



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra

**Nacionālais kartēšanas uzdevums
nacionālo aģentūru ilgtermiņa
„Stratēģiskās partnerības garīgās veselības un labbūtības” ietvaros**

Rīga, Latvija | 2021. gada augusts

TEKSTĀ LIETOTIE SAĪSINĀJUMI UN PASKAIDROJUMI

ES – Eiropas Savienība

ESK – ES programma “Eiropas Solidaritātes korpuss”

JSPA – Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra

LR IZM – Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija

LR VM - Latvijas Republikas Veselības ministrija

NFI – neformālā izglītība

PKC – Pārresoru koordinācijas centrs

PVO – Pasauls Veselības organizācija

SPKC – Slimību profilakses un kontroles centrs

VISC – Valsts Izglītības un satura centrs

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	4
Metodoloģija	4
Ziņojuma ierobežojumi	5
Ziņojuma autori	5
Jauniešu psihoemocionālās veselības īss raksturojums	6
Sabiedrības izpratne par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem	7
Politikas veidotāju izpratne par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem	8
Pieeja psihoemocionālas veselības jautājumu risināšanai	9
Organizācijas/ iestādes, kuras nodrošina atbalstu jauniešiem psihoemocionālās veselības jautājumos	10
Metodes un resursi darbam ar jauniešiem par psihoemocionālās veselības jautājumiem	12
SECINĀJUMI UN IETEIKUMI	16
Jaunieši un palīdzība psihoemocionālās veselības jautājumos	16
Pandēmijas ietekme uz jauniešu psiholoģisko veselību	17
Trūkumi šī brīža sistēmā jauniešu psiholeemocionālās veselības veicināšanai	17
Jaunatnes darbinieku loma jauniešu psihoemocionālās veselības veicināšanā	18
Mācības un atbalsts jaunatnes darbiniekiem, kuri strādā ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem	19
Kompetences, kuras nepieciešams uzlabot, lai jaunatnes darbinieki efektīvāk varētu strādāt ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem	19
Sadarbības attīstīšana darbam ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem	20
Pielikums 1	23

IEVADS

No 2021.gada JSPA kā partneris piedalās nacionālo aģentūru ilgtermiņa Stratēģiskajā partnerībā par garīgo veselību un labbūtību. Stratēģiskajā partnerībā piedalās 13 valstu nacionālās aģentūras un partnerību koordinē Somijas nacionālā aģentūra. Partnerības ietvaros ir plānots izstrādāt ziņojumus par situāciju jauniešu garīgās veselības jomā partnerībā iesaistītajās valstīs, veikt nacionālo sadarbības partneru piesaisti, kā arī nodrošināt aktivitātes nacionālā un starptautiskā līmenī jaunatnes darbinieku kompetences uzlabošanai par jauniešu garīgās veselības jautājumiem un darba ar jaunatni lomas palielināšanu jauniešu garīgās veselības profilaksē. Ziņojuma sagatavošana tika balstīta uz sekojošiem uzdevumiem:

1. Balstoties uz Somijas nacionālās aģentūras sagatavoto jautājumu sarakstu, izstrādāt detalizētu kartēšanas ziņojuma sagatavošanas metodoloģiju, aprakstot kartēšanas ziņojuma sagatavošanā plānotās metodes informācijas iegūšanai, intervējamo ekspertu un organizāciju sarakstu, kā arī plānoto pētījumu/dokumentu sarakstu, kuri tiks izmantoti kartēšanas ziņojuma sagatavošanā.
2. Veikt ekspertu intervijas ar jauniešu garīgās veselības jomā strādājošiem profesionāļiem (minimālais interviju skaits – 2).
3. Veikt intervijas ar jaunatnes organizāciju/jauniešu centru (pašvaldību un NVO, ietverot gan lauku teritorijās esošas, gan pilsētās esošas jaunatnes organizācijas) jaunatnes darbiniekiem par viņu mācību vajadzībām, lai sniegtu atbalstu jauniešiem garīgās veselības jomā (minimālais interviju skaits - 5).
4. Nepieciešamības gadījumā veikt papildus intervijas informācijas iegūšanai kartēšanas ziņojuma sagatavošanai.
5. Veikt dokumentu (pēdējos 3-5 gados Latvijā veikto pētījumu par jauniešu garīgās veselības tēmu, citu nepieciešamo dokumentu) analīzi, lai sniegtu atbildes uz Somijas nacionālās aģentūras sagatavoto jautājumu sarakstu kartēšanas ziņojumam.
6. Sagatavot datu (veikto interviju un dokumentu analīzes) apkopojumu – nacionālo kartēšanas ziņojumu angļu valodā, balstoties uz Somijas nacionālās aģentūras noteikto ziņojuma formātu.

Metodoloģija

Datu iegūšanas laiks – 2021.gada augusts

Dati nacionālajam kartēšanas ziņojumam tika iegūti sekojošos veidos:

- 1) Padziļinātas intervijas ar jomas ekspertiem:
 - a. Bērnu psihiatru Nikitu Bezborodovu (Pusaudžu resursu centrs)
 - b. Klīnisko psiholoģi, kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas speciālisti Inesi Lapsiņu
- 2) Intervijas ar jauniešu organizāciju un centru pārstāvjiem:
 - a. Biedrība “Attīstības platforma YOU+”
 - b. Preiļu novada jauniešu centrs “Četri”
 - c. Biedrība “Resursu centrs Marta”
 - d. Biedrība “Latvijas Sarkanais Krusts” struktūrvienība Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatne
 - e. Jūrmalas pašvaldības Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrs
 - f. Biedrība “MOT Latvija”

g. Dobeles novada Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs

- 3) *Facebook* aptaujas anketa, kuru aizpildīja 31 jaunatnes jomas pārstāvis no dažādiem pašvaldību jauniešu centriem un NVO, kuri ikdienā strādā ar jauniešiem.
- 4) Pēdējo 3 gadu laikā veikto pētījumu/aptaujū, kā arī citu avotu analīze par jauniešu psihoemocionālo veselību. Tika izmantoti 18 dažādi avoti. Avotu saraksts ir pieejams pielikumā Nr.1.

Ziņojuma ierobežojumi

Šajā ziņojumā paredzēts aplūkot situāciju jauniešu garīgās veselības jomā Latvijā 2021.gadā. Tomēr, ziņojums galvenokārt koncentrējas uz informāciju, kas ir aktuāla jaunatnes jomā iesaistītajām organizācijām. Tas atspoguļo situāciju no jaunatnes jomas perspektīvas un sniedz ieskatu par aktualitātēm, kas var palīdzēt turpmāk nodrošināt aktivitātes nacionālā un starptautiskā līmenī jaunatnes darbinieku kompetences uzlabošanai par jauniešu garīgās veselības jautājumiem, un darba ar jaunatni lomas palielināšanu jauniešu garīgās veselības profilaksē.

Lielāka daļa informācijas, kas tika iegūta no intervijām un *Facebook* aptaujās, koncentrējas uz COVID-19 pandēmijas ietekmi uz jauniešiem, neskarot plašāk jauniešu garīgās veselības problēmas kopumā Latvijā.

Ņemot vērā to, ka jaunatnes jomā termins “garīgā veselība” netiek izmantots vai tiek interpretēts dažādi, šī ziņojuma sagatavošanā tika izmantots un tajā tiek izmantots termins “psihoemocionālā veselība”.

Ziņojuma autori

Natalja Gudakovska
mācību vadītāja, psiholoģe,
izglītojošu spēļu un metožu izstrādātāja,
jaunatnes darbiniece, biedrības “Līdzdalības
platforma” vadītāja

Ginta Salmiņa
mācību un projektu vadītāja, izglītojošu
projektu, spēļu un metožu izstrādātāja,
jaunatnes darbiniece, “Baltijas Reģionālais
fonds” vadītāja

JAUNIEŠU PSIHOEMOCIONĀLĀS VESELĪBAS ĪSS RAKSTUROJUMS

Garīgā veselība un labklājība ir viens no Eiropas Savienības (ES) Jaunatnes politikas 11 mērķiem. Pasauls Veselības organizācija (PVO) atzīst, ka nav “oficiālas” termina “psihoemocionālā veselība” definīcijas, bet tā psihoemocionālo veselību definē kā tādu emocionālās labklājības stāvokli, kurā indivīds apzinās savas spējas, var tikt galā ar dzīves spriedzi un stresiem, spēj strādāt produktīvi un sniegt savu pienesumu sabiedrībai. Psihoemocionālā veselība ietver spējas:

- tikt galā ar ikdienas dzīves prasībām,
- veidot attiecības un piedalīties sabiedrībā,
- izprast dzīvi un apkārtējo pasauli,
- piedzīvot, saprast un izteikt emocijas un jūtas,
- skaidri domāt, risināt problēmas un pieņemt pamatotus lēmumus.

