

Брюксел, 27 май 2025 г.
(OR. en)

9069/25

LIMITE

SAN 237
SOC 295
JEUN 87
EDUC 168
CULT 55
DIGIT 91
TELECOM 143
DISINFO 43
CYBER 136
JAI 621
RECH 230

БЕЛЕЖКА

От:	Генералния секретариат на Съвета
До:	Комитета на постоянните представители/Съвета
Относно:	Заклучения на Съвета относно насърчаването и защитата на психичното здраве на децата и юношите в цифровата ера – <i>Одобряване</i>

1. На 28 февруари 2025 г. председателството представи на работна група „Обществено здравеопазване“ проект за заключения на Съвета относно насърчаването и защитата на психичното здраве на децата и юношите в ерата на цифровите технологии¹.
2. Наред с няколко прояви по тази тема неформалната среща на министрите на здравеопазването от 24—25 март 2025 г. и Конференцията на високо равнище за насърчаване на психичното здраве на децата и юношите в контекста на цифровизацията от 7—8 април 2025 г. дадоха материал за обсъжданията на проекта за заключения на Съвета.

¹ док. 6348/25.

3. Работна група „Обществено здравеопазване“ обсъди проекта за заключения на Съвета на заседанията си от 10 март, 14 април и 12 май 2025 г.
4. След неформална писмена консултация, приключила на 19 май, работна група „Обществено здравеопазване“ постигна съгласие по компромисния текст на председателството за заключения на Съвета, поместен в приложението към настоящата бележка.
5. Комитетът на постоянните представители се приканва:
- да потвърди съгласието, постигнато в работната група по проекта за заключения на Съвета, поместен в приложението към настоящата бележка;
 - да го представи на Съвета EPSCO за одобрение на заседанието му на 20 юни 2025 г.
-

**Проект за заключения на Съвета относно насърчаването и защитата на психичното
здраве на децата и юношите в цифровата ера**

Въведение

Цифровите технологии¹ имат потенциала да подобрят психичното здраве чрез предоставяне на достъп до информация, мрежи за подкрепа и услуги за дистанционна терапия, както и силата да оказват отрицателно въздействие върху психичното здраве², особено при децата и юношите³.

Поради това е налице неотложна необходимост да се насърчи по-безопасното и по-здравословно използване на цифровите средства от децата и юношите с приоритет върху опазването на тяхното психично здраве чрез насърчаване на медийна и цифрова грамотност в съчетание със социални и емоционални умения, както и чрез създаване на по-здравословна, безопасна и подходяща за възрастта цифрова среда в тясно сътрудничество с основните участници, включително създателите на политики, местните власти и цифровата индустрия, а също и със семействата, полагащите грижи лица, образователните специалисти, медицинските специалисти, другите възрастни, които работят с деца и юноши, и младежките представители.

-
- ¹ Тук понятието „цифрова технология“ се използва като универсален термин и се отнася до цифровите устройства (т.е. компютри, таблети, мобилни телефони, смарт часовници), както и до дейностите с цифрови средства, в които децата и юношите участват чрез тези устройства (т.е. използване на интернет, на социалните мрежи, участие в чатове онлайн или играене на игри). За повече информация вж.: 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’ [Как времето, което децата прекарват в използване на цифрови технологии, оказва въздействие върху тяхното психично благосъстояние, социалните им взаимоотношения и физическата им активност? Преглед на литературата, насочен към доказателствата], Innocenti Discussion Paper, 2017—02, December 2017, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence [декември 2017 г., Служба за научни изследвания на УНИЦЕФ — Innocenti, Флоренция], <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.
- ² Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите относно всеобхватен подход към психичното здраве, COM(2023) 298 final, 7 юни 2023 г. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.
- ³ В настоящия документ категорията „деца“ се отнася до малките деца (които не са започнали начално училище) и до децата в начално и основно училище, докато категорията „юноши“ се отнася до учениците в различните етапи на средно образование.

Участващите в цифрово проектиране трябва да поемат по-голяма отговорност и трябва да правят оценка на потенциалните последици от техните решения, включително на рисковете и заплахите за психичното здраве на децата и юношите. Чрез включването на безопасността, неприкосновеността на личния живот, прозрачността, многообразието и надеждността на висококачественото съдържание и благосъстоянието на ползвателите в процеса на проектиране от самото начало създателите и доставчиците на цифрови технологии могат да спомогнат за смекчаване на отрицателните последици за психичното здраве и за насърчаване на по-безопасна и балансирана онлайн среда за децата и юношите.

И накрая, неотдавнашните глобални и регионални предизвикателства, включително пандемията от COVID-19, агресивната война на Русия срещу Украйна, ескалацията на въоръжените конфликти в Близкия изток и на други места, продължаващата криза в областта на климата и неочакваните извънредни ситуации, утежняха стресовите фактори, оказващи въздействие върху психичното здраве, особено за децата и юношите. Тези предизвикателства бяха допълнително засилени от нарастващото влияние и бързото развитие на цифровите технологии и онлайн средата, включително социалните медии, както и от свързаното с това нарастване на проблемните практики за онлайн дизайн⁴, с които се прави опит да се влияе на ползвателите или да се експлоатира уязвимостта на децата и юношите⁵. Тези явления изискват координиран отговор на европейско равнище⁶.

⁴ Например тъмни модели или проектиране, предизвикващо пристрастяване.

⁵ Европейска комисия: генерална дирекция „Правосъдие и потребители“, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment — Dark models and manipulative personalisation — Final report [Поведенческо проучване на нелоялните търговски практики в цифровата среда – Тъмни модели и манипулативна персонализация – Заключителен доклад], Служба за публикации на Европейския съюз, 2022 г., <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Пандемията от COVID-19 увеличи значително времето, което децата прекарват онлайн, тъй като училището, културният и социалният живот преминаха в онлайн режим. За повече информация вж.: Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите: Стратегия на ЕС за правата на детето, COM (2021) 142 final, 24 март 2021 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/bg/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

СЪВЕТЪТ НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ,

КАТО ПРИПОМНЯ,

1. Че няма здраве без психично здраве, което СЗО определя като „състояние на психично благосъстояние, което позволява на хората да се справят с многобройните натоварвания на живота, да реализират собствените си способности, да се учат добре и да работят добре, както и да допринасят за своите общности“⁷.
2. Член 168, параграф 1 от ДФЕС, в който се посочва, наред с другото, че действията на Съюза следва да бъдат насочени към предотвратяване на психичните заболявания⁸.
3. Правото на всички деца и юноши на здраве, включително психично здраве, залегнало в международното право, по-специално в Конвенцията за правата на детето от 1989 г.^{9 10} и в Хартата на основните права на ЕС¹¹.

⁷ Световна здравна организация, „Mental Health“ [Психично здраве], уебсайт на Световната здравна организация, посетен на 20 януари 2025 г., https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Член 168 от Договора за функционирането на Европейския съюз. ОВ С 326, 26.10.2012 г., ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ В член 17 от която се признава правото на детето на достъп до информация, насочена към подобряване на неговото благосъстояние, но също така изрично се споменава защитата на детето от вредно за неговото благосъстояние съдържание, в член 24 от която се посочва правото на детето да се ползва от най-високия достижим стандарт на здравословно състояние, а в член 27 се подчертава „правото на всяко дете на жизнен стандарт, съответстващ на нуждите на неговото физическо, умствено, духовно, морално и социално развитие“. За повече информация вж.: Организация на обединените нации, Конвенция за правата на детето, 20 септември 1989 г., <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Освен това в Общ коментар № 25 на Комитета по правата на детето се посочва, че всички права на децата следва да бъдат насърчавани, зачитани, защитавани и упражнявани в цифровата среда, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ В член 24 от която се признава, че децата имат право на „на закрила и на грижите, необходими за тяхното благоденствие“, и че висшият интерес на детето е от първостепенно значение за публичните власти и частните институции. За повече информация вж.: ОВ С 303, 14.12.2007 г., стр. 1–16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Че в последните години Европейският съюз отдава приоритет на темата за психичното здраве в своя дневен ред и съответно че на психичното здраве на децата и юношите се обръща все повече внимание^{12,13,14,15,2,16,17,18}, включително през 2022 г., когато беше отбелязана Европейската година на младежта, в стратегията на ЕС за младежта за периода 2019 — 2027 г.¹⁹, във водещата инициатива „Пътища към успеха в училище“²⁰ и в плана за действие в областта на цифровото образование²¹.

