

*[...] visų žmonių giminės narių prigimtinio orumo ir lygių bei neatimamų teisių pripažinimas yra laisvės, teisingumo ir taikos pasaulyje pagrindas.*

Visuotinė žmogaus teisių deklaracija<sup>1</sup>

## PSICHIKOS SVEIKATA – KIEKVIENO MŪSŲ TEISĖ

Sakoma, kad apie savo sveikatą žmogus dažniausiai susimąsto tik tada, kai sunegaluoja. Kol mes ir mums artimi žmonės geba veikti, kurti santykius ir susitvarkyti su išylančiais kasdieniais iššūkiiais, retas kuris susimąstome, ką psichikos sveikata reiškia kasdieniame gyvenime. Vis dėlto ji reiškia ne tik psichikos sveikatos sunkumų nebuvimą. Pasaulio sveikatos organizacija<sup>2</sup> psichikos sveikatą apibūdina kaip tokią asmens gerovės būseną, kuri įgalina žmogų realizuoti savo potencialą, įveikti kasdienio gyvenimo iššūkius, produktyviai dirbti ir prisidėti prie bendruomenės, kuriai priklauso, siekių. Ji yra sudėtinė sveikatos dalis, apimanti daugiau nei tik ligų ar sutrikimų nebuvimą. Psichikos sveikata veikia nurodo žmogaus gebėjimą realizuoti save ir gyventi visavertį gyvenimą. Kiekvieno žmogaus savo potencialo realizavimas bei kasdienio gyvenimo iššūkių įveikimas, produktyvus darbas ir prisidėjimas prie bendruomenės yra skirtingi, taip kiekvienas asmuo unikaliai prisideda prie visuomenės ir jos gerovės kūrimo. Vis dėlto psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintys žmonės neretai susiduria su kliūtimis kelyje psichikos sveikatos užtikrinimo link.

### IŠSISKIRIANTYS POŽIŪRIAI Į PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMUS

Psichikos sveikatos užtikrinimas psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintiems žmonėms glaudžiai susijęs su tuo, kaip suvokiami psichikos sveikatos sunkumai. Egzistuoja keli skirtingai psichikos sveikatos sunkumus vertinantys

požiūriai, iš kurių paminėtini biomedicininis, kaip vienas seniausių, ir šiuo metu vis plačiau taikomas psichosocialinis. Remiantis biomedicininio požiūriu, asmens psichikos sveikatos sunkumų kilmė yra siejama su biologiniais veiksniais, pavyzdžiui, genetiniu polinkiu, smegenų veikla<sup>3</sup>. Šis požiūris labiau akcentuoja tai, ko psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintis žmogus negali padaryti, o toks aiškinimas neretai prisideda prie visuomenės požiūrio, jog psichikos sveikatos sunkumų patiriantys žmonės yra tarsi „prastesni“, nepajėgūs lygiavertiškai dalyvauti visuomenės gyvenime<sup>3</sup>. Itin akcentuojant biologinius veiksnius dažnu atveju asmens atsigavimas – jausmas, kad gyvenamas prasmingas, visavertis ir malonus gyvenimas turint vilties nepaisant patiriamų psichikos sveikatos sunkumų<sup>4</sup>, – matomas kaip sunkiai įmanomas<sup>3</sup>.

Vis dėlto kalbant apie psichikos sveikatą požiūris juoda–balta, kai žmogus arba turi polinkį turėti psichikos sveikatos sunkumų, arba tokio polinkio neturi, nėra tinkamiausias, o psichikos sveikata veikia egzistuoja kontinuumu ir yra kintanti laike<sup>5</sup>. Nors biologiniai veiksniai gali būti susiję su psichikos sveikatos sunkumais, taip pat ir individualūs psichologiniai, šeimos, bendruomenės ar kiti faktoriai, kuriuos kiekvienas patiria skirtingai, gali prisidėti prie psichikos sveikatos pokyčių<sup>5</sup>. Didžioji dalis žmonių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų, paklausti, nuo ko šie sunkumai prasidėjo, įvardytų tam tikrą gyvenimo įvykį, sudėtingus santykius, pasaulėvaizdį<sup>6</sup>, svarbų vaidmenį turi ankstyvoji gyvenimo patirtis<sup>7</sup>. Tad kalbant apie psichikos sveikatą svarbu atsižvelgti į jos sąsajas su įvairiais biopsichosocialiniais

<sup>1</sup>Visuotinė žmogaus teisių deklaracija. Paryžius. 1948.

