

## ILGALAIKIŲ NEIGIAMŲ COVID-19 PANDEMIJOS PASEKMIŲ PSICHIKOS SVEIKATAI MAŽINIMO VEIKSMŲ PLANAS

Tęsiantis COVID-19 pandemijai ir jai pasibaigus, visuomenės psichikos sveikatai teks vis daugiau iššūkių ir neigiamų pasekmių. Pasaulinės sveikatos ir psichikos sveikatos organizacijos ir tarptautiniai ekspertai teigia, kad būtina imtis ilgalaikių priemonių spręsti psichikos sveikatos problemoms, kylančioms dėl COVID-19 pandemijos<sup>1</sup>.

Pandemija ir įvestas karantinas Lietuvoje taip pat sukelia neeilinį stresą bei nerimą gyventojams, o neigiamos socialinės-ekonominės pasekmės bus jaučiamos dar ilgai pasibaigus pandemijai. Gyventojų apklausa parodė, kad karantino metu neigiamos psichologinės būsenos išlieka žymiai aukštesnės, nei buvo iki karantino paskelbimo<sup>2</sup>. Net 66 proc. respondentų kovo pabaigoje vykusiame reprezentatyviame apklausoje nurodė, kad koronaviruso epidemija jau turėjo neigiamos įtakos jų psichologinei būsenai<sup>3</sup>. Kitos reprezentatyvios gyventojų apklausos duomenimis, patiriančių nerimą padaugėjo beveik pustrėčio karto (nuo 26,1 iki 64,3 proc.), liūdesį – daugiau nei du kartus (nuo 21,9 iki 46,8 proc.), pyktį – beveik dvigubai (nuo 19,8 iki 35,6 proc.)<sup>4</sup>.

2019 metais Lietuvoje buvo 235 tūkst. asmenų, diagnozuotų psichikos ir elgesio sutrikimais, ir tokiais sutrikimais diagnozuojamų asmenų kasmet daugėja. Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centras prognozuoja, kad, ilgalaikėje perspektyvoje, COVID-19 pandemija ir paskelbtas karantinas bei socialinės-ekonominės pasekmės reikšmingai padidins šių sutrikimų paplitimą Lietuvoje ir todėl iškilis poreikis identifikuoti labiausiai krizės psichologiškai paveiktus asmenis. Krizės laikotarpiu, bei 3-6 mėn. po jos gali itin padažnėti sutrikimai susiję su stresu – adaptacijos sutrikimas ar potrauminio streso sutrikimas, kurie šiuo metu Lietuvos sveikatos sistemoje nėra atpažįstami. Taip pat numatomas kitų nerimo ir nuotaikos sutrikimų didesnis paplitimas. COVID-19 pandemija sukuria įvairias gyvenimo sritis apimančią stresorių tinklą – ateities neužtikrintumas, suprastėjusios gyvenimo sąlygos, socialinių kontaktų ribojimas, ekonominis neužtikrintumas, pajamų sumažėjimas, rizika sveikatai. Visa tai daro stiprų neigiamą poveikį žmonių psichikos sveikatai<sup>5</sup>.

Tarptautinių organizacijų specialistai taip pat tvirtina, kad dėl ilgalaikio pandemijos poveikio gyventojams (ypač pažeidžiamoms grupėms) bei ekonomikai, itin aktualia problema taps padidėjęs savižudybių atvejų skaičius<sup>6</sup>. Ši problema itin aktuali Lietuvos kontekste, Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centro skaičiavimais, per 3-4 metus savižudybių Lietuvoje padaugės papildomai 230 atvejų (apie 10-15 proc. kasmet). Prognozuojama, kad didžiausia grėsmė bus ne karantino pradžioje, kai žmonės yra mobilizavęsi ir viliasi, kad viskas greitai pasibaigs, o karantinui pasibaigus ar užsitęsęs, kai ryškiau pradės jaustis ekonominės pasekmės. Laukiamas ekonomikos nuosmukis Lietuvoje, tikėtina, bus analogiškas 2009 m. pasaulinei ekonomikos krizei, dėl kurios JAV, Kanadoje ir Europoje savižudybių skaičius padaugėjo daugiau kaip 10 tūkst. (lyginant su tuo, jei krizės nebūtų buvę)<sup>7</sup>.

Gauti duomenys iš emocinės paramos linijų Lietuvoje apie dažniausiai pasitaikančias skambučių temas balandžio 20 d. – gegužės 3 d. rodo, kad tarp skambinančiųjų dominuoja nerimo, santykių šeimoje, vienišumo, priklausomybių ir depresijos temos. Įvairiose amžiaus grupėse, įskaitant vaikus ir jaunimą, viena iš dažniausiai minimų temų – savižudybės rizika, savęs žalojimas.

Planas buvo parengtas pasitelkus psichikos sveikatos ir kitų sričių ekspertus – vykdyta viešoji konsultacija, kurios metu gauti pasiūlymai iš daugiau kaip 30 ekspertų ir organizacijų. Taip pat atsižvelgta į aktualiausius užsienio šalių mokslinius tyrimus ir ekspertų įžvalgas dėl COVID-19 pandemijos pasekmių psichikos sveikatai. Planas

<sup>1</sup> Tedros A.G. (2020). Addressing mental health needs: an integral part of COVID-19 response. *World Psychiatry*, 19(2), 129-130.

<sup>2</sup> <https://www.vz.lt/rinkodara/2020/04/17/pandemijos-akivaizdojepanikos-ir-nevilties-banga-lietuvojeslugsta>

<sup>3</sup> <https://www.diena.lt/naujienos/lietuva/salies-pulsas/apklausa-lietuvos-gyventojai-pritartu-grieztesnems-karantino-priemonems-960456>

<sup>4</sup> <https://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/kita-karantino-puse-naujausias-tyrimas-rodo-kardinalius-lietuviu-savijautos-pokycius.d?id=83977807>

<sup>5</sup> [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext#seccetitle60](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext#seccetitle60)

<sup>6</sup> [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(20\)30171-1.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(20)30171-1.pdf)

<sup>7</sup> <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/economic-suicides-in-the-great-recession-in-europe-and-north-america/DF85FA16DFB256F4DC7937FAEA156F8B>

parengtas dalyvaujant darbo grupei, sudarytai iš LR Vyriausybės, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, Sveikatos apsaugos ministerijos, Lietuvos psichologų sąjungos, Jaunųjų psichiatrų asociacijos, Lietuvos psichiatrų asociacijos, Vilniaus Universiteto Psichotraumatologijos centro atstovams. Rengiant planą, atsižvelgta ir į 2020 m. balandžio 23 d. ekspertų grupės LR Vyriausybei pateiktus siūlymus dėl psichikos sveikatos COVID-19 pandemijos metu užtikrinimo.

Nr.	Priemonė	Aprašymas	Skirtos lėšos, tūkst. eurų		Įgyvendinimo terminas	Vykdytojai
			2020 m.	2021 m.		
1.	Didinti psichologų, dirbančių psichikos sveikatos centruose, skaičių	Skiriamos papildomos PSDF lėšos, siekiant mažinti prie psichikos sveikatos centrų prirašytų asmenų, tenkančių vienam psichologui, skaičių iki 10 000. Tai padidintų psichologų skaičių psichikos sveikatos centruose iš viso 117 psichologų, papildomai 70000 paslaugų per metus.	700 (PSDF)	2200 (PSDF)	2020 m.	SAM, VLK
2.	Plėtoti psichosocialinės reabilitacijos paslaugas, padidinant šioms paslaugoms skiriamas lėšas ir pakeičiant nukreipimo šioms paslaugoms gauti tvarką	Didinti skiriamų PSDF lėšų dydį, pakeisti paslaugų teikimo tvarką, palengvinant nukreipimą į psichosocialinę reabilitaciją bei įtraukiant papildomas diagnozes (adaptacijos sutrikimų ir kt.)	150 (PSDF)	600 (PSDF)	2020 m.	SAM, VLK
3.	Plėtoti visuomenės psichikos sveikatos (prevencines ir ankstyvojo atpažinimo) paslaugas gyventojams visuomenės sveikatos biuruose	Iš viso būtų įdarbinta apie 90 psichikos sveikatos specialistų. Įdarbinti specialistai visuomenės sveikatos biuruose teiktų prevencines paslaugas gyventojams. Šios paslaugos visuomenės sveikatos biuruose sumažintų psichologinės pagalbos stigmą ir pasiektų platesnę visuomenės dalį, būtų teikiamos „žemo slenksčio“ psichologinės pagalbos paslaugos.	1000 (VB)	1300 (VB)	2020 m.	SAM
4.	Išbandyti ir išplėtoti mobiliųjų komandų veiklą, užtikrinant neatidėliotiną ir skubią psichologinę pagalbą bendruomenėje nutikus krizei, galinčiai turėti neigiamų pasekmių psichikos sveikatai	Kritiniai įvykiai ir ekstremaliosios situacijos turi reikšmingos įtakos individo ir bendruomenės psichikos sveikatai. Tokiam atvejui nutikus, mobiliosios komandos vyktų į įvykio vietą ir teiktų pirmąją psichologinę pagalbą, identifikuotų tęstinės pagalbos poreikį. 2021 m. paslaugas gaus iki 1800 asmenų.	220 (VB)	650 (VB)	2020 m.	SAM
5.	Stiprinti specialistų kompetencijas psichologinių sunkumų ir psichikos sveikatos sutrikimų atpažinimo ir pagalbos suteikimo, krizių įveikos, nuotolinių mokymų ir kitose srityse	Veiksmas 1: vykdyti mokymus kaip atpažinti ir gydyti depresijos ir nerimo sutrikimus (6 val.) (po 600 šeimos gydytojų kasmet) Veiksmas 2: atpažinti psichologinę traumą bei adaptacijos sutrikimus (4 val.) bei atlikti			2020 m. 2020-2021 m.	SAM SAM

