



Brüssel, 24. juuni 2025
(OR. en)

10430/1/25
REV 1

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

MENETLUSE TULEMUS

Saatja:	Nõukogu peasekretariaat
Saaja:	Delegatsioonid
Eelmise dok nr:	9069/25
Teema:	Nõukogu järelused laste ja noorukite vaimse tervise edendamise ja kaitsmise kohta digiajastul

Delegatsioonidele edastatakse lisas nõukogu järelused laste ja noorukite vaimse tervise edendamise ja kaitsmise kohta digiajastul, mille tööhõive, sotsiaalpoliitika, tervise- ja tarbijakaitseküsimuste nõukogu (EPSCO) kiitis heaks oma 20. juunil 2025 toimunud istungil.

Nõukogu järeldused laste ja noorukite vaimse tervise edendamise ja kaitsmise kohta digiajastul

Sissejuhatus

Digitehnoloogia¹ võib aidata vaimset tervist parandada, pakkudes juurdepääsu teabele, tugivõrgustikele ja kaugraviteenustele, aga samas ka sellele negatiivset mõju avaldada,² eelkõige laste ja noorukite puhul³.

Seetõttu on tungiv vajadus edendada digivahendite ohutumat ja tervislikumat kasutamist laste ja noorukite poolt, seades esikohale nende vaimse tervise kaitsmise, edendades meedia- ja digikirjaoskust koos sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskustega ning luues tervislikuma ja turvalisema ning eakohase digikeskkonna tihedas koostöös peamiste sidusrühmadega, sealhulgas poliitikakujundajate, kohalike omavalitsuste ja digitööstusega, samuti perede, hooldajate, haridustöötajate, tervishoiutöötajate, laste ja noorukitega töötavate muude täiskasvanute ning noorte esindajatega.

¹ „Digitehnoloogiat“ kasutatakse siin üldmõistena ja see viitab digiseadmetele (st arvutid, tahvelarvutid, mobiiltelefonid, nutikellad) ning digitehnoloogia abil toimuvale tegevusele, milles lapsed ja noored nimetatud seadmete kaudu osalevad (nt interneti kasutamine, suhtlusvõrgustike loomine, veebis vestlemine või mängude mängimine). Vt lähemalt: Kardefelt-Winther, D., „How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review“ („Kuidas mõjutab aeg, mida lapsed kulutavad digitehnoloogia kasutamisele, nende vaimset heaolu, sotsiaalseid suhteid ja füüsilist aktiivsust? Tõenduspõhise kirjanduse ülevaade“), Innocenti aruteludokument 2017-02, detsember 2017, UNICEFi teadusbüroo – Innocenti, Firenze, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Komisjoni 7. juuni 2023. aasta teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele, milles käsitletakse kõikehõlmavat lähenemisviisi vaimsele tervisele (COM(2023) 298 final), <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ Käesolevas dokumendis viitab kategooria „lapsed“ väikelastele (st eelkooliealistele) ja kooliealistele lastele (algkoolilapsed) ning kategooria „noorukid“ põhi- ja keskkoolis õppivatele lastele.

Digitootedisainerid peavad võtma suurema vastutuse ja hindama oma valikute võimalikke tagajärgi, sealhulgas laste ja noorukite vaimset tervist mõjutavaid riske ja ohte. Kui digitehnoloogia loojad ja pakkujad peavad kvaliteetse sisu ohutust, eraelu puutumatust, läbipaistvust, mitmekesisust ja usaldusväärsust ning kasutaja heaolu algusest peale projekteerimisprotsessi osaks, saavad nad aidata leevendada digitehnoloogia negatiivset mõju laste ja noorukite vaimsele tervisele ning edendada nende jaoks turvalisemat ja tasakaalustatud veebikeskkonda.

Hiljutised ülemaailmsed ja piirkondlikud väljakutsed, sealhulgas COVID-19 pandeemia, Venemaa agressioonisõda Ukraina vastu, relvakonfliktide eskaleerumine Lähis-Idas ja mujal, püsiv kliimakriis ja ootamatud hädaolukorrad on süvendanud vaimset tervist mõjutavaid stressitegureid, eelkõige laste ja noorukite puhul. Neid väljakutseid on veelgi süvendanud digitehnoloogia ja veebikeskkonna, sealhulgas sotsiaalmeedia kasvav mõju ja kiire areng ning sellest tulenevad sagenevad probleemsed veebikujundustavad⁴, millega püütakse mõjutada kasutajaid või kasutada ära laste ja noorukite haavatavust⁵.

Need tendentsid nõuavad koordineeritud reageerimist Euroopa tasandil⁶.

⁴ Näiteks petuskeemid või sõltuvusttekitavad disainilahendused.

⁵ Euroopa Komisjon, õigus- ja tarbijaküsimuste peadirektoraat, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. jt., „Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – pimemuster and manipulative personalisation – Final report“ („Käitumisuuring digikeskkonnas esinevate ebaausate kaubandustavade kohta – petuskeemid ja manipuleeriv personaliseerimine – lõpparuanne“), Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ COVID-19 pandeemia pikendas märkimisväärselt aega, mida lapsed veedavad veebis, kuna kooli- ning kultuuri- ja seltsielu kolis üle veebi. Vt lähemalt: Euroopa Komisjon, komisjoni 24. märtsi 2021. aasta teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele: ELi lapse õiguste strateegia, COM(2021) 142 final, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/et/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

TULETADES MEELDE

1. et ei ole tervist ilma vaimse terviseta, mida WHO määratleb kui „vaimse heaolu seisundit, kus inimene saab hakkama igapäevase elu pingetega, realiseerib oma võimeid, õpib ja töötab hästi ning annab panuse oma kogukonna heaks“⁷;
2. ELi toimimise lepingu artikli 168 lõiget 1, milles on muu hulgas sätestatud, et liidu meetmed peaksid olema suunatud vaimset tervist ohustavate tegurite ennetamisele⁸;
3. kõigi laste ja noorukite õigust tervisele, sealhulgas vaimsele tervisele, nagu on sätestatud rahvusvahelises õiguses, eelkõige 1989. aasta lapse õiguste konventsioonis^{9,10} ja ELi põhiõiguste hartas¹¹;

⁷ Maailma Terviseorganisatsioon, „Mental Health“ („Vaimne tervis“), Maailma Terviseorganisatsiooni veebisait, viimati vaadatud 20. jaanuaril 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Euroopa Liidu toimimise lepingu artikkel 168 (ELT C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj).

⁹ Artiklis 17 tunnustatakse lapse õigust pääseda ligi teabele, mille eesmärk on lapse heaolu areng, kuid öeldakse ka sõnaselgelt, et lapsi tuleb kaitsta heaolu kahjustava sisu eest: artiklis 24 on sätestatud lapse õigus võimalikult heale tervisele ja artiklis 27 on rõhutatud „iga lapse õigust eluasemele, mis vastaks lapse kehalisele, vaimsele, hingelisele, kõlbelisele ja sotsiaalsele arengule“. Vt lähemalt: Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni lapse õiguste konventsioon, 20. september 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Lisaks märgitakse Lapse Õiguste Komitee üldises märkuses nr 25, et tuleks edendada, austada, kaitsta ja täita kõiki laste õigusi digikeskkonnas, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Selle artiklis 24 tunnustatakse, et lastel on õigus nende heaoluks vajalikule kaitsele ja hoolitsusele ning et avaliku sektori asutused ja eraõiguslikud institutsioonid peavad esikohale seadma lapse huvid. Vt lähemalt: ELT C 303, 14.12.2007, lk 1–16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

4. et viimastel aastatel on Euroopa Liit seadnud vaimse tervise teema oma tegevuskavas prioriteediks ning tänu sellele on laste ja noorukite vaimse tervise teema saanud suuremat tähelepanu,^{12,13,14,15,2,16,17,18} sealhulgas Euroopa noorteaastal 2022, ELi noortestrategias (2019–2027),¹⁹ Euroopa haridusruumi juhtalgatuses „Õpiedu saavutamise teed“²⁰ ja digiõppe tegevuskavas²¹;

¹² Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu 26. juuni 2024. aasta järeldused Euroopa terviseleidu tuleviku kohta: hoolitsev, valmistuv ja kaitsev Euroopa (11597/24, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/et/pdf>).

¹³ Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu 30. novembri 2023. aasta järeldused vaimse tervise kohta (15971/23, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/et/pdf>).

¹⁴ Nõukogu ja liikmesriikide valitsuste esindajate järeldused Euroopa Liidu noorte vaimset tervist käsitleva kõikehõlmava lähenemisviisi kohta (ELT C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>).

¹⁵ Euroopa Parlament, keskkonna-, rahvatervise ja toiduohutuse komisjon, Cerdas, S., „Raport vaimse tervise kohta“ (2023/2074(INI), 17. november 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_ET.html).

¹⁶ Euroopa Komisjon, hariduse, noorte, spordi ja kultuuri peadirektoraat, „Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators“ („Heaolu ja vaimne tervis koolides – suunised hariduspoliitika kujundajatele, koolijuhtidele, õpetajatele ja haridustöötajatele“), Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>, <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.

¹⁷ Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu 2. detsembri 2024. aasta järeldused naiste ja tüdrukute vaimse tervise tugevdamise kohta soolise võrdõiguslikkuse edendamise kaudu (16366/24, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/et/pdf>).

¹⁸ Euroopa Parlamendi, nõukogu ja komisjoni ühisdeklaratsioon pealkirjaga „Euroopa deklaratsioon digiõiguste ja -põhimõtete kohta digikümnendiks“ (ELT C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001).

¹⁹ Euroopa Liidu Nõukogu ja nõukogus kokku tulnud liikmesriikide valitsuste esindajate resolutsioon noortevaldkonnas tehtava Euroopa koostöö raamistiku kohta: Euroopa Liidu noortestrategia 2019–2027 (ELT C 456, 18.12.2018, lk 1–22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>).

