



Briselē, 7.6.2023.
COM(2023) 298 final

**KOMISIJAS PAZIŅOJUMS EIROPAS PARLAMENTAM, PADOMEI, EIROPAS
EKONOMIKAS UN SOCIĀLO LIETU KOMITEJAI UN REĢIONU KOMITEJAI**

par visaptverošu pieeju garīgajai veselībai

Garīgā veselība ir veselības neatņemama sastāvdaļa. Tas ir labbūtības stāvoklis, kurā cilvēki apzinās savas spējas, spēj tikt galā ar dzīves radīto spriedzi un bagātina sabiedrības dzīvi. Garīgā veselība ir priekšnoteikums produktīvai ekonomikai un iekļaujošai sabiedrībai, un tā nav tikai indivīda vai ģimenes problēma.

Garīgā veselība vai slikta veselība nerodas vakuumā, to veido iekšēji un ārēji faktori. Garīgo veselību ietekmē sabiedrības, ekonomikas un vides stāvoklis, kā arī globālā situācija mums apkārt, un garīgā veselība arī atspoguļo šos faktorus. Eiropas Savienība (ES) un pasaule pieredz iepriekš nepieredzētas krīzes, piemēram, Covid-19 pandēmiju un Krievijas agresijas karu pret Ukrainu, enerģētisko krīzi un inflāciju, kas satricina ikdienas realitāti, cerības un pārliecību. Trīskāršā planētas krīze (klimata pārmaiņas, biodaudzveidības zudums un piesārņojums) kļūst aizvien dziļāka. Digitalizācijas izplatība, demogrāfiskās pārmaiņas un radikālas pārmaiņas darba tirgū rada ne tikai iespējas, bet arī problēmas. Papildus šo krīžu pārvarēšanai garīgās veselības problēmu risināšana ir svarīga, lai palielinātu cilvēku un sabiedrības noturību.

Labāka garīgā veselība ir būtiska gan sabiedrībai, gan ekonomikai. Pirms Covid-19 pandēmijas garīgās veselības problēmas skāra aptuveni 84 miljonus cilvēku ES (katru sesto cilvēku), kas izmaksāja 600 miljardus EUR jeb vairāk nekā 4 % no IKP¹, un bija vērojama būtiska reģionāla, sociāla, dzimuma un vecuma nevienlīdzība. Attiecībā uz darbavietu 27 % darba ņēmēju ir norādījuši, ka pēdējo divpadsmit mēnešu laikā ir izjutuši stresu, depresiju vai trauksmi saistībā ar darbu, kas palielina darba kavēšanas varbūtību, tādējādi nopietni ietekmējot darba ņēmēju dzīvi un uzņēmējdarbības organizāciju. **Bezdarbības ietekme** uz garīgo veselību jau ir būtiska, un diemžēl prognozes liecina, ka tā pieaugs vēl vairāk proporcionāli globālajiem stresa faktoriem. Jau 2019. gadā vairāk nekā 7 % ES iedzīvotāju cieta no depresijas², un 13 % jutās vientuļi lielāko daļu laika.

Pandēmija būtiski apdraudēja garīgo veselību, it īpaši jauniem cilvēkiem un cilvēkiem ar esošām garīgās veselības problēmām. Pandēmijas laikā, salīdzinot ar gadiem pirms pandēmijas, divkāršojās to ES iedzīvotāju skaits, kurus skāra vientuļība, dažos reģionos sasniedzot 26 %³. Lielāka vientuļība un mazāka sociālā mijiedarbība, bažas par savu un tuvinieku veselību, neziņa par nākotni, trauksme, ko rada bailes un zaudējumi⁴ — tas viss izraisīja posttraumatisko stresa sindromu.

Pašnāvības ir otrais izplatītākais nāves cēlonis jauniešu vidū (vecumā no 15 līdz 19 gadiem)⁵, atpalielot tikai no ceļu satiksmes negadījumiem. Tiek lēsts, ka Eiropas Savienībā bērnu un jauniešu garīgās veselības problēmas ik gadu rada 50 miljardu EUR zaudējumus⁶.

¹ [Health at a Glance: Europe 2018.](#)

² [Eurostat News - Eurostat \(europa.eu\).](#)

³ [New report: Loneliness doubles in Europe during the pandemic \(europa.eu\).](#)

⁴ [The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice | European Psychiatry | Cambridge Core.](#)

⁵ [The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, Regional brief: Europe, UNICEF, 2021.](#)

⁶ [SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf \(unicef.org\).](#)

Šīs statistikas pamatā ir miljoniem personīgu stāstu. Stāsti par bērniem un pusaudžiem, kuriem planšetdatori un viedtālruni, kā arī sociālo mediju platformas un ziņapmaiņas lietotnes ir kļuvušas par dzīves neatņemamu sastāvdaļu, dažkārt kaitējot fiziskajai un garīgajai veselībai. Stāsti par sociāli atstumtiem cilvēkiem, kuri pieredz diskrimināciju. Stāsti par vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuri jūtas vientuļi, un par darbiniekiem, kuri jūtas izdeguši, par vecākiem, kuri vairs netiek galā, un par cilvēkiem, kuri jūtas izolēti dēļ tā, kas viņi ir vai kur viņi dzīvo.

Saskaņā ar ES Pamattiesību hartu ikvienai personai ir **tiesības uz profilaktisko veselības aprūpi un ārstniecību** saskaņā ar nosacījumiem, kas paredzēti valstu tiesību aktos un praksē. Saskaņā ar Eiropas sociālo tiesību pīlāru ikvienam ir tiesības uz savlaicīgu piekļuvi kvalitatīvai cenas ziņā pieejamai, profilaktiskai un dziednieciskai veselības aprūpei.

Veselīgā sabiedrībā cilvēkiem būtu jāzina, ka nepieciešamības gadījumā tie saņems palīdzību, atbalstu un cenas ziņā pieejamu, kvalitatīvu ārstēšanu. Apziņai, ka neviens netiks atstāts novārtā, vajadzētu būt vienam no **publiskās politikas galvenajiem mērķim**, un būtu jānodrošina, ka iedzīvotājiem ir vienlīdzīga piekļuve profilaksei un garīgās veselības pakalpojumiem visā ES un ka kopīgās rīcības pamatā, pievēršoties garīgās veselības traucējumiem, ir reintegrācijas un sociālās iekļaušanas aspekti. Lai tuvinātu Eiropu šim mērķim, ir vajadzīgas lietderīgas vadlīnijas, koordinācija, pastiprināts atbalsts un mērķtiecīga rīcība. Demogrāfisko pārmaiņu analīze var sniegt informāciju mērķtiecīgām intervencēm, jo demogrāfiskie faktori var palīdzēt noteikt augsta riska grupas, kurām var būt vajadzīgs īpašs atbalsts vai resursi, un attiecīgi pielāgot politiku.

Reaģējot uz šo reālo situāciju un iedzīvotāju aicinājumu uz rīcību garīgās veselības jomā Konferencēs par Eiropas nākotni kontekstā, Komisijas priekšsēdētāja Urzula fon der Leiena paziņoja par jaunu iniciatīvu garīgās veselības jomā ES. Komisijas prioritātes “Mūsu eiropeiskā dzīvesziņa” ietvaros un atbilstoši ES Pamattiesību hartai šī iniciatīva iezīmē pagrieziena punktu tajā, kā tiek risināti garīgās veselības jautājumi Eiropas Savienībā. Tā ir arī Komisijas atbilde uz Eiropas Parlamenta aicinājumu rīkoties pēc 2022. gada rezolūcijas par garīgo veselību digitālajā darba pasaulē⁷, kurā ES iestādes un dalībvalstis tiek aicinātas atzīt ar darbu saistīto garīgās veselības problēmu apmēru ES un attiecīgi rīkoties. Šis paziņojums ir sākums jaunai stratēģiskai pieejai garīgajai veselībai, kas pēc būtības ir starpnozaru pieeja un kas sniedzas tālāk par veselības politiku. Šī pieeja ir vērsta uz to, kā palīdzēt cilvēkiem, kuri cieš no garīgās veselības traucējumiem, un uz profilakses politiku. Tās pamatā ir **trīs pamatprincipi, kam būtu jāattiecas uz ikvienu ES pilsoni**: i) piekļuve adekvātai un iedarbīgai profilaksei, ii) piekļuve kvalitatīvai un cenas ziņā pieejamai garīgās veselības aprūpei un ārstēšanai, kā arī iii) spēja reintegrēties sabiedrībā pēc atveseļošanās.

Šie pamatprincipi ir pamatā visiem šīs iniciatīvas aspektiem, un tie ir tieši atspoguļoti tās nodaļās.

⁷ https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_LV.html.

Mūsdienu visaptverošā pieeja garīgajai veselībai aicina sadarboties nacionālās un reģionālās iesaistītās personas, veselības politikas un ar veselību nesaistīto politikas nozaru pārstāvjus un attiecīgās ieinteresētās personas – no pacientiem un pilsoniskās sabiedrības organizācijām līdz izglītības un rūpniecības nozares pārstāvjiem. Tās mērķis ir ieviest rīkus, kas palīdzētu panākt pārmaiņas, tostarp globālā līmenī, stiprināt esošās struktūras un uzraudzīt darbības.

