



Latvijas pusaudžu un
jauniešu mentālā veselība
COVID-19 pandēmijas
ietekmē

2021.GADS

www.pusaudzis.lv





Nils S. Konstantinovs

Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas
centra vadītājs

IEVADS

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.

Smadzeņu attīstības dēļ šajā vecumposmā ir arī vislielākais risks piedzīvot dažādas psihiskās veselības problēmas – depresiju, trauksmi, atkarības, pašnāvības domas. Tas var radīt graujošas sekas gan pusaudzim un viņa ģimenei, gan arī ilgtermiņā radīt milzīgu slogu veselības un sociālajiem budžetiem. Daudzviet pasaulē mūsu kolēģi pētījumos jau ir novērojuši, ka liels skaits jauniešu COVID-19 pārmainītajā pasaulē piedzīvo aizvien nopietnākas psihiskās veselības grūtības. Tādēļ mums bija svarīgi saprast, kā šī pandēmija ietekmējusi Latvijas pusaudžus un jauniešus? Jo īpaši tāpēc, ka Latvija jau arī pirms pandēmijas ierindojās zemākajās vietās daudzos psihiskās veselības rādītājos – piemēram, pēc jauniešu pašnāvību incidences un narkotisko vielu lietošanas izplatības. Šī iemesla dēļ tad arī tapis pētījums par mentālās veselības stāvokli Covid-19 pandēmijas laikā pusaudžiem un jauniešiem Latvijā.

Saprotams, pētījuma mērķis nav tikai uzzināt situāciju, bet palīdzēt mums saprast, kā to uzlabot. Diemžēl Latvijā bērnu un jauniešu psihiskās veselības aprūpe daudzējādā ziņā neatbilst priekšstatiem par mūsdienīgu, drošu un pierādījumos balstītu pieeju. Arī speciālistu, zināšanu un citu resursu ietilgums, īpaši

ārpus Rīgas, nevienu vairs īpaši nepārsteidz. Saprotams, šāda nepilnīga sistēma nespēj adekvāti reaģēt uz jauniešu pieaugošajām vajadzībām krīzes brīdī. To mēs redzam katru dienu starp saviem klientiem un pacientiem psihologu kabinetos, psihoterapijas praksēs, kā arī pusaudžiem un jauniešiem skolās un ģimenēs. Šis pētījums uzrāda atstātās un vēl tikai prognozējamās sekas.

Mums būs nepieciešams atrast jaunus veidus, jaunas metodes, jaunas tehnoloģijas – kā aizsniegt un palīdzēt aizvien pieaugošam skaitam jauniešu, kuriem nepieciešams atbalsts vai profesionāla palīdzība. Tomēr, lai varētu veidot efektīvus un palīdzošus pakalpojumus, ir nepieciešams balstīties gan datos, gan profesionāļu pieredzē. Šajā pētījumā mēs centāties apkopot abus – tāpēc milzīgs paldies gan vairāk nekā 1660 jauniešu, kuri piedalījās mūsu centra veiktajā pētījumā, gan arī kolēģiem no Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platformas, kas veltīja savu laiku, lai dalītos pieredzē un kopīgi meklētu risinājumus. Pārskata noslēgumā atrodamās iniciatīvas ļauj saglabāt pozitīvu pārliecību – mēs spēsim sniegt to atbalstu, kādu Latvijas pusaudži un jaunieši ir pelnījuši. Viņiem nācās upurēt daudzas no savas dzīves svarīgākajām pieredzēm, lai pasargātu pret vīrusu vairāk jutīgās sabiedrības daļas. Nodrošināt viņiem piemērotu atbalstu mentālās veselības grūtībās būtu tikai godīgi un atbildīgi. Turklāt, kā šajā pētījumā redzēsiet – viņiem tas šobrīd tiešām ir ļoti nepieciešams.



SATURS

1. Pētījuma apraksts
2. Pusaudžu un jauniešu mentālā veselība COVID-19 krīzē
 - 2.1. Kā jūtas pusaudži un jaunieši Latvijā?
 - 2.2. Kādas ir biežākās problēmas?
 - 2.3. Kas viņiem ļauj justies labāk?
3. Speciālistu vērtējums
4. Kopsavilkums un rekomendācijas

PĒTĪJUMA AUTORI:

Nils S. Konstantinovs, MSc Psych., Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs
Inese Gobiņa, Dr Med., Mg sc.sal., Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platforma
Jānis Lapa, Mg Psych, Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs
Rūdolfs Kivlenieks, Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platforma

