



Europos Sąjungos
Taryba

Briuselis, 2023 m. birželio 8 d.
(OR. en)

9870/23

SAN 296
PHARM 92
COVID-19 24
RECH 275
JEUN 158
EDUC 245
SOC 430
EMPL 298
RELEX 702

CYBER 150
DIGIT 110
ENV 647
MIGR 197
COPEN 197
FIN 621
ECOFIN 578
CORDROGUE 58

PRIDEDAMAS PRANEŠIMAS

nuo:	Europos Komisijos generalinės sekretorės, kurios vardu pasirašo direktorė Martine DEPREZ
gavimo data:	2023 m. birželio 8 d.
kam:	Europos Sąjungos Tarybos generalinei sekretorei Thérèse BLANCHET
Komisijos dok. Nr.:	COM(2023) 298 final
Dalykas:	KOMISIJOS KOMUNIKATAS EUROPOS PARLAMENTUI, TARYBAI, EUROPOS EKONOMIKOS IR SOCIALINIŲ REIKALŲ KOMITETUI IR REGIONŲ KOMITETUI dėl visapusiško požiūrio į psichikos sveikatą

Delegacijoms pridedamas dokumentas COM(2023) 298 final.

Pridedama: COM(2023) 298 final



Briuselis, 2023 06 07
COM(2023) 298 final

**KOMISIJOS KOMUNIKATAS EUROPOS PARLAMENTUI, TARYBAI, EUROPOS
EKONOMIKOS IR SOCIALINIŲ REIKALŲ KOMITETUI IR REGIONŲ
KOMITETUI**

dėl visapusiško požiūrio į psichikos sveikatą

Psichikos sveikata yra neatsiejama sveikatos dalis. Tai gerovės būseną, kuriai esant asmenys realizuoja savo gebėjimus, gali įveikti gyvenime patiriamą stresą ir prisidėti prie bendruomenės gyvenimo. Psichikos sveikata yra ne vien asmeninis ar šeimos reikalas – ji yra būtina produktyvios ekonomikos ir įtraukios visuomenės egzistavimo sąlyga.

Psichikos sveikata ir psichikos ligos neatsiranda iš niekur, juos lemia asmeniniai ir išorės veiksniai. Psichikos sveikata atspindi mūsų visuomenės, ekonomikos, aplinkos būklę ir aplinkinio pasaulio padėtį ir pati yra jų veikiamą. Europos Sąjunga (ES) ir pasaulis patyrė beprecedentes krizes, tokias kaip COVID-19 pandemija ir Rusijos agresijos karas prieš Ukrainą, energetikos krizė ir infliacija, ir tai sukrėtė žmonių kasdienį gyvenimą, jų lūkesčius ir pasitikėjimą. Trilypė mūsų planetos krizė (klimato kaita, biologinės įvairovės nykimas ir tarša) gilėja. Intensyvesnė skaitmenizacija, demografiniai pokyčiai ir radikalūs pokyčiai darbo rinkoje ne tik teikia galimybių, bet ir sukelia iššūkių. Siekiant įveikti šias krizes taip pat svarbu spręsti su psichikos sveikata susijusias problemas, kad sustiprėtų asmenų ir visuomenės atsparumas.

Geresnė psichikos sveikata yra socialinė ir ekonominė būtinybė. Prieš COVID-19 pandemiją psichikos sveikatos problemų patyrė apie 84 mln. žmonių (vienas iš šešių asmenų) ES ir tai kainavo 600 mlrd. EUR, arba daugiau kaip 4 proc. BVP¹; šiuo atžvilgiu buvo ryškių regioninių, socialinių, su lytimi ir amžiumi susijusių skirtumų. Vertinant padėtį darbe, 27 proc. darbuotojų nurodė per praėjusius dvylika mėnesių patyrę su darbu susijusį stresą, depresiją ar nerimą; tai didina pravaikštų tikimybę, o tai savo ruožtu gali daryti didelį poveikį darbuotojų gyvenimui ir verslo organizavimui. **Neveikimo** psichikos sveikatos srityje **kaina** jau yra didelė ir, deja, prognozuojama, kad dėl visuotinių stresą keliančių veiksnių ji dar labiau padidės. Jau 2019 m. daugiau kaip 7 proc. žmonių ES kentėjo nuo depresijos², o 13 proc. beveik visą laiką jautėsi vieniši.

Pandemija sukėlė didelę grėsmę psichikos sveikatai – ypač jaunimo ir tų žmonių, kurie jau prieš tai patyrė psichikos sveikatos sutrikimų. Nuo vienišumo kenčiančių žmonių skaičius ES pandemijos metu padvigubėjo, palyginti su laikotarpiu iki pandemijos, ir kai kuriuose regionuose pasiekė 26 proc.³ Padidėjęs vienišumas ir susilpnėję socialiniai ryšiai, susirūpinimas dėl savo ir mylimų žmonių sveikatos, netikrumas dėl ateities, baimės ir netekčių sukeltas nerimas⁴ – visa tai lėmė potrauminio streso sutrikimus.

Savižudybė yra antra dažniausia (po eismo įvykių) jaunų (15–19 metų amžiaus) žmonių mirties priežastis⁵. Įvertintas dėl suprastėjusios vaikų ir jaunimo psichikos sveikatos ES patiriamas nuostolis per metus siekia 50 mlrd. EUR⁶.

¹ Apie sveikatą glaustai ([Health at a Glance](#)): Europa, 2018 m.

² [Eurostato naujienos. Eurostatas \(europa.eu\)](#)

³ [Nauja ataskaita: pandemijos metu vienišumo mastai Europoje padvigubėjo \(europa.eu\)](#)

⁴ [COVID-19 pandemijos padariniai psichikos sveikatai ir jų reikšmė klinikinėje praktikoje | žurnalas „European Psychiatry“ | platforma „Cambridge Core“](#)

⁵ [Pasaulio vaikų padėtis 2021 m.](#); leidinys *On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, regioninė apžvalga: Europa, UNICEF, 2021 m.

⁶ [SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf \(unicef.org\)](#)

Už šios statistikos slypi milijonai asmeninių istorijų. Istorijų apie vaikus ir paauglius – jų gyvenimo neatskiriama dalimi tapo planšetiniai kompiuteriai ir išmanieji telefonai kartu su socialinės žiniasklaidos platformomis ir susirašinėjimo programėlėmis ir kartais tai daro žalą fizinei ir psichikos sveikatai. Istorijų apie socialinę atskirtį ir diskriminaciją patiriančius žmones. Istorijų apie senyvo amžiaus žmones, kurie jaučiasi vieniši, apie darbuotojus, patiriančius išsekimą, apie tėvus, nebepajėgiančius įveikti sunkumų, ir apie žmones, kurie jaučiasi izoliuoti dėl to, kas jie yra ir kur gyvena.

Pagal ES pagrindinių teisių chartiją kiekvienas turi **teisę į profilaktinę sveikatos priežiūrą ir teisę į gydymą** nacionalinių teisės aktų ir praktikos nustatyta tvarka. Pagal Europos socialinių teisių ramstį kiekvienas turi teisę laiku gauti įperkamas ir kokybiškas profilaktinės ir gydymosios sveikatos priežiūros paslaugas.

Sveikos visuomenės egzistavimui svarbu, kad žmonės žinotų, jog gali gauti pagalbos, ir jiems būtų prieinama parama ir įperkamas aukštos kokybės gydymas. Turėtų būti siekiama svarbaus **viešosios politikos tikslo** užtikrinti, kad nė vienas nebūtų paliktas nuošalyje, profilaktinės ir psichikos sveikatos priežiūros paslaugos būtų vienodai prieinamos visos ES gyventojams, o kolektyviniai veiksmai siekiant spręsti psichikos ligų keliamas problemas būtų grindžiami reintegracijos ir socialinės įtraukties principais. Siekiant, kad Europa priartėtų prie šio tikslo, reikia veiksmingų gairių, koordinavimo, sustiprintos paramos ir kryptingų veiksmų. Tikslines intervencijas galima grįsti demografinių pokyčių analize – remiantis demografiniais veiksniais galima nustatyti didelės rizikos grupes, kurioms gali reikėti konkrečios paramos ar išteklių, ir atitinkamai formuoti politiką.

Atsižvelgdama į tokią realią padėtį ir į piliečių raginimą imtis veiksmų dėl psichikos sveikatos, išreikštą vykstant Konferencijai dėl Europos ateities, Komisijos Pirmininkė U. von der Leyen paskelbė naują ES psichikos sveikatos iniciatyvą. Laikantis Komisijos prioriteto, kuris yra europinės gyvensenos propagavimas, ši iniciatyva reiškia perversmą ES sprendžiant su psichikos sveikata susijusius uždavinius. Komisija taip pat reaguoja į Europos Parlamento raginimą imtis veiksmų po 2022 m. rezoliucijos dėl psichikos sveikatos skaitmeniniame darbo pasaulyje⁷, kurioje ES institucijos ir valstybės narės raginamos pripažinti su darbu susijusių psichikos sveikatos problemų mastą ES ir imtis atitinkamų veiksmų. Šis komunikatas yra naujo strateginio iš esmės tarpsektorinio požiūrio į psichikos sveikatą, apimančio ne vien sveikatos politiką, pradžia. Pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kaip padėti žmonėms, kenčiantiems nuo psichikos sveikatos problemų, ir prevencijos politikai. Jis paremtas **trimis pagrindiniais principais, kurie turėtų būti taikomi kiekvienam ES piliečiui**: i) tinkamos ir veiksmingos prevencijos prieinamumu, ii) aukštos kokybės ir įperkamų psichikos sveikatos priežiūros ir gydymo paslaugų prieinamumu ir iii) galimybe pasveikus reintegrotis į visuomenę.

Šiais pagrindiniais principais paremti visi šios iniciatyvos aspektai ir juos tiesiogiai atspindi jos skyrių turinys.

⁷ https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_EN.html.

Pagal dabartinį visapusišką požiūrį į psichikos sveikatą raginama bendradarbiauti nacionalinio ir regioninio lygmenų subjektams, sveikatos ir ne sveikatos politikos sektoriams ir susijusiems suinteresuotiesiems subjektams – nuo pacientų ir pilietinės visuomenės organizacijų iki akademinės bendruomenės ir pramonės atstovų. Juo siekiama sukurti priemonių, kuriomis būtų skatinamos permainos (taip pat pasauliniu mastu), stiprinamos esamos struktūros ir vykdoma veiksmų stebėseną.

Taip bus remiamos valstybių narių pastangos pasiekti Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) tikslus dėl neužkrečiamųjų ligų iki 2025 m.⁸ ir darnaus vystymosi tikslus (DVT)⁹ iki 2030 m., be kita ko, susijusius su psichikos sveikata.

a. Psichikos sveikatos integravimas visoje politikoje

Vadovaujantis **visapusišku požiūriu** turi būti pripažįstama biologinių ir psichologinių veiksnių įtaka, taip pat šeimos, bendruomenės, ekonomikos, visuomenės, aplinkos ir saugumo svarba, įskaitant reikšmę, kurią turi darbo ir priežiūros, mokyklos ir darbovietės aplinkos sąveika, taip pat skaitmeninio pasaulio, socialinių (pvz., patiriamas smurtas, lytis, amžius, išsilavinimas¹⁰), ekonominių (pvz., nestabilumas, infliacija, skurdas ir nedarbas) ir komercinių (pvz., agresyvios rinkodaros daromas spaudimas) sveikatą lemiančių veiksnių sąveika.

Taigi, psichikos sveikatą reikia gerinti ir psichikos sveikatos atsparumą reikia stiprinti pasitelkiant tokių sričių, kaip švietimas, jaunimas, menai ir kultūra, aplinka, užimtumas, sanglauda, moksliniai tyrimai ir inovacijos, socialinė apsauga, tvari miestų plėtra ir skaitmeninis pasaulis, politiką. Kliūčių gerai psichikos sveikatai neįmanoma įveikti vien sveikatos sistemos priemonėmis¹¹.

Psichikos sveikatą lemiantys veiksniai susiję su nelygybe visuomenėje, todėl kai kurie žmonės labiau nei kiti rizikuoja patirti prastą psichikos sveikatos būklę. Kai prastą psichikos sveikatą lemia **diskriminavimas** dėl lyties, rasinės ar etninės kilmės, religijos ar tikėjimo, negalios, amžiaus ar seksualinės orientacijos, **smurtas ir neapykanta**, svarbi prevencijos priemonė yra lygybės mūsų visuomenėje skatinimas. Komisija, siekdama pažangos kuriant **lygybės sąjungą**, 2020 ir 2021 m. priėmė penkias lygybės strategijas¹². Visose tose strategijose pabrėžiama, kad rizika patirti diskriminavimą lemia prastesnę psichikos sveikatą. Vaikystė yra ypač svarbus gyvenimo etapas, nuo kurio priklauso žmogaus psichikos sveikata ateityje, – tai pabrėžiama **ES vaiko teisių strategijoje**¹³, kurioje raginama vadovautis

⁸ [On the road to 2025 \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-a-glance).

⁹ DVT 3.4 uždavinys | Neužkrečiamosios ligos ir psichikos sveikata: iki 2030 m. trečdaliu sumažinti pirmalaikį mirtingumą nuo neužkrečiamųjų ligų vykdant profilaktiką ir gydymą, skatinti psichikos sveikatą ir gerovę.

¹⁰ [Išsilavinimas – nepakankamai įvertintas socialinis sveikatą lemiantis veiksnys. „The Lancet Public Health“](https://www.thelancet.com/public-health)

¹¹ [Sveikesni protai, geresni darbai: nuo didesnio informuotumo iki integruotos psichikos sveikatos, įgūdžių ir darbo politikos reformos | Psichikos sveikata ir darbas | EBPO virtualioji biblioteka „iLibrary“ \(oecd-ilibrary.org\)](https://www.oecd-ilibrary.org/publications/4b7b7b7b)

¹² [Lyčių lygybės strategija](#); [LGBTIQ asmenų lygybės strategija](#); [Romų strateginis planas](#); [Neigaliųjų teisių strategija](#).

¹³ [ES vaiko teisių strategija ir Europos vaiko garantijų sistema \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/children/article-detail?lang=lt).

visapusišku požiūriu į bet kokių formų smurto prieš vaikus prevenciją ir vaikų apsaugą nuo jo.

2022 m., **Europos jaunimo metais**, dėmesys skirtas siekiui atgaivinti teigiamas jaunimo perspektyvas ir vykdyta veikla, kuria siekta remti jaunimo psichikos sveikatą ir gerovę. Per **Europos įgūdžių metus**, 2023 m., bus skatinama investuoti į mokymą ir įgūdžių tobulinimą siekiant padidinti galimybes gyvenime ir pagerinti asmenų ir darbuotojų gebėjimą prisitaikyti prie pokyčių, o tai svarbu propaguojant visapusišką požiūrį į psichikos sveikatą.

