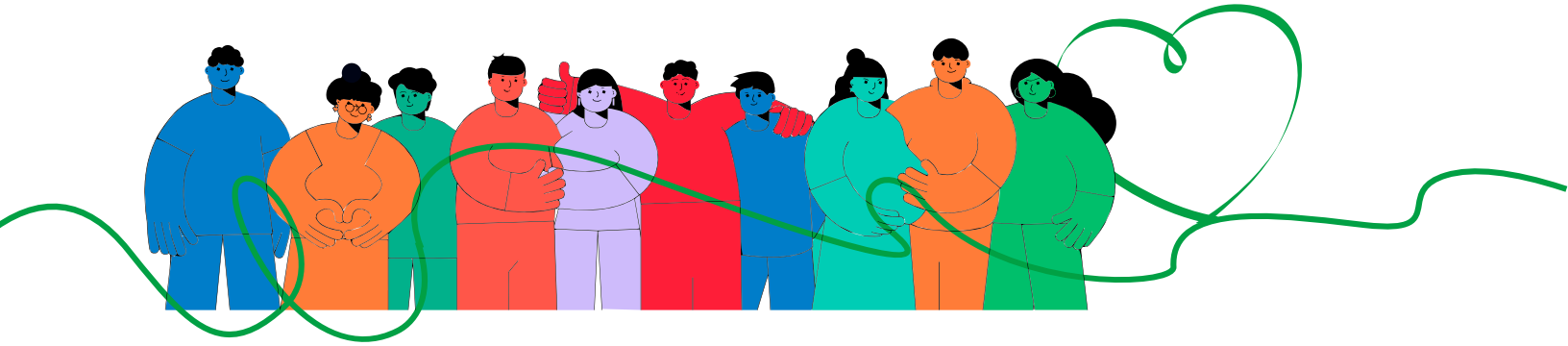
EUROPEJSKI TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

22-28 MAJ 2023

# Mental Health Europe
# **Rekomendacje polityczne**

## W kierunku zdrowych psychicznie społeczeństw tworzących przestrzeń do rozwoju dla każdego



# Zalecenia polityczne w kierunku społeczności zdrowych psychicznie tworzących przestrzeń dla wszystkich do rozwoju

Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia psychicznego, który umożliwia ludziom realizację ich własnego potencjału oraz życia w zgodzie z własnymi wartościami i możliwości wnoszenia znaczącego wkładu w życie społeczności.

Zdrowie psychiczne jest integralną częścią zdrowia i podstawowym prawem człowieka. Dobra kondycja psychiczna ma również kluczowe znaczenie dla rozwoju osobistego, społecznego i społeczno-gospodarczego.

Społeczności odgrywają istotną rolę w zdrowiu psychicznym ludzi. Mogą zapewnić ludziom poczucie przynależności, działać jako potężne źródło wsparcia, oferować poczucie celu i umożliwiać zmiany społeczne, które są potrzebne do osiągnięcia dobrego samopoczucia psychicznego.

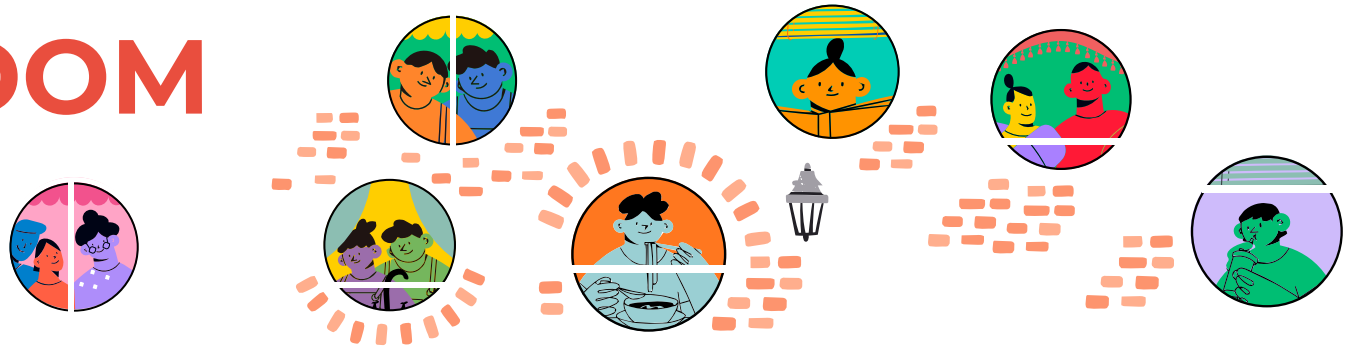
Pandemia COVID-19 rzuciła światło na zdrowie psychiczne, co zaowocowało powszechną świadomością i większą wartością przypisywaną zdrowiu psychicznemu przez jednostki, społeczności i rządy. Nadszedł czas, aby dopasować tę wartość do zaangażowania i inwestycji wszystkich interesariuszy, we wszystkich sektorach. Kluczowe priorytety działań dla krajów europejskich polegają na przekształceniu środowisk, które wpływają na zdrowie psychiczne (takich jak dom, edukacja, miejsca pracy i zróżnicowane społeczności) oraz umożliwienie społecznościowej sieci formalnego i nieformalnego wsparcia.