Kā prioritārie uzdevumi ES Jaunatnes stratēģijā garīgās veselības jomā minēti:

- jauniešu pašapziņas attīstīšana un mazāk konkurējošas attieksmes veidošana, veicinot individuālo prasmju un stipro pušu novērtēšanu;
- cilvēku ar garīgās veselības problēmām tiesību aizsardzība strādāt un mācīties gan slimības laikā, gan pēc tās, lai nodrošinātu viņu iespējas sasniegt savus mērķus;
- iekļaujoša starpnozaru pieeja garīgās veselības aprūpes sniegšanai visiem, jo īpaši marginalizētām grupām;
- nodrošināt visiem profesionāļiem, kas strādā ar jauniešiem, kā arī ģimenei un draugiem, kvalitatīvu apmācību par pirmo palīdzību garīgās veselības jomā;
- nodrošināt iekļaujošu, cieņpilnu un pienācīgi finansētu ārstēšanu, iekļaujot kvalitatīvu garīgās veselības aprūpi visās medicīniskajās iestādēs;
- koncentrēties uz profilakses pasākumiem, ar kuriem nodrošinātu, ka jauniešiem ir zināšanas un prasmes, kas vajadzīgas lielākai garīgajai labklājībai;
- ar izpratni veidojošām programmām mazināt garīgās veselības problēmu stigmatizāciju.

Pēc SPKC veiktā Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma¹ datiem, 2018.gadā Latvijā 41,5% jaunieši un 54,2% jaunietes vecumā 15-24 gadi ir piedzīvojuši paaugstinātu stresu vai paaugstinātu spriedzi pēdējā mēneša laikā. Latvijas bērnu labklājības tīkla pētījumā “Jauniešu labbūtība Baltijas valstīs” ir minēts, ka Latvijā, salīdzinājumā ar citām ES valstīm, ir lielāks nekā vidēji ES to jauniešu īpatsvars, kuri regulāri jūtas nospiesti un nomākti (11%, savukārt ES - 5%). Jauniešu pašnāvību rādītāji Latvijā ir vieni no augstākajiem Eiropā. Vecuma grupā no 15 līdz 19 gadiem pašnāvību skaits Latvijā ir 11 pašnāvības uz 100 000 šīs vecuma grupas jauniešiem. Augstāks pašnāvību līmenis ir vecuma grupā no 20 līdz 24 gadiem - 16. Aptuveni katrs piektais jaunietis Latvijā norāda, ka viņiem ir grūti tikt galā ar problēmām, kas rodas viņu dzīvē. Aptuveni tikpat daudz jauniešu uzskata, ka ir vajadzīgs ilgs laiks, lai atgrieztos normālā stāvoklī pēc tam, kad viņi piedzīvo nopietnas dzīves problēmas. Aptuveni katrs piektais jaunietis arī novērtē, ka viņam nav iespēju pavadīt laiku kopā ar ģimeni un draugiem, bet to, ka

¹ https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2018-i-un-ii-dala.pdf

nav iespēju atrast domubiedrus, norāda 25% jauniešu. 36% Latvijas jauniešu paziņo, ka viņu iespējas saņemt psiholoģisko un emocionālo atbalstu ikdienā nav pietiekošas.

Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas² atskaites dati liecina, ka liels skolēnu skaits cieš no “*bulinga*” jeb ņirgāšanas skolā. Atbilstoši pētījuma datiem, Latvija ir ierindojusies 1.vietā pēc bulinga jeb ņirgāšanas fenomena izplatības apjoma Latvijas skolās. 30,6% skolēnu atzīmē, ka vismaz dažas reizes mēnesī ir izjutuši pret sevi negatīvas bulinga/ņirgāšanās izpausmes, kas nozīmē, ka katrs trešais skolēns skolā piedzīvo emocionālo vai fizisko vardarbību, vai pats kļūst par pāridarītāju. Ņemot vērā, ka pēc Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas datiem vidējais bulinga/ņirgāšanās izplatības rādītājs valstīs ir 18,7%, dati par Latviju parāda, ka problēma ir nopietna, pieprasa pastiprinātu uzmanību un liek meklēt jaunas iedarbīgas formas, kas iesaistītu pašus skolēnus ņirgāšanas novēršanas pasākumos. Bulings jeb ņirgāšanas ir izplatīta dažādu skolēnu vecumā grupās, bet jo īpaši ir izteikta, sākot ar 12 līdz 16 gadu vecumu.

COVID-19 pandēmija ir ietekmējusi visu sabiedrību. Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra veiktajā pētījumā “Latvijas pusaudžu un jauniešu mentālā veselība COVID-19 pandēmijas ietekmē” tiek akcentēts, ka pusaudži ir sabiedrības daļa, kuru Covid-19 saslimšana apdraud vismazāk, bet kuru dzīves pandēmijas ierobežojumi ietekmējuši visvairāk. Tas saistīts ar smadzeņu attīstības īpatnībām – socializēšanās, laika pavadīšana ar draugiem, fiziskās un citas aktivitātes pusaudža vecumā nav tikai vēlamas, bet fundamentāli svarīgas pieredzes, lai varētu notikt veselīga attīstība.

Kartēšanas ziņojuma sagatavošanai tika intervētas un aptaujātas vairākas jauniešu organizācijas un jauniešu centri, gan no nevalstisko organizāciju sektora, gan arī pašvaldībām. Apkopojot datus no intervēto organizāciju pārstāvju atbildēm un *Facebook* respondentiem, var izdarīt līdzīgus secinājumus, jo visi intervējamie norāda, ka jauniešu psihoemocionālais stāvoklis pēdējā gada laikā ir mainījies. Atsevišķi respondenti norāda, ka jauniešu psihoemocionālās veselības stāvoklis ir ļoti dažāds, un ne uz visiem jauniešiem šis laiks ir atstājis vienādu iespaidu. Tomēr, lielākais respondentu vairākums norāda, ka tas pēdējā laikā ir pasliktinājies. Kā biežāk dotie jauniešu raksturojumi ir sekojoši:

- izteikts motivācijas trūkums un nomāktība;
- novērojama diezgan liela neticība, ka būs uzlabojumi;
- nav tieksmes jaunu ideju īstenošanai;
- vairs nav aktīvi, vairs negrib iesaistīties pasākumos;
- jūtamas depresīvas pazīmes un pašu jauniešu izteiktas nenosakāmas trauksmju lēkmes;
- nestabils un nenoturīgs stāvoklis - ātrāk “uzvelkas” un kļuvuši neiecietīgāki;
- liels nogurums;
- palielinājusies nedrošība;
- jaunieši ir kļuvuši klusāki, bailīgāki;
- vairs nevar iziet no virtuālā režīma un vairās no sabiedrības;
- jaunieši aizvien vairāk noslēdzas, viņiem zūd motivācija piedalīties, darboties, realizēt savas idejas, kļūst depresīvi.

Sabiedrības izpratne par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem

Psihoemocionālās veselības jautājumiem Latvijas sabiedrībā pēdējo piecu gadu laiku tiek pievērsta lielāka uzmanība. Speciālisti uzskata, ka jaunieši ir informētāki par dažādiem ar psihoemocionālo veselību saistītiem jautājumiem. Ja agrāk jaunieši, griežoties pie psihologa skolā vai sociālajā dienestā, minēja, ka viņam ilgstoši ir slikts/ nomākts garastāvoklis, tad šobrīd jaunieši, vērstoties

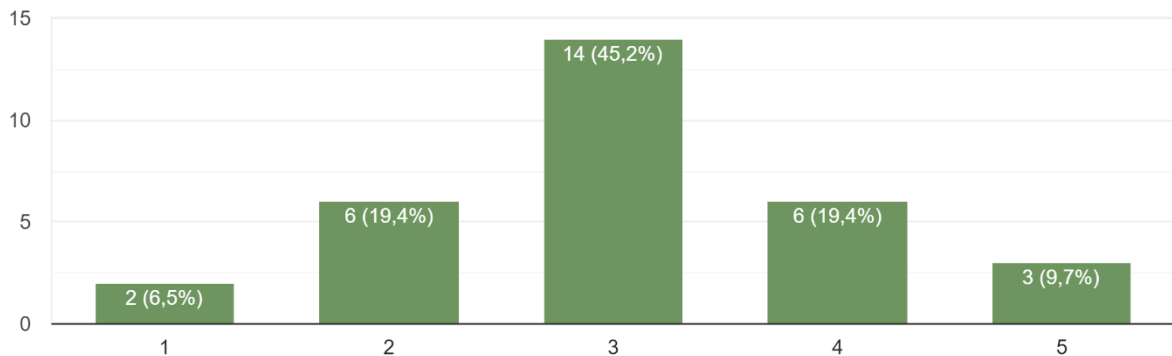
² OECD/PISA 2015 Report

pie speciālistiem, saka, kāds konkrēts traucējums vai grūtības viņu nomāc, piemēram, depresija, trauksme, uzmācīgas domas utt. Pēdējos gados speciālisti pat brīžiem novēro grūtību jeb problēmas nopietnības pārspīlēšanu no jauniešu puses, jo viņi paši mēģina sev uzstādīt diagnozes, izmantojot informāciju, ko izlasa interneta portālos un dažādos sociālajos medijos, t.sk. TikTokā, Instagramā un citur.

