

LIETUVOS PSICHOLOGŲ SĄJUNGA

2020.04.24 Nr.2020/IR044

Lietuvos psichologų sąjungos teikiami pasiūlymai dėl su COVID – 19 susijusių pasekmių visuomenės psichikos sveikatai mažinimo

Eil. Nr.	Siūloma priemonė, galimi atsakingi vykdytojai	Priemonės pagrindimas (kokią problemą sprendžia)
1.	<p>Mokymai, skirti specialistams, dirbantiems su paaugliais, kuriems kyla neigiamų pasekmių (smurto, nesmurtinio nusikalstamumo, savižalojimo, psichotropinių medžiagų vartojimo, viktimizacijos ir nesirūpinimo savo sveikata ir pan.) rizikos.</p> <p>Galimi atsakingi vykdytojai: Virginija Klimukienė, doc. dr. Alfredas Laurinavičius, doc. dr. Ilona Laurinaitytė, dr. Laura Ustinavičiūtė, Mykolas Baltrūnas</p>	<p>Šalyje paskelbtas karantinas ir gyventojų savizoliacija neigiamai veikia Lietuvos gyventojų emocinę savijautą ir psichologinę gerovę. Ypač reikšmingai šis trauminis patyrimas gali paveikti paauglius. Paauglystė yra vienas jautriausių, kritiškiausių ir svarbiausių žmogaus gyvenimo raidos etapų, kada formuojasi asmens tapatumas. Būdami nestabilios psichinės būsenos paaugliai rizikuoja priimti netinkamus sprendimus (Mansouri et al., 2015). Mokslinių tyrimų rezultatai patvirtina, kad paauglių patiriamas psichologinis stresas, kylantis dėl prastos gyvenimo kokybės (nepasitenkinimo sveikata, gyvenimo sąlygomis, saviveiksmingumu ir t.t.), yra susijęs su delinkventiniu elgesiu. Taip pat yra nustatyti ryšiai tarp jaunuolių patiriamo distreso ir narkotinių medžiagų vartojimo, pasiekimų moksle (Basto-Pereira & Maia, 2018). Paaugliai į nuolatinį stresą keliančias situacijas gali reaguoti neadaptvyviu elgesiu: smurtaudami prieš kitus arba žalodami save, darydami nusikaltimus, vartodami psichoaktyviasias medžiagas arba visiškai nesirūpindami savo sveikata.</p> <p>Susidūrę su tokiu elgesiu ir siekdami paaugliui padėti, specialistai pirmiausia turi kokybiškai identifikuoti problemos priežastis, t.y. atlikti rizikos vertinimą, nustatyti paauglio patiriamus sunkumus, susijusius su netinkamu jo elgesiu, ir stiprybes, galimai nuo jo apsaugančias.</p> <p>Moksliniai tyrimai ir praktikų patirtis rodo, kad tik individualizuota, į konkretaus paauglio stiprybių didinimą ir sunkumų mažinimą orientuota pagalba</p>



		<p>yra efektyvi.</p> <p>START:AV instrumentas yra skirtas 14-17 metų amžiaus paauglių neigiamų pasekmių rizikos vertinimui, neigiamas pasekmes suprantant kaip elgesį, darantį žalą kitiems (pvz., smurtinį elgesį, nesmurtinius nusikaltimus, taisyklių nesilaikymą ir pan.) ir pačiam sau (pvz., savižalojimą, viktimizaciją, nesirūpinimą sveikata).</p> <p>Šio instrumento pagrindu yra vertinamos paauglio stiprybės ir sunkumai, susiję tiek su individualiais veiksniais (emocijų kontrole, įveika, socialiniais įgūdžiais), tiek su santykių ir aplinkos veiksniais (bendraamžiais, tėvais, mokykla, bendruomene).</p> <p>START:AV taikymo galimybės neapsiriboja tik stiprybių ir sunkumų vertinimu. Pagrindinė šio instrumento paskirtis – padėti numatyti tinkamiausias intervencijas, o taip pat pastebėti pokyčius ir atitinkamai koreguoti pagalbos planus ir vertinti daromą pažangą.</p> <p>Taigi, šis praktinis instrumentas būtų labai naudingas tiek sveikatos, švietimo, globos ir rūpybos, vaiko teisių ar teisėsaugos institucijose, nes padėtų įvertinti kvalifikuotos pagalbos poreikį ir struktūruoti jos teikimą paaugliams.</p> <p>START:AV jau yra išverstas į lietuvių kalbą, atlikti pirmieji jo validumo ir patikimumo tyrimai. Jis pradėtas naudoti probacijos tarnybose, pataisos namuose, vaikų socializacijos centruose, kai kuriose nevyriausybinėse organizacijose.</p>
2.	Būtinų specialistų (psichologų, logopedų ir pan.) paslaugų plėtra ir užtikrinimas specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams.	Specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai priskiriami dėl COVID – 19 pandemijos pažeidžiamų asmenų grupei. Šios pagalbos prieinamumas ir iki šiol nebuvo užtikrinamas (ypatingai vaikams, gyvenantiems rajonuose). Būtinų specialistų mokyklose trūksta, o važinėti į rajono centrą pas specialistus nemažai vaikų ir jų šeimų tiesiog neturi galimybių.
3.	Profesinės kvalifikacijos kėlimo galimybių užtikrinimas pagalbą teikiantiems specialistams (psichologams, socialiniams darbuotojams ir pan.): supervizijos, mokymai, konsultacijos	Psichologinės ir socialinės pagalbos poreikis artimiausiu metu tik didės, todėl būtina užtikrinti šių paslaugų kokybę. Atsižvelgiant į psichikos sveikatos ekspertų įžvalgas būtinos specialistų kompetencijos teikiant pagalbą: suicidinėje rizikoje esantiems, save žalojantiems, turintiems

