



Τελικές Εκθέσεις 6η Βουλή των Νέων Αντιπροσώπων

χορηγός



υπό την αιγίδα



συνδιοργανωτές



ΕΚΘΕΣΗ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ

Θέμα

Ψυχική Υγεία
και Νεολαία

Λευκωσία | Οκτώβριος 2023

Επικεφαλής Επιτροπής

Μαρία Πεγειώτη

Μέλη Επιτροπής

Αντωνίου Ανδρέας
Γούλας Αθανάσιος
Δράκου Δήμητρα
Λουκά Σταυρούλα
Νεοκλέους Χρήστος
Νικολάου Ερωτόκριτος
Παναγή Ραφαέλλα
Πορνάρη Ελένη
Σοφοκλέους Άγγελος
Σύκα Άνδρια

ΣΥΝΟΨΗ

Είναι γεγονός ότι η ψυχική υγεία των νέων αναγνωρίζεται σήμερα ως θέμα παγκόσμιας προτεραιότητας, λόγω της βαθιάς επίδρασής της στη συνολική ευημερία, την παραγωγικότητα και τις μελλοντικές προοπτικές των ατόμων και των κοινωνιών. Η παγκόσμια προτεραιότητα της ψυχικής υγείας των νέων τροφοδοτείται από την ανησυχητική αύξηση των διαταραχών ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων διεθνώς, που φαίνεται να επιδεινώνεται από ποικίλους παράγοντες όπως η ακαδημαϊκή πίεση, οι κοινωνικές προσδοκίες, η οικονομική αβεβαιότητα και η διάχυτη επιρροή των ψηφιακών τεχνολογιών. Η παγκόσμια κοινότητα αναγνωρίζει σήμερα ότι, η επένδυση στην ψυχική υγεία των νέων είναι μια επένδυση σε ένα υγιέστερο, πιο παραγωγικό και δημιουργικό μέλλον. Οι κυβερνήσεις, οι διεθνείς οργανισμοί, οι επαγγελματίες υγείας, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, οι κοινότητες και οι οικογένειες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ανάληψη συντονισμένης δράσης για τη διασφάλιση της ψυχικής υγείας των νέων, συμπεριλαμβανομένης της ευαισθητοποίησης και του αποστιγματισμού. Σκοπός της παρούσας έκθεσης, στο πλαίσιο της Επιτροπής Υγείας της 6ης Βουλής των Νέων Αντιπροσώπων, είναι η αναλυτική αποτύπωση της κατάστασης της ψυχικής υγείας στην Κύπρο και των προεκτάσεων της, καθώς και η προώθηση αναπτυξιακών δράσεων και προοδευτικών πολιτικών που να προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερίας των νέων.

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη σύγχρονη εποχή, το κοινωνικό φαινόμενο της ψυχικής υγείας απασχολεί τις παγκόσμιες κοινωνίες σε μέγιστο βαθμό. Το 1948, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), όρισε την ψυχική υγεία ως : «η κατάσταση ευεξίας όπου κάθε άτομο αντιμετωπίζει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής». Η ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο στην απουσία ψυχικών διαταραχών, αλλά και στην ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργεί ικανοποιητικά και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

Οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία είναι πολλαπλοί και πολυδιάστατοι. Η γενετική προδιάθεση καθώς και οι συνεχώς μεταβαλλόμενες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που επικρατούν στην κοινωνία μας σήμερα, όπως ο πληθωρισμός, η ανεργία και η οικονομική ανασφάλεια επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία του ατόμου. Αρνητικά μπορεί να επηρεάσει και κάθε είδους τραυματική εμπειρία, στρεσογόνοι παράγοντες της καθημερινότητας αλλά και προβλήματα σωματικής υγείας που το άτομο βιώνει. Όλα τα παραπάνω διαταράσσουν τη λειτουργία του οργανισμού του ατόμου οδηγώντας το σε συναισθηματική και ψυχολογική επιβάρυνση. Επιπρόσθετα, η ψυχική υγεία των νέων μπορεί να επηρεαστεί από θεσμούς με τους οποίους έρχονται καθημερινά σε επαφή, όπως το σχολείο, η οικογένεια κ.α.

