ICare Prevent

Το ICare Prevent είναι ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό σχήμα το οποίο συνδυάζει τη βασισμένη σε ερευνητικά ευρήματα πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και τη θεραπεία συνήθων ψυχικών διαταραχών. Το εκπαιδευτικό σχήμα έχει σχεδιαστεί ώστε να προσαρμόζεται σε κάθε άτομο, αναλόγως με τη σοβαρότητα της κατάστασής του. Τα άτομα που επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να συμπληρώσουν τη σχετική φόρμα που διατίθεται μέσω πλατφόρμας. Στη συνέχεια, καλούνται να απαντήσουν σε ερωτηματολόγια προκειμένου να διαπιστωθεί εάν πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής. Οι ενδιαφερόμενοι μοιράζονται σε δύο ομάδες: η μία ομάδα συμμετέχει αμέσως στην εκπαίδευση ενώ η άλλη μετά από διάστημα 12 μηνών κατά το οποίο αξιολογείται η αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης της πρώτης ομάδας. Στοιχεία της εκπαίδευσης είναι η σχέση μεταξύ ανεκπλήρωτων αναγκών και της ψυχικής ευεξίας, της ανάπτυξης καταθλιπτικής διάθεσης, της αγχώδους διαταραχής και άλλων αρνητικών συναισθημάτων καθώς και η μείωση της έντασής τους, αλλά και η εκμάθηση στρατηγικών για να ξεπερνά κάποιος τα παράπονα που αισθάνεται.

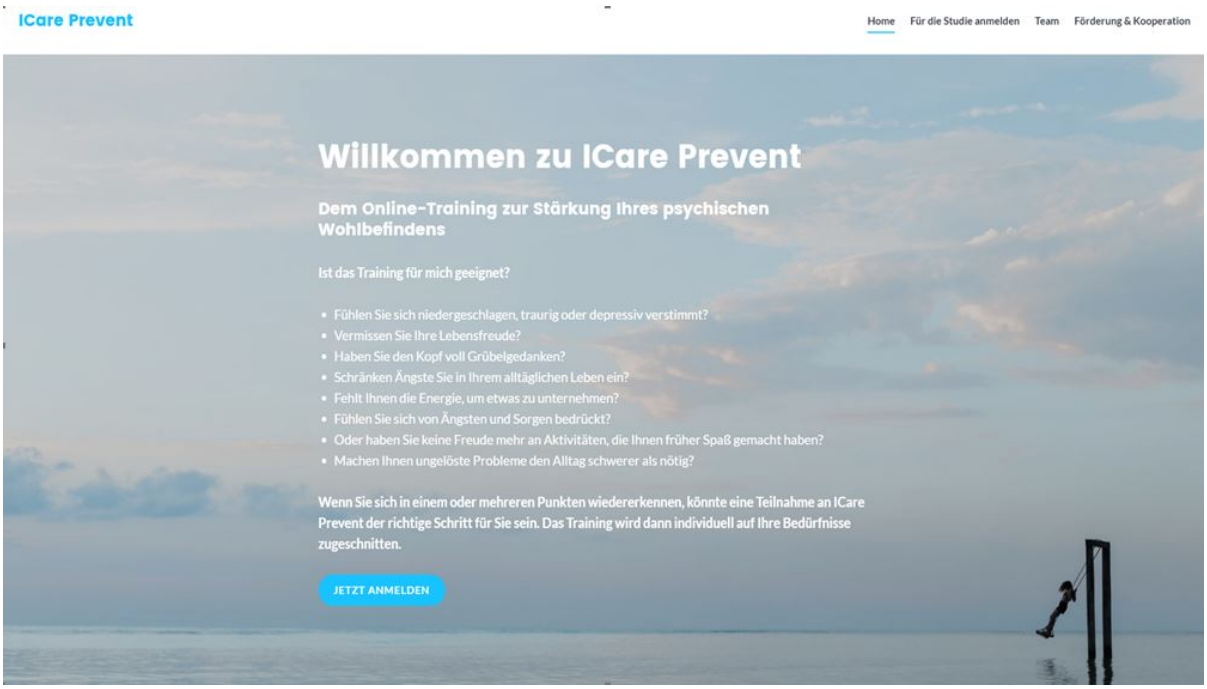
Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες	• Γενικά • Κατάθλιψη • Άγχος	• Καθοδήγηση • Πλατφόρμα	• Γερμανία