-
- ¹² Съвет на Европейския съюз, Заклучения на Съвета относно бъдещето на Европейския здравен съюз: Европа — грижовна, подготвена и защитаваща, 11597/24, 26 юни 2024 г., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/bg/pdf>.
- ¹³ Съвет на Европейския съюз, Заклучения на Съвета относно психичното здраве, 15971/23, 30 ноември 2023 г., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/bg/pdf>.
- ¹⁴ Заклучения на Съвета и на представителите на правителствата на държавите членки относно всеобхватен подход към психичното здраве на младите хора в Европейския съюз, ОВ С, С/2023/1337, 30.11.2023 г., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj?eliuri=eli%3AC%3A2023%3A1337%3Aoj&locale=bg>.
- ¹⁵ Европейски парламент: комисия по околна среда, обществено здраве и безопасност на храните, Cerdas, S., „Доклад относно психичното здраве“, 2023/2074 (INI), 17 ноември 2023 г., https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_BG.html.
- ¹⁶ Европейска комисия: генерална дирекция „Образование, младеж, спорт и култура“, Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators [Благосъстояние и психично здраве в училище – Насоки за създателите на политики в областта на образованието, за училищните директори, учителите и образователните специалисти], Служба за публикации на Европейския съюз, 2024 г. <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 Съвет на Европейския съюз, Заклучения на Съвета относно укрепването на психичното здраве на жените и момичетата чрез насърчаване на равенството между половете, 16366/24, 2 декември 2024 г., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/bg/pdf>.
- ¹⁸ Европейска комисия, Европейска декларация относно цифровите права и принципите за цифровото десетилетие, ОВ С 23, 23.1.2023 г., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=OJ%3AJOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Резолюция на Съвета на Европейския съюз и на представителите на правителствата на държавите членки, заседаващи в рамките на Съвета, относно рамка за европейско сътрудничество по въпросите на младежта: стратегия на Европейския съюз за младежта за периода 2019—2027 г., ОВ С 456, 18.12.2018 г., стр. 1—22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Европейска комисия: генерална дирекция „Образование, младеж, спорт и култура“, Pathways to school success [Пътища към успеха в училище], Служба за публикации на Европейския съюз, 2024 г., <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Европейска комисия, Европейско пространство за образование — Цифрово образование, „План за действие в областта на цифровото образование“, уебсайт на Европейската комисия, 23 ноември 2023 г., посетен на 20 май 2025 г. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. Стратегията на ЕС за правата на детето, в която се признава значението на доброто психично здраве за развитието на децата²², и препоръката на Съвета за създаване на Европейска гаранция за децата, в която се поставя специален акцент върху психичното здраве²³.
6. Съобщението на Комисията относно всеобхватен подход към психичното здраве, в което се признава, че детството е ключов етап от живота, изтъква се дългосрочното въздействие на предизвикателствата, свързани с психичното здраве в детството, върху хората, общностите и обществата, както и ключовата роля на семействата², на техните социално-икономически ресурси, както и на тяхната среда като цяло.
7. Заключениета на Съвета относно укрепването на психичното здраве на жените и момичетата чрез насърчаване на равенството между половете, в които се подчертава неблагоприятното въздействие на кибертормоза, невярната информация, дезинформацията и излагането на нереалистични стандарти за красота върху психичното здраве на децата и юношите¹⁷.

²² Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите: Стратегия на ЕС за правата на детето, COM (2021) 142 final, 24 март 2021 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/bg/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Препоръка (ЕС) 2021/1004 на Съвета от 14 юни 2021 г. за създаване на Европейска гаранция за децата, ОВ L 223, 22.06.2021 г., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Неотдавнашната законодателна и незаконодателна работа, извършена от Съюза, която беше насочена към това цифровият свят да стане по-безопасен за децата и юношите^{24,25,26,27,28,29}, както и към борба с онлайн сексуалното насилие над деца^{30,31}.

- ²⁴ Регламент (ЕС) 2022/2065 на Европейския парламент и на Съвета от 19 октомври 2022 г. относно единния пазар на цифрови услуги и за изменение на Директива 2000/31/ЕО (Акт за цифровите услуги), ОВ L 2022/2065, 27.10.2022 г., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите: Цифрово десетилетие за децата и младежите: новата европейска стратегия за по-добър интернет за децата (BIK+), COM(2022) 212 final, 11 май 2022 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Резолюция на Европейския парламент от 11 март 2021 г. относно правата на детето с оглед на стратегията на ЕС за правата на детето, ОВ С 474, 24.11.2021 г. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Заключение на Съвета относно медийната грамотност в постоянно променящия се свят, ОВ С, 2020/C 193/06, 9.6.2020 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX%3A52020XG0609%2804%29>
- ²⁸ Директива (ЕС) 2018/1808 на Европейския парламент и на Съвета от 14 ноември 2018 г. за изменение на Директива 2010/13/ЕС за координирането на някои разпоредби, установени в закони, подзаконови и административни актове на държавите членки, отнасящи се до предоставянето на аудиовизуални медийни услуги (Директива за аудиовизуалните медийни услуги), предвид променящите се пазарни условия, ОВ L, 2018/1808, 28.11.2018 г., ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Регламент (ЕС) 2024/1689 на Европейския парламент и на Съвета от 13 юни 2024 г. за установяване на хармонизирани правила относно изкуствения интелект и за изменение на регламенти (ЕО) № 300/2008, (ЕС) № 167/2013, (ЕС) № 168/2013, (ЕС) 2018/858, (ЕС) 2018/1139 и (ЕС) 2019/2144 и директиви 2014/90/ЕС, (ЕС) 2016/797 и (ЕС) 2020/1828 (Акт за изкуствения интелект), ОВ L, 2024/1689, 12.7.2024 г., ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите: Стратегия на ЕС за по-ефективна борба със сексуалното насилие над деца, COM (2020) 607 final, 24 юли 2020 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Регламент (ЕС) 2021/1232 на Европейския парламент и на Съвета от 14 юли 2021 г. относно временна дерогация от някои разпоредби на Директива 2002/58/ЕО по отношение на използването на технологии от доставчици на междуличностни съобщителни услуги без номера за обработване на лични и други данни за целите на борбата с онлайн сексуалното насилие над деца, изменен с Регламент (ЕС) 2024/1307 на Европейския парламент и на Съвета от 29 април 2024 г., PE/38/2021/REV/1, ОВ L 274, 30.7.2021 г., ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Акта за цифровите услуги, в който, наред с другото, на онлайн платформите се налагат изисквания за гарантиране на високо равнище на неприкосновеност на личния живот, безопасност и сигурност за малолетните и непълнолетните лица, които използват техните услуги²⁴, и много големите онлайн платформи се задължават да извършват редовна оценка на риска и смекчаване на риска във връзка със системните рискове за зачитането на правата на детето и за защитата на малолетните и непълнолетните лица от отрицателни последици за тяхното физическо и психическо благосъстояние; Директивата за аудио-визуалните медийни услуги, която, наред с другото, осигурява специфична рамка с гаранции срещу вредно аудио-визуално съдържание, включително съдържание, предоставяно на платформи за споделяне на видеоклипове, и също така задължава държавите членки да гарантират, че доставчиците на аудио-визуални медийни услуги и доставчиците на платформи за споделяне на видеоклипове под тяхна юрисдикция предприемат подходящи мерки за защита на малолетните и непълнолетните лица от всякакви от предавания, генерирани от ползватели видеоклипове и аудиовизуални търговски съобщения, които може да увредят тяхното физическо, умствено или морално развитие²⁸; новата европейска стратегия за по-добър интернет за децата (BIK +), която включва мерки в подкрепа на психичното благосъстояние онлайн и съобразени с възрастта проекти, има за цел да повиши осведомеността и да изгради капацитет по отношение на онлайн рисковете, като например кибертормоз, невярна информация и дезинформация, и да насърчава здравословно и отговорно поведение онлайн²⁵, и Акта за изкуствения интелект, в който се определят хоризонтални и основани на риска правила за това как изкуственият интелект (ИИ) може да се разработва и използва в Съюза във всички области и сектори, има за цел да гарантира високо равнище на защита на основните права и безопасност и отчита специфичните права на децата, включително чрез изрична забрана на системите с ИИ, които използват уязвимостта на децата онлайн²⁹, както и чрез въвеждане на пропорционални и ефективни предпазни мерки за високорисковите системи с ИИ.

10. Заключение на Съвета относно оказването на подкрепа за благополучието в цифровото образование, в които държавите членки се призовават да укрепват благополучието на учещите и на преподавателите при разработването на национални политики и стратегии в областта на цифровото образование и да подкрепят училищата при създаването на подходяща организация на времето по отношение на цифровото и присъственото преподаване и учебни дейности³².
11. Заключение на Съвета относно приноса на образованието и обучението за укрепването на общите европейски ценности и демократичното гражданство, в които държавите членки се приканват да насърчават ефективната медийна и цифрова грамотност с оглед на нарастващите предизвикателства, пред които са изправени децата и юношите в контекста на цифровите технологии и онлайн, свързани с въпроси като цифровата сигурност и неприкосновеността на личния живот, кибертормоза, дезинформацията, изказванията, подбуждащи към омраза, и радикализацията³³.
12. Стратегията на Комисията за Съюз на подготвеност, чиято цел е включване на подготвеността в учебните програми за училищно образование и обучение на образователния персонал, за да се подпомогне придобиването на основни умения за подготвеност, като медийна и цифрова грамотност, и да се повиши осведомеността относно рисковете и заплахите, по-специално чрез противодействие на дезинформацията³⁴.
13. Заключение на Съвета относно насърчаването на двигателните умения, физическите и спортните занимания за деца, в които се подчертава връзката между физическата активност и психичното благосъстояние на децата и юношите³⁵.

