

# Tyrimas apie jaunimo emocinę savijautą Kaišiadorių rajono savivaldybėje

**2022 metai, Kaišiadorys**

**Užsakovas Kaišiadorių rajono savivaldybė**

Kaišiadorių rajono savivaldybės administracijos

Jaunimo reikalų koordinatore

El. p. [egle.grendiene@kaišiadorys.lt](mailto:egle.grendiene@kaišiadorys.lt)

<https://kaišiadorys.lt>

**Tyrimą parengė**

VšĮ Politikos tyrimų ir analizės institutas

Ekspertas Nerijus Miginis

Direktorius Marius Ulozas

# Įvadas

## Kontekstas

Lietuvos Respublikos Seimas 2022–ius metus paskelbė Lietuvos jaunimo metais, o Europos Sąjunga šiuos metus paskelbė Europos jaunimo metais. Kaišiadorių rajono savivaldybė jaunimo metus siekia išnaudoti atkreipiant didesnę dėmesį į jaunimo emocinę sveikatą ir jaunimo situaciją, kryptingai vystyti rajono jaunimo politiką, darbą su jaunimu ir kurti naujas paslaugas jaunimui, kuriomis siekiama kurti jaunimui draugišką Kaišiadorių rajoną.

Pandeminis laikotarpis savivaldybėje buvo išnaudotas darbo su jaunimu plėtrai, pradėjo veikti Kaišiadorių atviras jaunimo centras „Mazgas“, tačiau per pastaruosius 3 metus gerokai pakito tarptautinis ir nacionalinis jaunimo politikos kontekstas. Po globalios COVID–19 pandemijos ir Rusijos federacijos agresijos prieš Ukrainą formuojant jaunimą politiką tenka atsižvelgti į naujus veiksnius, kurie apima jaunimo sveikatą, naujas jaunimo politikos strategines kryptis ir pakitusį geopolitinį kontekstą.

Pandemija sukėlė daug liekamųjų reiškinių jauniems žmonėms – suprastėjusi psichologinė sveikata, prastėjantys mokymosi rezultatai, sumažėjęs fizinis aktyvumas, Lietuvoje net 21 proc. vaikų turi antsvorio (įskaitant ir nutukimą).<sup>[1]</sup> Džiugu, kad popandeminiu laikotarpiu mažėja stigma psichologinės sveikatos problemoms ir pagalbos ieškojimui, kreiptis pas specialistus jau nebėra tabu.

2022 metais Nacionaliniame lygmenyje pradėta diskutuoti apie jaunimo amžiaus tarpsnio keitimo poreikį. Siūloma jaunimo amžių keisti nuo dabar įstatymais apibrėžto 14 iki 29 metų, vėlinant viršutinę ribą iki 35 metų, taip pat darbo su jaunimu bendruomenė siūlo žeminti apatinę ribą iki 13 ar 12 metų. Šie siūlymai kyla dėl kelių priežasčių:

- Darosi vis sudėtingiau tapti suaugusiu (socialiai ir ekonomiškai nepriklausomu), jaunos šeimos vėliau įsigyja būstą ir gimdo pirmąjį vaiką.
- Fiziologinė branda ankstyvėja, jaunimo darbuotojai įvardina, kad susiduriant su sudėtingais atvejais pradėjus taikyti intervencijas anksčiau, pavyktų problemas spręsti greičiau ir efektyviau.

---

<sup>[1]</sup> <https://sam.lrv.lt/fizinio-aktyvumo-situacija> žiūrėta: 2022–11–25

- Vykdamas darbą su jaunimu kaimiškose vietovėse jaunuoliai dažnai atsiveda jaunesnius brolius ir seses, kad šie įsitrauktų į užimtumo veiklas.

## Kaišiadorių rajono jaunimo emocinės sveikatos tyrimo tikslai ir tyrimo metodika

Jaunimo emocinės sveikatos tyrimo **tikslas** – įvertinti esamą jaunimo emocinę savijautą Kaišiadorių rajone bei pateikti siūlymus, kaip gerinti jaunų žmonių emocinę savijautą.

Tyrimu siekiama atkreipti dėmesį į jaunimo emocinę sveikatą, analizuoti, kaip jauni žmonės ir su jais dirbantys specialistai mato situaciją, apžvelgti jaunimui teikiamas psichologinės ir emocinės pagalbos rajone prieinamumą, parengti siūlymus šių paslaugų plėtrai.

### **Tyrimo rengėjams buvo keliami šie uždaviniai:**

1. Identifikuoti esmines Kaišiadorių rajono jaunimo emocinės sveikatos problemas, jų priežastis.
2. Išsiaiškinti Kaišiadorių rajone siūlomas psichologinės pagalbos priemones, jaunų žmonių požiūrį į jiems siūlomas paslaugas bei jų prieinamumą.
3. Parengti išvadas ir rekomendacijas, kaip gerinti jaunimo emocinę sveikatą Kaišiadorių rajone.

Rengiant jaunimo emocinės sveikatos tyrimą buvo atliktas **kokybinis mišrios metodikos taikomasis tyrimas**. Tyrimu buvo **siekiama sužinoti** kaip suinteresuotosios grupės– visuomenės ir psichikos sveikatos specialistai, dirbantieji su jaunimu, savivaldybės specialistai, jauni žmonės mato **jaunimo emocinės sveikatos situaciją Kaišiadorių rajone**, kokias pagrindines problemas ir galimus sprendimo būdus įvardija.

### **Rengiant galimybių studiją buvo naudojami šie tyrimo metodai:**

1. Savivaldybės ir nacionalinių teisės aktų, dokumentų ir vidutinės ir ilgos trukmės strateginių dokumentų, tyrimų sveikatos srityje analizė;
2. Žvalgomieji pusiau struktūruoti interviu su įvairiais specialistais, dirbančiais Kaišiadorių rajone;

3. Žvalgamosios pusiau struktūruotos fokus grupės su Kaišiadorių rajono jaunais žmonėmis;
4. Internetinė jaunų žmonių apklausa, kuri buvo orientuota į savivaldybės moksleivius. Ši anketa buvo platinama per mokyklų ir jaunimo organizacijų grupes;
5. 2023 m. pradžioje bus vykdomas tyrimo pristatymas jaunimo reikalų tarybai, skirtas apžvelgti tyrimo rezultatus ir pasiūlymus.

Pirmieji interviu su savivaldybės specialistais, dirbančiais jaunimo ir savižudybių prevencijos klausimais buvo žvalgomojo pobūdžio, vyko 2022 m. spalio 21 d.

Fokus grupės buvo organizuotos 2022 m. lapričio 15 d., gruodžio mėn. buvo atlikti 3 nuotoliniai interviu su psichinės sveikatos ir darbo su jaunimu srityse dirbančiais specialistais, šie susitikimai padėjo pagilinti supratimą apie situaciją bei jos priežastis, patikrinti tyrėjų preliminarias prielaidas.

Įgyvendinant tyrimą buvo parengta internetinė anketa. Per 3 savaites gruodžio mėnesį jaunimui skirtą anketą užpildė 135 respondentai.

### Duomenų analizės eiga:

Tyrimo duomenys yra pateikiami tyrėjo terminais. Duomenys buvo nagrinėjami induktyviai, netaikant iš anksto numatytų kategorijų. Analizės metu duomenys buvo suskaidyti į prasminius vienetus, juos koduojant ir pasižymint esmines mintis. Vėliau vyko empirinis kategorijų aprašymas, kurio metu buvo išryškintos pagrindinės tyrimo išvalgos.

Tyrimui netaikomi akademinio tyrimo reikalavimai. Tyrimas yra taikomasis, juo siekiama sukurti prielaidas jaunimo emocinės sveikatos gerinimui Kaišiadorių rajono savivaldybėje.

### 1. Besikeičiantis jauno žmogaus pasaulis ir naujos temos

Pasaulis nuolat keičiasi, bet dėl globalizacijos ir nuolatinio, didėjančio informacijos srauto, jauni žmonės yra be perstojo veikiami aplinkos. Pastaraisiais metais Lietuvos ir Europos sąjungos visuomenės išgyvena vieną krizę po kitos – pandemija, kelios pabėgelių bangos, karas kaimynystėje, infliacija, energetinė krizė – tokiam bendram neigiamam

informaciniame kontekste gyvena visi. Jauno žmogaus gyvenime vyksta ir kiti natūralūs paauglystės procesai, sprendimai ir apsisprendimai.

Dėl šių priežasčių, įprastos valstybės ir savivaldos sistemos, padedančios vaikams ir jaunimui tapti suaugusiais – ugdymo įstaigos, sveikatos, kultūros ir kitos institucijos, turėtų teikti didesnę dėmesį suprasti jaunų žmonių pasaulį, poreikius ir iššūkius ir savo paslaugas teikti prisitaikant prie besikeičiančio jaunų žmonių konteksto.

Norime atkreipti dėmesį į tris tendencijas, kurios svarbios norint suprasti dabartinių jaunų žmonių situaciją: a) nerimas dėl klimato kaitos, b) dėmesys emocinei sveikatai, c) lytiškumo klausimai.

### **Jauni žmonės jaučia nerimą dėl klimato kaitos, masinio gyvybės rūšių nykimo, dėl savo pačių ateities**

Nei viena karta pasaulyje iki šiol taip aiškiai neįjautė klimato kaitos padarinių, kai kasmet gamtos reiškiniai tampa vis ekstremalesni ir pavojingesni, masiškai nyksta gyvybės rūšys, didėja urbanizacijos lygis pasaulyje. UNESCO duomenimis, iki 2050 m. beveik 70 proc. jaunų žmonių gyvens unbanizuotose vietovėse.

C.Hickman 2021 metais atliktame<sup>1</sup> tyrime 50 procentų 16–25 amžiaus jaunuolių teigia, kad nerimas dėl klimato krizės veikia jų kasdienį gyvenimą. Verta pastebėti, kad šiuos procesus jauni žmonės išgyvena asmeniškai, dėl jų jaučia nerimą, frustraciją, sielvartą, kaltę, neviltį ir pyktį. Tame pačiame tyrime įvardijama, kad 4 iš 10–ies jaunų žmonių visame pasaulyje abejoja, ar nori susilaukti vaikų dėl klimato krizės ir baiminasi, kad jų šalių vyriausybės daro per mažai, kad užkirstų kelią klimato katastrofai.

Reaguodami į klimato krizę bei jaunuolių susirūpinimą, daugelio ES programų prioritetu tapo „žalioji kursas“, daugiau dėmesio skiriama ekologijai. Aktyvistinė veikla jaunuoliams tampa unikalia mokymosi terpe, kuri „kompensuoja“, tai, ko jiems trūksta švietimo sistemoje. Planuodami ir įgyvendindami veiklas, susijusias su klimato teisingumu, jaunuoliai išgyvena bendruomeninį ir kontekstinį mokymąsi, mokosi, kaip išgyventi sudėtingas emocines būsenas, patiriamas dėl klimato nerimo.

