



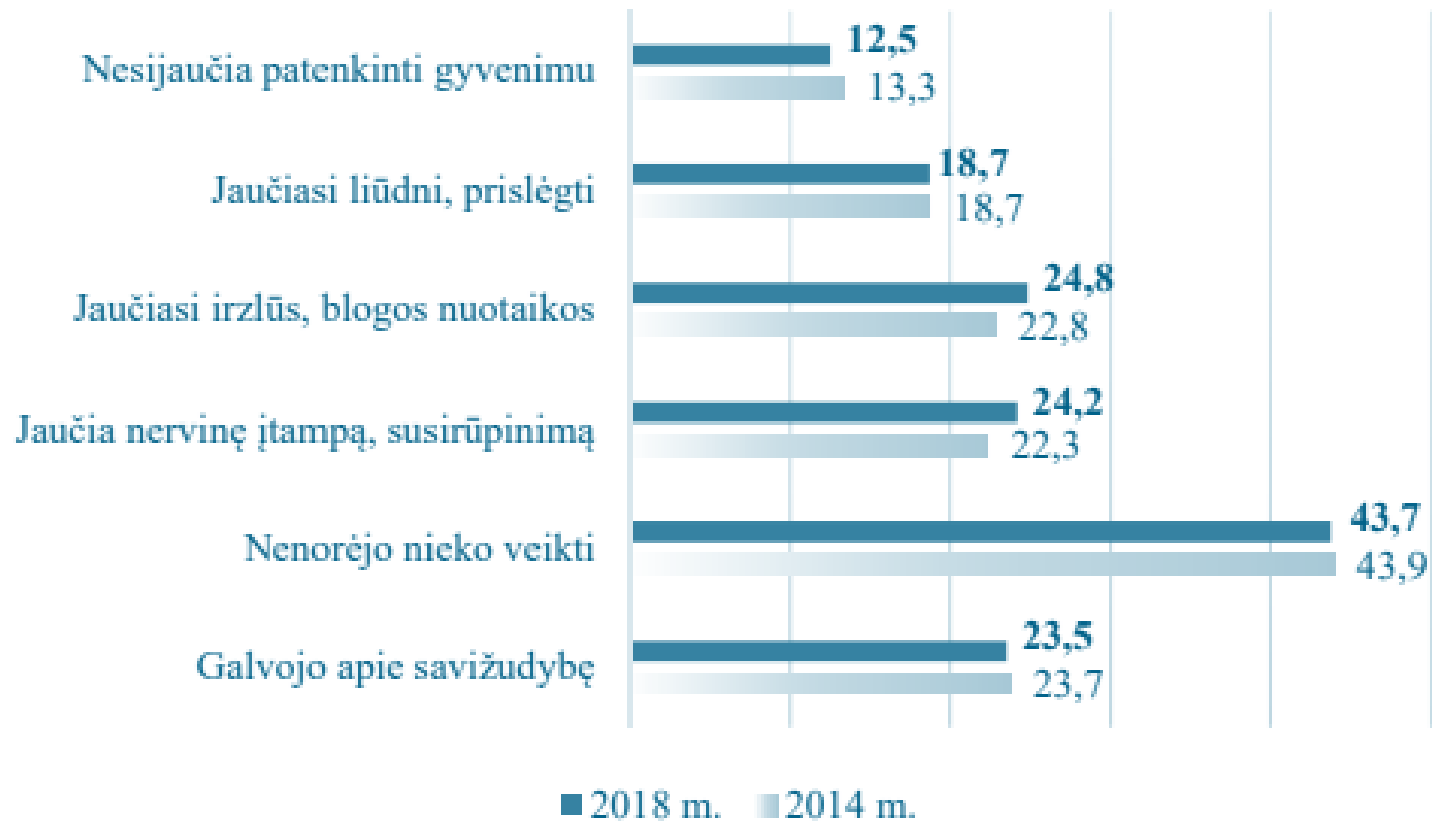
# Visuomenės psichikos sveikata: pokyčiai ir galimybės vaikų psichikos sveikatos srityje

