



Lietuvos Respublikos Ministrui Pirmininkui

Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto ministrui

Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministrui

Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministrui

REZOLIUCIJA

DĖL PSICHIKOS SVEIKATOS LAISVADIENIŲ MOKSLEIVIAMS

37-oji Lietuvos liberalaus jaunimo Sueiga

2023 m. sausio 22 d.

Vilnius

Lietuvos liberalus jaunimas (toliau – LLJ) – nepriklausoma, nepartinė, intelektualiai ir pažangi nevyriausybinė jaunimo organizacija, puoselėjanti laisvės ir teisingumo idėjas bei vienijanti daugiau kaip pustrėčio tūkstančio jaunų žmonių visoje Lietuvoje. LLJ, būdama viena aktyviausių nevyriausybinių organizacijų, mato poreikį moksleiviams suteikti psichikos sveikatos laisvadinius.

Psichikos sveikata – tai psichinės gerovės būseną, leidžianti žmonėms susidoroti su gyvenimo įtampomis, realizuoti savo gebėjimus, gerai mokytis ir gerai dirbti bei prisidėti prie savo bendruomenės. Psichikos sveikata yra fundamentali žmogaus teisė. Ir ji yra būtinas komponentas asmeniniam, bendruomenės ir socialiniam bei ekonominiam vystymuisi.¹ Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimas daro teigiamą įtaką produktyvumui bei pasitenkinimui gyvenimu, kai tuo tarpu psichikos sveikatos sunkumai ir sutrikimai gali turėti neigiamos įtakos tiek išsilavinimui, užimtumui ar socialinėms perspektyvoms, tiek fizinei sveikatai (pavyzdžiui, depresija yra viena iš pagrindinių negalios priežasčių, o sunkia psichinės ligos forma sergantys žmonės dažnai miršta net dviem dešimtmečiais anksčiau nei nesergantys asmenys).²

¹ Pasaulio sveikatos organizacija, *Mental health: strengthening our response*, 2022. Internetinė prieiga: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

² Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), *Mental Health overview*, 2022. Internetinė prieiga: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1



Psichikos sveikatos Lietuvoje kontekstas

LLJ išreiškia susirūpinimą psichikos sveikatos rodikliais Lietuvoje. Sveikatos metrikos ir vertinimo instituto (IHME) duomenimis, su psichikos sveikatos ir / ar elgesio sutrikimais susiduria net 17,9 proc. Lietuvos gyventojų³. Tyrimai rodo, jog psichikos sveikatos problemos dažnai prasideda ankstyvame amžiuje, dažnai pradeda formotis iki 14 metų.⁴ Remiantis Pasaulio banko tyrimo duomenimis, mokytojų teigimu, Lietuvoje net 20 proc. moksleivių patiria emocinių ir psichologinių sunkumų.⁵ Mokslinis tyrimas rodo, kad Lietuvos jaunimo grupėje nuo 17 metų amžiaus ir jaunesnių psichikos sveikatos ir elgesio sutrikimų paplitimas yra antras po kvėpavimo ligų.⁶ Prastos moksleivių psichikos sveikatos priežastys gali būti įvairios, tačiau, turint mintyje Pasaulio sveikatos organizacijos duomenis apie Lietuvos moksleivių patiriamą spaudimą mokyklose dėl darbų krūvio, vien mūsų švietimo sistemos indėlis čia yra nemenkas: pagal 11-mečių, patiriančių spaudimą dėl didelio krūvio mokykloje, statistiką, užimame 1 vietą iš 45 pasaulio šalių, pagal 13-mečius užimame 2 vietą, o pagal 15-mečius – 9.⁷ Pagal bendrus vaikų gerovės vertinimo rezultatus Lietuva užima tik 33 vietą iš 38 pasaulio šalių, o vertinant vaikų psichikos sveikatos rodiklius, Lietuva yra likusi vos 36 vietoje.⁸ Taip pat Lietuva tarp Europos Sąjungos (toliau – ES) valstybių siekia didžiausią savižudybių koeficientą – 22,89 atvejus / 100 000 gyventojų⁹ – iš kurių net 12,7 atvejų sudaro 15-19 m. amžiaus jaunuoliai.¹⁰