Nr.	Priemonė	Aprašymas	Skirtos lėšos, tūkst. eurų		Įgyvendinimo terminas	Vykdytojai
			2020 m.	2021 m.		
		<p>psichotraumatologinį psichologinį įvertinimą ir teikti specializuotą psichologinę pagalbą taikant trumpalaikės eklektinės terapijos metodą (BEPP) (16 val. + supervizijos) asmenims turintiems potrauminio streso sutrikimus (400 psichologų)</p> <p>Veiksmas 3: vykdyti mokymus ir supervizijas kaip atpažinti savižudybės grėsmę ir suteikti pirmąją emocinę pagalbą (16 val.)</p> <p>Veiksmas 4: vykdyti instruktorių mokymus, kaip apmokyti asmenis valdyti ekstremalias situacijas ir organizuoti pirmąją psichologinę pagalbą (40 val. + supervizijos) (visuomenės sveikatos biurų specialistai)</p> <p>Veiksmas 5: vykdyti mokymus ir supervizijas stiprinant kompetencijas taikyti specializuotą pagalbą savižudybės grėsmę patiriantiems asmenims (psichologai, psichiatrai)</p> <p>Veiksmas 6: vykdyti specialistų mokymus ir supervizijas, kaip konsultuoti pacientus nuotoliniu būdu (600 specialistų – psichologai, psichiatrai, psichoterapeutai).</p> <p>Veiksmas 7: Vykdyti mokymus mokyklų ir PPT/ŠPT psichologams ir socialiniams pedagogams dėl nuotolinio darbo organizavimo ir konsultacijų teikimo (16 val., 600 dalyvių)</p> <p>Veiksmas 8: Vykdyti mokymus ir supervizijas streso įveikos, perdegimo sindromo atpažinimo ir įveikos temomis PPT/ŠPT ir mokyklų psichologams (16 val., 200 psichologų), socialiniams pedagogams (16 val., 200 socialinių pedagogų)</p> <p>Veiksmas 9: Organizuoti supervizijas, skirtas sudėtingiems konsultavimo atvejams, traumos ir krizių įveikos temomis, profesiniams sunkumams aptarti, PPT/ŠPT ir mokyklų psichologams (16 val., 150 psichologų)</p> <p>Veiksmas 10: organizuoti supervizijas socialiniams darbuotojams bei tarpžinybinėms komandoms pagal</p>			2020-2021 m.	SAM
					2021 m.	SAM
					2021 m.	SAM
					2020-2021 m.	SAM
			100 (VB)		2020 m.	ŠMSM, NŠA
			80 (VB)		2020 m.	ŠMSM, NŠA
			30 (VB)		2020 m.	ŠMSM, NŠA
			72 (VB)		2020 m.	SADM