*LR sveikatos apsaugos ministerijos*

*Psichikos sveikatos skyriaus vedėjas Ignas Rubikas*

*2023 m. balandžio 5 d.*

# Vaikų psichikos sveikata (I)



# Vaikų psichikos sveikata (II)

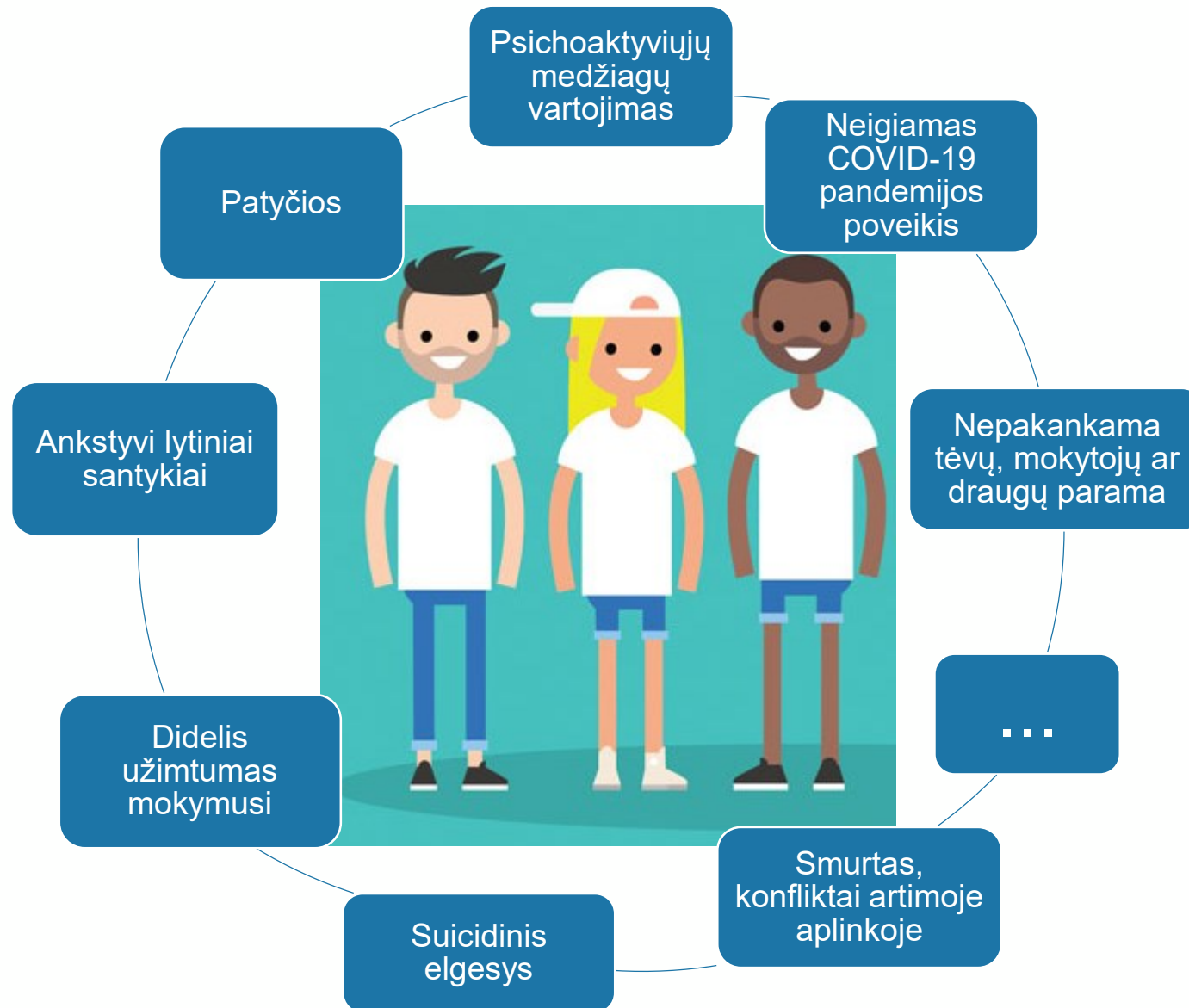
- Tėvų ir mokinių teigimu, net **trečdalis visų emocijų ir elgesio sunkumų** atsirado COVID-19 pandemijos metu.
- Pastebėtas **tiesioginis ryšys tarp** ilgėjančios vaikų buvimo prie **ekranų trukmės ir prastesnės jų emocinės sveikatos bei elgesio**, noro mokytis mažėjimo, mokymosi rezultatų prastėjimo, miego problemų augimo.
- Beveik trečdaliu (iki 41,4 proc.) išaugo **10 m. vaikų probleminis interneto naudojimas**.
- **Išaugo paauglių, patiriančių ryškių psichologinių sunkumų** skaičius – iki COVID-19 pandemijos ryškių psichologinių sunkumų patyrė apytiksliai 1 iš 7 paauglių, o pandemijos metu – 1 iš 5 paauglių.

