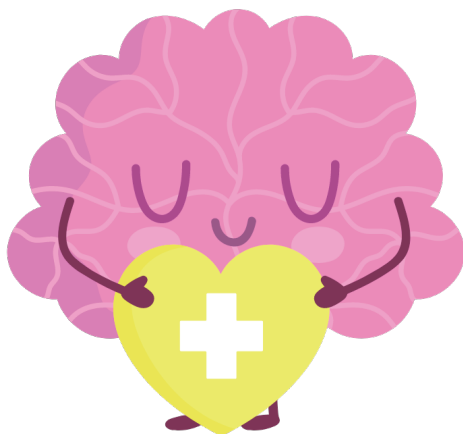


ГРИЖА ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИ

Документ за јавни политики



*Здружение на граѓани Младите можат -
Февруари 2022*



Национална агенција
за европски образовни програми
и мобилност

Y-PEER



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

Оваа публикација е изработена со финансиска поддршка на Европската Унија.

Ставовите и коментарите изразени во истата, се одговорност на авторите и не ги изразува ставовите на Европската Унија.

Издавач:

Здружение на граѓани Младите можат

За издавачот:

Анита Николовска

Извршен директор на Здружение на граѓани Младите можат

Автор:

Јасмина Михаиловска

Дизајн:

Јана Давчевска

Овој документ е наменет за поддршка на јавните институции и невладините организации, во напорите да се развие и имплементира стратешки пристап во обезбедувањето психолошка помош и поддршка на младите во Република Северна Македонија.

Согласно Цел 2 од областа Здравје на Националната Стратегија за млади 2016-2025 - **Да се подобрат условите за дедукција на ментално здравје и однесување кај младите во Македонија**, а имајќи ги предвид брзите општествени промени, развојот на дигиталните технологии, пандемијата со Ковид19, како и непостоењето на дефинирани и одржливи програми за поддршка на менталното здравје кај младите, овој документ има за цел:

- Да направи анализа на достапни статистики и информации за состојбата на младите во државата, а во однос на нивното ментално здравје и грижата за истото;
- Да направи анализа на дискусии од тркалезни маси со различни засегнати страни;
- Да развие препораки до јавните институции и граѓанските организации за стратегии за промовирање на менталната благосостојба, превенција на проблеми со менталното здравје, намалување на ризичните однесувања кај младите и справување со нарушувањата на менталното здравје кај младите.

Содржина:

стр.1 >> **1. Младоста Како Развојна Фаза**

стр.2 >> **2. Ментално Здравје Кај Млади**

стр. 4 >> **3.Преглед На Состојба РСМ**

стр.7 >> **4.Ментално Здравје – Сега Е Моментот –
Заклучоци Од Тркалезни Маси Со Засегнати
Страни**

стр. 8 >> **5.Препораки И Мерки За Спроведување Со Цел
Подобрување На Систематските Услуги
За Подобро Ментално Здравје**

стр. 14 >> **Користена Литература**



1. МЛАДОСТА КАКО РАЗВОЈНА ФАЗА

Терминот млади во овој документ реферира на лицата од 15 до 29 години, согласно Законот за младинско учество и младински политики. Според Проценките за население од Државниот Завод за Статистика од 2020, оваа возрасна група е 19%+/- од вкупното население.

Младоста покрива време на трансформација од состојба на зависно детство до независна зрелост. Освен биолошки, таа е психосоцијален конструкт, кој започнува со биолошка фаза – пубертет и завршува со формирање на идентитет, економското осамостојување на личноста и развивање на способност за интимно партнерско поврзување.

Транзицијата од детство кон зрелост, освен значајните биолошки промени и сексуално-репродуктивниот развој во пубертетот, носи и многу конфузија и несигурност во однос на себе и припадноста во светот. Когнитивно веќе е почнат развојот на апстрактното мислење, дедуктивното процесирање на информации, системското решавање проблеми и хипотетизирање.

Во тинејџерските години се тестираат границите и се истражуваат новите улоги и идентитети преку прашањата “кој сум?” и “кој сакам да бидам?”. Во оваа фаза примарно значење има **врсничката група и социјалните релации** кои ги воспоставува младата личност со околината. Успешното завршување на оваа фаза значи јасно развиено чувство за себе и своите вредности, верувања, особености и граници. По оваа фаза, според развојната теорија на Ериксон, следи **фазата на развој на интимност**, наспроти изолираност, каде индивидуата остварува интимни релации и е способна за посветеност и грижа во релација.

Во овој развоен период младите веќе одбираат и професионална ориентација, ги насочуваат своите интереси и почнуваат да се стекнуваат со првите работни искуства.

Земајќи ги предвид сите овие промени, може да се заклучи дека развојот на младите во поширока смисла се однесува на фазите низ кои поминуваат за да се стекнат со ставови, компетенции, вредности и вештини кои ќе им овозможат оптимално функционирање во животот и општеството. Со тоа младоста е клучен период за развој на социјални и емоционални навики важни за ментална благосостојба.



2. МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ КАЈ МЛАДИ

Менталното здравје е во основата на човечката способност да размислува, чувствува, учи, работи, гради значајни односи и придонесува за заедницата. Тоа е суштински дел од индивидуалното здравје и основа за здрави заедници и народи.

Физичките, емоционалните и социјалните промени во периодот на младоста, заедно со **различни генетски фактори** и **фактори од средината** може да придонесат до развој на различни проблеми со менталното здравје кај младите. Како и физичкото здравје, менталното здравје не е само отсуство на болест или нарушување, тоа ја вклучува емоционалната, психолошката и социјалната благосостојба. Дополнително значи и успешно справување со различни стресни ситуации, способност за градење врски, прилагодување на промени, реализирање на сопствен потенцијал, задоволување на свои потреби, придонес во социјалниот свет и развој на вештини за најразлични животни ситуации.

На менталното здравје влијаат различни фактори. Фактори кои може да допринесат за зголемен стрес во младоста се изложеноста на неволји, притисок да се припаѓа во врснички групи, родовите норми, влијание на медиумите, квалитетот на семејниот живот и релации, изложеност на насилство, малтретирање, грубо родителство и тешките социо-економски проблеми.

Некои млади се повеќе изложени на ризик од влошување на менталното здравје поради условите на живеење, стигмата, дискриминацијата или исклученоста или пак поради недостаток на пристап на квалитетна поддршка и услуги. Тука се вбројуваат и оние кои живеат со хронични болести, нарушувања од аутистичниот спектар, интелектуална попреченост или некоја невролошка состојба, бремени адолесценти, млади без родители или млади од малцински етнички групи и други дискриминирани групи. Покрај овие ризици, мора да се има предвид растечкото онлајн присуство на младите и онлајн интеракции кои носат свои ризици како онлајн вербално насилство, следење, злоупотреба на слики и видео материјали.

Според СЗО, на глобално ниво, едно од седум деца на возраст до 19 години ќе пројави ментално нарушување. **Депресијата, анксиозноста и пореметувањата во однесувањето** се најчести проблеми кај младите. Хиперактивноста и проблеми со вниманието се исто така дел од проблемите со кои се соочуваат младите. А **самоубиството** е четврта по ред причина за смрт помеѓу 15-19 годишните.

Се проценува дека три четвртини од проблемите со менталното здравје се појавуваат пред 25тата година. Секој четврти човек се соочува со проблеми со менталното здравје во некој период од животот. Овие податоци укажуваат на потребата уште од најрани години да се посвети внимание на менталната добросостојба на младите. Сепак, многу деца и млади се борат во тишина, со чувство на неразбраност, стигма и недостаток на сеопфатна иницијатива која го промовира и штити менталното здравје. Дури и во развиените земји, постои период од повеќе години на одложување на третман од почеток на симптоми, а се претпоставува дека само околу **20% од младите** го добиваат соодветниот третман навремено.

Потребата да се промовира позитивен психолошки раст и развој на деца и млади е важна без разлика дали тие се соочуваат или не со психолошки проблем. Дополнително е важно да се даде поддршка и соодветна интервенција за претпоставените 20% од млади кои страдаат од ментални потешкотии или нарушувања. Тежината на овие потешкотии и нарушувања е дополнително влошена од постоечките стигми и дискриминации во однос на менталното здравје. Се пропушта навремено дијагностицирање и разбирање на одредени проблеми, а младите се етикетираат како „**бунтовни**“ или „**не се трудат доволно**“ и сл.

Значајно е да се спомене пандемијата со **Ковид19** која кај младите донесе дополнителен стрес. Пандемијата за нив донесе **нарушување во значајни моменти од развојната фаза** преку сепарација и прекин на контакт со пријателите и врсниците. Грижата за здравјето на семејството, економски и финансиски грижи во семејството, загубата на семејни членови дополнително влијаат на зголемување на анксиозноста. Со затварањето на населението младите многу повеќе време поминуваат онлајн, биоритмот се нарушува и се намалува времето поминато во физичка активност која е многу значајна за младите.

Семејното насилство и злоупотребата на супстанции е во пораст, што исто така ги афектира и младите. Во целиот овој контекст, поради затварање на училиштата, наставниците губат можност да следат што се случува со менталното здравје на младите. Психолозите се согласни дека **последниците од пандемијата врз менталното здравје кај младите ќе бидат уште поистакнати во периодот кој доаѓа**. Сите овие податоци зборуваат за потребата од системски, меѓу-секторски и структуриран пристап во промовирање на менталното здравје, превенирање и справување со потешкотии со менталното здравје.



3. ПРЕГЛЕД НА СОСТОЈБА РСМ

Република Северна Македонија има Национална Стратегија за **Унапредување на Менталното Здравје 2018-2025**, во која е опфатена и грижата за менталното здравје на младите. Меѓутоа до подготовката на овој документ значаен дел од препораките содржани во истата не се спроведени. Односно започната е специјализацијата на УК за Психијатрија за Детска и Адолесцентна Психијатрија.

Во однос на достапни сервиси за ментално здравје за деца и млади, постои тренд на намалување, истите се значително намалени изминатите 10 години и не постои план за нивен развој. Оваа возрасна група не е воопшто, или е многу малку опфатена во **системот за психосоцијална рехабилитација** во заедницата. Не е отворен ниту еден Центар за Ментално здравје во Заедницата (ЦМЗЗ) за оваа популација, а во рамките на постојните ЦМЗЗ само 1% од корисниците припаѓаат на оваа популација.

Стратегијата наведува и намален квалитет на сервисите за ментално здравје. Амбулантските служби нудат медицинско-психијатриски услуги, без вклучен психо-социјален план за реинтеграција. Дополнително, стручниот кадар се намалува според НСМЗ.

Во нашата земја јавни институции кои нудат медицински-здравствени услуги за ментално здравје на деца и млади се:

- Завод за ментално здравје на деца и млади** (амбулантско-диспанзерска служба на деца од 2 до 1 години) во рамки на ЈЗУ Здравствен дом Скопје
- Служба за ментално здравје на деца и млади** во рамки на Клиничка болница во Битола
- Оддел за детска и адолесцентна психијатрија** при УК за Психијатрија Скопје (болнички третман на млади до 18год)

Во земјата функционираат и повеќе приватни здравствени установи кои работат психолошко советување и терапија, како и психијатриски услуги со деца и млади.

Не постојат јавно достапни информации за точен број на третирани млади по психолошки и психијатриски установи и приватни ординации. Дополнително не постојат никакви официјални статистики во однос на млади кои се соочуваат со било каква психолошка потешкотија.

Во однос на младите во рамки на образовните институции, ангажиран е стручен психолошки и педагошки кадар. Според Законот за Средно образование, психологот во училиштата е должен да води советување со родителите во ситуации кога:

- ученикот во текот на наставната година има негативна оценка по три или повеќе предмети,
- ученикот има направено повеќе од десет неоправдани или 100 оправдани изостаноци,
- ученикот е недисциплиниран,
- ученикот го навреди наставникот,
- ученикот учествува во тепачки или други форми на насилство,
- ученикот покажува асоцијално или антисоцијално однесување,
- ученикот се однесува неморално или неетички и
- во краток период на ученикот значително му опадне успехот.

Училишните психолози водат записи од присуството на родителите, но не постои јавно достапен број на одржани советувања по школо/годишно и број на присутни родители. Дополнително, не постои законска обврзаност психолозите да евидентираат број и причини на посети од учениците.

Во земјата постојат повеќе **граѓански организации** чиј фокус се младите, а на дел од тие е и менталното здравје на младите. Од нивните активности се собрани податоци кои во овој документ ќе се искористат како индикатори за состојбата со младите и нивното ментално здравје.

-Истражување за состојбата и однесувањата поврзани со здравјето на младите, спроведувано 2018 на примерок од 4685 млади на возраст од 11, 13 и 15 години покажува дека со возраста се зголемуваат одредени емоционални потешкотии, со тенденција повеќе да се јавуваат кај девојчињата. Така 47% од женските на возраст од 15 години се чувствуваат нервозно повеќе од еднаш неделно, а 35% од женските на 15 години се чувствуваат тажно повеќе од еднаш неделно. Истражувањето покажува дека и различни ризични однесувања (пиење, пушење и рани сексуални искуства) почесто се изразени кај момчињата.

-Здружението Младите можат во 2019 спроведуваат сопствено истражување за **перцепциите на младите во средните училишта во однос на менталното здравје и грижата за истото**. Истражувањето е спроведено на 425 ученици од државните средни училишта. Истражувањето покажува дека повеќе од половина од младите во средните училишта сметаат дека менталното здравје е табу тема во државата, а стравот и неприфаќањето се главна причина поради која сметаат дека постои оваа стигма. Од ова истражување е евидентно дека многу мало малцинство – 1.5% посетуваат психолог/психотерапевт. Во ова истражување младите најмногу пријавуваат чувство на стрес (51,1%), депресија (42.1%) и анксиозност (32,2%), а повеќе од половина кажуваат дека сега или некогаш се соочиле со одредена потешкотија со менталното здравје. Училишниот психолог за овие млади е многу ретко опција за споделување на чувства и проблеми (ниски 0,5% зборуваат со училишен психолог на овие теми). Висок е процентот (44,7%) на оние кои би сакале да имаат пристап до индивидуални терапии со психотерапевт.

-Истражување објавено од МОФ, декември 2021, спроведено на 820 млади на возраст од 15 до 29 години покажува дека младите од 15 до 19 години се позадоволни од својот живот, наспроти повозрасните групи. Просек на задоволство на сите млади, изразено на скала од 1 до 5 е 3,29. Истото истражување ги испита и перцепциите за можностите за психосоцијална поддршка во училиште или надвор од него – добиените резултати покажуваат дека околу третина не гледаат можност за психосоцијална поддршка во училиштето или надвор. Во однос на влијанието на пандемијата врз менталното здравје на младите, направени се неколку истражувања во земјата кои покажуваат дека таа ја влошува нивната психичка состојба. Пандемијата нагласува одредени емоционални состојби и дополнително влијае на нарушувања во когнитивните способности.

-Според **истражување спроведено за МЦМС**, 21,4% од младите од 18 до 29 години менталното здравје се влошува во време на пандемијата. Повеќе од третина од овие млади истакнуваат чувство на лутина, вознемиреност и осаменост постојано или често.

-Во **истражување спроведено онлајн од страна на Дијалог** – ЦДД 3,2% од младите се обраќаат на професионалец (психолог, терапевт, група за поддршка) за поддршка за време на пандемијата. Ова истражување покажува дека 65% од младите детектираат кај себе зголемено ниво на анксиозност и паника за време на пандемијата, посебно изразено кај женските (71%).

Дел од стручните лица кои работат психотерапија/невропсихологија и со млади истакнуваат дека пандемијата го зголеми бројот на млади лица кои се жалат и бараат поддршка за проблеми со помнење, внимание, концентрација и сл.

За време на пандемијата отворени се **СОС линии на УК за Психијатрија Скопје** за различни категории граѓани, меѓу кои и млади. До март 2021 на овие телефони се реализирани 482 психолошки советувања, од кои истакнуваат, најголем број со млади до 19 години. 40 % од вкупниот број јавувања отпаѓа на родители кои барале совет за своето дете, а во дополнителни 6 % контактот директно го почнале млади луѓе. Проблемите поради кои се јавувале најчесто биле проблеми со спиење, намалена училишна ефикасност, агресивност и пад на расположение. Од друга страна родителите често барале насоки за комуницирање со младите при загуба на блиска личност од Ковид19.

Во период на пишување на овој документ се спроведува проект на организацијата НМСМ преку кој се нуди **бесплатна психолошка поддршка на млади** преку индивидуални сеанси за повеќе од 100 млади.

Здружението за сексуални и родови малцинства - Субверзивен Фронт, во соработка со Комората на психолози, нуди **психолошко советување за ЛГБТИ луѓето**, вклучително и младите.

ХЕРА- Асоцијација за здравствена едукација и истражување преку два младински центри работи на **советување на млади за заштита од ризици и употреба на супстанции, сексуална едукација и психолошко советување**.

Земајќи го предвид технолошкиот развој и дигитализацијата на многу услуги, важно е да се спомне дека услугите од областа на менталното здравје исто така земаат свој дигитален облик. Во 2019 е изградена **платформа од млади за млади и ментално здравје – SpeakOut**. Истото е замислено како простор во кој младите преку анонимни постови може да добијат помош и поддршка во справување со проблеми и последици поврзани со насилство врз и меѓу младите. Не се добиени податоци за одржливоста и употребата на платформата.

Во 2020 се гради **платформата за психотерапија Разговор.мк** која нуди психолошка поддршка од 30+ лиценцирани психолози. Според податоци добиени од основачот на оваа платформа, 140 млади на возраст од 15 до 29 години, од август 2020 до моментот на подготовка на овој документ ја имаат искористено платформата барем еднаш. На оваа платформа возраста не се верификува, така што оваа бројка треба да се земе со резерва.



4. МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ – СЕГА Е МОМЕНТОТ – ЗАКЛУЧОЦИ ОД ТРКАЛЕЗНИ МАСИ СО ЗАСЕГНАТИ СТРАНИ

Со програмата „*Ментално здравје – сега е моментот*“ организацијата Младите можат се обидува да ја подобри соработката меѓу различните засегнати страни во ГО за промовирање на важноста и потреба за грижа за менталното здравје на младите како основна компонента на личниот раст и развој. Преку овој проект се прави обид за стекнување на систематизирани информации за состојбата на младите и пристапот до психолошка помош. Оваа програма цели кон развој на долгорочен механизам за воспоставување на програма за ментално здравје на младите.

Во склоп на проектот организирани се Kick-off панел дискусија за **влијанието на различни средини врз менталното здравје на младите** и четири регионални настани „*Разговори за ментално здравје*“ во Скопје, Битола, Штип и Гостивар. На овие настани се вклучени млади, родители и претставници на наставнички и стручен кадар во училишта.

Опфатени теми во овие настани и дискусии се **влијанието на социјалната средина и воспитно-образовниот процес врз менталното здравје на младите, перцепции за институции кои имаа одговорност за менталното здравје на младите**, дополнително на тркалезните маси со млади дефинирано е значењето на поимот ментално здравје.

Анализата на дискусиите покажува дека иако возрасните и дел од младите кажуваат дека менталното здравје веќе не е табу тема кај младите, сепак за дел од младите останува како табу. Тие ја доживуваат темата за ментално здравје набиена со стигма и срам од осуда. Ова зборува за потреба уште повеќе да се освестува важноста на менталното здравје кај младите и воопшто, како и грижата за истото и сите видови на проблеми со менталното здравје.