³² Съвет на Европейския съюз, Заключение на Съвета относно оказването на подкрепа за благополучието в цифровото образование, 2022/C 469/04, 9.12.2022 г., ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Съвет на Европейския съюз, Заключение на Съвета относно приноса на образованието и обучението за укрепването на общите европейски ценности и демократичното гражданство, ОВ С, С/2023/1419, 1.12.2023 г., ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Европейска комисия, Съвместно съобщение до Европейския парламент, Европейския съвет, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите относно европейската стратегия за Съюз на подготвеност, JOIN(2025) 130 final, 26 март 2025 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Съвет на Европейския съюз, Заключение на Съвета относно насърчаването на двигателните умения, физическите и спортните занимания за деца, ОВ С, 2015/C 417/09, 15.12.2015 г., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Заключениета на Съвета и на представителите на правителствата на държавите членки, заседаващи в рамките на Съвета, относно физическата активност през целия живот, в които се изтъква въздействието на физическата активност върху психичното здраве в детството³⁶.
15. Че настоящите заключения на Съвета не засягат преговорите по многогодишната финансова рамка за периода след 2027 г.

КАТО ОТЧИТА, ЧЕ

16. Психичното благосъстояние на децата и юношите може да им позволи да постигнат етапните цели на развитието си³⁷, да се запознаят с начините за справяне с проблемите, да регулират собствените си емоции, да придобият социални и емоционални компетентности, да установят сигурни и поддържащи отношения с връстниците и възрастните, да успеят в училище, да развият силно чувство за себестойност и да изградят самочувствие и самоидентичност, от които ще се нуждаят, за да процъфтяват³⁵.
17. До 20 % от децата по света изпитват проблеми с психичното здраве²², а 9 милиона юноши (на възраст между 10 и 19 години) живеят с психични разстройства в Европа³⁸, които, ако не бъдат лекувани, оказват сериозно влияние върху тяхното развитие, образователни постижения и потенциал за пълноценен живот.

³⁶ Съвет на Европейския съюз, Заключение на Съвета относно физическата активност през целия живот, ОБ С, 2021/С 501 I/01, 13.12.2021 г., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Детски селища, 'A true comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre' [Истински всеобхватен подход на ЕС към психичното здраве: поставяне на благосъстоянието на децата и семействата в центъра], септември 2024 г., <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Фонд на ООН за децата, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health [Състоянието на децата по света 2021 г.: В мислите ми – Насърчаване, защита и грижа за психичното здраве на децата], УНИЦЕФ, Ню Йорк, октомври 2021 г., <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Причините за предизвикателствата, свързани с психичното здраве, често се развиват в ранна детска възраст и около половината от всички психични разстройства се появяват преди навършване на 14-годишна възраст, което показва изключителното значение на този етап от живота за развитието на отделния човек³⁷. Също така юношеството е изключително важен период за развитието на социалните и емоционалните навици, които насърчават психичното благосъстояние. Дори в случаите, когато предизвикателствата, свързани с психичното здраве, се развиват на по-късен етап от живота, ранните преживявания са формиращи и ако те са трудни, могат да допринесат за развитието на психични разстройства във всяка възраст.
19. Днес ежедневието на децата и юношите все повече протича в цифрова среда и поради това е от решаващо значение техните права в света на цифровите технологии да бъдат защитени в същата степен, както във физическия свят.
20. Бързото развитие на цифровите технологии предлага много ползи за децата и юношите, свързани с образованието, развлеченията и комуникацията, като например възможности за персонализирано учене, развитие на техните цифрови умения и компетентности или достъп до виртуални общности. Тези ползи допринасят за създаването на социални връзки, особено сред юношите, които могат да укрепят психичното им здраве³⁹ и цялостното им благосъстояние. Те могат също така да дадат положителен принос за превантивните кампании, насочени към децата и юношите, като например кампаниите за превенция на самоубийствата.

³⁹ Пример за тези ползи е отговорното играене на игри, които могат да бъдат от полза за психичното здраве чрез изостряне на рефлексите, подобряване на настроението и даване на възможност на играчите да изследват нови самоличности и емоции. Игрите онлайн могат също така да спомогнат за изграждането на цялостни връзки, особено за тези, на които им е трудно да поддържат социални контакти. За повече информация вж.: Mental Health Europe, 'Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass'[Доклад относно цифровизацията в психичното здраве, психичното здраве в цифровата епоха: следване на психосоциален подход като ориентир], декември 2022 г., <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. В същото време посоченото по-горе бързо развитие на цифровите технологии представлява заплаха с все още донякъде неизвестен обхват и последици за цялостното психично благосъстояние на децата и юношите. Поради това са необходими повече изследвания, за да се оцени правилно въздействието на това развитие върху развиващия се мозък и личност, включително върху когнитивните способности и умения, както и потенциалните му последици за поведението⁴⁰, особено по отношение на децата и юношите в уязвимо положение.
22. Рисковете, свързани с разрастването на цифровите технологии, за психичното здраве на децата и юношите може да са високи, поради което изглежда разумно до провеждането на достатъчно научни изследвания да се предприемат превантивни мерки за смекчаване на потенциалните рискове въз основа на настоящите научни доказателства. Тези мерки може да включват например интегриране на преподаването на социално-емоционални умения и механизми за справяне със стреса в образователната система, регулиране на практиките, за които вече е известно, че водят до пристрастяване и са манипулативни, както и подкрепа за родителите, като им се предоставят подходяща информация и инструменти, така че децата и юношите да научат как да се ориентират в цифровия свят по безопасен и самостоятелен начин.
23. Регулаторните и образователните системи трябва да се справят по-добре с тези предизвикателства, за да се гарантира, че децата и юношите се възползват от възможностите, които им предоставят цифровите технологии, като същевременно потенциалното неблагоприятно въздействие върху психичното им здраве се предотвратява и смекчава.
24. В повечето случаи проблемът не е в самата цифровизация или в използването на цифровите технологии като такива, а по-скоро в група от определящи фактори в цифровата сфера, като например ползвател, поведение, среда, съдържание и проектиране, които могат да повлияят върху психичното здраве на децата и юношите.

⁴⁰ Европейски алианс за обществено здраве, Farah, L., 'Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health' [Засилване на сътрудничеството между страните за предпазване на децата и юношите от пристрастяване към екраните и за защита на психичното здраве], уебсайт на Европейския алианс за обществено здраве, 24 септември 2024 г., посетен на 21 януари 2025 г., <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Децата и юношите като ползватели на цифрови технологии представляват уязвима група, особено податлива на риск да станат жертви на киберпрестъпления (напр. кражба на самоличност, изнудване, сексуално насилие над деца), манипулативни практики и/или практики, водещи до пристрастяване, незаконно използване на лични данни или започване на дейности, които са неподходящи или незаконни за тях (напр. гледане на съдържание за възрастни, хазарт онлайн и в рамките на онлайн игри (напр. т.нар. „лутбоксове“), закупуване на алкохол, тютюн и подобни продукти⁴¹ или залагания онлайн). Децата и юношите може също да бъдат уязвими към привличане онлайн с цел последваща експлоатация, а момичетата са особено изложени на риск от основано на пола кибернасилие, включително кибертормоз⁴¹, докато децата с увреждания са особено изложени на кибертормоз и насилие⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., ‘Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella overview’, [Използване на социалните медии и психичното здраве и благосъстояние на юношите: общ преглед] Computers in Human Behavior Reports, март 2024 г., <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., ‘Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities’[Кибертормоз между ученици с тежки емоционални и специални когнитивни нарушения], Journal of Education and Human Development, June 2015, Vol. 4, No. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. По отношение на поведението, предоставянето на достъп до цифрови технологии на малките деца, било то на твърде ранна възраст, не постепенно или без подходящ надзор, може да увреди тяхното когнитивно и умствено развитие⁴³, а злоупотребата с цифрови технологии или прекомерното им използване от деца в училищна възраст и от юноши може да доведе до психични проблеми, например ограничавайки социалното взаимодействие офлайн⁴⁴, довеждайки до социална изолация⁴⁵ и самота⁴⁶, оказвайки отрицателно въздействие върху когнитивните способности⁴⁷, довеждайки до психично разстройство на видеоиграча⁴⁸ или превръщайки се в пристрастяване⁴⁹.