Η έλλειψη επαρκώς καταρτισμένων και στελεχωμένων κρατικών υπηρεσιών καθώς και η ελλιπής ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των νέων σε θέματα ψυχικής υγείας, επιτείνουν το πρόβλημα επιβαρύνοντας έτσι ακόμη περισσότερο την ψυχική υγεία των νέων στη χώρα μας.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας καθώς και οι προληπτικές πρακτικές μέσω άμεσης παρέμβασης και έγκαιρης ψυχολογικής υποστήριξης μπορούν να συμβάλλουν καταλυτικά στην ευημερία των νέων. Είναι επιτακτική ανάγκη λοιπόν να αναγνωριστεί η σημασία της ψυχικής υγείας και να ληφθούν άμεσα μέτρα για την προάσπιση της.

B. ΑΝΑΛΥΣΗ

Τα τελευταία χρόνια, η διεθνής ατζέντα για την ψυχική υγεία, με ιδιαίτερη έμφαση στην ψυχική υγεία των νέων, έχει γίνει αντικείμενο μιας μετασχηματιστικής αλλαγής. Η αναγνώριση της ψυχικής υγείας ως θεμελιώδους πτυχής της συνολικής ευημερίας, ώθησε ιδρύματα, οργανισμούς και φορείς σε χάραξη πολιτικής ώστε να ανυψώσουν τα θέματα ψυχικής υγείας στην πρώτη γραμμή της ατζέντας τους, ειδικά όσον αφορά τον νεότερο πληθυσμό.

Σε παγκόσμια κλίμακα, η ψυχική υγεία αναγνωρίζεται ως παγκόσμια αναπτυξιακή προτεραιότητα. Οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης (Sustainable Development Goals; SDGs), που ορίζονται από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ), δίνουν έμφαση στην ψυχική υγεία στο πλαίσιο της υγείας και της ευημερίας. Επιπρόσθετα, με ψήφισμά του το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης θέσπισε τη Στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για τη Νεολαία 2019-2027, βασικός πυλώνας της οποίας είναι η ψυχική υγεία και ευεξία των νέων. Η αναγνώριση αυτή υπογραμμίζει τη σημασία της αντιμετώπισης των ζητημάτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αντιμετωπίζουν οι νέοι, για την επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης σε όλο τον κόσμο. Στην Ευρώπη, η ατζέντα για την ψυχική υγεία κερδίζει δυναμική, προωθώντας μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει την πρόληψη, την έγκαιρη παρέμβαση, τη θεραπεία και την προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Η ΕΕ συμμετέχει ενεργά στην υπεράσπιση της ψυχικής υγείας, με στόχο τη μείωση των ψυχικών διαταραχών μέσω πολιτικών και αναπτυξιακών πρωτοβουλιών. Συγκεκριμένα, το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για την Ψυχική Υγεία και την Ευημερία αντικατοπτρίζει την κοινή δέσμευση των κρατών μελών της ΕΕ για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και την αντιμετώπιση του στίγματος και των διακρίσεων που συνδέονται με αυτήν.

Εστιάζοντας συγκεκριμένα στην ψυχική υγεία των νέων, η νέα Παγκόσμια και Ευρωπαϊκή ατζέντα δίνει μεγαλύτερη έμφαση σε τρεις πυλώνες: (α) Πρόληψη και Προαγωγή Ψυχικής Υγείας, (β) Έγκαιρη Διάγνωση και (γ) Αποτελεσματική αντιμετώπιση, θεραπεία και διαχείριση. Αναγνωρίζοντας ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά εκδηλώνονται κατά την εφηβεία και την πρώιμη ενήλικη ζωή, οι εν εξελίξει συλλογικές προσπάθειες κατευθύνονται προς την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την παροχή προσβάσιμων υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Επιπλέον, οι ψηφιακές παρεμβάσεις ψυχικής υγείας έχουν κερδίσει έδαφος, αξιοποιώντας την τεχνολογία για την παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας και πόρων στους νέους. Η τηλεϊατρική και οι διαδικτυακές συμβουλευτικές υπηρεσίες αποτελούν πλέον ζωτικής σημασίας παράγοντες για τη διασφάλιση της προσβασιμότητας, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, η οποία υπογράμμισε τη σημασία της απομακρυσμένης φροντίδας ψυχικής υγείας.