PAR MUMS

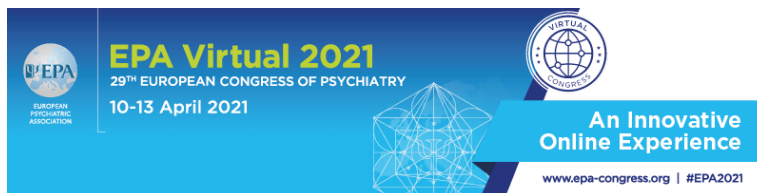
Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs sniedz pierādījumos balstītu mentālās veselības palīdzību jauniešiem no 12 – 24 gadiem, nodrošina speciālistu apmācības un izstrādā digitālās tehnoloģijas mūsdienīgai pieejai bērnu psihiskās veselības aprūpē.
www.pusaudzis.lv



Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platforma apvieno speciālistus, ģimenes un jauniešus, kas vēlas kopīgi veidot labāku jauniešu mentālās veselības aprūpi Latvijā.



Pētījums iesniegts un apstiprināts prezentācijai Eiropas Psihiatrijas asociācijas (European Psychiatric Association) kongresā 2021. gadā.



1. PĒTĪJUMA APRAKSTS

Šajā pētījumā izmantoti dati no Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra veiktās aptaujas. Tajā tika aptaujāti jaunieši no vispārējās populācijas. Standartizētas anketas elektroniskā formātā līdz respondentiem tika izplatītas ar skolu psihologu, pedagogu un jauniešu organizāciju palīdzību.