Семејството е истакнато од сите учесници како примарен контекст во кој се гради личноста. Учесниците зборуваат дека семејството, особено во претшколска развојна фаза, го има влијанието врз детето како ќе се постави во однос на светот, оформува модели на справување со потешкотии и поставува правила колку и како се зборува за емоции и лични доживувања. Покрај интергенерациските разлики, развојот на нови технологии уште повеќе ги истакнува недоразбирањата и конфликтите помеѓу младите и родителите. Во однос на овие разлики, од родителите се добива впечаток дека се чувствуваат немоќни во релацијата со младите. Понатаму учесниците истакнуваат дека врсничката група станува се поважен фактор кај младите, кој влијае на менталното здравје. **Припадноста во група, честото споредување** со другите и **социјалните медиуми** имаат влијание врз психолошката добросостојба на младите. Ова е препознаено и од младите и од родители и наставниците.

5. ПРЕПОРАКИ И МЕРКИ ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ СО ЦЕЛ ПОДОБРУВАЊЕ НА СИСТЕМСКИТЕ УСЛУГИ ЗА ПОДОБРО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Во овој дел ќе се дадат препораки и мерки за спроведување од страна на различни институции и организации, а со цел подобрување на системските услуги кон младите за подобро ментално здравје. Препораките се базираат на постоечката **Стратегија за Унапредување на Менталното Здравје и искуствата на другите земји во регионот и светот**. Ги вклучуваат и препораките од учесниците на тркалезните маси спроведени од Младите можат.

Визијата на Младите можат е сите државни институции рутински да имплементираат и мониторираат стратегии и мерки за ментално здравје на млади, со силна поддршка од граѓанските организации и директно вклучување на младите. Овие стратегии е важно да стигнат до сите млади, вклучувајќи ги и маргинализираните и ранливи групи. Понатаму е важно да се **прилагодат на контекстот во кој живееат младите** и да бидат **соодветни за развојните потреби според возраста**, наместо унифицирани мерки.

Психосоцијалните интервенции во своето базично ниво имаат цел да обезбедат потребни стандарди за **здравје, безбедност и достоинство** на младите и нивните семејства.

» ОПШТИ НАСОКИ:

1. Поради недостатокот на базични информации во однос на состојбата на младите и нивното ментално здравје во РСМ, потребно е **зајакнување на научно-истражувачката дејност** и на **информацискиот систем**. Во таа насока важно е спроведување на скрининг на моменталната состојба со менталното здравје и менталните растројства кај младите на национално ниво.

2. Комуникацијата и протокот на информации на различните институции и организации поврзани со младите треба да се подобри и да се зацврсти преку **дефинирање систематски процедури**.

3. Службите за ментално здравје во училиштата, здравствените и социјалните установи треба да развијат системско собирање и анализирање на податоци за корисниците преку систем за **регистрација, следење и евалуација**.

4. Службите за ментално здравје во училиштата, здравствените и социјалните установи треба да развијат **процедури со повисок квалитет**, со вградени механизми за контрола на квалитетот.

5. Обезбедување на **континуирана едукација и обука** на стручните лица за ментално здравје во сите образовни, здравствени и социјални институции. Стручните лица треба да ги следат и применуваат најновите сознанија и техники во својата струка. Континуирана едукација треба да е услов за продолжување на соодветните лиценци за работа..

6. Постоечки предрасуди во однос на менталното здравје треба да се побиваат преку **систематски кампањи**, водени од стручни лица за ментално здравје, во соработка со релевантни институции и организации.

7. Службите за ментално здравје треба да се **лесно достапни**, да ги покриваат сите географски и плански региони и населени места. .

8. Идентификација на **ранливи подгрупи** внатре во групата млади лица кои се под поголем ризик од развој на проблеми со ментално здравје – иселеници, млади од дисфункционални семејства, млади од едно-родителски семејства, припадници на малцински групи, припадници на ЛГБТИ заедницата, млади кои живеат во сиромаштија и сл.

9. Корисниците (младите), здруженија на млади и семејства со млади треба да бидат вклучени во процесите на **планирање, организирање, спроведување и мониторирање** на спроведувањето на програмите за ментално здравје за млади.

10. Промовирање на **одржлив урбанистички план и транспорт** кој поддржува возење велосипеди, пешачење, чиста околина на училиштата, зелени површини и паркови. Постојат студии кои докажуваат дека ова е нешто кое влијае да менталната добросостојба и поттикнува различни активности и социјализација.

11. Адресирање на **економски и социјални бариери** кои допринесуваат за потешкотии со менталното здравје кај младите луѓе и нивните родители/старатели.

Грижата за млади е комплексна и бара постојано прилагодување за да се одговори на потребите на младата индивидуа како што созрева и бара поголема автономија. Родителите/старателите остануваат **примарна фигура** во промоција и заштита на нивната добросостојба.

Родителите и младите и нивната релација се под големо влијание на низа меѓусебно поврзани фактори на животната средина, социјалните и политичките фактори. Тие вклучуваат сиромаштија и нееднаквост, родови норми, пристап до образование и здравствени услуги и изложеност на насилство и конфликти.