Visiems naudinga psichikos sveikatos politika turi būti integruojama į visas aktualias politikos sritis. Pavyzdžiui, daugėja tyrimų, kuriuose daroma įžvalga, kad esama gamtos ir psichikos sveikatos sąsajų ir kad ryšio su gamta atgaivinimas turi teigiamą poveikį psichikos sveikatai. Kartu plačiai pripažįstama, kad poveikį psichikos sveikatai turi tarša, įskaitant oro taršą ar gyventojų sąlytį su nuodingomis cheminėmis medžiagomis. Mūsų fizinę ir psichikos sveikatą teigiamai veikia uždaviniai ir veiksmai pagal **Europos žaliąjį kursą** skatinant aplinkos švarą, teritorijų natūralios aplinkos atkūrimą bei atgaivinimą ir miestų žalinimą.

Siekiant šalinti su naudojimusi skaitmeninėmis paslaugomis siejamą riziką, be kita ko, psichikos sveikatai, **Skaitmeninių paslaugų aktu**¹⁴ (toliau – SPA) nustatyta daug išsamaus patikrinimo prievolių, taikomų interneto tarpininkams. Kad būtų galima imtis tikslių taisomųjų priemonių ir veiksmingai spręsti susirūpinimą keliančius viešosios politikos klausimus, SPA pripažinta konkreti rizika, siejama su dideliu neigiamu poveikiu **asmens fizinei ir psichinei gerovei**, taip pat su galimais padariniais **vaikų fiziniam ir psichiniam vystymuisi** dėl naudojimosi šiomis platformomis. Didžiausios platformoms ir paieškos sistemoms (t. y. toms, kurių naudotojų Sąjungoje yra daugiau kaip 45 milijonai) yra privaloma vertinti sisteminę riziką, kylančią psichikos sveikatai dėl naudojimosi jų paslaugomis, ir imtis priemonių nustatytai rizikai mažinti¹⁵.

Komisija jau remia **susijusios geriausios praktikos pavyzdžių perdavimą** iš valstybių narių ir suinteresuotųjų subjektų siekiant visų sričių politika ugdyti psichikos sveikatą bendruomenėse¹⁶; tai daroma per Visuomenės sveikatos ekspertų grupę¹⁷.

Siekiant geriau padėti formuoti politiką, šiuo metu atliekamas tyrimas, kurio metu analizuojama, **kiek veiksminga būtų didesniu mastu įgyvendinti politiką dėl psichikos sveikatos** ir gerovės valstybėse narėse¹⁸.

¹⁴ 2022 m. spalio 19 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2022/2065 dėl bendrosios skaitmeninių paslaugų rinkos, kuriuo iš dalies keičiama Direktyva 2000/31/EB (Skaitmeninių paslaugų aktas), <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A32022R2065>.

¹⁵ Tai gali apimti, pavyzdžiui, asmeniškai pritaiktų rekomendacijų neigiamo poveikio mažinimą ir tokiose rekomendacijose naudojamų kriterijų ištaisymą, pajamų, gaunamų reklamuojant tam tikrą informaciją, nutraukimą arba autoritetingų informacijos šaltinių matomumo padidinimą.

¹⁶ Pavyzdžiui, **EAAD geriausios praktikos modelis** siekiant gerinti priežiūrą sergant depresija ir išvengti savižudiško elgesio Europoje, finansuojamas pagal ES 3-iąją Sveikatos programą (2 mln. EUR).

¹⁷ https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/expert-group-public-health_lt

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

1. EUROPOS PSICHIKOS SVEIKATOS SRITIES PAJĖGUMŲ STIPRINIMO INICIATYVA

- 2023 m. pagal programą „ES – sveikatos labui“ Komisija skirs 11 mln. EUR paramai valstybių narių **pajėgumams stiprinti, siekiant formuoti požiūrį, pagal kurį psichikos sveikata būtų stiprinama vykdant visų sričių politiką** kartu su PSO¹⁹.
- Komisija skirs 10 mln. EUR lėšų²⁰ tam, kad būtų remiamas suinteresuotųjų subjektų vaidmuo **ugdant psichikos sveikatą bendruomenėse**, daugiau dėmesio skiriant pažeidžiamoms grupėms, įskaitant vaikus ir jaunimą, migrantų ir pabėgėlių grupes.
- 2024 m. bus Komisijos paskelbtas **planas (priemonių rinkinys) siekiant daugiadalykio požiūrio į psichikos sveikatos srities pajėgumų stiprinimą**²¹.

Valstybės narės raginamos pereiti prie požiūrio, pagal kurį **psichikos sveikata stiprinama vykdant visų sričių politiką**. Ypač daug dėmesio reikėtų skirti **sveikatos ugdymui, prevencijai²², ankstyvai intervencijai**, kovai su **stigmatizavimu**, taip pat žmonių, turinčių psichikos sveikatos problemų, **socialinės įtraukties** užtikrinimui. Be to, valstybės narės turėtų remti programas, kuriomis žmonėms būtų padedama įsidarbinti ar dalyvauti grįžimo į darbą programose. Skaitmeninėje sferoje (taip pat darbe) kyla **psichosocialinė rizika**, daranti reikšmingą poveikį žmonėms, organizacijoms ir ekonomikai²³. Reikia daugiau dėmesio skirti profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros skatinimui.

b. Geros psichikos sveikatos ugdymas, psichikos sveikatos problemų prevencija ir ankstyva intervencija

Žmonėms, patiriantiems psichikos sveikatos problemų, reikia žinoti, kur galima kreiptis pagalbos. Šiuo metu visoje ES yra daugybė nesusistemintų ir labai skirtingų paslaugų bei priemonių. Be to, jos nėra pakankamai matomos ir žinomos žmonėms. Šią padėtį reikia keisti.

Geros psichikos sveikatos ugdymas, psichikos sveikatos problemų prevencija ir ankstyva intervencija yra veiksmingesni ir ekonomiškai efektyvesni nei gydymas. Šio pobūdžio

¹⁸ Finansinė parama pagal „ES – sveikatos labui“ 2021 m. darbo programą: DP-g-07.2.1 – lėšų rinkimas ir parama siekiant įgyvendinti novatorišką geriausią praktiką ir mokslinių tyrimų rezultatus dėl neužkrečiamųjų ligų: biudžetas, padidintas perskirsčius lėšas, yra 1 milijonas eurų

¹⁹ Remiantis susitarimu su PSO dėl įnašo (biudžetas, padidintas perskirsčius lėšas, yra 11 mln. EUR) pagal „ES – sveikatos labui“ 2022 m. darbo programą: DP-g-22-07.02 – psichikos sveikatos problemų sprendimas.

²⁰ Finansinė parama pagal „ES – sveikatos labui“ 2022 m. darbo programą: DP-g-22-07.01/03/04 – kvietimas teikti pasiūlymus dėl psichikos sveikatos ugdymo (10 mln. EUR).

²¹ **Pajėgumų stiprinimas psichikos sveikatos srityje**: tarpdisciplinio mokymo programa ir mainų programa sveikatos priežiūros specialistams – 9 mln. EUR.

²² **Jungtinio tyrimų centro Sveikatos ugdymo ir ligų prevencijos žinių prieigos portalas (depresijos, streso darbe ir demencijos prevencija)**

²³ Komunikate „2021–2027 m. ES darbuotojų sveikatos ir saugos strateginė programa“ pripažįstama psichosocialinių problemų rizikos darbe (atsižvelgiant ir į skaitmeninę pertvarką) mažinimo svarba.

investicijų veiksmingumo **ekonominių įrodymų** daugiausia turima dėl **ankstyvos intervencijos**, kai daugiau dėmesio skiriama motinų ir kūdikių sveikatai, vaikams ir paaugliams, psichikos sveikatai darbe (žr. e skirsnį), savižudybių ir savęs žalojimo prevencijai²⁴. Reikia stiprinti šios srities tyrimus siekiant geriau atpažinti ankstyvus susirūpinimą keliančius ženklus; tam skirtas atskiras biudžetas pagal programą „Europos horizontas“²⁵.

Žmonių sveikatai įtakos turi jų gyvenimo patirtis ir gyvenamoji aplinka. **Sveikatą lemiantys veiksniai**, įskaitant mitybą, fizinį aktyvumą, žalingą alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimą, taip pat **aplinkos, socialiniai ir komerciniai veiksniai**, įskaitant gyvenimo sąlygas, geresnį būstą, švarų orą, galimybę sportuoti, kultūrinės veiklos ir žaliųjų zonų prieinamumą, geresnę profesinio bei asmeninio gyvenimo pusiausvyrą, taip pat smurto riziką, – visa tai turi reikšmingą poveikį psichikos sveikatai.

Fizinis aktyvumas ir sportas turi didelę reikšmę ugdant gerą psichikos sveikatą. ES toliau skatins **sportinę veiklą ir sveikatinamąjį fizinį aktyvumą** pagal ES darbo planą sporto srityje ir per Europos sporto savaitę.

Imantis ankstyvų intervencijų galima užtikrinti, kad parama būtų suteikta laiku, ir išvengti tolesnio gerovės ir psichikos sveikatos būklės blogėjimo, ypač jaunimo²⁶. Pavyzdžiui, ankstyva intervencija gali ypač padėti atpažinti rizikos veiksnius ir požymius, kada žmonės gali patirti įvairių sunkumų, ir į tai reaguoti. Be to, psichikos sveikatos ugdymą, profilaktiką, ankstyvą problemų nustatymą ir intervencijas svarbu vykdyti įvairiose vietose, tokiose kaip mokyklos, darbovietės, senelių namai ir kalėjimai. Pavyzdžiui, **mokyklų programomis**, kuriomis siekiama ugdyti psichikos sveikatą bei gerovę įtraukiant įvairius subjektus ir paslaugas²⁷ bendruomenėje, galima anksti nustatyti ir spręsti problemas.

Komisija 2023 m. paskelbs kvietimą valstybėms narėms ir suinteresuotiesiems subjektams teikti su psichikos sveikatos ugdymu, prevencija, ankstyvu problemų aptikimu ir ankstyva intervencija susijusios **geriausios praktikos pavyzdžius** per ES geriausios praktikos pavyzdžių portalą²⁸. Ji kartu su valstybėmis narėmis organizuos iniciatyvas dėl pagrindinių susijusių su elgsena, ekonominių, socialinių, aplinkos (įskaitant taršą), iš kartos į kartą perduodamų ir komercinių veiksnių, lemiančių psichikos sveikatą, šiuo tikslu bendradarbiaujant pagal iniciatyvą „Sveikesni kartu“²⁹. Ji padės rengti **gaires dėl ankstyvo problemų aptikimo bei intervencijos** ir atrankinio sveikatos tikrinimo svarbiausiose tikslinėse vietose, skirtos pažeidžiamoms grupėms, numatant bandomąjį įgyvendinimą valstybėse narėse³⁰. Komisija taip pat suaktyvins savo darbą **smegenų mokslinių tyrimų**

²⁴ <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-040617-013629>.

²⁵ Programos „Europos horizontas“ kvietimai sveikatos srityje 2023 m. Konceptija „Silver Deal“. Sveikata ir priežiūra Europos regionuose orientuojantis į asmenį (1 kryptis) (europa.eu)

²⁶ [Preveninė psichiatrija: jaunimo psichikos sveikatos gerinimo planas \(nih.gov\)](http://nih.gov)

²⁷ Pagal [Tarybos rekomendaciją](#) dėl veiksmingų būdų pasiekti gerų mokymosi rezultatų.

²⁸ [Geriausios praktikos pavyzdžių portalas \(europa.eu\)](#)

²⁹ Veiksmais, finansuojamais pagal [programą „ES – sveikatos labui“ \(2021–2027 m.\)](#).

³⁰ Naudojantis finansavimu pagal [„ES – sveikatos labui“ 2022 m. darbo programą](#) (techninė parama ekspertų grupėms).

srityje pradėdama naujus projektus, be kita ko, naudojantis skaitmeniniais sveikatos duomenimis³¹, kompiuterine ir modeliavimo infrastruktūra³².

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

2. EUROPOS DEPRESIJOS IR SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS INICIATYVA

- Komisija 6 mln. EUR skirs tam, kad būtų mažinama asmenų rizika patirti didelių psichikos sveikatos problemų, remdama **depresijos ir savižudybių prevencijos politikos** formavimą ir įgyvendinimą valstybėse narėse, grindžiamą geriausios praktikos mainais (2023 m.).

3. INICIATYVA „SVEIKESNI KARTU“ – PSICHIKOS SVEIKATA

- Komisija skirs 8,3 mln. EUR lėšų tam, kad būtų **sustiprinta psichikos sveikatos kryptis pagal ES iniciatyvą „Sveikesni kartu“ dėl neužkrečiamųjų ligų**, siekiant remti valstybių narių veiksmus, kuriais ugdoma psichikos sveikata, kuriama palanki aplinka bei politika, didinama socialinė įtrauktis ir kovojama su psichikos sveikatos problemų stigmatizavimu bei susijusia diskriminacija³³.

4. INFORMACIJOS PRIEIGOS VIETA ŽMONĖMS, PATIRIANTIEMS PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ

- Komisija ES geriausios praktikos pavyzdžių portale³⁴ sukurs ES duomenų saugyklą, kurioje bus kaupiami duomenys apie valstybių narių **geriausią praktiką** siekiant mokytis vieniems iš kitų ir padėti žmonėms gauti veiksmingą sveikatos priežiūrą (karštosios linijos, pagalbos punktai ir kt.).
- Siekiant padėti žmonėms susigaudyti prieinamų paramos paslaugų įvairovėje, valstybės narės bus raginamos³⁵ sukurti nacionalines interneto svetaines, kad žmonės turėtų vieną bendrą prieigos vietą, per kurią jiems būtų **geriau prieinamas gydymas, parama ir priežiūra**.

5. EUROPOS PSICHIKOS SVEIKATOS KODEKSAS

- Komisija skirs 2 mln. EUR³⁶ tam, kad būtų pateikta įrodymais grindžiamų rekomendacijų (kurios bus aktyviai platinamos ir prieinamos internetu) siekiant, kad psichikos sveikatos problemų patiriantys **žmonės įgytų galių** geriau rūpintis savo ir savo šeimos narių bei slaugytojų psichikos sveikata.

³¹ [Pasiūlymu dėl Reglamento dėl Europos bendros sveikatos duomenų erdvės](#) siekiama, kad būtų lengviau prieinami sveikatos duomenys moksliniams tyrimams ir inovacijoms, be kita ko, smegenų mokslinių tyrimų srityje.

³² [Europos mokslinių tyrimų infrastruktūra \(europa.eu\)](#)

³³ [Visuomenės sveikatos ekspertų grupė](#)

³⁴ ES geriausios praktikos pavyzdžių portalas: [Geriausios praktikos pavyzdžių portalas \(europa.eu\)](#)

³⁵ Per Visuomenės sveikatos ekspertų grupės pogrųpį, skirtą psichikos sveikatai.

³⁶ [„ES – sveikatos labui“ 2023 m. darbo programa \(europa.eu\)](#)

6. BENDROS SMEGENŲ MOKSLINIŲ TYRIMŲ EKOSISTEMOS KŪRIMAS

- Komisija intensyviai smegenų sveikatos mokslinius tyrimus, taip pat psichikos sveikatos srityje, glaudžiai bendradarbiaudama su valstybėmis narėmis, kad būtų kuriama tokių tyrimų ekosistema. Šioje ekosistemoje tyrėjai ir suinteresuotieji subjektai kartu koordinuotą veiklą ir sudarytų jai palankias sąlygas siekiant maksimalių ES ir valstybių narių investicijų į mokslinius tyrimus.