# Jaunų žmonių požiūris į psichikos sveikatą

- 18 – 25 m. amžiaus asmenų **numatomas elgesys** su psichikos sveikatos sutrikimų turinčiais asmenimis yra palankiausias, lyginant su visomis kitomis amžiaus grupėmis
- 18-25 m. respondentų **nuostatos į asmenis** su psichikos sveikatos sutrikimais darbe yra labiau teigiamos ir mažiau stigmatizuojančios, lyginant su visomis kitomis amžiaus grupėmis
- 18-35 m. turi daugiau teigiamų ir mažiau stigmatizuojančių nuostatų į psichikos sveikatos sutrikimų **gydymą** nei tie, kuriems daugiau kaip 56 m.

Visuomenės nuostatos psichikos sveikatos srityje: pirminiai tyrimo rezultatai, 2022 m.

# Su kuo susiduria jauni žmonės?



# Kas svarbu?

## STIGMOS MAŽINIMAS

Jaunimas nori kalbėtis apie psichikos sveikatą ir tikisi palaikymo, tinkamos aplinkos šiems pokalbiams

## RAŠTINGUMAS

Jaunimui trūksta žinių ir įgūdžių, kurie padėtų jaustis geriau, tačiau suaugusieji (tėvai, mokytojai, dėstytojai) jų itin stokoja

01

03

02

04

## JAUNIMO ĮGALINIMAS

Jauni žmonės gali patys vieni kitus edukuoti ir palaikyti – reikia ir jiems skirtų programų

## PAGALBOS ĮVAIROVĖ

Reikia patrauklesnių, įvairesnių pagalbos būdų, kurie būtų lengvai pasiekiami

# Psichikos sveikatos raštingumas –

asmens amžiui adekvatūs...

**GEBĒJIMAS** atpažinti  
psichikos sveikatos sunkumus ar  
sutrikimų požymius

**GEBĒJIMAS** rūpintis  
psichikos sveikata, žinios ir  
īgūdžiai, kaip ir kur ieškoti  
informacijos apie psichikos  
sveikatą

**pagalba  
sau**



**ŽINIOS IR NUOSTATOS**

apie psichikos sveikatą ir jos  
rizikos veiksnius

**ŽINIOS IR NUOSTATOS**

apie emocinės pagalbos sau ir  
kitiems būdus

**PALANKUS POŽIŪRIS** į  
psichikos sveikatą, skatinantis  
pripažinti psichikos sveikatos  
problemas ir ieškoti reikiamos  
pagalbos



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

# Ką darome?

## VISIEMS

Pradėtos teikti psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos visose savivaldybėse

2020

## MOKYKLOS DARBUOTOJAMS

Sukurti 8 val. nuotoliniai mokymai mokyklų darbuotojams apie bazines psichikos sveikatos temas

2022

2021

## TĖVAMS

Parengtos atmintinės, kaip atpažinti psichikos sveikatos sunkumus, kaip apie juos kalbėtis, kur kreiptis pagalbos

2022

## VISIEMS

Pradėta Psichikos sveikatos ambasadorių programa

## JAUNIMUI

Speciali pagalbasau.lt skiltis paaugliams sunkumų įveikos, priklausomybių prevencijos ir kitomis temomis