Kluczowe znaczenie ma zapewnienie wszystkim członkom społeczeństwa kompleksowego zrozumienia czynników społecznych, kulturowych i relacyjnych, które wpływają na zdrowie psychiczne.

Chociaż może być łatwiej działać na indywidualnych umiejętnościach, nie wystarczy to do osiągnięcia dobrego zdrowia psychicznego dla wszystkich. Zmiany strukturalne muszą zostać wprowadzone w celu wzmocnienia czynników ochronnych oraz złagodzenia czynników ryzyka związanych z szerokim spektrum społeczno-ekonomicznych i środowiskowych uwarunkowań zdrowia psychicznego.

Powszechne zrozumienie zdrowia psychicznego i czynników, które je kształtują, może służyć jako podstawa do żądania kształtowania polityki i działań, które mogą przynieść odpowiednie zmiany. Takie podejście jest kluczem do zapewnienia, że każdy żyje w kontekście, który wspiera jego zdrowie psychiczne i który umożliwia mu rozwój na każdym etapie życia.

# DOM



Dom jest kluczowym miejscem dla zdrowia psychicznego. Troskliwa opieka we wczesnym dzieciństwie jest czynnikiem ochronnym, szczególnie ważnym, ponieważ podstawy dobrego zdrowia psychicznego kształtują się na wczesnym etapie życia. Obowiązki opiekuńcze (wobec dzieci i osób wymagających opieki długoterminowej) mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne opiekunów, w przypadku braku odpowiedniego wsparcia. Inne czynniki ryzyka w środowisku domowym obejmują samotność i izolację, przemoc ze strony partnera, wykorzystywanie i zaniedbywanie dzieci i osób starszych, a także trudności w środowisku domowym.