Родителите можат да бидат заштита против негативни влијанија во неповолни контексти. Сепак, оние кои живеат во услови на неволја честопати и самите доживуваат високи нивоа на стрес и бараат поддршка. Оттука дел од препораките се однесуваат на родителите.



» Препораки за МОН и образовни установи:

Се нагласува креирање на негувачки и згрижувачки училишта. Фокус на професори и наставници како примарен извор на психолошка поддршка на младите преку нивна едукација. Зголемување на стручност и број на психолози и педагози. Добросостојбата, резилентноста, поврзаноста и инклузијата се важни да се развиваат наспроти постојан фокус на дисциплина и перформанс.

-Спроведување **базично истражување** во средните училишта и факултетите, во однос на младите и нивото на разбирање на менталното здравје, потешкотиите со кои се соочуваат младите и механизмите за справување со овие потешкотии. Паралелно спроведување на истражување во овие образовни институции за перцепциите на наставниот и стручен кадар во однос на менталното здравје кај учениците и студентите.

-Спроведување кампањи во образовни институции и на традиционални и интернет/социјални медиуми за:

1. **Намалување на стигма во однос на ментално здравје и кревање свесност за важноста на истото**
2. **Улогата и работата на психологот – промена на перцепција на психолог како казнена мерка**

-**Континуирано едуцирање** и поддршка на наставнички и стручни служби во превентивно дејствување и препознавање на рани знаци на проблеми и потешкотии со менталното здравје.

-Подготовка и дизајн на **стручен материјал/прирачници и материјал за обуки**. Истиот подготвен во соработка со психолози, социјални работници, дефектолози, здравствени работници и системски семејни психотерапевти. Материјали за наставнички кадар, за родители/родители на млади од ранливи категории и млади:

1. **Психосоцијален развој** на млади и **психолошки предизвици и проблеми** во овие развојни фази;
2. **Вештини и техники за работа** со млади во различни развојни фази, со различни потешкотии со менталното здравје и од различни ранливи категории;
3. **Рана превенција и интервенција** во кризни ситуации, превенција на насилство, сајбербулинг и суицидалност меѓу младите;
4. **Разрешување на конфликти;**
5. **Психолошка поддршка на наставнички кадар.**
6. **Родителски стилови и вештини**, градење на позитивно родителство и разрешување конфликти;
7. **Психолошки предизвици** кај младите од одредени ранливи групи;
8. **Психолошка поддршка на родители/старатели.**
9. **Прирачник за млади** за ментална хигиена и техники за справување со психолошки потешкотии

-Подготовка на стручните служби во училишта самостојно да водат **работилници за ментално здравје** и **индивидуална/групна поддршка** со:

1. **Млади.** Групите може да обработуваат теми како справување со загуби, препознавање емоции, што со лутината, врсничко насилство, сајбербулинг и сл.;
2. **Наставници;**
3. **Родители.**

Групите се спроведуваат еднаш месечно и/или согласно моменталните потреби. Групната поддршка се спроведува во групи со максимум 12 учесници и трае 90-120 мин.

-Отворање на **Центар за бесплатно психолошко советување при УКИМ** каде ќе се вклучи доволен број стручни лица да им обезбедат советување на сите студенти кои имаат потреба од поддршка. Достапност на психолозите според Факултети и временска рамка од 45 до 60 мин. за една посета.

-**Посветување на час** во месецот во однос на грижата за менталното здравје во основни и средни училишта, прилагоден на нивото на децата и младите.

-Во рамки на училиштата да се вклучуваат младите и родителите во носење политики, правила и интервенции во училиштата – **младите се чувствуваат вклучени**, се промовираат здрави однесувања и се намалуваат проблематични однесувања.

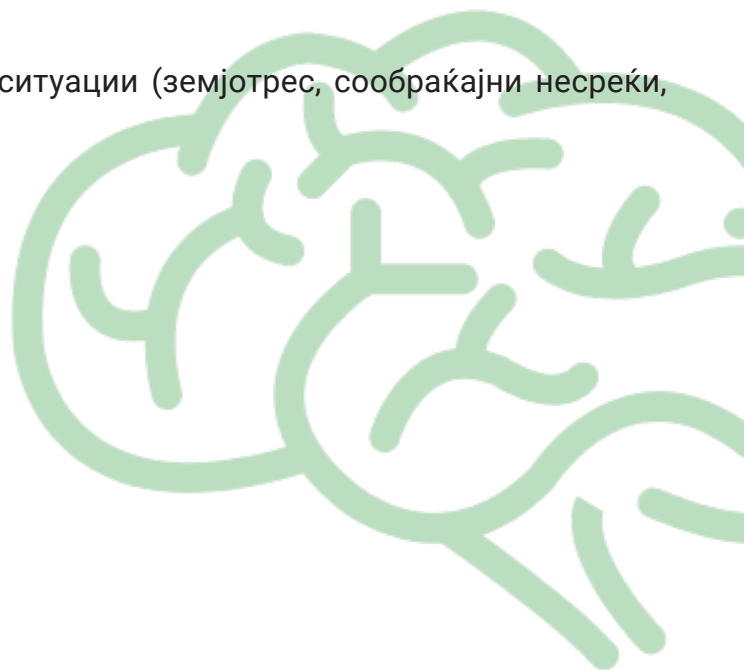
-**Зголемена соработка** на наставен и стручен кадар преку редовни состаноци и взаемни консултации.

