



HIGIENOS INSTITUTAS

Biudžetinė įstaiga, Studentų g. 45A, 08107 Vilnius, tel. (8 5) 262 4583,
faks. (8 5) 262 4663, el. p. institutas@hi.lt, <https://hi.lt>, e. pristatymo dėžutė 111958286
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 111958286

PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2024 m. sausio 23 d.

„Žvelk giliau“ – pirmieji rezultatai, mažinant su psichikos sveikata susijusias neigiamas nuostatas

Suskaičiuoti pernai startavusios Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos ir Higienos instituto visos Lietuvos psichikos sveikatai skirtos „Žvelk giliau“ iniciatyvos rezultatai. Jie viršijo ir organizatorių, ir dalyvių lūkesčius.

„Žvelk giliau“ tikslas – gilinti gyventojų žinias apie psichikos sveikatą, siekiant ugdyti tolerantišką Lietuvos visuomenę, ir iki 2030 m. sumažinti neigiamas žmonių nuostatas į psichikos sveikatą nuo 61,7 iki 56,7 proc.

Nors gali atrodyti, kad pokytis – tik 5 procentai, visgi tai daugiau nei 140 tūkstančių Lietuvos gyventojų, kurie mąstyti ir elgti pozityviau psichikos sveikatos sunkumų turinčių asmenų ir jų artimųjų atžvilgiu.

Kodėl svarbu kalbėti apie psichikos sveikatą Lietuvoje?

2022 m. Higienos instituto Psichikos sveikatos centro iniciatyva buvo atliktas tyrimas, kuriuo siekta įvertinti stigmatizuojančias Lietuvos gyventojų nuostatas psichikos sveikatos srityje. Gauti duomenys atskleidė, kad tik pusė šalies gyventojų turi pozityvias nuostatas apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčius asmenis, o net 1/3 jų nežinojo arba neturėjo aiškiai išreikštos nuomonės psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų atžvilgiu. Šis skaičius atstovauja tik gyventojų nuostatoms, o kalbant apie numanomą elgesį – net 44 proc. gyventojų nėra apsisprendę ar neturi nuomonės dėl gyvenimo ar darbo su psichikos sveikatos sutrikimų turinčiu asmeniu ar tiesiog bendravimo su artimu bičiuliu, turinčiu psichikos sveikatos sutrikimą. Net 26,9 proc. šalies gyventojų nenorėtų gyventi kaimynystėje su psichikos sveikatos sutrikimų turinčiu asmeniu.

Tad tyrėjai sako, kad nors didelė dalis Lietuvos gyventojų turi tinkamų žinių apie psichikos sveikatą (65 proc.) ir tolerantišką požiūrį (apie 50 proc.), to nepakanka, jog ir elgesys psichikos sveikatos sunkumų turinčių žmonių atžvilgiu būtų palankus.

Užsienio tyrimai rodo, kad asmeninė patirtis bendraujant su asmeniu, turėjusiu ar turinčiu psichikos sveikatos sunkumų patirtį, laikoma apsauginiu veiksmu, mažinančiu stigmatizuojančių nuostatų raišką. Taigi sprendžiant, kaip pasiekti, kad Lietuvoje didėtų pozityvius nuostatus ir elgesį turinčių žmonių skaičius, buvo pasiremta daugiau nei 10 metų trukusia ir pamatuotais pokyčiais grįsta Jungtinės Karalystės kampanija, skirta stigmati mažinti. Taip į Lietuvą atkeliavo „Žvelk giliau“ Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva.

Pirmieji rezultatai, mažinant su psichikos sveikata susijusias neigiamas nuostatas

Psichikos sveikatos ambasadorius – tai žmogus, kuris viešai dalijasi patirtimi apie psichikos sveikatos sunkumus savo arba artimųjų gyvenime.

Tokiu viešu dalijimusi siekiama, kad kuo daugiau žmonių, nesusidūrusių su psichikos sveikatos iššūkiais, pamatytų, jog šie žmonės neišsiskiria mitais ir stereotipais apipintu elgesiu ar išvaizda, kad su šiais iššūkiais susiduria įvairūs žmonės, nepaisant jų amžiaus, išsilavinimo ar statuso, o ir patiriant tokių iššūkių, kaip ir bet kokių kitų – įmanoma toliau dirbti ir gyventi visavertį gyvenimą.

Per 2023 m. pagal partnerių iš Jungtinės Karalystės specialią programą apmokyta 130 Psichikos sveikatos ambasadorių. Džiugina ir tai, kad jie savo patirtimi pasidalijo net 129-iuose renginiuose (planuota 100 renginių) ir ne tik didžiuosiuose Lietuvos miestuose, bet ir Visagine, Plungėje, Kuršėnuose, Marijampolėje, Kėdainiuose, Kretingoje, Trakuose, Telsiuose, Kaišiadoryse, Palangoje, Anykščiuose, Elektrėnuose, Kelmėje, Vievyje ir Tauragėje.

Vienas Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos esminių elementų – individualūs pokalbiai su kitu žmogumi apie psichikos sveikatos sunkumų patirtį, kuris ir prisideda prie pozityvių nuostatų formavimosi, įvyko net 2 730 kartų – o tai taip pat viršijo planuotus 2 300 pokalbių.

Po renginių klausta dalyvių, ką jie galvoja, išklausę asmenines Psichikos sveikatos ambasadorių istorijas. Beveik 86 proc. dalyvių nurodė, kad renginys padėjo geriau suprasti asmenis su psichikos sveikatos sunkumais. O 85 proc. apklaustųjų teigė, kad jaučiasi atviresni priimti ir bendrauti su asmeniu, turinčiu psichikos sveikatos sunkumų, dirbančiu ar gyvenančiu jo bendruomenėje.

Visus šiuos džiuginančius rezultatus pavyko pasiekti Higienos instituto Psichikos sveikatos centro partnerių – Psichikos sveikatos ambasadorių koordinatorių dėka. Būtent jie telkė Psichikos sveikatos ambasadorius, juos apmokė, jiems mentoriavo ir organizavo renginius.

Minint Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos pirmuosius metus, visi Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos dalyviai buvo pakviesti susiburti ir atšvęsti nuveiktus darbus. Gydytojo psichoterapeuto Dainiaus Jakučionio moderuojamoje diskusijoje ambasadoriai savo realiomis patirtimis patvirtino teorijoje egzistuojančius faktus apie psichikos sveikatos stigmą. Pavyzdžiui, keitėsi ne tik žmonių, kurie klausėsi pasakojimų apie patirtis, nuostatos, bet ir jų pačių požiūris į save ir savo psichikos sveikatą. Ambasadoriai teigė, kad viena iš pasikartojančių reakcijų po dalijimosi patirtimi: „bet tai gi tu atrodei normalus (-i)“. Tokią dažną žmonių reakciją patvirtino ir diskusijoje dalyvavusios Psichikos sveikatos ambasadorių koordinatorės Asta Ivoškienė ir Nida Vildžiūnaitė.

Ši frazė atspindi dar gajų mitą, jog psichikos sveikatos sunkumų patiriantis žmogus savo išvaizda ar socialiniu elgesiu itin išsiskiria iš aplinkos. Vis dėlto tiesa ta, kad psichikos sveikatos sunkumų patiria reikšminga dalis žmonių, kuriuos pažįstame, su kuriais bendraujame ar dirbame. Higienos instituto tyrimas atskleidė, kad maždaug 1 iš 5 Lietuvos gyventojų nors kartą kreipėsi į psichikos sveikatos specialistus. Panašią statistiką atspindi ir Pasaulio sveikatos organizacijos duomenys.

Šiais metais „Žvelk giliau“ tikisi stiprinti Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą, joje toliau dalyvausiančius koordinatorius ir ambasadorius ir, žinoma, plėsti šį tinklą, kviečiant prisijungti žmones, kurie norėtų pasidalyti autentiška patirtimi – patiems ar jų artimiesiems patiriant psichikos sveikatos iššūkių.

„Žvelk giliau“ naujienas apie Psichikos sveikatos ambasadorių ir koordinatorių atrankas galima sekti <https://zvelkgiliau.lt> ir „Žvelk giliau“ „Facebook“ paskyroje.

Cituodami ar kitaip naudodami šiame pranešime esančią informaciją, prašome nurodyti jos šaltinį.