



Asociatyvinė unsplash.com nuotr.

NUO ŽINIŲ PRIE KONKREČIŲ VEIKSMŲ: PSIHIKOS SVEIKATOS RAŠTINGUMO SVARBA ŠIUOLAIKINĖJE VISUOMENĖJE

Psichikos sveikatos raštingumas (PSR) – vienas kertinių veiksnių, padedančių asmeniui suprasti psichikos sveikatos reikšmę gyvenimo kokybei, atpažinti psichikos sunkumų ir sutrikimų požymius, turėti (arba gebėti susirasti) patikimą informaciją apie juos, taip pat žinoti apie egzistuojančią savipagalbą bei profesionalią pagalbą ir būdus joms pasiekti. PSR taip pat apima ir palankų požiūrį į psichikos sveikatą (1), kai skatinama pripažinti psichikos sveikatos sunkumus ir neventi kreiptis pagalbos. Atlikti tyrimai leidžia kelti prielaidą, kad egzistuoja sąsaja tarp psichikos sveikatos raštingumo lygio ir kreipimosi ankstyvesnės pagalbos, todėl manoma, kad didinant psichikos sveikatos raštingumą formuojamas palankus požiūris į psichikos sveikatą, ugdomas psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų supratimas

bei ženklų atpažinimas, akcentuojama kreipimosi profesionalios pagalbos svarba, kartu gerinant profesionalios pagalbos prieinamumą simptomus pajutusiems asmenims (2). 1997 m. žurnale „The Medical Journal of Australia“ pasirodė australų psichikos sveikatos mokslininko A. F. Jorm ir bendra autorių straipsnis (3), kuriame, apibendrinant atliktą tyrimą, teigiama, jog tam, kad psichikos ir elgesio sutrikimai visuomenėje būtų atpažinti anksti ir juos atpažinus būtų ieškoma tinkamos pagalbos, būtina didinti PSR lygį. Vienas iš būdų tai daryti – šviesti visuomenę psichikos sveikatos tema. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad šviečiant visuomenę galima pagerinti visuomenės supratimą apie psichiatrinis gydymo būdus. Šis straipsnis svarbus tuo, kad jame pirmą kartą apibrėžta PSR sąvoka – kaip „žinios ir įsitikinimai apie psichikos sutrikimus, padedantys juos atpažinti, gebėti valdyti ar užkirsti jiems kelią“. Nors

straipsnis pasirodė prieš beveik tris dešimtmečius, ši nuostata išliko plačiai pripažinta ir nenuginčyta.

Laikui bėgant PSR sąvoka kito ir plėtėsi. Pagal šiuo metu galiojantį Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro patvirtintą Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašą Nr. V-1733 (4), PSR apibrėžiamas kaip amžiui adekvačios žinios ir nuostatos apie psichikos sveikatą ir jos rizikos veiksnius, psichikos sveikatos sutrikimus ir jų prevenciją, atpažinimą bei valdymą. Šiandien PSR taip pat apima ir palankų požiūrį į psichikos sveikatą, kai yra skatinama priimti patiriamus psichikos sveikatos sunkumus. PSR gali būti didinamas organizuojant tikslinius mokymus, paskaitas, diskusijas, bendruomenines veiklas įstaigose, įgyvendinant informacines kampanijas bei socialines iniciatyvas, diegiant skaitmenines priemones, stiprinant partnerystes su ugdymo įstaigomis, darbdaviais bei žiniasklaida. PSR didinimas, kaip priemonė stiprinti visuomenės psichikos sveikatą, tampa vis aktualesne tema, nes psichikos sveikatos temoms skiriamas vis didesnis dėmesys, o psichikos sutrikimai išlieka plačiai paplitę pasauliniu mastu. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vienas iš keturių pasaulio gyventojų skirtingais savo gyvenimo etapais gali turėti kokį nors psichikos sveikatos sutrikimą. Tai reiškia, kad apie 25 proc. gyventojų bent kartą gyvenime susiduria su psichikos sveikatos sunkumais. Higienos instituto duomenimis, 2024 m. Lietuvoje psichikos ir elgesio sutrikimai buvo diagnozuoti 12 proc. gyventojų. Statistinės tendencijos rodo, kad psichikos sveikatos raštingumas turi būti nuosekliai ugdomas visose gyventojų grupėse, o psichikos sveikatos politika laikoma vienu iš strateginių prioritetų.

