damo - participant la programul BENDIT-EU)

„Fiind studentă la Psihologie în anul IV, programul BENDIT-EU a fost foarte benefic nu numai pentru mine, ci și pentru cei din jurul meu. Am reușit să obțin mai multe abilități de auto-ajutorare și să învăț cum să fac față unui episod de burnout. În ultimul meu semestru, aceste instrumente mi-au fost foarte utile și m-au ajutat să-mi fac semestrul de studiu mai ușor de gestionat. În plus, acum știu cum să îi ajut pe cei din jurul meu și să le ofer aceleași instrumente pentru a preveni burnout-ul. Experiența generală a fost foarte informativă și benefică din toate punctele de vedere.”

(Ioanna Ntrongouli - participant la programul BENDIT-EU)



# Listă de verificare pentru evaluarea situației actuale

| Strategie           | Universitatea dumneavoastră are/ofere...                                                                                                                                                                    | Da/Nu |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Guvernanță</b>   | ...o strategie centrată pe starea de bine a studenților și/sau sănătatea lor mintală?<br>(trebuie să includă o viziune, obiective, pași pentru a ajunge la viziune)                                         |       |
|                     | ...un document formal de politică universitară și care include în mod specific burnout-ul?<br>(cuprinde acțiunile întreprinse de universitate, precum și responsabilitățile tuturor actorilor responsabili) |       |
|                     | ...un mecanism de coordonare?<br>(presupune un grup/individ care supraveghează implementarea politicii/strategiei/acțiunilor)                                                                               |       |
| <b>Recunoaștere</b> | ...instrumente pentru autoevaluarea burnoutului de către studenți?<br>poate fi furnizat prin aplicații, site-uri web sau servicii de consiliere                                                             |       |
| <b>Remediere</b>    | ...acces la resursele comunitare care vizează reducerea burnout-ului<br>(acestea pot fi sub formă de: mentori, consiliere academică, centre de carieră, sprijin financiar etc.)                             |       |
|                     | ...acces la suport profesional pentru studenții care suferă de burnout<br>(consiliere individuală, psiholog, psihiatru etc.)                                                                                |       |
| <b>Reziliență</b>   | ...educație despre burnout, cum să previi și/sau să intervii odată ce l-ai experimentat<br>(ex. programe de wellbeing, training-uri, cursuri, materiale de lectură, cărți, videoclipuri etc.)               |       |
|                     | ...exersarea abilităților de reziliență<br>(ex. aplicații de automonitorizare, meditații autoghidate, aplicații de mindfulness etc.)                                                                        |       |
|                     | ...modalități de conectare cu alți studenți<br>(ex. grupuri de învățare/autodezvoltare, sprijin de la egal la egal, mentorat de la egal la egal etc.)                                                       |       |
|                     | ...acces la resursele comunitare care vizează prevenirea burnout-ului<br>(ex. programe de mentorat, modalități de conectare cu personalul facultății)                                                       |       |



## Bune practici pentru abordarea burnout-ului în medii academice

Următoarele categorii de bune practici pentru abordarea burnout-ului în mediul academic au fost identificate într-un proces extensiv de revizuire a literaturii de specialitate și de consultare cu experți. Ele oferă un cadru pentru explorarea oportunităților de a optimiza atât starea de bine, cât și de a aborda în mod adecvat burnout-ul în medii academice.

- o Asigurați o guvernare adecvată a subiectelor legate de burnout;
- o Recunoașteți semnele burnout-ului;
- o Sprijiniți recuperarea, odată ce burnout-ul este experimentat;
- o Consolidați reziliența și echilibrul.

---

“Mulți dintre factorii care contribuie la depresie și burnout în rândul studenților la Medicină sunt, totuși, în afara controlului studenților și provin din mediul de învățare”.

(Dyrbye și colab.;2019)

---

# Bune practici pentru abordarea burnout-ului în medii academice

## Guvernanță

Pentru a aborda în mod consecvent problemele de burnout și starea de bine a studenților, universitățile trebuie să dezvolte infrastructura și să aloce resurse precum dezvoltarea unei strategii de bunăstare, numirea unei persoane sau a unui grup de persoane responsabile de supervizarea stării de bine a studenților și alocarea unui buget pentru anumite activități de stimulare a acesteia.

---

“Într-un studiu realizat în 32 de școli de Medicină din S.U.A., au fost identificate în 82% dintre ele un individ sau un grup de persoane desemnate să supervizeze starea de bine a studenților”.