²⁰ Euroopa Komisjon, hariduse, noorte, spordi ja kultuuri peadirektoraat, „Õpiedu saavutamise teed“, Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.

²¹ Euroopa Komisjon, Euroopa haridusruum – Digiõpe, „Digiõppe tegevuskava“, 23. november 2023, Euroopa Komisjoni veebisait, viimati vaadatud 20. mail 2025, <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. ELi lapse õiguste strateegiat, milles tunnistatakse hea vaimse tervise tähtsust laste arengu jaoks,²² ning nõukogu soovitus, millega luuakse Euroopa lastegarantii, milles pööratakse erilist tähelepanu vaimsele tervisele²³;
6. komisjoni teatist tervikliku lähenemisviisi kohta vaimsele tervisele, milles nähakse lapsepõlve elu otsustava etapina, rõhutatakse lapsepõlves esinevate vaimse tervise probleemide pikaajalist mõju üksikisikutele, kogukondadele ja ühiskonnale, samuti perekondade,² nende sotsiaal-majanduslike ressursside ja keskkonna keskset rolli üldiselt;
7. nõukogu järeltusi, milles käsitletakse naiste ja tütarlaste vaimse tervise tugevdamist soolise võrdõiguslikkuse edendamise kaudu ning milles rõhutatakse küberkiusamise, väärinfo, desinformatsiooni ja ebarealistlike ilustandarditega kokkupuutumise negatiivset mõju laste ja noorukite vaimsele tervisele¹⁷;

²² Euroopa Komisjon, komisjoni 24. märtsi 2021. aasta teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele: ELi lapse õiguste strateegia (COM(2021) 142 final, 24. märts 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/et/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>).

²³ Nõukogu 14. juuni 2021. aasta soovitus (EL) 2021/1004, millega luuakse Euroopa lastegarantii, (ELT L 223, 22.06.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>).

8. liidu hiljutist seadusandlikku ja muud tegevust, mille eesmärk on muuta digimaailm laste ja noorukite jaoks turvalisemaks ^{24,25,26,27,28,29} ning võidelda internetipõhise laste seksuaalse väärkohtlemise vastu^{30,31};

-
- ²⁴ Euroopa Parlamendi ja nõukogu 19. oktoobri 2022. aasta määrus 2022/2065/EL, mis käsitleb digiteenuste ühtset turgu ja millega muudetakse direktiivi 2000/31/EÜ (digiteenuste määrus) (ELT L 277, 27.10.2022, lk 1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>).
- ²⁵ Euroopa Komisjon, komisjoni 11. mai 2022. aasta teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele: Laste ja noorte digikümnend: uus lastele parema interneti loomise Euroopa strateegia (COM(2022) 212 final, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=celex:52022DC0212>).
- ²⁶ Euroopa Parlamendi 11. märtsi 2021. aasta resolutsioon laste õiguste kohta seoses ELi lapse õiguste strateegiaga (ELT C 474, 24.11.2021, lk 146–155, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017).
- ²⁷ Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu järeldused meediapädevuse kohta pidevalt muutuv maailmas (ELT C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04))).
- ²⁸ Euroopa Parlamendi ja nõukogu 14. novembri 2018. aasta direktiiv (EL) 2018/1808, millega muudetakse direktiivi 2010/13/EL audiovisuaalmeedia teenuste osutamist käsitlevate liikmesriikide teatavate õigus- ja haldusnormide koordineerimise kohta (audiovisuaalmeedia teenuste direktiiv), et võtta arvesse muutuvat turuolukorda (ELT L 303, 2018/1808, 28.11.2018, lk 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>).
- ²⁹ Euroopa Parlamendi ja nõukogu 13. juuni 2024. aasta määrus (EL) 2024/1689, millega nähakse ette tehisintellekti käsitlevad ühtlustatud õigusnormid ning muudetakse määruseid (EÜ) nr 300/2008, (EL) nr 167/2013, (EL) nr 168/2013, (EL) 2018/858, (EL) 2018/1139 ja (EL) 2019/2144 ning direktiive 2014/90/EL, (EL) 2016/797 ja (EL) 2020/1828 PE/24/2024/REV/1 (ELT L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>).
- ³⁰ Komisjoni 24. juuli 2020. aasta teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele: ELi strateegia, mis käsitleb tulemuslikumat võitlust laste seksuaalse väärkohtlemise vastu (COM(2020) 607 final, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>).
- ³¹ Euroopa Parlamendi ja nõukogu 14. juuli 2021. aasta määrus (EL) 2021/1232 ajutise erandi kohta direktiivi 2002/58/EÜ teatavatest sätetest seoses tehnoloogiaga, mida numbrivaba isikutevahelise side teenuste osutajad kasutavad isikuandmete ja muude andmete töötlemiseks, et võidelda veebis toimuva laste seksuaalse kuritarvitamise vastu, mida on muudetud Euroopa Parlamendi ja nõukogu 29. aprilli 2024. aasta määrusega (EL) 2024/1307 (PE/38/2021/REV/1, ELT L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>).

9. digiteenuste õigusakti, millega muu hulgas kehtestatakse digiplatvormidele nõue tagada nende teenuseid kasutavate alaealiste eraelu puutumatuse, ohutuse ja turvalisuse kõrge tase,²⁴ ning kohustatakse väga suuri digiplatvorme korrapäraselt hindama ja maandama süsteemseid riske, mis ohustavad lapse õiguste austamist ja alaealiste kaitset nende füüsilisele ja vaimsele heaolule avalduvate negatiivsete tagajärgede eest; audiovisuaalmeedia teenuste direktiivi, milles esitatakse muu hulgas konkreetne raamistik, mis sisaldab kaitsemeetmeid kahjuliku audiovisuaalse sisu, sealhulgas videojagamisplatvormidel pakutava sisu vastu, ning kohustatakse liikmesriike tagama, et nende jurisdiktsiooni alla kuuluvad audiovisuaalmeedia teenuste osutajad ja videote jagamise platvormi teenuseosutajad võtavad asjakohaseid meetmeid, et kaitsta alaealisi mis tahes saadete eest või kasutaja loodud videote ja audiovisuaalsete äriteadete eest, mis võivad kahjustada nende füüsilist, vaimset või kõlblist arengut²⁸; uut lastele parema interneti loomise Euroopa strateegiat, mis sisaldab meetmeid vaimse heaolu toetamiseks internetis ja eakohaseid disainilahendusi ning mille eesmärk on suurendada teadlikkust internetiriskidest, nagu küberkiusamine, väärinfo ja desinformatsioon, ja asjakohast suutlikkust ning millega edendatakse tervislikku ja vastutustundlikku käitumist internetis²⁵, samuti tehisintellekti käsitlevat õigusakti, millega kehtestatakse horisontaalsed ja riskipõhised normid selle kohta, kuidas tehisintellekti saab liidus kõigis valdkondades ja sektorites arendada ja kasutada, ning mille eesmärk on tagada põhiõiguste kõrgetasemeline kaitse ja ohutus ning milles võetakse arvesse laste konkreetseid õigusi, sealhulgas keelates sõnaselgelt tehisintellektisüsteemid, mis kasutavad ära laste haavatavust internetis,²⁹ ning rakendades suure riskiga tehisintellektisüsteemide suhtes proportsionaalseid ja tõhusaid kaitsemeetmeid;

10. nõukogu järeldusi heaolu toetamise kohta digiõppes, milles kutsutakse liikmesriike üles tugevdama õpilaste ja haridustöötajate heaolu digiõppe riiklike poliitikameetmete ja strateegiate väljatöötamisel ning toetama koole asjakohase ajahalduse väljatöötamisel seoses digitaalse ja kontaktõppe ja õpitööga³²;
11. nõukogu järeldusi, mis käsitlevad hariduse ja koolituse panust Euroopa ühiste väärtuste ja demokraatliku kodakondsuse tugevdamisse ning milles julgustatakse liikmesriike tõhustama tõhusat meedia- ja digikirjaoskust, pidades silmas kasvavaid probleeme, millega lapsed ja noorukid digitaalses kontekstis ja internetis silmitsi seisavad ja mis on seotud selliste küsimustega nagu digitaalne turvalisus ja eraelu puutumatus, küberkiusamine, desinformatsioon, vaenukõne ja radikaliseerumine³³;
12. komisjoni ühisteatist ELi kriisivalmiduse strateegia kohta, mille eesmärk on integreerida kriisivalmidus koolide õppekavadesse, koolitada haridustöötajaid, et aidata arendada olulisi valmidusoskusi, nagu meedia- ja digikirjaoskus, ning suurendada teadlikkust riskidest ja ohtudest, eelkõige väärinfo vastu võitlemise abil³⁴;
13. nõukogu järeldusi laste motoorsete oskuste, kehalise aktiivsuse ja sporditegevuse kohta, milles rõhutatakse seost kehalise aktiivsuse ning laste ja noorukite vaimse heaolu vahel³⁵;

³² Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu järeldused heaolu toetamise kohta digiõppes (2022/C 469/04, 9.12.2022,

ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01))).

³³ Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu järeldused, mis käsitlevad hariduse ja koolituse panust Euroopa ühiste väärtuste ja demokraatliku kodakondsuse tugevdamisse (*ELT C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>*).

³⁴ Komisjoni 26. märtsi 2025. aasta ühisteatis Euroopa Parlamendile, Euroopa Ülemkogule, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele ELi kriisivalmiduse strateegia kohta (JOIN(2025) 130 final, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=celex:52025JC0130>).

³⁵ Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu järeldused laste motoorsete oskuste, kehalise aktiivsuse ja sporditegevuse kohta (ELT C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>).

14. nõukogu ja nõukogus kokku tulnud liikmesriikide valitsuste esindajate järeldused elukestva kehalise aktiivsuse kohta, milles rõhutatakse kehalise aktiivsuse mõju vaimsele tervisele lapsepõlves³⁶;
15. et käesolevad nõukogu järeldused ei mõjuta 2027. aasta järgse mitmeaastase finantsraamistiku üle peetavaid läbirääkimisi;

TUNNISTADES, ET

16. laste ja noorukite vaimne heaolu võib aidata neil saavutada arengu verstaposte,³⁷ õppida probleemidega toimetuleku viise, juhtida oma emotsioone, omandada sotsiaalseid ja emotsionaalseid pädevusi, luua turvalisi ja toetavaid suhteid eakaaslaste ja täiskasvanutega, olla koolis edukas, arendada tugevat enesest lugupidamise tunnet ning suurendada enesekindlust ja tugevdada enesemääratlust, mida neil on vaja edukaks toimetulekuks³⁵;
17. kuni 20 % lastest kogu maailmas kogevad vaimse tervise probleeme²² ja 9 miljonit noorukit (vanuses 10–19 aastat) elavad Euroopas vaimse tervise häiretega,³⁸ mis ravimata jätmise korral mõjutavad tõsiselt nende arengut, haridustaset ja võimet elada täisväärtuslikku elu;

³⁶ Euroopa Liidu Nõukogu, nõukogu järeldused elukestva kehalise aktiivsuse kohta (ELT C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001).

³⁷ SOS Lastekülad, „A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families’ wellbeing at the centre“ („Tõeliselt terviklik ELi lähenemisviis vaimsele tervisele: keskendumine laste ja pere heaolule“), september 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ ÜRO Lastefond, „The State of the World’s Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children’s mental health“ („Laste olukord maailmas 2021. aastal. Laste vaimse tervise edendamine ja kaitsmine ning selle eest hoolitsemine“), UNICEF, New York, oktoober 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. vaimse tervise probleemide põhjused tekivad sageli varases lapsepõlves ning umbes pooled kõigist vaimse tervise häiretest ilmnevad enne 14-aastaseks saamist, mis näitab, kui oluline on see eluetapp inimese arengus³⁷. Samuti on noorukiiga väga oluline aeg vaimset heaolu edendavate sotsiaalsete ja emotsionaalsete harjumuste arendamiseks. Isegi kui vaimse tervise probleemid tekivad hilisemas eluetapis, on varased kogemused kujundavad, ja kui need on olnud rasked, võivad need viia vaimse tervise häirete tekkimiseni mis tahes vanuses;
19. tänapäeval kulgeb laste ja noorukite igapäevaelu üha enam digikeskkonnas ning seetõttu on määrava tähtsusega, et nende õigused digimaailmas oleksid kaitstud samal tasemel kui füüsilises maailmas;
20. digitehnoloogia kiire areng pakub lastele ja noorukitele palju hariduse, meelelahutuse ja kommunikatsiooniga seotud hüvesid, näiteks võimalusi personaliseeritud õppeks, digioskuste ja -pädevuste arendamiseks või virtuaalkogukondadele juurdepääsuks. Need hüved aitavad luua eeskätt noorukite vahel sotsiaalseid sidemeid, mis võivad tugevdada nende vaimset tervist³⁹ ja üldist heaolu. Samuti võivad need anda positiivse panuse lastele ja noorukitele suunatud ennetuskampaaniasse, näiteks enesetappude ennetamise kampaaniasse;

³⁹ Üks näide sellistest hüvedest on vastutustundlik mängude mängimine, mis võib tuua kasu vaimsele tervisele, võimendades reflekse, parandades meeleolu ning võimaldades mängijatel avastada uusi isiksuseomadusi ja emotsioone. Internetimängud võivad aidata luua ka ülemaailmseid sidemeid, eriti nendel, kellel on raskusi sotsialiseerumisega. Vt lähemalt: Mental Health Europe, „Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass“ („Aruanne digitaliseerimise kohta vaimse tervise valdkonnas. Vaimne tervis digiajastul: inimõiguspõhise psühhosotsiaalse lähenemisviisi rakendamine kompassina“), detsember 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. samal ajal kujutab eespool nimetatud digitehnoloogia kiire areng endast ohtu, mille ulatus ja tagajärjed laste ja noorukite üldisele vaimsele heaolule on veel osaliselt teadmata. Seepärast on vaja rohkem teadusuuringuid, et hinnata nõuetekohaselt selle mõju arenevale ajule ja isiksusele, sealhulgas kognitiivsetele võimetele ja oskustele, samuti selle võimalikku mõju eeldatavalt haavatavas olukorras olevate laste ja noorukite käitumisele⁴⁰;
22. digitehnoloogia levikuga seotud riskid laste ja noorukite vaimsele tervisele võivad olla suured, mistõttu tundub mõistlik, et kuni ei ole tehtud piisavalt teadusuuringuid, tuleks võtta ennetusmeetmeid võimalike riskide leevendamiseks, tuginedes praegustele teaduslikele tõenditele. Selliste meetmete hulgas võivad olla näiteks sotsiaal-emotsionaalsete oskuste ja stressiga toimetuleku mehhanismide õpetamise integreerimine haridussüsteemi, juba teadaolevalt sõltuvusttekitavate ja manipuleerivate tavade reguleerimine ning vanemate toetamine, pakkudes neile asjakohast teavet ja vahendeid, et lapsed ja noorukid õpiksid digimaailmas turvaliselt ja võimekalt orienteeruma;
23. õigus- ja haridussüsteemid peavad neid probleeme paremini käsitlema, et lapsed ja noorukid saaksid digitehnoloogia võimalustest kasu, vältides ja leevendades seejuures võimalikku kahjulikku mõju nende vaimsele tervisele;
24. enamikul juhtudel ei ole probleemiks digitaliseerimine või digitehnoloogia kasutamine ise, vaid mitmed digitaalsed mõjutegurid, nagu kasutaja, käitumine, keskkond, sisu ja disain, mis võivad mõjutada laste ja noorukite vaimset tervist;

⁴⁰ European Public Health Alliance, Farah, L., „Strengthening countries’ cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health“ („Riikide koostöö tugevdamine, et kaitsta lapsi ja noorukeid ekraanisõltuvuse eest ning kaitsta vaimset tervist“), European Public Health Alliance’i veebisait, 24. september 2024, veebis viimati vaadatud 21. jaanuaril 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. lapsed ja noorukid digitehnoloogia kasutajatena moodustavad haavatava rühma, kellel on eriti suur oht langeda küberkuritegevuse (nt identiteedivarguse, väljapressimise, laste seksuaalse väärkohtlemise), manipuleerivate ja/või sõltuvusttekitavate disainitavade ja isikuandmete ebaseadusliku kasutamise ohvriks või hakata tegelema nende jaoks sobimatu või ebaseadusliku tegevusega (nt täiskasvanutele mõeldud sisu vaatamine, interneti hasartmängud ja hasartmängimine internetimängudes (nt nn kraamikastid), alkoholi, tubaka ja sarnaste toodete ostmise⁴¹ või kihlvedude sõlmimine internetis). Lapsed ja noorukid võivad olla haavatavad ka edasise ärakasutamise eesmärgil toimuva internetivärbamise suhtes ning tüdrukud on eriti haavatavad soolise kübervägivalla, sealhulgas küberahistamise⁴¹ ohu suhtes, samas kui puuetega lapsi ohustab eeskätt küberkiusamine ja -vägivald⁴²;

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., „Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella overview“ („Sotsiaalmeedia kasutamine ning noorukite vaimne tervis ja heaolu: koondülevaade“), Computers in Human Behavior Reports, märts 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., „Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities“ („Küberkiusamine tõsiste emotsionaalsete puuete ja õpiraskustega õpilaste seas“), Journal of Education and Human Development, juuni 2015, kd 4, nr 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. mis puutub käitumisse, siis digitehnoloogiale juurdepääsu võimaldamine väikelastele kas liiga vara, mitte järk-järgult või ilma nõuetekohase järelevalveta võib kahjustada nende kognitiivset ja vaimset arengut,⁴³ samas kui digitehnoloogia väärkasutamine või ülemäärane kasutamine kooliealiste laste ja noorukite poolt võib põhjustada vaimseid probleeme, näiteks piirata sotsiaalset suhtlust väljaspool interneti,⁴⁴ põhjustada sotsiaalset eraldatust⁴⁵ ja üksindust,⁴⁶ avaldada negatiivset mõju kognitiivsetele võimetele,⁴⁷ tekitada mängimishäire⁴⁸ või muutuda käitumuslikuks sõltuvuseks⁴⁹;

⁴³ Maailma Terviseorganisatsioon, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age („Suunised alla 5-aastaste laste kehalise aktiivsuse, istuva eluviisi ja une kohta“), 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, „Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass“ („Aruanne digitaliseerimise kohta vaimse tervise valdkonnas. Vaimne tervis digiajastul: inimõiguspõhise psühhosotsiaalse lähenemisviisi rakendamine kompassina“), detsember 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Appling-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Maailma Terviseorganisatsioon, WHO teabejoonis „Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide“ („Sotsiaalne eraldatus ja üksindus mõjutavad igas vanuses inimesi kogu maailmas“), WHO veebisait, 15. november 2023, viimati vaadatud 20. mail 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Euroopa Komisjon, Teadusuuringute Ühiskeskus (JRC) (2024): ELi üksinduse uuring. Euroopa Komisjon, Teadusuuringute Ühiskeskus (JRC) [andmestik] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. jt, „Brain health consequences of digital technology use“ („Digitehnoloogia kasutamise tagajärjed aju tervisele“), Dialogues in clinical neuroscience, kd 22, anne 2, 2020, lk 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Maailma Terviseorganisatsiooni veebisait, viimati vaadatud 15. aprillil 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Digitehnoloogia, eelkõige sotsiaalmeedia väärkasutamine ja ülemäärane kasutamine sarnaneb käitumismustriga, mida iseloomustavad sõltuvuse sarnased sümptomid, sealhulgas võimetus kontrollida kasutamist, eemaletõmbumine siis, kui sellist tehnoloogiat parajasti ei kasutata, digitehnoloogia kasutamise nimel muu tegevuse unarusse jätmine ning ülemäärasest kasutamisest tingitud negatiivsed tagajärjed igapäevaelus; Vt lähemalt: Maailma Terviseorganisatsioon, „Teens, screens and mental health“ („Noorukid, ekraanid ja vaimne tervis“), Maailma Terviseorganisatsiooni veebisait, 25. september 2024, viimati vaadatud 20. jaanuaril 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. digitehnoloogia väärkasutamine või ülemäärane kasutamine laste ja noorukite poolt võib kahjustada ka nende füüsilist tervist, näiteks vähendades kehalist aktiivsust,⁵⁰ aidates kaasa istuva elustiili ja kehvade toitumisharjumuste kujunemisele või süvenemisele, mis mõlemad võivad põhjustada rasvumist,⁵¹ uneprobleeme,⁵² nägemispuuet (eelkõige müoopiat) või luu- ja lihaskonna vaevusi⁵³. Kõik need tegurid võivad samuti halvendada vaimset tervist ja üldist heaolu;
28. keskkonnas, kus laste ja noorukite vanemad, õpetajad või hooldajad kasutavad ülemäära digiseadmeid, võib tehnoloogia tõttu katkeda asjakohase suhtluse kujunemine täiskasvanu ja lapse vahel (tehnoferents) ning see võib häirida vaimse heaolu jaoks esmatähtsate, eluks vajalike oskuste arenemist;⁵⁴

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., „Contextualising the link between adolescents’ use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction“ („Noorukite digitehnoloogia kasutamise ja nende vaimse tervise vahelise seose konteksti asetamine: mitut riiki hõlmav uuring internetis veedetud aja ja eluga rahulolu kohta“), *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, kd 61, anne 8, 2020, lk 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Halvad toitumisharjumused võivad põhjustada düslipideemia ja diabeedi teket ning ülekaalulisust ja rasvumist. Vt lähemalt: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., „Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies“ („Interneti kasutamise seos ülekaalulisuse ja rasvumisega: läbilõikeuuringute süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs“), *Advances in nutrition*, kd 11, anne 2, 2020, lk 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Uni on vaimse tervise oluline tegur ning digitehnoloogia kasutamise üks peamisi negatiivseid mõjusid laste ja noorukite seas on lühem uneaeg ja une kvaliteedi halvenemine.

Vt lähemalt: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., „Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application“ („Nutitelefonide kasutamise ning depressiooni, ärevuse, stressi, une kvaliteedi ja internetisõltuvuse seos. Nutitelefonide rakendusest saadud empiirilised tulemused“), *Personality and Individual Differences*, kd 168, jaanuar 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. jt, „Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study“ („Korduva valu sümptomid noorukitel, kellel esineb üldiseid ja spetsiifilisi probleeme seoses interneti kasutamisega: laiaulatuslik läbilõikeuuring“), *Computers in Human Behavior Reports*, kd 16, detsember 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., „Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems“ („Tehnoferents: vanema tähelepanu hajumine tehnoloogia mõjul ning selle seos lapse käitumisprobleemidega“), *Child Development*, kd 89(1), mai 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. laste ja noorukite vaadatavat sisu võib vaadelda kahest vaatenurgast. Esimene on sellise sotsiaalmeedias ja sarnastel platvormidel esitatava sisu laad, mis võib olla eakohane, kuid mis oma tegeliku edastamise viisi (nt kasutajatele kuvamise sagedus) ja kasutajate kaasatuse suurendamiseks mõeldud konkreetsete disainielementide tõttu võib avaldada negatiivset mõju isiku enesehinnangule³² või enesekindlusele, suurendada stressi ja ärevust,⁵⁵ põhjustada vaimse tervise häirete, näiteks depressiooni,⁵⁶ käitumishäirete, näiteks hüperaktiivsuse/tähelepanuhäire⁵⁷ teket või süvenemist ning aidata kaasa negatiivse kehakuvandi ja söömishäirete tekkimisele⁵⁸;

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., „Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review“ („Sotsiaalmeedia kasutamine ja selle seos vaimse tervisega: süstemaatiline ülevaade“), Cureus, kd 12, anne 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., „The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden“ („Ekraaniaja ja teatatud depressioonisümptomite vaheline seos Rootsi noorukite seas“), Family practice, kd 38, anne 6, 2021, lk 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ ÜRO Lastefond, „Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024“ („Laste ja noorukite vaimne tervis. Laste olukord Euroopa Liidus 2024. aastal“), poliitikaülevaade nr 2, veebruar 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., „The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders“ („Püüdlemine heaolu poole: sotsiaalmeedia, kehakuvand ja söömishäired“), Children and youth services review, kd 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Teiseks võib vaadelda sobimatut sisu, mis viitab olukordadele, kus lapsed ja noorukid puutuvad kokku kahjuliku sisuga, nagu vägivald (küberkiusamine ja küberahistamine)⁵⁹ ja äärmuslik vägivald, seksuaalmaterjalid (pornograafia),⁶⁰ väärinfo ja desinformatsioon (sealhulgas tehisintellekti loodud pildid, videod või heli või süvavõltsingud),⁶¹ vaenukõne,⁶² kaubanduslikud ja mittekaubanduslikud teadaanded või ebatervisliku toidu ja jookide, alkoholi, tubaka ja sarnaste toodete¹⁴ või keelatud ainete (uimastid) tarbimise propageerimine¹³;

30. digitaalse toote disainil on oluline roll kasutajate, eelkõige laste ja noorukite kogemuste ja käitumise kujundamisel. Lähimõeldud disain võib soodustada kasutamise lihtsust, ohutust ja privaatsust, samas kui probleemsed disainivalikud võivad tekitada kasutajatele riske, mis mõjutavad nende heaolu ja vaimset tervist. Eelkõige on oluline tagada kokkupuude mitmekesise sisuga, et vältida kasutajate sattumist algoritmilistesse mullidesse, mis tugevdavad samu vaatenurki ning võivad süvendada ärevust, eraldatust või kahjulikku enesetaju, eelkõige laste ja noorukite seas. Lisaks põhjustavad laste ja noorukite ärakasutamist digimaailmas kahjulikud, eksitavad ja petlikud disainitavad, nagu petuelemendid, mis kasutavad ära nõrku kohti ja manipuleerivad käitumist, sõltuvusttekitav ja manipuleeriv disain, mis keskendub kasutajate hoidmisele, julgustades samal ajal ulatuslikku interaktsiooni (automaatne kordus, lõputu kerimine, järjestikused tegevused (*streaks*), teated, kraamikastid ja viibad millestki ilma jäämise kohta), ning petlikud isikustamise tehnikad (algoritmid), mida võivad süvendada pahatahtlikud ärimudelid, äriühingu halb juhtimine ja halvad ärivalikud;

⁵⁹ Sealhulgas surmaga lõppev vägivald, väärkohtlemine, surm, enesekahjustamine ja enesetapud.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., „Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews“ („Pornograafia tarbimine ning sekstimine laste ja noorukite seas: süstemaatiline koondülevaade“), Systematic Reviews, kd 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., „Fake News and the “Wild Wide Web”: A Study of Elementary Students’ Reliability Reasoning“ („Valeuudised ja „Wild Wide Web“: uuring algkooliõpilaste arusaama kohta allikate usaldusväärsusest“), Societies, kd 11, anne 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., Zeiðig, A., Seemann-Herz, L. jt., „A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse“ („Süstemaatiline ülevaade vaenukõne esinemisest laste ja noorukite seas: mõisted, levimus ja kattumine seonduvate nähtustega. Trauma, vägivald ja väärkohtlemine“), kd 24, anne 4, 2023, lk 2598–2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. lapsed ja noorukid ei ole homogeenne elanikkonnarühm. Kuigi sellistel teguritel nagu sugu,⁶³ haridustaust ja sotsiaal-majanduslik ebavõrdsus⁶⁴ on laste ja noorukite vaimse tervise osas oluline roll, näib vanus⁶⁵ olevat kõige olulisem tegur selliste sekkumisstrateegiate kavandamisel, millega võidelda digitehnoloogia väärkasutamisest või ülemäärasest kasutamisest nende vaimsele tervisele avalduva negatiivse mõju vastu;

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., „Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls“ („Spetsifikatsioonikõvera analüüs näitab, et sotsiaalmeedia kasutamine on seotud halva vaimse tervisega, eeskätt tüdrukute seas“) Acta Psychologica, kd 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ ÜRO Lastefond, „Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024“ („Digitehnoloogia, lapse õigused ja heaolu. Laste olukord Euroopa Liidus 2024. aastal“), poliitikaülevaade nr 4, UNICEF, veebruar 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., „Public health interventions to address digital determinants of children’s health and wellbeing“ („Rahvatervisealased sekkumised laste tervise ja heaolu digitaalsete mõjutegurite käsitlemiseks“), The Lancet Public Health, kd 9, anne 9, 2024, lk e700–e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