---

Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon

## **Pandemijos metu pradėjome atviriau kalbėti apie emocinę sveikatą, bet padaugėjo rimtų psichologinių sunkumų patiriančių paauglių**

Vienas iš teigiamų pandemijos poveikių buvo tai, kad sumažėjo stigma, siejama su emocine sveikata. Daug žmonių pradėjo atviriau kalbėti apie savo patiriamus sunkumus, emocinės pagalbos priemonės buvo pradėtos teikti nuotoliniu būdu.

Mokyklų bendruomenės susidūrė su karantino ribojimų ir nuotolinio mokymo keliamais iššūkiais. 2020 m. spalį VU Psichotraumatologijos centro mokslininkams<sup>2</sup> apklausus 13–18 metų paauglius paaiškėjo, kad net 4 iš 5 apklaustųjų dėl pandemijos susidūrė su mokymosi sunkumais, daugiau nei pusė teigė patiriantys sunkumų bendraudami su bendraamžiais, o maždaug 1 iš 4 respondentų nurodė, kad susiduria su problemomis šeimoje.

Tyrėjai pastebėjo, kad pandemijos metu reikšmingai išaugo paauglių, patiriančių didelių psichosocialinių sunkumų, skaičius. Iki pandemijos tokių sunkumų patyrė apytiksliai 1 iš 7 paauglių, o pandemijos metu – 1 iš 5 paauglių. Kyšančius sunkumus padėtų įveikti emocinė ir socialinė parama, tačiau net 19,3 proc. respondentų nurodė, kad neturi į ką kreiptis pagalbos. Taigi didelė dalis Lietuvos paauglių jaučiasi priversti kylančias problemas spręsti savarankiškai.

Vaikų ir paauglių psichologinė gerovė priklauso ir nuo tėvų ar globėjų savijautos bei situacijos šeimoje, kuri pandemijos laikotarpiu taip pat gali būti nestabili ir pažeidžiama. Todėl sudėtingu laikotarpiu mokyklos vaidmuo yra ypač svarbus pažeidžiamiesiems, sunkumų patiriantiems vaikams ir paaugliams. Krizės laikotarpiu mokykla ir jos specialistai moksleiviams gali būti reikšmingas stabilumo, socialinių kontaktų ir pagalbos šaltinis.

### **Lytiškumas kaip ... problema**

Lietuva, kaip visuomenė, dar neišmoko kalbėti apie lytiškumą, ši tema dažnai apipinama moralės, etikos, sveikatos, gėdos ir kitomis temomis ir kategorijomis. Tiriant paauglių lytiškumą, itin dažnai aktualizojamos neplanuoto nėštumo, seksualinio smurto, lytiniu keliu plintančių ligų, apsaugojimo priemonių naudojimo aspektai.

---

<sup>2</sup> Mokinų psichologinė savijauta COVID–19 pandemijos metu  
[https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/PTC/Rekomendacijos\\_mokykloms\\_ir\\_mokiniams.pdf?fbclid=IwAR2rjyQA8PK8ggFt6sO6LJ5oEiH75orUNKOZMm0DY3rqFkTBd2INLsQ0v4s](https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/PTC/Rekomendacijos_mokykloms_ir_mokiniams.pdf?fbclid=IwAR2rjyQA8PK8ggFt6sO6LJ5oEiH75orUNKOZMm0DY3rqFkTBd2INLsQ0v4s)

Eliminuojama samprata, kad lytiškumo patirtis gali būti ir pozityvi, o dauguma atveju talpinanti įvairiausių patirčių ir jų padarinių amplitudę – nuo pozityvių iki destruktivių. Tokiame kontekste nelieka erdvės skvarbiam žvilgsniui į pačių paauglių rūpesčius.

Ypatingai paauglystės laikotarpiu, jaunam žmogui kyla daug klausimų ir sunku gauti tinkamą informaciją, palaikymą bei patarimus. Kalbant apie lytiškumo klausimus, galima išskirti lyties identiteto, lyties išraiškos (socialinės lyties), biologinės lyties, seksualinės orientacijos aspektus.

A. Giniotaitės 2022 metais atlikto tyrimo duomenys rodo, kad mokykloje labai paplitusios patyčios dėl seksualinės orientacijos<sup>3</sup> ir kad mokykla nėra pasiruošusi tinkamai reaguoti:

57 proc. mokinių patyrė patyčias dėl savo seksualinės orientacijos ir negavo jokios paramos; 89 proc. niekada negirdėjo savo mokytojų teigiamai kalbant apie LGBT asmenis; dauguma mokytojų nemato, kad jų mokykloje būtų problemų su homofobinėmis patyčiomis; visuomenėje didžioji dauguma respondentų (62.5 proc. ) mano, kad seksualinės orientacijos pagrindu patyčios nepaplitusios mokyklose.

Nuo homofobinių patyčių nukenčia visi vaikai nepriklausomai nuo jų seksualinės orientacijos, Lietuvos psichologų sąjunga teigia, kad priešiškos nuostatos homoseksualių asmenų atžvilgiu daro žalojantį poveikį paaugliams ir yra vienas iš Lietuvos paauglių savižudybės rizikos veiksnių.

Vaikų linija (psichologinė pagalba jaunuoliams telefonu) 2019–aisiais susilaukė 1200 skambučių<sup>4</sup> apie lytiškumo klausimus ir pusė iš jų buvo susiję su seksualine orientacija.

## 2. Fokus grupių ir interviu rezultatai

### Kaišiadorių savivaldybės situacija

Išanalizavus Kaišiadorių rajono savivaldybės 2020 metų visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą ir Higienos instituto parengtą suvestinę 2021 m. savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą, galima teigti, kad situacija išlieka sudėtinga. 2020 metais Kaišiadorių savivaldybės rodiklių santykio su Lietuvos vidurkiu vertinimas 7 srityse buvo

<sup>3</sup> „Kova su homofobinėmis ir transfobinėmis patyčiomis mokyklose – HOMBAT,, [http://www.diversitygroup.lt/wp-content/uploads/2020/01/HOMBAT\\_Mokym\\_proc\\_C5\\_proc\\_B3-dalyviams-skirtos-gair\\_proc\\_C4\\_proc\\_97s\\_LT\\_DDg.pdf](http://www.diversitygroup.lt/wp-content/uploads/2020/01/HOMBAT_Mokym_proc_C5_proc_B3-dalyviams-skirtos-gair_proc_C4_proc_97s_LT_DDg.pdf)

<sup>4</sup> <https://issuu.com/vaikulinija/docs/vaikulinijosmetineataskaita2019>

prastesnis. Tokiose srityse kaip: 1) vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė; b) bandymų žudyti skaičius; c) nusikalstamos veikos, susijusios su narkotikais, 100 000 gyv.; d) paauglių (15–17 m.) gimdymų sk. 1000 15–17 m. moterų ir kitos. Svarbu paminėti, kad su savižudybėmis susijęs rodiklis – „Traumos, nelaimingi atsitikimai (taip pat ir savižudybės)” yra prioritetas rodiklis net 39 savivaldybėse. Šių ataskaitų duomenys koreliuoja su ekspertinių fokus grupių narių išsakytomis nuomonėmis ir faktais apie Kaišiadorių rajoną.

Savižudybių srityje situacija Kaišiadorių rajono savivaldybėje blogėja R1 „Per 2022 m. spalio mėn. nusižudė 5 žmonės, iš kurių 1 buvo jaunas žmogus. Per metus – 7”. R3 „Jaunimo psichologinės situacija yra labai bloga. [tokia išvada kyla] Iš to, kaip kalba specialistai, kaip kalba klientai ir kaip kalba kiti jauni žmonės, kurie nežino, kad aš specialist(as/ė)”.

Fokus grupės dalyviai minėjo šiuos, sudėtingą situaciją pagrindžiančius požymius:

- psichotropinių medžiagų ir svaigalų naudojimas (4);
- jaunuoliai sunkiai kuria santykius (3). R3 „Jaunuolis nusižudė ir paliko [antrai pusei] raštelį. Pora daug pykosi, nežinojo, ką daryti”.
- Švietimo sistema ir mokymasis. Stresas, mokytojų kompetencijų ir gebėjimo bendrauti stoka, simpatijos ir antipatijos, gebėjimo paaiškinti stoka, asmeninis mokytojo nusistatymas. R3 „Išstato prieš klasę, duoda pastabas prieš visus, kaip blogai atlikai užduotį ... mokytojai kalba apibendrinimais – viską padarei blogai”.
- Pandemijos pasėkmės R4 „Atsirado daug baimių pas vaikus: eiti į mokyklą, būti kolektyve, bendrauti, būti nesuprastam. Negrįžta į mokyklą. Jaunuoliams persiduoda suaugusių įtampos ir pasaulio suvokimas”.
- Prastas paslaugų prieinamumas visoje savivaldybės teritorijoje, nes seniūnijos yra nutolusios R1 „Kruonis labai nutolęs, labiau su Kaunu bendradarbiauja [emocinės sveikatos srityje]”.
- R9 [jaunuolis] „Didžioji dalis veiklų mieste, o kitose gyvenvietėse mažiau užimtumo. Kaimiškose vietovėse kartais ir specialistų požiūris kitoks. Anksčiau išvažiuoja autobusiukai, o mieste ir [jaunuoliai] perdegę nuo galimybių ir veiklų”



## Požiūrio į psichinę sveikatą stigma

Ekspertų nuomonė šiuo klausimu išsiskyrė. R2 „*Psichinė sveikata stigmatizuota. Bet kalbama plačiau. Socialinės reklamos padeda ... daugiau žinių, daugiau prieinamumo. Iš to problema yra atpažįstama*”. R3 „*Stigma mažėja. Visuomenės švietimas mažėja. Problemos nepasikeitusios – bet jie [jaunimas] apie tai kalba. Jauni žmonės labai yra apsiskaitę šioje srityje(3)*”.

Jauniems žmonėms **svarbus diskretiškumas ir konfidencialumas**, svarbu kokioje įstaigoje dirba psichologas R9 „*Mokykloje neičiau, nes keistai atrodo. Man smagiau kai pasikalbu, bet jo kiekvieną dieną nematau koridoriuje. Progimnazijoje ėjo, bet labiau kalbėjo apie renginius mokykloje. [siūlė] Ateik, jei reikia pagalbos*”.