Παρότι, στη διεθνή ατζέντα, αναγνωρίζουν και υπογραμμίζουν σθεναρά την ανάγκη αποτελεσματικής ανάπτυξης και προώθησης ολοκληρωμένων προσεγγίσεων προαγωγής

της ψυχικής υγείας, εντούτοις ζητήματα ψυχικής υγείας δεν συμπεριλαμβάνονται στις προτεραιότητες της Στρατηγικής Έξυπνης Εξειδίκευσης της Κύπρου (Smart Specialization Strategy for Cyprus; S3CY). Για παράδειγμα, θα μπορούσαν οι δράσεις προαγωγής και διασφάλισης της ψυχικής υγείας των νέων ευρύτερα να αποτελέσουν «κοινωνικές καινοτομίες», αξιοποιώντας υφιστάμενους πόρους από τα Διαρθρωτικά Ταμεία.

Δυστυχώς, στις υπάρχουσες δομές ψυχικής υγείας του κράτους μας παρατηρούνται σοβαρά προβλήματα και ελλείψεις. Οι υπάρχουσες κτιριακές εγκαταστάσεις είναι πεπαλαιωμένες και μη προσιτές στον ασθενή, με υποστελέχωση προσωπικού και συνεχή υπερπληρότητα των κλινών. Σύμφωνα με έρευνα της στατιστικής υπηρεσίας της ΕΕ το 2019 η Κύπρος κατατάσσεται προτελευταία στην Ευρώπη σε αριθμό ψυχιατρικών κλινών. Ενώ ο Ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 72 ψυχιατρικές κλίνες ανά 100 χιλιάδες κατοίκους, στην Κύπρο έχουμε μόλις 21. Αυτή τη στιγμή, αναμένουμε την υλοποίηση των δεσμεύσεων του Υπουργείου Υγείας για τη λειτουργία ενός σύγχρονου Νοσοκομείου Ψυχικής Υγείας στη Λευκωσία έως τον Φεβρουάριο του 2024 και την ταυτόχρονη πρόσληψη εξειδικευμένου προσωπικού που θα το στελεχωσει. Επιπρόσθετα, οφείλουμε να τονίσουμε πως υπάρχουν μόλις 8 ψυχιατρικές κλίνες για ενδονοσοκομειακή νοσηλεία εφήβων σε όλη την Κύπρο οι οποίες στεγάζονται στο Μακάρειο Νοσοκομείο. Ως εκ τούτου, υπάρχει υπερπληρότητα και αδυναμία εύκολης πρόσβασης ασθενών από άλλες πόλεις. Είναι αναγκαία λοιπόν, η δημιουργία ψυχιατρικών κλινών εφήβων και σε νοσηλευτήρια άλλων πόλεων.

Επιπλέον, οφείλουμε να κρούσουμε τον κώδωνα του κινδύνου για τη μάστιγα της σύγχρονης εποχής - τις διατροφικές διαταραχές. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν 42% αύξηση των διατροφικών διαταραχών την τελευταία δεκαετία στα κορίτσια 13-16 ετών και 32% αύξηση στα κορίτσια 17-19 ετών. Είναι αναγκαία η περαιτέρω αναβάθμιση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας με εξειδικευμένη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας στον τομέα των διατροφικών διαταραχών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω διακρατικών συμφωνιών για εκπαίδευση ιατρών, νοσηλευτών, ψυχολόγων, διατροφολόγων σε εξειδικευμένα κέντρα του εξωτερικού.

Αυτοκτονικότητα

Υψίστης σημασίας, αποτελεί επίσης, το ζήτημα της αυτοκτονικότητας στη σύγχρονη εποχή. Σε παγκόσμιο επίπεδο, βάσει στατιστικών στοιχείων ερευνών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), πρώτη αιτία θανάτου σε άτομα ηλικίας 10-29 αποτελούν τα περιστατικά αυτοκτονίας. Στην κυπριακή κοινωνία, σύμφωνα με στοιχεία που κατέθεσε στη Βουλή ο κ. Μιχάλης Χατζηπαντέλα κατά τη διάρκεια της θητείας του ως Υπουργός Υγείας (2021-2023), την περίοδο 2004-2020 καταγράφηκαν 560 αυτοκτονίες, εκ των οποίων οι 452 αφορούσαν άνδρες και 108 γυναίκες, ενώ καταγράφηκαν 15 αυτοκτονίες ανηλίκων προσώπων. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο ερευνών και στατιστικών στοιχείων, αποδεικνύεται πως οι θάνατοι που έχουν ως αίτιο την αυτοκτονία, αποτελούν τη δεύτερη συχνότερη αιτία θανάτου στην ομάδα