(Dyrbye and al.; 2019)

---

## Oportunități de acțiune

- o Formulați o strategie pentru starea de bine și/sau sănătatea mintală a studenților care menționează în mod specific burnout-ul.
- o Asigurați-vă că această strategie include o viziune, obiective specifice, și pașii necesari pentru atingerea viziunii.
- o Elaborați un document oficial de politici care să descrie acțiunile întreprinse de universitate în domeniul bunăstării și burnout-ului, precum și responsabilitățile tuturor factorilor responsabili.
- o Creați o structură de guvernanță care să supravegheze implementarea politicii /strategiei /acțiunilor.



## Comitetul de bunăstare a studenților de la Școala de Medicină a Universității Vanderbilt

Este o organizație condusă de studenți, care există pentru a sprijini și facilita bunăstarea holistică a studenților. Aceasta își propune să promoveze și să faciliteze căutarea pe tot parcursul vieții a echilibrului, a stilului de viață sănătos, a comunității și a bunăstării mintale, sprijinind în același timp nevoile actuale și viitoare ale studenților la Medicină.

Comitetul:

- introduce studenții în practici de menținere a stării de bine, inclusiv meditație, yoga și consiliere, pentru a-i ajuta să mențină o viață mentală și spirituală sănătoasă;
- oferă un sistem de sprijin și resurse practice pentru studenții care se luptă cu probleme mentale, emoționale sau spirituale.

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

Bună practică

Condusă de doi copreședinți din anul 4, Comisia pentru Starea de Bine a Studenților abordează probleme de sănătate mintală, organizează evenimente de autoîngrijire și monitorizează cercetări legate de sănătate.

## Guvernanță

### Centrul WellMD & WellPhD de la Universitatea Stanford

Din 2011, Centrul WellMD & WellPhD de la Universitatea Stanford a lucrat pentru a promova bunăstarea medicilor și a oamenilor de știință din domeniul biomedical. Centrul este finanțat de Stanford School of Medicine, Stanford Health Care și Stanford Children's Health.

Centrul se concentrează pe promovarea bunăstării, nu numai la Stanford, ci și pe promovarea domeniului la nivel global, colaborând cu organizații, asociații și societăți de vârf din domeniul sănătății.

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

---

În loc să pună responsabilitatea bunăstării numai asupra individului, Centrul lucrează pentru a orienta întreaga organizație în jurul creării unei culturi și a unor practici care reduc burnout-ul și stimulează împlinirea profesională.

---



Bună practică



# Bune practici pentru abordarea burnout-ului în medii academice

## Recunoaște

A recunoaște presupune identificarea semnelor de avertizare ale burnout-ului. Presumpția este că, dacă cineva este conștient de nivelul de burnout, atunci el/ea poate adopta măsuri de intervenție relevante și/sau mecanisme de adaptare.

Burnout-ul este un fenomen frecvent în universități și, dacă este lăsat neabordat, poate avea efecte dăunătoare asupra bunăstării generale și a performanței academice a unui student. Universitățile pot interveni și pot oferi studenților sprijinul necesar pentru a preveni daune ulterioare.

---

Pe lângă faptul că oferă studenților mecanisme pentru a obține o perspectivă asupra bunăstării lor personale, aceste instrumente oferă resurse pentru studenți; oferirea de feedback individualizat cu privire la bunăstare ajută la promovarea schimbării comportamentului și la căutarea de ajutor.

(Dyrbye and al.; 2019)

## Oportunități de acțiune

- o Furnizați instrumente bazate pe dovezi pentru ca studenții să își autoevalueze burnout-ul.
- o Faceți ca instrumentele de autoevaluare să fie ușor accesibile studenților (ex. prin portaluri online sau aplicații mobile).
- o Asigurați confidențialitatea, pentru a reduce stigmatizarea și pentru a încuraja studenții să caute sprijin dacă este necesar.
- o Oferiți sprijin și resurse adecvate, cum ar fi servicii de consiliere, ateliere de gestionare a stresului și sprijin academic.