Valstybės narės raginamos naudotis ES finansavimo galimybėmis ir bendradarbiauti **įgyvendinant iniciatyvas ir geriausią praktiką**, susijusias su psichikos sveikatos ugdymu bei prevencija, kad būtų atsižvelgiama į **nelygybės ir psichikos sveikatos** sąsajas, didinant pastangas kovoti su stigmatizavimu, diskriminavimu, neapykantos kalba ir smurtu, taip pat organizuojant tinkamą sveikatos sektoriaus ir socialinių darbuotojų mokymą, kvalifikacijos kėlimą ir perkvalifikavimą siekiant ugdyti psichikos sveikatą ir gerovę. Valstybės taip pat turėtų spręsti uždavinius, susijusius su pažeidžiamų bendruomenių psichikos sveikatos problemų prevencija, gerinti ankstyvą psichikos sveikatos problemų atpažinimą, anksti imtis intervencijų ir teikti paramą, taip pat atsižvelgti į **atskirties, nelygybės ir psichikos sveikatos** sąsajas, stiprindamos pastangas kovoti su diskriminacija, neapykantos kalba ir smurtu.

c. Vaikų ir jaunimo psichikos sveikatos stiprinimas

Europoje **jaunesnių kartų psichikos sveikatos būklė vis blogėja**. COVID-19 pandemijos metu dauguma vaikų negalėjo mokytis klasėse, jiems trūko socialinio bendravimo ir fizinio aktyvumo, o jaunimo depresijos mastai išaugo daugiau kaip du kartus³⁷. Vienišumas – gerovei ir psichikos sveikatai įtakos turintis aspektas – pasiekė nerimą keliantį lygį. 2022 m. vienas iš penkių 16–25 metų amžiaus asmenų per apklausą nurodė, kad beveik visą laiką jaučiasi vienišas³⁸.

Vaikų skurdas gali turėti neigiamą poveikį psichikos sveikatai. Kai kurios iš tų problemų sprendžiamos Tarybos rekomendacija, kuria nustatoma **Europos vaiko garantijų sistema**³⁹. Patyčių prevencijos programos mokyklose⁴⁰ yra veiksmingas būdas remti psichologinę vaikų ir jaunimo gerovę.

Jaunuoliai vis dažniau patiria nerimą, liūdesį ar baimę, gali būti linkę žaloti save, kenčia dėl žemos savivertės, patyčių ir valgymo sutrikimų. Ypač didelę riziką patiria priverstinai perkeltami ir migruojantys vaikai, įskaitant tuos, kurie yra priversti bėgti nuo Rusijos agresijos karo Ukrainoje, taip pat seksualinio išnaudojimo, kitų nusikaltimų ir prievartos aukomis tapę vaikai.

Vaikams įtakos turi įvairūs tarpusavyje susiję sveikatos, aplinkos, socialiniai ir komerciniai veiksniai, taip pat juos veikia nusikaltimų internete, tokių kaip seksualinė prievarta prieš

³⁷ Nuo lygio, buvusio prieš pandemiją (2019 m. ar jiems artimiausiais metais), iki lygio pandemijos metu (2020 m. balandžio mėn. – 2021 m. rugpjūčio mėn.): [Apie sveikatą glaustai. Europos ataskaita, 2022 m.](#)

³⁸ [Leidiniai vienišumo tema \(europa.eu\)](#)

³⁹ [Tarybos rekomendacija, kuria nustatoma Europos vaiko garantijų sistema](#)

⁴⁰ [Gerovė mokykloje | Europos švietimo erdvė \(europa.eu\)](#)

vaikus internete, padariniai. Būna atvejų, kai vaikai ir jaunuoliai patiria nepalankias sąlygas **tais gyvenimo metais, kai yra pažeidžiamiausi, kai formuojasi jų asmenybė, ir tai gali nulemti jų sveikatos būklę ir psichikos sveikatą per visą likusį gyvenimą.**

Jaunimui didelį susirūpinimą taip pat kelia klimato kaita ir biologinės įvairovės nykimas. Neseniai atliktoje apklausoje⁴¹ padaryta išvada, kad 75 proc. vaikų ir jaunų respondentų „su baime“ žvelgia į ateitį. Kartu šis tyrimas parodė, kad dėl klimato kaitos jaučiamas nerimas ir įtampa siejasi su nuojauta, kad valdžios atsakas yra nepakankamas, ir susijusiu išdavystės jausmu. Taigi, ES įsipareigojimai iki 2050 m. neutralizuoti poveikį klimatui ir laikytis Kunmingo ir Monrealio pasaulinės biologinės įvairovės strategijos taip pat yra svarbūs mūsų vaikų psichikos sveikatai.

Skaitmeninės priemonės gali turėti teigiamą poveikį psichikos sveikatai (pvz., nes teikia galimybę gauti informacijos, dalyvauti paramos grupėse ir gauti terapijos paslaugas), tačiau jų poveikis psichikos sveikatai gali būti ir neigiamas. Reikia kurti **vaikams saugesnę ir sveikesnę skaitmeninę erdvę**⁴². Tai apima: vaikų apsaugą nuo netinkamo turinio, privatumą pažeidžiančio informacijos rinkimo ir agresyvios internetinės rinkodaros, kai prekiaujama nesveiku maistu ir gėrimais, alkoholiu ir tabako gaminiais ir propaguojami nesveiki grožio standartai; atsargų naudojimąsi socialiniais tinklais, kovojant su seksualine prievarta prieš vaikus internete, užkertant kelią neteisėtų narkotikų ir naujų psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumui internetu ir imantis priemonių, kuriomis vaikai būtų apsaugoti nuo patyčių kibernetinėje erdvėje, neapykantos kalbos, per ilgo žiūrėjimo į ekranus ir skaitmeninio vaizdų redagavimo; taip pat subalansuotą kompiuterinių žaidimų naudojimą, padedantį išvengti polinkio į priklausomybę ir neigiamo poveikio kasdieniam gyvenimui.

Dėl fizinio ir psichinio vaikų vystymosi⁴³ **Skaitmeninių paslaugų akte**⁴⁴ (SPA) pripažįstama, kad yra tam tikra sisteminė rizika, kylanti dėl paslaugos dizaino ar veikimo ir su ja susijusių sistemų, įskaitant algoritmines sistemas, kai teikiamos „labai didelių interneto platformų“ ar „labai didelių interneto paieškos sistemų“ paslaugos. Tokia rizika gali kilti, pavyzdžiui, kuriant elektronines sąsajas, kuriomis tyčia ar netyčia išnaudojamas nepilnamečių silpnumas ir nepatyrimas arba kurios gali sukelti priklausomybę;

Toms platformoms, kurios nėra laikomos „labai didelėmis“, SPA taip pat nustatytos tikslinės priemonės siekiant geriau **apsaugoti nepilnamečius internete**, pavyzdžiui, kuriant tų platformų sąsajas ar sąsajų dalis taip, kad būtų automatiškai užtikrinamas aukščiausias nepilnamečių privatumo, apsaugos ir saugumo lygis, priimant apsaugos standartus arba prisijungiant prie atitinkamų elgesio kodeksų. Be to, SPA uždrausta interneto platformų paslaugų teikėjams per savo elektroninę sąsają teikti internetinę reklamą, kai jie pakankamai aiškiai žino, kad paslaugos gavėjas yra nepilnametis.

⁴¹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783>

⁴² [Vaikams geresnio interneto kūrimas | Europos skaitmeninės ateities formavimas \(europa.eu\)](#)

⁴³ 34 straipsnio 2 dalies b ir d punktai.

⁴⁴ [Skaitmeninių paslaugų aktas](#)

Pagal SPA papildančią strategiją dėl vaikams geresnio interneto (VGI+)⁴⁵ parama vaikų psichikos sveikatai teikiama internetu per **saugesnio interneto centrus** ir **portalą „Better internet for kids“**, kuriame yra prieinama daugybė pagal amžių pritaikytų išteklių vaikams, šeimoms ir mokytojams. Šiomis saugesnio interneto centrų pagalbos linijomis teikiama praktinės paramos ir patarimų vaikams, susiduriantiems su problemomis internete (tokiomis kaip patyčios kibernetinėje erdvėje, vaiko viliojimas ir trikdantis turinys), ir jų tėvams ar globėjams.

Vaikų padėtis jų gebėjimo išreikšti savo rūpesčius atžvilgiu yra labiau pažeidžiama nei suaugusiųjų. Pagal ES vaiko teisių strategiją Komisija 2024 m. pateiks iniciatyvą dėl integruotų vaiko apsaugos sistemų, pagal kurią visos atitinkamos institucijos ir tarnybos bus paragintos geriau bendradarbiauti sistemoje, kurioje vaikas yra dėmesio centre. Ją rengiant (įskaitant psichikos sveikatos aspektą) su vaikais bus konsultuojamasi per naujai sukurta ES vaikų dalyvavimo platformą. **Vaikų balsas turėtų būti išgirstas** ir tuo tikslu būtinai reikia imtis tikslinių priemonių ir iniciatyvų. Komisija remia **ES veiksmingesnės kovos su vaikų seksualiniu išnaudojimu ir prievarta prieš vaikus strategijos**⁴⁶ įgyvendinimą gerinant prevenciją, pagalbą aukoms, tyrimo ir baudžiamojo persekiojimo pastangas. Siekdamą spręsti konkrečias **problemas, su kuriomis susiduria vaikai ir jaunimas**, gyvenantys kaimo vietovėse ar atokiose vietovėse, ypač dėl nepakankamų paramos psichikos sveikatai paslaugų, Komisija numatys tikslinius veiksmus pagal ES kaimo vietovių veiksmų planą. Ji užtikrins, kad **Europos solidarumo korpusas** toliau remtų su prevencija susijusią, skatinamąją ir paramos sveikatos srityje veiklą, vadovaujantis iniciatyva „HealthyLifeStyle4All“⁴⁷ ir ypač daug dėmesio skiriant paramai pažeidžiamų ar palankių sąlygų neturinčių gyventojų grupėms.

Specialistų, bendraujančių su vaikais, kaip antai mokytojų, pastangomis vykdoma **prevencija ir ankstyvos intervencijos** gali padėti stiprinti vaikų ir jaunimo psichikos sveikatos atsparumą ir sumažinti potencialią žalą, visų pirma suteikiant jiems galimybę būti išklausytiems. Vaikų darželiai ir mokyklos – ideali aplinka ugdyti mažų vaikų įgūdžius reguliuoti savo emocijas ir ugdyti jų supratimą apie psichikos sveikatą, lavinant, pavyzdžiui, empatijos įgūdžius, stiprinant savimonę ir pasitikėjimą savimi. Tam reikia tinkamos kvalifikacijos darbuotojų, o į tai investuoti verta todėl, kad tai gali padėti sumažinti psichikos sveikatos problemų stigmatizavimą ir kurti atsparesnę bei darnesnę visuomenę. Įsitikinta, kad mokyklų iniciatyvomis, apimančiomis holistinį požiūrį į psichikos sveikatą, gerinama moksleivių psichikos sveikata, kognityviniai gebėjimai, atmintis, mokymosi rezultatai ir atsparumas stresą keliantiems veiksniams⁴⁸. Tarptautinė **pagalbos vaikams linija**⁴⁹ teikia paramą vaikų psichikos sveikatai, kuri gali apimti emocinę, psichologinę ir kartais teisinę paramą vaikams, besikreipiantiems į šią pagalbos liniją.

⁴⁵ Skaitmeninis dešimtmetis vaikams ir jaunimui: nauja Europos strategija dėl vaikams geresnio interneto (VGI+), COM(2022) 212 *final*.

⁴⁶ [ES veiksmingesnės kovos su seksualine prievarta prieš vaikus strategija \(europa.eu\)](https://europa.eu/european-council/political-declaration/2022/05/20220520-political-declaration-on-the-future-of-the-internet-for-kids).

⁴⁷ [Iniciatyva „HealthyLifestyle4All“ | Sportas \(europa.eu\)](https://europa.eu/european-council/political-declaration/2022/05/20220520-political-declaration-on-the-future-of-the-internet-for-kids)

⁴⁸ [Kaip mokyklų sistemose galima gerinti sveikatą ir gerovę. Temos apžvalga: psichikos sveikata \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

⁴⁹ [„Child Helpline International“ \(pradžios tinklalapis\). Finansuojama pagal Piliėčių, lygybės, teisių ir vertybių programą](https://www.childhelplineinternational.org/)

Komisija padės valstybėms narėms įgyvendinti **Europos vaiko garantijų sistemą** pagal jų nacionalinius veiksmų planus ir naudojantis ES fondais, visų pirma „Europos socialiniu fondu +“, taip pat palengvindama dalijimąsi geriausios praktikos pavyzdžiais tarp Vaiko garantijų sistemos koordinatorių. Taip pat bus remiamos valstybių pastangos nacionaliniu mastu gerinti sveikatos priežiūros ir kitų specialistų pajėgumų stiprinimą ir jos bus raginamos pasinaudoti ES biudžeto teikiamomis finansinėmis galimybėmis, kad intensyviau imtųsi prevencijos ir ankstyvų intervencijų už sveikatos sektoriaus ribų, konkrečiai švietimo aplinkoje. Komisija taip pat **stebės pažangą** per Europos semestrą.

Komisija toliau įgyvendins ES **jaunimo strategiją (2019–2027 m.)**⁵⁰ siekdama, kad būtų pagerinta psichikos sveikata, padidinta gerovė ir panaikintas stigmatizavimas.

Komisija stiprins psichikos sveikatos apsaugą švietimo įstaigose, remdama iniciatyvos **„Veiksmingi būdai pasiekti gerus mokymosi rezultatus“**⁵¹ įgyvendinimą. Komisijos ekspertų grupė, sudaryta dėl palankios mokymosi aplinkos kūrimo siekiant padėti grupėms, kurioms gresia nepasiekti gerų mokymosi rezultatų, ir remti gerovę mokykloje, 2024 m. parengs gaires dėl sisteminio **visos mokyklos požiūrio į gerovę**, skirtas vietos, regioninio ir nacionalinio lygmenų politikos formuotojams ir mokykloms⁵². Komisija pasiūlys įsivertinimo ir tobulėjimo **priemonių rinkinį, skirtą gerovei mokykloje**, ir pateiks rekomendacijų dėl informuotumo didinimo veiklos nacionaliniu ir ES lygmenimis. Bus galimybių finansuoti projektus, skirtus jaunimo psichikos sveikatai ir gerovei ugdyti, pagal programą „Erasmus+“ ir per Europos solidarumo korpusą, o „Erasmus+“ mokymo ir bendradarbiavimo ilgalaikė veikla **„Psichikos sveikata darbe su jaunuimu“** bus toliau didinamas informuotumas ir psichikos sveikatos raštingumas.

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

7. VAIKŲ IR JAUNIMO PSICHIKOS SVEIKATOS TINKLAS

- 2024 m. Komisija rems vaikų ir jaunimo psichikos sveikatos tinklo kūrimą siekiant keistis informacija, teikti savitarpio paramą ir užsiimti informavimo veikla per jaunimo ambasadorius⁵³.