Tā atbalstīs dalībvalstu centienus sasniegt Pasaules Veselības organizācijas (PVO) mērķus attiecībā uz nepārnēsājamajām slimībām līdz 2025. gadam⁸ un Ilgtspējīgas attīstības mērķus (IAM)⁹ līdz 2030. gadam, tostarp attiecībā uz garīgo veselību.

a. Garīgās veselības integrēšana citās politikas jomās

Visaptverošai pieejai ir jāņem vērā bioloģisko un psiholoģisko faktoru ietekme, kā arī ģimenes, kopienas, ekonomikas, sabiedrības, vides un drošības nozīmība. Tas ietver darba un aprūpes, skolas un darbavietas vides, digitālās pasaules un sociālo (piemēram, pieredzētās vardarbības līmenis, dzimums, uzvedība, izglītība¹⁰), ekonomisko (piemēram, nestabilitāte, inflācija, nabadzība un bezdarbs) un komerciālo (piemēram, agresīva mārketinga radīts spiediens) determinantu kombinācijas ietekmi uz veselību.

Rezultātā, lai uzlabotu garīgo veselību un atbalstītu garīgās veselības noturību, ir nepieciešama politika tādās jomās kā izglītība, jaunatne, māksla un kultūra, vide, nodarbinātība, kohēzija, pētniecība un inovācija, sociālā aizsardzība, ilgtspējīga pilsētattīstība un digitālā pasaule. Šķēršļus ceļā uz labu garīgo veselību nevar pārvarēt tikai veselības aprūpes sistēmas ietvaros¹¹.

Garīgās veselības determinanti mijiedarbojas ar pastāvošo nevienlīdzību sabiedrībā, dažus cilvēkus pakļaujot augstākam sliktas garīgās veselības riskam nekā citus. Situācijā, kad uz dzimumu, rases vai etnisko izcelsmi, reliģiju vai ticību, invaliditāti, vecumu vai seksuālo orientāciju balstīta **diskriminācija, vardarbība un naid**s kļūst par sliktas garīgās veselības cēloni, līdztiesības veicināšana mūsu sabiedrībā ir svarīgs profilakses rīks. Komisija 2020. un 2021. gadā pieņēma piecas līdztiesības stratēģijas¹², lai panāktu progresu ceļā uz **Savienību, kurā valda līdztiesība**. Visas stratēģijas uzsver, ka diskriminācija rada sliktākas garīgās veselības riskus. Bērība ir izšķirošs dzīves posms, kas nosaka turpmāko garīgo veselību, kā uzsvērts **ES stratēģijā par bērna tiesībām**¹³, kurā aicināts īstenot visaptverošu pieeju, lai novērstu un aizsargātu bērnus no jebkāda veida vardarbības.

⁸ [On the road to 2025 \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-a-glance).

⁹ IAM 3. mērķa 4. mērķrādītājs | Nepārnēsājamās slimības un garīgā veselība: līdz 2030. gadam ar profilaksi un ārstēšanu par trešdaļu samazināt priekšlaicīgu mirstību no nepārnēsājamām slimībām un veicināt garīgo veselību un labbūtību.

¹⁰ [Education: a neglected social determinant of health - The Lancet Public Health](https://www.thelancet.com/public-health).

¹¹ [Fitter Minds, Fitter Jobs : From Awareness to Change in Integrated Mental Health, Skills and Work Policies | Mental Health and Work | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\)](https://www.oecd-ilibrary.org/mental-health-and-work).

¹² [Dzimumu līdztiesības stratēģija](#); [LGBTIK līdztiesības stratēģija](#); [ES stratēģiskais satvars romu jautājumos; Personu ar invaliditāti tiesību stratēģija](#).

¹³ [ES stratēģija par bērna tiesībām un Eiropas Garantija bērniem \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/eu-justice/justice-education-culture/child-rights-education).

Eiropas Jaunatnes gads 2022. gadā bija veltīts pozitīvas perspektīvas izveidei jauniešiem un ietvēra aktivitātes, kas atbalsta jauniešu garīgo veselību un labbūti. **Eiropas Prasmju gads** 2023. gadā popularizēs ieguldījumus mācībās un prasmju pilnveidē, lai uzlabotu dzīves iespējas un iedzīvotāju un darba ņēmēju spēju pielāgoties pārmaiņām, kas ir būtiski, lai veicinātu visaptverošu pieeju garīgajai veselībai.

Garīgās veselības politika, kas nodrošina visas vajadzības attiecīgajās politikas jomās. Piemēram, aizvien vairāk pētījumu apliecina atklāsmi, ka iekšējās saiknes atjaunošana ar dabu pozitīvi ietekmē garīgo veselību. Vienlaikus ir plaši atzīta piesārņojuma ietekme uz garīgo veselību, tostarp saistībā ar gaisa piesārņojumu vai iedzīvotāju pakļaušanu toksisku ķīmisko vielu iedarbībai. **Eiropas zaļā kursa** mērķi un darbības tīras vides, dabas teritoriju atjaunošanas un pilsētvides zaļināšanas veicināšanai pozitīvi ietekmē mūsu fizisko un garīgo veselību.

Lai novērstu riskus, kas saistīti ar digitālo pakalpojumu izmantošanu, tostarp riskus, kas saistīti ar garīgo veselību, **Digitālo pakalpojumu akta**¹⁴ (DPA) ir noteikts plašs pienācīgas rūpības pienākumu kopums, kas piemērojams tiešsaistes starpniekiem. Lai nodrošinātu mērķtiecīgus aizsardzības līdzekļus un iedarbīgi risinātu sabiedriskās politikas problēmas, DPA ir atzīti konkrētie riski, kas saistīti ar nopietnu negatīvu ietekmi uz **personas fizisko un garīgo labbūti**, kā arī sekas, ko šādu platformu izmantošana var radīt **bērnu fiziskajai un garīgajai attīstībai**. Lielākajām platformām un meklētājprogrammām, t. i., tām, kurām Savienībā ir vairāk nekā 45 miljoni lietotāju, ir pienākums novērtēt sistēmiskos riskus, ko to pakalpojumi rada garīgajai veselībai, un pieņemt pasākumus identificēto risku mazināšanai¹⁵.

Komisija jau atbalsta **dalīšanos ar piemērotas paraugprakses piemēriem** starp dalībvalstīm un ieinteresētajām personām, lai veicinātu garīgo veselību visās sabiedrības politikas jomās¹⁶, iesaistot Ekspertu grupu sabiedrības veselības jautājumos¹⁷.

Lai sniegtu labāku atbalstu politikas veidošanā, pašlaik tiek veikts pētījums, kura mērķis ir analizēt **politikas uzlabošanas rezultativitāti garīgās veselības un labbūtes jomā** dalībvalstīs¹⁸.

PAMATINICIATĪVAS

¹⁴ Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (ES) 2022/2065 par digitālo pakalpojumu vienoto tirgu un ar ko groza Direktīvu 2000/31/EK (Digitālo pakalpojumu akts), <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=celex%3A32022R2065>.

¹⁵ Tas varētu ietvert, piemēram, individualizētu ieteikumu negatīvās ietekmes mazināšanu un to ieteikumos izmantoto kritēriju koriģēšanu, reklāmas ieņēmumu gūšanas izbeigšanu par noteiktu informāciju vai autoritatīvu informācijas avotu redzamības pielāgošanu.

¹⁶ Piemēram, [EAAD paraugprakses modelis](#), kas izstrādāts, lai uzlabotu depresijas aprūpi un novērstu pašnāvības Eiropā, un kam ES 3. veselības programmas ietvaros atvēlēti 2 miljoni EUR.

¹⁷ https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/expert-group-public-health_lv.

¹⁸ Finansiālais atbalsts [programmas “ES — veselībai” 2021. gada darba programmas](#) ietvaros: DP-g-07.2.1 Datu vākšana un atbalsts novatorisku paraugpraksi un pētījumu rezultātu īstenošanai attiecībā uz nepārnēsājamām slimībām: budžeta stiprināšana, pārdaļot līdzekļus: 1 miljons EUR;

1. EIROPAS INICIATĪVA SPĒJU VEIDOŠANAI GARĪGĀS VESELĪBAS JOMĀ

- 2023. gadā programmas “ES — veselībai” ietvaros Komisija piešķirs 11 miljonus EUR, lai kopā ar PVO palīdzētu dalībvalstīm **veidot spējas tādas pieejas izstrādei, kas veicina garīgo veselību visās politikas jomās**¹⁹.
- Komisija piešķirs 10 miljonus EUR²⁰, lai atbalstītu ieinteresēto personu lomu **garīgās veselības veicināšanā kopienās**, koncentrējoties uz neaizsargātajām grupām, tostarp bērniem un jauniešiem, kā arī migrantu/bēgļu kopienām.
- 2024. gadā Komisija izstrādās **plānu (rīkkopu)**, kā **veidot spējas daudzdisciplīnu pieejas īstenošanai garīgās veselības jomā**²¹.

Dalībvalstis tiek mudinātas pieņemt pieeju, kas veicina **garīgo veselību visās politikas jomās**. Īpaša uzmanība būtu jāpievērš **veicināšanai, profilaksei**²², **agrīnai intervencei, stigmatizācijas novēršanai**, cilvēku ar garīgās veselības problēmām **sociālās iekļaušanas** nodrošināšanai. Turklāt dalībvalstīm būtu jāatbalsta programmas, kuru mērķis ir palīdzēt cilvēkiem atrast darbu vai piedalīties programmās, kas saistītas ar atgriešanos darbā. Digitālā joma, tostarp darbavietās, rada **psihosociālos riskus**, kas būtiski ietekmē cilvēkus, organizācijas un ekonomikas²³. Ir jāpievērš īpaša uzmanība darba un privātās dzīves līdzsvaram.

b. Labas garīgās veselības veicināšana, garīgās veselības problēmu profilakse un agrīna intervence

Cilvēkiem, kuri cieš no garīgās veselības problēmām, ir jāzina, kur lūgt palīdzību. Pašlaik pieejamie pakalpojumi un rīki ir izkaisīti un ir ļoti atšķirīgi dažādās ES valstīs. Turklāt tie nav pietiekami redzami un zināmi cilvēkiem. Tas ir jāmaina.

Labas garīgās veselības veicināšana, garīgās veselības problēmu profilakse un agrīna intervence ir iedarbīgāka un izmaksu ziņā lietderīgāka nekā ārstēšana. **Ekonomiskie pierādījumi** par investīciju lietderību šādā pieejā ir visspēcīgākie attiecībā uz **agrīno intervenci**, koncentrējoties uz mātes un bērna veselību, bērniem un jauniešiem, garīgo veselību darbavietā (sk. e nodaļu), kā arī pašnāvību un paškaitējuma novēršanu²⁴. Pētījumi

¹⁹ Noslēdzot iemaksu nolīgumu ar PVO (budžets papildināts, pārdalot līdzekļus – 11 miljonus EUR) [programmas “ES — veselībai” 2022. gada darba programmas ietvaros](#): DP-g-22-07.02 Garīgās veselības problēmu risināšana.

²⁰ Finansiālais atbalsts [programmas “ES — veselībai” 2022. gada darba programmas](#) ietvaros: DP-g-22-07.01/03/04 Uzaicinājums iesniegt priekšlikumus par garīgās veselības veicināšanu. 10 miljoni EUR.

²¹ [Spēju veidošana garīgās veselības jomā](#): daudzdisciplīnu apmācības programma un veselības aprūpes speciālistu apmaiņas programma: 9 miljoni EUR.

²² [Joint Research Centre's Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway \(prevention of depression, work-related stress, and dementia\)](#).

²³ Ziņojumā par dokumentu [“ES stratēģiskais satvars par drošību un veselības aizsardzību darbā 2021.–2027. gadam”](#) ir atzīts, ka ir svarīgi risināt psihosociālos riskus darbavietās, cita starpā ņemot vērā digitalizāciju.

²⁴ <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-040617-013629>.

šajā jomā ir jāstiprina, lai labāk un savlaicīgāk atklātu agrīnus briesmu signālus, un programmā “Apvārsnis Eiropa” tam ir atvēlēts budžets²⁵.

Cilvēku veselību ietekmē dzīves pieredze un vide, kurā viņi dzīvo. **Veselības determinanti**, piemēram, uzturs un fiziskās aktivitātes, alkohola, tabakas un narkotiku kaitīgs patēriņš, kā arī **vides, sociālie un komerciālie determinanti**, tostarp dzīves apstākļi, labāki mājokļi, tīrs gaiss, piekļuve sportam, kultūrai un zaļajām zonām un labāks darba un privātās dzīves līdzsvars, kā arī vardarbības risks — tas viss būtiski ietekmē garīgo veselību.

Fiziskajām aktivitātēm un sportam ir būtiska nozīme labas garīgās veselības veicināšanā. ES turpinās popularizēt **sportu un veselību uzlabojošas fiziskās aktivitātes**, izmantojot ES sporta darba plānu un Eiropas Sporta nedēļu.

Agrīna intervence var nodrošināt savlaicīgu atbalstu un novērst turpmāku labbūtības un garīgās veselības pasliktināšanos, jo īpaši jauniešu vidū²⁶. Piemēram, agrīna intervence var būt būtiska, lai atpazītu un pievērstos riska faktoriem un pazīmēm, kas liecina, ka cilvēki saskaras ar dažādu veidu spriedzi. Turklāt arī dažādas vides, piemēram, skolas, darbavietas, pensionāti un cietumi, ir svarīgas vietas garīgās veselības veicināšanai, profilaksei un agrīnai problēmu noteikšanai un intervencei. **Skolās īstenotas programmas** garīgās veselības un labbūtības veicināšanai, kurās iesaistīti dažādi dalībnieki un dienesti²⁷ kopienā, var noteikt un risināt problēmas agrīnā stadijā.

2023. gadā Komisija izsludinās aicinājumu dalībvalstīm un ieinteresētajām personām iesniegt **paraugprakses** piemērus attiecībā uz garīgās veselības veicināšanu, profilaksi, agrīnu atklāšanu un agrīnu intervenci, izmantojot ES paraugprakses portālu²⁸. Komisija kopā ar dalībvalstīm izstrādās iniciatīvas, kas pievērsīsies svarīgākajiem garīgo veselību ietekmējošiem uzvedības, sociālajiem, vides (ieskaitot piesārņojumu), starppaaudžu un komerciālajiem determinantiem, veidojot sadarbību iniciatīvas “Veselīgāka sabiedrība” ietvaros²⁹. Komisija atbalstīs **vadlīniju par agrīnu noteikšanu un intervenci** izstrādi un neaizsargāto grupu skrīningu svarīgākajās vidēs, ko izmēģinājuma projekta veidā īsteno dalībvalstis³⁰. Komisija arī aktīvāk strādās **smadzeņu pētniecības** jomā un uzsāks jaunus projektus, tostarp izmantojot digitālos veselības datus³¹, datošanas un simulāciju infrastruktūras³².

²⁵ [Horizon Europe Health Calls 2023 - The Silver Deal - Person-centred health and care in European regions \(Destination 1\)](#) (europa.eu).

²⁶ [Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people](#) (nih.gov).

²⁷ Saskaņā ar Padomes Ieteikumu “Ceļi uz panākumiem skolā”.

²⁸ [BP Portal](#) (europa.eu).

²⁹ Izmantojot darbības, kas finansētas [programmas “ES — veselībai \(2021–2027\)”](#) ietvaros.

³⁰ Izmantojot finansējumu programmas [“ES — veselībai” 2022. gada darba programmas](#) ietvaros (tehniskais atbalsts ekspertu grupām).

³¹ [Priekšlikuma Regulai par Eiropas veselības datu telpu](#) mērķis ir veicināt labāku piekļuvi veselības datiem pētniecībai un inovācijai, tostarp smadzeņu pētniecības jomā.

³² [European Research Infrastructures](#) (europa.eu).

PAMATINICIATĪVAS

2. EIROPAS INICIATĪVA DEPRESIJAS UN PAŠNĀVĪBU NOVĒRŠANAI

- Lai mazinātu risku cilvēkiem saskarties ar nopietnām garīgās veselības problēmām, Komisija atvēlēs 6 miljonus EUR, atbalstot **depresijas un pašnāvību novēršanas politikas** izstrādi un īstenošanu dalībvalstīs, kas pamatosies uz paraugprakses apmaiņu (2023. gads).

3. INICIATĪVA “VESELĪGĀKA SABIEDRĪBA” — GARĪGĀ VESELĪBA

- Komisija piešķirs 8,3 miljonus EUR, lai **stiprinātu ES iniciatīvas nepārnēsājamo slimību jomā “Veselīgāka sabiedrība” garīgās veselības sadaļu** ar mērķi atbalstīt dalībvalstu darbības garīgās veselības veicināšanai, atbalstošas vides un politikas veidošanai, sociālās iekļaušanas stiprināšanai un ar garīgās veselības problēmām saistītās stigmatizācijas un diskriminācijas novēršanai³³.

4. PIEKĻUVE INFORMĀCIJAI CILVĒKIEM, KURI SASKARAS AR GARĪGĀS VESELĪBAS PROBLĒMĀM

- Komisija ES paraugprakses portālā³⁴ izveidos ES repozitoriju, kurā tiks apkopta dalībvalstu **paraugprakse**, lai dalībvalstis varētu mācīties cita no citas un vadītu cilvēkus uz efektīvu aprūpi (palīdzības līnijas, palīdzības punkti u. c.).
- Lai palīdzētu cilvēkiem orientēties pieejamajos pakalpojumos, dalībvalstis tiks aicinātas³⁵ veidot nacionālās tīmekļa vietnes, kas būtu vienots informācijas avots un tādējādi **uzlabotu piekļuvi ārstēšanai, atbalstam un aprūpei**.

5. EIROPAS GARĪGĀS VESELĪBAS KODEKSS

- Komisija atvēlēs 2 miljonus EUR³⁶, lai **dotu iespēju cilvēkiem**, kas saskaras ar garīgās veselības problēmām, labāk rūpēties par savu un savu ģimeņu un aprūpētāju garīgo veselību; tiks sagatavots un aktīvi popularizēts tiešsaistē pieejams uz pierādījumiem balstīts ieteikumu kopums.

6. KOPIĢAS EKOSISTĒMAS IZVEIDE SMADZEŅU PĒTNIECĪBAI

- Komisija pastiprinās pētniecību par smadzeņu veselību, tostarp par garīgo veselību, cieši sadarbojoties ar dalībvalstīm, lai izveidotu ekosistēmu. Šī ekosistēma apvienotu pētniekus un ieinteresētās personas, lai atvieglotu un koordinētu darbības nolūkā maksimāli palielināt ES un dalībvalstu investīcijas pētniecībā.

Dalībvalstis tiek aicinātas izmantot ES finansējuma iespējas un sadarboties, lai **īstenotu iniciatīvas un paraugpraksi** attiecībā uz garīgās veselības veicināšanu un profilaksi, lai pievērstos saiknei starp **nevienlīdzību un garīgo veselību**, uzlabojot centienus apkarot

³³ [Ekspertu grupa sabiedrības veselības jautājumos.](#)

³⁴ ES paraugprakses portāls: [BP Portal \(europa.eu\)](#).

³⁵ Ekspertu grupas sabiedrības veselības jautājumos garīgās veselības apakšgrupas ietvaros.

³⁶ [Programmas “ES — veselībai” 2023. gada darba programma \(europa.eu\).](#)

stigmatizāciju, diskrimināciju, naida runu un vardarbību, kā arī nodrošinātu veselības aprūpes un sociālās aprūpes darbiniekiem atbilstošu apmācību, prasmju pilnveidi un pārkvalifikāciju garīgās veselības un labbūtības veicināšanas jomā. Valstīm arī būtu jārisina problēmas, kas saistītas ar neaizsargāto kopienu garīgās veselības problēmu profilaksi, jāstiprina garīgās veselības traucējumu agrīna atpazīšana, jānodrošina agrīna intervence un atbalsts, un jāpievēršas saiknēm starp **atstumtību, nevienlīdzību un garīgo veselību**, pastiprinot centienus apkarot diskrimināciju, naida runu un vardarbību.

c. Bērnu un jauniešu garīgās veselības uzlabošana

Eiropa pieredz jaunāko paaudžu garīgās veselības pasliktināšanos. Covid-19 pandēmijas laikā vairums bērnu nevarēja iet uz skolu, un viņiem tika liegta sociālā mijiedarbība un fiziskās aktivitātes, tādēļ depresija jauniešu vidū vairāk nekā divkāršojās³⁷. Vientulība, kas ir būtisks labbūtības un garīgās veselības komponents, ir sasniegusi biedējošus apmērus. 2022. gadā katrs piektais cilvēks vecumā no 16 līdz 25 gadiem atzina, ka gandrīz vienmēr jūtas vientuļš³⁸.

Bērnu nabadzība var graujoši ietekmēt garīgo veselību. Padomes Ieteikums, ar ko izveidota **Eiropas Garantija bērniem**³⁹, daļēji risina šīs problēmas. Iebiedēšanas novēršanas programmas skolās⁴⁰ ir iedarbīgs līdzeklis, kas palīdz atbalstīt bērnu un jauniešu psiholoģisko labbūtību.

Jaunieši aizvien vairāk cieš no trauksmes, skumjām vai bailēm, paškaitējuma, zemas pašcieņas, iebiedēšanas un ēšanas traucējumiem. Īpaši augstam riskam ir pakļauti piespiedu kārtā pārvietotie bērni un migrantu bērni, tostarp tie, kuri ir bijuši spiesti pamest mājas Krievijas agresijas kara dēļ Ukrainā, kā arī no seksuālas izmantošanas, citiem noziegumiem un vardarbības cietuši bērni.

Bērņus skar dažādi savstarpēji saistīti veselības, vides, sociālie un komerciālie determinanti, kā arī tiešsaistes noziegumu, piemēram, seksuālas vardarbības pret bērniem tiešsaistē, sekas. Tie ir gadījumi, kad bērni un jaunieši sastopas ar grūtībām **visjutīgāko personības veidošanās gadu laikā, kas var uz visu mūžu ietekmēt viņu fizisko un garīgo veselību**.

Jauniešus arī ļoti uztrauc klimata pārmaiņas un biodaudzveidības zudums. Nesenā aptaujā⁴¹ 75 % aptaujāto bērnu un jauniešu respondentu uzskatīja savu nākotni par “biedējošu”. Tajā pašā laikā pētījumā atklājās, ka ar klimatu saistītā trauksme un stress korelēja ar viedokli, ka valdības nereaģē pietiekami aktīvi, un ar to saistītām nodevības sajūtām. Tāpēc ES apņemšanās līdz 2050. gadam panākt klimatneitralitāti un īstenot Kuņminas–Monreālas globālo biodaudzveidības satvaru ir svarīgas arī mūsu bērnu garīgajai veselībai.

³⁷ Salīdzinot laiku pirms pandēmijas (2019. gads vai tuvākais gads) un rādītājus pandēmijas laikā (2020. gada aprīlis – 2021. gada augusts): [Health at a Glance: Europe report, 2022](#).

³⁸ [Loneliness publications \(europa.eu\)](#).

³⁹ [Padomes Ieteikums, ar ko izveido Eiropas Garantiju bērniem](#).

⁴⁰ [Well-being at school | European Education Area \(europa.eu\)](#).

⁴¹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783>.

Digitālie rīki var pozitīvi ietekmēt garīgo veselību (piemēram, nodrošinot piekļuvi informācijai, atbalsta grupām un terapijas pakalpojumiem), bet tiem var būt arī negatīva ietekme uz garīgo veselību. Ir jāpāriet uz **drošāku un veselīgāku digitālo telpu bērniem**⁴². Tas ietver šādus pasākumus: bērnu aizsardzība no neatbilstoša satura, uzmācīgas informācijas iegūšanas un neveselīgas pārtikas, dzērienu, skaistumkopšanas standartu un alkohola un tabakas agresīvas tirgvedības tiešsaistē, piesardzīgu sociālo mediju izmantošana, pasākumi, kas novērš seksuālu vardarbību pret bērniem tiešsaistē, piekļuvi nelikumīgām narkotiskajām vielām un jaunām psihoaktīvām vielām, aizsardzība pret iebiedēšanu tiešsaistē, naida runu, pārmērīgu ekrānlaiku un attēlu digitālu rediģēšanu; samērīga spēļu izmantošana, kas palīdz novērst kompulsīvu lietošanu un negatīvu ietekmi uz ikdienas dzīvi.

Attiecībā uz bērnu fizisko un garīgo attīstību⁴³ **Digitālo pakalpojumu aktā**⁴⁴ (DPA) ir atzīti konkrēti sistēmiski riski, kas izriet no tādu pakalpojumu un tajos izmantoto sistēmu, tostarp algoritmisko sistēmu, izstrādes vai darbības, kuri apzīmēti kā “ļoti lielas tiešsaistes platformas” vai “ļoti lielas tiešsaistes meklētājprogrammas”. Šādi riski var rasties, piemēram, saistībā ar tādu tiešsaistes saskarņu struktūru, kuras tīši vai netīši izmanto nepilngadīgo vājības un pieredzes trūkumu vai kuras var izraisīt atkarību veicinošu uzvedību.

Attiecībā uz platformām, kas nav apzīmētas kā “ļoti lielas”, DPA arī nosaka mērķtiecīgus pasākumus, lai labāk **aizsargātu nepilngadīgos tiešsaistē**, piemēram, izstrādājot platformu saskarni vai tās daļas ar visaugstāko privātuma, drošuma un drošības līmeni nepilngadīgajiem pēc noklusējuma, pieņemot aizsardzības standartus vai piedaloties attiecīgajos rīcības kodeksos. Turklāt DPA aizliedz tiešsaistes platformu nodrošinātājiem, kuri tiešsaistes reklāmu piedāvā savā saskarnē, ja tie ar pietiekamu pārliecību apzinās, ka pakalpojuma saņēmējs ir nepilngadīgs.

Stratēģija “Bērniem labāks internets” (BIK+)⁴⁵, kas papildina DPA, piedāvā atbalstu bērnu garīgajai veselībai tiešsaistē, izmantojot **Drošāka interneta centrus un portālu “Better internet for kids”**, kas bērniem, ģimenēm un skolotājiem piedāvā bagātīgu vecumam atbilstošu resursu klāstu. Šie drošāka interneta centru palīdzības dienesti piedāvā praktisku atbalstu un padomus bērniem, kuri saskaras ar problēmām tiešsaistē, piemēram, iebiedēšanu tiešsaistē, iedraudzināšanu un satraucošu saturu, kā arī viņu vecākiem vai aizbildņiem.

Bērni ir neaizsargātākā situācijā nekā pieaugušie attiecībā uz savu bažu izteikšanu. Saskaņā ar ES stratēģiju par bērna tiesībām Komisija 2024. gadā nāks klajā ar iniciatīvu par integrētām bērnu aizsardzības sistēmām, kas mudinās visas attiecīgās iestādes un dienestus labāk sadarboties sistēmā, kuras centrā ir bērns. Tās sagatavošanas laikā notiks apspriešanās ar bērniem, tostarp par garīgās veselības dimensiju, izmantojot jaunizveidoto ES Bērnu līdzdalības platformu. **Bērnu balsis būtu jāsadzird**, un tādēļ ir nepieciešami mērķtiecīgi rīki un iniciatīvas. Komisija atbalstīs **ES stratēģijas efektīvākai cīņai pret bērnu seksuālo**

⁴² [Labāka interneta izveide bērniem | Eiropas Digitālā stratēģija \(europa.eu\)](#).

⁴³ 34. panta 2. punkta b) un d) apakšpunkts.

⁴⁴ [Digitālo pakalpojumu akts](#).

⁴⁵ Digitāla desmitgade bērniem un jauniešiem. Jaunā Eiropas stratēģija “Bērniem labāks internets” (BIK+), COM/2022/212 final.

izmantošanu un seksuālo vardarbību⁴⁶ īstenošanu, uzlabojot profilaksi, palīdzību upuriem un izmeklēšanas un kriminālvajāšanas darbības. Lai risinātu specifiskās **problēmas attiecībā uz bērniem un jauniešiem**, kuri dzīvo lauku vai attālos apvidos un kurus īpaši skar garīgās veselības atbalsta pakalpojumu nepietiekamība, Komisija iekļaus īpašas darbības ES lauku attīstības rīcības plānā. Plāns nodrošinās to, ka **Eiropas Solidaritātes korpuss** turpinās atbalstīt darbības, kas saistītas ar profilaksi, veicināšanu un atbalstu veselības jomā saskaņā ar iniciatīvu *HealthyLifeStyle4All*⁴⁷, īpašu uzmanību pievēršot neaizsargātā vai nelabvēlīgā situācijā esošu iedzīvotāju grupu atbalstam.