TUNNISTADES, ET

32. laste ja noorukite vaimne tervis on Euroopas halvenemas² ning seetõttu on kiiresti vaja julget, mitmetahulist ja tulevikku suunatud lähenemisviisi, mille abil tegeleda keerukate algpõhjustega ja mis põhineks kindlalt teaduslikel tõenditel ja valdkonnaülestel teadusuuringutel ning mida tugevdatakse tõhustatud koostöö ja parimate tavade jagamisega kõikjal Euroopas, et tagada tervislikum tulevik nii praegustele kui ka tulevastele põlvkondadele⁶⁶;
33. laste ja noorukite vaimse tervisega tegelemisel tuleks võrdselt tähelepanu pöörata tervisliku eluviisi ja tervisliku keskkonna soodustamisele⁶⁷, mis edendab üldist vaimset tervist ja heaolu, ennetusmeetmete, mis on suunatud eelkõige haavatavas olukorras olevatele lastele ja noorukitele, ning vajaduse korral psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi ja toe pakkumisele;
34. tõendid positiivse seose kohta füüsilise aktiivsuse (sealhulgas vabaõhutegevuste), vaimse tervise ja kognitiivsete protsesside⁶⁸ vahel näitavad, et füüsiline aktiivsus on üks olulisemaid ja tõhusamaid tegureid nii füüsilise kui ka vaimse tervise säilitamiseks kogu elu jooksul³⁶. Laste psühhosotsiaalsete oskuste arendamine varasest east alates on oluline ka selleks, et aidata neil kohandada käitumist viisil, mis toetab nende vaimset ja füüsilist tervist kogu elu jooksul, hoides ära digivahendite hilisema väärkasutamise;

⁶⁶ Äärmiselt oluline on sellesse töösse kaasata erinevad sidusrühmad: lapsevanemad, hooldajad, haridustöötajad, poliitikakujundajad, teadlased, vaimse tervise spetsialistid ja tehnoloogia pakkujad. Vt lähemalt: Maailma Majandusfoorum, „World Mental Health Day: How to safeguard children’s mental wellbeing in the digital era“ („Ülemaailmne vaimse tervise päev: kuidas kaitsta laste vaimset heaolu digiajastul“), Maailma Majandusfoorum veebisait, 10.10.2023, viimati vaadatud 21. jaanuaril 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Maailma Terviseorganisatsioon, „Health Promotion“ („Tervise edendamine“), WHO veebisait, viimati vaadatud 20. mail 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., „A focus on a younglescent mental health and welfare in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey“ („Fookus noorte vaimsele tervisele ja heolule Euroopas, Kesk-Aasias ja Kanadas. Kooliealiste laste tervisekäitumine. Rahvusvaheline aruanne 2021/22. aasta uuringu põhjal“). Kõide 1, Kopenhaagen, WHO Euroopa piirkondlik büroo (2023), viimati vaadatud 20. veebruaril 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. tervislik toitumine, regulaarne füüsiline aktiivsus ja kvaliteetne uni koos tegevuse ja puhkuse vahelise tasakaaluga on laste tervikliku füüsilise ja vaimse arengu jaoks üliolulised; lisaks võib eakaaslastega suhtlemine, kultuurielus osalemine, loometegevus, vabalt mängimiseks antud aeg, toetav keskkond ja looduses viibimine avaldada positiivset mõju laste ja noorukite vaimsele tervisele, tõstes nende enesehinnangut, eneseaktsepteerimist, enesekindlust ja enesest lugupidamist²²;
36. digitehnoloogia kasutamine laste ja noorukite poolt on oluline osa laiemast riskikäitumise ennetamise ja ennetusstrateegiate kontseptsioonist riiklikul tasandil;

KUTSUB LIKMESRIIKE ÜLES

37. TÖÖTAMA VÄLJA ja EDENDAMA sihipäraseid teavitusi ja kampaaniaid, pöörates erilist tähelepanu vanematele, hooldajatele ja haridustöötajatele, et suurendada kogu ühiskonnas teadlikkust kasust, mida annab väikelaste puhul digitehnoloogiale juurdepääsu edasilükkamine kuni teatud vanuseni, ning hiljem järelevalve all toimuva turvalise järkjärgulise kasutuselevõtu korraldamine, rõhutades selle lähenemisviisi positiivset mõju väikelaste kognitiivsele ja psühholoogilisele arengule^{69,70};

⁶⁹ Lapsed hakkavad digitehnoloogiat kasutama järjest varasemas eas. Rootsi 2019. aasta statistika kohaselt vaatas 16 % üheaastastest videoklippe (nt YouTube'i) vähemalt üks tund päevas. Vt lähemalt: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., „Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview“ („Digimeedia ja vaimse tervise probleemid lastel ja noorukitel. Meta-analüüs“), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Samuti tuleks esitada riskid ja võimalikud negatiivsed tagajärjed, mis on seotud sellega, kui selline juurdepääs antakse liiga vara, mitte järk-järgult või ilma nõuetekohase järelevalveta.

38. TÖÖTAMA VÄLJA, EDENDAMA ja PAKKUMA erinevaid veebiväliseid meetodeid väikelaste eest hoolitsemiseks, nende harimiseks ja meele lahutamiseks, rõhutades tegevusi, mis soodustavad kognitiivset, emotsionaalset ja sotsiaalset arengut, nagu interaktiivne mäng, vabaõhutegevused, aja veetmine perekonna ja sõpradega ning loominguline eneseväljendus kaasavate, mittedigitaalsete alternatiivide kaudu. Nende alternatiivide hulgas võiksid olla atraktiivse linna- ja maapiirkondade avaliku ruumi arendamine, mis soodustab ekraanivaba tegevust, nagu rohealad ja puhkealad, raamatukogud, kultuurikeskused ning kaasav ja ligipääsetav taristu kõigile lastele. Need jõupingutused võivad toetada tasakaalustatud lähenemisviisi väikelaste arengule, vähendades samal ajal sõltuvust digitehnoloogiast⁷¹;
39. EDENDAMA tõenditel põhinevaid meetmeid, et vähendada digitehnoloogia väärkasutamist või ülemäära kasutamist kooliealiste laste seas, toetades nende kognitiivset ja emotsionaalset heaolu, ning SEADMA EESMÄRGIKS, et need meetmed mitte üksnes ei piira laste digitehnoloogia kasutamist, vaid eeskätt õpetavad lastele digitehnoloogia vastutustundlikku kasutamist. Lisaks tuleks selliste meetmete kavandamisel rõhutada, kui oluline on kõigi pereliikmete digihügieen⁷², tunnistades, et tervislike käitumismustritega eeskuju andmine on võimas ja tõhus õppevahend⁷³;

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., „Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents“ („Sammulugejaga mõõdetud päevase füüsilise aktiivsuse võrdlus Rootsi koolilaste ja noorukite seas 2000. ja 2017. aastal näitas suurimat langust noorukite puhul“), *Acta paediatrica*, kd 108, anne 7, 2019, lk 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Mõiste „digihügieen“ viitab digitaalse ja mittedigitaalse tegevuse heale tasakaalule igapäevaelus, keskendudes peamiselt käitumisharjumustele, nagu ekraaniaja lühendamine ja selle tõhus haldamine ning internetiturvalisuse parandamine.

⁷³ Konca, A. S., „Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families“ („Digitehnoloogia kasutamine väikeste laste poolt: ekraaniaeg ja pered“), *Early Childhood Education Journal*, kd 50, 2021, lk 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. TUNNISTAMA valdkondadevahelise koolihariduse kriitilist rolli tervislike eluviiside, vaimse tervise alase kirjaoskuse, meedia- ja digikirjaoskuse ning digihügieeni edendamisel, suurendades samal ajal õppijate ja haridustöötajate pädevusi, ning KAALUMA nende eesmärkide⁷⁴ saavutamiseks sellise keskkonna loomist haridusvaldkonnas, kus pole isiklike digiseadmeid, või kui isiklikud digiseadmed on vajalikud, siis RAKENDAMA norme, mis toetavad digikasutuse piiramise eesmärki, pidades silmas laste õigust mitte olla kättesaadav;
41. KAALUMA ennetava poliitika rakendamist, millega hallatakse ja reguleeritakse veelgi kooliealiste laste võimalusi kasutada digitehnoloogiat, minimeerides seeläbi kahjuga seotud ohtu, sealhulgas tugevdades täpseid, usaldusväärseid, töökindlaid ja privaatsust tagavaid vanusekontrolli mehhanisme, kui see on asjakohane, proportsionaalne ja kohaldatav,⁷⁵ kaitstes lapsi sõltuvust tekitavate disainilahenduste eest, nagu eksitavad liidesed, manipuleeriv veebipõhine valikustruktuur, interneti hasartmängud ja mängude sisse peidetud hasartmängud, samuti agressiivsete isikustatud veenmismeetodite eest, ning NÕUDMA, et digiplatvormide pakkujad ja muud digiettevõtted võtavad märkimisväärse vastutuse oma majutatavate disainilahenduste ja sisu eest;