Respondenti

Latvijā dzīvojoši pusaudži un jaunieši vecumā no 12 – 24 gadiem

Respondentu skaits

1660

Metode

Anonīma tiešsaistes aptauja

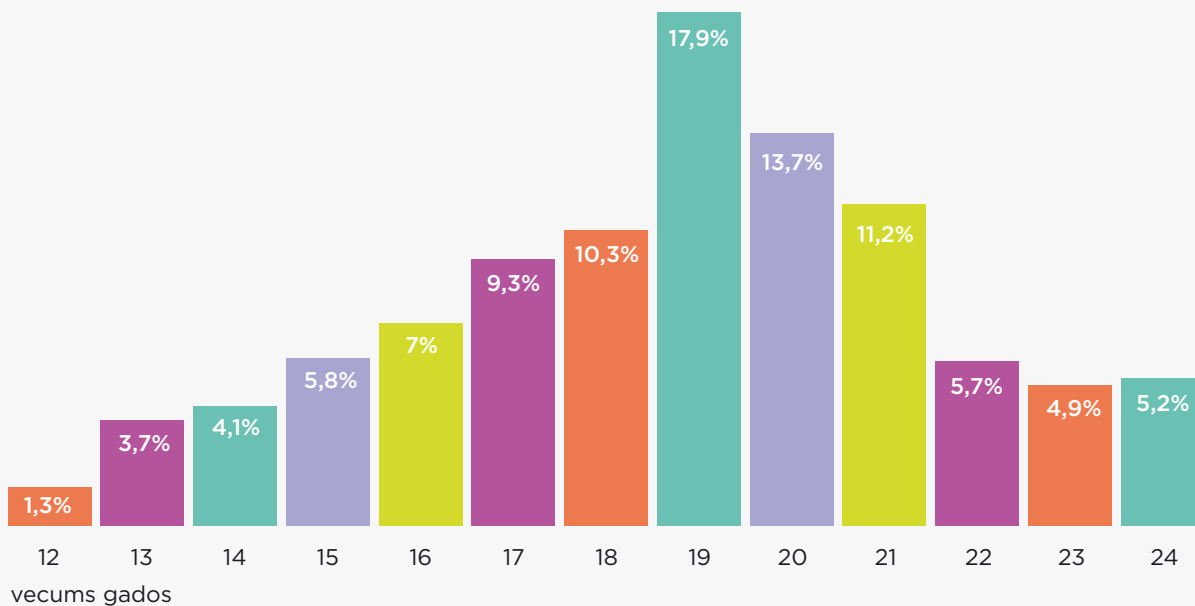
Norises laiks

2020. gada decembris – 2021. gada janvāris

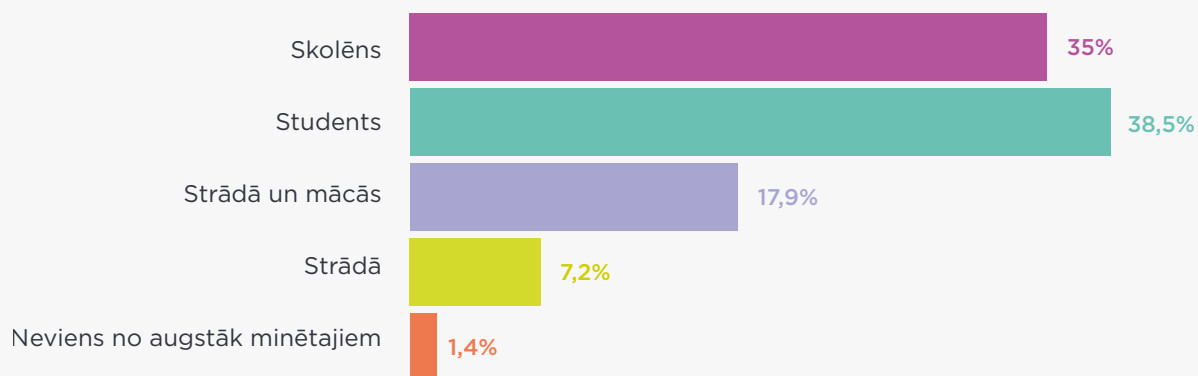
Ierobežojumi

- Brīvprātīga pašpieteikšanās anketas aizpildīšanā
- 72% respondentu ir meitenes
- 91% respondentu dzimtā valoda ir latviešu

DALĪBNIĒKU VECUMS



DALĪBNIĒKU NODARBOŠANĀS



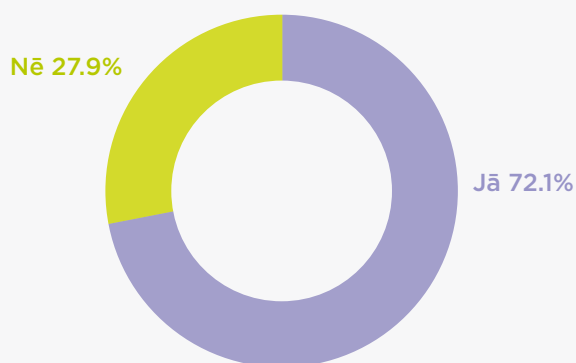
2. PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU MENTĀLĀ VESELĪBA COVID-19 KRĪZĒ

“Mentālā veselība nozīmē to, kā pusaudzis jūtas, domā, uzvedas un tiek galā ar dzīves sarežģījumiem. Mentālās veselības traucējumi var izpausties kā nomāktība, depresija, trauksme, panika, bieži strīdi un kautiņi vai pārmērīga vielu lietošana.”

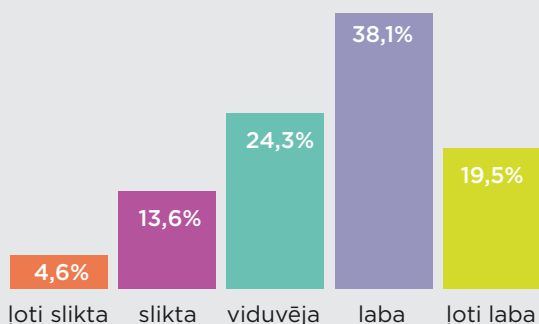
2.1. KĀ JŪTAS PUSAUDŽI UN JAUNIEŠI LATVIJĀ?

Vai pēdējo divu nedēļu laikā esi saskāries ar kādām mentālās veselības problēmām?

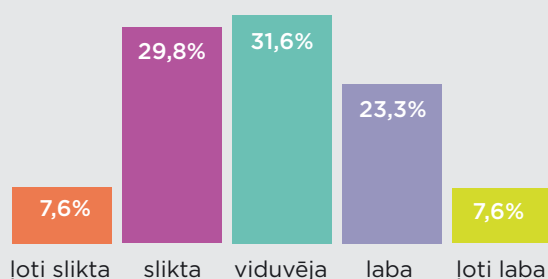
7 no 10 Latvijas pusaudžiem un jauniešiem pēdējo divu nedēļu laikā ir saskārušies ar kādu no mentālās veselības problēmām



Lūdzu novērtē savu mentālo veselību Covid-19 pirmajā vilnī (pavasārī)



Lūdzu novērtē savu mentālo veselību šobrīd

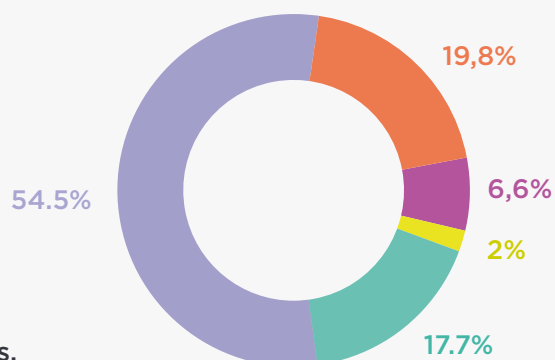



1 no 3 Latvijas jauniešiem šobrīd novērtē savu mentālo veselību kā sliktu.

Kā Covid-19 pandēmija ir ietekmējusi Tavu mentālo veselību?

- Mana veselība ir nedaudz pasliktinājusies
- Tā ir ļoti pasliktinājusies
- Tā ir nedaudz uzlabojusies
- Tā ir ļoti uzlabojusies
- Nav nekādu izmaiņu


Vairāk nekā 50% jauniešu mentālā veselība pandēmijas laikā ir pasliktinājusies.