**Zalecenia dla krajów europejskich**

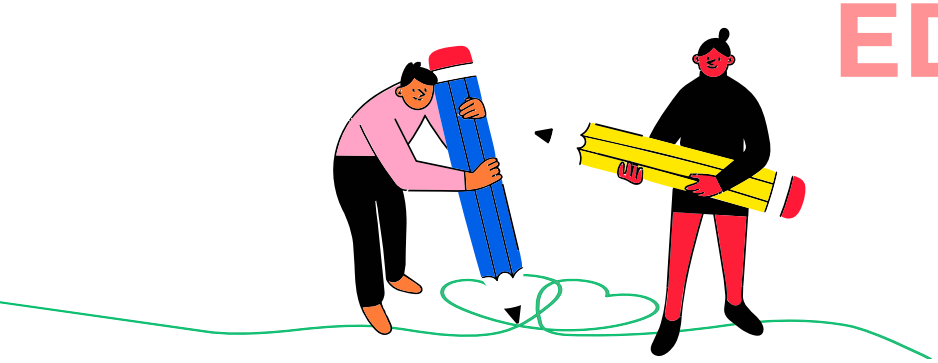
## Zmiany strukturalne

- Wdrożenie polityki sprzyjającej opiece, która zapewni opiekunom czas i zasoby, których potrzebują, aby realizować swoją rolę osoby wspierającej dobrostan psychiczny tych, którymi się opiekują. Na przykład, optymalny (zasobny) urlop rodzicielski może łagodzić i zapobiegać problemom ze zdrowiem psychicznym wśród rodziców, przekładających się efektem kuli śnieżnej na dobre samopoczucie dzieci.
- Zmniejszenie izolacji społecznej i samotności poprzez poprawę infrastruktury (np. transport, integracja cyfrowa), poprzez finansowanie innowacyjnych podejść, które tworzą kulturę przynależności i budują silniejsze więzi społeczne, a także poprzez przepisy i politykę (dotyczące na przykład starzenia, nierówności i przepaści cyfrowej). Prawodawstwo powinno rozszerzyć swój zasięg do osób w każdym wieku, nie zapominając o młodzieży oraz inwestować w więzi międzypokoleniowe.
- Zapewnienie programów ochrony socjalnej dla gospodarstw domowych w trudnej sytuacji, odzyskiwanie długów i wsparcie w trudnej sytuacji finansowej.
- Zapewnienie dostępu do bezpiecznych, przystępnych cenowo, długoterminowych i wysokiej jakości mieszkań, jako głównego czynnika ochronnego dla zdrowia psychicznego ludzi.
- Interweniować za pomocą metod opartych na dowodach, aby zminimalizować konsekwencje stresujących i traumatycznych wydarzeń w dzieciństwie i w rodzinach.
- Wzmocnienie mechanizmów zapobiegania i reagowania na przemoc domową i wykorzystywanie.

## Umiejętności

- Zapewnienie interwencji mających na celu wsparcie opiekunów (w opiece nad dziećmi i opiece długoterminowej) w ich roli, w szczególności w zakresie wiedzy, postaw, umiejętności i praktyk związanych z opieką i zdrowiem psychicznym.

# EDUKACJA



Szkoły, uniwersytety i środowiska edukacyjne zapewniają możliwość dotarcia do jak największej liczby dzieci, nastolatków i młodych dorosłych z różnych środowisk. Niestety, nie każdy może mieć dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, a także programów promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki. Skuteczne włączenie tematyki zdrowia psychicznego w formalnych i nieformalnych środowiskach edukacyjnych może zwiększyć umiejętności uczniów w utrzymania dobrej kondycji psychicznej lub pozwolić ją odzyskać przy jednoczesnym zmniejszeniu stygmatyzacji. Co więcej, integracja ta zwiększy efekty uczenia się i wyniki w nauce oraz zmniejszy liczbę osób przedwcześnie kończących naukę.

**Zalecenia dla krajów europejskich**

## Zmiany strukturalne

- Stworzenie środowiska edukacyjnego sprzyjającego pozytywnemu zdrowiu psychicznemu i dobremu samopoczuciu, poprzez opracowywanie i wdrażanie polityki zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w placówkach oświatowych w oparciu o potrzeby, opinie i możliwości uczniów.
- Przeciwdziałanie czynnikom ryzyka dla zdrowia psychicznego, np. poprzez wdrażanie programów przeciwdziałania nękaniu i dyskryminacji.
- Upewnienie się, że kultura edukacyjna nie opiera się na rywalizacji, ale jest raczej taką, w której wszyscy uczniowie i specjaliści czują się włączeni, wspierani i doceniani.

## Umiejętności

- Uwzględnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego oraz nauki dotyczące odpowiedzialności społecznej i nauki o emocjach w programach nauczania, od wczesnego dzieciństwa aż po cały system edukacji, w tym programy nauczania kadry nauczycielskiej i przyszłych pracowników służby zdrowia.
- Wyposażenie pracowników oświaty w wiedzę na temat konkretnych środków/metod które mogą wdrożyć, aby odpowiedzieć na konkretne potrzeby uczniów (np. adaptacje procesu nauczania, takie jak możliwość wydłużenia terminów zadań w wyjątkowych okolicznościach).
- Upewnienie się, że pedagodzy, nauczyciele są świadomi - i w kontakcie - z szerszą (rodzinną, społeczną i zdrowotną) siecią wsparcia w danej społeczności (tak, aby mogli oni współpracować).