Mokyklų psichologai stokoja pasitikėjimo ir moksleiviai turi neigiamų patirčių su psichologais, šiomis patirtimis jie dalinasi su draugais ir taip formuojasi nusistatymai. R1 „*su LMS buvo daryta diskusija apie mokyklos psichologus. Moksleiviai nepasitiki mokyklų psichologais. Mokykloje jų veikla turėtų apsiriboti šviečiamąja. Pagrindinė kritika, kad psichologas visa informacija pasidalina mokykloje, mokytojų kambaryje (3). Tad moksleiviams, LMS žiniomis, jie [mokyklų psichologai] atrodo nepatikimi*”.

Respondentai pastebi, kad Kaišiadorių rajono jaunimas yra progresyvus kai kuriais aspektais, pavyzdžiui išvaizda, nuostatomis į įvairovę, nusistatymu prieš patyčias, bet pas psichologą baisu eiti, nes „mane gali pamatyti”, šis principas galioja ir aktyviems jaunuoliams, moksleivių savivaldų lyderiams.

Jauni žmonės fokus grupių metu minėjo, kad apie emocinius sunkumus nori kalbėti ne su psichologais, o su suaugusiais žmonėmis, kurie turi gyvenimiškos patirties, bet ne „influenceriais” ar „gyvenimo būdo konsultantais”. R8 „*Kažkas iš toliau, ne iš temos, kuo toliau nuo psichologijos. Psichologai užknisa. Norėtume su vyresniais, patyrusiais pakalbėti tomis temomis, kurie turi patirties toje srityje*”.

Ekspertai siūlo šias psichologinės sveikatos stigos mažinimo priemones

Esminiai ekspertų siūlymai yra šviesti, ugdyti tėvus, nes jaunuoliai dažnai yra apsišvietę, tik tėvų elgesys yra atkartojamas, tai ypatingai yra aktualu socialiai apleistose šeimose. R3 „*bendrauti su tėvais. Tėvai trukdo, aš, neva, psichiškai sveikas, tai ko man eiti.*”

*Vaikai kopijuoja tėvų elgesį. Ypatingai socialiai apleistose šeimose*". R4 „*jauna karta nuauga, yra apsiskaitę. Tėčiai palydi, bet patys nebūtinai nueitų*”.

R5 „*Bijo tėvai, kad atims vaikus. Visuomenė nesupranta socialinės apsaugos sistemos. Socialiai apleistose šeimos tėvai bijo, kad ateis vaikų teisės, kontroliuos, atims vaikus, reikės mokytis*”. *Socialiai apleistoms šeimas svarbu šviesti vaiko teisių įstatymų klausimais, aiškiai informuoti už kokį elgesį, kokias vaiko nepriežiūros situacijas vaikai gali būti paimami iš šeimos.*

## Viešinimas

Ekspertai emocinės sveikatos aktualumą siūlo viešinti skirtingomis priemonėmis. Nacionalinės viešinimo priemonės, kaip televizija Kaišiadorių rajone yra paveikios, bet tam nėra resursų, taipogi šiomis priemonėmis turėtų naudotis nacionalinio lygio institucijos, inicijuojančios informacines kampanijas. R2 „*Visuomenės sveikatos biuro viešinimas yra nukreiptas į visus, nuo nėščiosios iki pensininko ... projektai, kaip „Sveikas išmanus jaunimas”, skirtas psichoaktyviųjų medžiagų prevencijai naudojo socialinius tinklus, protmūšius ir kitas veiklas. Veiklos buvo sužaidybinamos ... patrauklios. Pateikiama informacija, ne aštriai, kaip apie psichinę sveikatą, o apie savęs pažinimą ar bendravimą*”.

R1 „*Pedagoginė psichologinė tarnyba „stumia” informaciją per Facebook socialinį tinklą, informacija įkeliama beveik kasdien. Tačiau ar pasiekia jie tikslinę grupę?*„

Fokus grupėse dalyvavę jauni žmonės, teigia, kad jiems informacija yra įdomi, kai informacija pateikiama per įdomius faktus (4), neįprastus dalykus. Patraukli socialinių tinklų platforma jaunimui yra TikTok. R7 „*Tiktok – gali tiesiog stebėti. Nereikia sekti ar pan. [įsipareigoti] Going with the flow [angl. k. – eini su srovės tėkme]. Išplečia požiūrį*”.

Kaip ateina į paslaugas ir kaip greitai paslaugas galima gauti

R3 „*[jauni žmonės] ateina vieni per kitus. Iš mokyklų atsiunčia, tiek tėvai atveda. Socialinių paslaugų centre ateina patekę į paslaugas. Vaikų dienos centrai kviečia psichologą*”. R5 „*Vaikų teisės nukreipia ir vaikus, ir tėvus. Dirbama programose. [Kaip greitai gauna paslaugas?] Jei rimta situacija, gali žmogus papulti ir tą pačią dieną. Kitais atvejais bendra eilė, paslaugas gauti užtrunka laukti 1–1,5 savaitės.*„

Problemos su kuriomis susiduria jaunimas

Tyrimo respondentai įvardijo šias problemas su kuriomis susiduria jaunuoliai Kaišiadorių rajone:

- Agresyvus elgesys;
- Baimės/panikos sutrikimai;
- Dėmesio sutrikimo sunkumai;
- Depresinės nuotaikos;
- Kaip mokytis ir kaip su krūviu susitvarkyti;
- Neheteroseksualūs asmenys ir LGBTQ+;
- Netektys;
- Psichoaktyvių medžiagų ir alkoholio vartojimas, priklausomybės;
- Santykiai su draugais, romantiniu partneriu, tėvais, aplinka (mokytojais), su savimi;
- Savižala ir savižudybės;
- Valgymo sutrikimai.

Dalis jaunuolių, kurie domisi ir ieško informacijos yra linkę nusistatyti diagnozę. R3 „*Atlieka baimės testus – Aš jau skaičiau, šį testą dariau*”.

Jaunuoliai įvardina, kad sudėtingas procesas, keliantis daug streso yra perėjimas iš progimnazijos į gimnaziją. R11 [jaunuolis] „*Perėjimas iš progimnazijos į gimnaziją buvo sunkus. Progimnazijoje – visi laukiniai, laksto, jaučiasi atsipalaidavimas. Bet tikrai daug gąsdino mokytojai, kad gimnazijoje bus labai sunku ir kitaip*”.

Jaunuolių fokus grupės dalyviai taip pat minėjo šiuos iššūkius:

- Specialistai yra linkę bausti, ne ieškoti problemos priežasčių. R10 [jaunuolis] „*turėjau reikalų su policija, parūkydavau, mokytojai nufilmavo ir nusiuntė policijai, kuri vėliau kratydavo spinteles*”; R14 [jaunuolis] „*Per karantiną sustabdė policija, kad be kaukių, užsipuolė, toks jausmas, kad jų užduotis kabinėtis*”; R12 [jaunuolis] „*Mokykloje keisti rėmai, mokytojui beveik neleidžiama būti draugu su jaunais žmonėmis*”.
- Daug įtampų kyla ugdymo įstaigose. R13 [jaunuolis] „*Auklėtojos užkrauna ir trukdo. Dėl uniformų gąsdina, gauni drausmines, pastabas... Teko aiškintis dėl [praleistų pamokų] pateisinimų. Lipa ant sąžinės. Drausminės nuobaudos, svarstymai vaiko gerovės komisijoje, klausinėja, rėkia. Pas klasės auklėtoją*

*neičiau kalbėtis. Pas nieką mokykloje neičiau. Progimnazijoj buvo geras auklėtojas, domėdavosi, klausdavo”.*

- R13 [jaunuolis] *„Mokykloj niekas nevyksta, visas dėmesys mokslams. Tik teminės dienos, o teminės paskaitos mokykloj yra prastos kokybės”.*
- Lytinis švietimas jaunuolių nuomone yra svarbus, fokus grupės dalyviai minėjo, kad nežino, kur kreiptis dėl lytiniu keliu plintančių ligų, daugėja atvejų, kai nepilnametės merginos susitikinėja su gerokai vyresniais vaikiniais. R15[jaunuolis] *„Yra ir ankstyvų lytinių santykių ir su vyresniais. Bet tai nėra nei kieta, nei populiaru. Labiau susiję su šeimos problemomis, palaikymo trūkumu. Dalis tų vyresnių [vaikinių grįžę] iš kalėjimo”.* Jaunuoliai įvardina, kad pornografija turi žalingos įtakos. R12 [jaunuolis] *„Formuoja netinkamą įvaizdį, daro neigiamą įvaizdį. Tiek apie kūną, tiek apie procesą, [normalizuojamas] smurtas, intensyvumas”.*

#### Paslaugų prieinamumas ir fragmentiškumas

R2 *”Savivaldybėje gerėja paslaugų prieinamumas. Pavyzdžiui, Atvirame jaunimo centre „Mazgas” dirba psichologė (3)”*, ekspertai nurodo, kad tai vienas iš poreikio pripažinimo aspektų. Paslaugos yra fragmentiškos, nes prioritetai sveikatos apsaugos srityje keičiasi, dėl trūkstamo finansavimo, pasikeitusių prioritetų tenka atsisakyti pasiteisinusių paslaugų. Gavus didesnę finansavimą nespėjama sukurti naujų paslaugų, arba kuriant paslaugas užtenka lėšų paslaugą pilotuoti, bet įgyvendinimui projektinių lėšų nebeužtenka. R2 *„Visuomenės sveikatos biuras šiemet labai daug dirba su psichikos sveikata. Šiemet turi kryptingą dotaciją. ... Nuo 2020 metų nespėjus augintis paslaugas buvo duotas finansavimas. Pasekoje sunku vykdyti, nes neturi aiškių vizijų, bet turi lėšų ... Specialistai kol kas nežino, kas veikia gerai, kas yra kokybiška paslauga”.*

Paslaugos vykdomos projektinio finansavimo režimu R5 *„[paslaugų] prieinamums yra, bet einamumo tiek nėra. Paslauga vis dar stigmatizuota”.* R7 *„Pasikeitė pasiūla, projekto lėšos leidžia daugiau paslaugų suteikti. Esame išleidę žmogų į periferiją”.* Paslaugų prieinamumas padidėjęs, visose mokyklose yra psichologai, buvo minima, kad ne visiems

specialistams kompensuojamos kelionės išlaidos, psichologai prirėikus važiuoja pas klientus į namus.

## Bendradarbiavimas

Tarp institucijų teikiančių paslaugas vyksta bendradarbiavimas, specialistai vieni kitus pažįsta. R3 „Bendradarbiaujame su visais: ir savivaldybe, ir Psichologine pedagogine tarnyba, Kaišiadorių psichikos sveikatos centru. Bendradarbiavimas vyksta ir specialistų lygmenyje, ir institucijų lygmenyje. Mes vieni kitus pažįstam, nes maža savivaldybė”.

Respondentai minėjo, kad tarpžinybinio bendradarbiavimo koordinatorius yra labai svarbus šiame bendradarbiavime, nes valdo didelę informacijos srautą.