<sup>2</sup>World Health Organization. Mental health. World Health Organization, 2022. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

<sup>3</sup>Mental Health Europe. Promoting Understanding of the Psychosocial Model of Mental Health. 2023.

<sup>4</sup>Auškalnytė A, Levickaitė K, Grigaitė U. Žodžiai yra svarbūs. Kaip etiškai kalbėti ir rašyti apie psichikos sveikatą? 2021.

<sup>5</sup>World Health Organization. World Mental Health Report. World Health Organization, 2022.

veiksniais, kurie yra kintantys kiekvieno iš mūsų gyvenime. Psichikos sveikatos sunkumų bet kuriame gyvenimo etape dėl įvairių priežasčių gali patirti kiekvienas visuomenės narys.

Matant skirtingus biopsichosocialinius veiksnius, susijusius su žmogumi ir jo psichikos sveikata, biomedicininis požiūris sulaukia vis daugiau kritikos. Vis dažniau atkreipiamas dėmesys į psichosocialinį modelį, kuriuo remiantis psichikos sveikatos sunkumai nėra susiję vien tik su biologiniais veiksniais, genetiniu polinkiu, o svarbų vaidmenį turi ir nusistovėjusios visuomenės praktikos ir struktūros, socioekonominiai bei aplinkos veiksniai<sup>3</sup>. Remiantis šiuo požiūriu, svarbų vaidmenį užtikrinant asmens psichikos sveikatą turi visuomenėje egzistuojančių kliūčių šalinimas<sup>3</sup>. Remiantis psichosocialiniu požiūriu, kitaip nei biomedicininis, žmogaus patiriami sunkumai suprantami kaip ne tik jo paties „problema“, o visos visuomenės klausimas, reikalaujantis ieškoti sprendimų. Taip pat akcentuojama, kad asmens atsigavimas nėra vien medicininio gydymo išdava, jis apima daug aspektų ir visada turėtų būti paremtas pasirinkimais, paties žmogaus sprendimais ir kontrole.

Priklausomai nuo to, kaip suprantami psichikos sveikatos sunkumai ir jų atsiradimui bei eigai svarbų vaidmenį turintys veiksniai, skirtingai matoma ir atsakomybė susiduriant su jais. Akcentuojant tik biologinius psichikos sveikatos sunkumų aspektus, juos vertinant kaip konkretaus žmogaus „problema“, neatsižvelgiama į kliūtis, trukdančias psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintiems asmenims realizuoti savo potencialą, įveikti kasdienes iššūkius, prisidėti prie bendruomenės, t. y. neatsižvelgiama į tai, kas jiems kliudo siekti psichikos sveikatos užtikrinimo.

## KLIŪTYS UŽTIKRINANT PSICHIKOS SVEIKATĄ

Vis dažniau atkreipiamas dėmesys į tai, kad psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintys žmonės susiduria su kliūtimis siekdami psichikos sveikatos užtikrinimo. Šios kliūtys gali kilti dėl įvairių priežasčių: visuomenėje egzistuojančių nuostatų, tvarkų, pačių žmonių baimės pripažinti, kad jie patiria psichikos sveikatos sunkumų,

dėl neatsižvelgimo į paslaugų gavėjų poreikius bei jų patirtį, paslaugų nepritaikymo ir bendrai dėl psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių neįtraukimo sprendžiant klausimus, susijusius su jais.