# PRACA

Praca ma kluczowe znaczenie dla życia i tożsamości wielu ludzi: zapewnia dochód, może dać poczucie sensu i integracji, a jednocześnie jest ważną częścią procesu zdrowienia dla osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym. Badania pokazują również, że potencjalnie można osiągnąć znaczne zmniejszenie spadku produktywności poprzez promowanie wyższego poziomu zdrowia psychicznego w miejscu pracy.

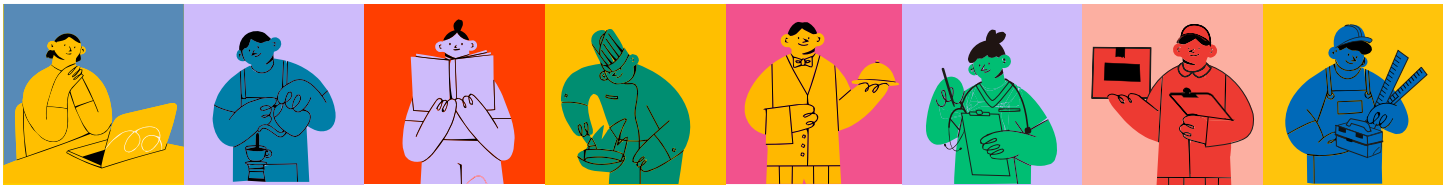
**Zalecenia dla krajów europejskich**

## Zmiany strukturalne

- Wdrożenie zasad tworzenia zdrowych miejsc pracy, które promują zdrowie psychiczne, zapobiegają stresowi związanemu z pracą i zapewniają wsparcie w razie potrzeby, odchodząc od uproszczonych środków, które identyfikują problemy ze zdrowiem psychicznym jako wyłącznie związane z indywidualnymi predyspozycjami.
- Upewnienie się, że pracodawcy wprowadzają rozsądne dostosowania dla pracowników doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym lub będących w trakcie powrotu do zdrowia.
- Zapewnienie bezpiecznych, wspierających i godnych warunków pracy dla wszystkich.

## Umiejętności

- Zapewnienie w środowisku pracy szkoleń na temat zdrowia psychicznego dla pracodawców, kierowników pierwszej linii i pracowników (na przykład w celu identyfikacji potrzeb i inicjowania rozmów, odpowiedniego reagowania oraz adekwatnego wsparcia), rezygnacja z podejścia, które koncentruje się na jednostkach w celu ich "naprawienia" na rzecz podejścia, które bada zmiany kulturowe i strukturalne pod kątem długoterminowych efektów.



# DOŁĄCZANIE DO WSPÓLNOT/ SPOŁECZNOŚCI

Poza domem, edukacją i zatrudnieniem, ważne jest, aby tworzyć wspierające środowiska w szerszym zakresie, docierając na przykład do liderów różnych społeczności religijnych, wolontariuszy, drużyn sportowych, grup artystycznych, klubów młodzieżowych, grup kobiet, rówieśników.

Badania wskazują, że zaangażowane społeczności, uczestnictwo w stowarzyszeniach i możliwość angażowania się w decyzje społeczności sprzyja pozytywnemu zdrowiu psychicznemu w każdym wieku. Co więcej, podmioty społeczne odgrywają ważną rolę w zaspokajaniu potrzeb zdrowia psychicznego populacji, zapewniając terminowe, dopasowane kulturowo wsparcie w pierwszej linii.

Innymi społecznościami, w której ludzie mogą znaleźć oparcie i kontakty, są środowiska internetowe. Należy podkreślić, że środowiska te stwarzają zarówno szanse, jak i zagrożenia dla zdrowia psychicznego.

**Zalecenia dla krajów europejskich**

## Zmiany strukturalne

- Stworzenie sprzyjającego środowiska dla dostawców usług społecznościowych. Na przykład, rządy powinny udostępniać zasoby (tj. fundusze i przestrzeń) dla inicjatyw społecznościowych które mogą aktywować i wzmacniać odpowiednie wsparcie społeczne dla osób z problemami zdrowia psychicznego.
- Zapewnienie współpracy między pracownikami służby zdrowia i podmiotami społecznymi (np. na przykład poprzez praktyki kierowane do społeczności).
- Poprawa jakości informacji prezentowanych i przedstawianych w mediach w celu zwalczania stygmatyzacji.
- W odniesieniu do społeczności internetowych, zapewnienie, że kwestie zdrowia psychicznego są poruszane w mediach społecznościowych i innych technologiach cyfrowych.