-Рedefинирање на работни задачи и **реформирање на позиција психолог**, со фокус на намалување на административни задачи.

-**Идентификување, подготовка и вклучување** на постари деца и млади во едуцирање и поддршка на помладите во однос на менталното здравје (peer-to-peer).

-Обезбедување **простор во училишта** каде може да се одвиваат сите овие работилници/советувања.

-**Развој на програма за брза реакција** во кризни ситуации (земјотрес, сообраќајни несреќи, поплави, пожари и сл.).



» Препораки за МЗ и здравствени установи:

-Спроведување на **кампања за важноста на менталното здравје кај младите** и начините на грижа за него.

-Развој на **канали на соработка на матични доктори со институции под МТСП, МОН и МВР** и дефинирање на протоколи за комуникација, пријавување и постапување при состојби на семејно насилство, врсничко насилство, злоупотреба на супстанции, интернет зависност, рани знаци на бихејвиорални и ментални нарушувања.

-**Дополнување на Законот за Здравствена Заштита** со опфаќање на психолошко-психотераписки услуги во задолжителното здравствено осигурување.

-**Соработка со Комора на Психолози, психотерапевтски ординации и УК за Психијатрија** во подготовка на материјали за медицински лица од примарното здравство и материјали за обуки.

-Спроведување на обуки со матични доктори за препознавање и постапување во ситуации на:

1. **Знаци на семејно насилство или врсничко насилство**
2. **Знаци на одредени ментални потешкотии**
3. **Злоупотреба на супстанции**
4. **Интернет зависност**

-**Отворање на Центри за Ментално Здравје** за деца и млади во сите реагионални центри во Македонија: во кои ќе функционираат мултидисциплинарни тимови составени од психијатар за деца и адолесценти, психолог, дефектолог, медицинска сестра и социјален работник.

-**Дневни центри и Дневни болници за превенција** на проблеми со менталното здравје на деца и млади со цел за рана дијагностика и рана интервенција со развиена програма за работа од страна на мултидисциплинарни тимови.

-Имплементирање активности наменети за рани интервенции за **превенција на адолесцентното ментално здравје, превенција на суицидалноста, депресијата и анксиозните состојби**, спроведени во соработка со образовни установи и социјални центри.

-**Програми за ранливите и маргинализираните групи** (пр. деца и млади со аутизам) развиени од мултидисциплинарни тимови и спроведувани во соработка со образовни установи и социјални центри.

-Развој на **комуникациски канали** со приватни психијатриски, психотерапевтски и невропсихолошки ординации.

-Овозможување на **третман со фармакотерапевтски средства од нова генерација**, достапни на позитивна листа на лекови поддржани од ФЗО.

► Препораки за МТСП и Центри за Социјална работа:

-**Постојана едукација** на стручен кадар.

-Развој/подобрување на канали на **соработка со образовни и здравствени институции** и дефинирање на јасни протоколи за комуникација и заедничко дејствување.

-Назначување **стручен кадар** кој ќе работи со училишни установи на ниво на општина.

-Во соработка со образовни и здравствени установи **мапирање на деца** од ранливи семејства, деца кои растат во конфликтни семејни системи, со насилство, деца кои растат во сиромаштија, деца кои се во едно родителски системи, деца со девијантно однесување, деца од семејства со болни родители.

-**Обезбедување социјална помош** на деца од сиромашни семејства, училишни материјали, бесплатен превоз и психосоцијална поддршка организирана во училиште или социјални центри во редовен временски интервал.

-**Развој/подобрување на програма за психосоцијална поддршка** на млади во групи во Социјалните Центри.

-Обука и **вклучување на млади од различни ранливи категории** за водење психосоцијална поддршка на млади во група.

-**Развој/подобрување на постоечки програми за вработување** на млади од ранливи категории.



Покрај јавните институции, важно е да се развиваат проектни активност и преку **граѓанскиот сектор** – кампањи за ментално здравје, истражувања и анализи за потребите на младите и предизвиците со кои се соочуваат и понатаму развој на проектни активности насочени кон справување со одредени предизвици. Граѓанскиот сектор понатаму може да се вклучи во мониторирање на спроведувањето на различните активности во јавните институции. Тоа што е важно е преку овие проектни активности понатаму да се изградат одржливи програми кои ќе се интегрираат како дел од институциите кои ги спроведуваат.