Būdami visuomenės dalimi psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintys žmonės susiduria su vyraujančiomis visuomenės nuostatomis, kurios ne visuomet yra palankios. Higienos instituto inicijuoto dr. Neringos Grigutytės, dr. Marijos Jakubauskienės ir K. Levickaitės tyrimo „Stigmatizuojančios Lietuvos gyventojų nuostatos psichikos sveikatos srityje“<sup>8</sup> rezultatai atskleidė, kad kiek daugiau nei pusė (53,3 proc.) šalies gyventojų pritaria požiūriui, jog psichikos sveikatos sunkumų turintys asmenys turėtų turėti tokias pačias teises į darbą kaip ir visi kiti žmonės, bet 41,6 proc. gyventojų pritarė teiginiui, kad asmuo, turintis psichikos sveikatos sutrikimų, turėtų dirbti prisiimdamas tik nedideles atsakomybes. Taip pat nors 47,2 proc. gyventojų manė, kad mokykla yra gera aplinka psichikos sveikatos sunkumų turintiems vaikams dalyvauti bendruomenės gyvenime ir gauti jiems reikalingą palaikymą, užtikrinantį šių vaikų socialinę įtrauktį, 20,9 proc. gyventojų pritarė nuostatai, kad psichikos sveikatos sunkumų patiriantys vaikai neturėtų mokytis bendrojo ugdymo įstaigoje, 29,6 proc. gyventojų manė, kad pagalba sunkumų patiriantiems vaikams turi būti teikiama ne mokykloje, o sveikatos priežiūros įstaigose. Maždaug kas ketvirtas šalies gyventojas nenorėtų gyventi kaimynystėje su psichikos sveikatos sutrikimų turinčiu asmeniu. Pastebėtina, kad nors pusės šalies gyventojų nuostatos dėl psichikos sveikatos sunkumų turinčių asmenų yra pozityvios, visuomenės nuostatos įvairiais su kasdieniu gyvenimu susijusiais klausimais išsiskiria. Matyti, kad dalis gyventojų pritaria teiginiams, rodantiems stigmą psichikos sveikatos sunkumų turinčių žmonių atžvilgiu.

Egzistuojančias nuostatas gali sustiprinti ir visuomenėje vartojama kalba, kuri tam tikrais atvejais atspindi stigmą. Aurelija Auškalnytė, Karilė Levickaitė ir Ugnė Grigaitė leidinyje „Žodžiai svarbūs. Kaip etiškai kalbėti ir rašyti apie psichikos sveikatą?“<sup>4</sup> atkreipia dėmesį, kad apibūdinant žmones, patiriančius psichikos sveikatos sunkumų, visuomenėje galime išgirsti menkinančių žodžių („psichas“), dramatiškų frazių („kenčia nuo depresijos“),

<sup>6</sup>World Health Organization. Intention to action series: regional reflections. Analysis from informal regional consultations with people living with noncommunicable diseases and mental health conditions. World Health Organization. 2023.

<sup>7</sup>Patel V, Saxena S, Lund C, Kohrt B, Kieling C, Sunkel C, et al. Transforming mental health systems globally: principles and policy recommendations. *The Lancet*. 2023 Aug 19;402(10402):656–66. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673623009182>.

<sup>8</sup>Grigutytė N, Jakubauskienė M, Levickaitė K. Stigmatizuojančios Lietuvos gyventojų nuostatos psichikos sveikatos srityje. Vilnius. 2022, p. 1–106.

skirstymą į „normalius“ ir „sveikus“ apibūdinant žmones, nesusiduriančius su negalios situacijomis, taip pat ne psichikos sveikatos kontekste vartojamų žodžių, susijusių su diagnozėmis („komandai pralaimėjus sirgalius apėmė depresija“). Vartojama kalba yra susijusi su nuostatomis, tad jos vaidmuo yra svarbus formuojant požiūrį į psichikos sveikatą ir jos užtikrinimą. Nepaisant to, kalboje vis dar apstu stigmą atspindinčių posakių.