Nr.	Priemonė	Aprašymas	Skirtos lėšos, tūkst. eurų		Įgyvendinimo terminas	Vykdytojai
			2020 m.	2021 m.		
		socialinio darbo formas su tikslinėmis grupėmis (vaikais, jaunimu, šeimomis, globojamais vaikais) krizinių situacijų atvejams aptarti (15 val., 80 komandų) Veiksmas 11: Vykdyti Užimtumo tarnybos darbuotojų (300) ir socialinių darbuotojų (600) apmokymus, kaip atpažinti depresijos, nerimo, priklausomybių ir savižudybių riziką ir nukreipti pagalbos (6 val.)	45 (VB)		2020 m.	SADM
6.	Stiprinti emocinę, psichologinę, konsultacinę pagalbą telefonu, internetu, nuotoliniu būdu skirtingoms tikslinėms grupėms	Veiksmas 1: plėtoti emocinės paramos vyresnio amžiaus žmonėms paslaugų teikimą telefonu. Teikti kokybiškas emocinės paramos senjorams telefonu paslaugas (ypač jiems atsidūrus izoliacijoje), iš dalies finansuoti psichologų konsultacijų, savanorių parengimo išlaidas. Bus padidintas skambučių skaičius, sustiprinta konsultuojančių savanorių, psichologų komanda. Veiksmas 2: stiprinti emocinę, psichologinę, konsultacinę pagalbą tėvams telefonu. Užtikrinti „Tėvų linijos“ veiklą, papildomai skatinti linijos plėtrą, ilginti konsultacijų valandas (psichologų-konsultantų darbo apmokėjimas, komandos supervizijos, viešinimas). Bus pailgintos konsultacijų valandos. Veiksmas 3: plėtoti emocinės paramos linijų susirašinėjimo internetu (angl. <i>chat</i> ) sistemą. Plėsti konsultavimo valandas ir paslaugos organizavimo priemonės (savanorių koordinavimas, administravimas, psichologų konsultacijos) Pokalbių internetu bus padidinta: Vaikų linijoje: nuo 60 val. iki 260 val./mėn. Jaunimo linijoje: nuo 96 val. iki 288 val./mėn. Pagalbos moterims linijoje: nuo 48 val. iki 84 val./mėn. Veiksmas 4: sukurti vieningą liniją ir stiprinti pokalbių	120 (VB)	240 (VB)	2020-2021 m.	SADM
			36 (VB)		2020 m.	
			60 (VB)	140 (VB)	2020-2021 m.	
			15 (VB)	30 (VB)	2020-2021 m.	

Nr.	Priemonė	Aprašymas	Skirtos lėšos, tūkst. eurų		Įgyvendinimo terminas	Vykdytojai
			2020 m.	2021 m.		
		<p>internetu sistemą (<i>chat</i>) Specializuotos pagalbos centruose. Stiprinti psichosocialinę pagalbą smurto artimoje aplinkoje aukoms, diegti vieningą pagalbos numerį (800) ir interneto pokalbių programą. Bus įdiegtas papildomas, klientams patogesnis konsultavimo būdas, padidėjęs konsultacijų smurto artimoje aplinkoje aukoms skaičius.</p> <p>Veiksmas 5: stiprinti emocinės paramos linijų techninę bazę. Atnaujinti emocinės paramos linijų skambučių centro serverį. Atnaujinta įranga leis atnaujinti licencijas ir užtikrinti teikiamos emocinės paramos plėtrą bei emocinės paramos linijų veiklos stebėseną.</p> <p>Veiksmas 6: stiprinti konsultacines – psichologines, psichoterapines, teisines, edukacines paslaugas telefonu (nuotoliniu būdu) vyrams, išgyvenantiems su pandemijos poveikiu susijusias ekonomines, socialines ir asmenines krizes. Paslaugos teikiamos vyrų krizių centruose.</p>	42 (VB)		2020 m.	
			40 (VB)	80 (VB)	2020-2021 m.	
7.	Teikti švietimo ir psichologinę pagalbą sunkumų patiriantiems mokyklinio amžiaus vaikams	Švietimo pagalbos specialistams formuoti papildomas užduotis individualiam darbui su rizikos grupės vaikais mokyklose.	300 (VB)		2020 m.	ŠMSM