

# CARE + CONNECT

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego  
w szkolnictwie wyższym



CARE + CONNECT

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

## Cicha epidemia na kampusach. Jak Społeczna Akademia Nauk integruje Europę w walce o zdrowie psychiczne studentów

Stres przed egzaminami, obawy o przyszłość zawodową i poczucie osamotnienia to wyzwania, z którymi mierzą się studenci w całej Europie. Sytuacja wygląda podobnie w Łodzi, Dublinie czy Bukareszcie. Współczesne środowisko akademickie, choć stwarza ogromne możliwości rozwoju, nakłada na młodych ludzi niespotykaną wcześniej presję. Europejskie uczelnie dostrzegają ten problem, jednak dotychczasowe modele pomocy często okazują się niewystarczające – wsparcie jest rozproszone, a czas oczekiwania na bezpłatną konsultację psychologiczną zbyt długi.

Społeczna Akademia Nauk postanowiła podejść do tego zagadnienia systemowo. Jako lider międzynarodowego projektu zgromadziliśmy ekspertów z Hiszpanii, Niemiec, Irlandii, Rumunii oraz Cypru. Naszym celem jest wypracowanie jednego, skutecznego standardu wsparcia, który sprawdzi się w każdym z tych krajów, niezależnie od lokalnych uwarunkowań kulturowych czy organizacyjnych.

### Cyfrowa terapia tam, gdzie studenci czują się bezpiecznie

Praktyka pokazuje, że tradycyjny model opieki ma swoje wyraźne ograniczenia. Wielu młodych ludzi odczuwa silną barierę wstydu przed samodzielnym umówieniem się na wizytę u specjalisty. Czekanie na interwencję dopiero w momencie głębokiego kryzysu to błąd. Dlatego w ramach projektu CARE + CONNECT przenosimy narzędzia pomocowe do środowiska, w którym młodzi ludzie funkcjonują na co dzień – do świata wirtualnego.

Opracujemy innowacyjny, ośmiomodułowy program oparty na cyfrowej terapii poznawczo-behawioralnej (iCBT). Nie jest to zbiór ogólnikowych porad, ale ugruntowane w nauce narzędzie online. Zapewnia ono darmowy, dyskretny i natychmiastowy dostęp do technik ułatwiających radzenie sobie z lękiem, przewlekłym stresem i budowaniem codziennej odporności psychicznej. Aplikacja pozwala na systematyczną pracę nad własnym dobrostanem, dając studentom poczucie sprawczości i pełną kontrolę nad własnym procesem powrotu do równowagi.



Co-funded by  
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

# CARE + CONNECT

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego  
w szkolnictwie wyższym



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

## Człowiek w centrum uwagi, czyli sieć wsparcia rówieśniczego

Mamy jednak pełną świadomość, że same, nawet najbardziej zaawansowane narzędzia cyfrowe to za mało. Równie ważny, a w wielu przypadkach wręcz decydujący, jest żywy człowiek. Właśnie dlatego równolegle rozwijamy program CONNECT, którego głównym zadaniem jest budowanie autentycznych i trwałych sieci wsparcia rówieśniczego (peer-to-peer).

Zamiast wymagać od wykładowców czy kolegów z roku bycia profesjonalnymi psychologami, szkolimy ich w zakresie mądrej empatii i skutecznej komunikacji. Uczymy, jak dostrzegać wczesne sygnały kryzysu emocjonalnego u osób w swoim otoczeniu, jak bezpiecznie zainicjować trudną rozmowę i wreszcie – jak pokierować taką osobę po fachową pomoc. Wszystko to z zachowaniem wyraźnych granic własnego zaangażowania. Tworzymy na uczelniach środowisko włączające, w którym uważność na drugiego człowieka staje się naturalnym elementem kultury organizacyjnej.

## Uniwersalne rozwiązanie dla całego szkolnictwa

Dzięki współpracy realizowanej w ramach programu Erasmus+ nie ograniczamy się do stworzenia lokalnych narzędzi dla jednego wydziału czy jednej uczelni. Łącząc sprawdzone, międzynarodowe praktyki z różnych państw europejskich, projektujemy wielowymiarowy ekosystem wsparcia.

Jego zwieńczeniem będzie praktyczny przewodnik wdrożeniowy oraz zintegrowana platforma cyfrowa. To kompletne, gotowe do implementacji rozwiązanie, które każda europejska instytucja szkolnictwa wyższego będzie mogła zaadaptować w swoich murach bez ponoszenia kosztów. Społeczna Akademia Nauk udowadnia tym samym, że polska uczelnia może być motorem realnych zmian na arenie międzynarodowej, integrując wiedzę z całej Europy i dostarczając innowacyjne rozwiązania w kluczowym obszarze, jakim jest zdrowie psychiczne. Wspólnie z nami ten innowacyjny system budują eksperci z Irlandii reprezentujący Spectrum Research Centre, specjaliści z hiszpańskiej Universidad del Pais Vasco oraz cypryjski Institute of Development kierowany przez Neophytosa Charalambousa. Naszą koalicję dopełniają silne europejskie ośrodki akademickie takie jak niemiecki Universitaet Paderborn oraz rumuńska Universitatea Nationala de Stiinta si Tehnologie Politehnica Bucuresti. To właśnie ta niesamowita różnorodność doświadczeń i wspólny cel gwarantują sukces całego przedsięwzięcia.



Co-funded by  
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.