Vienas iš stiprintinų aspektų yra bendradarbiavimo stiprinimas su kitomis institucijomis.

Kas padėtų specialistams geriau atlikti savo darbą

Pateikiame respondentų rekomendacijų sąrašą:

- Sistema šiuo metu turi pakankamai tamprus ryšius, svarbu ne griauti kas sukurta ir netaisyti, kas nesugedę.
- Reikia stiprinti bendradarbiavimą su sveikatos įstaigomis, dėl jautrių duomenų apsaugos. Lietuvos mastu svarbu stiprinti vaiko raidos vertinimo ir specialių poreikių vertinimo procesus.
- Sisteminis sprendimas savivaldybės lygmenyje dėl sveikatos duomenų prieinamumo padėtų teikti intervencijas geriau. Nes šiuo metu susiduriama su problemomis, pavyzdžiui, asocialūs asmenys teikia melagingą informaciją apie rūpinimąsi vaikais; R2, „...ligonių kasos nėra patvirtinusios įkainio, todėl neišima pažymos”.
- Specialistai susiduria su grasinimais teismu, jei atskleis duomenis, tai apsunkina specialistų darbą.
- Svarbu užtikrinti, kad specialistų atlyginimai būtų konkurencingi.
- Kelionės išlaidų kompensavimo užtikrinimas.
- Supervizijų specialistams užtikrinimas, nes šiuo metu perkasi patys specialistai arba finansuoja projektinėmis lėšomis.

- Reiktų peržiūrėti „mobiliuos arbatinės“ projektą, įnešti naujų idėjų ir formų.
- Užsakovas neišlaukia rezultato R2 ”Rezultato neišlaukia užsakovas. Su probacija buvo geras projektas, bet neišlaukė”.
- Finansavimas gali kisti, didėti ar mažėti pasiūla, bet svarbu, kad pačios paslaugos išliktų.
- Galima alternatyva tikybos ir etikos pamokoms – integruotas psichologijos mokymas.
- Svarbu stiprinti santykius klasėse, dirbti su grupės procesais, mažinti atskirtį tarp lyderių ir atstumtųjų. Taip pat įvardinti skirtingus lyderystės supratimus jaunuolių tarpe.
- Vaikai ir jaunuoliai dažnai jaučiasi neišgirsti tėvų, mokytojų ir draugų.
- Tėvai manipuliuoja jaunuoliais skyrybų atveju, jaunuoliai labai pergyvena.
- Kaišiadorių rajone svabu dirbti lytinio ugdymo srityje, pastebima didelė pornografijos įtaka, iškreiptas savęs suvokimas (kaip sekso simbolio), specialistai žino apie jaunuolių seksualinio išnaudojimo atvejus.

Jaunuolių siūlymai, kaip geriau galėtų teikiamos paslaugos

Jaunuoliams, kurie dalyvavo fokus grupėse uždavėme 2 klausimus: ”Dėl kokių priežasčių neini pas psichologą?” ir „Kas padėtų atsiverti, ieškoti pagalbos?”. R12” *[Psichologas] klausia, kaip jautiesi, nors tu pats nežinai, kodėl taip jautiesi. Sunku išreikšti emocijas, jausmus. Kai sunku kalbėti, lengviau rašyti. Anoniminis live chatas būtų gera priemonė išsikalbėti”.*

Jaunuoliai turi labai skirtingų patirčių bendraujant su specialistais. R15, *„Išsipasakoju, bet paskui gailiuosi. Kam reikėjo? Ne visi patarimai padėjo, nors ir suprantu, ką sakė”.* R13 *„Jis [psichologas] bando išgauti atsakymą, kartais kalbi tiesiog, kad atsakytum”.* R11 *„Kai prašau [psichologo] patarimų, neduoda alternatyvų”.*

Jaunuoliai yra linkę dalintis kai sukuriamos tinkamos sąlygos. R13 *„Kad išsipasakočiau, man svarbu, kad neteistų, tiesiog išklaustų, bandytų suprasti”* ... *„Jeigu kolektyvas ilgiau kartu, tada natūraliai daugiau pasitikėjimo ir esi linkęs dalintis”.*

## Anketinės jaunimo apklausos apžvalga

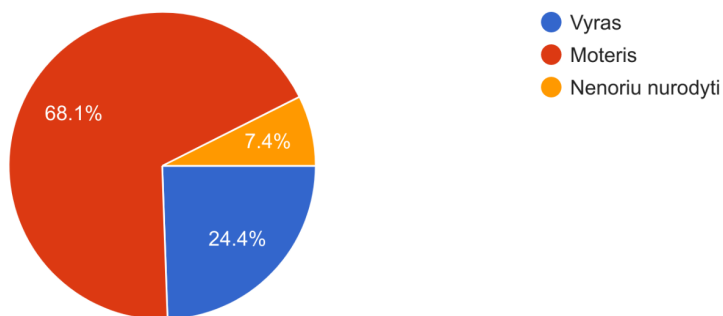
### Anketinė jaunimo apklausa:

Šiame skyriuje pateikiami anketinės apklausos duomenys. Anketa buvo platinama 2022 m. gruodžio mėnesį per oficialius savivaldybės kanalus, jaunimo organizacijas ir su jaunimu dirbančias organizacijas ir institucijas, per bendrojo ugdymo įstaigų tinklus.

Anketą užpildė 135 jaunuoliai, 92 merginos, 33 vaikinai, 10 respondentų nenorėjo nurodyti savo lyties.

Jūsų lytis?

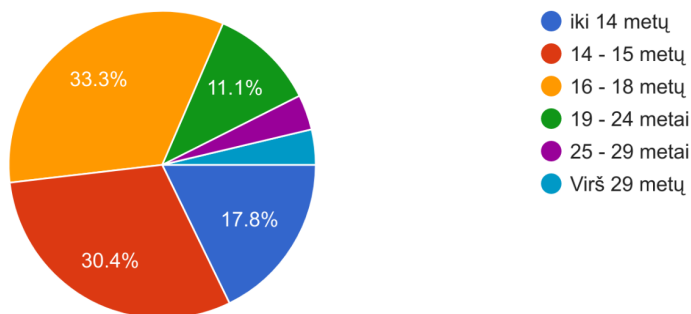
135 responses



**Diagrama Nr. 1**

Jūsų amžius?

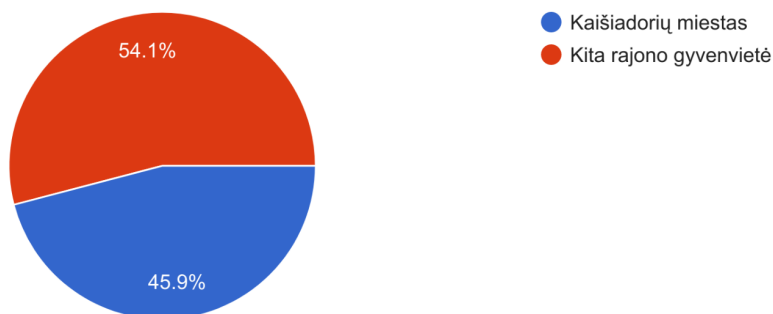
135 responses



**Diagrama Nr. 2**

24 respondentai nurodė, kad jiems yra iki 14 metų, 41 respondentui – 14–15 metų, 45 respondentai – nurodė, kad jiems 16 – 18 metų, 15-ai respondentų – 19 – 24 metų, 5-iems respondentams – 25 – 29 metų ir 5 respondentai nurodė, kad jie yra vyresni nei 29 metų.

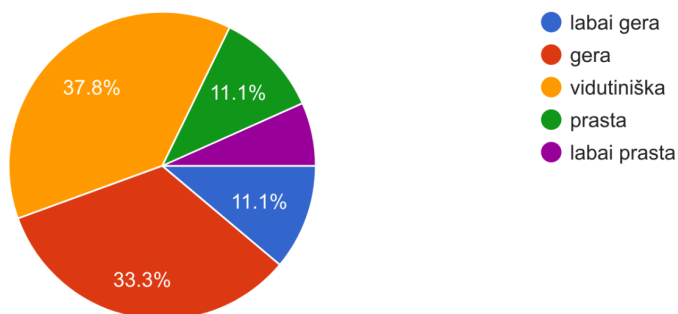
Gyvenamoji vieta  
135 responses



**Diagrama Nr. 3**

Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą – 62 atsakiusieji į anketos klausimus gyvena Kaišiadorių mieste, o daugiau negu pusė, 73 gyvena kitose rajono gyvenvietėse.

Kaip vertini savo sveikatą?  
135 responses





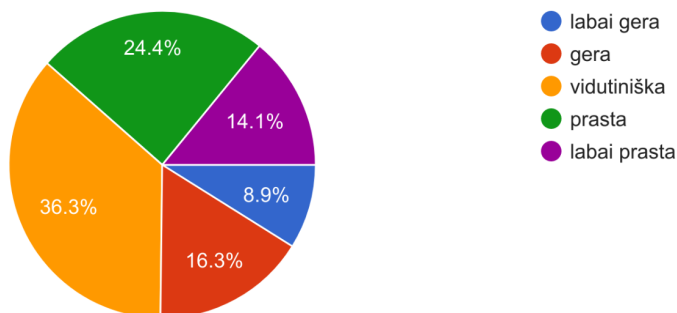
#### Diagrama Nr. 4

Lyginant atsakymus į klausimus „**Kaip vertini savo sveikatą**” (diagrama nr. 4) ir „**Kaip vertini savo emocinę sveikatą?**” (diagrama nr. 5) įdomu pastebėti, kad savo sveikatą teigiamai vertina net 82,1 proc. respondentų, nors 37,3 proc. vertina vidutiškai. Tačiau savo emocinę sveikatą gerai arba labai gerai vertina tik 25 proc., o net 38,1 proc. vertina prastai arba labai prastai.

Rajone veikia Kaišiadorių švietimo ir sporto centras, sporto neformalaus ugdymo būreiliai, prieinama infrastruktūra sportui ir aktyviam laisvalaikiui, todėl yra daug pasirinkimų aktyviam laisvalaikio leidimui.

Kaip vertini savo emocinę sveikatą?