Veicot aptauju *Facebook*, 25.9% no respondentiem norāda, ka mūsu sabiedrībai jautājums par jauniešu psihoemocionālo veselību liekas nebūtisks, savukārt pārējie respondenti norāda, ka šis jautājums ir būtisks.

Lūdzu novērtējiet, cik mūsu sabiedrībai nozīmīgs liekas jautājums par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem? (1 min – 5 max)

31 atbilde



Respondentu atbildes no Facebook aptaujas anketas

Analizējot ekspertu sniegto informāciju, ir jāatzīst, ka pēdējos gados un īpaši ietekmējoties no COVID -19 rādītājam sekām, sabiedrība ir kļuvusi atvērtāka sarunām par psihoemocionālās veselības jautājumiem. Tomēr, vēl joprojām ir novērojama psihiskās veselības grūtību stigmatizācija, bieža vecāku nevēlēšanās/ nespēja pieņemt, ka viņu bērniem ir grūtības, kas prasa speciālistu iejaukšanos un medikamentozu palīdzību smadzeņu ķīmisko procesu korigēšanai. Noteikta vecāku daļa uzskata, ka psihoemocionālās grūtības nepastāv – tā ir izlaidība un manipulācija, ko jaunieši izmanto, lai panāktu savu. Latvijas skolās ir novērojams ļoti augsts nīrgāšanās līmenis – pusaudži gan piedzīvo nīrgāšanos, gan paši bieži kļūst par pāridarītājiem, jo īpaši tas ir novērojams 13-15 gadu vecumā, t.sk. tiešsaistes vidē. Sabiedrībā ir novērojama neuzticēšanās speciālistiem vai bailes no stigmatizācijas/ uzlikšanas uzskaitē. Tas bieži ir viens no iemesliem, kāpēc jaunieši/ģimenes negriežas pēc palīdzības. Jaunieši/vecāki uztraucas, ka tas varētu ietekmēt viņu nākotni, t.sk. profesionālo dzīvi, ja viņi apmeklēs psihiatru/ psihologu vai psihoterapeitu/psihoterapijas speciālistu.

Politikas veidotāju izpratne par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem

Politikas līmenī psihiskās veselības jautājumi ir izvirzīti kā prioritārie vairāku gadu laikā, tomēr iniciatīvas šo jautājumu virzīšanai bieži vien balstās uz konkrētiem indivīdiem un trūkst vienotas sistēmas/stratēģijas un finansējuma šo jautājumu risināšanai. Medicīnas jomā ir novērojams speciālistu trūkums. Jaunatnes un izglītības jomā strādājošiem speciālistiem bieži trūkst zināšanu, lai pamanītu problēmas un noreagētu atbilstoši jaunieša piedzīvotajām grūtībām.

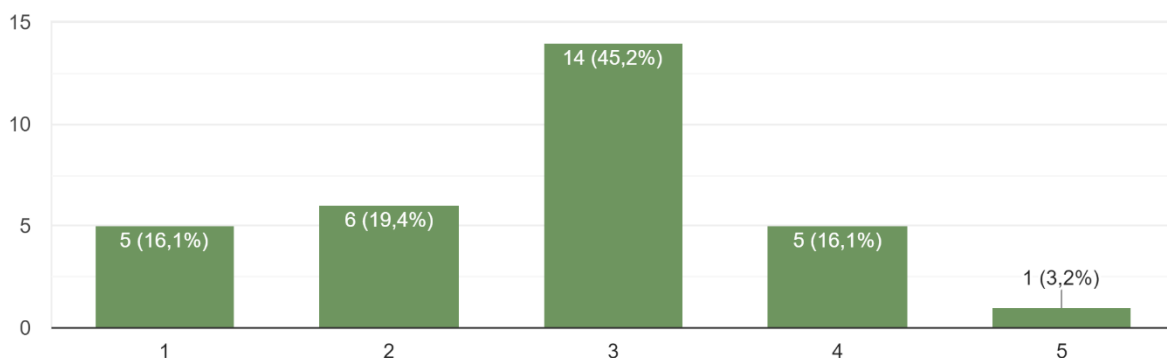
Pārresoru koordinācijas centra (PKC) 2018. gada ziņojumā “Starpnozaru sadarbības un atbalsta sistēmas pilnveide bērnu attīstības, uzvedības un psihisko traucējumu veidošanās risku mazināšanai” tika piedāvāts iespējams modelis, kura realizācijā būtu iesaistīti dažādu jomu speciālisti, kas sniegtu koordinētu nepieciešamo atbalstu bērniem/jauniešiem. Ziņojumā tiek minēts, ka būtiska loma ir preventīvai un visaptverošai atbalsta sistēmai, lai, efektīvi sadarbojoties, agrīni novērstu un mazinātu emocionālo un psihisko traucējumu veidošanās riskus bērniem un jauniešiem, kā arī sniegtu savlaicīgu un iekļaujošu atbalstu cilvēkiem ar psihiskām saslimšanām un uzvedības traucējumiem, konstatējot pirmās pazīmes atbalsta nepieciešamībai ģimenē vai skolā. Virkne risinājumu, kas minēti ziņojumā, vēl ir tālu no realizācijas. Šobrīd ar valsts piešķirto finansējumu tiek ieviesta multimodāla agrīnās intervences programma “STOP 4-7” ar mērķi mazināt 4.-7.g.v. bērnu problemātisko uzvedību, mācot vecākus pielietot pozitīvās audzināšanas principus. Ilgtermiņā programmai varētu būt nozīmīga ietekmē uz jauniešu psihoemocionālo veselību, jo piedāvā intervenci jau agrīnajā vecumā un mazina riski piedzīvot grūtības pusaudžu un jauniešu vecumposmā.

Balstoties uz ekspertu viedokli, preventīvie pasākumi Latvijā vēl joprojām netiek uzskatīti par prioritārajiem, psihiskās veselības jautājumi tiek aktualizēti, balstoties uz problēmu vai kāda “skaļa” gadījuma aktualizēšanu, piemēram, skaļu ņirgāšanās gadījumu skolā.

Veicot aptauju *Facebook*, 35.5% no respondentiem norāda, ka politikas veidotājiem jautājums par jauniešu psihoemocionālo veselību liekas nebūtisks, savukārt pārējie respondenti norāda, ka šis jautājums politikas veidotājiem ir būtisks. Salīdzinot atbildes par šī jautājuma nozīmību starp sabiedrību un politikas veidotājiem, anketas sniedz atbildi, ka politikas veidotājiem šis jautājums liekas mazāk nozīmīgs nekā sabiedrībai kopumā (tiek norādīts, ka 25.9% sabiedrībai liekas nenozīmīgs un 35.5% politikas veidotājiem liekas nenozīmīgs).

Lūdzu novērtējiet, cik svarīgs jautājums par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem, jūsu prāt, liekas politikas veidotājiem (un pakalpojumu nodrošinātājiem)? (1 min – 5 max)

31 atbilde



Respondentu atbildes no Facebook aptaujas anketas

Pieeja psihoemocionālās veselības jautājumu risināšanai

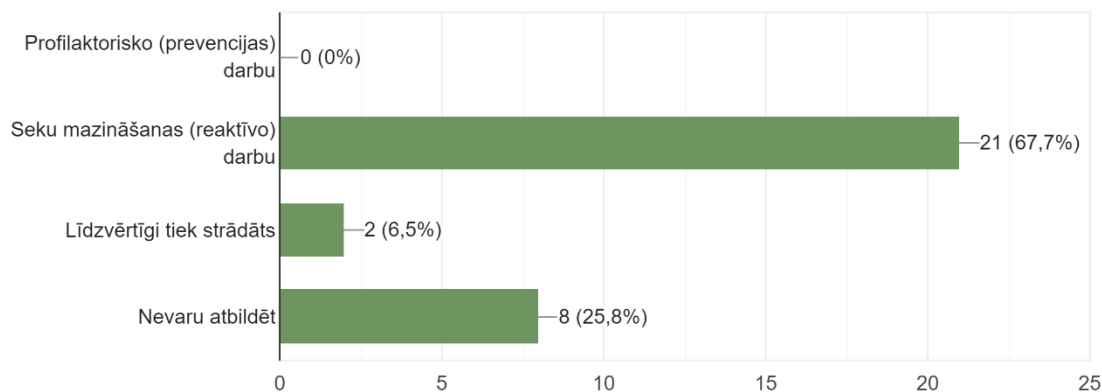
Šobrīd Latvijā darbs ar jauniešiem psihoemocionālās veselības jomā ir vairāk vērsts uz problēmu un seku mazināšanu. Preventīvie pasākumi netiek uzskatīti par prioritāriem un netiek

veicināti/finansēti no valsts puses. Eksperti un organizāciju pārstāvji uzskata, ka jaunatnes darbam te varētu būt liela loma gan sabiedrības – jauniešu/ vecāku/ speciālistu izglītošanā, gan arī jaunatnes darbinieku kompetenču attīstīšanā, lai jaunatnes darbinieks spētu sniegt pirmo psihoemocionālo palīdzību jauniešiem un celtu psihohigiēnas nozīmi ne tikai jauniešu vidū, bet arī, veicot savus ikdienas pienākumus, rūpētos par savu psihoemocionālo stāvokli.