⁴³ Световна здравна организация, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age [Насоки относно физическата активност, заседналото поведение и съня за деца под 5-годишна възраст], Световна здравна организация, 2019 г., <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' [Доклад относно цифровизацията в психичното здраве, психичното здраве в цифровата епоха: следване на психосоциален подход като ориентир], декември 2022 г., <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 Световна здравна организация, инфографика на СЗО 'Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide' [Социална изолация и самота засягат хората от всички възрасти по целия свят], уебсайт на СЗО, 15 ноември 2023 г., посетен на 20 май 2025 г., <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Европейска комисия, Съвместен изследователски център (JRC): EU Loneliness Survey [Проучване на самотността в ЕС]. Европейска комисия, Съвместен изследователски център (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., 'Brain health consequences of digital technology use' [Последици за умственото здраве от използването на цифрови технологии], Dialogues in clinical neuroscience, том 22, брой 2, 2020 г., стр. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Световна здравна организация, уебсайт, посетен на 15 април 2025 г., <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Злоупотребата с цифрови технологии и прекомерното им използване, особено на социалните медии, наподобяват модел на поведение, характеризиращ се със симптоми, подобни на пристрастяване, включително неспособност за контрол на използването, абстиненция, когато не се използват такива технологии, пренебрегване на други дейности в полза на използването на цифрови технологии и сблъскване с отрицателни последици в ежедневието в резултат на прекомерното използване. За повече информация вж.: Световна здравна организация, 'Teens, screens and mental health' [Юношите, екраните и психичното здраве], уебсайт на Световната здравна организация, 25 септември 2024 г., посетен на 20 януари 2025 г., <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>.

27. Злоупотребата с цифрови технологии или прекомерното им използване от деца и юноши може да окаже неблагоприятно въздействие и върху тяхното физическо здраве, например като доведе до намалена физическа активност⁵⁰, като допринесе за формирането или влошаването на заседнал начин на живот, както и на лоши хранителни навици, които могат да доведат до затлъстяване⁵¹, проблеми със съня⁵², да причинят зрителни увреждания (особено късогледство) или да доведат до развитие на мускулно-скелетни смущения⁵³. Всички тези фактори също така има опасност да влошат психичното здраве и общото благосъстояние.
28. Различна среда, в която цифровите устройства се използват прекомерно от родителите, образователните специалисти или лицата, полагащи грижи за децата и юношите, може да доведе до основано на технологиите прекъсване на формирането на подходящи взаимодействия между възрастните и децата (техноференция) и да наруши развитието на житейските умения, които са от съществено значение за психичното благосъстояние⁵⁴.

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' [Поставяне в контекст на връзката между използването на цифрови технологии от юношите и тяхното психично здраве: проучване в множество държави на времето, прекарано онлайн, и удовлетворението от живота], *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, том 61, брой 8, 2020 г., стр. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Лошите хранителни навици може да доведат до развитие на дислипидемии и диабет, както и до наднормено тегло и затлъстяване. За повече информация вж.: 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' [Използването на интернет по отношение на наднорменото тегло и затлъстяването: систематичен преглед и метаанализ на кръстосано-срезови проучвания], *Advances in nutrition*, том 11, брой 2, 2020 г., стр. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Сънят е решаващ фактор за психичното здраве и една от основните неблагоприятни последици от използването на цифрови технологии сред децата и юношите е намалената продължителност на съня и по-ниското му качество. За повече информация вж.: 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', [Връзка между използването на смартфони и депресиите, тревожността, стреса, качеството на съня и пристрастяването към интернет. Емпирични доказателства от едно приложение за смартфон] *Personality and Individual Differences*, том 168, януари 2021 г., <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., 'Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross- sectional study' [Повтарящи се симптоми на болка при юноши с общо и специфично проблематично използване на интернет: мащабно кръстосано-срезово проучване], *Computers in Human Behavior Reports*, том 16, декември 2024 г., <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' [Техноференция: отвличане на вниманието на родителите чрез технологиите и връзката му с поведенческите проблеми при детето], *Child Development*, том 89(1), май 2017 г., <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. По отношение на съдържанието, което гледат децата и юношите, може да се разграничат две категории. Първата е качеството на съдържанието, представяно в социалните медии и на подобни платформи, което може да е напълно съобразено с възрастта, но поради начина, по който всъщност е поднесено (напр. честотата, с която се показва на ползвателите), и поради специфични проектни характеристики, насочени към повишаване на ангажираността на ползвателите, може да окаже отрицателно въздействие върху самооценката³² или самоувереността на индивида, да повиши нивата на стрес и тревожност⁵⁵, да доведе до развитие или изостряне на психични разстройства като депресия⁵⁶, на поведенчески разстройства като хиперактивност/невнимание⁵⁷ и да допринесе за формирането на отрицателна представа за собственото тяло, както и за развитието на хранителни разстройства⁵⁸.

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' [Използването на социални медии и неговата връзка с психичното здраве: системен преглед], Cureus, том 12, брой 6, 2020 г., <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' [Връзката между време пред екрана и докладвани симптоми на депресия при юноши в Швеция], Family practice, том 38, брой 6, 2021 г., стр. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Фонд на ООН за децата, 'Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024' [Психично здраве при децата и юношите. Състояние на децата в Европейския съюз, 2024 г.], Информационна бележка № 2, февруари 2024 г., 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' [Търсенето на благосъстояние: социалните медии, представата за собственото тяло и хранителните разстройства], Children and youth services review, том 119, 2020 г., <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Вторият тип съдържание е неподходящото, което се отнася за ситуации, в които децата и юношите са изложени на вредно съдържание, например насилие (различни видове кибертормоз)⁵⁹ и крайно насилие, сексуални материали (порнография)⁶⁰, невярна информация и дезинформация (включително генерирани чрез ИИ изображения, видеозаписи или звук или дълбинни фалшификати)⁶¹, реч на омразата⁶², рекламни или нерекламни съобщения или промоции на употребата на нездравословни храни и напитки, алкохол, тютюн и сходни продукти¹⁴ или на забранени вещества (наркотици)¹³.

30. Проектирането на даден цифров продукт играе решаваща роля за оформянето на преживяванията и поведението на ползвателите, особено при децата и юношите. Добре замисленото проектиране може да насърчи лесното използване, безопасността и неприкосновеността на личния живот, докато проблематичните решения при проектирането може да изложат ползвателите на рискове, които засягат тяхното благосъстояние и психично здраве. По-специално, осигуряването на експозиция на разнообразни видове съдържание е от съществено значение, за да се предотврати попадането на ползвателите в капана на информационни балони, които затвърждават едни и същи гледни точки, потенциално изострят тревожността, изолацията или вредните представи за себе си, особено сред децата и юношите. Нещо повече, вредните, подвеждащи и заблуждаващи практики в проектирането, като например тъмните модели, при които се използва уязвимостта и се прилага манипулативно поведение, пристрастяващото и манипулативно проектиране, което е насочено към това да задържи ползвателите, като същевременно насърчава прекомерното взаимодействие (автоматично възпроизвеждане, безкрайно превъртане, постоянна размяна на съобщения в чатове, известия, лутбоксове и подсещения за „пропуснато съдържание“), както и измамните техники за персонализиране (алгоритми), които могат да бъдат изострени от злонамерени бизнес модели, лошо корпоративно управление и лоши бизнес решения, водят до експлоатация на децата и юношите в цифровия свят.

⁵⁹ Включително смъртоносно насилие, злоупотреба, смърт, самонараняване и самоубийство.

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’ [Използване на порнография и изпращане на съобщения със сексуално съдържание сред деца и младежи: систематичен обзор на докладвани случаи], Systematic Reviews, том 9, 2020 г., <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’ [Фалшивите новини и световната компютърна мрежа: проучване на способността на ученици в началното училище да правят преценка за надеждност], Societies, том. 11, брой 4, 2021 г., <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBbig, A., Seemann-Herz, L., et al., ‘A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse’ [Систематичен преглед на речта на омразата сред децата и юношите: определения, равнище на разпространение и припокриване със свързани явления. Травма, насилие и злоупотреба], Vol. 24, Issue 4, 2023, pp. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Популацията на децата и юношите не представлява хомогенна група. Въпреки че фактори като пол⁶³, образование и социално-икономическо неравенство⁶⁴ играят значителна роля за психичното здраве на децата и юношите, възрастта⁶⁵ изглежда е най-важният фактор, когато става въпрос за планиране на стратегии за интервенции срещу отрицателното въздействие на злоупотребата с цифрови технологии или на прекомерното им използване върху психичното здраве на децата и юношите.

