

Сумський державний університет

Випуск 3

Листопад 2026

Бенчмаркінг сталих рішень

Дайджест кращих практик світових університетів

Ціль 3 — Міцне здоров'я і благополуччя

ЗДОРОВ’Я ТА ДОБРОБУТ — ЧАСТИНА СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Війна суттєво впливає на ментальне здоров’я українських студентів та працівників закладів вищої освіти.

Підтримка здоров’я стає необхідною частиною університетського середовища. Психологічна допомога, заохочення фізичної активності, управління стресом, стійкість та безбар’єрність кампусу допомагають студентам і співробітникам зберігати добробут та здатність до навчання і роботи.

60% студентів повідомляють про клінічно значущий психологічний дистрес, а 94% пережили серйозні воєнні потрясіння

Детальніше: Деркач, Л. (2026). Психічне здоров'я студентів університетів в Україні в контексті глобальних криз та когнітивної війни. Біологія людини та громадське здоров'я , 1-6. https://doi.org/10.52905/hbph2026.130



Молодь 18-24 років за результатами міжнародного опитування найнижче оцінює свій психічний стан.

У цій віковій групі найбільше відчувають:

- стрес – **56 %**,
- пригніченість – **53 %**,
- виснаження – **45 %**.

Детальніше: сайт МОЗ України

ІДЕЇ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІ

ЦСР 3 фокусується на забезпеченні міцного здоров'я та добробуту населення через розвиток якісної медицини, профілактику захворювань, підтримку ментального здоров'я та поширення культури безпечного способу життя.



Вплив на рейтинги

THE Sustainability Impact Ratings

Оцінює внесок університету в досягнення 17 Цілей сталого розвитку ООН.

ЦСР 3: підготовка медичних кадрів, співпраця із закладами охорони здоров'я та психологічна підтримка студентів.

QS Sustainability Rankings

Оцінює екологічний і соціальний вплив університету.

ЦСР 3: дослідження у сфері здоров'я та наявність на кампусі медичних послуг.

UI GreenMetric

Оцінює сталість кампусу за шістьма категоріями.

ЦСР 3: медична інфраструктура для підтримки здоров'я та благополуччя студентів, викладачів й адміністративного персоналу.

Університет Вікторії (Австралія)

Університет створив **спільну програму для студентів і працівників**, що об'єднує понад 40 видів безкоштовних активностей: від йоги, танців і творчих майстерень до неформального спілкування. Учасники можуть самі пропонувати заходи й організовувати їх для інших. Програма почалася з місячного пілоту, а згодом охопила щонайменше 11 000 студентів і працівників та понад 130 000 взаємодій.



Фото: Victoria University

Детальніше: Victoria University news

Університет Іллінойсу в Чикаго, Денверський університет (США)



В Університеті Іллінойсу в Чикаго діє безкоштовний **одноденний курс із першої допомоги при психічних кризах** для студентів, викладачів і співробітників. З 2023 року його пройшли майже 500 осіб.

У Денверському університеті власна програма для викладачів і співробітників має **два рівні**: перший включає базове навчання з першої допомоги при психічних кризах, другий присвячений складнішим ситуаціям, як-от кризи чи насильство. За результатом учасники отримують **мікрокваліфікацію** та цифровий значок.



Детальніше: UIC Today; University of Denver

Університет технологій де Комп'єнь (Франція)



У студентській бібліотеці університету створили **єдиний центр підтримки** Le Phare («Маяк»). Навчені студенти-посли допомагають однолітками розібратися з **адміністративними процедурами** та скеровують до потрібних служб. Серед амбасадорів є іноземні студенти, які консультують рідною мовою. У результаті зменшилась кількість неповних заявок і запізнілих запитів, а студентам легше звертатися по підтримку.

Детальніше: Times Higher Education Campus

Торонтський університет (Канада)



У кількох бібліотеках університету студенти можуть безкоштовно скористатися **лампами світлотерапії**, які імітують весняно-літнє освітлення й допомагають полегшити симптоми сезонного афективного розладу, так званої «зимової хандри». Лампи встановлені біля стійок видачі, у читальних залах і навчальних кімнатах, а користуватися ними можна за карткою студента в порядку черги. Достатньо 20–30 хвилин на день за читанням чи роботою.