## Bună practică

### Recunoaște

#### Platforma web pentru evaluarea burnout-ului Bendit-EU (BWP)

Platforma web BWP a fost testată în patru universități europene și este acum disponibilă gratuit pentru utilizare în toată Europa. BWP oferă mai multe instrumente practice care ar putea sprijini studenții atunci când se simt stressați sau epuizați în context academic:

- autoevaluarea propriului nivel de burnout;
- informații despre resursele disponibile în comunitate și autoajutorarea în situații dificile;
- răspunsuri la întrebările frecvente despre burnout;
- posibilitatea de a-și monitoriza scorurile de burnout, bunăstare și reziliență pe parcursul studiilor academice;
- o scurtă informare despre intervenții terapeutice dedicate burnout-ului.

„A fost foarte ușor să accesez platforma și părțile sale și să completez chestionarele. Mi-a plăcut modul ușor de a afla informații și recomandări legate de rezultatele chestionarului”.

(Feedback-ul studenților prin chestionar anonim)

# Bune practici pentru abordarea burnout-ului în medii academice

## Remediază

Remediarea implică anularea daunelor burnout-ului prin managerierea stressului și găsirea de sprijin. Oferirea de sesiuni gratuite de consiliere de către profesioniști studenților care au nevoie de îngrijire psihologică, pentru acele situații care nu necesită intervenție psihoterapeutică, dar necesită ajutor profesional (ex. construirea de noi strategii de coping pentru a gestiona situațiile problematice) este o componentă-cheie a bunăstării în mediile academice.

Doar o treime dintre studenții la Medicină care au burnout solicită ajutor. Stigmatul perceput, experiențele personale negative și curriculumul ascuns pot contribui la această situație.

(Dyrbye et al.; 2015)

## Oportunități de acțiune

- o Asigurați acces în timp util și adecvat la consilieri de sănătate mintală amplasați strategic în campus și în afara campusului, și care nu sunt implicați în evaluarea sau promovarea academică a stagiatorilor;
- o Oferiți acces la resurse comunitare care vizează reducerea burnout-ului (ex. mentori, consiliere academică, centre de carieră sau sprijin financiar).
- o Structurați timpul curricular și sarcinile de lucru necesare pentru a permite pauze în timpul unei zile obișnuite.
- o Evaluați discriminările percepute sau anticipate din cauza problemelor de sănătate mintală și implementați modalități de răspuns adecvate.

## Serviciul de Psihologie Aplicată al Universității din Murcia

Este un Serviciu de Asistență Socială non-profit, dependent de Vicerectoratul de Științe ale Sănătății și Servicii pentru Comunitatea Universitară. SEPA constituie un ansamblu de resurse umane și materiale care fac posibil ca diferitele Departamente, Arii de Cunoaștere, Școli de Practică Profesională și profesioniști din Psihologie sau discipline conexe să aibă o structură organizatorică în care să desfășoare activități clinice, de cercetare și formare, de natură aplicată.

La 17 octombrie 2016, Vicerectoratul pentru Transfer, Antreprenariat și Ocuparea Forței de Muncă și Vicerectoratul pentru Studenți au ajuns la un acord prin care Serviciul de Psihologie Aplicată (SEPA) și-a asumat responsabilitatea pentru consilierea psihologică a studenților de la Universitatea din Murcia, pentru a putea oferi gratuit consiliere psihologică studenților care au nevoie de ea.

Universitatea pune la dispoziția studenților propriile resurse de cercetare și practică aplicată în domeniul sănătății mintale, în beneficiul celor care nu își permit să consulte un psiholog.



Bună practică



# Bune practici pentru abordarea burnout-ului în medii academice

## Reziliență

Întărirea rezilienței și echilibrului include oferirea studenților de instrumente, resurse și oportunități pentru a menține sănătatea și bunăstarea optime. Dezvoltarea resurselor și abilităților personale îi va ajuta pe studenți să gestioneze stressul, să își atingă obiectivele academice și să devină cetățeni rezistenți și implicați.



## Oportunități de acțiune

- o Furnizați resurse pentru a învăța despre burnout, despre cum să previi și/sau să intervii odată ce s-a instalat (ex. programe dedicate stării de bine - formare, cursuri, materiale de lectură, cărți, videoclipuri etc.).
- o Susțineți practica abilităților de reziliență punând la dispoziție aplicații de auto-monitorizare, meditații autoghidate, aplicații de mindfulness etc.
- o Creați oportunități de conectare cu alți studenți (ex. grupuri de învățare/autodezvoltare, sprijin de la egal la egal sau programe de mentorat între egali).
- o Facilitați accesul la resursele comunității care vizează prevenirea burnout-ului (ex. programe de mentorat sau alte modalități de conectare cu personalul facultății).

## Reziliență

### Curriculum academic de reziliență

California State University San Marcos a implementat un curs de recuperare academică pentru studenții din primul an care au întâmpinat dificultăți academice în timpul primului semestru.

Scopul este ca studenții să:

- Învete (sau reînvete) abilități academice strategice, de exemplu managementul timpului, prioritizarea, abilitățile de învățare cognitivă, abilitățile de comunicare;
- Cultive creșterea personală și conexiunile cu sine, cultura și comunitatea, via reflecție profundă și introspectivă;
- Construiască capital navigațional, de exemplu cum să obțină acces la sprijin și resurse, sau abilități de auto-advocacy;
- Creeze un sentiment de apartenență cu colegii.

<https://www.csusm.edu/fyup/arc/academic-recovery-success-course.html>

“Mi-a plăcut energia pozitivă și înțelegerea că toată lumea “era în aceeași barcă”.

A fost un loc pentru noi ca să învățăm unii de la alții, fără nicio rușine sau vinovăție”.



Bună practică





## Bună practică

### Reziliență

#### Curriculum pentru reziliență

La New York Medical College (NYMC), o inițiativă condusă de studenți în anul 2018 a dus la introducerea Curriculum-ului pentru reziliență. Programul își propune să predea abilitățile fundamentale necesare pentru a promova bunăstarea și reziliența în rândul studenților, astfel încât aceștia să fie mai bine pregătiți pentru a avea grijă de ei înșiși și de colegii lor și, în cele din urmă, mai capabili să-și servească pacienții de-a lungul carierei.

Exemple de sesiuni care sunt conduse de mentori includ: De la supraviețuire la prosperitate; Mindfulness la Facultatea de Medicină; Îndoiala de sine și îngrijirea de sine în Medicină.

<https://tinyurl.com/yhv5mvan>

---

„Încurajarea rezilienței este o modalitate de a atenua efectele negative ale factorilor de stres, de a preveni burnout-ul și de a ajuta studenții să depășească experiențele dificile. Cu toate acestea, reziliența, ca și restul educației lor, trebuie învățată și practică”.

(Susan Rachlin, associate dean of Student Affairs NYMC)

---



## Reziliență

### Curs online Bouncing Back

Un curs online Canvas numit „Bouncing Back” a fost creat de Universitatea Simon Fraser (USF) pentru a sprijini reziliența studenților. Cursul încorporează imagini, videoclipuri YouTube și activități de auto-reflecție, oferind studenților strategii și instrumente practice și bazate pe cercetare pentru a-și construi reziliența și pentru a le susține starea de bine. De asemenea, cursul prezintă și familiarizează studenții cu serviciile și sursele de sprijin relevante disponibile atât în campus, cât și online. În plus, studenții păstrează acces nerestricționat la curs pe tot parcursul călătoriei lor academice, permițându-li-se să revizuiască conținutul cursului.

Cursul este disponibil pentru facultăți și departamente USF, pentru a îl împărtăși studenților (ca mijloc de a-și construi reziliența și punctele-forte personale), pentru naviga cu succes în programul academic și pentru a-și menține propriul echilibru și starea de bine personală.

[https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#main\\_content\\_text\\_1855768851](https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#main_content_text_1855768851)



Bună practică



## Referințe bibliografice

Al-Sowygh 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.





A man and a woman are walking through a lush garden with pink flowers in the foreground. In the background, there are several modern, multi-story buildings with unique architectural features, including balconies and large windows. The man is wearing a green patterned shirt and glasses, and the woman is wearing a yellow patterned shirt and blue jeans. They are both looking towards the right side of the frame.

Setul de instrumente conține un rezumat cu cele mai bune practici la nivel internațional și oferă un set de măsuri plauzibile, testate pe care le-ar putea adopta universitățile medicale și din domenii conexe, pentru a reduce gradul în care studenții lor raportează că au experimentat burnout-ul. Aceasta nu este menită să fie o listă completă, dar sperăm că vor inspira acțiuni viitoare la nivelul universităților. Setul de instrumente introduce, de asemenea, o serie de oportunități de acțiune în cadrul fiecărei strategii pentru promovarea unei culturi a bunăstării. Acestea au fost dezvoltate printr-un proces de implicare a partenerilor BENDiT-EU din șase țări europene și sunt menite să ofere idei decidenților academici.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să vă conectați cu echipa BENDiT-EU: <https://bendit-eu.eu/>