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' [Анализ на кривата на спецификациите показва връзка между използването на социалните медии и лошото психично здраве, особено при момичетата], Acta Psychologica, том 224, 2022 г., 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Фонд на ООН за децата, 'Digital technologies, child rights and well-being. The State of Children in the European Union 2024' [Цифровите технологии, правата и благосъстоянието на детето. Състояние на децата в Европейския съюз, 2024 г.], Информационна бележка № 4, УНИЦЕФ, февруари 2024 г., <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' [Мерки в областта на общественото здравеопазване срещу цифровите фактори, определящи здравето и благосъстоянието на децата], The Lancet Public Health, том 9, брой 9, 2024, стр. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

КАТО ПРИЗНАВА, ЧЕ

32. В Европа се наблюдава влошаване на психичното здраве на децата и юношите², поради което е налице спешна необходимост от решителен, многостранен и далновиден подход, насочен към сложните първопричини, твърдо основан на научните доказателства и на мултидисциплинарни изследвания и укрепен чрез засилено сътрудничество и споделяне на най-добрите практики в цяла Европа, за да се гарантира по-здравословно бъдеще както за настоящите, така и за бъдещите поколения⁶⁶.
33. При разглеждането на психичното здраве на децата и юношите следва да се постави еднакъв акцент върху насърчаването на здравословен начин на живот и здравословна среда⁶⁷, които да насърчават цялостното психично здраве и благосъстояние, върху превантивните действия, насочени по-специално към децата и юношите в уязвимо положение, както и върху предоставянето на психологическа и психиатрична помощ и подкрепа, когато е необходимо.
34. Доказателствата за положителната корелация между физическите упражнения (включително дейностите на открито), психичното здраве и когнитивните процеси⁶⁸ подчертават факта, че физическата активност е един от най-важните и ефективни фактори за поддържане както на физическото, така и на психичното здраве през целия живот³⁶. Развитието на психосоциалните умения на децата от ранна възраст също е от съществено значение, за да им се помогне да развият навици, които спомагат за психичното и физическото им здраве през целия им живот, предотвратявайки злоупотребата с цифрови инструменти на по-късен етап.

⁶⁶ От решаващо значение е в тази дейност да бъдат ангажирани различните заинтересовани страни: родителите, полагащите грижи лица, образователните специалисти, създателите на политики, учените, специалистите по психично здраве и доставчиците на технологии. За повече информация вж.: Световен икономически форум, 'World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era' [Световен ден на психичното здраве: как да опазим психичното благосъстояние на децата в цифровата епоха], уебсайт на Световния икономически форум, 10.10.2023 г., посетен на 21 януари 2025 г., <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Световна здравна организация, 'Health Promotion' [Подпомагане на здравето] уебсайт на СЗО, посетен на 20 май 2025 г., <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 adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. [Внимание към психичното здраве и благосъстояние на юношите в Европа, Централна Азия и Канада. Проучване на поведението на децата в ученическа възраст във връзка със здравето.] Международен доклад от проучването от 2021/2022 г.. том 1, Copenhagen, Регионален офис на СЗО за Европа (2023 г.), посетен на 20 февруари 2025 г., <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Здравословният хранителен режим, редовната физическа активност и висококачественият сън, заедно с баланса между почивка и активност, са жизненоважни за пълноценното физическо и психическо развитие на децата; освен това общуването с връстници, участието в културния живот, творческите дейности, времето за свободна игра, благоприятната среда и прекарването на време сред природата може да окажат положително въздействие върху психичното здраве на децата и юношите чрез укрепване на тяхната самооценка, самоприемане, самоувереност и чувство за себестойност²².
36. Използването на цифрови технологии от децата и юношите е съществена част от по-широката концепция за предотвратяване на рисковото поведение и от стратегиите за превенция на национално равнище.

ПРИКАНВА ДЪРЖАВИТЕ ЧЛЕНКИ:

37. ДА РАЗВИВАТ и НАСЪРЧАВАТ целенасочена комуникация и кампании за повишаване на осведомеността в обществото със специален акцент върху родителите, полагащите грижи лица и образователните специалисти относно ползите от забавянето на достъпа до цифрови технологии на малките деца до определена възраст, а след това — относно организирането на постепенно и контролирано въвеждане в безопасното използване, подчертавайки положителното въздействие на този подход върху когнитивното и психологическото развитие на малките деца^{69,70}.

⁶⁹ Възрастта, на която децата започват да използват цифрови технологии, спада постоянно. Шведски статистически данни от 2019 г. показват, че 16 % от едногодишните са гледали видеоклипове (напр. YouTube) в продължение на поне един час на ден. За повече информация вж.: Шведски медиен съвет, Nutley, S., Thorell, L., Digital media and mental health issues in children and adolescents. A research overview' [Цифровите медии и проблемите с психичното здраве при децата и юношите. Преглед на научните изследвания], 2022 г., https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf

⁷⁰ Рисковете и възможните отрицателни последици, свързани с предоставянето на такъв достъп на твърде ранна възраст, не постепенно или без подходящ надзор, също следва да бъдат представени.

38. ДА РАЗВИВАТ, НАСЪРЧАВАТ и ПРЕДЛАГАТ разнообразни офлайн методи за полагане на грижи, образование и забавление на малките деца, като се набляга на дейности, които насърчават когнитивното, емоционалното и социалното развитие, като интерактивната игра, заниманията на открито, прекарването на време със семейството и приятелите и творческото изразяване чрез ангажиращи, нецифрови алтернативи. Тези алтернативи биха могли да включват разработване на привлекателни градски и селски обществени пространства, благоприятстващи дейности без екран, като например зелени площи и зони за отдих, библиотеки, културни центрове и приобщаваща и достъпна инфраструктура за всички деца. Тези усилия могат да допринесат за балансиран подход към развитието в ранна детска възраст, като същевременно намалят зависимостта от цифровите технологии⁷¹.
39. ДА НАСЪРЧАВАТ основани на доказателства действия за намаляване на злоупотребата с цифрови технологии или прекомерното им използване сред децата в училищна възраст, като подкрепят когнитивното и емоционално благосъстояние на децата, и ДА СЕ СТРЕМЯТ към такива действия не само с цел ограничаване на използването на цифрови технологии от децата, но главно за да ги научат как да използват цифровите технологии отговорно. Освен това при разработването на такива действия следва да се подчертае значението на поддържането на цифрова хигиена⁷² от всички членове на семейството, като се отчита, че създаването на здравословни модели на поведение е мощно и ефективно средство за обучение⁷³.

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'[Сравнения на измерена с крачкомер физическа активност на шведски деца и юноши в учебни дни през 2000 и 2017 г.], *Acta paediatrica*, том 108, брой 7, 2019, стр. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Терминът „цифрова хигиена“ се отнася до здравословния баланс на цифровите и нецифровите дейности в ежедневието, като акцентът се поставя най-вече върху поведенческите практики, като например намаляване и ефективно управление на времето пред екрана, както и подобряване на безопасността онлайн.

⁷³ Konca, A. S., 'Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families' [Използване на цифровите технологии от малките деца: времето, прекарано пред екрана, и семействата], *Early Childhood Education Journal*, том 50, 2021, стр. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. ДА ПРИЗНАЯТ решаващата роля на интердисциплинарното училищно образование за насърчаване на здравословен начин на живот, грамотност в областта на психичното здраве, медийна и цифрова грамотност, както и цифрова хигиена, като същевременно укрепват компетентностите на учащите и образователните специалисти, и ДА ПОМИСЛЯТ за създаването на среда в учебните заведения, в която да няма лични цифрови устройства, в подкрепа на тези цели⁷⁴, или когато са необходими лични цифрови устройства, ДА ВЪВЕДАТ правила, които да подпомогнат целта за ограничаване на използването на цифрови технологии, като се има предвид правото на децата да „се изключат“.
41. ДА ОБМИСЛЯТ изпълнението на превантивни политики, които допълнително да управляват и регулират достъпа на децата в училищна възраст до цифрови технологии, като по този начин сведат до минимум риска от вреди, включително чрез укрепване на точни, надеждни, стабилни и опазващи неприкосновеността на личния живот процеси за проверка на възрастта, когато е целесъобразно, пропорционално и приложимо⁷⁵, както и възможностите за защита на децата от водещи до пристрастяване практики за проектиране, като например заблуждаващо проектиране, манипулативна архитектура за онлайн избор, онлайн хазарт и хазарт в рамките на игрите, и от агресивни персонализирани техники за убеждаване, и ДА НАСТОЯВАТ доставчиците на цифрови платформи и другите дружества в областта на цифровите технологии да поемат значителна отговорност за своето проектиране и за съдържанието, което хостват.

⁷⁴ През 2023 г., ЮНЕСКО призова за забрана на смартфоните в клас. За повече информация вж.: Global Education Monitoring Report Team, Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms? [Глобален мониторингов доклад за образованието, 2023 г.: кой определя правилата?], ЮНЕСКО, Париж, 2023 г., <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Освен това има все повече доказателства за ползите от среда, в която няма цифрови устройства. За повече информация вж.: Министерство на образованието на Южна Австралия, 'Behaviour improves as a result of mobile phone ban' [В резултат на забраната на мобилните телефони поведението се подобрява], 2 март 2025 г., посетен на 20 май 2025 г., <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Вж. например „процеси на проверка на възрастта, основана на доказателства с нулево знание“ или инициативата на Европейската комисия: работна група за проверка на възрастта; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. ДА СЕ СТРЕМЯТ към смекчаване на отрицателните последици от злоупотребата с цифрови технологии или от прекомерното им използване сред популацията на юношите⁷⁶, по-специално чрез повишаване на осведомеността на юношите за разпоредбите и законите, предназначени да създадат по-безопасна онлайн среда, и чрез полагане на усилия за преподаването на медийна и цифрова грамотност и на начините юношите да се защитават, включително да защитават психичното си здраве, в цифровия свят, чрез наличните инструменти, като сигнализиране за вредно съдържание, докладване на неподходящо поведение и използване на телефонните линии за помощ.
43. ДА ПОДГОТВЯТ или НАСЪРЧАВАТ, по целесъобразност, информационни кампании, в които да се подчертават рисковете и опасностите на цифровия свят и тяхното потенциално отрицателно въздействие върху психичното здраве на юношите, като се взема предвид перспективата за равенство между половете и се включват тези, които са изложени на риск от дискриминация, кибертормоз, нарушения на неприкосновеността на личния живот, злоупотреби, свързани с предизвикващо пристрастяване проектиране, и излагане на вредно съдържание.
44. ДА СТИМУЛИРАТ, РАЗШИРЯВАТ или ПРОДЪЛЖАВАТ провеждането на кампании за повишаване на осведомеността, училищни дейности, извънкласни програми и други съществуващи подходящи инструменти за насърчаване на здравословен начин на живот, включително чрез физическа активност, балансирано хранене и достатъчен сън, както и за насърчаване на развитието на междуличностни, социални и емоционални умения и издръжливост за ефективно управление на стреса, тревожността, гнева и разочарованието сред юношеската популация.