⁷⁴ 2023. aastal nõudis UNESCO nutitelefonide keelustamist klassiruumides. Vt lähemalt: Global Education Monitoring Report Team, „Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?“ („Ülemaailmne hariduse seireraport 2023: kelle tingimustel kasutatakse tehnoloogiat kui vahendit“), UNESCO, Pariis, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Lisaks on üha rohkem tõendeid digiseadmevaba keskkonna kasutegurite kohta. Vt lähemalt: South Australia Department of Education, „Behaviour improves as a result of mobile phone ban“ („Mobiiltelefonide keelustamise tulemusel käitumine paraneb“), 2. märts 2025, viimati vaadatud 20. mail 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Vt näiteks „teabetul tõestusel põhinevad vanusekontrolli mehhanismid“ (ingl k *zero knowledge proof based age verification processes*) või Euroopa Komisjoni algatus: „Vanusekontrolli rakkerühm“ <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. PÜÜDMA leevendada digitehnoloogia väärkasutamise või ülemäärase kasutamise negatiivseid tagajärgi noorukite seas,⁷⁶ eelkõige suurendades noorukite teadlikkust normidest ja seadustest, mille eesmärk on luua turvalisem internetikeskkond, ning üritades harida noorukeid meedia- ja digikirjaoskuse ning selle alal, kuidas end digimaailmas kaitsta, sealhulgas kuidas kaitsta oma vaimset tervist olemasolevate vahendite abil, nagu kahjuliku sisu märgistamine, sobimatust käitumisest teatamine ja abitelefoni kasutamine;
43. KAVANDAMA või vajaduse korral EDENDAMA teavituskampaaniaid, milles tõstetakse esile digimaailma riske ja ohte ning nende võimalikku negatiivset mõju noorukite vaimsele tervisele, võttes arvesse soolist perspektiivi, sealhulgas neid, keda ohustab diskrimineerimine, küberkiusamine, eraelu puutumatuse rikkumine, sõltuvust tekitava disainiga seotud väärkasutamine ja kokkupuude kahjuliku sisuga;
44. SOODUSTAMA, LAIENDAMA või JÄTKAMA teadlikkuse suurendamise kampaaniaid, koolis läbiviidavaid tegevusi, õppekavaväliseid programme ja muid olemasolevaid asjakohaseid vahendeid, millega edendatakse tervislikke eluviise, sealhulgas füüsilise aktiivsuse, tasakaalustatud toitumise ja piisava une kaudu, ning edendatakse inimestevaheliste, sotsiaalsete, emotsionaalsete ja säilenõtkuse-alaste oskuste arendamist, et tõhusalt toime tulla noorukite stressi, ärevuse, viha ja frustratsiooniga;

⁷⁶ 73 % 17–18aastastest noorukitest on teatanud, et digimeedia kasutamise tõttu jätavad nad igal nädalal ära tegevused, millel on tõestatud positiivne mõju vaimsele tervisele, näiteks uni, liikumine ja koolitööd. Vt lähemalt: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., „Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview“ („Digimeedia ja vaimse tervise probleemid lastel ja noorukitel. Meta-analüüs“), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. TÖÖTAMA VÄLJA või PARENDAMA ekraanide alternatiividenä ligipääsetavaid ja aktraktiivseid sotsiaalseid taristuid lastele ja noorukitele, keskendudes kahju tekitavate tingimuste vähendamisele või piiramisele, olles samal ajal rangem selliste digikeskkondade tingimuste kontrollimisel, mis võivad põhjustada kahju ja tekitada sõltuvusi;
46. TÖÖTAMA VÄLJA ühise poliitika ja meetmed, millega edendada digitehnoloogia, eelkõige sotsiaalmeedia vastutustundlikku kasutamist, ning TOETAMA mängude tasakaalustatud mängimist, et vältida kompulsiiivset kasutamist ja leevendada selle negatiivset mõju kooliealiste laste ja noorukite igapäevaelule²;
47. LOOMA algatused internetipõhise seksuaalse ärakasutamise ja prostitutsiooni süsteemide vastu võitlemiseks, tõhustades raporteerimismehhanisme ja käivitades teadlikkuse suurendamise kampaaniaid, et aidata lastel, noorukitel, vanematel ja hooldajatel neid ohte ära tunda ja neile reageerida, kasutades parimal viisil ära kuritegevusega seotud ohte käsitlevat valdkondadevahelist Euroopa platvormi (EMPACT)⁷⁷;
48. TAGAMA, et kõik kavandatud ja välja töötatud strateegiad, teavituskampaaniad ja -programmid on eakohased, kättesaadavad ja adressaadisõbralikud ning et neis võetakse arvesse haavatavas olukorras olevaid lapsi ja noorukeid, et tagada nende strateegiate, kampaaniate ja programmide tõhusus ja edu⁶⁵ ning võimaldada nende mõju jälgimist ja hindamist;

⁷⁷ Kuritegevusega seotud ohte käsitlev valdkondadevaheline Euroopa platvorm (EMPACT) on ELi peamine vahend valdkondadevaheliseks ja asutustevaheliseks operatiivkoostööks, et võidelda organiseeritud kuritegevuse vastu ELi tasandil. Vt lähemalt: Europol, „EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together“ („ELi poliitikatsükkel – EMPACT, EMPACT 2022+ võitleme üheskoos kuritegevuse vastu“), viimati vaadatud 20. mail 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. RAKENDAMA või vajaduse korral TÖÖTAMA VÄLJA ja RAKENDAMA publikule kohandatud meedia- ja digikirjaoskuse programme ja algatusi, tagades, et kooliealistele lastele ja noorukitele mõeldud programmid ja algatused keskenduvad järgmisele: internetipriivaatsus, digiturvalisus, küberkiusamise, seksuaalse kuritarvitamise, sealhulgas seksuaalsuhte eesmärgil kontakti otsimise äratundmine ja nendega tegelemine, digitaalse jalajälje ja selle laste tulevikule avalduva mõju mõistmine, ekraaniaja tõhus haldamine, desinformatsiooni ja väärinfo tuvastamine ning sellele vastupanuvõime ja selleks valmisoleku suurendamine, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste edendamine, reklaamitavade ja kasumipõhise veebimaailma ärimudeli mõistmine, samuti algoritmide mehhanismide ja sotsiaalmeedia platvormidel sisu loomise olemuse mõistmine, kriitilise mõtlemise ja veebimaailmaga suhtlemise edendamine ning internetis teadlike otsuste tegemine;
50. TAGAMA, et meedia- ja digikirjaoskuse programmid ja algatused suurendavad teadlikkust ka tehisintellekti loodud sisu, virtuaalmaailma⁷⁸ ja kognitiivse manipuleerimisega seotud võimalikest riskidest. Need programmid ja algatused peaksid teavitama kooliealisi lapsi ja noorukeid tehisintellektiga seotud mitmesugustest riskidest, sealhulgas tekkivatest riskidest, mis on seotud suhete arendamisega tehisintellekti vahendajatega, ja emotsionaalse sõltuvusega neist, ning andma neile teadmised ja oskused, mida on vaja tehisintellektipõhise meedia, näiteks süvavõltsingute, manipuleeritud piltide, videote või heli ja kallutatud algoritmide mõju äratundmiseks ja kriitiliseks hindamiseks, samuti tuleks rõhutada, et tehisintellekti väärkasutamine võib moonutada tegelikkust, kujundada taju, toetada desinformatsiooni kiiret levikut, suurendada vastuvõtlikkust manipuleerimisele ja mõjutada otsuste tegemist kahjulikel viisidel. Need programmid ja algatused peaksid olema suunatud ka tehisintellektitehnoloogiate eetilisele ja vastutustundlikule kasutamisele ning andma lastele ja noortele juhiseid tehisintellekti asjakohase kasutamise kohta nende õpingutes;

⁷⁸ Komisjoni teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele. „Veeb 4.0 ja virtuaalmaailma käsitlev ELi algatus: parem stardipositsioon järgmise tehnoloogilise ülemineku jaoks“, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. TAGAMA, et täiskasvanutele (nt lapsevanemad, hooldajad, haridustöötajad ja toetajad) mõeldud meedia- ja digikirjaoskuse programmid ja algatused oleksid kergesti kättesaadavad kõigile, sealhulgas haavatavas olukorras olevatele isikutele, ning et need sisaldaksid praktilisi suuniseid digihügieeni, eri liiki sotsiaalmeedia eakohase kasutamise ning digitehnoloogia olemasolevate ja ajakohaste tehniliste omaduste kasutamise kohta, nagu vanemlik kontroll, kasutuse jälgimine, teadete haldamine ja ajapiirangud, samuti soovitusi riskide vältimiseks ja teadmisi selle kohta, kuidas ära tunda stressi märke, vaimse tervise probleeme ja digisõltuvuse sümptomeid lastel ja noorukitel, koos nõuannetega selle kohta, kuidas vanema/hooldajana sellega tegeleda. Nendes suunistes tuleks teavitada täiskasvanuid ka ohtudest, millega lapsed ja noorukid internetis kokku puutuvad, näiteks internetipõhise laste seksuaalse väärkohtlemise oht (äratundmine ja vältimine) ning täiskasvanute endi tegevusega seotud riskid, näiteks lastega ja nende vahetu ümbrusega seotud sisu ülemäärane postitamine (jagamisvanemlus ehk *sharenting*), samuti sellest, kuidas teatada kahjulikust sisust (nt vihjeliinid, politsei);
52. TAGAMA, et igat liiki meedia- ja digikirjaoskuse programme ja algatusi ajakohastatakse korrapäraselt, et need oleksid jätkuvalt asjakohased ja tõhusad, pidades silmas meie ühiskonna digiülemineku kiiret tempot, sealhulgas digivahendite ja veebirakenduste pidevat kasutuselevõttu ning nende arengut aja jooksul;
53. ANDMA kõigile lastele ja noorukitele, eelkõige haavatavas olukorras olevatele lastele ja noorukitele, kes on internetis kahju kannatanud või kellel on digimeedia kompulsiivsele või sõltuvust tekitavale kasutamisele sarnanevad sümptomid, juurdepääsu professionaalsetele tõenditel põhinevatele teenustele ja ravile, sealhulgas psühholoogilisele ja psühhosotsiaalsele nõustamisele, õigusabile, vastastikustele teenustele (näiteks kogemusekspertidele) ja digiturvalisuse toele;

54. KAALUMA valdkondadevaheliste nõuandvate organite, sealhulgas laste õiguste kaitsjate ning neurobioloogia, psühholoogia, psühhiaatria, sõltuvusteaduse, tehisintellekti-alase eetika, vaimse tervise edendamise, laste arengu ja digitehnoloogia valdkonna ekspertide kasutamist, et anda teadlikke suuniseid, toetada otsustusprotsesse ja tagada, et digikeskkonda käsitlevates otsustes seatakse esikohale laste ja noorukite huvid, vaimne heaolu ja ohutus;
55. JULGUSTAMA selliste osalusprotsesside kasutuselevõttu, mis võimaldavad lastel ja noorukitel väljendada oma seisukohti oma digiharjumuste kohta;
56. KESKENDUMA koostöö tugevdamisele perekondade, koolide, valitsus- ja valitsusväliste organisatsioonide ning muude peamiste sidusrühmade vahel, kes on seotud laste ja noorukite vaimse tervise kaitsmisega digimaailmas ning digitaalmeedia tasakaalustatud kasutamise edendamisega;