Ir apnikuši ierobežojumi un
bailas par vecāka gada gājuma
radiniekiem. Ir bail, ka varu pati
nezinot viņus inficēt.

Liekas, ka dzīve stāv uz
vietas, un dzīvoju vienu un
to pašu dienu uz riņķi.



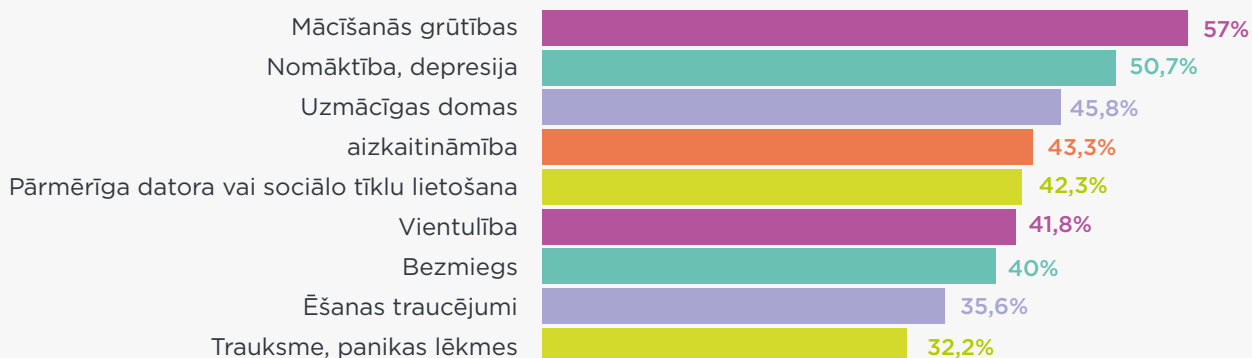
Skolas laikā uznāk panikas lēkmes,
ar kurām es neprotu cīnīties. Skolā
jāveic ļoti daudz uzdevumu, un
netieku ar to visu galā.

“Pašnāvība ir otrs biežākais nāves cēlonis vecuma grupā 15-24 g.v.¹”

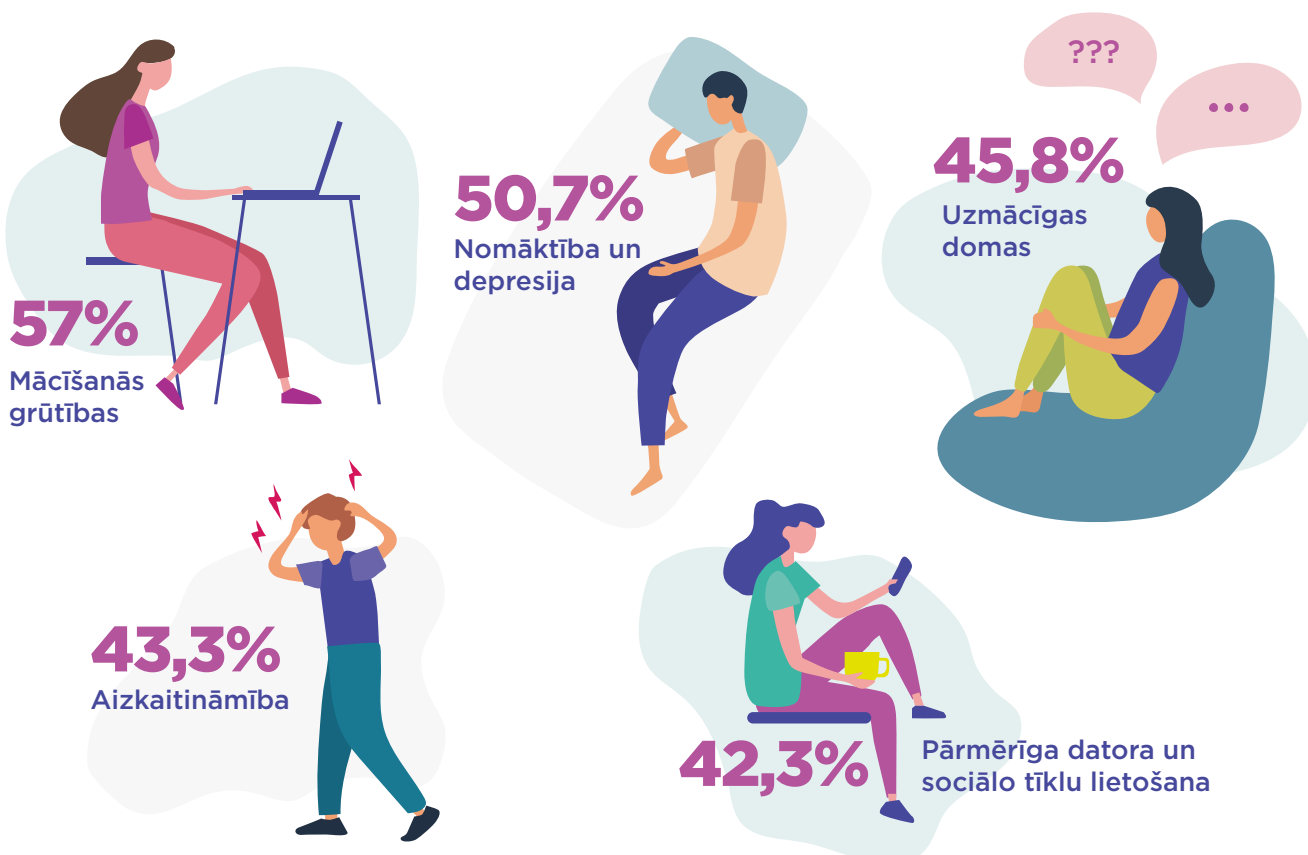
¹ Roh BR, Jung EH, Hong HJ. A Comparative Study of Suicide Rates among 10-19-Year-Olds in 29 OECD Countries. *Psychiatry Investig.* 2018 Apr;15(4):376-383. doi: 10.30773/pi.2017.08.02. Epub 2018 Feb 28. PMID: 29486551; PMCID: PMC5912485.

2.2. KĀDAS IR PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PROBLĒMAS?

Kuras no šīm mentālās veselības grūtībām esi piedzīvojis pēdējo divu nedēļu laikā? (Vari atzīmēt vienu vai vairākas)




BIEŽĀKĀS JAUNIEŠU MENTĀLĀS VESELĪBAS PROBLĒMAS



“1/2 no visām mentālās veselības problēmām parādās līdz 14 gadu vecumam, 3/4 visu mentālo traucējumu izpaudīsies līdz 24 gadu vecumam.”²

² Rutz EM, Wasserman D. Trends in adolescent suicide mortality in the WHO European Region. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2004 Oct;13(5):321-31. doi: 10.1007/s00787-004-0406-y. PMID: 15490280.



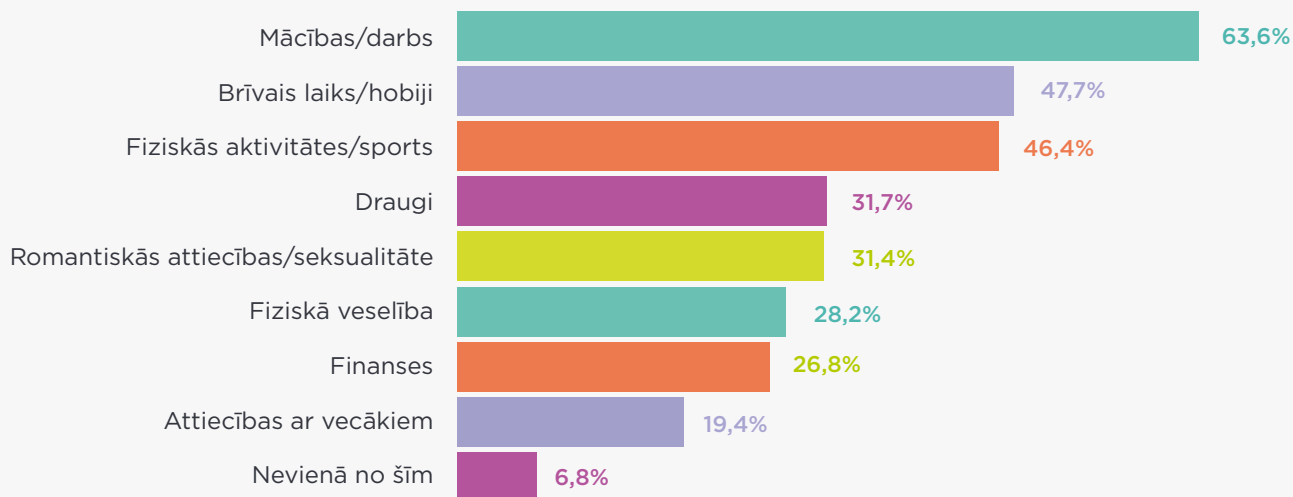
Naktīs nevaru gulēt.
Vajadzīgas vismaz divas
stundas pilnīgā tumsā un
klusumā, lai aizmigtu.
Visu laiku prāts par kaut
ko domā.

Kad parādās uztraukuma
sajūta, parādās zosāda,
paātrinās sirdspuksti, un ir
sajūta, ka es vemšu.