Facebook aptaujas respondenti uzskata, ka Latvijā netiek veikts profilaktiskais (preventīvais) darbs ar psihoemocionālās veselības jautājumiem un tikai 6.5% norāda, ka līdzvērtīgi tiek veikts profilaktiskais un seku mazināšanas darbs. Savukārt, lielākais respondentu skaits, vairāk nekā 65%, norāda, ka Latvijā pamatā tiek veikts seku mazināšanas (reaktīvais) darbs.

Vai, Jūsaprāt, darbs ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem Latvijā vairāk ir vērsts uz profilaktisko (prevencijas) vai seku mazināšanas (reaktīvo) darbu?

31 atbilde



Respondentu atbildes no Facebook aptaujas anketas

PKC ziņojumā “Starpnozaru sadarbības un atbalsta sistēmas pilnveide bērnu attīstības, uzvedības un psihisko traucējumu veidošanās risku mazināšanai” sagatavotie ieteikumi 2018.gadā. atzīmē būtisko lomu preventīvai un visaptverošai atbalsta sistēmai, kas paredzētu dažādu jomu speciālistu sadarbību un iespēju nodrošināt jauniešiem/pusaudzīm iespēju saņemt savlaicīgu un iekļaujošu atbalstu no speciālistiem. Jaunatnes darbam, norāda eksperti, te būtu svarīga loma, konstatējot pirmās pazīmes atbalsta nepieciešamībai.

Organizācijas/ iestādes, kuras nodrošina atbalstu jauniešiem psihoemocionālās veselības jautājumos

2018.gada PKC ziņojumā minēts, ka valstī šobrīd nav savstarpēji integrēti sociālie, veselības aprūpes un izglītības atbalsta pakalpojumi, kā arī to sniegšana un pieejamība ir atkarīga gan no valsts pakalpojuma groza, gan no pašvaldību finansiālajām iespējām. Situācija vēl joprojām nav krasi mainījusies. Arvien aktuāls paliek ierosinājums gan par konsultatīvā atbalsta ģimenēm ar bērniem un speciālistiem, gan piedāvāto pakalpojumu klāsta paplašināšanu, stimulējot vecāku prasmju pilnveidi un atbalsta grupu ģimenēm veidošanu, aktīvi iesaistot nevalstisko sektoru pasākumu īstenošanā.

Valsts nodrošinātie pakalpojumi, kas pieejami jauniešiem, tai skaitā Covid-19 pandēmijas seku mazināšanai:

- 10 bezmaksas psihiatra un psihologa konsultācijas ar ģimenes ārsta nosūtījumu: no 2021. gada 10. maija iedzīvotājiem ir iespēja saņemt valsts apmaksātu psiholoģisko un psihoterapeitisko palīdzību, lai mazinātu Covid-19 pandēmijas izraisītās sekas psihiskajai veselībai.³
- Pusaudžu resursu centra piedāvātie pakalpojumi – online un klātienes speciālistu konsultācijas un atbalsts pusaudžiem un vecākiem (Rīgā, Valmierā, Daugavpilī, Venstpilī un Liepājā), t.sk. Programma pusaudžiem depresijas un pašnāvības riska mazināšanai.⁴
- Krīzes interence, zvanot uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 (<https://www.bti.gov.lv/lv/informacija-par-uzticibas-talruni>), no 18 gadu vecuma, zvanot uz vienoto krīzes tālruni 116 123.⁵
- Psihologa konsultācijas sociālajā dienestā un skolās, tomēr jāatzīst, ka ne visur Latvijā tās ir pieejamas;

Citi pakalpojumi:

- Atsevišķu jauniešu centru un nevalstisko organizāciju piedāvātas iespējas – izglītošanas un atbalsta iespējas/aktivitātes jauniešiem projektu ietvaros, t.sk psihologa un citu speciālistu konsultācijas (piemēram, intervijās un *Facebook* aptaujā pieminētās organizācijas - Dobeles novada Dobeles jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs, Preiļu novada jauniešu centrs “Četri”, Jūrmalas pašvaldības Jūrmalas jaunatnes iniciatīvu centrs, Biedrība “Attīstības platforma YOU+”, nodibinājums “Baltijas Reģionālais fonds” un jauniešu studija “BaMbuss”, biedrība “Līdzdalības platforma”, biedrība “Papardes zieds”, biedrība “Latvijas Autisma apvienība”, biedrība “Workout Generation”, biedrība “House of hope”, biedrība “Rave team”, Uzvedība.lv u.c.).

Iniciatīvas un programmas:

IZM 2021.gadā organizē psihoemocionālā atbalsta pasākumus Covid-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai jauniešu vidū:

- JSPA īsteno IZM un JSPA izstrādātu īpašu atbalsta programmu Latvijas pašvaldībām un nevalstiskajām organizācijām, kas strādā ar jauniešiem. Atklātā projektu konkursa “Atbalsts jauniešiem Covid-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai” ieviešana notiek no 1. jūlija līdz 2021. gada beigām. Programmas mērķis ir nodrošināt atbalsta pasākumus jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem Covid-19 pandēmijas seku mazināšanai, veicināt jaunu zināšanu un prasmju apguvi, sagatavot jauniešus turpmākajām mācībām un darba tirgum, kā arī stiprināt savstarpējo atbalstu un viņu piederības sajūtu vietējai kopienai.⁶
- JSPA īsteno projektu “Atbalsts psihoemocionālās veselības veicināšanas pasākumiem skolās Covid-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai”, kas notiek Jaunatnes politikas valsts programmas ietvaros. Projekta mērķis ir stiprināt skolēnu pašpārvaldēs esošo jauniešu un atbalsta personu – skolotāju kompetenci psihoemocionālās veselības, vienaudžu atbalsta, iniciatīvas un pārmaiņu vadības jautājumos. Projekta laikā pašpārvalžu komandas ar jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem apgūs zināšanas par psihoemocionālo veselību

³ <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>

⁴ www.pusaudzim.lv

⁵ www.skalbes.lv

⁶ <https://jaunatne.gov.lv/jaunumi/covid-19/pasvaldibas-un-nvo-lidz-24-maijam-var-sniegt-projektu-pieteikumus-jauniesu-atbalstam-covid-19-radito-seku-mazinasanai/>

un vienaudžu atbalsta formām, vēlāk izstrādās labbūtības ceļa karti un ieviesīs skolās iniciatīvas skolēnu labbūtības uzlabošanai.⁷

- Valsts izglītības satura centrs sadarbībā ar pašvaldībām visā Latvijā 2021.gadā īstenojis skolēnu vasaras nometņu organizēšanu Covid-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai. Nometņu mērķis - uzlabot bērnu un jauniešu saskarsmes, sadarbības un komunikācijas prasmes, psihoemocionālo labsajūtu, attīstīt dalībnieku profesionālās prasmes un talantus, kā arī nodrošināt iespēja uzlabot mācību satura un caurviju prasmes.⁸

LR VM konceptuālais ziņojums “Par ģirgāšanās izplatības mazināšanu izglītības vidē”, kas ir izstrādāts sadarbībā ar Labklājības ministriju un IZM, lai vērstu uzmanību uz vienu no izplatītākajiem vardarbības veidiem izglītības iestādēs – ģirgāšanos, kā arī piedāvātu iespējamus risinājumus ģirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības vidē.⁹

LR VM sadarbībā ar biedrību “Pāpādes zieds” ir izstrādājusi vienotu izglītības programmu diviem vecumposmiem (5.-7.klašu un 8.-12.klašu skolēniem) par seksuālās un reprodūktīvās veselības jautājumiem un 2021.gada augustā plāno rīkot 2 dienu bezmaksas apmācības pašvaldību deleģētiem pārstāvjiem. Apmācību mērķis ir sagatavot un izglītēt pašvaldību deleģētos speciālistus seksuālās un reprodūktīvās veselības izglītības programmas nodarbību kopumu vadīšanai 5.-7. un 8.-12. klašu jauniešiem. Apmācību laikā pašvaldību speciālisti, izmantojot neformālās izglītības metode, apgūs zināšanas, dažādas prasmes un kompetences, piemēram, kā veiksmīgāk runāt un veicināt diskusiju ar jauniešiem par seksuālās un reprodūktīvās veselības tēmām, kas ietvertas katrā nodarbību kopumā. vidē.¹⁰

