

Igyvendinant visuomenės psichikos sveikatos stiprinimą bei psichikos sutrikimų prevenciją, yra nustatytos šios efektyvių veiklų kryptys: ankstyvosios vaikystės bei ikimokyklinio ugdymo intervencijos, socialinė parama vyresnio amžiaus gyventojams, programos pažeidžiamoms žmonių grupėms, psichikos sveikatos stiprinimo veiklos mokyklose, psichikos sveikatos intervencijos darbe, būsto strategijos, smurto prevencijos programos, bendruomeninės veiklos plėtros programos.

Tėvystės igūdžių mokymo programos yra labai svarbios stiprinant visuomenės psichikos sveikatą ir gerovę. Šios programos gali būti igyvendinamos universaliųjų ir / ar tikslinių intervencijų metodais - nuo mažų sąnaudų universaliomis priemonėmis iki didelių išlaidų tikslinėmis intervencijomis bei skirtoms didelės rizikos grupės žmonėms arba visuomenei. Individualus mokymas padeda tėvams tobulinti savo žinias ir igūdžius tik juos dominančiose srityse, jiems priimtiniu intensyvumu spartumu bei leidžia drauge su programos vadovu analizuoti specifines šeimos problemas. Ypatingai efektyvios prevencinės programos, skirtos tėvų ir jaunesniojo amžiaus vaikų santykių stiprinimui, tėvų mokymo programos rizikos grupių šeimoms, kai šios šeimos turi socialinių ar psichikos sveikatos problemų, kai tėvams trūksta gebėjimų efektyviai auginti vaikus, gyvena skurde. Labai svarbu padėti tėvams prieš gimstant vaikui ir pirmaisiais metais po vaiko gimimo, suteikti ankstyvosios vaikystės ir tėvystės problemų prevencijos paslaugas, be to, labai svarbios specialiosios prevencinės programos tėvams, sergantiems psichikos

ligomis, turintiems priklausomybės problemų, nepilnoms ir daugiavaikėms šeimoms, neigalius vaikus auginančioms šeimoms.

Efektyvios tėvystės igūdžių mokymo programos: perinatalinio laikotarpio mokymai; pogimdyminės depresijos prevencija ir postvencija; tėvystės mokymai nuo ankstyvosios vaikystės; elgesio problemų prevencija; tėvų, priskirtinų labai didelės rizikos grupei, mokymai.

Programos vaikams ir paaugliams mokyklose. Psichikos sutrikimų užuomazgos dažniausiai išryškėja jauname - mokykliniame amžiuje. Mokykla yra ta vieta, kur galima daryti teigiamą įtaką bendrai vaikų psichikos sveikatai, teikti paramą tiems, kurie yra rizikos grupėje ar jau turi psichikos sveikatos sutrikimų. Efektyvios programos yra intensyvesnės ir ilgesnės trukmės, aprėpiančios ikimokyklinį, pradinį, pagrindinį ir vidurinį ugdymą. Trumpos intervencijos (8-10 sav.) sprendžia tik lengvas, momentines problemas, o vienkartinės intervencijos vertinamos kaip neveiksmingos. Ilgai trunkančios intervencijos būtinos sprendžiant vaikų nerimo ir elgesio problemas. Tokio tipo prevencinės programos turėtų prasidėti ikimokykliniame amžiuje ir tęstis iki mokyklos baigimo. Taikomi mokymo metodai turi būti įvairūs, ypač svarbios aktyvios veiklos, t.y. dalyvavimas ir patirtis įtvirtinant igūdžius. Pagrindiniai programų igyvendintojai - mokyklos mokytojai, turi būti tinkamai paruošti ir kuo daugiau įsitraukę į veiklų igyvendinimą. Nustatyta, kad efektyvesnės elgesio keitimo bei socialinių emocinių igūdžių ugdymo programos, kurios įtraukia ne tik mokyklą, bet ir šeimą, bendruomenę. Specifinėms grupėms - rizikos

grupių vaikams, turintiems ypatingų emocinių, socialinių ir elgesio sunkumų, programos turi būti intensyvesnės ir platesnės, tačiau parengtos vadovaujantis tais pačiais principais, kaip ir kitiems vaikams.

Teigiamai vertinami veiksmai vaikams ir paaugliams mokyklose skatinantys socialinį emocinį ugdymą, tikslinės programos, skirtos psichikos sveikatos problemoms spręsti (depresijos, nerimo), elgesio keitimo intervencijos (konfliktų, smurto, agresijos patyčių). Šiuos principus atitinka smurtinio elgesio ir patyčių prevencijos programos, bendraamžių paramos, socialinio emocinio ugdymo, psichikos sveikatos sutrikimų prevencinės bei universalios programos, o taip pat mokytojų ruošimo programos.

Vyresnio amžiaus žmonėms skirtų programų, taikomų namuose ir bendruomenėje, pagrindiniai uždaviniai yra: vykdyti vyresnio amžiaus žmonių psichikos sutrikimų prevenciją, skatinant aktyvų dalyvavimą, socialinius ryšius bei sumažinti specialių paslaugų poreikį. Psychosocialinių intervencijų poveikis, gerinant vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikatos rodiklius, rodo žymiai padidėjusį pasitenkinimą gyvenimu ir nedidelį, bet reikšmingą gyvenimo kokybės ir psichikos sveikatos pagerėjimą, be to, intervencijos turi nedidelį, bet reikšmingą poveikį mažinant depresijos simptomus. Šiuos kriterijus atitinka *igūdžių mokymo* programos, kurios mažina depresijos simptomus ir gerina vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę. Ypatingą dėmesį skiriant pykčio ir kitų emocijų valdymui, ypač sumažėja depresijos simptomų bei padidėja savarankiškas neigiamo mastymo

valdymas. Intervencijos, sumažinančios veiklos apribojimus dėl fizinės sveikatos problemų, - tai psichosocialinės intervencijos pritaikytos vyresnio amžiaus žmonėms, kenčiantiems nuo įvairių fizinės sveikatos suvaržymų. Socialinių ryšių ir paramos gerinimui dažnai taikomos *psichosocialinės intervencijos* programos. *Socialinė parama* yra efektyviausia intervencija, sumažinanti depresijos simptomus vyresnio amžiaus žmonėms. Taikomos priemonės, kurios didina socialinius ryšius (pvz., grupinės diskusijos), gerina psichikos sveikatą - sumažina ir vienatvės jausmą, ypač rizikos grupės asmenims. Veiksmingos ir mokslškai įvertintos *visuomeninės veiklos programos*, skirtos stiprinti vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikatą, pritaikytos šios grupės asmenims ir atsižvelgiant į jų norus, sugebėjimus ir poreikius. Visuomeninės veiklos programos mažina izoliaciją, minčių apie savižudybę bei depresijos ir savižudybių paplitimą, pagerina depresijos atvejų nustatymą bei gydymą.

Priemonės, kuriomis gerinamas pagalbos prieinamumas yra labai naudingos, vykdančios **savižudybių prevenciją**. Pripažintos veiksmingos priemonės: sveikatos priežiūros specialistų (šeimų gydytojų, socialinių darbuotojų ir kt.), mokytojų, policijos, bendruomenės atstovų, vaistininkų, kunigų ir kitų visuomenės atstovų mokymai apie įspėjamųjų savižudybės ženklų atpažinimą ir krizinių situacijų valdymą. Teigiamai vertinamos ir žurnalistų švietimo strategijos.

Psichikos sveikatos stiprinimui skirtos programos, kurios gerina atsparumą, socialinį įsitraukimą, saugią aplinkų kūrimą (pvz., saugią mokyklų, darbo aplinkos), reikšmingai prisideda prie savižudybių mažinimo. Veiksmai orientuoti į asmenis (pvz., mokyklose įgyvendinamos

prevencijos programos, internetinės savarankiškos pagalbos priemonės (telefoninės linijos), mažina šių asmenų pažeidžiamumą dėl psichikos sveikatos problemų, didina emocinį atsparumą, asmeninius igūdžius, savigarbą, gerina problemų sprendimo ir savipagalbos igūdžius. Bendruomeninės psichikos sveikatą stiprinančios intervencijos, kurios didina informuotumą apie psichikos sveikatą, sukuria sveikatą stiprinančią aplinką, mažina atskirtį ir diskriminaciją įvairiose aplinkose (pvz., mokyklose, darbo vietose, bendruomenės centruose, pagyvenusių žmonių klubuose ir kt.), gerina socialinę integraciją, mažina savižudybės riziką,

Daugiau informacijos - „Efektyvios priemonės visuomenės psichikos sveikatai stiprinti“, internetiniu adresu: http://www.vpsc.lt/images/stories/doc/Efektyvios_priemones.pdf



Visuomenės psichikos sveikatą stiprinančios efektyvios prevencinės priemonės