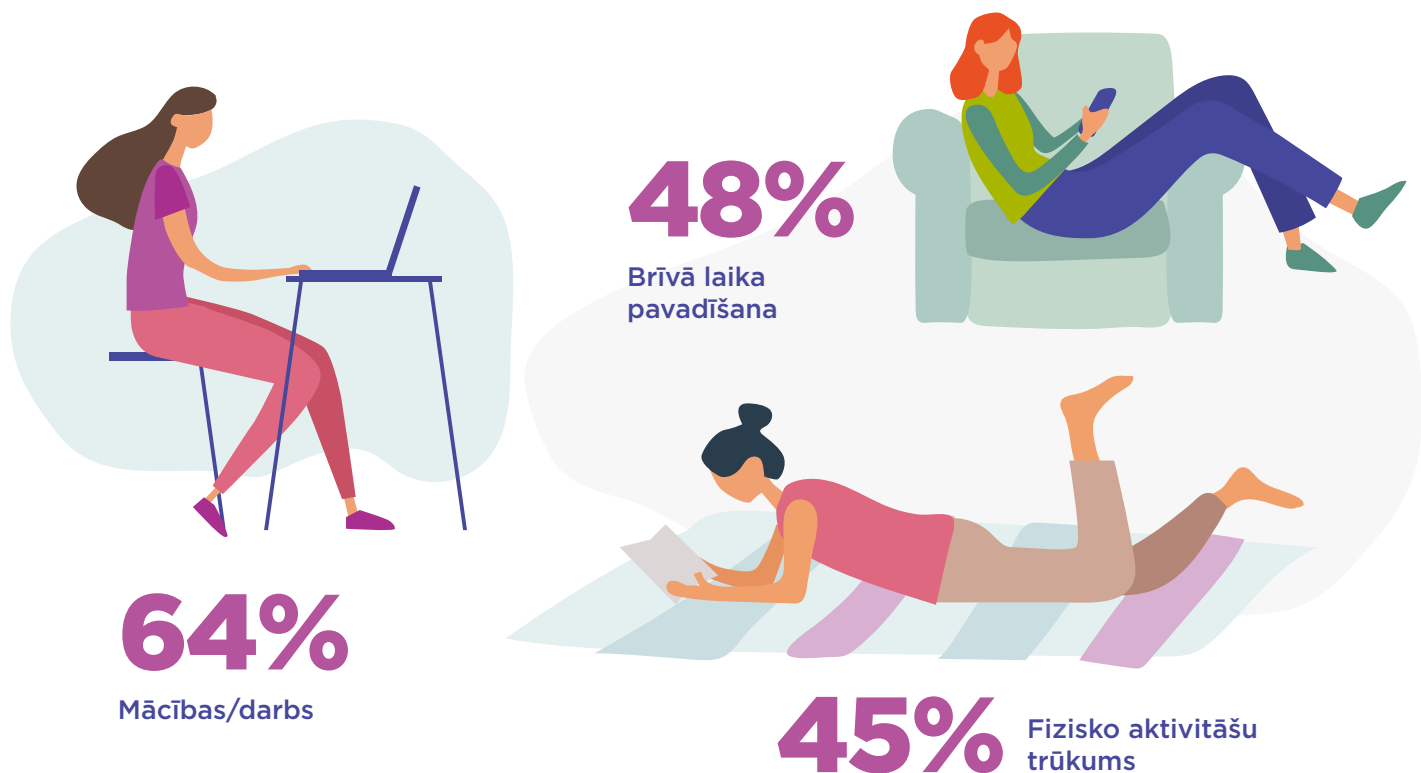
Nespēju aizmigt un no rīta piecelties.
Katra diena uzsākas ar cīņu izkāpt no
gultas. Grūtības elpot nomoka visu dienu,
cenšos sportot, bet grūti atrast
motivāciju pat ēst uztaisīt, tāpēc bieži
ēdienreize beidzas ar pārspīlētu kaloriju
daudzumu. Esmu iesprostots ne tikai
četrās sienās. Iespēja satikt cilvēkus jau ir
biedējoša, jo nu jau ir bail. Kauns, kāds
esmu kļuvis.

KĀDAS IR PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PROBLĒMAS?

Kurā/-s no citām dzīves sfērām Tev šobrīd ir nozīmīgas grūtības?
(Vari atzīmēt vienu vai vairākas)



VISLIELĀKĀS PROBLĒMAS JAUNIEŠIEM SAGĀDĀ





Vēlētos, lai skolotāji vairāk pievērs uzmanību tam, ka jau tā nav viegli būt mājās un cauru dienu pavadīt pie datora. Lai skolotāji ir pretimnākošāki un mierīgāki, jo galu galā arī viņi nezina, kā jūtamies mēs. Šim grūtajam laikam ejam cauri pilnīgi visi.

2.3. KAS JAUNIEŠIEM ĻAUJ JUSTIES LABĀK?

Kāda veida palīdzība Tev šobrīd būtu visvairāk noderīga?
(Vari atzīmēt vienu vai vairākas)



LAI MAZINĀTU MENTĀLĀS VESELĪBAS PROBLĒMAS,
JAUNIEŠIEM VISVAIRĀK NEPIECIEŠAMS:



60%

Pavadīt vairāk laika
ar draugiem




48%

Fiziskās aktivitātes
un sports




38%


Psihologa vai
psihoterapeita atbalsts



Pateicoties pandēmijai, vairs nebija jāiet uz skolu un jātiekas ar cilvēkiem, kas no manis prasīja daudz enerģijas. Katru reizi, pirms iet uz skolu, bija tāda kā iekšēja trauksme.



Es atrodu laiku sportam kopā ar draugiem. Citādi es tiešām noslīktu depresijā.



Var vēlāk celties un ilgāk pagulēt no rītiem. Nav jākratās sabiedriskajā transportā un jāsež sastrēgumus. Ietaupu ēdot mājās, vakaros esmu jau mājās un varu paspēt vairāk izdarīt, jo vairāk enerģijas miega ietaupīšanas dēļ.

3. SPECIĀLISTU KOMENTĀRI

Komentāri iegūti un apkopoti no vairākām Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platformas dalībnieku konsultācijām, kuras norisinājās 2020. gada decembrī. Tajās piedalījās platformas dalībnieki, starp kuriem ir ārsti-bērnu psihiatri, psihoterapeiti, kas specializējušies darbā ar bērniem un jauniešiem, skolu un klīniskie psihologi, probācijas dienesta speciālisti, jaunatnes darbinieki, pašvaldību pārstāvji no dažādiem Latvijas reģioniem, kā arī pusaudžu vecāki un jaunieši vecumā no 19-23 gadiem. Konsultāciju mērķis bija speciālistiem apmainīties praktiskajā pieredzē un novērojumos par pandēmijas laika tendencēm, kā arī kopīgi apsvērt nepieciešamos risinājumus.

ČETRAS GALVENĀS TĒMAS SPECIĀLISTU KOMENTĀROS

Situācija ievērojami pasliktinās.

Īpaši to var novērot starp jauniešiem no dažādām riska grupām. Pieaudzis alkohola un narkotiku patēriņš, ko apliecina arī pieaugošais administratīvo protokolu skaits. Vienlaikus nav īsti risinājuma, ko darīt ar šiem jauniešiem.

Nepieciešamas klātienē konsultācijas.

Neklātienē tiešsaistes konsultācijas der pārsvarā vieglāku grūtību gadījumā, bet nav efektīvas, piemēram, pusaudžiem ar uzvedības traucējumiem. Lielāko daļu "sarežģīto pusaudžu" šī iemesla dēļ nav iespējams sasniegt vispār.

Nav iespēju mācīties.

Daudziem jauniešiem reģionos trūkst vajadzīgo tehnoloģiju attālinātām mācībām, skolas nav gatavas vai tām nav resursu problemātisko jauniešu atbalstam, un liels skaits pusaudžu sociālu iemeslu dēļ izkrituši no mācībām vai piedalās tajās fragmentāri.

Nepieciešami jauni risinājumi.

Pandēmijas pieredze rāda, ka jāizstrādā un jāveido jauna veida pakalpojumi, piemēroti mūsdienu jauniešu realitātei. Jaunām tehnoloģijām varētu būt liela loma informēšanā un izglītošanā, bet tās nevar aizstāt savstarpējo saskarsmi dzīvē.

SPECIĀLISTU KOMENTĀRI

Klātienas konsultāciju nepieejamība ir radījusi regresu jauniešos, kuriem progress bija skaidri redzams pavasarī.

Mūsu pašreizējā sociālās aprūpes sistēma ierobežojumu dēļ nespēj tikt galā ar jauniešiem. Tāpat izsecinājām, ka visiem nav īsti skaidri šie ierobežojumi – kas ir un kas nav atļauts. Sociālo pakalpojumu aizliegumu un ierobežojumu apraksta trūkums likumdošanā rada apjukumu darbiniekos.

Ļoti daudz pārkāpumu, gan administratīvās, gan krimināllietas. Daudz lieto narkotikas, alkoholu. Jaunieši jau no 12 gadu vecuma tagad sāk lietot. Pagrūti iesaistīt viņus kur citur, jo nestrādā pulciņi vai brīvā laika aktivitātes.

Situācijas ir ļoti dažādas – grūtības sagādā gan pašorganizācijas spēju trūkums, sarežģītas dzīves situācijas mājās, tehnoloģiju kompetences trūkums. Ļoti cieš jaunieši no vardarbīgām ģimenēm, kuri ir iesprostoti mājās.