# Psichologinės gerovės stiprinimo paslaugos

PGS – individualiai ar grupėms teikiamos paslaugos, skirtos gyventojų psichologinei gerovei ir psichikos sveikatai stiprinti

PGS turinys:

- asmeninių įgūdžių tobulinimo užsiėmimai psichologiniam atsparumui ugdyti
- psichikos sveikatos raštingumo didinimo edukaciniai užsiėmimai
- emocinės paramos teikimo užsiėmimai
- kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai

Paaugliai (11-17 m.) aktyviai naudojami PGS paslaugomis:

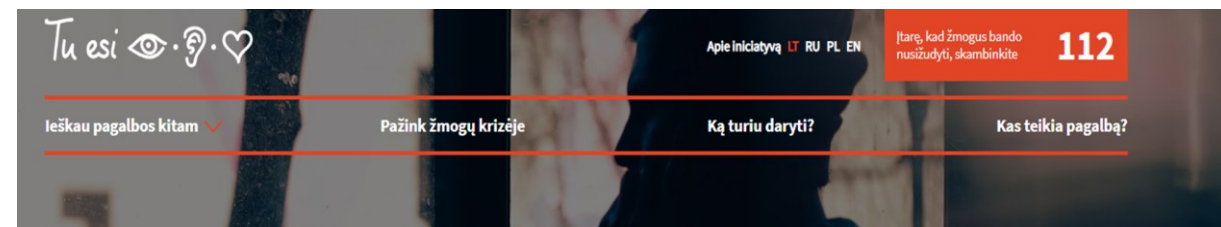
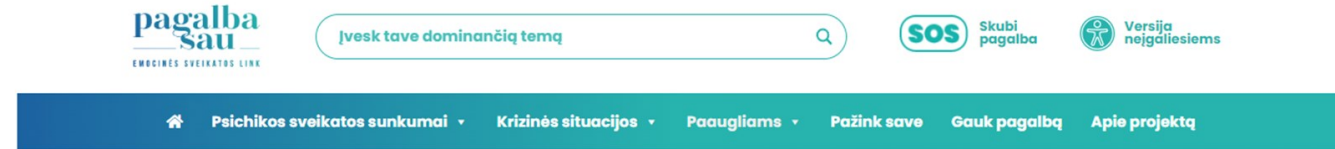
- 2020 m. 1 400 (kas dešimtas PGS gavėjas)
- 2021 m. 3 874 (kas penktas PGS gavėjas)
- **2022 m. 5 513** (kas penktas PGS gavėjas)



# Informacinės svetainės

Informacinės svetainės:

- ✓ Pagalbasau.lt
- ✓ Askritiskas.lt
- ✓ Tuesi.lt



# Psichikos sveikatos stiprinimo planas 10-čiai metų

➤ Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo plėtros programa

Psichikos sveikatos stiprinimas,  
psichikos sveikatos raštingumo  
didinimas ir psichikos sveikatos  
stigmatizavimo mažinimas

Savižudybių prevencija

Psichoaktyviųjų  
medžiagų vartojimo  
prevencija, ankstyvoji  
intervencija, pagalba ir  
žalos mažinimas

Vaiko garantijos  
iniciatyvos įgyvendinimas

11 625 500 eur

✓ Komunikacijos kampanija apie psichikos sveikatą

✓ Psichikos sveikatos ambasadoriai

✓ Psichikos sveikatos raštingumo didinimo bei pirmosios emocinės pagalbos įgūdžių stiprinimo mokymai