LLJ taip pat išreiškia susirūpinimą psichikos sveikatos paslaugų prieinamumu ir infrastruktūra Lietuvoje. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis (2017), 100 tūkst. Lietuvos gyventojų tenka 15,86 psichologų ir 18,45 psichiatrų, iš kurių vaikų psichiatrų – 3,17. Švietimo mokslo ir sporto ministerijos duomenimis (2019), bendrojo ugdymo mokyklose dirbo 2,3 tūkst. pagalbą mokiniui teikiančių specialistų (socialinių pedagogų, specialiųjų pedagogų, psichologų, socialinių darbuotojų), tačiau šimtui mokinių vidutiniškai teko vos 0,7 specialisto. Taip pat 74 proc. švietimo pagalbą

³ Vyriausybės strateginės analizės centras (STRATA), *Lietuvos jaunimo psichikos sveikatos paslaugų teikimo grandinės vertinimas II etapas*, 2021. Internetinė prieiga: <https://strata.gov.lt/images/tyrimai/2021-metiai/20220302-Jaunimo-psichika.pdf>

⁴ Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E., *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*, 2005. Internetinė prieiga: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15939837/>

⁵ Pasaulio bankas, *Evaluating and Optimizing the Service Delivery Chain for Youth Mental Health in Lithuania*, 2021.

⁶ Lietuvos Respublikos Sveikatos ministerija ir Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, *Lietuvos sveikatos statistika*, 2019. Internetinė prieiga: https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/LT_sveik_stat_health/la_2019.pdf

⁷ Pasaulio sveikatos organizacija, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), *Spotlight on adolescent health and well-being*, 2020. Internetinė prieiga: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0og3sU68UwfX5JfMmgwup3KMYexHv-bgVQ598ll64W5gCZ5CHJCQzWJvQ>

⁸ UNICEF, *Metinė ataskaita*, 2020. Internetinė prieiga: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Report-Card-16-Worlds-of-Influence-child-wellbeing.pdf>

⁹ Europos Komisijos generalinis direktoratas Eurostat, *Death due to suicide, by sex*, 2019. Internetinė prieiga: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00122/default/table?lang=en>

¹⁰ Europos Komisijos generalinis direktoratas Eurostat, *Suicide death rate by age group*, 2019. Internetinė prieiga: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00202/default/table?lang=en>



teikiančių specialistų dirba miestuose, todėl, pavyzdžiui, jeigu miesto vietovėse vienas psichologas tenka 1751 vaikui, kaimo vietovėse teks 15 763 vaikams.¹¹

Psichikos sveikatos laisvadieniai moksleiviams praktikoje

Psichikos sveikatos laisvadienis moksleiviui – tai galimybė gauti atleidimą nuo pamokų vienai dienai dėl pateisinamos, psichikos sveikatos, priežasties. Tokių laisvadienių pagrindinis tikslas – atsigausti nuo slegiančių momentinių sunkumų bei įgyti jėgų kokybiškai sugrįžti prie kasdienių atsakomybių.

LLJ atkreipia dėmesį į psichikos sveikatos laisvadienių moksleiviams praktiką Jungtinėse Amerikos Valstijose (toliau – JAV). Per 2019–2022 m., kai JAV buvo pradėta kalbėti apie šią idėją, tokių laisvadienių galimybę įvairiais formatais savo įstatyminėje bazėje reglamentavo dvylika valstijų. Skirtingų įgyvendinimo formatų praktiniai pavyzdžiai:

1. Kalifornija (priimta 2021 m. lapkričio 8 d.). Psichikos sveikata išskirta kaip lygiavertė nedalyvavimo pamokose priežastis fizinei sveikatai, nepridedant tam papildomų laisvadienių, tačiau įpareigojant mokyklas mokomąjį turinį apie psichikos sveikatą įtraukti į savo ugdymo programas.¹²
2. Ilinojus (priimta 2022 m. sausio 1 d.). Suteikia moksleiviams penkis laisvadinius per metus atskirai psichikos sveikatos priežastims, kuriuos automatiškai pateisina be medicininių patvirtinimo raštelių.¹³
3. Oregonas (priimta 2019 m. birželį). Suteikia moksleiviams penkis laisvadinius per tris mėnesius, kuriuos moksleiviai gali panaudoti dėl fizinės ar psichikos sveikatos priežasčių.¹⁴
4. Konektikutas (priimta 2021 m. liepos 1 d.). Suteikia moksleiviams du laisvadinius per metus atskirai psichikos sveikatos priežastims su sąlyga, jog šie laisvadieniai negali būti paimti abu iš eilės.¹⁵

¹¹ Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT), *Jaunimo psichikos sveikatos stiprinimas Lietuvoje*, 2020. Internetinė prieiga: <https://lijot.lt/wp-content/uploads/2020/12/LiJOT-tyrimas-jaunimo-psichikos-sveikatos-stiprinimas-2020.pdf>