Комората на Психолози е важен актер во креирање политики, закони, прописи, програми и материјали за психолозите во сите области кои работат со млади. При тоа водејќи се од најновите научни сознанија. Дополнително важно е таа да го следи процесот на имплементација на сите активности и да евалуира крајни резултати. Во рамки на моменталната структура на Комората, не постои секција за ментално здравје на млади. Формирање на таква секција би овозможила фокусиран пристап кон оваа група. Комората преку својата соработка со комори од регионот и светот понатаму може да ги користи нивните искуства во подготовка на програмски активности. Исто така таа би можела да се вклучи во развој на психо-дијагностички материјали и стандардизација на тестови и прашалници за ментално здравје на младите.

Земајќи го предвид развојот на технологијата и се поголемото присуство на младите онлајн, важно е да се инвестира и во развој на дигитални алатки и платформи кои ќе нудат психолошка помош на младите. За развој на истите клучна е соработката на Комората на психолози, експерти од клиничката психологија, психотерапевти, експерти за стандардизација на прашалници и развојни психолози. Покрај овие професионалци, треба да се вклучи и мислењето на крајните корисници – младите.

Бизнис секторот освен преку кампањи за социјална одговорност може да финансираат различни проекти за менталното здравје на младите.

Преку соработка на **Организацијата на Работодавачи** и **Комората на Психолози**, може да се ангажираат работодавци кои би примале млади со краткорочни договори. Со цел побезбедна транзиција на младите во работни односи и добивање соодветно искуство, волонтерските договори и практиканството се важна опција која треба системски да им се доближи.



КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. <https://jigsaw.ie/schoolshub/>
2. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>
3. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/20190718-samhsa-risk-protective-factors.pdf>
4. <https://jyd.pitt.edu/ojs/jyd/article/view/19-14-04-FA-2>
5. <https://data.unicef.org/resources/bringing-a-wider-lens-to-adolescent-mental-health/>
6. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/281250/Closing_the_gap_V2_-_17_Feb_2014.pdf
7. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43068>
8. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/138253/dh_124058.pdf
9. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
10. <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/CBP-7196/CBP-7196.pdf>
11. <https://www.unicef.org/kazakhstan/en/reports/mainstreaming-adolescent-mental-health-and-suicide-prevention-kazakhstans-systems>
12. <https://www.unicef.org/reports/global-multisectoral-operational-framework>
13. https://www.academia.edu/37593450/Studija_o_mladima_u_BoSni_i_Hercegovini_2014
14. https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2016-07/Youth_Strategy_Eng_2016.pdf
15. <https://thehub.swa.govt.nz/assets/Uploads/Youth-Mental-Health-Project-Research-Summary.pdf>
16. https://www.equinetfrica.org/sites/default/files/uploads/documents/EQ%20Diss%20122%20YMH%20in%20ESA%20_1.pdf
17. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/mental-health/index.htm>
18. <https://www.mhanational.org/childrens-mental-health>
19. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/population-focused-modules/youth/>
20. <https://www.y-a-m.org/>
21. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>
22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5663018/>
23. <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
24. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
25. <https://bipartisanpolicy.org/blog/addressing-the-youth-mental-health-crisis/>
26. <http://zdravstvo.gov.mk/wp-content/uploads/2020/05/strategija-za-MZ-2018-2025-170718-pf-1.pdf>
27. <https://mon.gov.mk/stored/document/Zakon%20za%20srednoto%20obrazovanie.pdf>
28. <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-canda.-international-report.-volume-2.-key-data>
29. https://youthcan.org.mk/wp-content/uploads/2019/08/Publication_Perceptions-regarding-the-mental-health-among-high-school-students.pdf
30. <https://mof.mk/wp-content/uploads/2021/12/Mladinski-neednakvi-mozhnosti-i-potrebi-1.pdf>
31. <https://mcms.mk/mk/za-nasata-rabota/istrazuvana-i-publikacii/2301-kovid-19-edna-godina-stravovi-ochekuvanja-i-zhelbi-za-vrakjanje-vo-normala.html>
32. <https://cddd.org.mk/2021/12/06/%d0%bc%d0%b-b%d0%b0%d0%b4%d0%b8-%d0%b8-%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b8%d0%b4-19-%d0%b2%d0%be-%d1%81%d0%b5%d0%b2%d0%b5%d1%80%d0%bd%d0%b0-%d0%bc%d0%b0%d0%ba%d0%b5%d0%b4%d0%be%d0%bd%d0%b8%d1%98%d0%b0-%d0%bf/>
33. <https://youtu.be/zUfx-4Tblo?t=161>
34. (ВИДЕО) Младите во време на пандемија на ковид-19: И психолошки и економски – немоќни (360stepeni.mk)
35. <http://mladihub.mk/programd/5>
36. <http://s-front.org.mk/poddrshka/>
37. <https://hera.org.mk/servisi/mladinski-centri-za-seksualno-i-reproduktivno-zdravje-sakam-da-znam/>
38. <https://speakapp.mk/>
39. razgovor.mk
40. <https://www.ssa.gov/ndf/documents/T%20Benton%20-%20NDF%2004-15-21%20-%20FINAL.pdf>