Psichikos sveikatos advokatavimo programa

Skaitmeniniai psichikos sveikatos įrankiai

Inovacijos psichologinio atsparumo didinimui

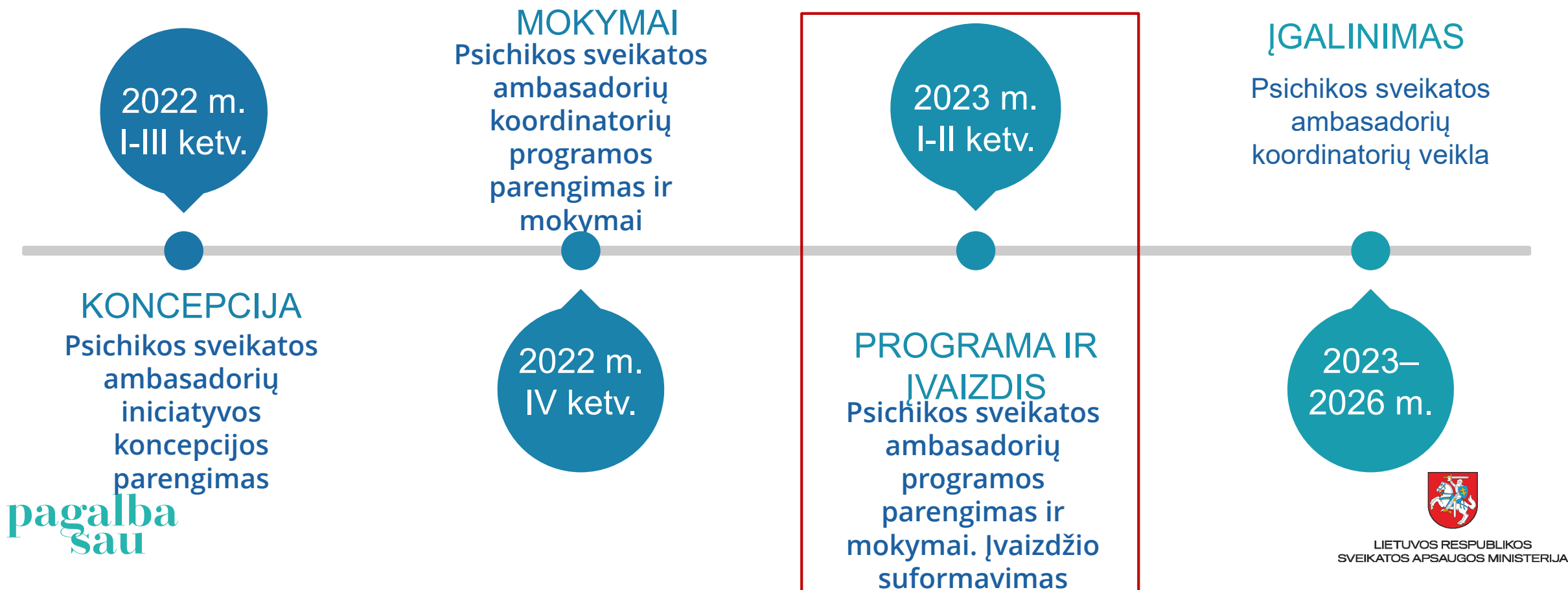
Socialinio recepto iniciatyva

# Psichikos sveikatos ambasadorių programa

Tikslas - įgalinti asmenis, patyrusius arba patiriančius psichikos sveikatos sunkumų ar susidūrusius su artimųjų psichikos sveikatos sunkumais, tapti psichikos sveikatos ambasadoriais savo bendruomenėse ir dalintis savo patirtimi šioje srityje.



# Ambasadorių iniciatyvos įgyvendinimo etapai





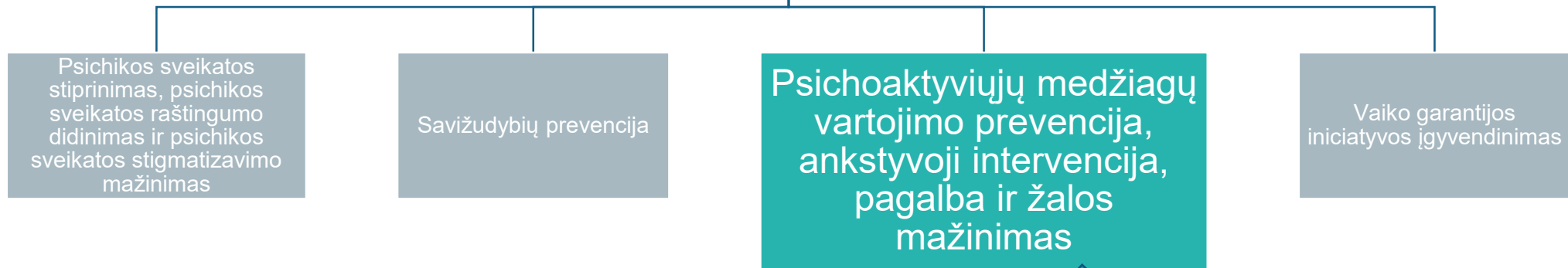
**Psichoaktyviųjų  
medžiagų  
vartojimo  
prevencija ir  
ankstyvoji  
intervencija**