Lietuvoje valstybiniu lygmeniu nuosekliai dirbama visuomenės raštingumo didinimo ir stigmatos mažinimo kryptimis. Psichikos sveikatos raštingumas ir jo didinimas yra įtrauktas į dvidešimtosios Lietuvos Respublikos Vyriausybės programą, kurioje planuojama parengti priemones, kuriomis siekiama mažinti visuomenės psichikos sveikatos stigmą ir didinti visuomenės psichikos sveikatos raštingumą (5). Šis tikslas įtrauktas ir į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2025–2027 metų strateginio veiklos plano penktąjį veiklos prioritetą. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija inicijuoja, koordinuoja ir

prižiūri daugumą PSR didinimo bei stigmatos mažinimo priemonių. Vienas svarbiausių grandies elementų – savivaldybių visuomenės sveikatos biurai (VSB), įgyvendinantys atitinkamas veiklas vietos lygmeniu. Jų teikiamų paslaugų spektras labai platus – nuo psichologinės gerovės paslaugų, apimančių tiek grupinius, tiek individualius užsiėmimus, kurių tikslas – stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, gerinti streso valdymo įgūdžius ir diegti psichikos sveikatos raštingumo pagrindus, iki veiklų ugdymo įstaigose (pavyzdžiui, mokymų, skirtų mokyklų darbuotojų kompetencijoms psichikos sveikatos srityje stiprinti, ir įvairių užsiėmimų vaikams bei paaugliams). VSB teikia savižudybių prevencijos, konsultavimo dėl priklausomybių ir anksstyvosios intervencijos paslaugas. Vyresnio amžiaus asmenims keliolikoje šalies savivaldybių įgyvendinama socialinio recepto iniciatyva, skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems žmonėms, siekiant stiprinti jų psichologinę gerovę ir psichikos sveikatą per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas bendruomenėje ir savivaldybėje prieinamas veiklas.

Lietuvoje nėra nacionaliniu mastu naudojamos PSR didinimo mokymų programos (egzistuoja pavienės, dažnai inicijuotos ir sukurtos nevyriausybinių sektoriaus organizacijų), tačiau 2026 m. Higienos instituto vykdomo projekto „Psichikos sveikatos stiprinimas, stigmatizavimo mažinimas, savižudybių prevencija Vidurio ir vakarų Lietuvos ir Sostinės regionuose“ metu bus sukurta psichikos sveikatos raštingumo ir pirmosios emocinės pagalbos mokymų programa visuomenės grupėms bei specialistams. Planuojama sukurti ir nuotolinius mokymus, kurie bus pasiekiami projektui pasibaigus. Prieš kuriant programą ir rengiant tikslinių grupių mokymus bei po jų planuojami visuomenės tyrimai, kurie padės įvertinti visuomenės psichikos sveikatos raštingumo lygį ir jo pokytį po mokymų.

Didelį vaidmenį didinant psichikos sveikatos raštingumą atlieka žiniasklaida bei informacinės priemonės – įvairios komunikacinės žinutės, žinomų asmenų įsitraukimas, asmeninių istorijų pasakojimai ir pan. Veiklos, kurios padeda užmegzti kontaktą su skirtingo amžiaus ir patirčių auditorijomis, stiprina pasitikėjimą gaunama informacija (ypač jeigu ją perteikia visuomenėje žinomas žmogus) ir normalizuoja kalbėjimą apie psichikos sunkumus. Higienos instituto Psichikos

sveikatos centras ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija įgyvendina psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą (ji – viena iš projekto „Žvelk giliau“ veiklų). Psichikos sveikatos ambasadorių tikslas – dalijantis savo patirtimi per socialinius ryšius bendruomenėje ar socialiniuose tinkluose keisti žmonių požiūrį į psichikos sveikatos sunkumus bei sutrikimus, skatinti pozityvias nuostatas ir elgesį juos patiriančių žmonių ar artimųjų atžvilgiu, mažinti mitus ir klaidingus įsitikinimus apie psichikos sveikatą.