	<p>dėl darbo nuotoliniu būdu organizavimo ir pagalbos teikimo; sistemingas žinių ir įgūdžių atnaujinimas.</p>	<p>potrauminį stresą, depresiją ir pan. Taip pat būtina apmokyti su vaikais dirbančius įvairių sričių specialistus kuo anksčiau atpažinti psichikos sveikatos sunkumus ir nukreipti šeimą reikalingos pagalbos. Mažinant smurto artimoje aplinkoje plitimą, būtina užtikrinti specialistams galimybes saugiai pranešti apie patiriamą smurtą artimoje aplinkoje ir gauti reikiamą pagalbą (tiek klientui, tiek specialistui).</p>
4.	<p>Psichikos sveikatos paslaugų gavimo slenksčio mažinimas, siekiant, kad jos būtų lengviau prieinamos visiems visuomenės nariams, kuriems reikalinga pagalba.</p>	<p>Būtina užtikrinti kiekvienam šalies gyventojui gauti psichikos sveikatos specialistų paslaugas mažinant eiles ir sudarant galimybę kuo skubiau gauti reikiamą pagalbą. Tuo tikslu siūloma įsteigti visuose regionuose žemo slenksčio psichikos sveikatos krizių centrus bendruomenėse (ne psichiatrijos ligoninėse), kuriuose būtų teikiama pagalba psichikos sveikatos ir/ar savižudybės krizių atvejais; diegti ir vystyti mobilių komandų veiklą užtikrinant neatidėliotiną ir skubią pagalbą bendruomenėje psichikos sveikatos krizėms atsitikus; didinti prieinamumą prie psichoterapinių paslaugų, iš PSDF apmokant nustatytą paslaugos kainą privačiame sektoriuje savarankiškai dirbantiems psichologams/psichoterapeutams. Tai užtikrintų galimybes vaikams ir šeimoms gauti reikalingą tęstinę psichologinę, psichosocialinę ir psichoterapinę pagalbą, kuri būtų koordinuota tarp institucijų ir teikiama pagal gyvenamą vietą ne tik psichikos sveikatos centruose, bet ir kitose įstaigose, nevyriausybinėse organizacijose bei privačiai dirbančių specialistų. Karantino laikotarpis parodė, kad psichikos sveikatos paslaugos pakankamai sėkmingai gali būti teikiamos nuotoliniu būdu. Rekomenduojama toliau plėtoti nuotolines sveikatos paslaugas - pirminės sveikatos priežiūros centruose ir ligoninėse įrengti kabinetus pritaikytus nuotolinėms konsultacijoms, reglamentuoti nuotolinių konsultacijų dokumentavimą ir apmokėjimą, viešinti ir populiarinti tokio tipo paslaugas.</p>

5.	Darbą praradusiems asmenims psichosocialinės pagalbos užtikrinimas. Aktyvesnė užimtumo tarnybos veikla, perkvalifikuojant ir ieškant naujų darbo vietų.	Investijos į bedarbius padėtų išvengti ilgalaikio iškritimo iš darbo rinkos, užtikrinti geresnę bedarbių emocinę savijautą, padėtų išlaikyti motyvaciją ieškoti darbo. Užimtumo tarnybos specialistų pasirengimas atpažinti kliento savižudybės grėsmę, psichologinius sunkumus, gebėjimas suteikti pirmąją emocinę paramą ir nukreipti pagalbos padėtų mažinti savižudybių ir savęs žalojimo mastą. Iš psichologinės pusės - psichologinių paslaugų bedarbiams plėtra ir prieinamumo didinimas. Paslaugos galėtų apimti: profesinę orientavimą ir testavimą, psichologinį konsultavimą, psichologinius mokymus.
6.	Psichikos sveikatos paslaugų prieinamumo karantino laikotarpiu užtikrinimas.	Nuotolinių paslaugų plėtra padėtų pasiruošti galimai antrajai pandemijos bangai, užtikrintų sklandesnę perėjimą nuo tiesioginio prie nuotolinio darbo. Nuotolinių paslaugų plėtra bendrai padėtų spręsti specialistų trūkumo problemą regionuose, taip pat padėtų padidinti psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą asmenims, gyvenantiems toli nuo sveikatos centrų, turintiems judėję sunkumų ar ribotas transporto galimybes.
7.	Specialistų pasirengimas ankstyvuojų laikotarpiu atpažinti asmens psichikos sveikatos problemas ar sutrikimus.	Prognozuojant galimus psichikos sveikatos problemų paūmėjimus ir naujų susirgimų skaičiaus padidėjimą, ši priemonė padėtų išvengti ilgalaikio nedarbingumo dėl kilusių psichologinių sunkumų bei psichikos ligų ir padėtų išsaugoti gyvybes, kurios prarandamos dėl savižudybių ar rizikingo elgesio vartojant alkoholį ar kitas psichoaktyvias medžiagas. Didelis stresas dažniausiai yra "paleidžiantis" veiksnys daugelio psichikos sveikatos problemų ar sutrikimų, tiek kalbant apie pirmąjį epizodą, tiek apie atkryčius ir pasikartojimus. Laiku nesuteikus pagalbos didėja savižudybės rizika, blogėja socialinis funkcionavimas tiek artimoje, šeimos aplinkoje, tiek darbe, tiek visuomenėje, tad stipriai didėja socialinė-ekonominė našta.
8.	Pasikeitę vaikų ir jaunuolių interneto vartojimo įpročiai, išaugęs prie ekranų leidžiamas laikas	Priklausomybė nuo interneto ar kompiuterinių žaidimų kol kas nėra įtraukta į ligų klasifikacijas, bet pripažįstama, kad elgesys internete ar prie ekranų leidžiamas laikas gali virsti problema, o



		taip pat gali įgyti priklausomybei būdingus požymius: didelį poreikį leisti laiką tokiu būdu ir negebėjimą savo elgesio kontroliuoti, nerimą, jei tokia veikla nepavyksta užsiimti, ryškėjančią žalą asmens socialiniam ir darbiniam funkcionavimui, mokymosi pasiekimams. Šios problemos gali turėti ilgalaikes pasekmes vaikų ir jaunuolių socialinei adaptacijai.
9.	Šeimos tarpusavio santykių stiprinimas.	Geresni tarpusavio santykiai šeimoje, geresnė psichoemocinė aplinka mažintų probleminio vaikų elgesio pasireiškimą, pagerintų tiek tėvų, tiek vaikų psichosocialinį funkcionavimą. Tėvystės įgūdžių ugdymo programos, skatinančios pozityvius tėvų ir vaikų tarpusavio santykius. Edukaciniai užsiėmimai tėvams, tėvų švietimas, organizuojant tėvų grupes.
10.	Adaptacijos sunkumai mokymosi institucijose (mokyklose, profesinėse m-klose, aukštosiose m-klose) atsiradę dėl sutrikusio, nutrūkusio mokymosi proceso.	Psichologinės pagalbos užtikrinimas, savipagalbos grupių plėtra, streso įveikos įgūdžių ugdymas.
11.	Visuomenės švietimo kampanijos.	Visuomenės švietimas nukreiptas į sąmoningumo didinimą, skatinant laiku atpažinti atkrytį/problemą ir kreiptis pagalbos. Depresijos, nerimo, savižudybės ir priklausomybių prevencijai skirtos švietėjiškos programos.
12.	Vaikų ir jaunuolių užimtumo programos.	Būtų naudingos programos, skatinančios fizinį aktyvumą, gyvą bendravimą, menines veiklas, savanorystę ar kitas veiklas, kuriančias atsvarą buvimui internete ar prie ekranų. Visuomenės švietimo programos, skirtos atpažinti rizikingą interneto vartojimą. Edukaciniai užsiėmimai tėvams ir mokytojams.

Lietuvos psichologų sąjungos prezidentė



Valija Šap