Profilakse un agrīnā intervence, ko īsteno speciālisti, kuri ir saskarsmē ar bērniem, piemēram, skolotāji, var veicināt bērnu un jauniešu garīgās veselības noturību un samazināt potenciālo kaitējumu, it īpaši dodot viņiem iespēju izteikties. Bērnodārzi un skolas ir ļoti piemērotas vietas, kur bērniem mācīt, kā regulēt savas emocijas un gūt izpratni par garīgo veselību, attīstīt prasmes, piemēram, empātiju, kā arī veidot pašapziņu un pašpārliecību. Tam nepieciešami pareizi apmācīti darbinieki — vērtīgs ieguldījums, kas var palīdzēt samazināt ar garīgās veselības problēmām saistīto stigmatizāciju un veidot spēcīgāku un vienotāku sabiedrību. Iniciatīvas skolās, tostarp holistiskāka pieeja garīgajai veselībai, ir pierādīti uzlabojušas skolēnu garīgo veselību, kognitīvās spējas, uzmanības noturību, akadēmiskos panākumus un noturību pret stresa faktoriem⁴⁸. Bērnu starptautiskais **palīdzības tālrunis**⁴⁹ nodrošina garīgās veselības atbalstu bērniem, kas ietver emocionālo, psiholoģisko un dažkārt juridisko atbalstu bērniem, kuri sazinās ar palīdzības dienestu.

Komisija palīdzēs dalībvalstīm īstenot **Eiropas Garantiju bērniem** atbilstoši nacionālajiem rīcības plāniem un izmantojot ES fondus, it īpaši Eiropas Sociālo fondu Plus, kā arī veicinot labas prakses apmaiņu starp programmas Garantija bērniem koordinatoriem. Valstis tiks atbalstītas arī to centienos stiprināt veselības aprūpes un citu speciālistu spēju veidošanu, un tās tiks aicinātas izmantot ES budžeta sniegtās finansiālās iespējas, lai pastiprinātu profilakses un agrīnas intervences pasākumus ārpus veselības aprūpes nozares, proti, izglītības vidē. Turklāt Komisija **uzraudzīs progresu**, izmantojot Eiropas pusgadu.

Komisija turpinās īstenot ES **jaunatnes stratēģiju 2019.–2027. gadam**⁵⁰, lai sasniegtu labāku garīgo veselību un labbūtību un izbeigtu stigmatizāciju.

Komisija stiprinās garīgās veselības veicināšanu izglītības jomā, atbalstot iniciatīvu **“Ceļi uz panākumiem skolā”**⁵¹. Komisijas ekspertu grupa atbalstošas mācību vides jautājumos grupām, kurām pastāv risks negūt panākumus skolā, un atbalstam labbūtībai skolā 2024. gadā izstrādās vadlīnijas par sistēmisku, **visas skolas pieeju labbūtībai** politikas veidotājiem vietējā, reģionālā un valsts līmenī un skolām⁵². Komisija piedāvās pašnovērtējuma un

⁴⁶ [ES stratēģija efektīvākai cīņai pret bērnu seksuālo izmantošanu \(europa.eu\).](https://europa.eu/european-council/en/press-releases/15-2022)

⁴⁷ [Iniciatīva *HealthyLifestyle4All* | Sports \(europa.eu\).](https://europa.eu/european-council/en/initiatives/healthy-lifestyle-4-all)

⁴⁸ [How school systems can improve health and well-being: topic brief: mental health \(who.int\).](https://www.who.int/publications/m/item/how-school-systems-can-improve-health-and-well-being-topic-brief-mental-health)

⁴⁹ [Child Helpline International, ko finansē saskaņā ar programmu “Pilsoņi, vienlīdzība, tiesības un vērtības”.](https://www.childhelplineinternational.org/)

⁵⁰ [EUR-Lex - 42018Y1218\(01\) - LV - EUR-Lex \(europa.eu\).](https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2018/1218/oj)

⁵¹ [EUR-Lex - 32022H1209\(01\) - LV - EUR-Lex \(europa.eu\).](https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/h1209/oj)

⁵² Šajās vadlīnijās būtu jāiekļauj garīgā labbūtība un iebiedēšanas novēršana un visas skolas pieejas ietvaros jārisina jautājumi saistībā ar stresu skolotāja darbā un vardarbību, kā arī skolotāju iebiedēšanu. Saite:

pašuzlabošanas **rīkkopu par labbūtību skolā** un sniegs ieteikumus izpratnes uzlabošanas aktivitātēm valsts un ES līmenī. Finansējuma iespējas projektiem, kas veicinās garīgo veselību un labbūtību jauniešiem, būs pieejamas, izmantojot programmu *Erasmus+* un Eiropas Solidaritātes korpusu, un *Erasmus+* apmācības un sadarbības ilgtermiņa darbība **“Garīgā veselība darbā ar jaunatni”** turpinās veicināt izpratni un pilnveidot zināšanas par garīgo veselību.

PAMATINICIATĪVAS

7. BĒRNU UN JAUNIEŠU GARĪGĀS VESELĪBAS TĪKLS

- 2024. gadā Komisija palīdzēs izveidot bērnu un jauniešu garīgās veselības tīklu, kurā varēs apmainīties ar informāciju, sniegt savstarpēju atbalstu un uzrunāt jauniešus, izmantojot jauniešu vēstniekus⁵³.

8. BĒRNU VESELĪBA 360

- Komisija 2023. gadā izstrādās **profilakses rīkkopu**, kas būs vērsta uz profilaksi un agrīnu intervenci bērniem riska grupās un risinās savstarpējo saikni starp garīgo un fizisko veselību un galvenajiem veselības determinantiem⁵⁴. Īpaša uzmanība tiks pievērsta iebiedēšanas riskiem izglītības vidē.

9. PAMATINICIATĪVA “YOUTH FIRST” (2023. GADA TEHNISKĀ ATBALSTA PAMATPROJEKTS (TAI)⁵⁵)

- 2023. gadā Komisija izstrādās **rīkus bērniem un jauniešiem**, kas palīdzēs aktīvi risināt, piemēram, veselīga dzīvesveida un garīgās veselības problēmu profilakses jautājumus ciešā sadarbībā ar bērniem un jauniešiem⁵⁶ (2 miljoni EUR).

10. VESELĪGS EKRĀNLAIKS, VESELI JAUNIEŠI

Komisija atbalstīs šādas darbības:

- stratēģijas “Bērniem labāks internets” (BIK+) īstenošanas turpināšana⁵⁷;
- praktiskas vadlīnijas iestādēm par to, kā uzlabot **bērnu aizsardzību digitālajā pasaulē**, ko papildina uzraudzība par digitalizācijas ietekmi uz bērnu labbūtību, izmantojot portālu “Better Internet for Kids”;
- rīcības kodekss par vecumam atbilstošu dizainu**⁵⁸, ko Komisija veicinās, pamatojoties uz jaunajiem DPA noteikumiem;
- turpinājums un papildinājums darbam saskaņā ar **rīcības kodeksu cīņai pret nelikumīgu naida runu tiešsaistē** un atbilstoši DPA⁵⁹.

<https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-safety-and-health-and-education-whole-school-approach#:~:text=A%20Whole%20School%20Approach%20to,pupils%20in%20school%20safety%20management>.

⁵³ Iniciatīvas “Veselīgāka sabiedrība” ietvaros un ar [programmas “ES — veselībai”](#) finansējumu.

⁵⁴ Iniciatīvas “Veselīgāka sabiedrība” ietvaros un ar [programmas “ES — veselībai”](#) finansējumu.

⁵⁵ 2 miljoni EUR [TAI 2023. gada darba programmas ietvaros](#): projekts tiks uzsākts 2023. gada rudenī.

⁵⁶ Komisija kopā ar *UNICEF* sniegs [tehnisko atbalstu](#) Kiprai, Itālijai, Slovēnijai un Andalūzijai, lai stiprinātu sadarbību starp dažādiem sektoriem, proti, veselības aizsardzību, izglītību, sociālajiem dienestiem un bērnu aizsardzības sistēmām.

⁵⁷ [Stratēģija “Bērniem labāks internets”](#).

⁵⁸ Rīcības kodekss par vecumam atbilstošu dizainu atbalstīs DPA 28. panta īstenošanu un tiks atzīts par kodeksu saskaņā ar DPA 45. pantu.

⁵⁹ Eiropas Digitālo pakalpojumu padomes iesaiste ir paredzēta saistībā ar jebkuru DPA rīcības kodeksu.

Komisija aicina dalībvalstis sadarboties attiecībā uz politiku un iniciatīvām, kas vērstas uz konkrētiem izaicinājumiem, kuri saistīti ar **bērnu un jauniešu garīgo veselību**, kā arī pievērsties saiknei starp garīgās veselības problēmām, veselības determinantiem un digitālo rīku izmantošanu. Komisija aicina dalībvalstis noteikt bērnus par prioritāru mērķgrupu savās nacionālajās garīgās veselības stratēģijās un veidot tīklus ar ģimenēm, skolām, jauniešiem un citām ieinteresētajām personām un iestādēm, kuru darbs ir saistīts ar bērnu garīgo veselību. Dalībvalstis tiek mudinātas nodrošināt, ka **bērniem** ir labāka piekļuve garīgās veselības aprūpes pakalpojumiem, kā arī vienlīdzīga un viegla piekļuve veselīgam uzturam un regulārām fiziskajām aktivitātēm, viņiem ir nodrošināta dzīve drošā un atbalstošā vidē un viņi ir aizsargāti no alkohola, tabakas un narkotiku lietošanas radītajām problēmām un digitālo rīku lietošanas negatīvās ietekmes. Dalībvalstis tiek aicinātas **īstenot novatoriskas pieejas un paraugpraksi**, kas apzināta iniciatīvā “Veselīgāka sabiedrība”, attiecībā uz bērnu un jauniešu garīgo veselību, un piedalīties iniciatīvas sadarbības darbā, lai **pievērstos veselības determinantu ietekmei**, tostarp ekonomisko, komerciālo, sociālo un vides determinantu ietekmei, kā arī digitalizācijas ietekmei uz bērnu un jauniešu garīgo veselību un labbūti.

d. Palīdzība tiem, kam tā vajadzīga visvairāk

Garīgās slimības ir saistītas ar daudzām nevienlīdzības formām, tādēļ jāpievērš īpaša uzmanība cilvēkiem **neaizsargātās situācijās**. Cilvēki var vienlaikus piederēt vienai vai vairākām neaizsargātām grupām, piemēram, vientuļas mātes, kas dzīvo nabadzībā, vai personas ar invaliditāti, kas atveseļojas no smagas slimības.