ατόμων ηλικίας 15-19, καθώς υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 1200 νέοι επιλέγουν να τερματίσουν τη ζωή τους. Καθίσταται αναγκαίο ο αριθμός αυτός να περιοριστεί σημαντικά, μέσω της ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης των νέων, καθώς και της έγκαιρης παρέμβασης του κράτους.

Στίγμα

Ακρογωνιαίο λίθο στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των νέων αποτελεί η καταπολέμηση του στίγματος. Το στίγμα είναι ένας έντονα μειωτικός χαρακτηρισμός που αποδίδεται σε κάποιον και από τον οποίο είναι πολύ δύσκολο να απαλλαγεί, του στερεί το δικαίωμα της πλήρους κοινωνικής αποδοχής και τον αναγκάζει να κρύψει την αιτία που προκαλεί αυτή την αντιμετώπιση. Στον τομέα της ψυχικής υγείας, το στίγμα περιγράφει ένα σύνολο εμπειριών και συναισθημάτων που προκαλούνται από τις πεποιθήσεις που έχει η κοινωνία και ομάδες ατόμων για τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τα άτομα που τα αντιμετωπίζουν. Ορισμένα στερεότυπα απέναντι σε άτομα με θέματα ψυχικής υγείας είναι πως αυτά είναι ανίκανα να εργαστούν, πως αναζητούν προσοχή ή πως είναι επικίνδυνα. Ο ΠΟΥ χαρακτηρίζει το στίγμα ως «μέγιστη πρόκληση» για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας αφού αποτελεί το βασικότερο εμπόδιο στην παροχή επαρκούς ψυχιατρικής φροντίδας και αποτελεσματικής θεραπείας.

Παρόλο που τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες για εξάλειψη του στίγματος, στην Κύπρο αποτελεί ζήτημα που χρήζει σοβαρής και έγκαιρης αντιμετώπισης. Σε έρευνα για την ψυχική υγεία των νέων που ετοιμάστηκε για λογαριασμό του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου, με δείγμα 500 νέους και νέες ηλικίας 18-35 ετών, 41% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι συμφωνούσαν απόλυτα ή μάλλον συμφωνούσαν με τη θέση ότι η «ψυχική υγεία είναι ένα θέμα που αποτελεί ταμπού». Πολλοί νέοι δηλώνουν ότι εξαιτίας του στίγματος έχουν βιώσει εκφοβισμό και διακρίσεις. Άλλοι αναφέρουν ότι δεν λαμβάνουν επαρκή ιατρική περίθαλψη επειδή δεν ξέρουν πού να αποταθούν ή επειδή ντρέπονται με αποτέλεσμα να επηρεάζεται και η σωματική τους υγεία. Ως εκ τούτου, έχουν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και τείνουν να απομονώνονται.

Ακόμη, το στίγμα φαίνεται να διεισδύει και στον εργασιακό τομέα, αφού πολλές φορές άτομα με ψυχικές ασθένειες θεωρούνται από πολλούς «ανίκανα» να εργαστούν. Δυστυχώς, η Κύπρος βρίσκεται στην τελευταία θέση πανευρωπαϊκά όσον αφορά την πρόσληψη και εργοδότηση ατόμων με κατάθλιψη, με ποσοστό 21% (Μέσος όρος ΕΕ: 49%).