8. „VAIKŲ SVEIKATA 360“

- 2023 m. Komisija parengs **prevencinių priemonių rinkinį**, skirtą prevencijai ir ankstyvam vaikų, patiriančių riziką, nustatymui, atsižvelgiant į sąsajas tarp psichikos bei fizinės sveikatos ir pagrindinių sveikatą lemiančių veiksnių⁵⁴. Ypač daug dėmesio bus skiriama patyčių švietimo įstaigose rizikai.

⁵⁰ [EUR-Lex - 42018Y1218\(01\) - LT - EUR-Lex \(europa.eu\)](#)

⁵¹ [EUR-Lex - 32022H1209\(01\) - LT - EUR-Lex \(europa.eu\)](#)

⁵² Šios gairės turėtų apimti psichinę gerovę ir patyčių prevenciją, jose turėtų būti skiriama dėmesio mokytojų stresui darbe ir smurto problemai, taip pat patyčioms iš mokytojų (vadovaujantis visos mokyklos požiūriu). Nuoroda: <https://osha.europa.eu/lt/publications/occupational-safety-and-health-and-education-whole-school-approach#:~:text=A%20Whole%2DSchool%20Approach%20to,pupils%20in%20school%20safety%20management>.

⁵³ Pagal iniciatyvą „Sveikesni kartu“, finansavimas teikiamas pagal [programą „ES – sveikatos labui“](#).

⁵⁴ Pagal iniciatyvą „Sveikesni kartu“, finansavimas teikiamas pagal [programą „ES – sveikatos labui“](#).

9. PAVYZDINIS PROJEKTAS „PIRMIAUSIA – JAUNIMAS“ (TECHNINĖS PARAMOS PRIEMONĖS 2023 M. PAVYZDINIS PROJEKTAS⁵⁵)

- 2023 m. Komisija parengs **priemonių vaikams ir jaunimui** siekdama, kad būtų aktyviai skiriama dėmesio, pavyzdžiui, sveikai gyvensenai ir psichikos sveikatos problemų prevencijai, glaudžiai bendradarbiaujant su vaikais ir jaunimu⁵⁶ (2 mln. EUR).

10. SVEIKI EKRANAI, SVEIKAS JAUNIMAS

Komisija remia šią veiklą:

- padės toliau įgyvendinti Vaikams geresnio interneto strategiją (VGI+)⁵⁷;
- padės pateikti institucijoms praktinių gairių, kaip gerinti **vaikų apsaugą skaitmeniniame pasaulyje**; tai papildys skaitmeninės transformacijos poveikio vaikų gerovei stebėseną per portalą „Better internet for kids“;
- padės rengti **elgesio kodeksą dėl tinkamumo pagal amžių koncepcijos**⁵⁸ remiantis naujosiomis Skaitmeninių paslaugų akte nustatytomis taisyklėmis;
- padės testuoti ir intensyvuoti darbą, grindžiamą **Kovo su neapykantos kurstymu internete elgesio kodeksu** pagal Skaitmeninių paslaugų aktą⁵⁹.

Komisija ragina valstybes narės bendradarbiauti dėl politikos ir iniciatyvų, kuriomis siekiama spręsti konkrečius su **vaikų ir jaunimo psichikos sveikata** susijusius uždavinius, ir atsižvelgti į naudojimosi skaitmeninėmis priemonėmis sąsajas su psichikos sveikatos problemomis ir sveikatą lemiančiais veiksniais. Komisija ragina, kad valstybės narės savo nacionalinėse psichikos sveikatos strategijose nurodytų vaikus kaip prioritetinę tikslinę grupę ir kurtų tinklus, kuriuose dalyvautų šeimos, mokyklos, jaunimas ir kiti suinteresuotieji subjektai bei institucijos, kurių veikla susijusi su vaikų psichikos sveikata. Valstybės narės raginamos užtikrinti, kad psichikos sveikatos priežiūros paslaugos būtų prieinamesnės **vaikams**, taip pat jiems būtų vienodai ir lengvai prieinamos galimybės sveikai maitintis ir reguliariai užsiimti fizine veikla, jie gyventų saugioje aplinkoje palankiomis sąlygomis ir būtų apsaugoti nuo alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo problemų bei naudojimosi skaitmeninėmis priemonėmis neigiamo poveikio. Valstybės narės raginamos **diegti novatoriškus požiūrius ir geriausią praktiką**, numatytus pagal iniciatyvą „Sveikesni kartu“ dėl vaikų ir jaunimo psichikos sveikatos, ir dalyvauti bendradarbiavimo veikloje pagal tą iniciatyvą siekiant **atsižvelgti į sveikatą lemiančių veiksnių** (įskaitant ekonominius,

⁵⁵ 2 mln. EUR pagal [techninės paramos priemonės 2023 m. darbo programą](#): projektas bus pradėtas 2023 m. rudenį.

⁵⁶ Komisija kartu su UNICEF teiks [techninę paramą](#) Kiprui, Italijai, Slovėnijai ir Andalūzijai, kad būtų sustiprintas bendradarbiavimas tarp įvairių sektorių: sveikatos, švietimo, socialinių paslaugų ir vaikų apsaugos sistemų.

⁵⁷ [Vaikams geresnio interneto strategija](#)

⁵⁸ Elgesio kodeksu dėl tinkamumo pagal amžių koncepcijos bus padedama įgyvendinti Skaitmeninių paslaugų akto 28 straipsnį ir jis bus pripažintas kodeksu pagal Skaitmeninių paslaugų akto 45 straipsnį.

⁵⁹ Numatoma, kad su bet koku elgesio kodeksu pagal Skaitmeninių paslaugų aktą susijusiame darbe dalyvaus Europos skaitmeninių paslaugų valdyba.

komercinius, socialinius ir aplinkos veiksnius) **poveikį** ir skaitmeninės transformacijos poveikį vaikų ir jaunimo psichikos sveikatai ir gerovei.

d. Pagalba tiems, kuriems to labiausiai reikia

Psichikos ligos siejamos su daugybės įvairių formų nelygybe, todėl būtina skirti daugiau dėmesio **pažeidžiamoje padėtyje** esantiems asmenims. Asmenys gali priklausyti vienai pažeidžiamai grupei arba kelioms pažeidžiamoms grupėms vienu metu (pavyzdžiui, skurdžiai gyvenančios vienišos motinos arba po sunkios ligos sveikstantys neįgalieji).

Atsižvelgiant į demografinių pokyčių keliamus iššūkius, **psichikos sveikatos, socialinės ir ilgalaikės priežiūros paslaugos** turi būti prieinamos, įperkamos, integruotos⁶⁰, bendruomeninės ir patogios naudotis. **Pagyvenę žmonės**⁶¹ turėtų įgyti daugiau galių, kad galėtų sveikai ir aktyviai gyventi, rūpintis savo psichikos sveikata, stiprinti savo socialinius ryšius⁶² ir būti mažiau vieniši. Turi būti skatinami kūrybiški sprendimai, pvz., kartų sambūvių grindžiamo gyvenimo modelis.

Komisija didina informuotumą apie poreikį spręsti **vienišumo ir socialinės izoliacijos** problemas ugdant gerą psichikos sveikatą⁶³, o jos parama valstybėms narėms apims geriausios praktikos pavyzdžių rinkimą ir perdavimą per ES geriausios praktikos pavyzdžių portalą.

Moterys beveik du kartus labiau nei vyrai yra linkusios patirti depresiją. Taip yra dėl daugybės įvairių veiksnių, kaip antai biologinių savybių, gyvenimo aplinkybių ir kultūrinių stresą keliančių veiksnių⁶⁴.

Smurto dėl lyties aukos yra itin pažeidžiamos. Komisija stiprins **smurto dėl lyties**, įskaitant kibernetinį smurtą, **aukų** apsaugą ir paramą joms įgyvendinant būsimus ES įsipareigojimus pagal **Stambulo konvenciją**⁶⁵ ir būsimą ES direktyvą dėl kovos su smurtu prieš moteris ir smurtu šeimoje⁶⁶. Komisija skirs dėmesį **moterims ir mergaitėms žalingos praktikos** prevencijai ir kovai su ja⁶⁷ ir sukurs ES tinklą, skirtą **smurto dėl lyties** ir smurto šeimoje prevencijai. Būtina spręsti **pogimdyminės depresijos** ir kitas psichikos sveikatos problemas, kurių gali kilti nėštumo metu ir vėliau, – taip siekiama apsaugoti ir vaikų, ir moterų psichikos sveikatą⁶⁸. Pagal ES finansuojamą „Laimingų mamų“ projektą⁶⁹ bus tiriami susiję fiziologiniai mechanizmai, kad būtų galima imtis veiksmingų mokslu paremtų, klinikinių

⁶⁰ Integruota pagyvenusių žmonių priežiūros sistema reiškia, kad vyresnio amžiaus suaugusieji gauna jiems reikalingą sveikatos priežiūrą ten, kur jos reikia, tada, kai jos reikia: [PSO senėjimo ir sveikatos skyrius \(who.int\)](#).

⁶¹ 2021 m. daugiau kaip 20,8 proc. ES gyventojų buvo vyresni nei 65 metų amžiaus, ir prognozuojama, kad tokių gyventojų dalis iki 2058 m. padidės iki 30,3 proc.: [Tarybos išvados dėl senėjimo aspekto integravimo į viešąją politiką](#).

⁶² Tarybos išvados dėl vyresnio amžiaus asmenų žmogaus teisių, dalyvavimo ir gerbūvio skaitmeninimo amžiuje

⁶³ [Vienišumas \(europa.eu\)](#)

⁶⁴ [WMH REVIEW FINAL \(who.int\)](#).

⁶⁵ Stambulo konvencija: [veiksmai dėl smurto prieš moteris ir smurto šeimoje](#).

⁶⁶ [EUR-Lex - 52022PC0105 - LT - EUR-Lex \(europa.eu\)](#)

⁶⁷ [2023 m. Komisijos darbo programa](#)

⁶⁸ <https://cordis.europa.eu/project/id/101057390>

⁶⁹ [Projektas „HappyMums“](#)

intervencijų. Taip pat būtina įveikti tokias problemas kaip nelygios galimybės darbo rinkoje (įskaitant neilgalaikes darbo sutartis ir (arba) nevienodą darbo užmokestį), nevienodas namų ruošos ir šeimos priežiūros pareigų pasidalijimas, taip pat ekonominis spaudimas ir priklausomybė, kuriuos patiria moterys. Komisija padės gerinti padėtį užtikrindama, kad valstybės narės visiškai ir tinkamai į nacionalinę teisę perkeltų ir taikytų ES teisės aktus dėl moterų ir vyrų lygių galimybių ir vienodo požiūrio į juos užimtumo ir profesinės veiklos srityse, dėl tėvų ir artimuosius prižiūrinčių asmenų profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros ir dėl darbo užmokesčio skaidrumo.

Diskriminavimas dėl seksualinės orientacijos, lytinės tapatybės, lyties raiškos ar lyties požymių taip pat gali turėti poveikį (ypač jaunimo) psichikos sveikatai. Psichologinis distresas dėl patiriamos marginalizacijos, diskriminavimo ir stigmatizavimo (vadinamas mažumų stresu) didina savižudiško elgesio, savęs žalojimo ar depresijos riziką; ši problema bus sprendžiama pagal LGBTIQ asmenų lygybės strategiją (2020–2025 m.)⁷⁰.

Prekybos žmonėmis aukų patirtas fizinis bei seksualinis smurtas ir grasinimai turi ilgalaikių padarinių psichikos sveikatai⁷¹. Direktyvoje dėl prekybos žmonėmis prevencijos ir kovos su ja pripažįstami aukų, patiriančių psichikos sveikatos problemų, ypatingi poreikiai ir numatoma teikti specializuotas sveikatos paslaugas, ilgalaikę pagalbą atsigauti ir reabilitacinę paramą. Komisija palengvina ir skatina aukų atsigavimo ir reintegracijos rėmimo programas⁷², pagal kurias, pavyzdžiui, teikiamos sveikatos ir psichologinės paslaugos, finansuojant jas lėšomis iš Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo⁷³.

Kai žmogus patiria daug sveikatos problemų, tai gali sukelti arba paaštrinti psichikos sveikatos problemas: pavyzdžiui, taip gali atsitikti **vėžiu sergantiems pacientams**, atsižvelgiant į tai, kad vėžys yra antra dažniausia mirties priežastis. Vėžys paveikia ne tik kūną, bet ir protą bei jausmus, dėl jo dažnai patiriama depresija, nerimas ir baimė.

Asmenų rizika patirti psichikos sveikatos problemų dažnai gali būti didesnė dėl negalios; gali reikėti, į tai atsižvelgiant, derinti požiūrį pagal **neįgaliųjų** teisių strategiją⁷⁴, kurioje nurodyti veiksmai, itin svarbūs psichikos ir intelekto negalią turintiems žmonėms, kaip antai skatinimas, kad valstybės narės diegtų gerąją praktiką, pagal kurią būtų deinstitutionizuojama pacientų priežiūra psichikos sveikatos srityje.

Savarankiškumas, nepriklausomumas ir dalyvavimas visuomenėje siejasi su psichikos sveikata; tai ypač aktualu pagyvenusiems ir neįgaliems žmonėms. Todėl itin svarbu užtikrinti fizinį prieinamumą ir socialinių bei finansinių galimybių prieinamumą, be kita ko, gerinant galimybes dalyvauti darbo rinkoje ir padedant jiems lengviau grįžti į darbą. Dvejos iš Neįgaliųjų užimtumo dokumentų rinkinio gairių darbdaviams yra skirtos darbo sergant

⁷⁰ [Lygybės Sąjunga. 2020–2025 m. LGBTIQ asmenų lygybės strategija](#)

⁷¹ [Prekybos žmonėmis ES ekonominės, socialinės ir žmogiškosios kainos tyrimas. ES leidinių biuras \(europa.eu\)](#)

⁷² [Pagal 2021–2025 m. ES kovos su prekyba žmonėmis strategiją.](#)

⁷³ [Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondas \(2021–2027 m.\) \(europa.eu\)](#)

⁷⁴ Pagal JT neįgaliųjų teisių konvenciją, kurios šalys yra ES ir jos valstybės narės, Europos Komisija 2021 m. priėmė 2021–2030 m. [neįgaliųjų teisių strategiją](#).

lėtinėmis ligomis ir grįžimo į darbą klausimams⁷⁵. Komisija taip pat iki 2023 m. pabaigos pateiks valstybėms narėms gaires dėl **savarankiško gyvenimo ir įtraukties** bendruomenėje, o 2024 m. pristatys pažangių socialinių paslaugų neįgaliesiems (taip pat psichikos sveikatos srityje) kokybės sistemą.

Yra duomenų, kad **ilgalaikio COVID sindromo** simptomai neigiamai veikia psichikos sveikatą⁷⁶, o prasta psichikos sveikatos būklė gali padidinti ilgalaikio COVID sindromo atsiradimo riziką. Komisija 2023 m. sukurs **tinklą ilgalaikio COVID sindromo problemoms spręsti kartu su valstybių narių ekspertais**.

Pabėgėliai ir perkeltieji asmenys, ypač tie, kurie bėga nuo karo, persekiojimo ar konfliktų (pvz., perkeltieji asmenys iš Ukrainos), yra labiau linkę patirti psichikos sveikatos problemų⁷⁷; reikalingas ankstyvas atsakas siekiant mažinti jų patiriamą distresą. Šiomis aplinkybėmis Komisija toliau padės stiprinti psichosocialinę paramą perkeltiesiems asmenims ir, visų pirma, suteikti pirmąją psichologinę pagalbą žmonėms, kuriuos paveikė Rusijos agresijos karas prieš Ukrainą⁷⁸.

Komisija paskelbs kvietimą teikti pasiūlymus Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo⁷⁹ finansavimui gauti siekiant mažinti kliūtis migrantams naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis, įskaitant psichikos sveikatos paslaugas ir psichologinę paramą.

Prasta psichikos sveikatos būklė dažnai būdinga **asmenims, patiriantiems benamystę**⁸⁰, o ilgalaikė ir pakartotinė benamystė sunkina patiriamus psichikos susirgimus ir negalią. Per **Europos kovos su benamyste platformą** sprendžiamos ir su psichikos sveikata susijusios problemos.

Romai gali patirti didesnę psichikos sveikatos problemų riziką dėl dažnai sunkios jų situacijos, kurią lemia prasta socioekonominė padėtis – mažos pajamos, aplinkybės ir atskirtis, nepakankamos galimybės mokytis ir dirbti, netinkamas būstas, segregacija, atskirtis ir diskriminacija, apimanti ir su sveikata susijusius aspektus. ES romų lygybės, įtraukties ir dalyvavimo strateginis planas apima sektorinį tikslą gerinti romų sveikatą ir veiksmingiau užtikrinti vienodas galimybes jiems naudotis kokybiškomis sveikatos priežiūros ir socialinėmis paslaugomis⁸¹.

Nusikaltimų aukos, ypač tie nukentėjusieji, kurie yra patyrę didelę žalą dėl nusikaltimo sunkumo ar dėl savo individualių savybių, pavyzdžiui, terorizmo aukos, prekybos žmonėmis

⁷⁵ [Neįgalųjų užimtumo dokumentų rinkinys](#)

⁷⁶ [Ilgalaikio COVID sindromo ir psichikos sveikatos koreliacija: nauja lėtinė liga atitinka esamas tendencijas. „PubMed“ \(nih.gov\)](#)

⁷⁷ PSO vertinimu, maždaug 1 iš 5 asmenų, šiuo metu patiriančių karo padarinius, per ateinančius 10 metų patirs psichikos sveikatos sutrikimą, o 1 iš 10 – sunkų susirgimą, tokį kaip potrauminio streso sindromas ar psichozė.

⁷⁸ Žr. pavyzdinį veiksmą dėl paramos perkeltųjų ir nukentėjusiųjų Ukrainos žmonių psichikos sveikatai.

⁷⁹ [Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondas \(2021–2027 m.\) \(europa.eu\)](#)

⁸⁰ Nicholas Pleace (2023), *Social and healthcare services for homeless people: a discussion paper forthcoming in European Platform on Combatting Homelessness*.

⁸¹ https://commission.europa.eu/system/files/2021-01/eu_roma_strategic_framework_for_equality_inclusion_and_participation_for_2020_-_2030_0.pdf

aukos, neapykantos nusikaltimų aukos, aukomis tapę vaikai ar bet kokie kiti nukentėjusieji, kuriems reikia psichologinės pagalbos, turėtų turėti galimybę gauti tokią pagalbą nemokamai ir taip ilgai, kaip reikia. Per būsimą **Nusikaltimų aukų teisių direktyvos⁸² peržiūrą** Komisija deda pastangas padidinti aukų galimybes gauti psichologinę pagalbą, visų pirma, kad būtų nustatyta, jog psichologinė pagalba turi būti nemokamai teikiama visoms aukoms, kurioms reikia tokios pagalbos, tol, kol jos reikia.

Žmonių, **gyvenančių kaimo vietovėse ar atokiose vietovėse**, pavyzdžiui, ūkininkų, specifinės psichikos sveikatos problemos siejamos su atskirties rizika ir nepakankamomis galimybėmis naudotis psichikos sveikatos paslaugomis. Kai kuriose valstybėse narėse ūkininkų savižudybių skaičius yra 20 proc. didesnis už šalies vidurkį⁸³, todėl bus teikiama parama siekiant stiprinti jų atsparumą. BŽŪP lėšomis gali būti remiama – pavyzdžiui, teikiant ūkių konsultavimo paslaugas – informuotumo didinimo veikla, apimanti ir psichikos sveikatos sritį. Ir kiti fondai, kaip antai „Europos socialinis fondas +“ ar Europos regioninės plėtros fondas, galėtų būti pasitelkti siekiant didinti investicijas į socialinės paramos paslaugas kaimo vietovėse ir atokiose vietovėse ir taip užtikrinti, kad jos būtų prieinamos ūkininkams ir žemės ūkio darbuotojams, kuriems reikia tokios paramos, nepriklausomai nuo jų gyvenamosios vietos.

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

11. NUSIKALTIMŲ AUKŲ APSAUGA

- Iki 2023 m. antrojo ketvirčio Komisija sieks pagerinti nusikaltimų aukų galimybes gauti psichologinę pagalbą ir paramą psichikos sveikatai, peržiūrėdama Direktyvą, kuria nustatomi būtiniausi **nusikaltimų aukų teisių, paramos joms ir jų apsaugos standartai**.

12. KOVOS SU VĖŽIU MISIJA: PLATFORMA JAUNIEMS VĖŽĮ ĮVEIKUSIEMS ASMENIMS

- Komisija suteiks **jauniems vėžį įveikusiems asmenims** platformą siekdama padėti pagerinti jų psichikos sveikatą – tai bus daroma per programos „Europos horizontas“ Kovos su vėžiu misiją⁸⁴.
- Komisija rems valstybių narių bendradarbiavimą teikiant psichologinę paramą vėžiu sergantiems pacientams, jų slaugytojams ir jų šeimoms (8 mln. EUR)⁸⁵.

⁸² 2012 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos Direktyva 2012/29/ES, kuria nustatomi būtiniausi nusikaltimų aukų teisių, paramos joms ir jų apsaugos standartai ir kuria pakeičiamas Tarybos pamatinis sprendimas 2001/220/TVR, OL L 315, 2012 11 14, p. 57–73.

⁸³ Prancūzijos visuomenės sveikatos agentūros 2018 m. ataskaita.

⁸⁴ [ES kovos su vėžiu misija \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/health/eu_cancer_mission/)

⁸⁵ Finansinė parama pagal „ES – sveikatos labui“ 2023 m. darbo programą: CR-g-23-19.01 – dotacijos veiksams dėl vėžiu sergančių pacientų ir vėžį įveikusių asmenų psichikos sveikatos problemų.

Komisija ragina valstybes nares didinti skaitmeninių priemonių, kurių naudingumu įsitikinta, prieinamumą pagyvenusiems žmonėms, kad pagerėtų jų psichikos sveikatos būklė ir jiems būtų lengviau dalyvauti socialiniame gyvenime. Valstybės narės raginamos rinkti duomenis apie pažeidžiamoje padėtyje esančių asmenų, įskaitant benamius, psichikos sveikatos būklę ir apie paslaugų prieinamumą marginalizuotose, atokiose ir nepalankių sąlygų vietovėse. Komisija ragina valstybes nares užtikrinti lygias galimybes be kliūčių gauti kokybiškas ir įperkamas sveikatos priežiūros ir socialines paslaugas, ypač toms grupėms, kurios patiria didžiausią riziką, arba marginalizuotų ar atokių vietovių gyventojų grupėms⁸⁶, ir spręsti konkrečios romų padėties klausimą gerinant psichikos sveikatos paslaugų ir pirminės profilaktikos priemonių prieinamumą jiems, pavyzdžiui, per informuotumo didinimo kampanijas. Be to, Komisija ragina valstybes nares diegti deinstitucionalizavimo gerąją praktiką (taikytiną ir vaikams) ir intensyviau pereiti prie bendruomeninių paslaugų teikimo.

e. Psichosocialinės rizikos darbe mažinimas

Žmonės didelę laiko dalį praleidžia darbe. Gera darbo aplinka turi didelę reikšmę sveikatai. Stresas ir psichosocialinė rizika darbe gali paveikti psichikos sveikatą, sumažinti pasitenkinimą darbu ir lemti konfliktus, mažesnę darbo našumą, išsekimą, pravaikštas ir dažną darbuotojų kaitą. Gera psichikos sveikata yra darbingumui, darbuotojų gebėjimams ir našiam darbui būtina sąlyga. Vis dėlto, maždaug pusės Europos darbuotojų nuomone, stresas yra įprastas jų darbo vietoje ir jis yra beveik pusės visų prarastų darbo dienų priežastis. Tuo pat metu psichosocialinė rizika ir stresas darbe yra vienos didžiausių profesinės saugos ir sveikatos problemų.

Dėl **skaitmenizacijos** atsiradusios naujos darbo formos (pvz., darbas skaitmeninėje platformoje ir nuotolinis darbas), kurių plėtrą paspartino **COVID-19 pandemija**, paveikė darbuotojų psichikos sveikatą, nors tokių formų darbo lankstumas gali būti ir naudingas. Atrodo, kad svarbiausiems darbuotojams, ypač sveikatos priežiūros ir socialiniams darbuotojams, kilo didžiausia grėsmė patirti su darbu susijusią psichosocialinę riziką tomis aplinkybėmis, kurios susiklostė po pandemijos⁸⁷.

Darbdaviams tenka pagrindinis vaidmuo užtikrinti darbuotojų saugą ir sveikatą, kaip apibrėžta ES **profesinės saugos ir sveikatos** (toliau – PSS) teisės aktuose⁸⁸. Laikui bėgant Komisija skyrė dėmesio psichosocialinės rizikos ir psichikos sveikatos darbe klausimams savo PSS strateginėse programose⁸⁹. Psichikos sveikatai ir psichosocialinei rizikai ypač daug

⁸⁶ Pavyzdžiui, kaip išdėstyta [Tarybos rekomendacijoje dėl romų lygybės, įtraukties ir dalyvavimo](#).

⁸⁷ Žr. <https://osha.europa.eu/lt/publications/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>.

⁸⁸ [Saugos ir sveikatos teisės aktai | Sauga ir sveikata darbe. EU-OSHA \(europa.eu\)](#). Darbuotojų saugos ir sveikatos pagrindų direktyvoje (89/391/EEB) nustatyta darbdavio pareiga įvertinti riziką darbuotojų saugai ir sveikatai, įskaitant psichosocialinę riziką, ir imtis apsaugos priemonių. Displėjaus ekrano įrenginių direktyva (90/270/EEB), Direktyva dėl darbovietei taikomų reikalavimų (89/654/EEB) ir Direktyva dėl su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos ligoninių ir sveikatos priežiūros sektoriuje (2010/32/ES) taip pat reglamentuojami su psichosocialine rizika susiję darbo aspektai.

⁸⁹ Pavyzdžiui, COM(2002) 118; COM(2007) 62; COM(2014) 0332.

dėmesio skiriama komunikate „2021–2027 m. ES darbuotojų sveikatos ir saugos strateginė programa“⁹⁰.

Be to, reikia svarstyti, kokių tolesnių veiksmų reikėtų imtis dėl **teisės atsijungti**, kuri yra neatsiejama nuo pastangų sumažinti stresą darbe ir gerinti profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą, taip pat dėl **teisės grįžti į darbą** po psichikos ligos ir dėl psichologiškai saugių darbo aplinkos sąlygų – abu šie dalykai yra labai svarbūs siekiant ugdyti psichikos sveikatą ir kurti įtraukusnę visuomenę.

Komisija palankiai vertina Europos tarpšakinių socialinių partnerių 2022–2024 m. darbo programą ir vykstančias derybas dėl naujo susitarimo dėl nuotolinio darbo ir teisės atsijungti, kurį numatoma pasiūlyti priimti kaip teisiškai privalomą susitarimą, įgyvendinamą direktyva. Komisija toliau **rems socialinių partnerių pastangas** derėtis dėl naujo susitarimo dėl nuotolinio darbo ir teisės atsijungti, palengvindama diskusijas ir geriausios praktikos nustatymą ir įvertindama esamą su teise atsijungti susijusią praktiką bei taisykles. Tebevykstančios socialinių partnerių derybos yra susijusios su 2021 m. sausio mėn. Europos Parlamento rezoliucija dėl teisės atsijungti, dėl kurios Komisija yra įsipareigojusi imtis tolesnių veiksmų.

Komisija užtikrins, kad EU-OSHA⁹¹ baigtų rengti PSS ir **skaitmenizacijos** apžvalgą, apimančią psichikos sveikatą darbe, ir atliktų PSS apžvalgą psichosocialinės ir psichikos sveikatos darbe klausimais, apimančią informaciją apie gerąją praktiką, susijusią su grįžimu į darbą ir su darbu turint psichikos sveikatos sutrikimų, taip pat sveikatos ir priežiūros paslaugų sektorių PSS apžvalgą. Komisija užtikrins, kad EU-OSHA pateiktų atnaujintas gaires, kaip 2018 m. leidinio „Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės. Praktinis gerovės darbe vadovas“⁹² tęsinį, ir kad ji įgyvendintų projektą, skirtą gerajai praktikai, kaip padėti darbuotojams, patiriantiems su darbu susijusį ar nesusijusį psichikos sveikatos sutrikimą, pasilikti darbe arba sėkmingai grįžti į darbą po nedarbingumo dėl ligos (šio projekto ataskaita būtų pateikta iki 2024 m.).

Aukščiausiojo lygio susitikime profesinės saugos ir sveikatos (PSS) klausimais, kurį 2023 m. gegužės 15–16 d. surengė pirmininkaujanti valstybė narė Švedija ir Europos Komisija, psichosocialinė rizika ir psichikos sveikata darbe nurodytos kaip vis aktualesnės PSS problemos, kurias reikia intensyviai toliau svarstyti⁹³. Komisija, atsižvelgdama į šias aukščiausiojo lygio susitikime padarytas išvadas, imsis tolesnių veiksmų psichikos sveikatai darbe gerinti visiškai laikantis trišalio valdymo principo. Ji taip pat tęs Direktyvos dėl darbovietei taikomų reikalavimų (89/654/EEB)⁹⁴ ir Direktyvos dėl reikalavimų dirbant su dispižėjus ekrano įrenginiais (90/270/EEB)⁹⁵ **peržiūros darbą**. Galiausiai, Komisija rems

⁹⁰ COM(2021) 323 *final*.

⁹¹ [Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra \(europa.eu\)](https://europa.eu/europa/)

⁹² [Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės. Praktinis gerovės darbe vadovas](#)

⁹³ <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10582#navItem-1>

⁹⁴ [Tarybos direktyva dėl būtiniausių darbovietei taikomų saugos ir sveikatos reikalavimų](#)

⁹⁵ [Tarybos direktyva dėl reikalavimų dirbant su dispižėjus ekrano įrenginiais](#)

Europos priežiūros strategijos⁹⁶ įgyvendinimą veiksmais, kuriais bus prisidedama prie prižiūrinių asmenų ir prižiūrinčių asmenų psichinės gerovės.