Περιγραφή

Το ICare Prevent είναι ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, διάρκειας 7 εβδομάδων, το οποίο στοχεύει στην ενίσχυση ατόμων που αντιμετωπίζουν κάποια ή κάποιες από τις εξής καταστάσεις: έχουν υποτονική, μελαγχολική ή καταθλιπτική διάθεση, στερούνται ζωτικότητας και ενέργειας, μηρυκάζουν αρνητικές σκέψεις, άγονται και φέρονται από τα άγχη τους ή έχουν άλυτα ζητήματα. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ώστε να προσαρμόζεται σε κάθε άτομο, αναλόγως με τη σοβαρότητα της κατάστασής του. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται συστηματικά στη χρήση κατάλληλων στρατηγικών, όπως η επίλυση προβλημάτων και ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων, ώστε να ενδυναμωθούν οι σημαντικές πτυχές της ζωής τους. Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα δεν είναι κατάλληλο για άτομα που έχουν διαγνωστεί: με ψύχωση, με αυτοαντίληψη/αίσθημα ταυτότητας/ αντίληψη των αισθημάτων τους που δεν είναι σταθερά ή με μειωμένο έλεγχο κινήσεων. Το πρώτο βήμα για τη συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι η συμπλήρωση από τον ενδιαφερόμενο ενός ερωτηματολογίου και μία τηλεφωνική συνέντευξη ώστε να ελεγχθεί η καταλληλότητά του να συμμετάσχει στο πρόγραμμα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται με τυχαίο τρόπο σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα (τα 2/3 των συμμετεχόντων) ξεκινά αμέσως το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, ενώ η δεύτερη ομάδα (το 1/3 των συμμετεχόντων) μετά από περίοδο αναμονής 12 μηνών, κατά την οποία αξιολογούνται τα ευρήματα από τη συμμετοχή της πρώτης ομάδας. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει 7 θεματικές ενότητες διάρκειας 45’-60’ η κάθε μία, στα οποία οι συμμετέχοντες διδάσκονται ποια είναι η σχέση ανάμεσα στις ανεκπλήρωτες ανάγκες και την ψυχική ευεξία, ποιος ο μηχανισμός πυροδότησης της κατάθλιψης, για τις αγχώδεις διαταραχές και άλλα αρνητικά συναισθήματα και πώς αυτά μπορούν να ελαττωθούν καθώς και εξατομικευμένες στρατηγικές αντιμετώπισης συμπτωμάτων τους.

Το ICare Prevent είναι έργο του προγράμματος «ICare – Integrating Technology into Mental Health Care Delivery in Europe» και χρηματοδοτείται από την Ε.Ε. Στόχος του προγράμματος είναι η

ανάπτυξη ενός καινοτόμου, ολοκληρωμένου μοντέλου προαγωγής της ψυχικής υγείας στην Ευρώπη. Το πρόγραμμα συνδυάζει την πρόληψη επί τη βάση ερευνητικών ευρημάτων, την έγκαιρη διάγνωση και τη θεραπεία συνήθων ψυχικών διαταραχών μέσω μίας διαδικτυακής πλατφόρμας. Στόχος του προγράμματος είναι να λειτουργήσει συμπληρωματικά και συνεργατικά με τους υφιστάμενους φορείς παροχής ψυχικής υγείας ή να ενσωματωθεί σε αυτούς ώστε να μειωθεί το οικονομικό κόστος που ανακύπτει από την αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών. Οι εταίροι του έργου προέρχονται από έξη ευρωπαϊκές χώρες: Γερμανία, Αυστρία, Ελβετία, Ηνωμένο Βασίλειο, Ολλανδία και Ισπανία. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμμετάσχουν στις μελέτες που πραγματοποιούνται στα πλαίσια του έργου συμπληρώνοντας σχετική φόρμα που υπάρχει στον ιστότοπο του έργου.



Γλώσσα πρωτοτύπου

German

Χώρα

Germany

Σύνδεσμος

https://icareprevent.com/

(access date: 06/28/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *ICare Prevent*. Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP407/

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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

https://www.ecounselling4youth.eu/project/