⁷⁶ 73 % от юношите между 17- и 18-годишна възраст съобщават, че използването на цифрови медии води до това ежеседмично да пренебрегват дейности, които доказано оказват положително въздействие върху психичното здраве като сън, физически упражнения и учене. За повече информация вж.: Шведски медиен съвет, Nutley, S., Thorell, L., Digital media and mental health issues in children and adolescents. A research overview' [Цифровите медии и проблемите с психичното здраве при децата и юношите. Преглед на научните изследвания], 2022 г., https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. ДА РАЗВИВАТ или УСЪВЪРШЕНСТВАТ достъпни и привлекателни социални инфраструктури за деца и юноши като алтернатива на екраните, като се съсредоточат върху намаляването или ограничаването на условията, които причиняват вреда, като същевременно са по-строги при контролирането на условията в цифровата среда, които биха могли да причинят вреда и да доведат до пристрастяване.
46. ДА РАЗРАБОТВАТ съвместни политики и действия за насърчаване на отговорното използване на цифровите технологии, особено на социалните медии, и ДА СЕ ЗАСТЪПВАТ за добре балансирано използване на игрите с цел предотвратяване на компулсивното използване и смекчаване на отрицателното му въздействие върху ежедневието на децата и юношите в училищна възраст².
47. ДА СЪЗДАВАТ инициативи за борба с онлайн системите за сексуална експлоатация и проституция чрез засилване на механизмите за подаване на сигнали и чрез провеждането на кампании за повишаване на осведомеността, които да помогнат на децата, юношите, родителите и полагащите грижи лица да разпознават тези заплахи и да им противодействат, като използват по най-добрия начин Европейската мултидисциплинарна платформа за борба с криминални заплахи (ЕМРАСТ)⁷⁷.
48. ДА СЕ УВЕРЯТ, че всички планирани и разработени стратегии, информационни кампании и програми са съобразени с възрастта, че са достъпни и лесни за възприемане от целевата аудитория и че вземат предвид децата и юношите в уязвимо положение, за да се гарантират тяхната ефективност и успех⁶⁵, както и да дадат възможност за мониторинг и оценка на тяхното въздействие.

⁷⁷ Европейската мултидисциплинарна платформа за борба с криминални заплахи (ЕМРАСТ) е водещ инструмент на ЕС за мултидисциплинарно и многоведомствено оперативно сътрудничество за борба с организираната престъпност на равнище ЕС. За повече информация вж.: Европол, „EU Policy Cycle — ЕМРАСТ, ЕМРАСТ 2022 + Fighting crime together“ [Цикъл на политиките на ЕС — ЕМРАСТ, ЕМРАСТ 2022 г. + Съвместна борба срещу престъпността], посетен на 20 май 2025 г., <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. ДА ИЗПЪЛНЯВАТ или при необходимост ДА РАЗРАБОТВАТ И ИЗПЪЛНЯВАТ програми и инициативи за медийна и цифрова грамотност, съобразени с аудиторията, като направят така, че програмите и инициативите, които са предназначени за деца и юноши в училищна възраст, да бъдат насочени към неприкосновеността на личния живот онлайн, цифровата сигурност, разпознаването на кибертормоза и на сексуалното насилие, включително сприяеляването с цел сексуална злоупотреба, и справянето с тях, разбирането на цифровите отпечатъци и тяхното въздействие върху бъдещето на децата, ефективното управление на времето пред екрана, идентифицирането на дезинформацията и невярната информация и изграждането на устойчивост и подготвеност срещу тях, насърчаването на социални и емоционални умения, разбирането на рекламните практики и бизнес модела на ориентирания към печалбите онлайн свят, както и на механизмите на алгоритмите и естеството на създаването на съдържание в платформите на социалните медии, насърчаването на критично мислене и взаимодействие с онлайн света и вземането на информирани решения онлайн.
50. ДА ГАРАНТИРАТ, че програмите и инициативите за медийна и цифрова грамотност също повишават осведомеността относно възможните рискове, свързани със съдържанието, генерирано от ИИ, виртуалните светове⁷⁸ и когнитивната манипулация. Тези програми и инициативи следва да информират децата и юношите в училищна възраст за разнообразния набор от рискове, свързани с ИИ, включително нововъзникващите рискове, отнасящи се до развиването на отношения с агенти на ИИ и емоционална зависимост от тях, и да им предоставят знанията и уменията, необходими за разпознаване и критична оценка на влиянието на медиите, които използват ИИ, като например дълбинни фалшификати, манипулирани изображения, видеозаписи или звукове и предубедени алгоритми, както и да изтъкват, че злоупотребата с ИИ може да изкриви реалността, да оформи възприятия, да подкрепи бързото разпространение на дезинформация, да увеличи податливостта на манипулация и да повлияе на вземането на решения по вредни начини. Тези програми и инициативи следва също така да бъдат насочени към етичното и отговорно използване на технологиите с ИИ и да образуват децата и юношите относно подходящото използване на ИИ за образователни цели.

⁷⁸ Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите. Инициатива на ЕС относно Web 4.0 и виртуалните светове: начален старт на следващия технологичен преход, COM(2023) 442, 11.7.2023 г., Страсбург, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. ДА ГАРАНТИРАТ, че програмите и инициативите за медийна и цифрова грамотност, предназначени за възрастни (напр. родители, полагащи грижи лица, образователни специалисти и застъпници), са леснодостъпни за всички, включително за лицата в уязвимо положение, и че включват практически насоки относно цифровата хигиена, съобразеното с възрастта използване на различни видове социални медии и използването на съществуващите и актуалните технически характеристики на цифровите технологии, като родителски контрол, проследяване на използването, управление на уведомленията и настройки на времевите ограничения, както и предложения за избягване на рисковете и знания за това как да се разпознават признаците на стрес, проблемите с психичното здраве и симптомите на цифрова зависимост сред децата и юношите, със съвети как родителят/полагащото грижи лице да се справя с тях. Тези насоки следва също така да информират възрастните за рисковете, пред които са изправени децата и юношите, когато са онлайн, например риска от сексуално насилие над деца онлайн (разпознаване и избягване), заедно с рисковете, свързани с техните собствени действия, например прекомерно публикуване на съдържание, засягащо децата около тях (родителско споделяне), както и начините за сигнализиране за вредно съдържание (например горещи линии, полиция).
52. ДА ГАРАНТИРАТ, че всички видове програми и инициативи за медийна и цифрова грамотност се актуализират редовно, за да останат актуални и ефективни с оглед на бързия темп на цифровата трансформация на нашите общества, включително непрекъснатото въвеждане на цифрови инструменти и онлайн приложения и тяхното развитие с течение на времето.
53. ДА ПРЕДОСТАВЯТ достъп до професионални, основани на доказателства услуги и лечение, включително психологически и психосоциални консултации, правна помощ, услуги от връстници, например експерти въз основа на придобит опит, и подкрепа за цифрова безопасност, за всички деца и юноши, особено за тези, които се намират в уязвимо положение, които са претърпели вреди онлайн или които проявяват симптоми на компулсивно или наподобяващо пристрастяване използване на цифровите медии.

54. **ДА РАЗГЛЕДАТ** възможността за използването на интердисциплинарни консултативни органи, които да включват застъпници за правата на детето и експерти в областта на невробиологията, психологията, психиатрията, науката за пристрастяването, етиката на ИИ, насърчаването на психичното здраве, детското развитие и цифровите технологии, за да осигурят информирани насоки, да подкрепят процесите на вземане на решения и да гарантират, че в решенията по отношение на цифровата среда се отдава приоритет на интересите, психичното благосъстояние и безопасността на децата и юношите.
55. **ДА НАСЪРЧАВАТ** въвеждането на процеси на ангажираност, които да дават възможност на децата и юношите да изразяват вижданията си относно своите цифрови навици.
56. **ДА АКЦЕНТИРАТ** върху укрепването на сътрудничеството между семействата, училищата, правителствените и неправителствените организации и другите ключови заинтересовани страни, участващи в опазването на психичното здраве на децата и юношите в цифровия свят и в насърчаването на балансирано използване на цифровите медии.

ПРИКАНВА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ И ДЪРЖАВИТЕ ЧЛЕНКИ:

57. **ДА НАПРАВЯТ ПРЕГЛЕД** на съществуващите законодателни и незаконодателни мерки както на равнището на ЕС, така и на национално равнище, за да разработят единни високи европейски стандарти по отношение на съветите, които се дават на родителите, полагащите грижи лица и образователните специалисти относно цифровата хигиена, както и на подходящото за възрастта използване на социалните медии, така че да бъдат взети мерки срещу неблагоприятното въздействие на злоупотребата с цифровите технологии или прекомерното им използване върху психичното здраве на децата и юношите.

58. ДА ПОДКРЕПЯТ разработването и изпълнението на структурни реформи за опазване на благосъстоянието и психичното здраве на децата и юношите в цифровия свят и ДА НАСЪРЧАВАТ събирането и обмяна на най-добри практики и извлечени поуки между държавите членки⁷⁹ въз основа на дейностите, осъществени по линия на Инструмента за техническа подкрепа (ИТП)⁸⁰, относно ефективните мерки за предотвратяване и смекчаване на неблагоприятното въздействие от злоупотребата с цифровите технологии или прекомерното им използване върху психичното здраве на децата и юношите.
59. ДА НАСЪРЧАВАТ здравословния начин на живот в държавите — членки на Европейския съюз, като наблягат на балансирания подход, включващ както онлайн, така и офлайн методи на учене и забавление за децата и юношите, като участие във физически и културни дейности, четене на книги и прекарване на качествено време със семейството и приятелите.
60. ДА ПРИКАНЯТ доставчиците на посреднически услуги онлайн да спазват своите отговорности по създаване на безопасна онлайн среда за малолетните и непълнолетните лица, като например заложените в Акта за цифровите услуги. Това включва поемане на по-голяма корпоративна отговорност за модериране на съдържанието и за начина, по който то се представя в цифровия свят, достъпен за децата и юношите, а именно приложения, социални медии, платформи за поточно предаване на видео, сайтове за онлайн игри и порнография, чрез въвеждане на защита за децата още при проектирането и чрез гарантиране на зачитането на всички основни права.

⁷⁹ Обменът на най-добрите практики може да се извършва през портала на ЕС за най-добрите практики в областта на общественото здравеопазване. За повече информация вж. <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Инструментът за техническа подкрепа (ИТП) е програма на ЕС, която предоставя технически експертен опит според нуждите на държавите — членки на ЕС, за подготовката и изпълнението на реформи. В областта на психичното здраве на децата и юношите вж. например: 'Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming' [По-здрави млади хора – Мерки срещу рисковете от хазарт и играене на игри онлайн], 2024 г., 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; и 'Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first' [Подкрепа за психичното здраве и грижите за благосъстоянието на уязвимите деца и млади хора. Благосъстоянието и психичното здраве на децата и младите хора на първо място], 2023 г., 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. **ДА ОТПРАВЯТ ПРИЗИВ** към доставчиците и внедрителите на системи с ИИ да гарантират високо равнище на защита на основните права и на безопасност чрез спазване на Акта за изкуствения интелект, по-специално по отношение на въздействието на системите с ИИ върху децата. Освен това да приканят доставчиците и внедрителите на системи с ИИ да предприемат действия и предпазни мерки за справяне с рисковете, произтичащи от приложения с ИИ, които са достъпни за децата или им оказват влияние, включително чрез безопасно и етично проектиране и използване, и да избягват всякаква експлоатация на тяхната уязвимост по вредни начини.
62. **ДА КОНТРОЛИРАТ СПАЗВАНЕТО** на правилата, установени в Директивата за аудио-визуалните медийни услуги, Акта за цифровите услуги, Акта за изкуствения интелект и другите законодателни рамки, които допринасят, наред с другото, за защитата на децата от манипулативни практики и практики за водещо до пристрастяване проектиране, кибертормоз, сексуално насилие над деца, практики за привличане онлайн с цел последваща експлоатация и нарушения на неприкосновеността на личния живот, неподходящо и заблуждаващо съдържание, дезинформация, инвазивно събиране на информация, агресивен онлайн маркетинг на нездравословни храни, напитки, стандарти за красота и нереалистични представи за тялото, алкохол, тютюн и подобни изделия¹⁴, и да **ПРОДЪЛЖАВАТ** да прилагат Директивата за аудио-визуалните медийни услуги и Акта за цифровите услуги съобразно съответните им разпоредби в тази област по начин, който отчита напълно потенциалните вреди за психичното здраве, причинени от прекомерното използване на социалните медии и другите цифрови технологии, като например основаните на алгоритми видео платформи, потапящите виртуални среди, онлайн платформите за игри и системи за препоръчване на съдържание, когато е приложимо.

63. ДА НАСТОЯВАТ заинтересованите страни в областта на цифровите технологии да задават настройки по подразбиране за децата, които да бъдат в съответствие с най-високите стандарти за безопасност и неприкосновеност на личния живот, и да избягват формати и характеристики, които насърчават пристрастяването, като например безкрайното превъртане или използването на непрозрачни алгоритми, както и да гарантират съобразено с възрастта съдържание и безопасно цифрово пространство, а когато е целесъобразно, пропорционално и приложимо, да се придържат към процеси за проверка на възрастта и да контролират тяхното спазване по начин, който зачита неприкосновеността на личния живот на ползвателите, и също да вземат предвид значителния риск, който съществува в момента, възрастта на повечето ползватели да бъде надценена. По същество и особено когато не е възможно да се направи разграничение между деца и възрастни ползватели, заинтересованите страни от бизнеса следва да бъдат насърчавани да прилагат тези настройки по подразбиране за всички ползватели, за да се предотвратят вредите за децата.
64. По линия на регулаторния и етичния надзор ДА НАСТОЯВАТ заинтересованите страни в цифровия бизнес да извършват прозрачни и независими оценки на въздействието на цифровите технологии — и по-специално на проектните характеристики, насочени към повишаване на ангажираността на потребителите — върху психичното и физическото здраве на децата и юношите, включително на тези в уязвимо положение, и да споделят данните, свързани с това въздействие върху здравето, с независими изследователи и с широката общественост по начин, който е навременен и защитава неприкосновеността на личния живот.

65. ДА ПОДКРЕПЯТ и НАСЪРЧАВАТ научните изследвания за по-добро документиране и описание на връзките между психичното здраве и цифровите технологии, както и на възможните вредни последици от тези технологии.
66. ДА УЛЕСНЯВАТ предоставянето на подходящо финансово подпомагане, за да осигурят устойчива подкрепа както за научните изследвания, така и за основаните на доказателства действия в тази област.
67. ДА УЛЕСНЯВАТ ефективното и ефикасно използване на програмите за финансиране, като например Инструмента за техническа подкрепа, Европейския социален фонд +, програма „ЕС в подкрепа на здравето“, програмите „Цифрова Европа“ и „Хоризонт Европа“. По линия на „Еразъм +“ могат също да бъдат подпомагани цифровото образование и развитието на цифровите умения, включително медийната и цифровата грамотност, на всички учащи с оглед на подпомагането на тяхното цифрово приобщаване и овластяване.

68. ДА ПРАВЯТ редовни прегледи и да НАСЪРЧАВАТ използването на насоките за цифровото образование (т.е. насоките за учителите и образователните специалисти за насърчаване на медийната и цифровата грамотност и за борба с дезинформацията чрез образование и обучение и етичните насоки за образователните специалисти относно използването на ИИ и данни в преподаването и ученето) и за благосъстоянието и психичното здраве (т.е. насоките за създателите на политики и образователните специалисти за насърчаване на благосъстоянието и психичното здраве в училище) и също да насърчават използването на тези насоки на национално равнище за повишаване на осведомеността относно различните аспекти, свързани с цифровото образование и благосъстояние, като например цифровата устойчивост и цифровото гражданство⁸¹.

ПРИКАНВА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ:

69. ДА ПРОДЪЛЖИ да прилага и насърчава всеобхватния подход към психичното здраве, очертан в Съобщението на Комисията относно всеобхватен подход към психичното здраве, включително действията и водещите инициативи, насочени към превенцията на проблемите, свързани с психичното здраве, и тези, насочени към създаването на по-безопасно и по-здравословно цифрово пространство за децата и юношите².

⁸¹ Тази точка се отнася до насоките, публикувани през 2022 г. — Действие 6 и действие 7 от Плана за действие в областта на цифровото образование за 2021—2027 г. Понастоящем тези насоки са в процес на преразглеждане. За повече информация вж.: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. ДА ГАРАНТИРА, че на психичното здраве и благосъстояние на децата и юношите ще продължи да се отдава приоритет при прилагането на Акта за цифровите услуги и на всяко друго законодателство в областта, както и да ИЗГОТВИ своевременно насоките, предвидени в член 28 от Акта за цифровите услуги, като обърне специално внимание на необходимостта доставчиците на услуги за онлайн платформи да се въздържат от преднамерени практики за проектиране, насочени към децата и водещи до пристрастяване, да насърчават съобразени с възрастта практики за проектиране и да приемат точни, надеждни и опазващи неприкосновеността на личния живот решения за проверка на възрастта, когато това е целесъобразно, пропорционално и приложимо.
71. ДА РАЗГЛЕДА психичното здраве и благосъстояние на децата и юношите при предстоящата оценка и евентуалното преразглеждане на Директивата за аудио-визуалните медийни услуги.
72. ДА ПРОДЪЛЖИ да изпълнява стратегията за по-добър интернет за децата (BIK +), като пази баланса между защитата и овластяването на децата и младите хора онлайн.
73. ДА ПРОДЪЛЖИ да изпълнява на Плана за действие в областта на цифровото образование за периода 2021—2027 г., за да гарантира, че младите хора могат да правят информиран и безопасен избор, когато са онлайн, и притежават цифровите умения и компетентности, за да използват цифровите технологии по отговорен, критичен и надежден начин.

74. ДА ПРОДЪЛЖИ да оказва подкрепа за изпълнението на Препоръката на Съвета относно пътищата към успеха в училище^{20,82} чрез обмен на ефективни практики, насоки и практически инструменти, за да помогне на училищата и образователните специалисти да насърчават благосъстоянието и психичното здраве в съответствие с подход, който обхваща цялата система и цялото училище⁸³. Това включва усилия за превенция и повишаване на осведомеността, пълноценно използване на инструментите на ЕС за сътрудничество, онлайн платформите и образователните общности, като например Европейската платформа за училищно образование, включително eTwinning⁸⁴.
75. ДА СЕ КОНСУЛТИРА с държавите членки относно проучването в целия ЕС за въздействието на социалните медии и прекомерното време пред екрана върху психичното здраве и благосъстоянието, с цел да се установи положително, творческо и балансирано използване на цифровите технологии⁸⁵.

⁸² Препоръка на Съвета от 28 ноември 2022 г. относно пътищата към успеха в училище и за замяна на Препоръката на Съвета от 28 юни 2011 г. относно политики за намаляване на преждевременното напускане на училище (текст от значение за ЕИП) 2022/С 469/01, ST/14981/2022/INIT, ОВ С 469, 9.12.2022 г., стр. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Европейска комисия, European Education Area - School Education, „Благополучие в училище“, 7 октомври 2024 г., посетен на 20 май 2025 г., <https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Европейската платформа за училищно образование е място за срещи на общността на училищното образование — училищен персонал, изследователи и създатели на политики — на които могат да бъдат споделяни новини, интервюта, публикации, примери за практики, курсове и партньори за проекти по програма „Еразъм+“. Нейната област eTwinning е посветена на участниците в eTwinning и техните дейности. За повече информация вж.: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Все повече научни доказателства подчертават необходимостта от интервенции за контрол на използването на екрани от децата и юношите. За повече информация вж.: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., ‘Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review’ [Времето пред екрана при децата от 6- до 14-годишна възраст: систематичен преглед], Global Health Research and Policy, том 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’ [Въздействие на прекомерното време, прекарано пред екрана, върху детското развитие: актуализиран преглед и стратегии за управление], Cureus, 18 юни 2023, том 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. ДА СЪБЕРЕ данни и знания чрез проучване в целия ЕС за въздействието на социалните медии и прекомерното време пред екрана върху психичното здраве и благосъстоянието и въз основа на получените резултати да РАЗГЛЕДА възможността за действия, като например изготвяне на план за действие или друг подходящ документ, в който да бъдат установени и разгледани предизвикателствата и рисковете, както и да бъдат начертани стратегии за превенция, образование и подкрепа, с цел да се установи положително, творческо и балансирано използване на цифровите технологии и да се предотврати и смекчи неблагоприятното въздействие на цифровите технологии върху психичното здраве на децата и юношите⁸⁶.
77. ДА ИМА ПРЕДВИД измерението, свързано с психичното здраве, включително превантивните действия, недискриминацията, ефективните гаранции, докладването и подаването на сигнали и всеобхватната подкрепа, при разработването на бъдещ план за действие срещу кибертормоза.
78. ДА ИЗГОТВИ основани на доказателства насоки, въз основа на резултатите от общоевропейското проучване за въздействието на социалните медии и прекомерното време пред екрана върху психичното здраве и благосъстоянието⁸⁷, за създателите на политики, образователните специалисти, полагащите грижи лица и родителите по отношение на значението на цифровата хигиена, както и на ефективните и отговорни стратегии за управление на времето пред екрана (т.е. правила относно времето пред екрана и вида на съдържанието, което да бъде гледано, периодите без екран, алтернативните дейности за намаляване на зависимостта от цифровите технологии)⁴⁰, както и препоръки за използването на екраните и социалните медии според възрастта.

⁸⁶ Този план за действие ще допълни предстоящия план за действие срещу кибертормоза. За повече информация вж.: U. Von Der Leyen - Candidate for the European Commission President, Europe's Choice –Political Guidelines For The Next European Commission 2024–2029 [Урсула фон дер Лайен – Кандидат за председател на Европейската комисия. Изборът на Европа – Политически насоки за следващата европейска комисия за периода 2024 – 2029 г.], Страсбург, 18.7.2024 г., https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Писмо за определяне на ресора от Урсула фон дер Лайен, председател на Европейската комисия, до Глен Микалеф, кандидат за член на Комисията, отговарящ за справедливостта между поколенията, младежта, културата и спорта, Брюксел, 17.9.2024 г., https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.
Писмо за определяне на ресора от Урсула фон дер Лайен, председател на Европейската комисия, до Оливер Вархеи, кандидат за член на Комисията, отговарящ за здравеопазването и хуманното отношение към животните, Брюксел, 17.9.2024 г., https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. ДА ГАРАНТИРА ефикасното функциониране на европейското и националното право с цел предотвратяване на нелоялните и вредните бизнес практики в онлайн средата и ефективно прилагане на съществуващата уредба.
80. ДА ГАРАНТИРА активното и съдържателно участие на децата и младите хора в цяла Европа в изготвянето на политиките, действията и решенията на ЕС, насочени към тяхното овластяване онлайн и към намаляване на отрицателното въздействие на цифровите технологии върху психичното здраве на децата и юношите⁸⁸.
81. ДА ПОВИШАВА ОСВЕДОМЕНОСТТА в рамките на Европейския съюз относно потенциалните неблагоприятни последици от осигуряването на ранен етап на достъп на децата и юношите до цифрови технологии без подходящ надзор, насоки или ограничения.
82. ДА НАСЪРЧАВА научните изследвания и разработването на услуги в областта на психичното здраве, съобразени с цифровата ера, с ресурси, телефонни линии за помощ и онлайн консултации⁸⁹.
83. ДА СЛЕДИ и КОНТРОЛИРА спазването от страна на заинтересованите страни в бизнеса с цифровите технологии на съществуващите разпоредби относно закрилата на децата и юношите в киберпространството, техния напредък в тази област и проактивната им позиция и непрекъснато да ПРАВИ ОЦЕНКА дали разполагаме с подходящите инструменти за справяне с предизвикателствата.

⁸⁸ Резолюция на Съвета на Европейския съюз и на представителите на правителствата на държавите членки, заседаващи в рамките на Съвета, относно рамка за европейско сътрудничество по въпросите на младежта: стратегия на ЕС за младежта за периода 2019 – 2027 г., ОВ С 456, 18.12.2018 г., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=oj%3AJOC_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' [Насърчаване на психичното здраве при децата и юношите чрез цифровите технологии: систематичен преглед и метаанализ], Frontiers In Psychology, 12 март 2024 г., том 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. ДА НАБЕЛЯЗВА примери за потребностите и уязвимостта на децата и юношите по отношение на доброто и безопасно проектиране на цифровите технологии, по-специално на платформите на социалните медии, и ДА НАСЪРЧАВА инициативи, които стимулират здравословното съдържание, за да противодейства на отрицателните последици от цифровите технологии.
85. ДА ИМА ПРЕДВИД многообразието на европейското население при замислянето на политически инициативи, така че да насърчава подходяща закрила на децата и юношите, чието психично здраве е потенциално изложено на риск.
86. ДА НАСЪРЧАВА научните изследвания и иновациите с цел събиране на допълнителни научни доказателства за това как използването на цифровите технологии засяга психичното здраве и благосъстоянието на децата и юношите в едно все по-цифровизирано общество, ДА ПРОСЛЕДЯВА И ОЦЕНЯВА въздействието на стратегиите и инициативите, насочени към насърчаване на здравословно и балансирано използване на цифровите технологии, и ДА ПРАВИ ОЦЕНКА на възможностите за последователно финансиране в подкрепа както на научните изследвания, така и на основаните на факти действия в тази област.
-