PAVYZDINĖS INICIATYVOS⁹⁷

13. ES LYGMENS INICIATYVA DĖL PSICHOSOCIALINĖS RIZIKOS

- Komisija atliks tarpusavio vertinimą dėl požiūrių į teisėkūrą ir vykdymą siekiant spręsti **psichosocialinės rizikos darbe** problemas valstybėse narėse, numatydama (priklausomai nuo to vertinimo rezultatų ir socialinių partnerių įnašo) vidutiniu laikotarpiu pateikti ES lygmens iniciatyvą dėl psichosocialinės rizikos.

14. ES DARBO VIETŲ KAMPANIJOS

- **ES mastu organizuojama EU-OSHA Saugių darbo vietų kampanija: darbuotojų sauga ir sveikata skaitmeniniame amžiuje**, įskaitant dėmesio skyrimą psichikos sveikatai darbe (2023–2025 m.);
- **ES mastu organizuojama EU-OSHA Saugių darbo vietų kampanija dėl psichosocialinės rizikos ir psichikos sveikatos darbe**, skiriant dėmesį naujiems profesiniams sektoriams ir tiems sektoriams, kuriems iki šiol neskirta pakankamai dėmesio, įskaitant žemės ūkį ir statybos sektorių, taip pat tokioms grupėms kaip žemos kvalifikacijos, migruojantys ar jauni darbuotojai (2026–2027/2028 m.).

Valstybės narės raginamos didinti ūkininkų ir kaimo vietovių gyventojų informuotumą psichikos sveikatos klausimais, šiuo tikslu naudojantis parama pagal bendrą žemės ūkio politiką, ir rengti bei įgyvendinti politiką ir geriausios praktikos metodus padedant teikti pirmenybę profilaktikai ir stiprinti svarbiausių darbuotojų, įskaitant sveikatos priežiūros specialistus, pedagogus ir ūkininkus, atsparumą. Siekdama padėti valstybėms narėms Komisija užtikrins, kad EU-OSHA parengtų ataskaitą, kurioje būtų **apžvelgta psichosocialinė rizika žemės ūkio sektoriuje.**

Valstybės narės taip pat raginamos toliau skatinti naudotis Vyresniųjų darbo inspektorių komiteto (SLIC) vadovu⁹⁸ dėl psichosocialinės rizikos prevencijos, kad būtų daugiau atliekama veiksminga susijusių PSS pareigų laikymosi stebėseną ir tikrinimai, ir dalyvauti SLIC mokymo renginiuose, skirtuose darbo inspektoriams.

f. Psichikos sveikatos sistemų stiprinimas, gydymo ir priežiūros prieinamumo gerinimas

Sveikatos sistemose reikia stiprinti pajėgumą imtis veiksmų psichikos sveikatos labui – nuo prevencijos iki ankstyvos intervencijos, diagnostikos, gydymo, pacientų priežiūros valdymo ir

⁹⁶ [Europos priežiūros strategija](#)

⁹⁷ Finansinė parama teikiama iš EU-OSHA biudžeto.

⁹⁸ <https://osha.europa.eu/lt/legislation/guidelines/labour-inspectors-guide-assessing-quality-risk-assessments-and-risk-management-measures-regard-prevention-msds>

paramos jų reintegracijai. Todėl vienas pagrindinių uždavinių yra stiprinti psichikos sveikatos sistemas ir gerinti gydymo bei priežiūros prieinamumą.

Kiekvieno asmens teisė laiku gauti įperkamas aukštos kokybės profilaktinės ir gydomosios sveikatos priežiūros paslaugas yra vienas pagrindinių principų pagal Europos socialinių teisių ramstį. Psichikos sveikatos problemų patiriantys asmenys ES dažnai negali greitai ir vienodomis galimybėmis gauti paramos, o susijusios išlaidos daug kam yra per didelės. Tiek tarp valstybių narių, tiek valstybių narių viduje yra skirtumų, susijusių su sveikatos sistemų pajėgumu tenkinti psichikos ligomis sergančių žmonių poreikius⁹⁹. Su lytimi, tautybe, etnine kilmė, geografinė padėtimi (įskaitant atotrūkį tarp miesto ir kaimo), išsilavinimu, amžiumi ir seksualine orientacija, lytine tapatybe ar lyties raiška ir lyties požymiais susijusi nelygybė turi reikšmingą poveikį gyventojų psichikos sveikatai ir jų galimybėms gauti tinkamą sveikatos priežiūrą.

Ypač svarbu **nustatyti geriausią praktiką ir inovacinius sprendimus** siekiant gerinti psichikos sveikatos priežiūros paslaugų pasiūlą, kokybę, prieinamumą ir įperkamumą. Siekiant mažinti **nelygybę**, specializuota sveikatos priežiūra turėtų būti teikiama žmonėms, esantiems pažeidžiamoje padėtyje, įskaitant perkeltuosius asmenis, pabėgėlius, migrantus, neįgaliuosius ir LGBTIQ asmenis. Turėtų būti atsižvelgiama ir į asmenų, sergančių gretutinėmis ligomis, specialios priežiūros poreikius, kad jiems būtų lengviau gauti veiksmingą gydymą, visų pirma asmenims, patiriantiems su narkotikų vartojimu susijusių sutrikimų, pagal 2021–2025 m. ES narkotikų strategiją ir susijusį veiksmų planą.

Stiprinti **sveikatos sektoriaus darbuotojų mokymą** bus itin svarbu siekiant ne tik toliau tobulinti jų įgūdžius ir gerinti sveikatos priežiūros kokybę, bet ir mažinti stigmatizavimą bei diskriminavimą ir didinti atsparumą šiame sektoriuje, kuriame darbuotojams tenkantis krūvis yra vienas didžiausių. Europos įgūdžių metai teikia unikalią progą suinteresuotiesiems subjektams sustiprinti specialistų mokymą psichikos sveikatos srityje.

Reikėtų tirti galimybes žmonėms, kuriems reikia kokybiškesnės informacijos ir sveikatos priežiūros (be kita ko, kaimo vietovėse), **naudotis skaitmeninėmis priemonėmis** (pvz., telemedicina, konsultacinėmis pagalbos linijomis).

Socialinės veiklos skyrimas – novatoriškas būdas didinti gerovę ir gerinti sveikatą, įskaitant psichikos sveikatą. Žvelgiant iš individualios perspektyvos, socialinės veiklos skyrimas suteikia asmeniui reikalingų žinių, motyvaciją ir pasitikėjimą, kad jis gebėtų geriau valdyti ir gerinti savo sveikatą ir didinti savo gerovę¹⁰⁰. Šis metodas gali būti taikomas pirminės sveikatos priežiūros metu – gydytojai arba kiti sveikatos priežiūros specialistai gali skirti pacientui veiklą pagal jo asmeninius poreikius ir interesus, kaip antai: leisti laiką gamtoje, užsiimti sportu, joga ar socialine ir kultūrine veikla¹⁰¹.

⁹⁹ Apie sveikatą glaudai. 2022 m. Europos ataskaita (žr. 37 išnašą 8 puslapyje).

¹⁰⁰ [Visuotinės tendencijos, susijusios su socialinės veiklos skyrimu. „PubMed“ \(nih.gov\)](#)

¹⁰¹ [Socialinės veiklos skyrimo vyresnio amžiaus suaugusiesiems sisteminga peržiūra: kas toliau? „PubMed“ \(nih.gov\)](#)

Komisija toliau imsis veiksmų siekdama padėti valstybėms narėms tenkinti iki tol nepatenkintus poreikius gauti vaistų ir persvarstys telemedicinos potencialą didinant psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą¹⁰². Į 2023 m. šalių sveikatos profilius pagal projektą „Sveikatos būklė ES“ bus įtrauktas skyrius dėl psichikos sveikatos. Be to, Komisija pradės savanoriško bendradarbiavimo su valstybėmis narėmis (pagal atvirąjį koordinavimo metodą) procesą, kuriuo bus siekiama stiprinti kultūros ir psichikos sveikatos sąsajas. Galiausiai, su psichikos susirgimų profilaktika ir gydymu susijęs naujų technologijų potencialas bus tiriamas per Sveikatos sistemų veikimo vertinimo ekspertų grupę¹⁰³.

Reikia stiprinti duomenų rinkimą ir stebėseną, kad būtų lengviau priimti pagrįstus sprendimus. Turėtų būti rengiami ir laipsniškai į politikos formavimo procesą integruojami nauji statistiniai duomenys ir rodikliai siekiant atsižvelgti į tokius dalykus kaip nelygybė, fizinė bei psichikos sveikata ir gamtos vertė žmonėms ir vertinti veiksmų bei finansavimo poveikį. Tai padės stebėti pažangą siekiant gerovės, palengvins su politiniais uždaviniais susijusią komunikaciją ir padės rasti galimybių spręsti tuos uždavinius orientuojantis į žmogų ir į mūsų planetos poreikius¹⁰⁴.

Valstybės narės jau nurodė turinčios didelių poreikių gauti paramą šiose srityse: psichikos sveikatos sektoriaus darbo jėgos planavimo ir (arba) pajėgumų stiprinimo, psichikos sveikatos politikos stebėsenos ir vertinimo, taip pat psichikos sveikatos ugdymo ir prevencijos (1 diagrama)¹⁰⁵.

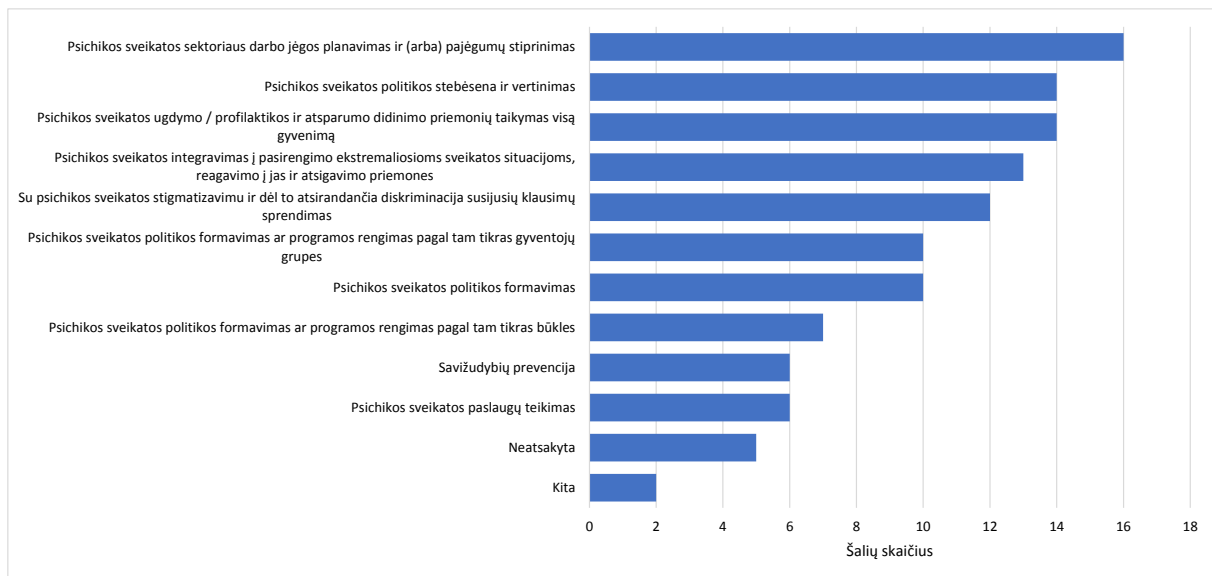
1 diagrama. Prioritetiniai valstybių narių pajėgumų stiprinimo poreikiai (27 ES valstybės narės, Norvegija ir Islandija)

¹⁰² [EUR-Lex - 52012SC0414 - LT - EUR-Lex \(europa.eu\)](#)

¹⁰³ Šios ekspertų grupės ataskaita (*Mapping metrics of health promotion and disease prevention for health system performance assessment*) apima su psichikos sveikata susijusio atvejo tyrimą ir socialinės veiklos skyrimo geriausią praktiką.

¹⁰⁴ [Strateginis prognozavimas \(europa.eu\)](#)

¹⁰⁵ Siekiant tikslių pajėgumų stiprinimo padėti vykdyti investicijas ir reformas valstybėse narėse, 2023 m. balandžio mėn. atliktas tyrimas (jį atliekant bendradarbiavo Komisija, PSO ir Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija (EBPO)), kurio metu apžvelgta psichikos sveikatos politika valstybėse narėse.



Atsižvelgiant į šiuos poreikius bus ES lygmeniu telkiama finansinė parama siekiant, kad valstybės narės galėtų sustiprinti savo pajėgumus imtis veiksmų. Tai, be kita ko, apims daugiau ir aukštesnės kvalifikacijos specialistų, spęsančių psichikos sveikatos problemas. Tai taip pat reikš, kad bus pereinama nuo institucionalizuotos prie bendruomeninės priežiūros.

Kelios valstybės narės į savo **ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo planus** įtraukė priemonių, kuriomis siekia gerinti savo gyventojų psichikos sveikatos priežiūrą. Tai atitinka per 2020 m. **Europos semestrą** priimtas **konkrečioms šalims skirtas rekomendacijas**, kuriose visos valstybės narės paragintos stiprinti savo sveikatos sistemų atsparumą. 2023 m. pavasarį Komisija pasiūlė konkrečiai šaliai skirtas rekomendacijas šešioms valstybėms narėms, kuriose paragino reformuoti sveikatos priežiūrą. Dar šešioms valstybėms narėms skirtose šalių ataskaitose pripažintas poreikis toliau tobulinti sveikatos priežiūros sistemą, taip papildant pastangas pagal ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo planus. Be to, visose per Europos semestrą pateiktose šalių ataskaitose yra teminis skyrius dėl valstybių narių visuomenės sveikatos ir sveikatos sistemų, o kai kuriais atvejais jame akcentuojamos su psichikos sveikata susijusios problemos ir planuojamos reformos. Per Europos semestrą bus toliau stebimi su sveikatos priežiūra susiję pokyčiai nacionaliniu lygmeniu.

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

15. INICIATYVA, KAD ES BŪTŲ DAUGIAU IR AUKŠTESNĖS KVALIFIKACIJOS SPECIALISTŲ

- Nuo 2023 m. Komisija sustiprins sveikatos priežiūros ir kitų specialistų, kaip antai pedagogų ir socialinių darbuotojų, **mokymą**. Taip pat bus pradėta nauja psichikos sveikatos specialistų tarpvalstybinių mainų programa, tam skiriant specialią finansinę paramą pagal programą „ES – sveikatos labui“ (9 mln. EUR). Taip turėtų būti pasiekta, kad iki 2026 m. būtų išmokyta apie 2 000 specialistų visoje ES, ir turėtų įvykti vidutiniškai 100 mainų per metus.

16. TECHNINĖ PARAMA PSICHIKOS SVEIKATOS REFORMOMS KELIUOSE SEKTORIUOSE

Komisija:

- 2024 m. padidins psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą ir įperkamumą žmonėms, pagal techninės paramos priemonę¹⁰⁶ siūlydama valstybėms narėms, kurios to pageidauja, naudotis **technine parama** planuojant ir vykdant reformas, kuriomis būtų gerinamas integruotų tarpsektorinių psichikos sveikatos paslaugų prieinamumas.

17. DUOMENŲ APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ RINKIMAS

- Nuo 2025 m. Komisija užtikrins, kad Europos sveikatos tyrimas apklausos būdu (EHIS) apimtų papildomus duomenis apie psichikos sveikatą, – taip siekiama užtikrinti patikimą su psichikos sveikata susijusios pažangos ES stebėseną ir vertinimą.

Komisija ragina valstybes nares užtikrinti įperkamų psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą, be kita ko, naudojantis telemedicinos priemonėmis, taip pat užsienyje. Nacionalinės institucijos turėtų bendradarbiauti rengdamos ir įgyvendindamos projektus, kuriais siekiama tobulinti psichikos sveikatos paslaugas, **ambulatorinę priežiūrą** ir **deinstitutionalizavimą**¹⁰⁷, taip pat jos raginamos plėtoti galimybes pacientams gauti siuntimą pas psichikos sveikatos specialistus (atsižvelgiant ir į kitų paslaugų teikėjų darbą).

g. Stigmatizavimo panaikinimas

Stigmatizavimas ir diskriminavimas sunkina asmeninius ir ekonominius psichikos susirgimų padarinius. Psichikos sveikatos problemų patiriantys žmonės dažnai diskriminuojami, ypač socialinėje žiniasklaidoje, taip pat darbe: 50 proc. darbuotojų mano, jog atskleidimas, kad jie patiria psichikos sveikatos sutrikimą, turėtų neigiamą poveikį jų karjerai¹⁰⁸.

Savo veiksmus turime grįsti asmenų, patiriančių psichikos sveikatos problemų, reintegracijos ir socialinės įtraukties principais. Siekiant gerinti padėtį svarbu investuoti į **informuotumo ir supratimo apie psichikos sveikatą gerinimą**, įskaitant su psichikos sveikata susijusį mokymą ir empatijos ugdymą pagal mokyklinio ugdymo programas, dalyvaujant visiems suinteresuotiesiems subjektams.

¹⁰⁶ [Pavyzdinė TSS 2024. Psichikos sveikata. Gerovės ir psichikos sveikatos skatinimas \(europa.eu\)](https://european-council.europa.eu/media/en/press-articles/detail/11700)

¹⁰⁷ Pagal [Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvenciją](#) (JT NTK).

¹⁰⁸ „OSH Pulse“ (greitoji „Eurobarometro“ apklausa, 2022 m.): [Profesinė sauga ir sveikata darbo vietose po pandemijos](#). Ataskaitoje pateikti rezultatai, gauti uždavus klausimus apie psichosocialinę riziką, ir konkrečių šalių informacijos suvestinės, taip pat pridėtas ekspertų straipsnis apie psichikos sveikatą ir COVID-19 pandemijos poveikį.

Kasmetinė Europos psichikos sveikatos savaitė (gegužės mėn.) ir Pasaulinė psichikos sveikatos diena¹⁰⁹ (spalio 10 d.) teikia progų konkrečiai ES lygmeniu atkreipti dėmesį į stigmatizavimo problemą.

Menai ir kultūra yra svarbūs skatinant gerą asmenų ir visuomenės psichikos sveikatos būklę ir gerovę, nes padeda didinti socialinę įtrauktį ir mažinti psichikos sveikatos problemų stigmatizavimą¹¹⁰. Jie gali papildyti įprastesnių formų paramą sprendžiant psichikos sveikatos problemas, gali prisidėti prie psichikos sveikatos problemų prevencijos ir padėti mažinti su psichikos sveikata susijusį stigmatizavimą. Komisija padės valstybėms narėms didinti informuotumą apie teigiamą kultūrinės ir meninės veiklos vaidmenį gerinant psichikos sveikatą ir bendrą gerovę, pavyzdžiui, per tam skirtą renginį, kuriame būtų parodytas **menų ir kultūros** kaip naujų gerovės didinimo ir psichikos sveikatos gerinimo priemonių vaidmuo.

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

18. KOVA SU STIGMATIZAVIMU IR DISKRIMINAVIMU

Komisija skirs 18 mln. EUR lėšų tam, kad¹¹¹:

- būtų gerinama pacientų, jų šeimų ir (ne)profesionalių slaugytojų, įskaitant vėžiu sergančius pacientus, gyvenimo kokybė, ypač **daug dėmesio skiriant stigmatizavimo ir diskriminavimo panaikinimui**, šiuo tikslu padedant valstybėms narėms **nustatyti ir diegti geriausią praktiką**;
- tuo pačiu tikslu Komisija teiks paramą suinteresuotųjų subjektų projektų įgyvendinimui, pavyzdžiui, **informuotumo didinimo veiklai** siekiant panaikinti stigmatizavimą ir kovoti su diskriminavimu, užtikrinti **socialinę įtrauktį ir ginti pacientų teises**, daugiau dėmesio skiriant pažeidžiamoms grupėms;
- būtų parengtos **ES gairės, kaip įveikti stigmatizavimą** ir kovoti su **diskriminavimu**, bendradarbiaujant su valstybėmis narėmis Visuomenės sveikatos ekspertų grupėje ir per suinteresuotųjų subjektų grupes;
- būtų pradėta komunikacijos veikla siekiant **didinti informuotumą** kovojant su stigmatizavimu.

Komisija ragina valstybes nares organizuoti **komunikacijos kampanijas** siekiant išsklaidyti mitus ir įveikti stigmatizavimą, taip pat **kurti kovos su stigmatizavimu ir diskriminavimu priemones**, padedant asmenims reintegrotis darbe, suteikiant pacientams daugiau galių naudotis paslaugomis, labiausiai atitinkančiomis jų poreikius, ir skleidžiant informaciją apie teisinių priemonių naudojimą kovai su diskriminacija. **Turėtų būti didinamas informuotumas** (sprendimus priimančių asmenų, darbdavių, sveikatos priežiūros specialistų, kitų sričių specialistų ir plačiosios visuomenės informuotumas apie psichikos sveikatą ir

¹⁰⁹ [Pasaulinė psichikos sveikatos diena \(who.int\)](http://who.int).

¹¹⁰ [C4H_SummaryReport_VIILP_shortsmall.pdf \(cultureforhealth.eu\)](http://cultureforhealth.eu/C4H_SummaryReport_VIILP_shortsmall.pdf)

¹¹¹ Finansuojama pagal [programą „ES – sveikatos labui“](#) (18,36 mln. EUR biudžetas pagal 2023 m. darbo programą skirtas su psichikos sveikata susijusiai veiklai).

stigmatizavimą, ypač pažeidžiamoje padėtyje esančių asmenų atžvilgiu) ir turėtų būti remiama **bendruomeninė veikla** (sportas, menai, buvimas gamtoje), kuria būtų padedama įveikti stigmatizavimą ir remti psichikos sveikatos reabilitaciją. Valstybės narės turėtų remti politiką, kuria skatinama (be kita ko, socialinės ekonomikos veiklos iniciatyvomis) asmenų, patiriančių psichikos sveikatos sutrikimų, integracija bendruomenėje ir darbo rinkoje.

h. Psichikos sveikatos gerinimas visame pasaulyje

Psichikos sveikatos apsauga ir ugdymas yra ne vien ES prioritetas – tai **pasaulinės reikšmės klausimas**, kurį sprendžiant ES gali rodyti gerą pavyzdį, tikslingai prisidedama prie iniciatyvų tarptautiniu lygmeniu ir skatindama konvergenciją, kai tai tikslinga.

ES ir JAV prekybos ir technologijų taryboje 2023 m. gegužės 30 ir 31 d. ES ir Jungtinės Valstijos išreiškė bendrą požiūrį, kad interneto platformoms turėtų tekti didesnę atsakomybę užtikrinant, kad jų paslaugos prisidėtų kuriant internetinę aplinką, kurioje vaikai ir jaunuoliai būtų apsaugoti, gerbiami ir įgytų daugiau galių, taip pat interneto platformų valdytojai turėtų imtis atsakingų veiksmų siekdami sušvelninti savo paslaugų poveikį vaikų ir jaunimo psichikos sveikatai ir vystymuisi¹¹².

ES visuotinės sveikatos strategijoje¹¹³ numatyti pasaulinio, nacionalinio ir regioninio masto veiksmai siekiant padėti įgyvendinti su sveikata susijusius JT darnaus vystymosi tikslus (DVT), pagrindinį dėmesį skiriant trims tarpusavyje susijusiems prioritetams: 1) užtikrinti geresnę žmonių sveikatą ir gerovę per visą gyvenimą; 2) stiprinti sveikatos priežiūros sistemas ir gerinti visuotinę sveikatos apsaugą; 3) užtikrinti visuomenės sveikatos saugumą, apimančią psichikos sveikatą ir psichosocialinę paramą. Pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas pirminės sveikatos priežiūros stiprinimui – psichikos sveikatos paslaugų prieinamumas šiuo lygmeniu yra itin svarbus.

Jaunimo veiksmų plane pagal ES išorės veiksmus (2022–2027 m.)¹¹⁴ jaunimo sveikata ir gerovė pripažįstamos būtinomis viso jaunuolių potencialo realizavimo ir dalyvavimo visuomeniniame gyvenime prielaidomis. Jame sveikata ir psichinė bei fizinė gerovė sudaro „įgalinimo ramsčio“ pagrindą. Kartu **su psichikos sveikata susijusi ir psichosocialinė parama** turėtų būti integruojama į priemones, kuriomis stiprinamos nacionalinės sveikatos sistemos šalyse partnerėse, jei tikslinga, remiant pasaulines intervencijas visuomenės sveikatos tikslais, kaip antai Pasaulinį kovos su AIDS, tuberkulioze ir maliarija fondą¹¹⁵ ar kovos su smurtu dėl lyties iniciatyvą „Spotlight“¹¹⁶, arba teikiant ES humanitarinę pagalbą. PSO duomenimis, konfliktų paveiktose bendruomenėse daugiau kaip vienas iš penkių asmenų

¹¹² 2023 m. gegužės 30 ir 31 d. ES ir JAV prekybos ir technologijų tarybos bendras pareiškimas.

¹¹³ [ES visuotinės sveikatos strategija siekiant didinti pasaulio sveikatos saugumą ir užtikrinti geresnę visų žmonių sveikatą \(europa.eu\)](https://europa.eu/european-council/political-declaration/2023/05/23/20230523_en)

¹¹⁴ [Jaunimo veiksmų planas \(europa.eu\)](https://europa.eu/european-council/political-declaration/2023/05/23/20230523_en)

¹¹⁵ [Pasaulinis kovos su AIDS, tuberkulioze ir maliarija fondas \(pradžios tinklalapis\)](https://europa.eu/european-council/political-declaration/2023/05/23/20230523_en)

¹¹⁶ [Iniciatyva „Spotlight“ | Mūsų užduotis – panaikinti smurtą prieš moteris ir mergaites | JT Moterys. Pagrindinė būstinė](https://europa.eu/european-council/political-declaration/2023/05/23/20230523_en)

patiria depresiją, nerimą ar potrauminio streso sindromą¹¹⁷. Su psichikos sveikata susijusių poreikių atsiranda ir priverstinio gyventojų perkėlimo bei gaivalinių nelaimių atvejais. Todėl su psichikos sveikata susijusi ir psichosocialinė parama yra svarbus visapusiško reagavimo į krizes elementas, integruojamas į ES lėšomis finansuojamas humanitarinės pagalbos operacijas, – nuo 2019 m. šiam prioritetui skirta **111 mln. EUR**.

ES taip pat skatina kitus imtis veiksmų, **telkdama paramos teikėjus bei partnerius ir didindama jų informuotumą** apie tai, kaip svarbu teikti kokybišką su psichikos sveikata susijusią ir psichosocialinę paramą esant ekstremaliosioms humanitarinėms situacijoms. Po sėkmingos intervencijos Artimųjų Rytų ir Šiaurės Afrikos regione bus organizuojama **informavimo veikla ir pajėgumų stiprinimo veiksmai** ir kituose regionuose, visų pirma Lotynų Amerikoje ir Karibuose; numatoma tai pradėti iki 2023 m. pabaigos.

Be to, suinteresuotųjų subjektų pajėgumus Komisija stiprina mokymu, taip pat platindama Nuolatinio tarpžinybinio komiteto (IASC) būtinųjų su psichikos sveikata susijusios ir psichosocialinės paramos paslaugų paketą¹¹⁸. Ši pagrindinė pagalbinė priemonė yra humanitarinės bendruomenės sukurta siekiant nustatyti būtiniausią kokybės standartą ir padėti laiku imtis veiksmingų su psichikos sveikata susijusių intervencijų esant krizinėms situacijoms.

Ukrainoje¹¹⁹ Komisija jau remia bendruomeninius centrus perkeltiesiems vaikams ir jų globėjams, taip pat globos įstaigose glojamiems vaikams, – taip siekiama padėti atkurti normalesnes ir įprastesnes jų gyvenimo sąlygas. Tačiau dėl ilgai užsitęsusios agresijos ir didžiulių jos padarinių vis didėja poveikis žmonių, bėgančių nuo karo į ES ar perkeltų Ukrainoje, psichikos sveikatai ir dėl to reikia ryžtingų ir didelio užmojo paramos pastangų.

Ukrainos vaikai šiuo metu patiria traumą dėl karo, kuri dažnai palieka gilių psichologinių randų. Komisija kartu su Ukraina parengs specialią e. mokymosi programą vaikų gydytojams ir pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams. Pagal šią iniciatyvą sveikatos priežiūros specialistai įgis būtinų įgūdžių teikti potrauminę priežiūrą ir gerinti vaikų psichikos sveikatos būklę. Sunkumų patyrusiems vaikams tiek Ukrainoje, tiek ES bus teikiamos specializuotos reabilitacijos paslaugos.

Komisija taip pat remia humanitarinius partnerius siekdama didinti jų **pajėgumą patenkinti konflikto paveiktų gyventojų psichikos sveikatos poreikius**, be kita ko, Zaporožės, Charkovo, Dnipro ir Mykolajivo srityse. Pagal programą „ES – sveikatos labui“ 2022 m. su Tarptautine Raudonojo Kryžiaus draugijų federacija sudarytu susitarimu dėl įnašo skirta 28,4 mln. EUR lėšų pirmajai psichologinei pagalbai teikti, be to, suinteresuotieji subjektai įgyvendina keturis projektus¹²⁰ (iš viso 3 mln. EUR), pagal kuriuos diegiama geriausia

¹¹⁷ [Nauji PSO duomenys apie psichikos sutrikimų paplitimą karinių konfliktų aplinkybėmis: sisteminga peržiūra ir metaanalizė. „The Lancet“](#)

¹¹⁸ [IASC būtinųjų paslaugų paketas](#): su psichikos sveikata susijusi ir psichosocialinė parama.

¹¹⁹ Finansinė parama teikiama pagal [Kaimynystės, vystomojo ir tarptautinio bendradarbiavimo priemonės Rytų partnerystės regioninę programą](#) psichologinei paramai Ukrainoje.

¹²⁰ [Projektai pagal programą „ES – sveikatos labui“](#) siekiant teikti paramą Ukrainos pabėgėlių psichikos sveikatai.

praktika siekiant gerinti migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatą ir didinti psichosocialinę gerovę. 2023 m. pagal programą „ES – sveikatos labui“ numatyta skirti daugiau kaip 10,6 mln. EUR lėšų sveikatos priežiūros prieinamumui gerinti, taip pat neužkrečiamųjų ligų ir ypač psichikos sveikatos sutrikimų prevencijai. Komisija taip pat padės valstybėms narėms ir suinteresuotiesiems subjektams įgyvendinti geriausios praktikos priemonę „iFightDepression“¹²¹, kuri apima pagalbos sau internetinę programą, galinčią padėti perkeltiesiems asmenims (įskaitant asmenis iš Ukrainos) savarankiškai valdyti savo simptomus.

Kadangi vien humanitarinės pagalbos nepakanka priverstinai perkeltų asmenų potencialiems ilgalaikiams poreikiams, įskaitant sveikatos priežiūros poreikius, patenkinti, Komisija teikia savo šalims partnerėms paramą, kad **priverstinai perkeltos bendruomenės būtų integruojamos** į esamas nacionalines paslaugų teikimo sistemas. Ši integracija atliekama taip, kad būtų vienodomis ir teisingomis sąlygomis užtikrinamas paslaugų prieinamumas pabėgėliams siekiant tenkinti jų poreikius, be kita ko, dėl psichikos sveikatos, potrauminio streso ir patirto smurto dėl lyties. Didelė ES parama, teikiama migrantų poreikiams tenkinti, apima ir psichosocialinę paramą, visų pirma pažeidžiamiausiems žmonėms, įskaitant vaikus, karo aukas, prekybos žmonėmis aukas, įstrigusius migrantus ir grįžtančius asmenis.

Komisija remia visapusišką požiūrį į besimokančių asmenų, taip pat jų mokytojų bei globėjų, psichikos sveikatos ir psichosocialinės gerovės ugdymą ir apsaugą, imantis švietimo veiksmų. Komisija yra viena pagrindinių paramos teikėjų fondui „**Švietimas negali laukti**“, kurio darbe su psichikos sveikata susijusi ir psichosocialinė parama yra vienas pagrindinių prioritetų, ir **Pasaulinei partnerystei švietimo srityje**, kurios investicijos skiriamos sveikatos ir švietimo sektorių sąsajoms stiprinti.

Komisija toliau **integruos psichikos sveikatos aspektą** į priemones, kuriomis siekiama stiprinti sveikatos sistemas regioniniu, nacionaliniu ir pasauliniu lygmenimis, derinant tai su pastangomis labiau lokalizuoti paramą ir stiprinti trilypę humanitarinės pagalbos, vystymosi bei taikos sąsają, ir užtikrinti, kad pabėgėliai ir migruojantys bei perkeltieji asmenys po ekstremaliųjų situacijų šalyse partnerėse turėtų galimybę gauti su psichikos sveikata susijusią ir psichosocialinę paramą tiek pat, kiek ji prieinama priimančiosioms bendruomenėms.

PAVYZDINĖS INICIATYVOS

19. PARAMA PERKELTŲJŲ IR NUKENTĖJUSIŲJŲ UKRAINOS ŽMONIŲ PSICHIKOS SVEIKATAI

- Komisija prisidės prie **pirmosios psichologinės pagalbos** teikimo žmonėms, nukentėjusiems nuo Rusijos agresijos karo prieš **Ukrainą**, stiprindama bendradarbiavimą su Tarptautine Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pusmėnulio draugijų federacija¹²² (28 mln. EUR). Komisija sieks stiprinti savo finansinę paramą, kad būtų padidinta psichosocialinė parama dėl karo perkeltiems asmenims. Taip pat bus tiriamos galimybės teikti mokymą (internetu) pirmiesiems reaguotojams, pedagogams ir socialiniams darbuotojams, kad jie geriau gebėtų suteikti pirmąją psichologinę

¹²¹ <https://ifightdepression.com/en/>: ši priemonė yra prieinama ukrainiečių kalba ir pritaikyta prie šalies kultūros.

¹²² Biudžetas: 28,4 mln. EUR sutelkta pagal „ES – sveikatos labui“ 2022 m. darbo programą.

pagalbą ir psichosocialinę paramą tiems, kam jos reikia. Papildomai 0,5 mln. EUR lėšų bus skirta siekiant padidinti psichosocialinę paramą asmenims, nukentėjusiems esant ekstremaliosioms situacijoms.

- Komisija kartu su Ukraina parengs specialią e. mokymosi programą vaikų gydytojams ir pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams, taip siekiant padėti **Ukrainos vaikams**, dėl karo patiriantiems stresą ir nerimą. Pagal šią iniciatyvą sveikatos priežiūros specialistai įgis būtinų įgūdžių teikti potrauminę priežiūrą ir gerinti vaikų psichikos sveikatos būklę.
- Komisija bendradarbiaus su valstybėmis narėmis, kad būtų užtikrintas įperkamu psichosocialinės paramos paslaugų prieinamumas žmonėms, pabėgusiems nuo karo; taip būtų papildyta sveikatos priežiūra, kuri jau teikiama pagal Laikinosios apsaugos direktyvą.

20. PAGALBA PLATINTI NUOLATINIO TARPŽINYBINIO KOMITETO^{123 124} SU PSICHIKOS SVEIKATA SUSIJUSIOS IR PSICHOSOCIALINĖS PARAMOS BŪTINŲJŲ PASLAUGŲ PAKETĄ

- Komisija toliau remis **būtinųjų paslaugų paketo**, skirtą padėti humanitarinės veiklos vykdytojams teikti kokybišką nukentėjusių asmenų priežiūrą esant ekstremaliosioms humanitarinėms situacijoms, platinimą. Jame pateikiama gairių, kaip į bendrą humanitarinį atsaką integruoti laiku, koordinuotai ir patikimų įrodymų pagrindu teikiamas psichikos sveikatos paslaugas.

ES finansavimas psichikos sveikatai

Biudžetas, skiriamas psichikos sveikatai remti, turėtų atitikti susijusio uždavinio dydį. ES ir valstybės narės turi skirti pakankamai išteklių, kad būtų užtikrinta pagalba tiems žmonėms, kuriems jos reikia. Tai yra socialinė ir ekonominė būtinybė.

Komisija ketina visas aktualias ES biudžeto finansines priemones pagal 2021–2027 m. daugiamečę finansinę programą (DFP) panaudoti pagrindinėms psichikos sveikatos srities problemoms spręsti ir šiame komunikate nurodytoms pavyzdinėms iniciatyvoms bei veiksmams remti. Be to, valstybės narės gali naudoti pagal Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonę¹²⁵ prieinamas lėšas sveikatos srities reformoms ir investicijoms, apimančioms ir psichikos sveikatą, finansuoti.

Iš viso **1,23 mlrd. EUR** dydžio ES parama psichikos sveikatos srities veiklai yra numatyta ir prieinama finansuoti veiklai, kuria **tiesiogiai ar netiesiogiai** ugdoma psichikos sveikata: nuo mokslinių tyrimų iki informuotumo didinimo kampanijų, nuo pajėgumų stiprinimo ir su sveikata susijusios geriausios praktikos perdavimo iki psichologinės paramos vėžiu sergantiems pacientams ir pabėgėliams iš Ukrainos. Šių projektų ir programų poveikis bus reguliariai stebimas. Tam reikalingi ne tik patikimi, palyginami ir neseniai gauti duomenys,

¹²³ Biudžetas: 750 000 EUR finansavimas pagal [Reagavimo pajėgumų stiprinimo programą](#).

¹²⁴ PSO, UNICEF, UNHCR ir UNFPA, <https://mhpssmsp.org/en>.

¹²⁵ [Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonė \(europa.eu\)](#)

bet ir rodikliai, stebėsenos ir vertinimo sistemos, kad būtų užtikrinta tolesnė priežiūra ir atskaitomybė.

2022 ir 2023 m. 69,7 mln. EUR pagal programą „ES – sveikatos labui“¹²⁶) skirta veiksmams, kuriais ugdoma gera psichikos sveikata. Tai apima 51,4 mln. EUR pagal 2022 m. darbo programą¹²⁷ pajėgumų stiprinimo iniciatyvoms valstybėse narėse remti ir pažeidžiamų grupių psichikos sveikatai gerinti, taip pat 18,3 mln. EUR pagal „ES – sveikatos labui“ 2023 m. darbo programą valstybių narių tarpusavio bendradarbiavimui remti ir psichologinei paramai vėžiu sergantiems pacientams, jų slaugytojams ir jų šeimoms teikti¹²⁸.

765 mln. EUR lėšų sutelkiama pagal programą „Horizontas 2020“ ir programą „Europos horizontas“¹²⁹ mokslinių tyrimų ir inovacijų projektams psichikos sveikatos srityje remti.

Nacionalinės, regioninės ir vietos valdžios institucijos taip pat gali naudotis sanglaudos politikos finansavimu, visų pirma „Europos socialiniu fondu +“ (ESF+) ir Europos regioninės plėtros fondu (ERPF), vienodoms galimybėms gauti sveikatos priežiūrą gerinti, tuo tikslu investuojant, pavyzdžiui, į reikiamą infrastruktūrą ir įrangą, asmeninius padėjėjus, mobilias komandas, pagalbos linijas, socialinius darbuotojus¹³⁰. Naudojantis techninės paramos priemone (TPP) gali būti teikiama techninė parama valstybių narių projektams psichikos sveikatos srityje (2023 m. – 2 mln. EUR). 2024 m. Komisija numato sutelkti daugiau išteklių pagal TPP psichikos sveikatos srities pajėgumų stiprinimui pagal poreikius valstybėse narėse remti.

Yra prieinamų lėšų (3,3 mln. EUR) pagal ES programą „Kūrybiška Europa“ projektams kultūros, gerovės ir psichikos sveikatos srityse, taip pat 28 mln. EUR lėšų sutelkta psichikos sveikatos ir psichosocialinės paramos veiklai ekstremaliųjų situacijų ir humanitarinės pagalbos teikimo aplinkybėmis remti (per Europos civilinės saugos ir humanitarinės pagalbos operacijas). Pagal Pilietybės, lygybės, teisių ir vertybių programą¹³¹ (2023–2024 m.) taip pat teikiama finansavimo galimybių¹³² veiksmams dėl vaikų ir smurto dėl lyties aukų psichikos sveikatos¹³³. Per EU-OSHA bus prieinamas finansavimas siekiant padėti spręsti su psichikos sveikata susijusias problemas darbe.

¹²⁶ [Reglamentas \(ES\) 2021/522 dėl programos „ES – sveikatos labui“](#)

¹²⁷ [com_2022-5436_annex2_en.pdf\(europa.eu\)](#)

¹²⁸ [wp2023_annex_en.pdf\(europa.eu\)](#)

¹²⁹ [Programa „Europos horizontas“ \(europa.eu\)](#)

¹³⁰ Iš viso 7,2 mlrd. EUR biudžetas yra prieinamas per ERPF sveikatos infrastruktūrai ir įrangai, ir tai gali apimti psichikos sveikatai ir socialinei įtraukčiai skirtas priemones.

¹³¹ [Piliečiai, lygybė, teisės ir vertybės \(europa.eu\)](#)

¹³² Programa „Daphne“ ir vaiko teisės: [c_2022_8588_1_en_annexe_acte_autonome_cp_part1_v2.pdf\(europa.eu\)](#).

¹³³ 22,9 mln. EUR lėšų pagal programos „Daphne“ 2024 m. kvietimą teikti pasiūlymus dėl smurto dėl lyties ir smurto prieš vaikus prevencijos ir kovos su juo skiriama finansuoti veiksmams, kuriais konkrečiai teikiama parama aukoms ir išsigelbėjusiems asmenims ir toliau plėtojamos integruotos vaikų apsaugos sistemos.

Išvada ir tolesni veiksmai

Dabartiniai su psichikos sveikata susiję iššūkiai gali turėti poveikį visiems, dėl jų reikia imtis suderintų veiksmų ir reikia visų dalyvių tvirto įsipareigojimo prisidėti. Psichikos sveikata yra **neatsiejama žmonių sveikatos dalis**. Gera psichikos sveikata teikia galimybę asmeniui realizuoti savo gebėjimus, įveikti gyvenime patiriamą stresą, socializuotis, dirbti ir prisidėti prie bendruomenės gyvenimo.

Visos institucijos ir visų lygmenų valdžia gali ir turėtų prisidėti prie to, kad būtų įveiktos kliūtys gerai psichikos sveikatai pasiekti. Reikia dėti suderintas pastangas tiek sveikatos sistemoje, tiek už jos ribų, siekiant sutelkti visuomenę ir vadovautis požiūriu, aprėpiančiu visą žmogaus gyvenimą, daugiau dėmesio skiriant lygybei ir nediskriminavimui.

Komisija ragina Europos Parlamentą ir valstybes nares bendradarbiauti imantis šiame strateginiame komunikate numatytų iniciatyvų, kuriomis padedami pagrindai nuosekliems veiksams nacionaliniu ir ES lygmenimis siekiant visapusiško, orientuoto į prevenciją ir daugiašalio požiūrio į psichikos sveikatą. Jomis skatinama užtikrinti visuotinę žmonių, patiriančių psichikos sveikatos problemų, sveikatos priežiūrą ES ir už jos ribų.

Psichikos sveikatos problemų prevencija, galimybė gauti pagalbos ir reintegracija į visuomenę yra neatsiejama teisės į sveikatos priežiūrą dalis, ir ES šia iniciatyva kelia didelius užmojus padėti jautriausiems ir pažeidžiausiems mūsų visuomenės nariams, propaguodama europinę gyvenseną, pagal kurią kiekvienas asmuo yra svarbus ir turėtų turėti perspektyvų gyventi gerai.

Šiuo komunikatu diegiamas naujas strateginis požiūris, pagal kurį psichikos sveikata savo svarba prilyginama fizinei sveikatai. Juo sukuriamas dar vienas struktūrinis Europos sveikatos sąjungos ramstis, sustiprinant jau vykdomą darbą ir kartu atveriant naujų darbo krypčių, kurios bus plėtojamos kartu su visais partneriais ir apims įgyvendinimo veiksmus. Jos bus atidžiai stebimos kartu su valstybėmis narėmis per Visuomenės sveikatos ekspertų grupę ir visų pirma jos pogrupį dėl psichikos sveikatos. Suinteresuotieji subjektai turės galimybę bendradarbiauti ir koordinuoti savo bendrą indėlį rengiant ir įgyvendinant nustatytus veiksmus per ES sveikatos politikos platformą. Šiomis darniomis pastangomis bus nutiestas kelias plėtoti ir diegti naują didelio užmojo požiūrį į psichikos sveikatą siekiant kurti atsparesnę visuomenę, kurioje svarbiausia – žmonės.