# Priklausomybės ligų prevencija ir gydymas



# PAM prevencija ir ankstyvoji intervencija

## ➤ Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo plėtros programa



✓ Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvosios intervencijos programos

✓ Psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos ir žalos mažinimo priemonių taikymas jaunimo pasilinksminimo vietose

✓ Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės ir veiksmingumo didinimas

✓ Gerinti kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumą regionuose (Regioninė priemonė)

Žemo slenksčio paslaugų plėtra narkotikus vartojantiems asmenims

Nacionalinė metimo rūkyti telefoninė linija

6 586 000 Eur





# Ankstyvosios intervencijos programų plėtra

\*PPP veiklų plane numatoma adaptuoti ir išbandyti bent **3** mokslo įrodymais grįstas, šiuolaikiškas ankstyvosios intervencijos programas

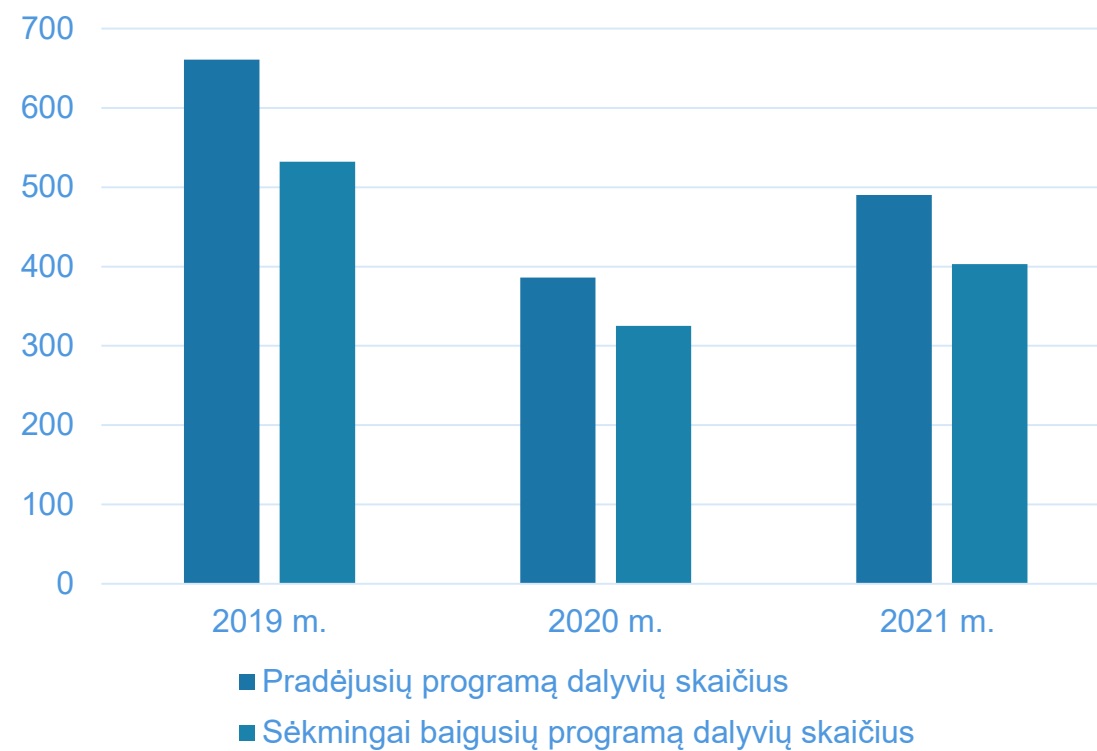
Pradžia 2023 m. II ketv.