## Umiejętności

- Wyposażenie podmiotów społecznych w umiejętności i wiedzę na temat zdrowia psychicznego i jego szerszych uwarunkowań, na przykład poprzez zapewnienie szkoleń dla decydentów, pracowników opieki społecznej i służby zdrowia.
- Inwestowanie w umiejętności cyfrowe wśród ludności, zwłaszcza osób znajdujących się w trudnej sytuacji (np. dzieci i młodzieży), w tym świadomość na temat właściwego korzystania z technologii cyfrowych i zagrożeń, tak aby zachować bezpieczeństwo w Internecie.

# Ogólne zalecenia dla UE

- Opracowanie kompleksowej, intersekcjonalnej i wielosektorowej **strategii zdrowia psychicznego**, w tym jasnego harmonogramu, odpowiedniego budżetu, celów, a także wskaźników do monitorowania postępów we wszystkich państwach członkowskich UE. Zapewni to, że coraz większa wartość zdrowia psychicznego idzie w parze z zaangażowaniem i inwestycjami. Zalecamy, aby Komisja Europejska opracowała Europejską Strategię Zdrowia Psychicznego jako tematu nadchodzącej inicjatywy dotyczącej kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego, zapowiedzianej przez przewodniczącą Ursulę von der Leyen w orędziu o stanie Unii w 2022 roku.
- 
- Przy opracowywaniu i wdrażaniu nadchodzącej inicjatywy należy stosować **podejście oparte na współtworzeniu** przy projektowaniu i wdrażaniu nadchodzącej inicjatywy, zapewniając, że wszystkie zainteresowane strony staną się częścią tego procesu, w tym osoby z doświadczeniem życiowym i ich zwolennicy.

- Przyjęcie podejścia **"Zdrowie psychiczne we wszystkich politykach"** przy opracowywaniu nadchodzącej inicjatywy dotyczącej kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego, a także powinno być uwzględnione w obecnych i przyszłych politykach, przepisach i programach finansowania. Na przykład trwające negocjacje w sprawie ustawy o sztucznej inteligencji (AI) powinny uwzględniać najlepszy interes dziecka i zapobiegać negatywnemu wpływowi na jego zdrowie psychiczne i rozwój.

- Przyjęcie **dyrektywy UE** w celu przeciwdziałania zagrożeniom psychospołecznym w miejscu pracy, przyjmując podejście zbiorowe, a nie indywidualne.

- "Ustanowienie **Europejskiego Roku Zdrowia Psychicznego** w celu normalizacji rozmów na temat zdrowia psychicznego i lepszego zrozumienia szerszych uwarunkowań zdrowia psychicznego.

www.mhe-sme.org

**Funded by the European Union**

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission's CERV Programme. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

**Mental Health Europe (MHE) is the largest independent network organisation representing people with mental health problems, their supporters, care professionals, service providers and human rights experts in the field of mental health across Europe. Its vision is to strive for a Europe where everyone's mental health and wellbeing flourishes across their life course. Together with members and partners, MHE leads in advancing a human rights, community-based, recovery-oriented, and psychosocial approach to mental health and wellbeing for all.**

HUMANFOUNDATIONEU
FUNDACJA CZŁOWIEK

WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU

TEN PROJEKT ZOSTAŁ WSPARTY PRZEZ EUROPEJSKI PROGRAM NA RZECZ INTEGRACJI I MIGRACJI (EPIM), WSPÓLNĄ INICJATYWĘ SIECI FUNDACJI EUROPEJSKICH (NEF). WYŁĄCZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PROJEK SPOCZYWA NA ORGANIZATORZE (ORGANIZATORACH), A TREŚĆ NIE MUSI ODZWIERCIEDLAĆ STANOWISK EPIM, NEF LUB FUNDACJI PARTNERSKICH EPIM