Izaicinošu demogrāfisko pārmaiņu kontekstā **garīgās veselības, sociālajiem un ilgtermiņa aprūpes pakalpojumiem** ir jābūt piekļūstamiem, cenas ziņā pieejamiem, integrētiem⁶⁰, kopienā balstītiem un lietotājiem ērtiem. **Vecāka gadagājuma cilvēkiem**⁶¹ būtu jānodrošina iespējas dzīvot veselīgu un aktīvu dzīvi, pārvaldīt savu garīgo veselību, palielināt sociālo mijiedarbību⁶² un samazināt vientuļību. Jāveicina radoši risinājumi, piemēram, vairāku paaudžu dzīvošana vienā mājoklī.

Komisija veicina izpratni par vajadzību pievērsties **vientuļības un sociālās izolācijas** jautājumiem, kas palīdzēs veicināt labu garīgo veselību⁶³, un tā atbalstīs dalībvalstis, vācot un ES paraugprakses portālā nododot paraugpraksi.

⁶⁰ Integrēta vecu cilvēku aprūpes sistēma nozīmē to, ka veci cilvēki saņem sev nepieciešamo veselības aprūpi tad un tur, kur tā ir nepieciešama: [Ageing and Health unit \(who.int\)](https://www.who.int/ageing/ageing-and-health-unit).

⁶¹ 2021. gadā vairāk nekā 20,8 % ES iedzīvotāju bija vecāki par 65 gadiem, un tiek prognozēts, ka šis skaitlis līdz 2058. gadam pieaugs līdz 30,3 %. [Padomes secinājumi par novecošanas jautājumu integrēšanu publiskās politikas jomās](#).

⁶² [Padomes secinājumi “Vecāka gadagājuma cilvēku cilvēktiesības, līdzdalība un labbūtība digitalizācijas laikmetā”](#).

⁶³ [Loneliness \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/loneliness/).

Sievietes no depresijas cieš gandrīz divreiz biežāk nekā vīrieši. Tas ir saistīts ar daudziem faktoriem, piemēram, bioloģiju, dzīves apstākļiem un ar kultūru saistītiem stresa izraisītājiem⁶⁴.

Ar dzimumu saistītas vardarbības upuri ir īpaši neaizsargāti. Komisija uzlabos aizsardzību un atbalstu **ar dzimumu saistītu noziegumu upuriem**, to vidū kibervardarbības upuriem, īstenojot ES gaidāmos pienākumus, kas izriet no **Stambulas konvencijas**⁶⁵ un ES gaidāmās direktīvas par **vardarbības pret sievietēm un vardarbības ģimenē apkarošanu**⁶⁶. Komisija pievērsīsies **kaitīgās prakses pret sievietēm un meitenēm** profilaksei un apkarošanai⁶⁷ un izveidos ES tīklu **dzimumbalstītas vardarbības** un vardarbības ģimenē novēršanai. **Pēcdzemdību depresija** un citas garīgās veselības problēmas, kas var rasties grūtniecības laikā un pēc tās, ir jārisina, lai aizsargātu gan bērna, gan sievietes garīgo veselību⁶⁸. ES finansētais projekts “Laimīgās mammas”⁶⁹ pētīs psiholoģiskos mehānismus, lai varētu efektīvi un zinātniski pamatoti veikt klīniskās intervences. Jāpievēršas arī tādiem izaicinājumiem kā nevienlīdzīga piekļuve nodarbinātībai, tostarp nepastāvīgi darba līgumi un/vai līdzvērtīga samaksa, nevienlīdzīgs mājas un ģimenes pienākumu sadalījums un ekonomiskie spiedieni un atkarības, ar ko saskaras sievietes. Komisija palīdzēs uzlabot situāciju, nodrošinot, ka dalībvalstis pilnīgi un pareizi transponē un piemēro ES tiesību aktus par vienlīdzīgām iespējām un vienlīdzīgu attieksmi pret sievietēm un vīriešiem nodarbinātības un profesijas jautājumos, par darba un privātās dzīves līdzsvaru vecākiem un aprūpētajiem, kā arī par darba samaksas pārredzamību.

Diskriminācija seksuālās orientācijas, dzimuma identitātes, dzimuma pašizpaušmes vai dzimuma īpašību dēļ arī var ietekmēt garīgo veselību, īpašie jauniešu vidū. Psiholoģiskās ciešanas, kas rodas, piedzīvojot marginalizāciju, diskrimināciju un stigmatizāciju (“minoritātes stress”), palielina pašnāvnieciskas uzvedības, paškaitējuma vai depresijas risku. Šiem jautājumiem pievērsīsies saskaņā ar LGBTIK līdztiesības stratēģiju 2020.–2025. gadam⁷⁰.

Fiziskā un seksuālā vardarbība un draudi, ko pieredz **cilvēku tirdzniecības upuri**, rada ilgtermiņa sekas garīgajai veselībai⁷¹. Direktīvā par cilvēku tirdzniecības novēršanu un apkarošanu ir atzītas upuru ar garīgās veselības problēmām īpašās vajadzības un ir paredzēti specializēti veselības aprūpes pakalpojumi un ilgtermiņa atveseļošanās un rehabilitācijas atbalsts. Komisija ar Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonda⁷² palīdzību veicina un

⁶⁴ [WMH REVIEW FINAL \(who.int\)](#).

⁶⁵ Stambulas konvencija [par vardarbības pret sievietēm un vardarbības ģimenē novēršanu un apkarošanu](#).

⁶⁶ [EUR-Lex - 52022PC0105 - LV - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

⁶⁷ [Komisijas darba programma 2023. gadam](#).

⁶⁸ <https://cordis.europa.eu/project/id/101057390>.

⁶⁹ [Projekts HappyMums](#).

⁷⁰ [Savienība, kurā valda līdztiesība: LGBTIK līdztiesības stratēģija 2020.–2025. gadam](#).

⁷¹ [Study on the economic, social and human costs of trafficking in human beings within the EU - ES Publikāciju birojs \(europa.eu\)](#).

⁷² [Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonds \(2021–2027\) \(europa.eu\)](#).

popularizē programmas, kuras atbalsta upuru atveseļošanas un reintegrāciju⁷³, piemēram, veselības aprūpes un psiholoģiskos pakalpojumus.

Daudzas veselības problēmas var izraisīt garīgās veselības problēmas vai pastiprināt tās, piemēram, **vēža pacientiem**, ņemot vērā, ka vēzis ir otrs izplatītākais nāves cēlonis. Vēzis ietekmē ne tikai ķermeni, bet arī prātu un jūtas, nereti izraisot depresiju, trauksmi un bailes.

Invaliditāte nereti var pakļaut cilvēkus augstākam garīgās veselības problēmu riskam, un tam var būt nepieciešams pielāgot pieejas atbilstoši **personu ar invaliditāti tiesību stratēģijai**⁷⁴, kas attiecas uz pasākumiem, kuri ir īpaši svarīgi personām ar garīgās un intelektuālās attīstības traucējumiem, piemēram, veicinot to, ka dalībvalstis īsteno labu deinstitucionalizācijas praksi garīgās veselības jomā.

Autonomija, neatkarība un līdzdalība sabiedrībā ir saistīta ar garīgo veselību, kas ir īpaši būtiski vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar invaliditāti. Tādēļ ir būtiski nodrošināt fizisko, sociālo un finansiālo pieejamību, tostarp uzlabojot piekļuvi darba tirgum un atvieglot atgriešanos darbā. Divas no Personu ar invaliditāti nodarbinātības pasākumu kopuma vadlīnijām darba devējiem ir par darbu ar hroniskām slimībām un atgriešanos darbā⁷⁵. Komisija līdz 2023. gada beigām izdos dalībvalstīm vadlīnijas par **neatkarīgu dzīvi un iekļaušanu** kopienā, un 2024. gadā tā veidos satvaru izciliem sociālajiem pakalpojumiem, kas paredzēti personām ar invaliditāti, tostarp ar garīgās veselības traucējumiem.

Ir ziņots, ka **simptomi pēc Covid-19 pārslimošanas**, ko bieži vien sauc par garo Covid, negatīvi ietekmē garīgo veselību⁷⁶, un slikta garīgā veselība var paaugstināt garā Covid risku. Komisija 2023. gadā izveidos **dalībvalstu ekspertu tīklu par garā Covid jautājumiem**.

Bēgļi un pārvietotās personas, jo īpaši cilvēki, kuri bēg no kara, vajāšanas vai konfliktu zonām (piemēram, no Ukrainas pārvietotie cilvēki), ir vairāk pakļauti garīgās veselības problēmu riskam⁷⁷, un ciešanu mazināšanai ir nepieciešama agrīna reakcija. Šajā kontekstā Komisija turpinās palīdzēt stiprināt psihosociālo atbalstu pārvietotajām personām un jo īpaši sniegt psiholoģisko pirmo palīdzību cilvēkiem, kurus skāris Krievijas agresijas karš pret Ukrainu⁷⁸.