Metodes un resursi darbam ar jauniešiem par psihoemocionālās veselības jautājumiem

Apkopojot informāciju no kartēšanas ziņojuma sagatavošanas laikā iegūtajām atbildēm un veicot jaunatnes organizāciju intervijas un *Facebook* aptauju, nākas secināt, ka biežāk izmantotās metodes darbam ar jauniešiem psihoemocionālās veselības veicināšanai ir tieši neformālās izglītības aktivitātes, kurās jaunieši aktīvi tiek iesaistīti un kuras ir interaktīvas. Biežāk pieminētās metodes:

- Spēles – gan kā socializēšanās rīks, gan kā izklaides elements, gan arī kā izglītojošu aktivitāšu un kompetenču attīstīšanas sastāvdaļa, piemēram, komunikācijas prasmju, radošuma u.c. attīstīšanai;
- Spēļošanas (*gamification*) elementu un pieeju izmantošana aktivitātēs (punktu krāšana, balvas u.c.);
- Āra un sporta aktivitātes, piemēram, pārgājieni, īpaši veidoti izaicinājumi u.c.;
- Izglītojošas nometnes un cita veida izglītojošas nodarbības;
- Tematiskas darbnīcas, piemēram, par emocijām, veselīgu uzturu u.c.;
- Diskusijas un sarunas;
- Individuālās speciālistu konsultācijas.

Intervijās un *Facebook* aptaujā respondentu pieminētie labās prakses piemēri darbam ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem iekļauj:

⁷ <https://jaunatne.gov.lv/par-agenturu/programmas-projekti/valsts-programma/atbalsts-psihoemocionalas-veselibas-veicinanas-pasakumiem-skolas-covid-19-pandemijas-radito-seku-mazinasanai/>

⁸ <https://www.visc.gov.lv/lv/atbalsts-nometnu-organizesanai>

⁹ <https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/publiskai-apsprisanai-lidz-13augustam-nodots-konceptualais-zinojums-par-nirgasanas-izplatibas-mazinasanu-izglitibas-vide>

¹⁰ <https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/izstradata-vienota-izglitibas-programma-jauniesiem-par-seksualas-un-reproduktivas-veselibas-jautajumiem>

Labā prakse	Organizācija/ institūcija	Īss apraksts/ saite
<p>“Viss ir Norm.a” Kampaņā “Viss ir Norm.a” gada laikā ik mēnesi tiek publicēts viena cilvēka reāls stāsts par to, kā viņš mācās sadzīvot ar savas psihiskās veselības vajadzībām. Kopā divpadsmit stāsti par dažādiem psihiskās veselības sarežģījumiem: depresiju, nesuicidālu paškaitējumu, narkotiku atkarību, alkohola atkarību, anoreksiju, robežstāvokļa personības traucējumiem, bipolāri afektīviem traucējumiem, šizoafektīviem traucējumiem, demenci, mācīšanās traucējumiem, uzmanības deficītu un hiperaktivitāti, garīgo atpalcību.</p>	LR VM	https://esparveselibu.lv/temturis/viss-ir-norma
<p>Saskarsmes veicināšanas programma “Dari” Programmas mērķis ir nodrošināt pusaudžiem ar uzvedības un saskarsmes grūtībām un viņu piesaistes personām psihosociālu atbalstu, lai mazinātu pusaudžu uzvedības un saskarsmes grūtības un to izraisītās sekas, veicinātu pusaudžu piesaistes personu izpratni par pusaudžu vajadzībām, tādējādi uzlabojot saskarsmi ģimenē un mazinot konflikta situācijas skolā un ģimenē.</p>	biedrība “Resiliences centrs”	http://resilience.lv/
<p>“ES par veselību” platforma ar plašu informācijas klāstu par psihisko veselību Platforma ir daļa no veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu kopuma, ko Veselības ministrija īsteno Eiropas Sociālā fonda projektā “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”. Platformā iespējams atrast aktuālo informāciju par veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem tādās jomās kā veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, psihiskā veselība, kā arī seksuālā un reproduktīvā veselība.</p>	LR VM	https://esparveselibu.lv/
<p>Grupu un individuālās supervīzijas jaunatnes darbiniekiem, lai mazinātu Covid-19 pandēmijas sekas uz jauniešu un darbā ar jaunatni iesaistīto psihoemocionālo veselību.</p>	JSPA	https://jaunatne.gov.lv/jaunumi/jaunatnes-politikas-valsts-programma/pasvaldibu-un-nvo-jaunatnes-joma-iesaistitajiem-iespeja

		sanemt-superviziju-atbalstu/
Mentoringa atbalsta programma jauniešiem , kas ir mentora pakalpojums sociālā riska jauniešiem, lai tiem nodrošinātu iespēju iegūt jaunu, pozitīvāku skatu uz sevi un dažādām dzīves situācijām.	biedrība "Attīstības platforma YOU+"	http://youpluss.lv/mentorutikls
ESK finansēts projekts par jauniešu garīgo veselību "It's ok not to be ok" , kura mērķis ir sniegt uz zinātniskiem pētījumiem balstītu informāciju par garīgo veselību un piedāvāt praktiskus risinājumus.	Jūrmalas jauniešu centrs/ biedrība "RED"	https://www.facebook.com/projectitsoknottobeok
ESK finansēts projekts "ELPA" , kurā tika izstrādāti informatīvie materiāli par mentālo veselību, piemēram, Prāta ietekme uz ķermeni, Jauniešu depresija, Panikas lēkme, Apzinātība, meditācija u.c. Materiālos iekļauta gan informācija par attiecīgo tēmu, gan arī uzdevumi.	Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatne	https://www.redcross.lv/jauniesi/lskj-informativie-materiali/jauniesu-mentala-veseliba/
MOT programma atstumšanas, apsmiešanas, vardarbības, atkarību izraisošo vielu lietošanas, garīga rakstura problēmu un noziedzības novēršanai.	biedrība "MOT Latvija"	https://mot.lv/
Pusaudžu un jauniešu resursu centrs - uz pierādījumiem balstīts, mūsdienīgs un multidisciplinārs atbalsts pusaudžiem ar dažādiem mentālās veselības riskiem un grūtībām.	SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs"	www.pusaudzim.lv
Piedzīvojumu terapijas nodarbības (<i>Adventure therapy</i>). Piedzīvojumu programmas ar terapeitisku nolūku (jēgpilnas sarunas par pieredzēto ar grupas dalībniekiem un individuālas pārdomas par piedzīvoto), kas to dalībniekiem palīdzētu labāk izprast sevi un savu vietu dzīvē.	LV akreditētas vairākas organizācijas, piemēram, Lūzumpunkts	www.luzumpunkts.lv
Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs - darbs ar pusaudžiem un jauniem cilvēkiem 12-25 gadu vecumā, palīdzot viņu psihoemocionālajās grūtībās.	SIA "Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs"	www.pusaudzis.lv
"Start strong" - Starptautiska apmācību programma jauniešiem un pieaugušajiem par tēmām "Karjera", "Bizness" un "Attiecību veidošana".	Start Strong	https://startstrong.eu/lv
"Līderis manī" - pārmaiņu programma skolām, kuras pamatā ir personiskās līderības koncepts un personalizācijas kā pašvadītas mācīšanās procesa pieejas īstenošana izglītībā. Šis koncepts palīdz izglītojamiem aktīvi iesaistīties mācību procesa	Mūžizglītības un kultūras institūts "Vitae"	https://vitae.lv/franklincovey/

plānošanā un īstenošanā, to saistot ar savām interesēm, vajadzībām, talantiem un iecerēm.		
Metodika darbam ar jauniešu grupām vardarbības novēršanā un veselīgām attiecībām.	Biedrība “Centrs Marta”	https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/project-dare-to-care-baltics/
Rokasgrāmata par sociālā teātra metodēm vardarbības un ņirgāšanās novēršanai jauniešu vidū “Wish project”	Biedrība “Līdzdalības platforma”	https://www.dropbox.com/sh/xng7qi241gi5lxq/AACDVx3Lyr1O_hQH_GUPGSzqFa?dl=0
Sociālais projekts #Neklusē ņirgāšanas mazināšanai. #Neklusē ir sociāls projekts, kura mērķis ir samazināt ņirgāšanas līmeni Latvijā. Projekts tika izveidots Global Shapers Riga Hub ietvaros.	Biedrība “Neklusē”	www.nekluse.lv
PuMPuRS jauniešu iniciatīvu projekti , lai veicinātu atbalsta aktivitātes jauniešu vidū arī ārpus formālās izglītības. Projekti ir vērsti uz priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas riska grupas izglītojamo motivācijas palielināšanu turpināt izglītību un viņu aktīvas līdzdalības veicināšanu ikdienas dzīvē.	VISC	www.pumpurs.lv
Klīniskie algoritmi un pacientu ceļi psihiskās veselības jomā , kas tika izstrādāti medicīnas speciālistiem un apstiprināti no valsts puses (iespējams noderīgs materiāls informēšanai)	SPKC	https://www.spkc.gov.lv/lv/kliniskie-algoritmi-un-pacientu-celi

SECINĀJUMI UN IETEIKUMI

Psihoemocionālā veselība ir viena no 11 prioritārajām tēmām, kas iekļautas Eiropas jaunatnes mērķos. Līdzās tēmas aktualizēšanai Eiropas līmeņa jaunatnes politikas dokumentos un iniciatīvās, arī nacionālajā līmenī psihoemocionālās (mentālās/garīgas) veselības tēmām arvien vairāk tiek pievērsta jaunatnes darbinieku, jauniešu un plašākās sabiedrības uzmanība.