Ankstyvosios intervencijos programą baigusiu asmenų skaičius:

- ☐ 2019 m. – 661
- ☐ 2020 m. – 386
- ☐ 2021 m. – 490
- ☐ **2022 m. – 740**

pagalba  
sau

Ankstyvosios intervencijos paslaugas gavusių asmenų skaičius



# Prevencijos ir žalos mažinimo priemonių taikymas jaunimo pasilinksminimo vietose

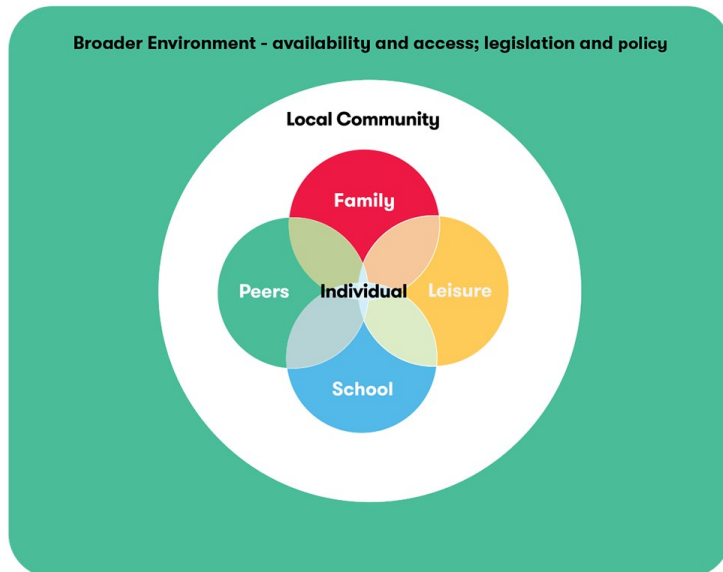
## Projekte numatoma teikti:

- Informavimo paslaugos. Informuoti naktinių klubų lankytojus – jaunimą apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką, informuoti bei konsultuoti saugesnės elgsenos, susijusios su šių medžiagų vartojimu, klausimais.
- Psichologinės ir socialinės pagalbos paslaugos nuo psichoaktyviųjų medžiagų apsvaigusiems asmenims.
- Naktinių klubų administracijos, greitosios medicinos pagalbos darbuotojų, policijos pareigūnų sąmoningumo didinimas bei mokymas atpažinti ir tinkamai reaguoti į apsvaigusius nuo psichoaktyviųjų medžiagų asmenis, teikti pirmąją pagalbą, bendradarbiauti su kitomis įstaigomis ar organizacijomis.

# PAM prevencija: nacionalinė priemonė

„PAM vartojimo prevencijos kokybės ir veiksmingumo didinimas“  
(projekto įgyvendinimo pradžia - 2024 m. II ketv.)

## 1. Integruotos prevencijos modelio (IPM), pagrįsto stebėsenos duomenimis ir Islandijos prevencijos modelio koncepcija, sukūrimas ir išbandymas (20 savivaldybių)



1.1. Su paauglių PAM vartojimu susijusių apsauginių ir rizikos veiksnių **stebėsenos įrankio, IT platformos** sukūrimas ir įdiegimas;

1.2. Stebėsenos ir tikslinių integruotos prevencijos priemonių, atsakant į identifikuotus rizikos ir apsauginius veiksnius, planavimo-organizavimo-vertinimo **metodikos (vadovo) parengimas** ir taikymas;

1.3. Stebėsenos ir tikslinių integruotos prevencijos priemonių planavimo, organizavimo, vykdymo **mokymai, supervizijos**, gerosios patirties pasidalinimas (tinklaveika);

1.4. Stebėsenos duomenimis, tarpžinybiniu bendradarbiavimu grįstos prevencijos **veiksmų plano savivaldybėse parengimas ir pilotinis įgyvendinimas**;

1.5. IPM įgyvendinimo **komunikacinės-viešinimo kampanijos** parengimas ir įgyvendinimas vietos ir nacionaliniu lygmenimis;