¹² Senatorius Anthony J. Portantino, *Governor Signs Senator Portantino's Mental Health Education Bills*, 2021. Internetinė prieiga: <https://sd25.senate.ca.gov/news/2021-10-08/governor-signs-senator-portantino%E2%80%99s-mental-health-education-bills>

¹³ Ilinojaus Generalinė Asamblėja, *Bill Status of SB1577*, 2022. Internetinė prieiga: <https://www.ilga.gov/legislation/BillStatus.asp?DocNum=1577&GAID=16&DocTypeID=SB&SessionID=110&GA=102>

¹⁴ Very well mind, *These Are the US States Allowing Student Mental Health Days*, 2022. Internetinė prieiga: <https://www.verywellmind.com/us-states-allowing-student-mental-health-days-5270047#citation-12>

¹⁵ Konektikuto valstija, *Substitute Senate Bill No. 2*, 2021. Internetinė prieiga: <https://www.cga.ct.gov/2021/ACT/PA/PDF/2021PA-00046-R00SB-00002-PA.PDF>



5. Nevada (priimta 2021 m. liepos 1 d.). Psichikos sveikata išskirta kaip lygiavertė nedalyvavimo pamokose priežastis fizinei sveikatai, nepridedant tam papildomų laisvadienių, tačiau jos pateisinimui yra privalomas patvirtinimo lapelis iš profesionalaus specialisto.¹⁶

Svarbu pažymėti, jog remiantis 2022 m. 1 tūkst. paauglių tėvų ar globėjų JAV apklausa, 74 proc. jų mano, kad mokyklos turėtų leisti psichikos sveikatos laisvadinius moksleiviams. Net 77 proc. tos pačios apklausos dalyvių, jau leidusių savo vaikui pasinaudoti minėta psichikos sveikatos laisvadienio galimybe mokykloje, teigia pastebėję pozityvių rezultatų.¹⁷

Iš kitos pusės, svarbu pažymėti ir galimą piktnaudžiavimo psichikos sveikatos laisvadieniais riziką, tačiau ekspertai teigia, jog tokios idėjos praktikoje nauda psichikos sveikatos gerovei yra verta rizikų ir nusveria piktnaudžiavimo atvejus.¹⁸

Argumentacija ir siūlymas

LLJ tiki įvairiapuse psichikos sveikatos laisvadienių nauda moksleiviams, mokykloms ir visuomenei:

1. Moksleiviams jie padėtų laiku pailsėti nuo sunkumų ir išvengti perdegimo, suteiktų galimybę praktiškai mokytis apie psichikos sveikatos svarbą ir valdymą;
2. Mokyklai būtų suteiktas puikus rodiklis moksleivių psichikos sveikatos sekimui, padidėtų tikimybė moksleivius su pagalbos galimybėmis pasiekti laiku;
3. Visuomenėje prisidėtų prie psichikos sveikatą supančios stigmos mažinimo.

LLJ siūlo pamokų pateisinimo sistemose psichikos sveikatą pripažinti lygiaverte fizinei sveikatai, vienu ar kitu formatu suteikiant moksleiviams psichikos sveikatos laisvadinius.

LLJ rekomenduoja siūlymo įgyvendinimo atveju priimti patogius, tačiau efektyviausius psichikos sveikatos gerinimui moksleivių tarpe nutarimus dėl šių pagrindinių siūlymo sprendimų: laisvadienių pavadinimo, laisvadienių skaičiaus, jų išdavimo tvarkos, visuomenės informavimo bei papildomo švietimo apie psichikos sveikatą, o esant poreikiui ir galimybėms – specialistų pagalbos.

¹⁶ Nevada Electronic Legislative Information System (NELIS), *Senate Bill No.249*, 2021. Internetinė prieiga:

<https://www.leg.state.nv.us/App/NELIS/REL/81st2021/Bill/7771/Text>

¹⁷ Very well mind, *Mental Health Days Help Kids, But Systemic Barriers Prevent Widespread Use*, 2022. Internetinė prieiga:

<https://www.verywellmind.com/mental-health-days-and-kids-survey-6361951>

¹⁸ Counseling & Support Services for Youth (CASSY), *California is now allowing mental health days as excused absences*, 2022.

Internetinė prieiga: <https://cassybayarea.org/california-is-now-allowing-mental-health-days-as-excused-absences/>



LLJ tikisi palaikymo ir politinės valios kartu žengti didesnio Lietuvos švietimo sistemos ir psichikos sveikatos progreso link.

Pirmininkas

Umberto Masi