135 responses

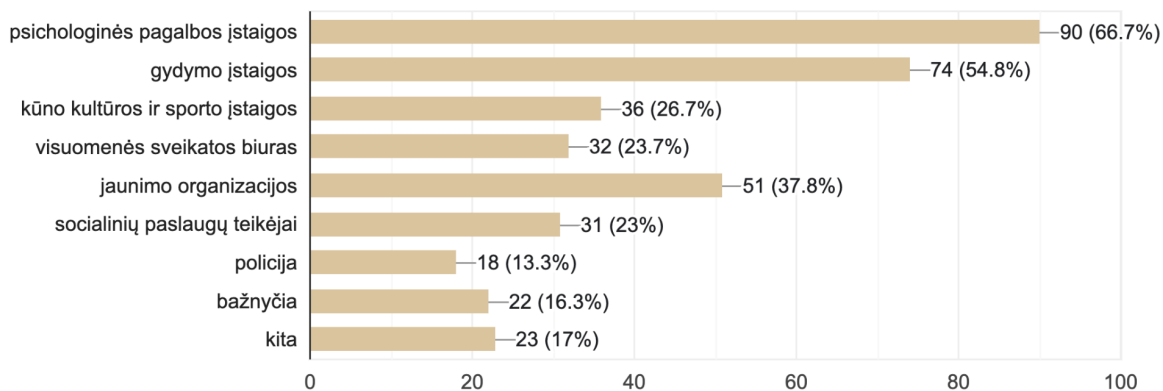


#### Diagrama Nr. 5

Atsižvelgiant į aukščiau pateiktus atsakymus, kuriais respondentai įsivertino savo sveikatos būklę, anketoje buvo klausama „**Kokios yra svarbiausios institucijos savivaldybėje saugant sveikatą?**”. Net 66,7 proc. atsakė, kad tai psichologinės pagalbos įstaigos (nedetalizuojant konkrečių įstaigų), beveik 55 proc. nurodė, kad tai gydymo įstaigos. Visuomenės sveikatos biurą paminėjo 32 respondentai, kas sudaro 23,7 proc. atsakymų.

### Kaip manai, kokios yra svarbiausios institucijos savivaldybėje saugant sveikatą:

135 responses

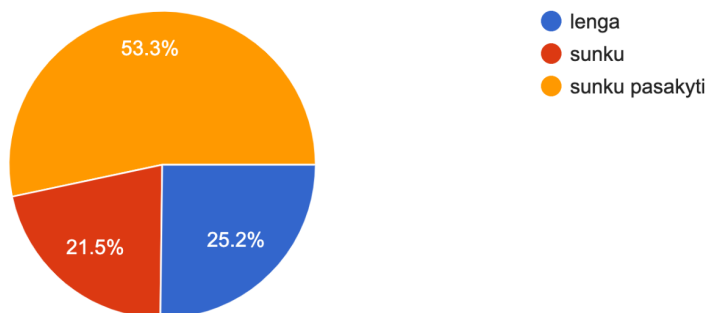


**Diagrama Nr. 6**

Svarbu, kad prie institucijų, teigiamai prisidedančių prie visuomenės sveikatos, beveik ketvirtadalis respondentų įvardijo kultūros ir sporto įstaigas – 26,7 proc. , socialinių paslaugų teikėjus – 23 proc. , o jaunimo organizacijas paminėjo net 37,8 proc. atsakiusių į apklausos klausimus. Jaunuoliai suvokia, kad aktyvus ir organizuotas laisvalaikis teigiamai veikia tiek fizinę, tiek emocinę sveikatą.

### Ar susidūrus su problemomis jums yra lengva gauti konsultaciją ar paramą?

135 responses

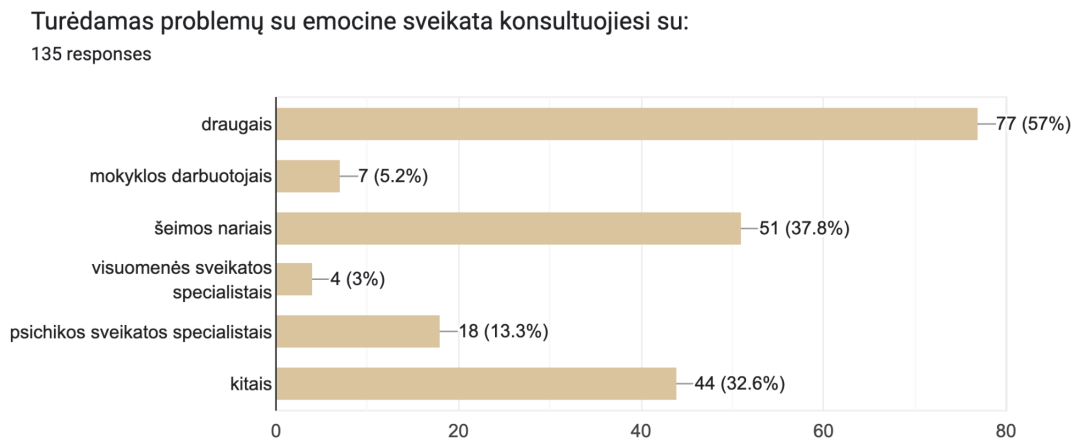


**Diagrama Nr. 7**

Į klausimą „**Ar susidūrus su problemomis jums yra lengva gauti konsultaciją ar paramą?**” daugiau negu pusė respondentų – 53,3 proc. atsakė „sunku pasakyti”, tik 25,2 proc. atsakė kad „lengva”. Tokie atsakymai neparodo tikslios situacijos rajone su pagalbos prieinamumu, o labiau atspindi respondentų amžių. Jaunuoliai dažniausiai pagalbos ieško pas draugus arba šeimos narius (žiūr. Diagrama 8), o jeigu pagalbos reikia iš institucijų, tuomet irgi dažniausiai padeda (palydi) tėvai arba globėjai.

Susidūrę su emocinės sveikatos problemomis, jaunuoliai dažniausiai konsultuojasi su savo artimiausia aplinka: kad konsultuojasi su draugais nurodė 57 proc. respondentų, su šeimos nariais – 37,8 proc.. Daug mažiau kreipiasi į psichikos sveikatos specialistus, tai dažniausiai daro vyresnio amžiaus jaunuoliai.

Net 32,6 proc. nurodė, kad pagalbos ieško kitur. Dažniausiai tai yra internetas ir socialiniai tinklai, fokus grupėse jaunuoliai nurodė, kad daug jiems naudingos informacijos ir patarimų jie randa TikTok’e, kur nemažai dėmesio skiriama emocinės sveikatos temoms.



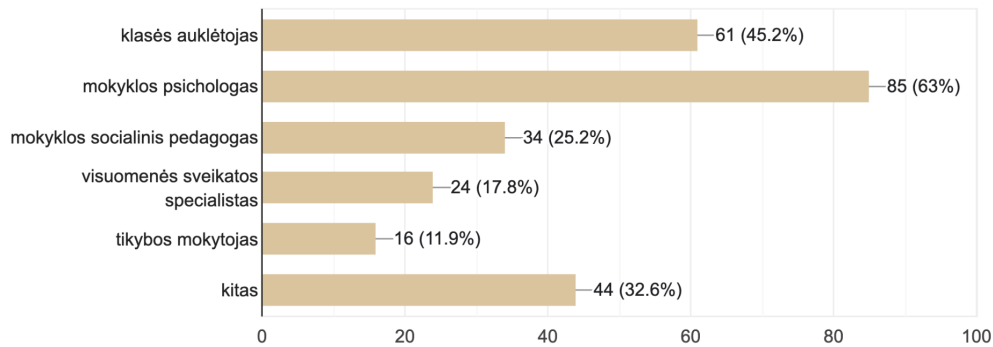
**Diagrama Nr. 8**

Įdomu pastebėti, kad ankstesniame klausime tik 5 proc. jaunuolių pagalbos kreipiasi į mokyklos darbuotojus, bet tai galima paaiškinti tuo, kad jauniems žmonėms mokykla labiau asocijuojasi su problemomis ir stresu, o ne su emocinių ar kitokių problemų sprendimu (žiūr. atsakymus į atvirus klausimus toliau dokumente).

Anketoje moksleiviai (ne visi anketos respondentai) buvo paprašyti nurodyti „**Kokie mokykloje dirbantys specialistai svarbūs gerinant emocinę sveikatą?**“. Net 63 proc. nurodė, kad tai yra mokyklos psichologas, 45,2 proc. įvardijo klasės auklėtoją, o 25,2 proc. – mokyklos socialinį pedagogą.

[Klausimas moksleiviams] Kaip manai, kokie mokykloje dirbantys specialistai svarbūs gerinant emocinę sveikatą?

135 responses



**Diagrama Nr. 9**

Kiti šeši anketos klausimai buvo susiję su įvykiais ir jauno žmogaus išgyvenimais, saugumo jausmu, strategijomis kaip jie siekia užtikrinti savo emocinės sveikatos gerbūvį.

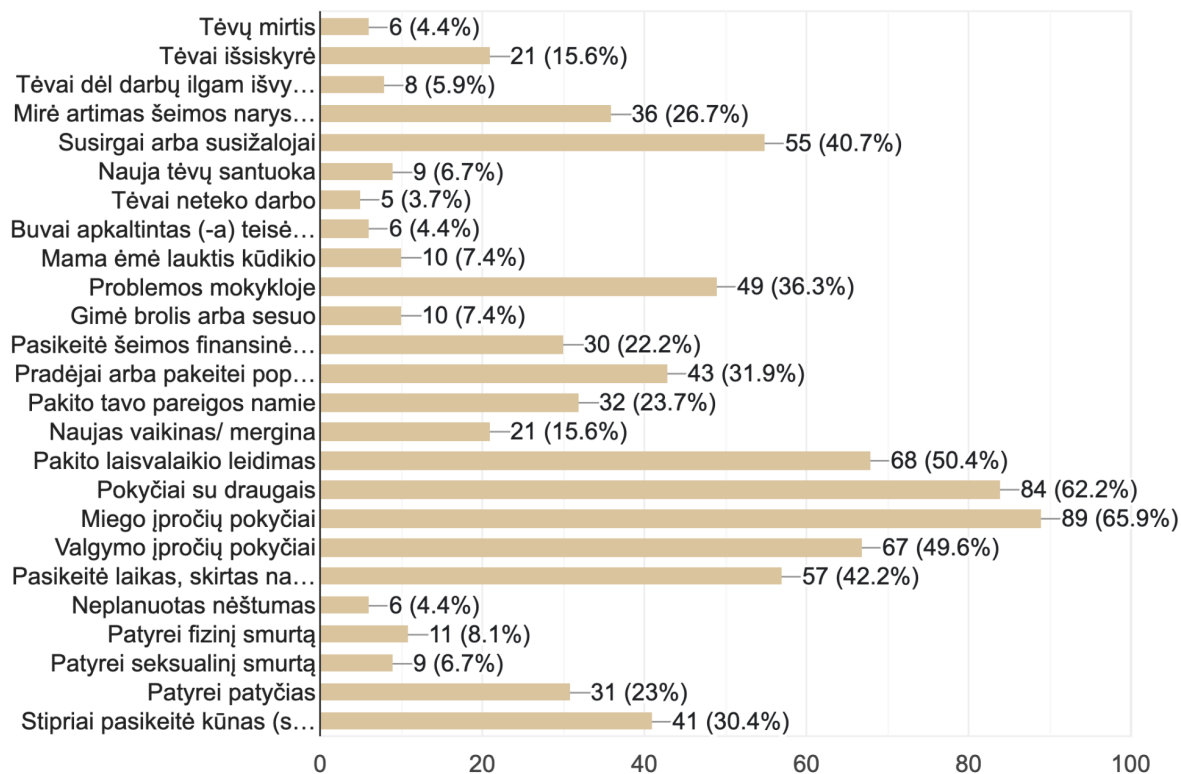
Paklausus **kokie įvykiai per pastaruosius metus nutiko jų gyvenime**, atsakymai buvo labai įvairūs. Juos veikė pokyčiai artimiausioje aplinkoje – tėvų mirtys ir išsiskyrimai, darbo netekimai, stipriai pasikeitė šeimos finansinė padėtis ar artimųjų, draugų mirtys. Taip pat, jų pačių ligos, problemos su teisėsauga ir pan.

Tačiau daugiausiai pokyčių ir įvykių nutiko jaunimui svarbiose srityse paauglystės metu – 65,9 proc. nurodė miego pokyčius, 62,2 proc. – pokyčius santykiuose su draugais, 50,4 proc. – pasikeitė laisvalaikio leidimas, 49,6 proc. – pasikeitė valgymo įpročiai, 30,4 proc. – stipriai pasikeitė kūnas (tiek dėl natūralaus augimo, tiek dėl kūno masės pokyčių), 15,6 proc. – nauja mergina/vaikinas.

36,3 proc. respondentų nurodė, kad turi problemų mokykloje. Realus procentas yra 44,8 proc. respondentų, moksleivių, nes 19 proc. respondentų yra nemokyklinio amžiaus, 23 proc. susidūrė su patyčiomis, 8,1 proc. patyrė fizinį smurtą, o 6,7 proc. – seksualinį smurtą.

Žemiau – įvykiai, kuriuos galbūt patyrei savo gyvenime. Jei per pastaruosius metus patyrei išvardintus įvykius, pažymėk juos.

135 responses



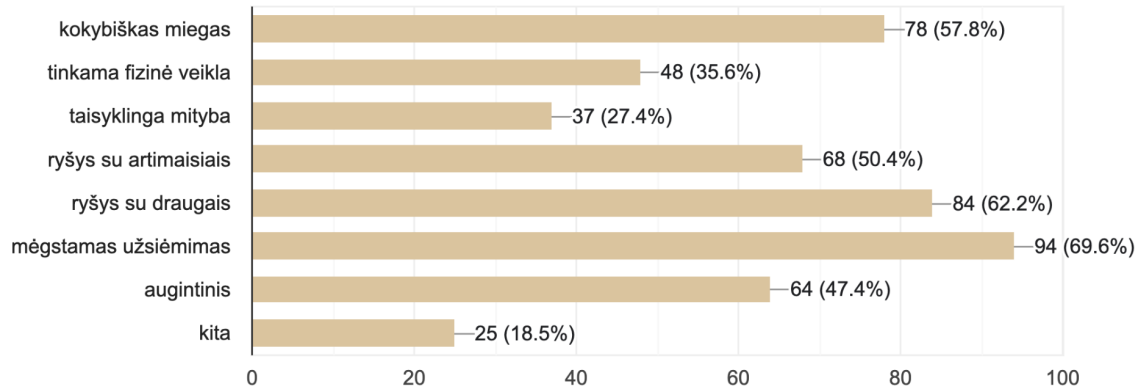
**Diagrama Nr. 10**

Visi aukščiau išvardinti įvykiai ir pokyčiai veikia jaunų žmonių emocinę sveikatą, todėl svarbu atrasti priemones, kurios padeda emociškai pasirūpinti arba ieškoti pagalbos iš šalies. Į klausimą „**Kas tau padeda pasirūpinti savo emocine sveikata?**“, respondentai nurodė, kad jiems padeda mėgstamas užsiėmimas – 69,6 proc. , ryšys su draugais – 62,2 proc. , kokybiškas miegas – 57,8 proc. , ryšys su artimaisiais – 50,4 proc. .

Šiek tiek mažiau, bet irgi svarbu – fizinė veikla (35,6 proc. ), laikas su augintiniu (47,4 proc. ). Mažiausiai respondentų nurodė taisyklingos mitybos svarbą.

### Kas tau padeda pasirūpinti savo emocine sveikata?

135 responses



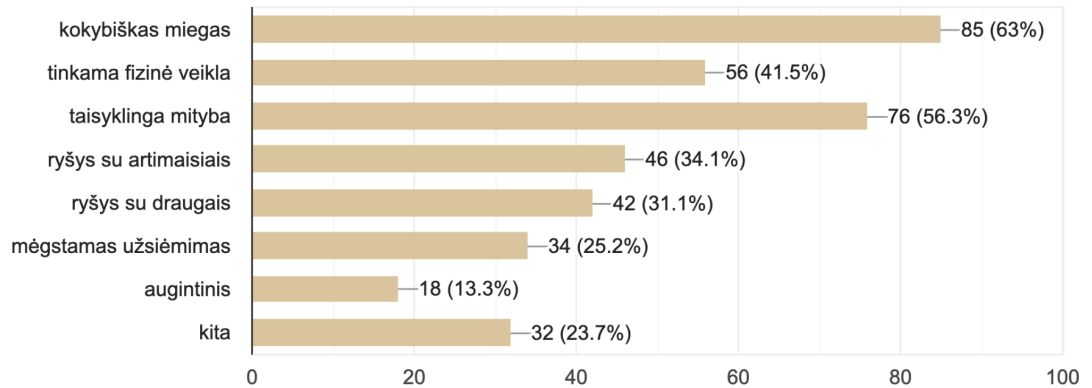
**Diagrama Nr. 11**

Paprašius nurodyti su kuriais „Iš aukščiau pažymėtų punktų, kurie tau padeda, pažymėkite tuos, kuriuose patiriate tam tikrų sunkumų“, jaunuoliai išskyrė, kad sunkiausia užtikrinti kokybišką miegą – 63 proc. , taisyklingą mitybą – 56,3 proc. , tinkamą fizinę veiklą – 41,5 proc. . Remiantis šiais atsakymais, jaunuoliams reikia suteikti daugiau informacijos apie holistinį požiūrį į sveikatą bei padėti ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Trečdalis jaunuolių nurodė, kad turi sunkumų palaikydami ryšį su artimaisiais ir draugais.

Iš aukščiau pažymėtų punktų, kurie tau padeda, pažymėkite tuos, kuriuose patiriate tam tikrų sunkumų:

135 responses

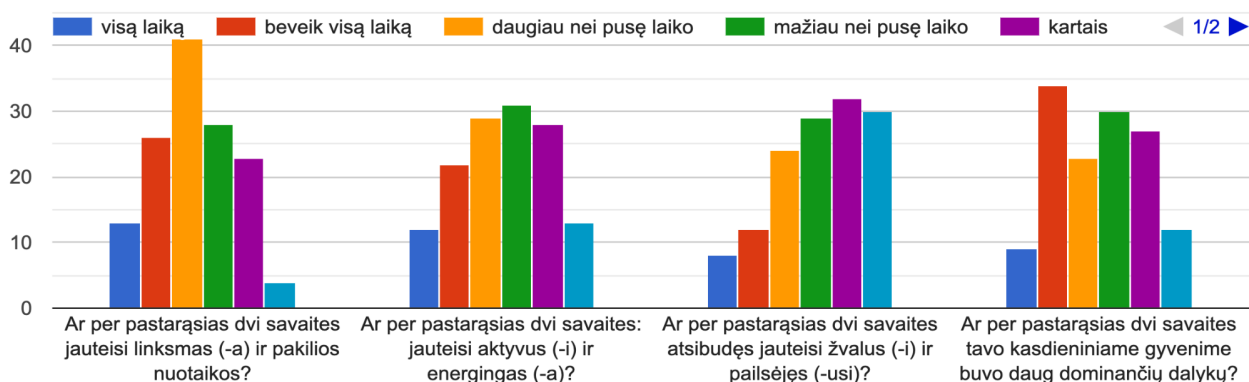


**Diagrama Nr. 12**

Diagramoje Nr.13 atvaizduota, kaip jaunuoliai jautėsi per pastarąsias dvi savaites. Interpretuojant atsakymus, reikia atsižvelgti, kad anketa buvo platinama gruodžio mėnesį, kai tamsiuoju ir šaltuoju metų laiku nuotaikos dažnai būna liūdnės, o energijos mažiau, patiriamas stresas dėl šv. Kalėdų, atsiskaitymų mokykloje.

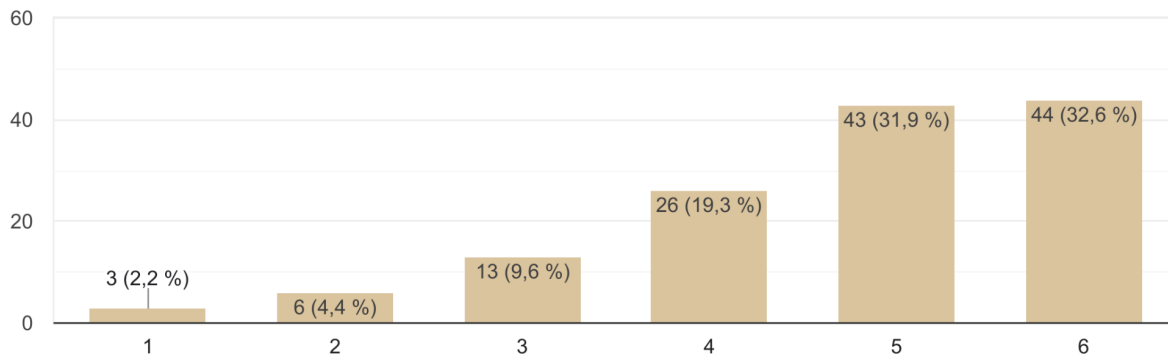
Daugiau negu pusė respondentų jautėsi linksmi ir pakilios nuotaikos didžiąją laiko dalį, tačiau daugiau negu pusė nesijautė aktyvūs ir energingi, o net du trečdaliai jaunuolių nesijautė žvalūs ir pailsėję. Tai susiję tiek su metų laiku, tiek su kituose klausimuose jau aptarta miego kokybe ir trukme.