Jāatzīst, ka neskatoties uz citu valstu jau vairāku gadu desmitu pieredzi ar psihoemocionālās veselības jautājumu iekļaušanu jaunatnes darbā, Latvijā šīs tēmas aktualizējās jaunatnes jomā tikai pēdējos gados. COVID-19 pandēmija, valstī ieviestie ar to saistītie ierobežojumi un pēdējos divos gados pārdzīvotais attālinātais mācību un darba režīms, noteikti ir veicinājis sabiedrības paaugstināto interesi par psihoemocionālās veselības tēmām.

Pusaudžu un jauniešu vecumposms ir saistīts ar vairākiem izaicinājumiem, gan bioloģiskiem procesiem ķermenī, smadzeņu attīstību un sevis/savas identitātes meklējumiem. Jauniešiem svarīgi rast atbildi uz jautājumiem:

- “Kas es esmu un kas es būšu?”
- “Kāds es esmu un kāds es kļūšu?”
- “Ar ko saistīt savu turpmāko profesionālo dzīvi?”
- “Kādas attiecības es vēlos?”
- “Kā veidot romantiskās attiecības?”
- “Kā komunicēt ar apkārtējiem?”

un daudzi citi jautājumi, kas saistīti ar nepieciešamību tikt galā ar ikdienas dzīves prasībām, veidot attiecības un piedalīties sabiedrībā, izprast dzīvi un apkārtējo pasauli, piedzīvot, saprast un izteikt emocijas un jūtas, skaidri domāt, risināt problēmas un pieņemt pamatotus lēmumus. Visā šajā jautājumu gūzmā jaunieši mēdz bieži justies apjukusi un nepārliecināti, trauksmaini vai nomākti. Balstoties uz ziņojuma ietvaros analizētajiem pētījumiem un respondentu atbildēm, **psihoemocionālās veselības grūtības**, ko jaunieši visbiežāk piedzīvo ir:

- Mācīšanās grūtības un motivācijas trūkums;
- Nomāktība, depresija;
- Uzmācīgas domas;
- Aizkaitināmība un dusmas;
- Pārmērīga datora vai sociālo tīklu lietošana;
- Vientulība, skumjas;
- Bezmiegs vai miega traucējumi;
- Ēšanas traucējumi;
- Trauksme, panikas lēkmes;
- Paškaitējoša uzvedība, suicidālās domas.

Jaunieši un palīdzība psihoemocionālās veselības jautājumos

Visbiežāk pēc palīdzības jaunieši vēršas pie ģimenes un draugiem. Retāk, bet tomēr vēršas pēc palīdzības arī pie speciālistiem (psihoterapeitiem, psihologiem, krīzes tālrunī), pedagogiem, treneriem, jaunatnes darbiniekiem, sociāliem pedagogiem u.c. Novados jaunieši mazāk vēršas pēc palīdzības. Jauniešiem trūkst informācijas par to, kur var saņemt psihoemocionālo atbalstu. Daži

ir dzirdējuši par iespējām bez maksas saņemt psihoterapeita un psihologa konsultācijas, bet nezina, kur var saņemt šo atbalstu. Jauniešiem trūkst motivācijas un vēlmes kaut ko darīt, un viņi sagaida iedrošināšanu un uzmuntrinājumu no pedagoga vai kāda cita speciālista.

Jāatzīmē, ka pusaudžu un jauniešu psihoemocionālās veselības jomā ir iesaistīti dažādi speciālisti, iestādes, institūcijas un organizācijas – skolas, sporta klubi, jauniešu centri, mākslas un mūzikas skolas, ģimenes ārstu prakses, psihiatri un psihoterapeiti, psihologi utt. Tomēr atbalsta sniegšana notiek diezgan fragmentāri – nav vienotas koordinētas pieejas/politikas/standartu un kritēriju. Līdz ar to dažreiz veidojas situācijas, ka jaunieši saņem atbalstu no visām jomām, kas dublē viena otru, bet citi nesaņem nemaz.

Jauniešu psihoemocionālās veselības uzlabošana ir ļoti nozīmīga ne tikai problēmu un seku mazināšanā, bet būtisku lomu spēlē preventīvais darbs, kas varētu notikt skolās, jauniešu centros, ģimenēs, un citās vietās, kur jaunieši uzturas (t.sk. tiešsaistē/sociālajos tīklos utt). Sarunas ar jauniešiem parāda, ka šobrīd paši jaunieši ir ieinteresēti psihoemocionālās veselības jautājumos – daudz lasa un klausās internetā pieejamos materiālus (pamatā angļu valodā). Ņemot vērā šo aspektu, tehnoloģiju iespēju izmantošana būtu jāpaplašina.

Pandēmijas ietekme uz jauniešu psiholoģisko veselību

Eiropas Parlamenta 2021. gada 10. februāra rezolūcijā par Covid-19 ietekmi uz jauniešiem un sportu ir minēts, ka Covid-19 krīze ir palielinājusi satraukumu un bailes jauniešu vidū, kas var būtiski ietekmēt viņu dzīvi un pāreju no izglītības iestādes uz darba vidi. Rezolūcijā atzīmēts, ka Covid-19 pandēmijas izraisītās psihosociālās sekas ietekmē jauniešu garīgo veselību un socializācijas spēju gan tūlītēju, gan ilgtermiņa faktoru dēļ. Brīvā laika pavadīšanas pasākumu trūkums un sociālie ierobežojumi nesamērīgi ietekmē bērnus un jauniešus ar invaliditāti.

Kartēšanā piedalījušies respondenti pauž bažas par to, ka:

- Ilgstošas mobilitātes un neparedzamības apstākļi rada emocionālu izsīkumu jauniešos;
- Sociālas mijiedarbības trūkums pastiprina vientulības izjūtu, atsvešinātību;
- Online tikšanās nesniedz gandarījumu un patikas izjūtu jauniešiem, kuriem arī pirms pandēmijas bija starppersonu attiecību grūtības, pazemināta pašpietiekamība un pārliecības par sevi trūkums;
- Mācību procesā pietrūkst mācīšanās sociālā aspekta – diskusijas, sarunas, ir kauns uzdot papildus jautājumus, kas var pazemināt pašefektivitātes un pašapziņas izjūtu;
- Dienas ritma trūkums, nepietiekams miegs, mazaktīvs dzīvesveids ietekmē noskaņojumu, fizisku un emocionālu izsīkumu;
- Pastiprinās negatīvas domas, bezcerība par nākotni un sevi.

Trūkumi šī brīža sistēmā jauniešu psiholemocionālās veselības veicināšanai

Veicot jaunatnes organizāciju intervijas un *Facebook* aptauju, jaunatnes darbinieki minēja vairākus trūkumus, kuriem tuvākajā laikā būtu jāmeklē risinājumi un jāievieš uzlabojumi:

- Nav stratēģiska skatījuma, vienotas sistēmas, rīcības plāna un kopēja redzējuma visos līmeņos - ministrijas – pašvaldības – iestādes/ organizācijas;
- Nav pietiekama sadarbība visos līmeņos, piemēram, starp skolu - sociālo dienestu - jauniešu centru, starp pašvaldībām un jauniešu organizācijām u.t.t.;
- Gan sabiedrībā kopumā, gan institūcijās pietrūkst izpratnes par jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem un tēmas aktualitāti kopumā;