KUTSUB EUROOPA KOMISJONI JA LIIKMESRIIKE ÜLES

57. KAARDISTAMA olemasolevad seadusandlikud ja muud kui seadusandlikud meetmed nii ELi kui ka riiklikul tasandil, et töötada välja ühtsed ja kõrged Euroopa standardid lapsevanematele, hooldajatele ja haridustöötajatele antava digihügieeni alase nõustamise ning sotsiaalmeedia eakohase kasutamise kohta, et tegeleda digitehnoloogia väärkasutamise või ülemäärase kasutamise kahjuliku mõjuga laste ja noorukite vaimsele tervisele;

58. TOETAMA selliste struktuurireformide kavandamist ja rakendamist, millega kaitstakse laste ja noorukite heaolu ja vaimset tervist digimaailmas, ning SOODUSTAMA liikmesriikide vahel parimate tavade ja saadud kogemuste kogumist ja vahetamist⁷⁹ tõhusate meetmete kohta, mille eesmärk on ennetada ja leevendada digitehnoloogia väärkasutamise või ülemäärase kasutamise kahjulikku mõju laste ja noorukite vaimsele tervisele; reformide kavandamisel ja rakendamisel tuginetakse tehnilise toe instrumendiga⁸⁰ võimaldatud tegevusele;
59. EDENDAMA tervislikke eluviise Euroopa Liidu liikmesriikides, rõhutades tasakaalustatud lähenemisviisi, mis hõlmab nii veebipõhiseid kui ka muid õppe- ja meelelahutusmeetodeid laste ja noorukite jaoks, nagu füüsiliselt aktiivne olemine, kultuuritegevustes osalemine, raamatute lugemine ning kvaliteetaja veetmine perekonna ja sõpradega;
60. PALUMA, et internetipõhiste vahendusteenuste osutajad täidaksid oma kohustust luua alaealistele turvaline internetikeskkond, näiteks digiteenuste määrase kohaselt. See hõlmab ettevõtete suuremat vastutust sisu modereerimise ja selle eest, kuidas seda digimaailmas lastele ja noorukitele kättesaadavaks tehakse, nagu rakendused, sotsiaalmeedia, voogedastusplatvormid, internetipõhiste mängude veebisaidid ja pornograafia, kehtestades lõimitud lastekaitse ja tagades kõigi põhiõiguste austamise;

⁷⁹ Parimaid tavasid saab vahetada ELi rahvatervise parimate tavade portaali kaudu. Vt lisateavet <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Tehnilise toe instrument on ELi programm, mis pakub ELi liikmesriikidele kohandatud tehnilist oskusteavet reformide kavandamiseks ja rakendamiseks. Laste ja noorukite vaimse tervise kohta vt näiteks: „Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming“ („Tervemad noored – internetipõhiste hasartmängude ja muude mängude ohtudega tegelemine“), 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%20year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; ning „Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first“ („Vaimse tervise toetamine ning haavatavas olukorras laste ja noorte heaolu eest hoolitsemine – vaimne tervis kõigepealt“), 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. PALUMA, et tehisintellektisüsteemide pakkujad ja juurutajad tagaksid kõrgetasemelise põhiõiguste kaitse ja ohutuse, järgides tehisintellektimäärust, pöörates erilist tähelepanu mõjule, mida tehisintellektisüsteemid avaldavad lastele. Lisaks paluma, et tehisintellektisüsteemide pakkujad ja juurutajad võtaksid meetmeid ja rakendaksid kaitsemeetmeid, et tegeleda riskidega, mis tulenevad lastele kättesaadavatest või neid mõjutavatest tehisintellektirakendustest, sealhulgas turvalise ja eetilise disaini ja kasutamise kaudu, ning vältides laste nõrkuste ärakasutamist kahjulikul viisil;
62. TÄITMA audiovisuaalmeedia teenuste direktiivis, digiteenuste määruhes, tehisintellektimääruhes ja muudes õigusraamistikes kehtestatud norme, mis aitavad muu hulgas kaasa laste kaitsmisele manipuleerivate ja sõltuvust tekitavate disainilahenduste, küberkiusamise, laste seksuaalse väärkohtlemise, edasise ärakasutamise eesmärgil toimuva internetipõhise värbamise ja eraelu puutumatuse rikkumiste, sobimatu ja eksitava sisu, desinformatsiooni, eraellu sekkuva infopüügi ja ebatervisliku toidu, jookide, ilustandardite ja ebarealistlike kehakuvandite, alkoholi, tubaka ja sarnaste toodete agressiivse internetiturunduse eest¹⁴, ning JÄTKAMA audiovisuaalmeedia teenuste direktiivi ja digiteenuste määruhe rakendamist kooskõlas nende asjakohaste sätetega viisil, milles võetakse vajaduse korral täielikult arvesse võimalikku kahju, mida põhjustab sotsiaalmeedia ülemäärane kasutamine ja muud digitehnoloogiad, nagu algoritmipõhised videoplatvormid, immersiivsed virtuaalkeskkonnad, internetipõhised mänguplatvormid ja sisusoovitussüsteemid;

63. NÕUDMA TUNGIVALT, et digiettevõtjate sidusrühmad kehtestaksid lastega seoses kõrgeimatele ohutus- ja privaatsusstandarditele vastavad vaikeseaded, vältides sõltuvust soodustavaid vorme ja omadusi, nagu lõputu kerimine või läbipaistmatute algoritmide kasutamine, ning tagaksid eakohase sisu ja turvalise digiruumi, järgiksid ja võtaksid kasutusele vanuse kontrollimise mehhanisme, kui see on asjakohane, proportsionaalne ja kohaldatav, ning viisil, mis austab kasutajate eraelu puutumatust, ning võtaksid praeguses olukorras arvesse märkimisväärset ohtu, et enamiku kasutajate vanus on tegelikult kõrgemaks seadistatud. Sisuliselt ja eriti juhul, kui ei ole võimalik eristada lapsi ja täiskasvanud kasutajaid, tuleks ettevõtjate sidusrühmi julgustada kohaldama neid vaikeseadeid kõigi kasutajate suhtes, et vältida lastele kahju tekitamist;
64. regulatiivse ja eetilise järelevalve raames PALUMA, et digiettevõtjate sidusrühmad viiksid läbi läbipaistvaid ja sõltumatuid hindamisi digitehnoloogia mõju – ja eelkõige kasutaja hõivatust suurendavate disainiomaduste – kohta laste ja noorukite, sealhulgas haavatavas olukorras olevate noorte vaimsele ja füüsilisele tervisele ning jagama selle tervisemõjuga seotud andmeid sõltumatute teadlaste ja üldsusega ning tegema seda õigeaegselt ja privaatsust kaitsvalt;

65. TOETAMA ja EDENDAMA teadusuuringuid, mille eesmärk on paremini dokumenteerida ja iseloomustada vaimse tervise ja digitehnoloogia vahelisi seoseid ning selliste tehnoloogiate võimalikku kahjulikku mõju;
66. HÖLBUSTAMA piisavat rahalist toetust, et tagada kestlik tugi nii teadusuuringutele kui ka tõenditel põhinevatele meetmetele selles valdkonnas;
67. HÖLBUSTAMA selliste rahastamisprogrammide tõhusat ja tulemuslikku kasutamist nagu tehnilise toe instrument, Euroopa Sotsiaalfond+, programm „EL tervise heaks“, programm „Digitaalne Euroopa“ ja programm „Euroopa horisont“. Programmist „Erasmus+“ saab toetada ka kõigi õppijate digiõpet ja digioskuste, sealhulgas meedia- ja digikirjaoskuse arendamist, et toetada nende digitaalset kaasatust ja võimestamist;

68. VAATAMA korrapäraselt läbi digiõpet käsitlevad suunised (st suunised õpetajatele ja haridustöötajatele, et edendada meedia- ja digikirjaoskust ning võidelda desinformatsiooni vastu hariduse ja koolituse kaudu ning eetikasuunised haridustöötajatele tehisintellekti ja andmete kasutamise kohta õpetamisel ja õppimisel) ning heaolu ja vaimse tervise suunised (st suunised poliitikakujundajatele ja haridustöötajatele, et edendada heaolu ja vaimset tervist koolis) ning EDENDAMA nende suuniste kasutamist riiklikul tasandil, et suurendada teadlikkust digiõppe ja digitaalse heaolu eri aspektidest, nagu digikerksus ja digitaalne kodakondsus⁸¹;

KUTSUB EUROOPA KOMISJONI ÜLES

69. JÄTKAMA kõikehõlmava lähenemisviisi rakendamist ja edendamist vaimse tervise suhtes, nagu on kirjeldatud komisjoni teatises, milles käsitletakse kõikehõlmavat lähenemisviisi vaimsele tervisele, sealhulgas meetmeid ja juhtalgatusi, mis keskenduvad vaimse tervise probleemide ennetamisele, ning selliseid meetmeid ja juhtalgatusi, mille eesmärk on luua lastele ja noorukitele turvalisem ja tervislikum digiruum²;