Εργασιακός εκφοβισμός / Εργασιακά δικαιώματα

Ένα άλλο ανησυχητικό φαινόμενο που επηρεάζει ιδιαίτερα τους νέους της χώρας μας είναι ο εργασιακός εκφοβισμός, ο οποίος διαπερνά τόσο τον δημόσιο όσο και τον ιδιωτικό τομέα. Ιδιαίτερα οι νέοι, που δεν έχουν προηγούμενη επαγγελματική εμπειρία, αντιμετωπίζουν αυτήν τη σκληρή πραγματικότητα σε μεγαλύτερο βαθμό. Σύμφωνα με έρευνα της Συνομοσπονδίας Εργαζομένων Κύπρου, 7 στους 10 εργαζόμενους πιστεύουν ότι η



εργασιακή παρενόχληση είναι καθημερινή πραγματικότητα, με 1 στους 2 να ομολογεί προσωπική εμπειρία εργασιακού εκφοβισμού. Το επίπεδο έντασης που βιώνουν τα θύματα είναι ανησυχητικά υψηλό, οδηγώντας σε απολύσεις και εξαναγκαστικές παραιτήσεις. Στην Κύπρο, δυστυχώς, ο εργασιακός εκφοβισμός δεν έχει ποινικοποιηθεί, επιτρέποντας την εξάπλωσή του στον εργασιακό χώρο. Χρειάζεται να δούμε σοβαρά το θέμα του εργασιακού εκφοβισμού, αντιμετωπίζοντάς τον ως κακοποίηση και εκμετάλλευση των εργαζομένων.

Σχετικά με τα εργασιακά δικαιώματα νέων με ψυχικές ασθένειες, παρατηρούμε με ικανοποίηση ότι ο περί Ατόμων με Αναπηρίες Νόμος του 2000 εναρμονίζεται με την Οδηγία 2000/78/ΕΚ, εφαρμόζοντας την αρχή της ίσης μεταχείρισης. Παρόλο που δεν υιοθετούμε τον όρο «αναπηρία» σε πολιτικό επίπεδο, τονίζουμε ότι, νομικά, ο όρος «αναπηρία» περιλαμβάνει «μακροχρόνιες πνευματικές, διανοητικές ή αισθητηριακές διαταραχές οι οποίες, κατά την αλληλεπίδρασή τους με διάφορα εμπόδια, δυνατόν να εμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή του ατόμου στην κοινωνία σε ίση βάση με άλλους».

Είναι η θέση μας ότι, στην πράξη, ο όρος «αναπηρία» οφείλει να ευθυγραμμίζεται με αυτή που έχει υιοθετήσει το Δικαστήριο της ΕΕ (ΔΕΕ). Πρέπει να ληφθεί υπόψη, στην εφαρμογή του Νόμου, για παράδειγμα, και η πρόταση του Γενικού Εισαγγελέα του ΔΕΕ στην Υπόθεση C-363/12 ότι οι «προσαρμογές» που ενδεχομένως να απαιτούνται από έναν εργοδότη συμπεριλαμβάνουν αναθεώρηση των προτύπων εργασίας και μη έκθεση ατόμου με συγκεκριμένη ψυχική ασθένεια σε επιβαρυντικές καταστάσεις.

Τα εργασιακά δικαιώματα ατόμων με ψυχικές ασθένειες χαίρουν και προστασίας από την Επίτροπο Διοικήσεως, ενώ οι οργανώσεις εργαζομένων μπορούν να προσφύγουν στο Δικαστήριο ή να παραπονεθούν στην Επίτροπο εκ μέρους του επηρεαζόμενου ατόμου. Περαιτέρω, είναι η θέση μας ότι ο όρος «ασθένεια» στον περί Τερματισμού Απασχολήσεως Νόμο του 1967 και στον περί Ετησίων Αδειών μετ' Απολαβών Νόμο του 1967 περιλαμβάνει και ψυχική ασθένεια. (Βλ. άρθρα 9Γ. και 9Δ. του περί Ατόμων με Αναπηρίες Νόμου).

Εκφράζουμε την ικανοποίησή μας για την ύπαρξη Πρότασης Νόμου για την ποινικοποίηση του εκφοβισμού (bullying), και ευελπιστούμε κατά τις διεργασίες μέχρι τη ψήφισή του να ληφθούν σοβαρά υπόψη οι απόψεις όλων των εμπλεκόμενων φορέων ώστε να εξυπηρετούνται οι σκοποί του Νόμου με τον βέλτιστο τρόπο. Εκφράζουμε επίσης την ικανοποίησή μας για την Πρόταση Νόμου για την τροποποίηση του περί Σχέσεων Γονέων και Τέκνων Νόμου, ώστε να διευκρινιστεί ότι οι γονείς κατά την ανατροφή του τέκνου τους έχουν υποχρέωση να μεριμνούν για την ψυχική υγεία, την περίθαλψη, την υποστήριξη και την ανάπτυξή του.