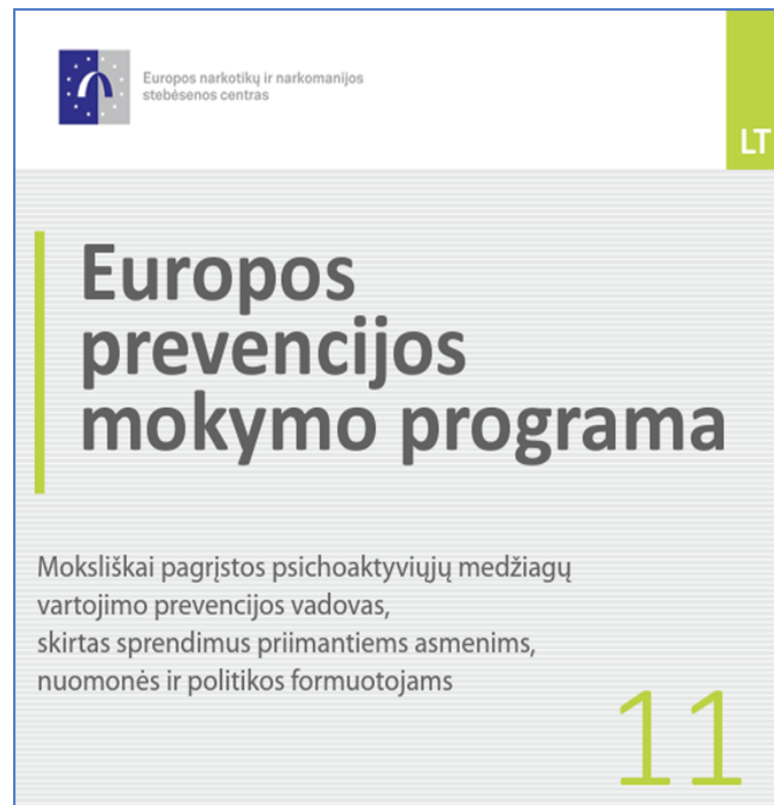
1.6. IPM pilotavimo **įvertinimas**

1.7. IPM taikymo nacionaliniu lygiu **tvarkos aprašo** projekto parengimas.

# PAM prevencija: nacionalinė priemonė

„PAM vartojimo prevencijos kokybės ir veiksmingumo didinimas“  
(projekto įgyvendinimo pradžia - 2024 m. II ketv.)

## 2. Bendrinių PAM vartojimo prevencijos kompetencijų tobulinimas (visos Lietuvos savivaldybės)



2.1. European Prevention Curriculum **mokytojų parengimas**

2.2. **mokymų organizavimas** ir vedimas prevencijos planavime ir organizavime dalyvaujantiems asmenims

2.3. patirties tarp savivaldybių pasidalijimas, **tinklaveika**

2.4. PAM prevencinių priemonių kokybės ir veiksmingumo **vertinimo modelio sukūrimas**, išbandymas, vertinimo atlikimas



# PAM prevencijos regioninė priemonė

## 3 priemonė.

**Gerinti kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumą regionuose:** Psichikos sveikatos stiprinimo ir priklausomybės ligų prevencijos paslaugų prieinamumo didinimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, rizikos sveikatai veiksnių mažinimas.

## Finansinės projekcijos:

- 2023 m. – 1 540 tūkst. Eur.;
- 2024 m. – 3 520 tūkst. Eur.;
- 2025 m. – 4 400 tūkst. Eur.



**Tikslinės grupės:** vaikai, paaugliai, jaunimas ir jų aplinkos nariai (šeima, mokykla, bendruomenė)

## Prioritetinių veiklų sritys:

- ✓ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo **pirminė prevencija, grįsta holistiniu požiūriu**, asmenybinių, tarpasmeninių, socialinių ir aplinkos apsauginių veiksnių stiprinimu bei rizikos veiksnių, skatinančių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, valdymu
- ✓ **tikslinės intervencijos eksperimentuojantiems ir rizikingai vartojantiems psichoaktyvias medžiagas**



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

pagalba  
sau  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Ačiū už dėmesį