Komisija izsludinās uzaicinājumu iesniegt priekšlikumus Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonda ietvaros⁷⁹, lai samazinātu šķēršļus migrantu piekļuvei pakalpojumiem, tostarp garīgās veselības pakalpojumiem un psiholoģiskajam atbalstam.

⁷³ [Saskaņā ar ES Stratēģiju cilvēku tirdzniecības apkarošanai 2021.–2025. gadā.](#)

⁷⁴ 2021. gadā Eiropas Komisija pieņēma [Personu ar invaliditāti tiesību stratēģiju 2021.–2030. gadam](#) atbilstoši ANO Konvencijai par personu ar invaliditāti tiesībām, kuru ES un tās dalībvalstis ir parakstījušas.

⁷⁵ [Personu ar invaliditāti nodarbinātības pasākumu kopums.](#)

⁷⁶ [Long COVID and mental health correlates: a new chronic condition fits existing patterns - PubMed \(nih.gov\).](#)

⁷⁷ Saskaņā ar PVO aplēsēm aptuveni katrs piektais no cilvēkiem, kuri pašlaik pieredz kara šausmas, saskarsies ar garīgās veselības problēmām nākamo 10 gadu laikā, un katram desmitajam būs smags stāvoklis, piemēram, posttraumatiskā stresa sindroms vai psihoze.

⁷⁸ Skatīt pamatdarbību “Atbalsts garīgajai veselībai Ukrainas pārvietotajām un kara skartajām personām”.

⁷⁹ [Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonds \(2021–2027\) \(europa.eu\).](#)

Garīgās veselības traucējumi ir izplatīti **bezpajumtnieku**⁸⁰ vidū, turklāt ilgstoša un atkārtota bezpajumtniecība pastiprina garīgās veselības problēmas un invaliditāti. **Eiropas platformas bezpajumtniecības apkarošanai** ietvaros tiek risinātas arī garīgās veselības problēmas.

Romiem var būt augstāks garīgās veselības problēmu risks, ņemot vērā viņu nereti sarežģīto situāciju, kas rodas no zemiem ienākumiem, sliktiem sociālekonomiskajiem apstākļiem, atstumtības, piekļuves trūkuma izglītībai un nodarbinātībai, nepiemērotiem mājokļiem, segregācijas un diskriminācijas, tostarp ar veselību saistītiem aspektiem. ES romu līdztiesības, iekļaušanas un līdzdalības stratēģiskajā satvarā ir iekļauts nozares mērķis uzlabot romu veselību un palielināt patiesi vienlīdzīgu piekļuvi kvalitatīvai veselības aprūpei un sociālajiem pakalpojumiem⁸¹.

Noziegumu upuriem, it īpaši tiem, kas smagi cietuši nozieguma smaguma dēļ vai savu personīgo iezīmju dēļ, piemēram, terorisma upuriem, cilvēku tirdzniecības upuriem, naida noziegumu upuriem, upuriem, kas ir bērni, vai jebkuriem citiem upuriem, kam nepieciešama psiholoģiskā palīdzība, būtu jānodrošina piekļuve šādai palīdzībai bez maksas un tik ilgi, cik nepieciešams. Saistībā ar gaidāmo **Cietušo tiesību direktīvas pārskatīšanu**⁸² Komisija strādā pie tā, lai stiprinātu cietušo piekļuvi psiholoģiskajai palīdzībai, it īpaši nodrošinot bezmaksas psiholoģisko palīdzību tik ilgi, cik nepieciešams, visiem upuriem, kuriem nepieciešama šāda palīdzība.

Cilvēkiem, kas **dzīvo lauku vai attālos apvidos**, piemēram, lauksaimniekiem, ir īpašas garīgās veselības problēmas, kas saistītas ar saiknes zaudēšanas risku un garīgās veselības pakalpojumu pieejamības trūkumu. Dažās dalībvalstīs pašnāvību līmenis lauksaimnieku vidū ir par 20 % augstāks nekā valsts vidējais rādītājs⁸³, tāpēc tiks piedāvāts atbalsts viņu noturības stiprināšanai. Ar KLP līdzekļiem var atbalstīt izpratnes veicināšanas pasākumus, tostarp garīgās veselības jomā, piemēram, izmantojot lauksaimniecisko konsultāciju pakalpojumus. Turklāt varētu mobilizēt arī citus fondus, piemēram, Eiropas Sociālo fondu Plus vai Eiropas Reģionālās attīstības fondu, lai veicinātu ieguldījumus sociālā atbalsta pakalpojumos lauku un attālos apvidos un tādējādi garantētu, ka tie ir pieejami lauksaimniekiem un lauksaimniecības darbiniekiem, kam tas nepieciešams, neatkarīgi no viņu dzīvesvietas.

⁸⁰ Nicholas Pleace (2023) *Social and healthcare services for homeless people: a discussion paper forthcoming in European Platform on Combatting Homelessness.*

⁸¹ https://commission.europa.eu/system/files/2021-01/eu_roma_strategic_framework_for_equality_inclusion_and_participation_for_2020_-_2030_0.pdf.

⁸² Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīva 2012/29/ES (2012. gada 25. oktobris), ar ko nosaka noziegumos cietušo tiesību, atbalsta un aizsardzības minimālos standartus un aizstāj Padomes Pamatlēmumu 2001/220/TI (OV L 315, 14.11.2012., 57.–73. lpp.).

⁸³ *Public Health France* 2018. gada ziņojums.

PAMATINICIATĪVAS

11. NOZIEGUMU UPURU AIZSARDZĪBA

- Līdz 2023. gada 2. ceturksnim Komisija centīsies uzlabot noziegumu upuru piekļuvi psiholoģiskās un garīgās veselības atbalstam, pārskatot direktīvu, ar ko nosaka **noziegumos cietušo tiesību, atbalsta un aizsardzības** minimālos standartus.

12. VĒŽA PĒTNIECĪBAS UZDEVUMS: PLATFORMA GADOS JAUNIEM VĒZI UZVEIKUŠAJIEM

- Ar “Apvārsnis Eiropa” vēža pētniecības uzdevumu⁸⁴ Komisija nodrošinās platformu **gados jauniem vēzi uzveikušajiem**, lai palīdzētu viņiem uzlabot garīgo veselību.
- Komisija atbalstīs sadarbību starp dalībvalstīm, lai sniegtu psiholoģisko atbalstu vēža pacientiem, viņu aprūpētājiem un ģimenēm (8 miljoni EUR)⁸⁵.

Komisija aicina dalībvalstis uzlabot piekļuvi digitālajiem rīkiem, par kuriem ir pierādījumi, ka tie vecāka gadagājuma cilvēkiem ir noderīgi, lai uzlabotu viņu garīgo veselību un palīdzētu piedalīties sabiedriskajā dzīvē. Dalībvalstis tiek aicinātas vākt datus par to cilvēku garīgās veselības statusu, kuri atrodas neaizsargātā situācijā, tostarp bezpajumtniekiem, un par piekļuvi pakalpojumiem marginalizētos, attālos un mazāk attīstītos apgabalos. Komisija mudina dalībvalstis nodrošināt vienlīdzīgu piekļuvi bez šķēršļiem kvalitātei un cenas ziņā pieejamai veselības aprūpei un sociālajiem pakalpojumiem, it īpaši tām grupām, kurām ir vislielākais risks, vai grupām, kuras dzīvo marginalizētās var attālās vietās⁸⁶, kā arī risināt romu īpašo situāciju, uzlabojot piekļuvi garīgās veselības pakalpojumiem un primārajiem profilaktiskajiem pasākumiem, piemēram, veidojot izpratnes veicināšanas kampaņas. Turklāt Komisija mudina dalībvalstis īstenot deinstitucionalizācijas labu praksi, tostarp attiecībā uz bērniem, un stiprināt pāreju uz kopienā balstītiem pakalpojumiem.

e. Psihosociālo risku novēršana darbavietā

Cilvēki būtisku daļu laika pavada darbā, un laba darba vide ir svarīga veselībai. Stress un psihosociālie riski darbavietā var ietekmēt garīgo veselību un izraisīt pazeminātu apmierinātību ar darbu, konfliktus, zemāku produktivitāti, izdegšanu, darba kavēšanu un darbinieku mainību. Garīgā veselība ir priekšnoteikums darbaspējam, kompetencei un produktivitātei. Tomēr aptuveni puse ES darba ņēmēju uzskata, ka stress viņu darbavietā ir izplatīts, un tas ir par cēloni apmēram pusei no visām kavētajām darba dienām. Tajā pašā laikā psihosociālie riski un ar darbu saistītais stress ir viena no izaicinošākajām problēmām attiecībā uz darba aizsardzību.

⁸⁴ [EU Mission: Cancer \(europa.eu\)](https://europa.eu/eu-press/press-releases/2023/03/01/eu-mission-cancer).

⁸⁵ Finanšiālais atbalsts programmas “ES — veselībai” 2023. gada darba programmas ietvaros: CR-g-23-19.01 pasākumu dotācijas attiecībā uz garīgās veselības problēmām vēža pacientiem un vēzi uzveikušajiem.

⁸⁶ Piemēram, kā tas noteikts [Padomes Ieteikumā par romu līdztiesību, iekļaušanu un līdzdalību](#).