Παιδεία

Η τροποποίηση των νόμων αυτών παρέχει στους γονείς την δυνατότητα να αντιληφθούν την αξία που πρέπει να αποδώσουν στην ψυχική υγεία. Σημαντική όμως είναι και η παιδεία που λαμβάνουν οι μαθητές στα σχολεία. Παρά τις παρεμβάσεις στον νόμο, η προαγωγή της ψυχικής υγείας στην Κύπρο δεν μπορεί να εξαρτάται αποκλειστικά από τη συμβολή των γονέων, αλλά κύριο ρόλο επιβάλλεται να έχει η παιδεία.

Στο κυπριακό εκπαιδευτικό σύστημα φαίνεται πως δεν δίνεται η απαραίτητη έμφαση στην ψυχική υγεία των μαθητών. Ως αποτέλεσμα προκύπτουν, μεταξύ άλλων, φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού, άγχους και δυσκολίας διαχείρισης συναισθημάτων. Γενικότερα, καταλήγει να επαφίεται στην προσωπική κρίση γονέων, κηδεμόνων και εκπαιδευτικών η ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης και η καλλιέργεια αυτογνωσίας, αυτοελέγχου, ενσυναίσθησης και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Γ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα κρίσιμα θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία βρέθηκαν στο επίκεντρο του διαλόγου στην 6η Βουλή των Νέων Αντιπροσώπων. Πρωταρχικός σκοπός της Επιτροπής Υγείας της 6η Βουλής των Νέων Αντιπροσώπων είναι να ξεπεραστεί το στίγμα που υπάρχει όσον αφορά την ψυχική υγεία των νέων. Ως εκ τούτου, οφείλουμε να εστιάσουμε πλέον στην επαρκή και αποτελεσματική πρόληψη, στη διασφάλιση της πρόσβασης σε υψηλής ποιότητας και οικονομικά προσιτής ψυχικής περίθαλψης καθώς και στην κοινωνική επανένταξη.

Η εσφαλμένη αντιμετώπιση των παραπάνω θεμάτων, πιθανόν να οδηγήσει σε μεγαλύτερο ερέθισμα του κοινωνικού φαινομένου της ψυχικής υγείας. Ορισμένες λύσεις, όπως αναφέρθηκαν πιο πάνω, είναι η βελτίωση της εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας, ούτως ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν ολιστικά στις ανάγκες των πολιτών καθώς και η έγκαιρη παρέμβαση στο εκπαιδευτικό σύστημα. Επιπρόσθετα, η ανάληψη μέτρων για αύξηση ενημέρωσης περί ψυχικής υγείας στο ευρύ κοινό και η εύκολη πρόσβαση σε ψυχολογική στήριξη πρέπει να είναι μέλημα όλων των κυβερνήσεων σε εθνικό, ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο.

Εν κατακλείδι, είναι καιρός να θέσουμε ένα τέλος στους μύθους που εμπερικλείουν την ψυχική υγεία, αφού εν έτει 2023 αποτελεί ένα θέμα που μαστίζει τη νεολαία για τους λόγους που προαναφέραμε. Η φροντίδα της ψυχικής υγείας των νέων δεν αποτελεί μόνο ατομική ευθύνη αλλά και κοινωνική. Ευχή μας είναι οι επόμενες γενιές να ζουν ισάξια ενσωματωμένα στην κοινωνία σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου θα μπορούν να μιλούν ελεύθερα για την ψυχική τους υγεία, λαμβάνοντας την απαραίτητη περίθαλψη χωρίς τον φόβο επίκρισης.