### Kas tau padeda pasirūpinti savo emocine sveikata?



**Diagrama Nr. 13**

Kiek jaučiatės saugūs savo gyvenamojoje aplinkoje? (1 - mažiausias pasirinkimas, 6 - didžiausias)  
135 atsakymai



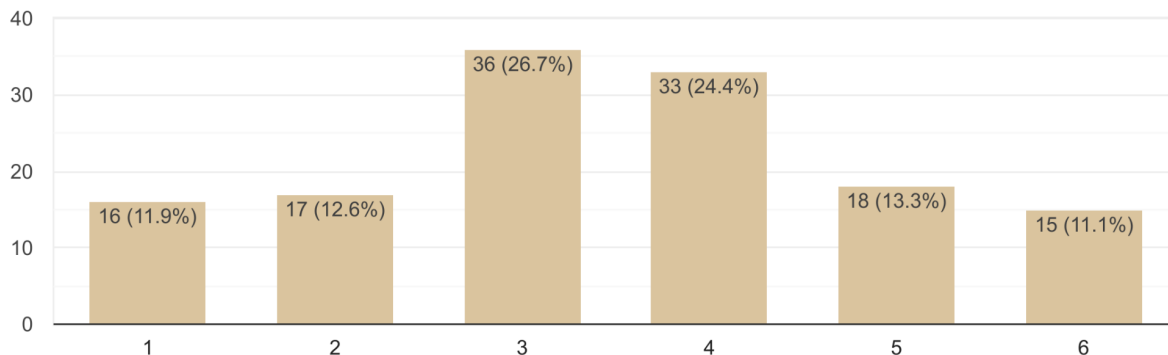
**Diagrama Nr. 14**

Net 83,6 proc. respondentų jaučiasi saugūs Kaišiadorių rajono savivaldybėje. Žemiau esančiame diagramoje Nr. 15 aptariama tolerancija įvairovei. Šiek tiek mažiau nei pusė respondentų – 48,8 proc. teigiamai vertina toleranciją įvairovei. Saugumo klausimas aukščiau aptaria fizinį saugumą, tuo tarpu tolerancijos klausimas labiau atspindi emocinį ir psichologinį saugumą.



Kaip vertinate toleranciją įvairovei, kitokiam gyvenimo būdui, patyčių situaciją Kaišiadorių rajone? (1 - mažiausias pasirinkimas, 6 - didžiausias)

135 responses

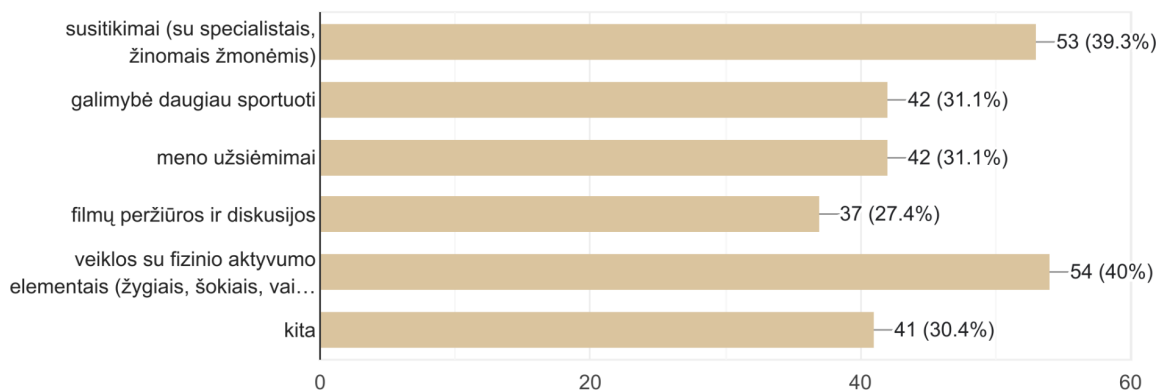


**Diagrama Nr. 15**

Kiti du klausimai yra susiję su jaunų žmonių nuomone, kokių galimybių ar paslaugų reikia Kaišiadorių rajono savivaldybėje, kurios prisidėtų prie geresnės jaunimo emocinės sveikatos ir savijautos. Šie pasiūlymai gali būti integruoti į savivaldybės institucijų, Atvirojo jaunimo centro ir neformalaus ugdymo įstaigų veiklas.

Kas galėtų padėti gerinti tavo emocinę sveikatą?

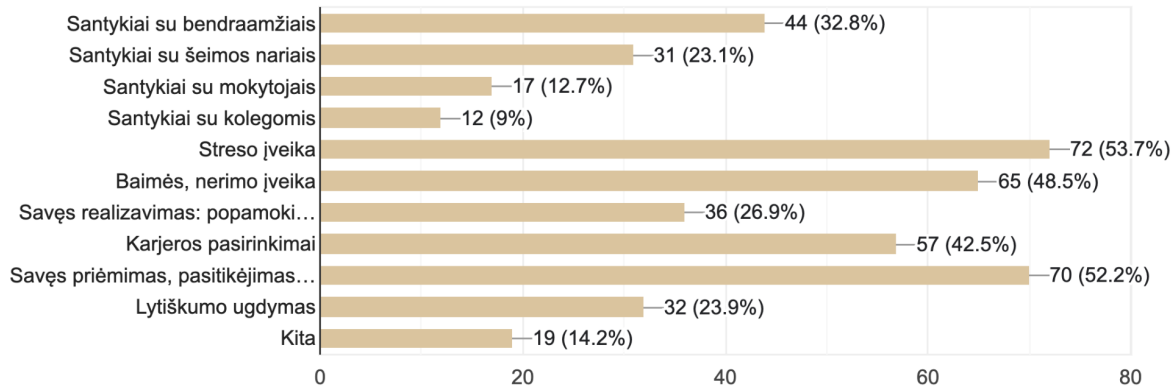
135 responses



**Diagrama Nr. 16**

Kokios mokymų arba užsiėmimų jaunimui temos tau būtų aktualios? Pažymėkite ne daugiau trijų variantų.

134 responses



**Diagrama Nr. 17**

Uždavus atvirą klausimą „**Ką tyrėjams dar reikėtų žinoti apie jaunimo psichikos sveikatą ir paslaugų prieinamumą Kaišiadorių rajone?**“, sulaukta daugiau negu 40 pastebėjimų ir komentarų.

Juos galima sugrupuoti į kelias kategorijas: a) mokykla ir su ja susijęs stresas, b) paauglystės amžiaus tarpsnis, jo metu vykstantys pokyčiai jauno žmogaus gyvenime ir nesupratimas kaip su tais pokyčiais gyventi, c) nenoras ieškoti ir prašyti psichologinės pagalbos, d) nežinojimas kur tokią pagalbą galima gauti arba nepasitikėjimas teikiamomis paslaugomis, jų kokybe.

Žymėjimo paaiškinimas. RN – nuotolinės anketos respondentas ir jo eilės numeris. (n) – atsikartojančios mintys.

a) mokykla, mokymosi krūvis, patyčios mokykloje:

*RN16 "Mokyklose vyksta labai daug patyčių"(2); RN53 „Reikėtų, geriau suprasti, kokį stresą patiria mokiniai“; RN68 „Mokykla žudo iš vidaus” (2); RN71” Mokykla padaro didelę įtaką mūsų emocinei ir fiziškai būsenai, kartais ta įtaka gera, bet dažniausiai bloga. Stresas, patyčios, miego trūkumas, baimė, silpnas pasitikėjimas savimi ir t.t.”; RN99 „Padarykit nuotolinį mokymąsi ir visos problemos baigsis”.*

b) Paauglystė, brendimas:

RN29 „Dauguma paauglių yra linkę į savižudybes dėl savo išvaizdos ar kitų dalykų”;  
RN33 „Dauguma Kaišiadorių jaunimo patyčias ar emocinę sveikatą bando taisyti vartojant alkoholį, psichotropines medžiagas”; RN76 „Jaunimas labai moka viską slėpti”; RN91 „Labiau kreipti dėmesį į tuos vaikus, kurie sėdi užsidarę arba atvirksčiai į tuos, kurie kartais būna per daug linksmi (jie slepia daug daugiau negu suaugę žmonės)”; RN92 „Nežinau kaip kitiems, bet man psichiką ir gerą nuotaiką gerina meilė”; RN69 „Mokykla žudo iš vidaus, norisi nusižudyti, tėvai pykstasi, pyksta ant tavęs ir taip viskas tempia žemyn...”; RN125”  
*Pusė mūsų savižudžiai”*

c) Visuomenės stereotipai apie emocinę ir psichikos sveikatą, jaunimo nenoras ieškoti ir prašyti pagalbos

RN22 „Daugiau pradėti kalbėti, retas dabar ateina prašyti pagalbos, vietoje to jis kenčia viduje, žaloja save, dažnai kyla mintis, kad geriau be manęs šiam gyvenime, pasidavimas. Nes atrodo, kad yra gėda kalbėti apie tai kaip tu jautiesi. Kalbu iš savo perspektyvos. Visuomenė irgi nekalbės tol kol neįvyks tragedija”; RN27 „Mums nėra dažniausiai viskas gerai, mes tiesiog viską slepiam”; RN88 „Šiuolaikinis jaunimas patiria daug streso, baimės, išgyvena kažką sunkaus psichologiškai, bet nėra kam būtų galima išsikalbėti” (2); RN89 „Skatinti moksleivius kreiptis dėl psichologinės pagalbos ir paramos”; RN134 „Daugiau diskusijų apie pykčio problemas (nesivaldymą ir pan.)”.

d) nežinojimas kur tokią pagalbą galima gauti arba nepasitikėjimas teikiamomis paslaugomis

RN44 „Šiame mieste užaugau, tačiau niekad nesu girdėjęs apie jokią pagalbą. Tik mokyklos ribose socialinės darbuotojos ir pan.. Ir vis dar baisi tema, kurios jaunimas vengia. Reikia normalizuoti faktą, kad praktiškai visiems psichologo reikia, ir kad tai visiškai normalu”;

RN39 „Apie tokias paslaugas dažniausiai žinoma nedaug (tik tiek, kad mokykloje yra psichologas), o jų kokybė yra itin abejotina. Labai sunku mieste gauti patikrinimus psichologinėms ligoms, kokybiškas diagnozes (depresijai, ADHD, nerimo sutrikimams, kūno dismorfijai ir kt.), o ir atlikus rūpestis žmogui yra atmestinis ir stereotipinis – "išsigalvoja čia viską, tai neliūdėk, praeis tuoj”;

RN36 „Apie blogus psichologus”;

RN94 „Daugiau reklamos, kur būtų galima kreiptis į psichikos sveikatos specialistus.

Daugiau patarimo ir švietimo streso ir nerimo klausimais, laiko planavimo”;

RN100 „Tie patys sprendimo būdai duos tuos pačius rezultatus. Metas galvoti apie šią situaciją kitokiomis perspektyvomis”.