Matoma, kad su psichikos sveikatos sunkumais susiduriantys žmonės nuogaštuoja kreipdamiesi pagalbos. Sunkumų patirtį turintys žmonės atkreipia dėmesį, kad vengti kreiptis pagalbos skatina baimė dėl galimos aplinkinių reakcijos, nenoras pakenkti savo viešajam gyvenimui, nerimas, jog kitiems sužinojus apie patiriamus psichikos sveikatos sunkumus jie neteks darbo ar praras vaikus<sup>9</sup>. Kartu vis dar egzistuoja mitas, kad kalbėtis apie psichikos sveikatą yra silpnumo požymis<sup>10</sup>. Neretai žmonės psichikos sveikatos sunkumus ir pagalbą susidūrus su jais vis dar mato kaip nuosprendį, rodantį, kad su jais susiduriantis žmogus neva yra prastesnis, silpnesnis, jam negalima priskirti atsakomybių ir juo pasitikėti. Galima svarstyti įvairias tokio požiūrio susiformavimo priežastis, viena iš jų gali būti ilgametis biomedicininio požiūrio vyravimas kalbant apie psichikos sveikatą ir jos sunkumus.

Taip pat susimąstyti skatina ir tai, jog dalis psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių ne itin palankiai vertina psichikos sveikatos paslaugų teikėjus. Vertinant anksčiau minėto tyrimo<sup>8</sup> rezultatus išryškėja, kad gyventojai, kurie turėjo asmeninės psichikos sveikatos sunkumų patirties, jiems patiems ar jų artimiesiems buvo nustatytas psichikos ir elgesio sutrikimas, pasižymėjo labiau stigmatizuojančiu požiūriu į psichikos sveikatos paslaugų teikėjus ir, priešingai, mažesne stigma psichikos sveikatos sutrikimų gydymo atžvilgiu. Kaip pastebi tyrėjos, „šios sąsajos gali būti vertinamos kaip ne itin teigiamos patirtys gaunant paslaugas ir bendraujant su psichikos sveikatos priežiūros paslaugų teikėjais“.

Prie neigiamo požiūrio į psichikos sveikatos paslaugų teikėjus, ypač teikiančius stacionarines psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, gali prisidėti patirtys, kai paslaugų gavėjai susiduria su smurtu, diskriminacija, su jais nėra skaitomasi, jie neįtraukiami į sprendimų priėmimus. Pastebima, kad vis dar yra siekiamybė, jog žmogaus teisės teikiant psichikos sveikatos priežiūros

paslaugas būtų užtikrinamos taip pat kaip ir fizinės sveikatos paslaugų srityje – svarbu šalinti diskriminaciją, diegti alternatyvas smurtui, įtraukti paslaugų gavėjus į sprendimų priėmimus<sup>7</sup>. Ši svarba ypač išryškėja teikiant stacionarines asmens psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, kur žmogaus teisių pažeidimų tikimybė yra gana didelė. Atkreipiamas dėmesys, kad teikiant šio pobūdžio paslaugas neretai egzistuoja galios disbalansai tarp paslaugas teikiančio personalo ir paslaugų gavėjų, pastariesiems trūksta atstovavimo ir įtraukimo į sprendimų priėmimus dėl jų pačių gerovės<sup>7, 11</sup>. Olga Kalina – žmonių su negalia teisių gynėja iš Sakartvelo, turinti gydymosi psichiatrijos ligoninėje patirties, dalydamasi savo atsiminimais atkreipia dėmesį, kad pokalbių su sveikatos priežiūros specialistais metu ji nebuvo įtraukiama į diskusijas, specialistai apie jos sveikatos būklę kalbėdavo tik su jos artimaisiais, ji jautėsi tarsi būtų objektas<sup>11</sup>. Pasaulio sveikatos organizacija taip pat pažymi, kad didelė dalis sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų remiasi biomediciniu požiūriu, kai po diagnozės nustatymo skiriamas gydymas vaistais ar kita medicininė intervencija, nors toks gydymas ne visuomet yra pirmasis pasirinkimas gydant daugelį psichikos sveikatos sutrikimų<sup>5</sup>. Akcentuojant tik biologinius sutrikimo aspektus, genetinį polinkį, kyla rizika, kad paslaugų gavėjas bus matomas kaip pasyvus paslaugų priėmėjas, menkai įtraukiamas į paties atsigavimo procesą, o tai savo ruožtu gali kelti žmogui bejėgiškumo, beviltiškumo jausmus, skatinti vengti kreiptis pagalbos ateityje<sup>6, 7</sup>. Tad galime svarstyti, kad galios disbalansai, paslaugų gavėjų atstovavimo ir įtraukimo į sprendimų priėmimus trūkumas, perdėtas biologinių veiksmų akcentavimas neatsižvelgiant į platesnį psichikos sveikatos sunkumų vaizdą gali prisidėti prie vengimo kreiptis pagalbos, neigiamų nuostatų paslaugų teikėjų atžvilgiu formavimosi. Pastebėtina, kad sprendžiant su psichikos sveikata susijusius klausimus į jų svarstymą ne visada įtraukiami žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų patirtį. Kitose visuomenės sveikatos srityse kalbant apie sveikatos sunkumus įprasta įtraukti jų patirtį turinčius žmones, bet psichikos sveikatos srityje tai yra gana naujas požiūris<sup>11</sup>. Į psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių įžvalgą svarbu atsižvelgti ne vien sveikatos priežiūros sektoriuje, bet ir kituose (pavyzdžiui, švietimo, teisingumo, užimtumo, socialinės apsaugos)

šalinant galimas fizines, informacines, komunikacijos ar kitas kliūtis teikiant paslaugas. Psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių įžvalgos svarbios įvardijant egzistuojančias kliūtis ir iššūkius, kuriuos sprendžiant būtų užtikrinamas paslaugų prieinamumas. Svarbu laikytis principo, kad niekas nebūtų sprendžiama apie psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčius žmones be jų pačių.

Įvardytos kliūtys glaudžiai susijusios su požiūriu į psichikos sveikatos sunkumus, jų kilmę, atsakomybės priskyrimą. Pripažįstant, kad psichikos sveikatos sunkumams didelę įtaką turi ne vien su pačiu asmeniu susiję veiksniai ir kad tai nėra vien tik psichikos sveikatos sunkumų patiriančio asmens reikalas, galima prisiimti bendrą atsakomybę siekiant šalinti egzistuojančias kliūtis ir užtikrinti, kad psichikos sveikatos sunkumų turintys žmonės galėtų lygiavertiškai realizuoti savo potencialą, naudotis paslaugomis, dirbti, būti bendruomenės dalimi.

## POKYTIS UŽTIKRINANT PSICHIKOS SVEIKATĄ KIEKVIENAM

Siekiant mažinti egzistuojančias kliūtis užtikrinant psichikos sveikatą, šiuo metu Lietuvoje įgyvendinamos priemonės, siekiančios pokyčio visuomenės nuostatoje dėl psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių, didinant paslaugų prieinamumą, gerinant asmens psichikos sveikatos priežiūros paslaugų kokybę užtikrinant žmogaus teisių principus.

Viena iš šiuo metu Lietuvoje vykstančių priemonių yra „Žvelk giliau“ – psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva, kuri nacionaliniu lygmeniu siekia neigiamų nuostatų psichikos sveikatos srityje mažinimo. Vykdamas šią iniciatyvą psichikos sveikatos sunkumų patirtį turintys žmonės skatinami dalytis savo patirtimi ir prisidėti prie egzistuojančios stigmos mažinimo. Šia iniciatyva siekiama gilinti gyventojų žinias apie psichikos sveikatą, ugdyti tolerantišką Lietuvos visuomenę ir iki 2030 m. sumažinti neigiamas žmonių nuostatas į psichikos sveikatą nuo 61,7 iki 56,7 procento. Psichikos sveikatos ambasadoriai gali prisidėti prie pokyčio parodydami, kad stereotipai apie psichikos sveikatos sunkumų turinčius žmones yra klaidingi, su psichikos sveikatos sunkumais susiduria įvairūs visuomenės atstovai nepaisant amžiaus, išsilavinimo, statuso, o, tuo labiau, psichikos sveikatos sunkumai neklaido dalyvauti visuomenės gy-

venime. 2023 metais psichikos sveikatos ambasadoriai surengė 2 730 individualių pokalbių su žmonėmis apie psichikos sveikatos sunkumų patirtį, dalyvavo 129 renginiuose. Po renginių atlikus dalyvių apklausą paaiškėjo, kad beveik 86 proc. dalyvių renginys padėjo geriau suprasti asmenis su psichikos sveikatos sunkumais, o 85 proc. apklaustųjų teigė, kad jaučiasi atviresni priimti ir bendrauti su asmeniu, turinčiu psichikos sveikatos sunkumų, dirbančiu ar gyvenančiu jo bendruomenėje. Palaikydami dialogą tarp įvairių patirtį turinčių visuomenės narių, kurdami ryšius ir lygiai įtraukdami visus jos narius, galime prisidėti prie pokyčio visuomenėje, egzistuojančios psichikos sveikatos sunkumų stigmos mažinimo.

Taip pat atkreiptinas dėmesys, kad didinamas psichologinės pagalbos paslaugų prieinamumas savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose teikiant 6 nemokamas individualias arba nemokamas grupines psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas. Jos prieinamos visiems, įskaitant vaikus ir suaugusiuosius, ir yra skirtos stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, plėtoti streso valdymo įgūdžius bei skatinti psichikos sveikatos raštingumą. Pernai šias paslaugas gavo 25 039 asmenys iš 60 savivaldybių, paslaugos buvo suteiktos per mažiau nei savaitę arba 1–2 savaites (trumpesnis paslaugos laukimo laikas yra mažesniuose miestuose). 85,8 proc. paslaugų gavėjų teigė, kad įgijo įgūdžių atpažinti savo ir kitų emocijas, išreikšti jas, valdyti stresą, lengviau spręsti konfliktus, o per užsiėmimus gautus įgūdžius gali sėkmingai pritaikyti kasdienybėje. 91 proc. paslaugų gavėjų nurodė, kad rekomenduotų visuomenės sveikatos biurų teikiamas paslaugas. Prieinamos, nemokamos paslaugos yra svarbios užtikrinant psichikos sveikatą ir laiku suteikiamą pagalbą susidūrus su sunkumais.

Dar viena iš šiuo metu Lietuvoje įgyvendinamų iniciatyvų – *QualityRights*, paremta 2010 m. Lietuvoje ratifikuotos Jungtinių Tautų žmonių su negalia teisių konvencijos (toliau – Konvencija) nuostatomis. Remiantis PSO sukurta *QualityRights* metodika atliekami įstaigų vertinimai, kurie yra svarbūs siekiant nustatyti, kokių veiksmingų pokyčių galima imtis, kad įstaigų teikiamos paslaugos atitiktų žmonių poreikius, skatintų paslaugų gavėjų savarankiškumą, orumą ir teisę į apsisprendimą. Iki 2024 m. jau penkiose asmens sveikatos priežiūros įstaigose nepriklausomų vertintojų

komanda, remdamasi *QualityRights* priemonių rinkiniu, įvertino, kaip teikiant psichikos sveikatos priežiūros paslaugas užtikrinami žmogaus teisių aspektai: gyvenimo sąlygos, fizinė bei psichikos sveikata, veiksnumas ir asmens laisvė, laisvė nuo kankinimų ir smurto, savarankiškas gyvenimas. Po šių vertinimų įstaigoms pateikiamos rekomendacijos, kurių įgyvendinimui pasitelkiama ir *QualityRights* vertintojų pagalba. 2023 m. rugsėjo 15 d. sveikatos apsaugos ministro ir socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu Nr. V-1004/A1-607 „Dėl Psichikos sveikatos priežiūros bei socialinės globos įstaigų teikiamų paslaugų atitikties žmogaus teisių standartams vertinimo, stebėsenos ir metodinės pagalbos teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ vertinimo mechanizmas įteisintas ir oficialiai. Svarbu turėti omenyje, kad pripažįstant iššūkius, kurie kyla gaunant bei teikiant psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, įvardijant egzistuojančius neatitikimus Konvencijos principams, galima imtis veiksmų siekiant paslaugų kokybės. *QualityRights* iniciatyvos vertinimai suteikia galimybę juos atlikti asmens sveikatos priežiūros įstaigoms, motyvuotoms siekti pokyčio, kartu gaunant ir finansinį bei ekspertinį palaikymą.

Šiuo metu Lietuvoje vyksta ir daugiau priemonių, kuriomis siekiama pokyčio psichikos sveikatos užtikrinimo lauke, bet svarbu pabrėžti, kad jos gali būti veiksmingos tik tada, kai jas įgyvendinant gaunamas palaikymas įvairiais lygmenimis – tiek valdžios, tiek jas

įgyvendinančių įstaigų, tiek visuomenės ar psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių. Užtikrinant teisę į psichikos sveikatą, priimant sprendimus ir imantis veiksmų svarbu, kad jie būtų derinami su psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčiais žmonėmis.

## APIBENDRINIMAS

Psichikos sveikatos sunkumus suprasdami kaip atsirandančius sąveikoje su aplinka, o ne vien kaip asmens individualią „problemą“, galime pripažinti, kad kiekvienas turime prisiimti atsakomybę mažindami kliūtis, trukdančias užtikrinti psichikos sveikatą. Šiuo metu visuomenėje egzistuojančios ne visad palankios nuostatos, nuogaštavimai kreipiantis pagalbos, santykis su psichikos sveikatos paslaugų teikėjais, patirtys gaunant šias paslaugas, psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčių žmonių neįtraukimas į jiems aktualių klausimų sprendimą sukuria kliūtis, trukdančias užtikrinti psichikos sveikatą. Svarbu, kad siekiant pokyčio psichikos sveikatos sunkumų patirtys būtų girdimos ir svarbios, o psichikos sveikatos sunkumų patiriantys asmenys būtų lygiaverčiai visuomenės nariai bei įtraukiami sprendžiant klausimus, susijusius su jais. Galiausiai, psichikos sveikata yra sudėtinė sveikatos dalis bei pagrindinė žmogaus teisė, kurią reikia užtikrinti.

*Ieva Žuzevičiūtė, Higienos institutas*

*El. paštas [ieva.zuzeviciute@hi.lt](mailto:ieva.zuzeviciute@hi.lt)*

## MENTAL HEALTH IS A UNIVERSAL HUMAN RIGHT

**Ieva Zuzevičiūtė**, *Institute of Hygiene, e-mail: [ieva.zuzeviciute@hi.lt](mailto:ieva.zuzeviciute@hi.lt)*

Mental health is a state of well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn effectively, work productively, and contribute to their community. However, people affected by mental health problems face challenges in their everyday lives, which significantly impact their well-being. For many years, it was believed that mental health problems were primarily the result of certain biological and individual characteristics. In recent decades, however, the focus has shifted from the mental impairments attributed to a person to the barriers created by society and the factors that may have negatively impacted an individual's mental well-being in the first place. It is important to recognize that mental health problems also arise

through interactions with the environment. Existing barriers—such as unfavorable societal attitudes, fears about seeking support, the quality of services, and the exclusion of people with mental health problems—have a significant impact on mental health and affect the willingness of individuals to seek support and participate in society. It is a shared responsibility to promote mental health, prevent mental health problems, and design tailored mental health solutions. In the pursuit of change, it is crucial to include the experiences of those facing mental health problems as equals and to uphold the principle of "nothing about us without us." Finally, mental health is an integral part of well-being and a universal human right that must be ensured.