- Nav pietiekama pakalpojumu pieejamība (bezmaksas nodarbības jauniešiem, ģimenēm), jo īpaši reģionos;
- Jauniešu organizācijām trūkst kapacitātes darbam ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem;
- Kopumā pietrūkst profesionālās kompetences darbam ar jauniešu psihoemocionālās veselības veicināšanas jautājumiem – gan izglītības, gan jaunatnes darbiniekiem, gan arī vecākiem/ģimenēm;
- Nepieciešams nodrošināt jaunatnes darbiniekiem apmācības par aktuālajiem jautājumiem, piemēram, Pirmās psihoemocionālās palīdzības sniegšanai (kā piemērs tika minēts: First Mental Health Aid, piem. <https://mhfa.com.au/courses/public/types/youthedition4>)
- Pietrūkst regulāra finansējuma aktivitāšu nodrošināšanai, jo īpaši, lai tās piedāvātu kā regulāru pakalpojumu;
- Pietrūkst atbalsta ilgtermiņā (gan ģimenēm, gan organizācijām, kuras ikdienā strādā ar jauniešiem);
- Jāmaina sabiedrības izpratne un attieksme - jaunieši paši mēdz nodarboties ar pašdiagnotiku (īpaši aktuāli pēdējos 3 gados), informāciju smeļoties no Instagram un tiktok. Nepieciešama lielāka informēšana par psihoemocionālo veselību, lai jaunieši izprastu, kā veidojas psihoemocionālā veselība, ņemot vērā uzturu, miegu, fiziskās aktivitātes u.c. aspektus;
- Izglītības iestādes nepieciešams veidot jauniešiem draudzīgākas, mainīt kopējo vidi skolā, lai tā būtu uz sadarbību balstīta, nevis uz konkurenci. Vairāk skolās jārunā par emocijām;
- Jāatbalsta esošās un jāievieš jaunas mentoringa programmas un neformālas atbalsta programmas, jo jaunieši bieži vēl aizvien baidās no oficiālajām institūcijām;
- Jāattīsta un jāatbalsta preventīvais darbs - gan izglītības iestādēs, gan jauniešu organizācijās, gan ģimenēs.
- Jāiedzīvina PKC izstrādātie ieteikumi un jāseko līdzi to izpildei¹¹⁷

Jaunatnes darbinieku loma jauniešu psihoemocionālās veselības veicināšanā

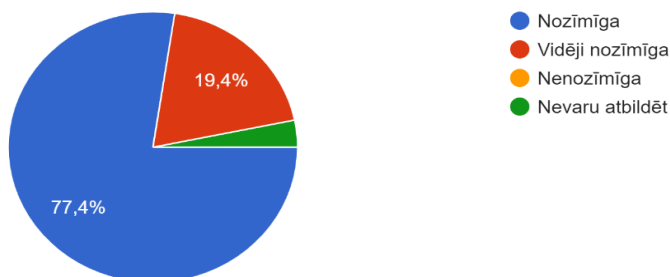
Pēc organizāciju un ekspertu domām, jaunatnes darbinieka loma ir ļoti nozīmīga. Bieži jaunatnes darbinieks ir pirmais, kas pamana izmaiņas jaunieša uzvedībā un garastāvoklī, jo jauniešu centros jaunieši parasti ir patiesāki, atvērtāki un jūtas vairāk sadzirdēti. Nereti jaunatnes darbinieks ir jauniešu uzticības persona, kas ir būtisks pasargājošs faktors grūtību gadījumā, vai arī “role model”. Jauniešu centros esošā neformālā vide vairāk satuvina un rada drošības sajūtu jauniešiem. Jaunatnes darbinieks, novērojot jauniešu, savlaicīgi var saskatīt problēmu un, piesaistot speciālistus, jauniešiem var palīdzēt uzlabot tā psihoemocionālo stāvokli. Jaunatnes darbinieks var būt arī tas, kas izstāsta un informē jauniešus par dažādām psihoemocionālās veselībām grūtībām un iespējām tikt ar tām galā, veic preventīvo darbu. Ģimenēs, kur jauniešiem nesaņem nekādu atbalstu, bieži jaunatnes darbinieks un jauniešu centrs (ja vien to drīkst apmeklēt) ir kā glābiņš, kur saņemt vismaz kādu atbalstu.

Veicot intervijas un anketēšanu *Facebook*, vairāk nekā 75% norāda, ka jaunatnes darbiniekam ir nozīmīga loma jauniešu psihoemocionālās veselības veicināšanā, savukārt, vēl 19% norāda, ka tā ir vidēji nozīmīga. Iegūtās atbildes ļauj secināt, ka paši jaunatnes darbinieki uzskata, ka viņiem ir nozīmīga loma darbā ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem un būtu nepieciešams paaugstināt jaunatnes darbinieku kompetences šajos jautājumos, lai tie efektīvāk varētu atbalstīt jauniešus.

¹¹⁷ <https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/Berni%20Saeima%2024oct2018-.pdf>

Lūdzu novērtējiet, kāda ir jaunatnes darbinieka loma jauniešu psihoemocionālās veselības veicināšanā un / vai viņu reaģēšanā uz jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem?

31 atbilde



Respondentu atbildes no Facebook aptaujas anketas

Mācības un atbalsts jaunatnes darbiniekiem, kuri strādā ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem

Latvijā pietrūkst mācību jaunatnes darbiniekiem par psihoemocionālās veselības jautājumiem. Ir pieejami kursi, ko piedāvā specializētas apvienības vai biedrības (kā piemēram, Latvijas psihologu biedrība u.c.), bet tie nav orientēti uz jaunatnes darbinieku/jaunatnes lietu speciālistu darba specifiku. IZM mācībās jaunatnes darbiniekiem 2021.gadā ir iekļauta tēma “Jauniešu psihoemocionālā veselība” 4 ak. stundu apjomā, kas ir īss ieskats psihoemocionālās veselības jautājumos - Problēmas jauniešu vidū un kā tās viņus ietekmē; Jaunatnes darbinieku loma. Ieteikumi/ aktivitātes jauniešu psihoemocionālās veselības uzlabošanai. 2020.-2021.gadā JSPA ir organizējusi vairākus pasākumus, kas saistīti ar jauniešu un jaunatnes darbinieku psihoemocionālās veselības jautājumiem:

- Vebinārs jaunatnes darbiniekiem par psiholoģiskā atbalsta sniegšanu jauniešiem, 08.05.2020.
- Vebinārs jaunatnes darbiniekiem “Kā degt par to, ko dari, bet neizdegt”!, 18.06.2020.
- Tiešsaistes mācības “Kā strādāt ar psiholoģiski sarežģītiem jauniešiem NEET situācijā”, 01.-02.12.2020.
- Vebinārs “Darbs ar jauniešiem COVID pandēmijas laikā”, 03.30.2021.

Apmeklētība šiem pasākumiem ir bijusi ļoti augsta, kas liecina par jomas darbinieku ieinteresētību un tēmu aktualitāti. Tomēr jāatzīst, ka pasākumiem piemīt situatīvs raksturs, līdz ar ko jaunatnes darbinieku vispārēja sagatavotība psihoemocionālās veselības jautājumos netiek nodrošināta nepieciešamajā līmenī. Lai atrisinātu šo problēmu, valstī varētu ieviest Pirmās psihoemocionālās palīdzības mācību kursu jaunatnes darbiniekiem (First mental health aid), kas sagatavotu jaunatnes darbiniekus gan preventīvā darba veikšanai psihoemocionālās veselības jomā, gan arī veiktu pirmo intervenci vai atbalstītu efektīvāk reaģēt uz grūtībām, ar ko jaunieši saskarās.

Kompetences, kuras nepieciešams uzlabot, lai jaunatnes darbinieki efektīvāk varētu strādāt ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem

Kopumā intervijās tiek norādīts, ka jaunatnes darbiniekiem trūkst zināšanu, kas palīdzētu labāk izprast un strādāt ar jauniešiem, gan ar tiem, kuriem ir psihoemocionālās veselības traucējumi, gan arī preventīvi. Kā biežākās atbildes ir minētas:

- Pamatzināšanas psiholoģijā:
 - par psihoemocionālās veselības traucējumu veidiem un iespējamiem riskiem, t.sk., kā atšķirt apātiju no depresijas;
 - pazīmju atpazīšana, kas norāda uz psihoemocionālās veselības potenciālām problēmām;
 - kad un kā reagēt, ko darīt. Inforgrafika pa soļiem, kā un kas jādara;
 - par vecumposmiem un paudzēm (XYZ...);
 - pirmā psiholoģiskā palīdzība (First Mental Health Aid, piem. <https://mhfa.com.au/courses/public/types/youthedition4>).
- Emocionālā inteliģence/ Emocionālais intelekts:
 - par emocijām - kādas ir, kā atpazīt, kā rodas, kas jauniešos notiek tādos brīžos;
 - klausīšanās prasmes;
 - prasme būt empātiskam;
 - iedrošināšanas prasmes.
- Holistiska pieeja darbā ar jauniešiem:
 - vispārīgi, ko tas nozīmē;
 - kā ieviest ikdienā, kādas metodes izmantot un kam pievērst uzmanību.
- Labbūtība:
 - pašus jaunatnes darbiniekus iemācīt rūpēties par sevi, jo tikai tā viņi varēs parūpēties par jauniešiem;
 - enerģijas atgūšana un izdegšanas riska mazināšana;
 - sevis izprašana.
- Komunikācijas prasmes:
 - kā runāt ar jauniešu, kurš saka, ka viņam ir nomāktība, varbūt jau depresija vai pašnāvības domas;
 - kā komunicēt tā, lai gan atbalstītu, gan ieteiktu vērsties pie speciālista.
- Atbalsts un jaunieša stiprināšana:
 - kā veidot drošu vidi darbam ar jauniešiem;
 - visa veida atbalsts, lai varētu stiprināt jauniešu;
 - robežas - cik tālu var atbalstīt un palīdzēt pats jaunatnes darbinieks un kad jāpiesaista speciālists;
 - "Role models".
- Par pieejamajiem metodiskajiem materiāliem, piemēram, kārtis, attēli u.c. un kā tos izmantot darbā ar jauniešiem.