Δ. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Προς Υπουργείο Υγείας:

- Σύσταση Διεπιστημονικής Εθνικής Επιτροπής Ψυχικής Υγείας με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας και όραμα την προώθηση αναπτυξιακών προσεγγίσεων και προοδευτικών δράσεων που επεκτείνονται στα ανθρώπινα δικαιώματα, την κοινότητα, την ανάκαμψη και την ψυχοκοινωνική υγεία.
- Δημιουργία στατιστικής έρευνας με σκοπό τη διερεύνηση της κατάστασης της ψυχικής υγείας των νέων και διενέργεια επιδημιολογικών μελετών των ψυχικών διαταραχών στο κυπριακό πληθυσμό ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα που θα μπορέσουν να καθοδηγήσουν στις πολιτικές που θα ακολουθηθούν.
- Δημιουργία εθνικής εκστρατείας με σκοπό την καταπολέμηση του στίγματος και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα αυξανόμενα ποσοστά αυτοκτονιών. Στην εκστρατεία πρέπει να συμπεριληφθούν διάφορες εκδηλώσεις, δραστηριότητες, ενημέρωση σε δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και διαφημίσεις κοινωνικού περιεχομένου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Προς Υπουργείο Υγείας, Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου και Ένωση Συντακτών Κύπρου:

- Διεξαγωγή ημερίδων, σεμιναρίων, εκστρατειών ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης και συναφών δραστηριοτήτων απευθυνόμενων προς δημοσιογράφους, ως επαγγελματίες των οποίων ο λόγος και οι δράσεις έχουν ιδιαίτερα σημαντική επίδραση στην καταπολέμηση του στίγματος και στη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας των νέων.

Προς Υπουργείο Υγείας, Οργανισμό Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας (ΟΚΥπΥ) και Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ):

- Δημιουργία 24ωρης ανώνυμης τηλεφωνικής γραμμής υποστήριξης ατόμων με αυτοκτονικό ιδεασμό στην οποία θα γίνει εργοδότηση καταρτισμένων επαγγελματιών στην πρόληψη και διαχείριση κρίσεων.
- Διακρατικές συμφωνίες με εξειδικευμένα νοσηλευτήρια του εξωτερικού για εξειδικευμένη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας σε τομείς όπου υπάρχουν ελλείψεις, όπως στον τομέα των διατροφικών διαταραχών.
- Παροχή κινήτρων και υποτροφιών για μεταπτυχιακές σπουδές σε εξειδικευμένους τομείς της ψυχικής υγείας όπου υπάρχουν ελλείψεις.

- Άνοιγμα ψυχιατρικών κλινών για ενδονοσοκομειακή νοσηλεία εφήβων σε νοσηλευτήρια άλλων πόλεων εκτός της Λευκωσίας ώστε να αποσυμφορηθεί η υπερπληρότητα που παρατηρείται στο Τμήμα Ενδονοσοκομειακής Νοσηλείας Εφήβων (TENE) του Μακάρεϊου Νοσοκομείου.
- Επαρκέστερη στελέχωση των υπάρχουσών δομών ψυχικής υγείας.
- Δημιουργία μετανοσοκομειακών δομών για την αποκατάσταση και κοινωνική επανένταξη ψυχικά ασθενών μετά το πέρας της νοσηλείας τους.

Προς Υπουργείο Υγείας και Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας:

- Συλλογή δεδομένων με διαδικτυακά ανώνυμα ερωτηματολόγια από μαθητές Μέσης Εκπαίδευσης με στόχο τη διερεύνηση της συναισθηματικής τους κατάστασης, του βαθμού ενημέρωσής τους για την ψυχική υγεία και την άποψή τους για τις υφιστάμενες υπηρεσίες υποστήριξης στο σχολείο.
- Προσθήκη στα επιμορφωτικά κέντρα του κράτους, προγράμματος με θέμα την προαγωγή της ψυχικής υγείας το οποίο να απευθύνεται σε νέους με σκοπό την εκπαίδευση στη διαχείριση των προκλήσεων της καθημερινότητας.
- Επαρκής στελέχωση όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης με ψυχολόγους και συμβούλους για την πρόληψη, διαχείριση και αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας, καθώς και κατάρτιση των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού με σκοπό να λαμβάνεται υπόψη η επίδραση της καθοδήγησής τους στην ψυχική υγεία των μαθητών.
- Θέσπιση της 10ης Οκτωβρίου (Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας) ως Ημέρας Ψυχικής Υγείας στα Σχολεία της Κύπρου με κατάλληλες ημερίδες ενημέρωσης των μαθητών.

Προς Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας:

- Έμφαση στο μάθημα της Αγωγής Υγείας ώστε να παραδίδεται σε όλα τα σχολεία ανεξαιρέτως, με συμπερίληψη διαδραστικών τεχνικών για ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών και παράλληλη διεξαγωγή αξιολόγησης ως προς την αποδοτικότητα του μαθήματος.