## Pastebėjimai ir rekomendacijos

Jaunimo emocinės sveikatos būklei Lietuvoje iki šiol skiriama per mažai dėmesio ir apie ją mažai žinoma, ji vis dar „matuojama” per savižudybių prevencijos prizmę. Siekiant kiekybinio ir kokybinio proveržio šioje srityje, svarbu sutelkti bendras valstybės, savivaldybių, sveikatos, švietimo įstaigų, tėvų ir kitų su jaunimu dirbančių institucijų pastangas. Emocinė gerovė, tiek jaunų žmonių, tiek ir visų piliečių, turi tapti visuotiniu prioritetu, o tam pagrindą padėtų aiškus dabartinės situacijos įsivardinimas bei švietimas apie emocinę sveikatą, kuris prasidėtų ankstyviausiose ugdymo grandyse bei įtrauktų su jaunimu dirbančių specialistų bei sprendimų priėmėjų ugdymą.

Konkrečios rekomendacijos Kaišiadorių rajono savivaldybei yra suskirstytos pagal tikslines grupes, pasiūlant priemones, ką galėtų institucijos ir organizacijos padaryti savarankiškai bei bendradarbiaudamos tarpusavyje.

### Savivaldybė/ politinis lygmuo

- Savivaldybė turėtų suteikti politinį prioritetą emocinei sveikatai, inicijuoti viešas diskusijas šia tema. Kaip vieną iš priemonių, galima paskelbti rajone *Emocinės sveikatos* arba *Geros savijautos* metus, taip atkreipiant visuomenės dėmesį bei suvienijant institucijų pastangas šioje srityje;
- Stiprinti skirtingų institucijų bendradarbiavimą jaunimo emocinės sveikatos srityje, ieškoti sinergijų tarp programų ir vykdomų priemonių. Tarpžinybiškumas ir bendradarbiavimas tarp institucijų vyksta tik tada, kai kas nors „judina”, o suvokto poreikio bendradarbiauti arba didelio entuziazmo tarp institucijų veikiančių skirtinguose viešosios politikos sektoriuose nėra. Siūloma inicijuoti tarpžinybinio

bendradarbiavimo tinklo kūrimo susitikimą organizacijoms, kurių viena iš tikslo grupių yra jaunimas;

- Inicijuoti bendrus mokymus emocinio palaikymo, jaunimo amžiaus tarpsnio psichologijos, deviantinio ir delinkventinio elgesio, santykio su jaunuoliu kūrimo temomis arba tarpinstitucines supervizijas, įtraukiant skirtingas rajono institucijas. Tai ne tik pagerintų įstaigų sąveiką, bet ir padėtų susivienodinti supratimą apie jaunus žmones savivaldybėje, padėtų suderinti jaunimui draugišką požiūrį. Šios intervencijos padėtų suprasti specialistams, kokį poveikį jų darbas turi jaunuolio emocinei savijautai;
- Savivaldybės tarpžinybinė darbo grupė turėtų peržiūrėti savivaldybėje taikomą savižudybių prevencijos algoritmą, siekiant, kad jis veiktų greičiau ir efektyviau, kad turėtų reikiamas kompetencijas, mandatą bei resursus;
- Savivaldybės teikiamose paslaugose ir programose įvesti „emocinės sveikatos“ arba „geros savijautos“ kokybės kriterijų, t.y. teikiant paslaugas ar įgyvendinant programas matuoti ne tik kiekybinius kriterijus, bet ir tuos, kurie prisideda prie paslaugos gavėjų emocinės būklės gerinimo;
- Stiprinti jaunimo organizacijas, bendruomenes, neformaliojo švietimo ir darbo su jaunimu paslaugų pasiūlą ir įvairovę rajone, siekiant, kad daugiau jaunuolių įsitrauktų į laisvalaikio, ugdymo ar bendruomeninę veiklą;
- Savivaldybės tarpžinybinis tinklas turi išspręsti prieigos prie sveikatos duomenų klausimą. Reikia užtikrinti, kad socialines paslaugas, atvejo vadybą ir intervencijas teikiantys specialistai gautų prieigą prie asmens sveikatos duomenų. Šiame procese labai svarbus VTAT vaidmuo.

#### Bendrojo ugdymo mokyklos

- Švietimo įstaigos turėtų skirti daugiau dėmesio moksleivių emocinei sveikatai. Šiai dienai daug dėmesio skiriama mokymosi rezultatams, egzaminams, programos išdėstymui, stojimui, tai turi neigiamos įtakos moksleivių emocinei savijautai, kelia stresą. Svarbu užtikrinti kokybiškų paslaugų prieinamumą, kurios teikiamos vadovaujantis profesiniais standartais, kurie padeda užtikrinti paslaugos gavėjo anonimiškumą;

- Suteikti moksleiviams galimybę įgyti bendrąsias psichologijos žinias mokykloje. Šia galimybe moksleiviai galėtų pasinaudoti per pasirenkamą pamoką arba lankant būrelį naudojant NVŠ lėšas. Atsižvelgiant į moksleivių siūlymus, mokyklos psichologai galėtų susitelkti į švietimo ir informacinę veiklą, o konsultacijoms nukreipti pas kitų įstaigų psichologus. Mokyklose galėtų veikti mokinių tarpusavio pagalbos arba diskusijų klubai, kuriuos kuruotų mokyklos psichologas ar socialinis darbuotojas;
- Kaišiadorių rajono psichologai atkreipė dėmesį, kad svarbu dirbti su mokyklų klasių santykių stiprinimu. Klasės santykiai turėtų būti stiprinami grupės formavimo užduočių, grupinių procesų pagalba. Tai mažintų patyčias, didintų pasitikėjimą savimi, suvienytų moksleivių klases;
- Kadangi jaunuoliai dažnai pagalbos ir patarimo kreipiasi į klasės auklėtojus, siūlome parengti metodinę medžiagą, kaip kalbėti su moksleiviais apie emocinį palaikymą, kur ieškoti pagalbos susidūrus su sunkumais, lytinio švietimo ir kitais aktualiais klausimais. Metodika galėtų pateikti siūlymus individualiom ir grupinėms intervencijoms;
- Siekti, kad švietimo įstaigos būtų atviresnės, nes informacija apie probleminius moksleivių atvejus yra slepiama arba nutylima. Jeigu socialinės įstaigos žinotų apie sudėtingus atvejus, būtų galima taikyti anstyvesnes intervencijas, kurios būtų efektyvesnės.

#### Emocinės sveikatos srityje dirbančios institucijos

- Gerinti psichikos sveikatos (ir jos svarbos) supratimą visuomenėje, mažinti su tuo susijusius stereotipus ir stigmas. Svarbu, kad ši tema asocijuotųsi ne tik su problemomis, sunkumais ar savižudybėmis, bet apskritai su sveika gyvensena ir savijauta, geresniu savęs pažinimu;
- Stiprinti emocinę pagalbą paaugliams ir jaunuoliams, didinti emocinės pagalbos paslaugų prieinamumą, užtikrinti konsultacijų anonimiškumą;
- Plėsti emocinės pagalbos tinklą visos savivaldybės teritorijoje, tiek stiprinant jau esančias institucijas, tiek teikiant nuotolines arba mobilias (atvykstant į gyvenvietes kur nėra stacionarių paslaugų teikimo vietų) emocinės pagalbos paslaugas;

- Svarbu užtikrinti, kad specialistų atlyginimai būtų konkurencingi, o teikiant mobilies paslaugas – užtikrinti kelionės išlaidų kompensavimą;
- Užtikrinti visuomenės sveikatos biuro programų ilgalaikį tęstinumą, ypatingai emocinės sveikatos srityje. Svarbu įsipareigoti programas vykdyti bent 5 metus, nes tik po ilgesnio laiko galima vertinti jų efektyvumą;
- Skatinti nemokamą pirmą vizitą pas psichikos sveikatos specialistą, skatinti emocinės sveikatos profilaktiką;
- Įgyvendinant Europos ekonominės erdvės projektus sveikatos srityje buvo pilotuotas „žaliojo koridoriaus“ paslaugų teikimas jaunimui ir kitoms tikslinėms grupėms. Pagreitinta ir supaprastinta registracijos ir patekimo pas specialistus tvarka. Siūloma savivaldybėje plėsti jaunimui draugiškas sveikatos paslaugas. Kita galima alternatyva– Jaunimo sveikatos centras prie poliklinikos ar ligoninės;
- Stiprinti emocinės pagalbos programų viešinimą jaunų žmonių tarpe, naudojantis jaunimui patraukliais informacijos sklaidos kanalais, socialiniais tinklais. Būtina atkreipti dėmesį, kad skirtingo amžiaus jauni žmonės naudojami skirtingais socialiniais tinklais.

#### Jaunimo ir su jaunimu dirbančios organizacijos

- Jaunimo bei su jaunimo dirbančios organizacijos turėtų aiškiau suprasti savo vaidmenį bei veiklos teigiamą emocinį poveikį dalyvaujantiems jauniems žmonėms. Kadangi jie jau yra sukūrę santykį ir įgyję jaunų žmonių pasitikėjimą, savo veikloje sudaryti galimybes atliepti jaunų žmonių emocinės sveikatos poreikius;
- Stiprinti emocinės pagalbos programų viešinimą jaunų žmonių tarpe, naudojantis jaunimui patraukliais informacijos sklaidos kanalais, socialiniais tinklais. Būtina atkreipti dėmesį, kad skirtingo amžiaus jauni žmonės naudojami skirtingais socialiniais tinklais;
- Inicijuoti rajono apjungimo, bendras veiklas jaunimui (renginius, forumus, diskusijas). Šių veiklų metu jaunuoliai galėtų:
  - a) susipažinti vieni su kitais, bendrauti ir bendradarbiauti, kurti ryšius tarp bendruomenių;

- b) pamatyti ir pažinti savo kraštą, stiprinti regioninį identitetą;
- c) diskutuoti aktuliais jaunimui ir rajonui klausimais, ugdytis pilietiškumą;
- d) bendrauti su sprendimų priėmėjais, ugdytis politinį raštingumą;
- e) prisidėti prie rajono problemų sprendimo savo siūlymais, idėjomis ir savanorišku darbu.

### Jauni žmonės

- Domėtis ir rūpintis savo fizine ir emocine sveikata, ugdyti įgūdžius ir kasdieninę rutiną, kurios padeda išlaikyti ir stiprinti sveikatą;
- Emocinė sveikata yra ne tik svarbu, bet ir madinga. Nebijokite apie tai kalbėtis su draugais, palaikyti draugus, kuriems palaikymo reikia;
- Jauni žmonės jaučiasi geriau, kai dalyvauja grupinėse veiklose, įsitraukia į prasmingas ar smagias veiklas, todėl svarbu, kad visi jauni žmonės kur nors dalyvautų, priklausytų organizacijoms, bendruomenėms ar neformalioms jaunimo grupėms;
- Susiduriant su sunkumais, svarbu neužsidaryti savyje, nebijoti apie sunkumus kalbėti ir ieškoti pagalbos;
- Būtina užkirsti kelią patyčioms, jų ne normalizuoti, būti neabejingiems, kai skriaudžiami silpnesni.