⁸¹ Selles punktis viidatakse 2022. aastal avaldatud suunistele – digiõppe tegevuskava (2021–2027) meetmele 6 ja 7. Need suunised on praegu läbivaatamisel.
Vt lisaks <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. TAGAMA, et digiteenuste määruse ja muude asjakohaste õigusaktide rakendamisel seatakse laste ja noorukite vaimne tervis ja heaolu endiselt esikohale, ning TÖÖTAMA õigeaegselt VÄLJA digiteenuste määruse artiklis 28 sätestatud suunised, milles rõhutatakse, et digiplatvormiteenuste osutajad peavad hoiduma lastele suunatud tahtlikult sõltuvust tekitavatest disainitavadest, edendama eakohaseid disainitavasid ning võtma kasutusele täpsed, usaldusväärsed, töökindlad ja privaatsust kaitsvad vanusekontrolli lahendused, kui see on asjakohane, proportsionaalne ja kohaldatav;
71. VÕTMA laste ja noorukite vaimset tervist ja heaolu ARVESSE audiovisuaalmeedia teenuste direktiivi eelseisval hindamisel ja võimalikul läbivaatamisel;
72. JÄTKAMA lastele parema interneti loomise strateegia (BIK+) rakendamist, tagades tasakaalu laste ja noorte kaitse ja mõjuvõimu suurendamise vahel internetis;
73. JÄTKAMA digiõppe tegevuskava (2021–2027) rakendamist, tagamaks, et noored saavad internetis teha teadlikke ja turvalisi valikuid ning et neil on digioskused ja -pädevused digitehnoloogia kasutamiseks vastutustundlikul, kriitilisel ja enesekindlal viisil;

74. JÄTKAMA õpiedu saavutamise teid käsitleva nõukogu soovitus^{20,82} rakendamise toetamist, jagades tõhusaid tavasid, suuniseid ja praktilisi vahendeid, millega aidata koolidel ja haridustöötajatel edendada heaolu ja vaimset tervist kooskõlas kogu süsteemi ja kogu kooli hõlmava lähenemisviisiga heaolu ja vaimse tervise suhtes⁸³. See hõlmab ennetus- ja teadlikkuse suurendamise alaseid jõupingutusi, kasutades täielikult ära ELi koostöövahendeid, internetipõhiseid platvorme ja hariduskogukondi, nagu Euroopa koolihariduse platvorm, sealhulgas eTwinning⁸⁴;
75. KONSULTEERIMA liikmesriikidega kogu ELi hõlmava uuringu teemal, mis käsitleb sotsiaalmeedia ja liigse ekraaniaja mõju vaimsele tervisele ja heaolule, et saavutada digitehnoloogia positiivne, loominguine ja tasakaalustatud kasutamine⁸⁵;

⁸² Nõukogu 28. novembri 2022. aasta soovitus, mis käsitleb õpiedu saavutamise teid ning millega asendatakse nõukogu 28. juuni 2011. aasta soovitus varakult haridussüsteemist lahkumise vähendamise poliitika kohta (EMPs kohaldatav tekst) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, ELT C 469, 9.12.2022, lk 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Euroopa Komisjon, Euroopa haridusruum – Üldharidus, „Heaolu koolis“, 7. oktoober 2024, viimati vaadatud 20. mail 2025, <https://education.ec.europa.eu/et/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Euroopa koolihariduse platvorm on koolihariduskogukonna (koolitöötajad, teadlased ja poliitikakujundajad) kohtumispaik, kus jagatakse programmi „Erasmus+“ projektide jaoks uudiseid, intervjuusid, väljaandeid, praktikanäiteid, kursusi ja partnereid. Selle eTwinningu ala on pühendatud eTwinningus osalejatele ja nende tegevusele. Vt lähemalt: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Üha enam on teaduslikke tõendeid, mis näitavad vajadust selliste meetmete järele, millega kontrollida laste ja noorukite ekraanikasutust. Vt lähemalt: Qi, J., Yan, Y. ja Yin, H., „Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review“ („Ekraaniaeg 6–14aastaste koolealiste laste hulgas: süstemaatiline ülevaade“), Global Health Research and Policy, kd 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., „Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management“ („Liigse ekraaniaja mõju lapse arengule: ajakohastatud ülevaade ja haldamise strateegiad“), Cureus, 18. juuni 2023, kd 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. KOGUMA andmeid ja teadmisi kogu ELi hõlmava uuringu kaudu, mis käsitleb sotsiaalmeedia ja liigse ekraaniaja mõju vaimsele tervisele ja heaolule, ning saadud tulemuste põhjal KAALUMA selliseid meetmeid nagu tegevuskava või muu asjakohase dokumendi koostamine, milles tehakse kindlaks probleemid ja riskid ja käsitletakse neid ning kirjeldatakse ennetus-, haridus- ja toetusstrateegiaid, et saavutada digitehnoloogia positiivne, loominguline ja tasakaalustatud kasutamine ning ennetada ja leevendada digitehnoloogia kahjulikku mõju laste ja noorukite vaimsele tervisele⁸⁶;
77. VÕTMA tulevase küberkiusamise vastase tegevuskava väljatöötamisel ARVESSE vaimse tervise mõõdet, sealhulgas ennetusmeetmeid, mittediskrimineerimist, tõhusaid kaitsemeetmeid, aruandlust ja igakülgset toetust;
78. TÖÖTAMA poliitikakujundajatele, haridustöötajatele, hooldajatele ja lapsevanematele VÄLJA kogu ELi hõlmava uuringu (milles käsitletakse sotsiaalmeedia ja liigse ekraaniaja mõju vaimsele tervisele ja heaolule)⁸⁷ tulemustel põhinevad tõendus põhised suunised digihügieeni ning tõhusate ja vastutustundlike ekraaniaja haldamise strateegiate tähtsuse kohta (st reeglid, mis käsitlevad ekraaniaega ja vaadatava sisu liike, ekraanivabu perioode ja alternatiivseid tegevusi, et vähendada sõltuvust digitehnoloogiast)⁴⁰ ning vanusepõhised soovitusel ekraanide ja sotsiaalmeedia kasutamise kohta;

⁸⁶ See tegevuskava täiendab tulevast küberkiusamise vastast tegevuskava. Vt lähemalt: U. Von Der Leyen – kandidaat Euroopa Komisjoni presidendi ametikohale „Euroopa valik – poliitilised suunised järgmisele Euroopa Komisjoni koosseisule 2024–2029“, Strasbourg, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_et?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_ET.pdf.

⁸⁷ Euroopa Komisjoni presidendi Ursula Von Der Leyeni missioonikiri põlvkondadevahelise õigluse, noorte, kultuuri ja spordi voliniku kandidaadile Glenn Micallefile, Brüssel, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf. Euroopa Komisjoni presidendi Ursula Von Der Leyeni missioonikiri tervishoiu ja loomade heaolu voliniku kandidaadile Olivér Várhelyile, Brüssel, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. TAGAMA, et Euroopa ja liikmesriikide õigusaktid toimiksid koos tõhusalt, et ennetada ebaausaid ja kahjulikke äritavasid internetikeskkonnas, ning tagama kehtivate õigusaktide tõhusa täitmise;
80. TAGAMA kogu Euroopas laste ja noorte aktiivse ja sisulise osalemise sellise ELi poliitika, meetmete ja lahenduste väljatöötamisel, mille eesmärk on suurendada nende mõjuvõimu internetis ning vähendada digitehnoloogia negatiivset mõju laste ja noorukite vaimsele tervisele⁸⁸;
81. SUURENDAMA Euroopa Liidus TEALIKKUST võimalikest kahjulikest tagajärgedest, mis võivad tekkida, kui lapsed ja noorukid saavad võimaluse kasutada digitehnoloogiat varases eas ilma nõuetekohase järelevalve, juhendamise või piiranguteta;
82. SOODUSTAMA digiajastule kohandatud selliste vaimse tervise teenuste uurimist ja arendamist, mille puhul on tagatud ressursid, abitelefoniid ja internetipõhine nõustamine⁸⁹;
83. JÄLGIMA laste ja noorukite kaitset küberruumis käsitlevate kehtivate normide järgimist digiettevõtjate sidusrühmade poolt, nende edusamme selles valdkonnas ja nende proaktiivset hoiakut, ning TAGAMA eespool nimetatud TÄITMISE kõnealuste sidusrühmade poolt ning pidevalt HINDAMA, kas meil on probleemide lahendamiseks õiged vahendid;

⁸⁸ Euroopa Liidu Nõukogu ja nõukogu kokku tulnud liikmesriikide valitsuste esindajate resolutsioon noortevaldkonnas tehtava Euroopa koostöö raamistiku kohta: Euroopa Liidu noortestrategie 2019–2027, ELT C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., „Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis“ („Laste ja noorukite vaimse tervise edendamine digitehnoloogia abil: süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs“), Frontiers In Psychology, 12. märts 2024, kd 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. TEGEMA seoses laste ja noorukite vajaduste ja haavatavusega KINDLAKS näited digitehnoloogia, eelkõige sotsiaalmeedia platvormide heast ja turvalisest disainist ning SOODUSTAMA algatusi, millega edendatakse tervislikku sisu, et võidelda digitehnoloogia negatiivse mõju vastu;
85. VÕTMA poliitikaalgatuste kavandamisel ARVESSE Euroopa elanikkonna mitmekesisust, et edendada nende laste ja noorukite nõuetekohast kaitset, kelle vaimne tervis võib olla ohus;
86. EDENDAMA teadusuuringuid ja innovatsiooni, et saada täiendavaid teaduslikke tõendeid selle kohta, kuidas digitehnoloogia kasutamine mõjutab laste ja noorukite vaimset tervist ja heaolu üha digitaalsemas ühiskonnas, VÕTMA JÄRELMEETMEID seoses selliste strateegiate ja algatuste mõjuga, mille eesmärk on edendada digitehnoloogia tervislikku ja tasakaalustatud kasutamist, ning HINDAMA asjaomast mõju, samuti HINDAMA, millised on püsiva rahastamise võimalused, et toetada nii teadusuuringuid kui ka tõenduspõhiseid meetmeid selles valdkonnas.
-