Be valstybinio lygmens priemonių, prie PSR didinimo reikšmingai prisideda organizacinės iniciatyvos ugdymo įstaigose, darbovietėse ir nevyriausybinėse organizacijose. Lietuvoje jau esama sektinų praktinių pavyzdžių, tarkim, įmonės „Telia Lietuva“ vidinės emocinės gerovės iniciatyvos ir gerovės ambasadorių projektas, kuriuo sistemingai stiprinama vidinė komunikacija apie psichikos sveikatą; banko „Swedbank“ darbuotojams siūloma emocinės paramos telefono linija, pasitelkiant profesionalus psichologus, ir kitos emocinę gerovę palaikančios priemonės; Vytauto Didžiojo universiteto studentai ir darbuotojai gali gauti psichikos sveikatos pagalbą per specialiai jiems įkurtus pirminius psichikos sveikatos centrus. Be to, įvairios įstaigos PSR temą integruoja į viešąją komunikaciją, minėdamos tarptautines ir europines temines dienas (pvz., Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, Europos depresijos dieną), taip didindamos informuotumą, mažindamos stigmą ir skatindamos kuo anksčiau ieškoti pagalbos. Vienas iš gerųjų pavyzdžių – emocinės pagalbos linijos „Jaunimo linija“ iniciatyva „Žalia šviesa gyvenimui“, kuri sulaukia vis platesnio institucijų ir visuomenės dalyvavimo bei aktyvaus žiniasklaidos įsitraukimo. Kitų, pavyzdžiui, ugdymo įstaigų veikla psichikos sveikatos stiprinimo srityje daugiausia priklauso nuo pa-

čios įstaigos požiūrio ir sprendimo integruoti šią temą į ugdymo procesus. Esminę reikšmę turi nuoseklus įvairių specialistų (VSB specialistų, dirbančių ugdymo įstaigose, psichologų, socialinių darbuotojų ir kt.) ir pačios mokyklos bendradarbiavimas bei kryptingas veikimas. Panašus modelis taikomas ir daugumoje viešojo sektoriaus įstaigų: vadovybė nustato, kiek ir kokio dėmesio turi būti skiriama psichikos sveikatos temoms. Dažnai iniciatyvas palaiko profesinės sąjungos, o darbuotojų dalyvavimas šiose veiklose paprastai yra savanoriškas.

Nors iniciatyvų netrūksta, nerimą kelia ribotas tarpinstitucinis bendradarbiavimas: veiklos dažnai vykdomos fragmentiškai, poveikis nematuojamas arba vertinamas tik vietos lygmeniu. Dėl to stokojama struktūruotos, nuoseklios ir integruotos politikos su aiškiais tikslingų priemonių gairėmis, kurios leistų pasiekti didesnę poveikį.

PSR vaidmuo modernioje visuomenėje tampa vis aktualesnis, todėl labai svarbu, kad jis būtų nuosekliai integruotas į sveikatos stiprinimo politiką. Lietuvoje tam skiriamas vis didesnis dėmesys, tačiau reikia kryptingo, sistemingo priemonių įgyvendinimo tarp skirtingose srityse veikiančių įstaigų ar organizacijų bei tarpinstitucinio bendradarbiavimo – tikslingų mokymų, bendruomeninių veiklų, informacinių kampanijų, skaitmeninių priemonių ir aiškių pagalbos teikimo schemų. Tvarumui užtikrinti būtina reguliari stebėseną – matuoti PSR žinių lygį bei stigmą rodiklius ir pagal tai koreguoti veiksmus užtikrinant pasiekiamumą regionuose ir skirtingoms visuomenės grupėms.

Lina Chmieliauskienė

*Higienos instituto Psichikos sveikatos centro
Psichikos sveikatos stiprinimo skyrius*

Literatūra

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Psichikos sveikatos stigmą mažinimas ir raštingumo didinimas. Prieiga per internetą: Psichikos sveikatos stigmą mažinimas ir raštingumo didinimas – Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
2. Zajanauskas V, Musneckis A. Psichikos sveikatos raštingumas. Problemos bei ryšys su sociodemografiniais veiksniais. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2023.028>
3. Jorm AF, et al. Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. MJA. 1997;166:182–186. Prieiga per internetą: The Medical Journal of Australia
4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymas Nr. V-1733 „Dėl Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“. Prieiga per internetą: V-1733 Dėl Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvi...
5. Lietuvos Respublikos Seimo 2025 m. rugsėjo 25 d. nutarimas Nr. XV-439 „Dėl dvidešimtosios Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos“. Prieiga per internetą: XV-439 Dėl Dvidešimtosios Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos