

PSICHOLOGŲ IR EMOCINĖS GEROVĖS KONSULTANTŲ BENDRADARBIAVIMAS: GALIMYBĖS GERINANT VISUOMENĖS PSICHIKOS SVEIKATĄ

Šiandieninis gyvenimas dažnai būna kupinas emocinio streso ir psichikos sveikatos iššūkių, galinčių reikšmingai paveikti kasdienę asmens savijautą. Šie iššūkiai gali sukelti ne tik psichologinių sunkumų, bet ir fizinį simptomų, tokių kaip miego sutrikimai, galvos skausmai ar nuovargis. Psichologinė pagalba tampa vis svarbesne šiuolaikinės visuomenės dalimi, nes ji gali būti pasitelkiama ne tik tada, kai itin sunku, bet ir siekiant suprasti savo emocijas ir elgesį, rasti konstruktyvių problemų sprendimo būdų ir pagerinti santykius su aplinkiniais.

Nors dedamos pastangos didinti visuomenės supratimą apie psichologinės pagalbos svarbą, visuomenėje vis dar gaji stigma, susijusi su psichikos sveikatos sunkumais. Kartais žmonės, susidūrę su psichikos sveikatos sunkumais, nedrįsta kreiptis pagalbos nuogaustaudami, kad gali būti nesuprasti. Juos taip pat gali stabdyti baimė būti atstumtiems artimųjų ar profesinės aplinkos, sovietmečio laikų įsitikinimai, jog gali netekti kokių nors teisių, arba gėdos jausmas, kad su sunkumais nesusitvarko patys. Tokios stigmos ar žinių trūkumas ne tik trukdo asmenims gauti reikiamą pagalbą laiku, bet ir riboja atvirą visuomenės diskusiją apie psichikos sveikatą, lėtinamos pokyčius šioje srityje.

Per pastaruosius kelerius metus, ypač pandemijos metu, psichologinės pagalbos poreikis smarkiai išaugo. Reaguojant į neigiamą COVID-19 pandemijos poveikį visuomenės psichikos sveikatai, 2020 m. liepos 31 d. buvo patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“. Šiuo įsakymu visuomenei užtikrinamos nemokamos paslaugos, teikiamos savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose (toliau – VSB), siekiant gerinti gyventojų psichologinę gerovę ir psichikos sveikatą.

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų (toliau – PGS paslaugos) tikslas – stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, ugdyti streso valdymo įgūdžius bei skatinti psichikos sveikatos raštingumą. Šios paslaugos padeda ugdyti gebėjimą atpažinti ir išreikšti emocijas, lengviau spręsti konfliktines situacijas ir rasti emocinę paramą sudėtingose gyvenimo situacijose, tokiose kaip skyrybos, netektis ar darbo praradimas. PGS paslaugomis gali naudotis visi Lietuvos gyventojai – vaikai ir suaugusieji.

PGS paslaugos apima individualias psichologo konsultacijas, kurios, esant poreikiui, gali būti teikiamos anonimiškai. Taip pat teikiamos grupinės paslaugos, tokios kaip asmeninių įgūdžių tobulinimas psichologiniam atsparumui ugdyti, psichikos sveikatos raštingumo didinimas, emocinės paramos teikimas ir kiti praktiniai užsiėmimai. 2023 metų duomenimis, savivaldybių VSB teiktomis PGS paslaugomis pasinaudojo 25 039 asmenys iš 60 savivaldybių, 91 proc. jų nurodė, kad rekomenduotų šias paslaugas kitiems.

Stebint augantį psichologinių paslaugų poreikį, didėjantį psichologų darbo krūvį ir besikreipiančių asmenų skaičių bei jų patiriamų sunkumų pobūdį, 2021 m. viduryje Lietuvoje pradėtas įgyvendinti Emocinės gerovės konsultantų (toliau – EGK) paslaugų teikimo modelis, siekiant suteikti žemo intensyvumo psichologinio konsultavimo paslaugas, kai lengvesni sutrikimai ar sunkumai gali būti sprendžiami minimalios intervencijos būdu. EGK modelis yra paremtas Skandinavijos šalių gerąja praktika ir buvo sukurtas įgyvendinant 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos „Sveikata“ priemonę „Gerovės konsultantų modelio sukūrimas ir įdiegimas“. Vakarų šalyse, tokiose kaip Jungtinė Karalystė, Nyderlandai ir Norvegija, panašios paslaugos jau yra išvystytos ir veiksmingos. Šiose šalyse slaugytojai, socialiniai darbuotojai ir kiti sveikatos priežiūros specialistai yra apmokomi teikti standar-

tizuotas konsultacijas, kurios gali padėti susidoroti su lengvais nerimo ir depresijos simptomais. Specialistai taiko kognityvinės elgesio terapijos metodus, kurių veiksmingumas yra pagrįstas moksliniais tyrimais.

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas parengė gerovės konsultantų modelį bei mokymo programą, pagal kurią buvo apmokyti specialistai iš 14 savivaldybių (Klaipėdos rajono, Kalvarijos, Palangos miesto, Šilalės rajono, Kauno rajono, Jonavos rajono, Joniškio rajono, Pagėgių rajono, Skuodo rajono, Ignalinos rajono, Telšių rajono, Šiaulių rajono, Kazlų Rūdos ir Vilniaus miesto). Nuo 2022 m. sausio mėn. vidurio šiose savivaldybėse buvo vykdomi bandomieji gerovės konsultantų projektai.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, atsižvelgdama į bandomųjų projektų rezultatus ir siekdama pagerinti žemo intensyvumo psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą šalyje, nusprendė į savivaldybių VSB teikiamų bazinių paslaugų paketą integruoti EGK paslaugas, jas įtraukiant į PGS paslaugų teikimo tvarkos aprašą. 2024 m. kovo 7 d. buvo atnaujintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymas, įtraukiant į jį EGK paslaugas.

Žemo intensyvumo psichologinio konsultavimo paslaugos dažnai taikomos naudojant laipsniško problemų sprendimo modelį. Šis modelis akcentuoja, kad įvertinus psichologinės pagalbos besikreipiančio žmogaus būklę lengvesni sutrikimai ar sunkumai gali būti sprendžiami minimalios intervencijos būdu. Jei būklė negerėja arba pablogėja, arba jei pradinio vertinimo metu nustatoma, kad besikreipiančiojo sunkumai yra sudėtingesni, paslaugos gavėjas siunčiamas pas kitus specialistus – psichologus, psichoterapeutus ar psichiatrus.

EGK yra specialistai, turintys aukštąjį sveikatos mokslų kryptių grupės medicinos, visuomenės sveikatos, reabilitacijos, slaugos, akušerijos studijų krypties arba socialinių mokslų kryptių grupės socialinio darbo, psichologijos studijų krypties išsilavinimą ir baigę specialius 320 val. mokymus, paremtus kognityvinės elgesio terapijos principais. EGK specialistai, teikdami pagalbą suaugusiems asmenims, patiriantiems lengvus emocinius sunkumus, sumažina psichologų darbo krūvį. Taip suteikiama galimybė greičiau ir lengviau gauti

pagalbą asmenims, kurie susiduria su sudėtingesniais psichikos sveikatos iššūkiais ir kuriems reikalinga specializuota, aukštesnio lygio pagalba.

Šiuo metu EGK paslaugos teikiamos keliuose VSB, tačiau planuojama plėsti jų teikimą visuose VSB ir teikti jas kartu su PGS paslaugomis. Ši integracija yra svarbi, nes gali užtikrinti sklandų bendradarbiavimą tarp EGK ir PGS paslaugų teikėjų. Dirbdami kartu specialistai galės geriau atliepti klientų poreikius, spręsti darbo krūvio problemas ir dalytis žiniomis, taip užtikrindami visapusišką požiūrį į psichikos sveikatą. Esant poreikiui, PGS paslaugas teikiantys psichologai gali perduoti dalį atvejų EGK specialistams, kai tai atitinka jų kompetenciją, taip užtikrindami greitesnę pagalbą besikreipiantiems asmenims, ir atvirkščiai.

Svarbu paminėti, kokie yra EGK ir PGS paslaugų teikėjų skirtumai. EGK specialistai yra asmenys, turintys ne žemesnį nei sveikatos ar socialinių mokslų bakalauro laipsnį ir baigę specialius mokymus bei turintys tai įrodantį dokumentą. Jie teikia individualias konsultacijas tik suaugusiems asmenims, kuriems reikalinga pagalba įveikiant kasdienius emocinius sunkumus, tokius kaip stresas, nerimas ir depresijos simptomai. PGS paslaugas teikia psichologas, turintis psichologijos magistro laipsnį. Jis padeda vaikams ir suaugusiems – teikia pagalbą, kai siekiama išsiaiškinti, suprasti ir spręsti asmeninius ar tarpasmeninius sunkumus, susijusius su psichologine savijauta ar elgesiu, teikdamas individualias psichologines konsultacijas arba vesdamas grupinius užsiėmimus.

Bendradarbiavimas tarp PGS paslaugų teikėjų ir EGK yra itin svarbus, siekiant efektyviai paskirstyti paslaugas, geriau valdyti specialistų darbo krūvį ir užtikrinti, kad psichologinė pagalba būtų lengvai prieinama visiems, kam ji reikalinga.

Daugiau informacijos apie teikiamas PGS ir EGK paslaugas galima rasti savivaldybių visuomenės sveikatos biurų interneto svetainėse arba susisiekus telefonu. Kontaktus galima rasti spustelėjus šią nuorodą: [Visuomenės sveikatos biurų kontaktai - Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija \(Irv.lt\)](#)

*Skirmantė Bendžiūtė
Higienos instituto
Psichikos sveikatos centras*