Bērniem kauns par situāciju mājās, tāpēc nepieslēdzas stundām.



4. KOPSAVILKUMS UN REKOMENDĀCIJAS

Gan pētījuma dati, gan speciālistu novērumi apliecina pandēmijas ierobežojumu nopietno ietekmi uz Latvijas jauniešu mentālo veselību. Lielākā daļa jauniešu šobrīd piedzīvo dažāda veida un intensitātes grūtības un var prognozēt, ka daļai no viņiem tas sagādās ilgtermiņa sekas. Šīs sekas ilgtermiņā var ietekmēt gan šo jauniešu dzīves iznākumus, gan radīt negatīvu ietekmi uz valsts ekonomiku kopumā. Tāpat var secināt, ka Latvijas jauniešu situācija ir sliktāka nekā citviet Eiropā – kas varētu būt saistāms ar vāji organizēto un grūti pieejamo jauniešu mentālās veselības aprūpi.

Diemžēl arī pašreizējais psihiskās veselības aprūpes plāns COVID-19 pandēmijas seku mazināšanai nepiedāvā reālistiskus, uz plašu auditoriju vērstus risinājumus šai vecuma grupai. Tajā šobrīd nav iekļauts neviens pakalpojums, kas būtu veidots pandēmijas ietekmes mazināšanai un plānā nav atspoguļotas jauniešu reālās vajadzības, iesaistīto speciālistu loks vai mūsdienīga pieeja sabiedrībā balstītu mentālās veselības pakalpojumu organizēšanā.

Ņemot vērā situācijas nopietnību, būtu steidzami jādomā par pandēmijas seku novēršanu 12-25 gadu vecu Latvijas iedzīvotāju vidū, radot viņiem un ģimenēm pieejamus, klīniski efektīvus un ekonomiski izdevīgus pakalpojumus.

LAI TO PANĀKTU, BŪTU JĀREALIZĒ 5 SOĻI:

Iesaiste.

Pusaudžu un jauniešu mentālajā veselībā ir iesaistīti daudzi un dažādi speciālisti, iestādes, institūcijas un organizācijas – skolas, sporta klubi, jauniešu centri, mākslas un mūzikas skolas, ģimenes ārstu prakses u.tml. Jēgpilnai pieejai jāiesaista aprūpes sistēmā pēc iespējas plašāks speciālistu un dažādu organizāciju loks, kas ļaus sasniegt pēc iespējas vairāk jauniešu.

Profilakse.

Visefektīvākās ir profilaktiskās intervences un mentālās veselības problēmu prevencija, kas tiek īstenota sabiedrības līmenī – skolās, ģimenēs, starp vienaudžiem un vietās, kur jaunieši uzturas visvairāk.

Tehnoloģijas.

Mūsdienu tehnoloģijas ļauj gan sasniegt plašas auditorijas, gan nodrošināt jaunas, inovatīvas intervences. Tāpat arī speciālistu trūkumu, kas īpaši izteikts reģionos, var risināt ar jauno tehnoloģiju piedāvātajām iespējām.

Plānošana.

Šobrīd pusaudžu un jauniešu mentālās veselības aprūpe ir fragmentēta, grūti apzināma, bez vienotiem kritērijiem, vadlīnijām vai kvalitātes standartiem. Ir pakalpojumi, kas tiek sniegti vairāk nekā būtu nepieciešams, un ir pakalpojumi, kas vispār netiek nodrošināti. Šīs problēmas varētu risināt stratēģiska pieeja aprūpes plānošanai, iesaistot tajā speciālistus, ģimenes un pašus jauniešus.

Dati un rezultāti.

Plānošanā būtu jāiekļauj tādi pakalpojumi, kas balstīti pierādījumu bāzē un kuru rezultātus iespējams izvērtēt. Vairāk resursu būtu jāvirza tur, kur ir iespējams sniegt labākos rezultātus pēc iespējas vairāk jauniešiem.

www.pusaudzis.lv

KĻŪSTIET PAR PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU MENTĀLĀS VESELĪBAS PLATFORMAS DALĪBNIKU!

Dalība:
piesakoties 2021. gadā
bez maksas

pusaudzis.lv/platforma

- Iespēja piedalīties visos platformas pasākumos.
- Regulāra informācija par aktivitātēm.
- Brīva pieeja pētījumiem un materiāliem.
- Dalība platformas darba grupās un iniciatīvu izstrādē.
- Atlaides sadarbības partneru apmācībām un semināriem



PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU
MENTĀLĀS VESELĪBAS PLATFORMA



EKSPERTI JAUNIEŠU MENTĀLAJĀ VESELĪBĀ

PUSAUDŽU
UN JAUNIEŠU
PSIHOTERAPIJAS
CENTRS