Детальніше: Light Therapy Lamps, University of Toronto Libraries

Кембриджський університет та Університет Англії Раскін (UK)

Студентська служба Cambridge Nightline працює щоночі з 19:00 до 07:00 упродовж семестру. Підготовлені волонтери-студенти приймають **дзвінки та звернення в чаті** анонімно й без осуду, не нав'язуючи порад. Можна виговоритися, якщо переживаєте академічний тиск, самотність чи міжособистісні конфлікти.

Детальніше: Cambridge Nightline

Массачусетський університет у Бостоні (США)

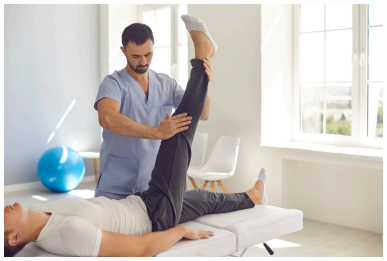


Університет започаткував **громадський сад**, де студенти й працівники можуть разом вирощувати овочі, фрукти та квіти. Урожай передбачено спрямовувати, зокрема, через університетську службу **підтримки студентів**. Такий простір поєднує перебування на відкритому повітрі, легку фізичну активність, спілкування та доступ до свіжих продуктів.

Детальніше: UMass Boston

Королівський коледж Лондона (Велика Британія)

У Sport & Wellness Centre працює клініка, де **студенти-фізіотерапевти** проходять практику під наглядом фахівців і щороку надають понад 1000 **безкоштовних консультацій** студентам і співробітникам університету з фізичними та м'язово-скелетними проблемами.



Детальніше: King's College London

Утрехтський університет (Нідерланди)

STUDENT WELLBEING HUB FSW

Фото: Utrecht University

Факультет соціальних і поведінкових наук відкрив простір, куди студенти можуть безкоштовно приходити, щоб відпочити, поставити запитання або поговорити про труднощі. У просторі **чергують навчені студенти-волонтери**: вони вислуховують відвідувачів і за потреби спрямовують їх до відповідних університетських служб. Простір також призначений для заходів із добробуту та особистісного розвитку.

Детальніше: Utrecht University

Ворицький університет (Велика Британія)

Під час екзаменаційного періоду в університеті проходить безкоштовна **чотиритижнева програма заходів для зниження стресу**: йога, медитації, творчі майстер-класи, скелелазіння, терапія мистецтвом і зустрічі з тваринами. У 2025 році до неї долучилися понад 2300 студентів, на 54% більше, ніж торік.

Детальніше: University of Warwick, DeStresstival



Фото: University of Warwick

Оттавський університет (Канада)



В університеті діє програма, у межах якої студенти можуть провести час із дружніми терапевтичними собаками у Оздоровчому залі (Wellness Lounge). Програму впроваджено у партнерстві з St. John's Ambulance та місцевими організаціями **терапії за участі тварин**. Спілкування з чотирилапими друзями допомагає знизити тривожність і самотність, а також полегшує адаптацію студентам, які сумують за домом.

Детальніше: University of Ottawa, Therapy dog program

Ноттінгемський університет (Велика Британія)

На базі David Ross Sports Village функціонує **Клініка спортивних травм**, яка забезпечує лікування й реабілітацію студентів, співробітників, **спортсменів** і місцевої громади. Центр надає високоспеціалізовані послуги з гідротерапії, аналізу ходи та ударно-хвильової терапії, а також має окрему Клініку струсу мозку та спортивної медицини.



Фото: University of Nottingham

Детальніше: University of Nottingham

Університетські лікарні (США)



На базі University Hospitals Accountable Care Organization реалізуються очні та віртуальні програми підтримки здоров'я співробітників у форматі **щотижневих сесій із індивідуальним коучингом**. Модель включає програму UH OptiWeight™ від дієтологів для оптимізації харчування, а також 7-тижневий доказовий **курс відмови від куріння** UH Tobacco Cessation під керівництвом фахівця.

Детальніше: University Hospitals

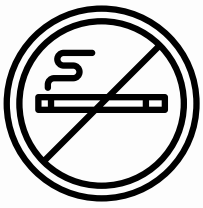
Техаський університет здоров'я в Сан-Антоніо (США)

На базі клініки Wellness 360 функціонує **служба медицини праці**, яка надає послуги з професійних медоглядів, вакцинації та біобезпеки як власному персоналу та студентам, так і зовнішнім **підприємствам регіону** — біомедичним лабораторіям, будівельним компаніям, кадровим агентствам та іншим організаціям.



Детальніше: UT Health San Antonio Wellness 360

Сеульський національний університет (Південна Корея)



Центр охорони здоров'я університету щороку проводить для студентів, викладачів і співробітників **шеститижневу групову програму відмови від куріння**. Участь починається з оцінки рівня нікотинової залежності, тесту на котинін, видачі допоміжних засобів та ліків за призначенням. Протягом шести тижнів проводяться індивідуальні консультації лікаря. Консультації, обстеження й допоміжні засоби безкоштовні, а вартість ліків частково компенсує державне медичне страхування.

Детальніше: Seoul National University Health Service Center

ДОСВІД СумДУ В ДОСЯГНЕННІ ЦСР 3

- В університеті функціонує акредитована **Університетська клініка** поліклінічно-амбулаторного типу, у якій щорічно медичну допомогу отримують близько тисячі здобувачів освіти та працівників.
- **Психологічна служба** СумДУ безоплатно надає студентам і працівникам індивідуальне консультування, зокрема онлайн, психодіагностику та тренінги з емоційної саморегуляції й психологічної допомоги.
- Потужна **спортивна база**, зокрема **Палац студентського спорту**, дає змогу займатися 34 видами спорту та є доступною для мешканців громади та ветеранів.
- Створено **Центр фізичної терапії та спортивної медицини «РеХаб»** і **Центр ветеранського спорту** для комплексної реабілітації захисників.
- Згідно з Кодексом корпоративної культури СумДУ діє сувора заборона на паління.







Пройдіть Скринінг здоров'я 40+ в Університетській клініці СумДУ

В Університетській клініці СумДУ триває державна програма **«Скринінг 40+»**. Це можливість безоплатно пройти профілактичний медичний чекап за один візит коштом держави (до 2000 грн).

Хто може скористатися:
- люди віком від 40 років;
- працівники СумДУ та члени їхніх родин.

Термін використання:
- Кошти доступні **2 місяці** з дня зарахування.
- Невикористані кошти повертаються державі

Як скористатися:
- Подайте заявку в застосунку **Дія** («Сервіси» → «Допомога від держави» → «Скринінг здоров'я») або через ЦНАП.
- Отримайте кошти на "Дія.Картка".
- Зареєструйтеся в Університетській клініці СумДУ, пройдіть діагностику та розрахуйтеся карткою.

Деталі програми: **Скринінг здоров'я 40+**.

Контакти для консультацій:
- Координатор програми: +38 (068) 712-11-13
- Сімейні лікарі Університетської клініки СумДУ

СТУДЕНТСЬКІ ІНІЦІАТИВИ

Студентські волонтери медичного інституту СумДУ активно проводять просвітницькі та благодійні заходи в громаді, зокрема регулярні заходи з профілактики захворювань для ВПО та постраждалих від війни осіб. Наприклад, з нагоди Всесвітнього дня серця проведено акцію для вихованців Сумського обласного центру комплексної реабілітації дітей та осіб з інвалідністю.



ЗВИЧКА ДНЯ: ДИХАННЯ

Техніка «4-7-8»: Вдих носом на 4 рахунки, затримка на 7, повільний видих ротом на 8.



Усього 4 цикли вправи заспокоюють нервову систему, нормалізують пульс і допомагають швидко відновити фокус або заснути.

«Дихання по квадрату»: Вдих носом на 4 рахунки, затримка на 4, повільний видих на 4, і затримка дихання на видиху на 4.

Дізнайтеся більше про сталий розвиток у СумДУ

Екологічні ініціативи, енергоефективність, зелені технології кампусу та результати роботи університету — на офіційних ресурсах СумДУ.

Щорічний звіт зі сталого розвитку

Попередні випуски





Маєте ідеї для сталого СумДУ?

Пропозиції щодо оптимізації використання ресурсів та будь-які екоініціативи важливі для розвитку університету.

Заповніть форму пропозицій →

Ваші ідеї стануть основою для майбутніх екопроєктів та матеріалів наступних випусків.

*Видання підготував **Відділ бенчмаркінгу та статистики.***
Під час роботи над дайджестом використовувалися технології штучного інтелекту, зокрема для пошуку інформації та створення частини ілюстрацій. Відбір матеріалів, верифікація першоджерел, редагування та остаточне оформлення випуску здійснено співробітниками відділу.