Προς Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, συνδικαλιστικές οργανώσεις, Κυπριακό Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο (ΚΕΒΕ), Ομοσπονδία Εργοδοτών και Βιομηχάνων (ΟΕΒ):

- Ενημέρωση για τα ωφέληματα που προκύπτουν από την απόκτηση από τους εργοδότες πιστοποίησης ISO 45003, που σχετίζεται με την προαγωγή ψυχικής υγείας στο εργατικό δυναμικό.

- Θεσμοθέτηση, τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα, μονοήμερης άδειας για την ψυχική υγεία, στα πλαίσια εκστρατείας πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας.
- Παροχή κινήτρων σε εργοδότες με σκοπό την πρόσληψη ατόμων με ψυχικές διαταραχές.
- Να ληφθεί από οργανώσεις εργαζομένων νομική ενημέρωση ως προς τα δικαιώματα μελών τους με ψυχικές ασθένειες η οποία να μεταβιβαστεί στα ίδια τα μέλη σε συνοπτική και κατανοητή μορφή.

Προς Υπουργείο Υγείας και Υφυπουργείο Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής:

- Δημιουργία δωρεάν διαδικτυακής πλατφόρμας και εφαρμογής για κινητές συσκευές, στις οποίες θα υπάρχει δυνατότητα διαδικτυακής συνομιλίας με ειδικό ψυχικής υγείας καθώς και προσβάσιμο διαδικτυακό υλικό και δυνατότητα αναγνώρισης και άμεσης παραπομπής σε κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Προς τη Βουλή των Αντιπροσώπων:

- Να αποσαφηνιστεί ποιες διαταραχές ψυχικής υγείας συμπεριλαμβάνονται στον ορισμό της «αναπηρίας» στον περί Ατόμων με Αναπηρίες Νόμο του 2000.
- Να εξεταστεί κατά πόσο χρειάζεται να νομοθετηθεί συγκεκριμένα ότι η ύπαρξη ψυχικής ασθένειας δεν αποτελεί ποτέ από μόνη της λόγο απόλυσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Adept. (2020). The dangers of mental health stigma to adolescents. Meridian Psychiatric Partners, LLC.

Corrigan, P. W., & Shapiro, J. R. (2010). Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907–922.

Dolls et al. (2012). Automatic stabilizers and economic crisis: US vs. Europe. *Journal of Public Economics*, 96(3), 279–294. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047272711001642>

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου. (2021). Παρουσίαση Αποτελεσμάτων Έρευνας με θέμα την Ψυχική Υγεία των Νέων (IMR, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.) [Review of Παρουσίαση Αποτελεσμάτων Έρευνας με θέμα την Ψυχική Υγεία των Νέων].

https://youthpolicy.onek.org.cy/Wp-Content/Uploads/IMR-UNIC_Παρουσίαση-Αποτελεσμάτων-Έρευνας-με-θέμα-την-Ψυχική-Υγεία-των-Νέων_revised-1.Pdf.

Moxon, D., & Bárta, O. (2018). Structured Dialogue Cycle VI Thematic Report: Mental Health and Wellbeing. Zenodo. <https://zenodo.org/record/3716244>

Ευρωπαϊκή Ένωση Υγείας: νέα ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας.

(2023). Cyprus.representation.ec.europa.eu.

https://cyprus.representation.ec.europa.eu/news/europe-an-health-union-new-comprehensive-approach-mental-health-2023-06-07_el

Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (2021) [https://archeia.moec.gov.-cy/mc/606/etisia_ekthesi_2021_ell.pdf](https://archeia.moec.gov.cy/mc/606/etisia_ekthesi_2021_ell.pdf)

YouthWiki. (2023). 7.5 Mental health. National-Policies.eacea.ec.europa.eu. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/75-mental-health>

Thornicroft, G., Chatterji, S., Evans-Lacko, S., Gruber, M., Sampson, N., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Andrade, L., Borges, G., Bruffaerts, R., Bunting, B., de Almeida, J. M. C., Florescu, S., de Girolamo, G., Gureje, O., Haro, J. M., He, Y., Hinkov, H., & Karam, E. (2017). Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries. *British Journal of Psychiatry*, 210(2), 119–124.



www.voulineon.com