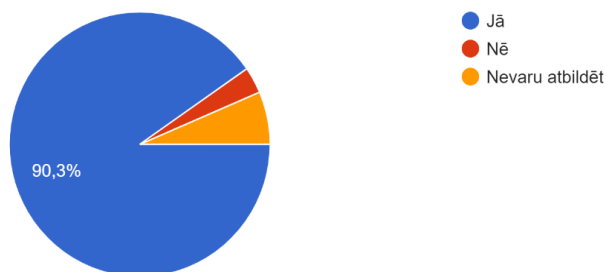
Trūkst metodisko materiālu latviešu valodā, kas būtu veidoti uz zinātniski pārbaudītas informācijas bāzes, un iekļautu informāciju par dažādiem psihoemocionālās veselības jautājumiem, gan arī metožu, ko jaunatnes darbinieki varētu izmantot preventīvajā darbā ar jauniešiem.

Sadarbības attīstīšana darbam ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem

Veicot intervijas un anketēšanu *Facebook*, vairāk nekā 90% norāda, ka vēlētos īstenot jaunas aktivitātes un attīstīt jaunus projektus jauniešu psihoemocionālās veselības veicināšanā.

Vai Jūsu pārstāvētā organizācija/ iestāde plāno/ vēlētos īstenot aktivitātes jauniešiem psihoemocionālās veselības veicināšanas jomā?

31 atbilde



Eksperti un organizācijas norāda, ka starptautiskā sadarbība veicina pieredzes apmaiņu, paplašina redzesloku, maina attieksmi pret psihoemocionālās veselības jautājumiem un uzsver tēmas aktualitāti, kā arī ļauj ieviest valstī metodes/ darba pieejas, kas jau sevi ir pierādījušas citās valstīs, kā piemēram, Pusaudžu resursu centra dibināšana.

Jaunatnes darbinieki norāda, ka labprāt vēlētos attīstīt savas kompetences, sadarbojoties starptautiskā līmenī. Visi intervējamie organizāciju pārstāvji norāda, ka labprāt vēlētos attīstīt kompetences darbam ar jauniešu psihoemocionālās veselības jautājumiem. Kā biežākas atbildes par iespējamiem starptautiskiem pasākumu formātiem minēti:

- mācību vizītes, lai iepazītu, kāda situācija citās valstīs, kādas aktivitātes tiek īstenotas;
- mācības, piemēram, par pusaudžu psiholoģiju, NFI pieejām darbā ar psihoemocionālās veselības jautājumiem, īpaši kā savīt kopā ar digitālo vidi, par pēcpandēmijas darbu ar jauniešiem;
- pieredzes apmaiņas par esošiem projektiem/ materiāliem, ko varētu aprobēt/ adaptēt Latvijā.

Raugoties uz sadarbību starp dažādiem sektoriem, kas saistīti ar psihemocionālās veselības jautājumiem, jāuzlabo sadarbība starp ministrijām, jo nav skaidrs, kam un vai ir skaidri deleģēti šie psihoemocionālās veselības jautājumi. Iespējams, arī starp ministrijām būtu jābūt vienotām vadlīnijām, kurām iestādēm/ organizācijām kas, kā un kad jādara, ar ko jāsadarbojas. Iespējams, jāveido koordinācijas centrs, kas koordinē un uzņemas atbildību par psihoemocionālās veselības jautājumiem. Jāorganizē regulāras iesaistīto pušu tikšanās, jāuzrunā jomas cilvēki un kopumā jāizglīto sabiedrība par tēmas aktualitāti.

Šis ir pārmaiņu laiks un sava ietekme ir arī reģionālajai reformai. Tomēr, no pašvaldībām būtu jābūt aktīvākam darbam, atbalstam un arī izpratnei par jautājumu aktualitāti un nepieciešamību reaģēt uz jauniešu šī brīža veselības stāvokli. Iespējams, ka pašvaldību līmenī nepieciešami jauni nolikumi un noteikumi, īpaši, kas saistīti ar dažādu iestāžu un organizāciju savstarpējo sadarbību, lai veicinātu kvalitatīvāku un mērķtiecīgāku darbu ar jauniešiem psihoemocionālās veselības veicināšanas jautājumos, piemēram, starp izglītības iestādēm, jauniešu centriem un NVO, kuri strādā ar jauniešiem.

Lai vecinātu psihoemocionālās veselības uzlabošanu, jāattīsta sadarbība un kopēji projekti, piemēram, skola, sociālais dienests, jauniešu centrs. Nometnes, kuras kopīgi organizē dažādu

sektoru pārstāvji. Jāveicina preventijas darbs. Tas palīdzētu arī sabiedrībā vairojot izpratni par psihoemocionālās veselības nozīmīgumu un attīstīt jaunatnes darba iespējas darbam ar šo un saistītām tēmām.

PIELIKUMS 1

IZMANTOTO PĒTĪJUMU/APTAUJU UN CITU AVOTU PAR JAUNATNES PSIHOMOCIONĀLO VESELĪBU SARAKSTS

Avots	Saite
Biedrības MOT pētījums/ Marts 2021	https://mot.lv/motivacijas-menesis/mentala-veseliba/
Bērnu labklājības tīkla aptauja par jauniešu labklājību Baltijas valstīs	http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2019/04/Well-being-of-Young-People-in-the-Baltic-States_2018_ENG_Final.pdf
Eiropas Parlamenta 2021. gada 10. februāra rezolūcija par Covid-19 ietekmi uz jauniešiem un sportu	https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0045_LV.html
Informatīvais ziņojums "Par nepieciešamajiem pasākumiem 2021.gadam un turpmāk ik gadu, lai samazinātu ilglaicīgu negatīvo ietekmi uz sabiedrības psihisko veselību, ko rada COVID-19 pandēmija"	http://tap.mk.gov.lv/lv/mk/tap/?pid=40497119&mode=mk&date=2021-01-19
Informatīvais ziņojums "Par psihoemocionālā atbalsta pasākumiem Covid-19 pandēmijas radīto seku mazināšanai"	http://tap.mk.gov.lv/lv/mk/tap/?pid=40502160&mode=mk&date=2021-05-27
JSPA 2021.gadā veikta aptauja jauniešiem par psihoemocionālo stāvokli un veselību COVID-19 ietekmē	Iekšējie dokumenti, https://www.youtube.com/watch?v=znOYkm2JtJI
Jūrmalas jauniešu iniciatīvu centra aptauja par jauniešu garīgo veselību	https://drive.google.com/file/d/171XD8wWeG7TzRWKN3WkS6kOKs1f47H9Q/view
Mental health TX - iniciatīva	https://mentalhealthtx.org/lv/iedzivotaji/pusa-udzi/
“Most teenagers happy with their lives but schoolwork anxiety and bullying an issue”, pārskats	http://www.oecd.org/newsroom/most-teenagers-happy-with-their-lives-but-schoolwork-anxiety-and-bullying-an-issue.htm
NVD materiāli par garīgo veselību	https://www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba

Pārresoru koordinācijas centra izstrādātais risinājums vispusīgai bērnu attīstībai un preventīvo pakalpojumu nodrošināšanai visā Latvijas teritorijā “Bērnu emocionālās un psihiskās veselības atbalstam”	https://www.pkc.gov.lv/lv/bernu-atbalstam
Pētījuma ziņojums: Liepājas pilsētas un jaunizveidotā Dienvidkurzemes novada jaunieši: statistisks raksturojums un jauniešu viedokļu izpēte (2019)	https://www.youpluss.lv/dokumenti
Pusaudžu psihoterapijas centra veiktais pētījums par jauniešu mentālo veselību COVID-19 pandēmijas ietekmē	https://www.pusaudzis.lv/pētijums
Pusaudžu resursu centra materiāli	www.pusaudzim.lv
SPKC Veselību ietekmējošo paradumu pētījumi	https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi
Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings	https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/publications/2020/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings
Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data	https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/publications/2020/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data
Veselības ministrijas resursi par Jauniešu psihisko veselību	https://esparveselibu.lv/temturis/psihiska-veseliba
Veselības Ministrijas materiāli par psihisko veselību	https://www.vm.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasana