

2024 – 2025



EVROPSKA NOČ RAZISKOVALCEV



TRANSFORM
4EUROPE

FACTUMEVENT



Financira
Evropska unija

»Financira Evropska unija. Za izražena stališča in mnenja odgovarja samo avtor (ali avtorji) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za raziskave. Niti Evropska unija niti Evropska izvajalska agencija za raziskave ne moreta biti odgovorna zanje.«

Krepitev in varovanje duševnega zdravja raziskovalcev na začetku kariere

doc. Phd. Združeno kraljestvo Velika Britanija in Severna Irska MATJA ZALAR

PRAVNO OBVESTILO:

Na vseh dogodkih projekta oooZnanost! poteka snemanje in fotografiranje za namen promocije in poročanja o dogodkih. Če vstopite na lokacijo (spletnega) dogodka, boste lahko posneti in fotografirani. Z vstopom na to lokacijo, dajete dovoljenje organizatorjem in Evropski komisiji, da vas lahko snemajo, fotografirajo, zvočno snemajo in uporabijo vaše posnetke po lastni presoji. Obiskovalci zato ne boste uveljavljali nobene odgovornosti proti organizatorjem in Evropski komisiji v zvezi z zgoraj navedenim.

V kolikor se z zgoraj navedenim ne strinjate, vljudno prosimo, da s tem seznanite organizatorje na: ern@um.si. E-sporočilu obvezno priložite visokokakovostni sken fotografije z osebnega dokumenta, da vas lahko organizator izloči iz vseh posnetkov in fotografij skupaj z navedbo, na kateri lokaciji in katerega dne bi lahko bili posneti s strani organizatorjev. Pooblaščen oseba za varstvo podatkov Univerze v Mariboru jeizr. prof. dr. Miha Dvojmoč (dpo@um.si).



Krepitev in varovanje duševnega zdravja raziskovalcev na začetku kariere

9. oktober 2024 • hibridni dogodek

Matja Zalar

matja.zalar@mladaakademija.si

matja.zalar1@um.si



Namen izobraževanja:

- Kaj je **duševno zdravje**?
- Zakaj se je dobro **pogovarjati** o duševnem zdravju?
- **Faktorji**, ki pripomorejo k slabšanju duševnega zdravja
- Pristopi za **vzdrževanje** duševnega zdravja?
- Kako lahko **pomagamo** drug drugemu ?



Mlada akademija



- Društvo doktorskih študentov in raziskovalcev na začetku kariere
- Prizadevanje za kakovostno doktorsko raziskovanje in raziskovalno dejavnost na visoki ravni
- Zastopa interese svojih članov pri oblikovanju raziskovalne in izobraževalne politike
- Organizira izobraževalne dogodke, nagrado Mentor leta
- <https://www.mladaakademija.si/society/>

Pridruži se nam!

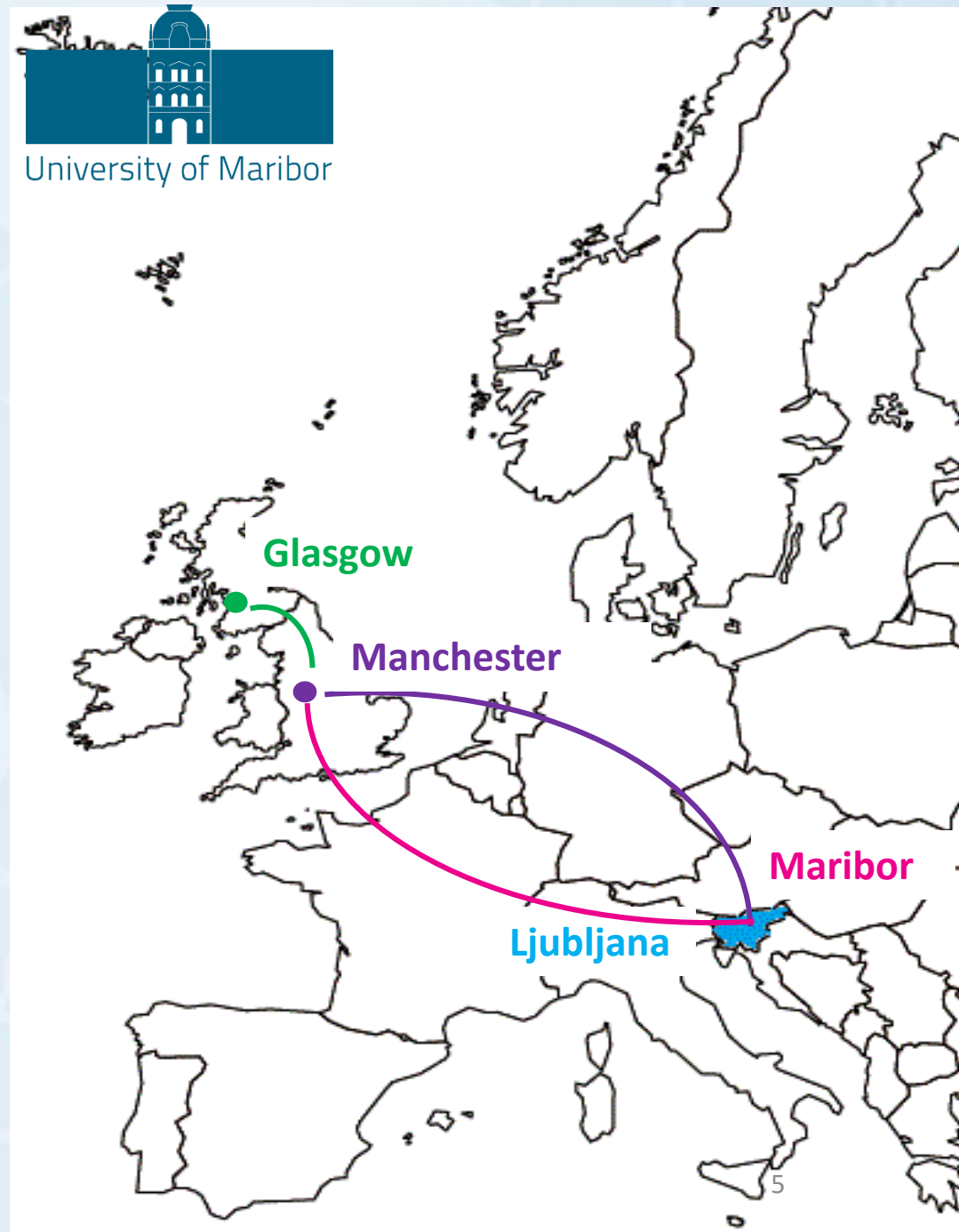
O meni

- Raziskovalka na začetku kariere
- Članica upravnega odbora Mlade akademije
- Vodja delovne skupine za duševno zdravje



eurodoc

The European Council of Doctoral
Candidates and Junior Researchers



Duševno zdravje

Kontinuum duševnega zdravja

Duševna bolezen

- anksioznost
- depresija
- zloraba alkohola itd.

Težave v duševnem zdravju

- težave pri soočanju s problemi
- težave s samopodobo
- težave s spanjem itd.

Duševno zdravje

- dober odnos do sebe
- dobri odnosi z drugimi
- uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja itd.

Kronične motnje

Zahtevajo dolgotrajno zdravljenje

Duševne motnje aktivne populacije

Stresna motnja, anksiozna motnja, motnje razpoloženja

Preventivni ukrepi in uspešno zdravljenja

Zakaj je duševno zdravje pomembno?

- **Dobro počutje posameznika**
- Raziskovalci na začetku kariere so gonilo **znanstvenega napredka**
Slabo duševno zdravje = nizka produktivnost
- Posameznik je del **kolektiva**
- Dolgotrajne odsotnosti = visoki stroški
Težave v duševnem zdravju tretji najpogostejši razlog za odsotnost z delovnega mesta (18 000 v 2015)
- **Osip talenta iz raziskovalne skupnosti**

Duševno zdravje raziskovalcev na začetku kariere

- **50 - 70%** doktorskih študentov poroča o psihični stiski
- **30 - 40 %** v nevarnosti za razvoj klinične depresije in anksioznosti
- ~40% misli, da je **normalno**, da tekom doktorata razviješ motnjo v duševnem zdravju
- Pomoči ne iščejo zaradi **stigme**

	Total <i>n</i>	True <i>n</i> (%)	False <i>n</i> (%)	Not sure <i>n</i> (%)
I have considered ending my PhD studies because of my mental health	3060	1097(35.8)	1654(54.1)	309(10.1)
I have had to take a break from my PhD studies because of mental health	3059	455(14.6)	2461(80.5)	143(4.7)
I have considered taking a break from my PhD studies because of my mental health	3057	1283(42.0)	1626(53.2)	148(4.8)
I think developing a mental health problem during your PhD is the norm	3058	1293(42.3)	988(32.3)	777(25.4)
Most of my peers doing PhDs have experienced mental health problems	3056	1240(40.6)	610(20.0)	1206(39.5)

Duševno zdravje raziskovalcev

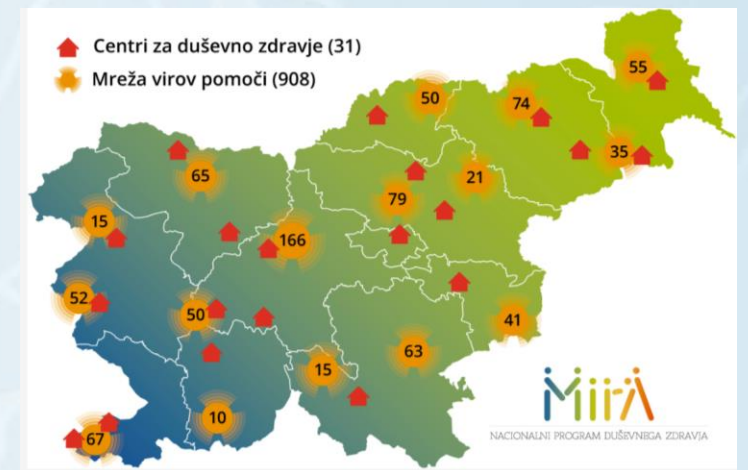


- Tema strateškega pomena za EU
- COST Action CA19117 - "Researcher Mental Health"
 - <https://projects.tib.eu/remo/>
- Vse evropska raziskava o duševnem zdravju raziskovalcev
 - <https://zenodo.org/records/13819648>
- Pregled stanja v Sloveniji
 - <https://zenodo.org/records/13862747>

Pregled stanja v Sloveniji

- Duševno zdravje na delovnem mestu: priročnik (2015)
 - Stres, izgorelost, depresija, anksioznost
- Nacionalni program duševnega zdravja MIRA (2018)

“Glavni poudarki programa so krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje in celostna obravnava duševnih motenj. S tem namenom povezuje službe vseh odgovornih sektorjev, torej zdravstva, socialnega varstva, vzgoje in šolstva.”
- Zakon o znanstvenoraziskovalni in inovacijski dejavnosti ne omenja zdravja in dobrobiti raziskovalcev



Podpora študentom in raziskovalcem

- **Psihosocialna svetovalnica za študente**
- **Psihološka svetovalnica ŠOUM**
- **Razbremenitveni pogovor – Društvo študentov psihologije**
- **Sofinanciranje terapij v sodelovanju s Svetovalnim centru Istra**



- Delavnice in predavanja
- Nacionalna mreža Centrov za duševno zdravje odraslih (čakalna doba ~18 mesecev)

Pomoč v duševni stiski:

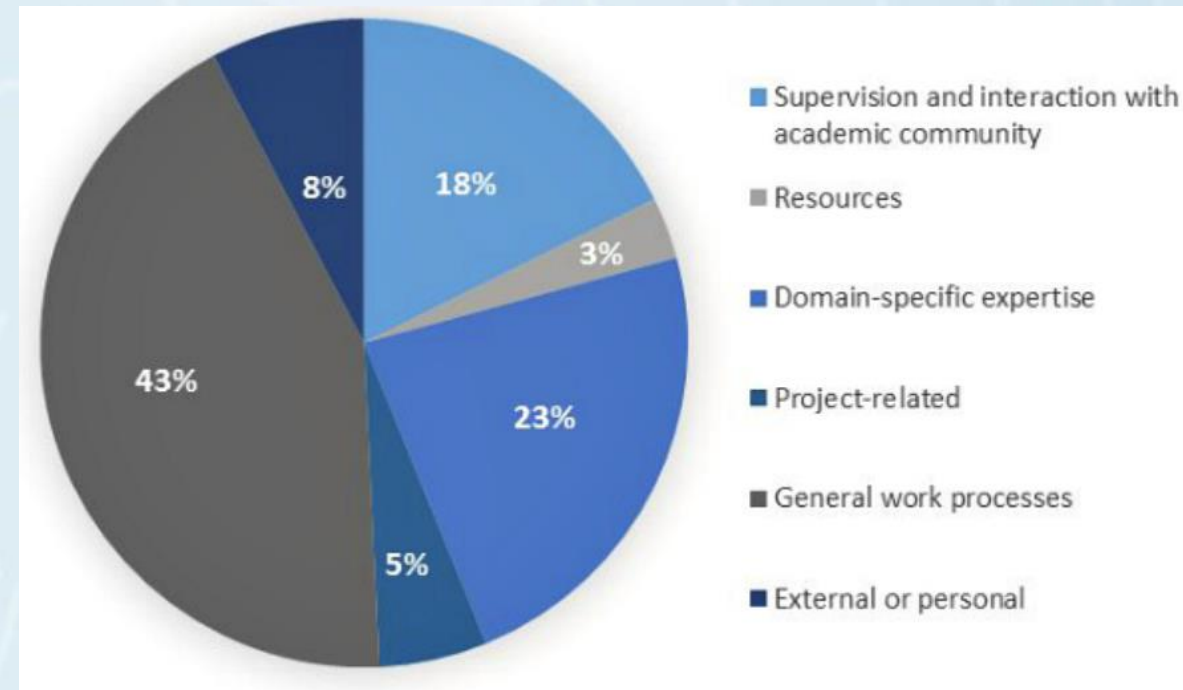
Nujni in življsko ogrožujoči primeri 112

Kliv v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19.00 in 7.00)

Zaupni telefon: Samarijan and Sopotnik 116 123 (24h/7 dni).

Kritični parametri duševnega zdravja

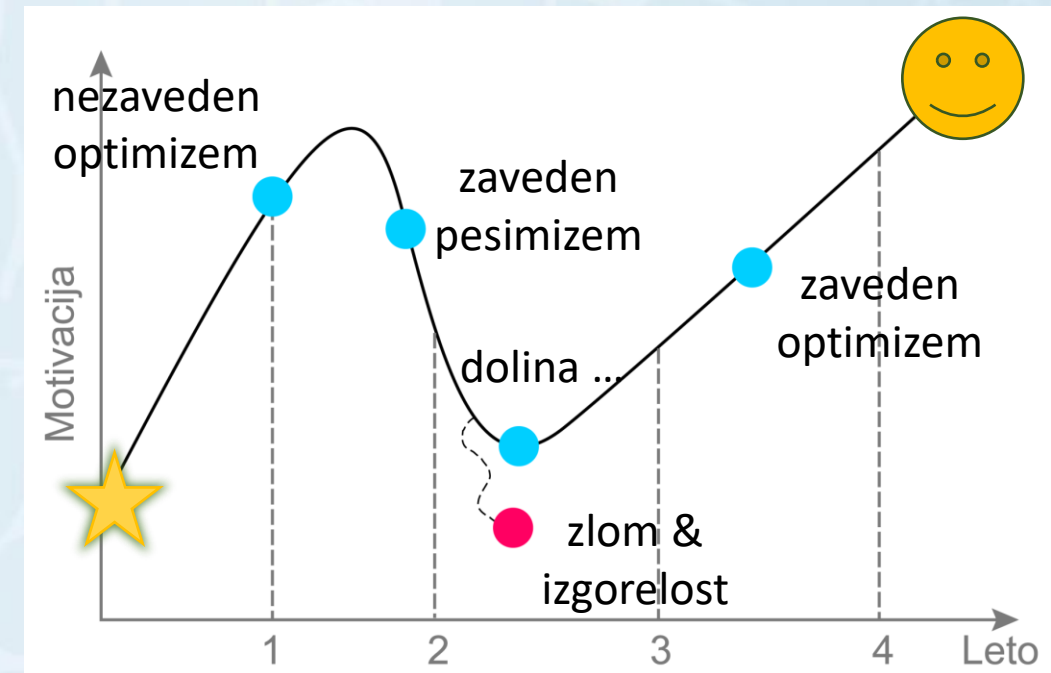
- Osebnostne lastnosti
 - Medosebni odnosi
 - Delovno okolje
 - Finančna nestabilnost
 - Izzivi povezani z delom
 - Sindrom vsiljivca
 - Socialna izolacija
 - Stresorji, ki niso povezani z delom
-
- Pomanjkanje institucionalne in osebne podpore



<https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1425979>

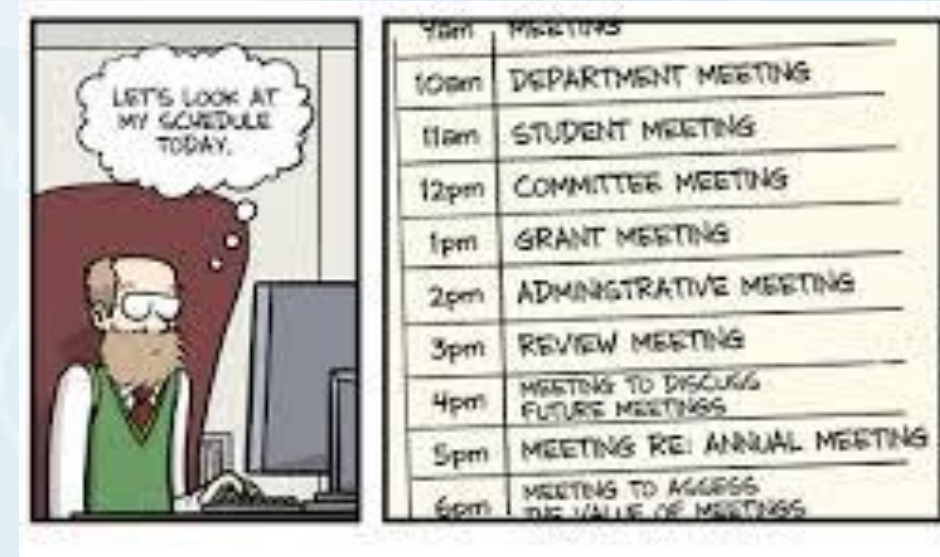
Izzivi doktorskih študentov

- Naučiti se kako **delovati in sodelovati z mentorjem** (odsotnost, konflikti, ustrahovanje)
- **Skrb za mentalno zdravje** (osamljenost, izoliranost, stres)
- **Upravljanje s časom**
- Pomanjkanje institucionalne in osebne **podpore**
- Padec **samozavesti** in **motivacije**
- Kako **uspešno** zaključiti z raziskovalno nalogo?
- **Kam po doktoratu?**



Razumevanje delovanja mentorja

- Oba dva imata **skupen cilj(e)**
- Naloga mentorja je, da **podpira** dr. študente, jih **vodi** in **usmerja**,
ne pa da jim daje navodila za delo
- Ugotoviti kakšne so navade **mentorja**, kako delujejo



Vir <http://phdcomics.com/>

Upravljane z lastnimi pričakovanji

Vaš projekt – vaše delo

Moja
pričakovanja

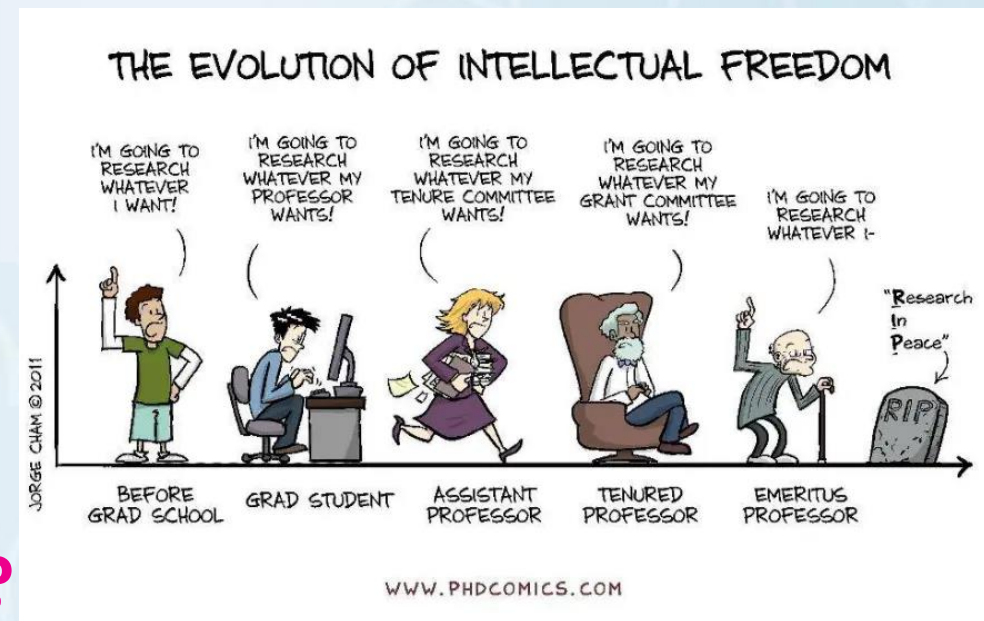


Mentorjeva
pričakovanja



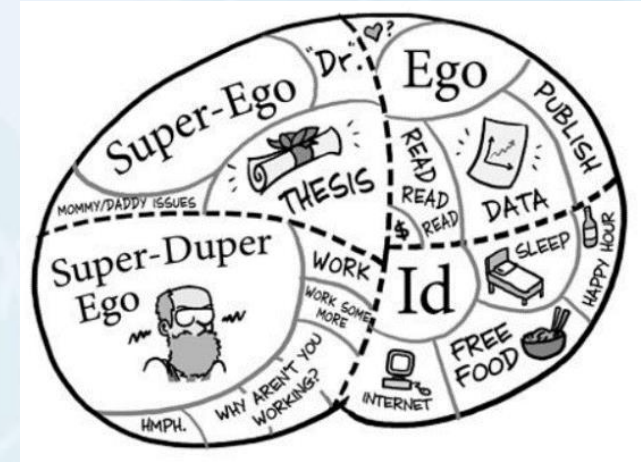
Izzivi po doktoratu

- **Usklajevanje** vseh obveznosti
- **Prekarnost** (tekma za projekte, kratke pogodbe)
- Ali moram v **tujino?**
- Kako vzpostaviti **samostojno raziskovalno pot?**
- **Sindrom vsiljivca** (iskanje nsalednje velike ideje)
- Naučiti se kako **delovati in sodelovati s študenti** (kako biti dober mentor/učitelj, razreševanje konfliktov)
- **Skrb za mentalno zdravje** (osamljenost, izoliranost, stres)



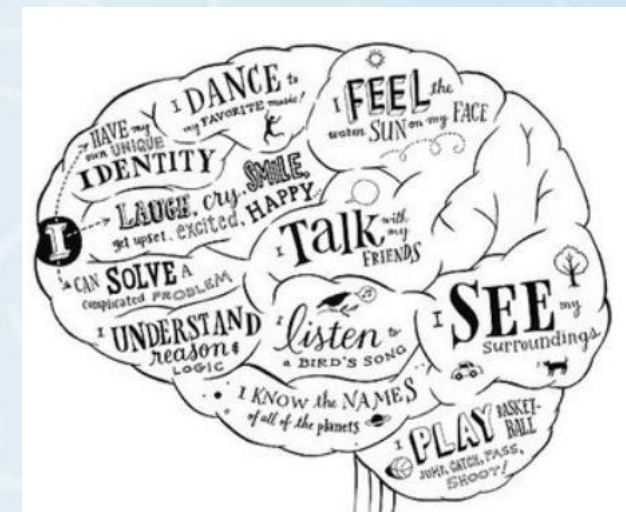
Kje začnem s skrbjo za zdravje?

- Spoznajte svoje **delovno okolje, postopke, pravila**
- Spoznajte svoje **sodelavce**
- **Usklajevanje sestankov / časa**
- Kje najdem vse potrebne **informacije o izobraževanju/delu?**
- Kakšni so **roki**, katera vse **pravila** rabim poznati?
- Kakšne so vaše **dolžnosti** in **pravice?**

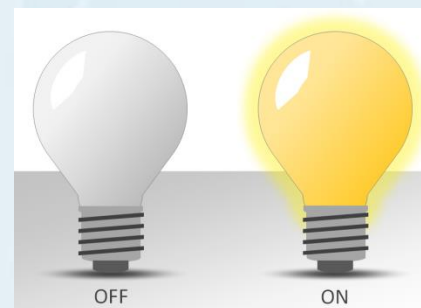


Vzdrževanje duševnega zdravja

- Skrb za osebno zdravje – mentalno in fizično (spanje, telesna aktivnost)
- **Postavite (si) meje**
- **Vedenje, komunikacija, občutki, odnosi**
- **Pogovarjajte** se o svojih problemih & frustracijah
- **Čas za počitnice / zase**
- **Interesi in hobiji** izven delovnega okolja in doktorata
- **Mehke veščine**



Ravnotežje med delom in osebnim življenjem



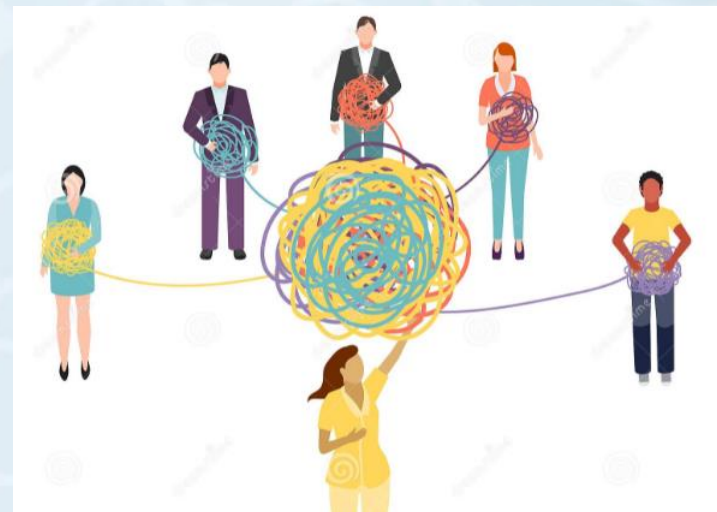
Nisi sam_a

- Mnogo raziskovalcev se sooča s podobnimi izzivi kot ti
- **Verbalna ventilacija**, deljenje skrbi in težav
- Poglejte naprej v **prihodnost**
- **Pazi na druge**
- Uporabite **vire pomoči**, ki so vam na voljo

**Rabim podporo/pomoč –
rabiš podporo/pomoč?**



Vir: <https://www.vectorstock.com/>



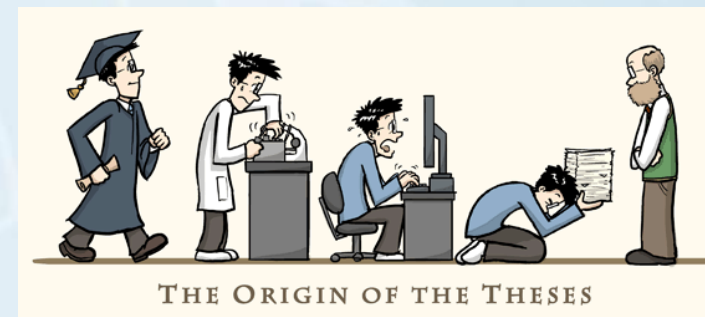
Vir: <https://www.dreamstime.com/>

Na koga se lahko obrnem, če ne gre vse po planu?

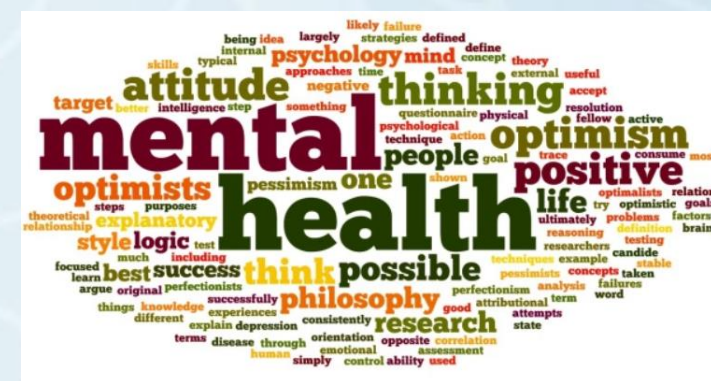
- Mentor, somentor, sodelavci
- Koordinatorji doktorskega študija, doktorska šola



- Kadrovska & svetovalna služba
- Javne ustanove na področju izobraževanja - ARIS, MIZŠ
- Mlada akademija



- Družina in prijatelji
- Strokovna pomoč



Dobra popotnica

- Telesna aktivnost in reden spanec
- **Počitek** je sestavni del napredka
- Z in preko neuspeha do uspeha
- Usklajevanje pričakovanj
- Na kaj lahko vplivam in na kaj ne?



Useful resources

Informacije o duševnem zdravju in pomoči:

- <https://www.mladaakademija.si/mental-health-working-group/>
- <https://www.omra.si/>
- <https://www.cpm-drustvo.si/svetovalnica/>
- <https://www.zadusevnozdravje.si/>
- <https://nisiokejpovejnaprej.si>
- www.zivziv.si.
- www.nebojse.si.

Uporabne informacije za uspešen doktorski študij:

- <https://thesiswhisperer.com/>
- <https://jherbohnforestrygroup.weebly.com/uploads/1/1/6/6/11664733/survive-your-phd-ebook.pdf>
- <http://phdcomics.com/>
- <https://patthomson.net/>
- <https://www.thedutchphdcoach.com/blog/>
- <https://phdlife.warwick.ac.uk/>
- <http://getalifephd.blogspot.com/>

Mental health helplines:

In case of an emergency call 112

Mental distress helpline: 01 520 99 00 (every day between 7 pm and 7am).

Confidential phone call: Samaritan and Sopotnik 116 123 (24h/7 days).



Hvala za pozornost!

Podpora raziskovalcem

Slovenia

- **Counselling services** since 2021 (self-referral) predominantly for undergraduate students



- Peer support group organised by psychology students



- National mental health services waiting list ~18 mth

University of Manchester

- **Counselling and Mental Health Service**

- Urgent Mental Health Support
- 1-1 appointments
- School and Peer support groups
- ~ 10 psychoeducational workshop/month
- Online resources
- Training for staff

- **Student Wellbeing Team**