Jauni darba veidi, ko radījusi **digitalizācija** un paātrinājusi **Covid-19 pandēmija** (piemēram, platformu darbs un tāldarbs), ir ietekmējuši darbinieku garīgo veselību, pat ja šādu darba veidu elastība var sniegt arī ieguvumus. Izrādījās, ka vislielākais risks būt pakļautiem ar darbu saistītiem psihosociāliem riskiem pēcpandēmijas kontekstā ir kritiski svarīgajiem darba ņēmējiem, un it īpaši veselības aprūpes un sociālās aprūpes jomas darba ņēmējiem⁸⁷.

Darba devējiem ir būtiska loma darbinieku drošības un veselības nodrošināšanā, kā tas noteikts ES **darba aizsardzības** tiesību aktos⁸⁸. Komisija gadu gaitā ir pievērsusies psihosociālajiem riskiem un risinājusi garīgās veselības jautājumu darbavietā savos darba aizsardzības stratēģiskajos satvaros⁸⁹. Garīgajai veselībai un psihosociālajiem riskiem īpaša uzmanība ir pievērsta paziņojumā “ES stratēģiskais satvars par drošību un veselības aizsardzību darbā 2021.–2027. gadam”⁹⁰.

Turklāt ir nepieciešamas pārdomas par turpmāko virzību attiecībā uz **tiesībām atslēgties** kā neatņemamu sastāvdaļu ar darbu saistīta stresa mazināšanai un labākas darba un privātās dzīves sabalansēšanai, **tiesībām atgriezties darbā** pēc garīgās slimības, kā arī psiholoģiski drošu darba vidi, kas ir būtiski nosacījumi garīgās veselības veicināšanai un iekļaujošākas sabiedrības veidošanai.

Komisija atzinīgi novērtē Eiropas starpnozaru sociālo partneru 2022.–2024. gada darba programmu un notiekošās sarunas par jaunu vienošanos attiecībā uz tāldarbu un tiesībām atslēgties, kuru paredzēts ierosināt pieņemt kā juridiski saistošu vienošanos, kas īstenota ar direktīvu. Komisija turpinās **atbalstīt sociālos partnerus** viņu centienos veikt sarunas par jaunu vienošanos par tāldarbu un tiesībām atslēgties, veicinot diskusijas un paraugprakses apzināšanu, kā arī novērtējot esošo praksi un noteikumus attiecībā uz tiesībām atslēgties. Notiekošās sociālo partneru sarunas ir saistītas ar Eiropas Parlamenta 2021. gada janvāra rezolūciju par tiesībām atslēgties, saistībā ar kuru Komisija ir apņēmusies veikt turpmākus pasākumus.

Komisija nodrošinās, ka EU-OSHA⁹¹ pabeidz pārskatu par darba aizsardzību saistībā ar **digitalizāciju**, kas ietver garīgo veselību darbā un īsteno darba aizsardzības pārskatu par psihosociālo un garīgo veselību darbā, tostarp informāciju par labu praksi, kā atgriezties darbā un strādāt ar garīgās veselības traucējumiem, un par pārskatu attiecībā uz darba aizsardzību veselības aizsardzības un aprūpes nozarēs. Komisija gādās, lai līdz 2024. gadam **EU-OSHA** ziņojumā sniegtu atjauninātus norādījumus, kas turpinās 2018. gada publikācijā “Veselīgi

⁸⁷ Sk. <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>.

⁸⁸ [Safety and health legislation | Safety and health at work EU-OSHA \(europa.eu\)](#). Pamatdirektīvā par drošību un veselības aizsardzību darbā (89/391/EEK) ir noteikts darba devēja pienākums izvērtēt darba ņēmēju drošības un veselības riskus, tostarp psihosociālos riskus, un ieviest aizsardzības pasākumus. Displeju ierīču direktīva (90/270/EEK), direktīva par drošību un veselības aizsardzību darba vietā (89/654/EEK) un direktīva par asu instrumentu radītu ievainojumu novēršanu slimmīcu un veselības aprūpes nozarē (2010/32/ES) arī pievēršas darba vides aspektiem, kas saistīti ar psihosociālajiem riskiem.

⁸⁹ Piemēram, COM(2002) 118; COM(2007) 62; COM/2014/0332.

⁹⁰ COM(2021) 323 final.

⁹¹ [Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra \(europa.eu\)](#).

darbinieki, plaukstoši uzņēmumi — praktisks ceļvedis par labklājību darbā”⁹² iesākto, un lai tā īstenotu projektu par labu praksi attiecībā uz atbalstu darbiniekiem, kuriem ir ar darbu saistīti vai ar darbu nesaistīti garīgās veselības traucējumi, lai viņi varētu palikt darbā vai sekmīgi atgriezties darbā pēc prombūtnes slimības dēļ.

Darba aizsardzības samitā, ko 2023. gada 15. un 16. maijā rīkoja prezidentvalsts Zviedrija un Eiropas Komisija, psihosociālie riski un garīgā veselība darbā tika identificēti kā arvien aktuālāki darba aizsardzības jautājumi, kam jāpievērš vēl lielāka uzmanība⁹³. Komisija ņems vērā samita secinājumus, lai uzlabotu garīgo veselību darbā, pilnībā ievērojot trīspusīguma principu. Komisija arī turpinās Direktīvas par drošību un veselības aizsardzību darba vietā (89/654/EEK)⁹⁴ un Direktīvas par darbu ar displeju ierīcēm (90/270/EEK)⁹⁵ **pārskatīšanu**. Visbeidzot, Komisija atbalstīs **Eiropas Aprūpes stratēģijas**⁹⁶ īstenošanu ar darbībām, kas veicinās aprūpētāju un aprūpējamo garīgo labbūtnību.

PAMATINICIATĪVAS⁹⁷

13. ES LĪMEŅA INICIATĪVA PAR PSIHOSOCIĀLAJIEM RISKIEM

- Komisija veiks profesionālapskati par likumdošanas un izpildes pieejām, ar kurām risina **psihosociālos riskus darbā** dalībvalstīs, nolūkā vidējā termiņā sagatavot ES līmeņa iniciatīvu par psihosociālajiem riskiem, ņemot vērā rezultātus un sociālo partneru ieguldījumu.

14. ES DARBAVIETU KAMPAŅAS

- ES mēroga **EU-OSHA** kampaņa “**Veselīgas darbavietas — drošs un veselīgs darbs digitālajā laikmetā**”, tostarp koncentrēšanās uz garīgo veselību darbā (2023.-2025. g.);
- ES mēroga **EU-OSHA** kampaņa “**Veselīgas darbavietas — psihosociālie riski un garīgā veselība darbā**”, īpašu uzmanību pievēršot jaunām profesionālajām nozarēm un tādām, kurām nav pievērsta pietiekama vērība iepriekš, tostarp lauksaimniecībai un būvniecībai, un grupām, tostarp mazkvalificētiem, migrējošiem vai jauniem darbiniekiem (2026.–2027./2028. g.).

Dalībvalstis tiek aicinātas veicināt izpratni par garīgās veselības problēmām **lauksaimnieku un lauku reģionu iedzīvotāju vidū**, izmantojot kopīgās lauksaimniecības politikas atbalstu, un izstrādāt un īstenot politiku un paraugpraksi, kas palīdzētu koncentrēties uz profilaksi un **stiprināt noturību** kritiski svarīgajiem darba ņēmējiem, tostarp veselības aprūpes darbiniekiem, skolotājiem un lauksaimniekiem. Lai palīdzētu dalībvalstīm, Komisija

⁹² [Veselīgi darbinieki, plaukstoši uzņēmumi — praktisks ceļvedis par labklājību darbā](#).

⁹³ <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10582#navItem-1>

⁹⁴ [Padomes Direktīva par minimālajām prasībām attiecībā uz drošību un veselības aizsardzību darba vietā](#).

⁹⁵ [Padomes Direktīva par darbu ar displeju ierīcēm](#).

⁹⁶ [Eiropas Aprūpes stratēģija](#).

⁹⁷ Finanšiālais atbalsts, ko nodrošina *EU-OSHA* budžets.

nodrošinās to, ka *EU-OSHA* sagatavo ziņojumu, kas **attiecas uz psihosociālajiem riskiem lauksaimniecības nozarē.**

Dalībvalstis arī tiek aicinātas turpināt popularizēt *SLIC* rokasgrāmatas⁹⁸ lietošanu attiecībā uz psihosociālo risku novēršanu, palielinot efektīvu darba aizsardzības pienākumu uzraudzību un pārbaudes šajā jomā, kā arī nodrošināt dalību *SLIC* mācību pasākumos darba inspektoriem.

f. Garīgās veselības sistēmu stiprināšana un piekļuves uzlabošana ārstēšanai un aprūpei

Veselības aprūpes sistēmām ir jāstiprina spēja vadīt rīcību garīgās veselības jomā, ieskaitot profilaksi, agrīno intervenci, diagnostiku, ārstēšanu un aprūpes pārvaldību, kā arī atbalstu pacientu reintegrācijai. Tāpēc svarīgs mērķis ir garīgās veselības sistēmu stiprināšana un piekļuves uzlabošana ārstēšanai un aprūpei.

Tiesības ikvienam savlaicīgi piekļūt kvalitatīvai, cenas ziņā pieejamai, profilaktiskai un ārstējošai aprūpei ir viens no Eiropas sociālo tiesību pīlāra pamatprincipiem. Cilvēkiem, kuri cieš no garīgās veselības problēmām ES, ne vienmēr tiek nodrošināta viegla un līdztiesīga piekļuve atbalstam, un tā nereti paredz izmaksas, kas daudziem nav pa kabatai. Pastāv atšķirības starp dalībvalstīm un to iekšienē attiecībā uz veselības aprūpes sistēmu spēju apmierināt cilvēku ar garīgās veselības problēmām vajadzības⁹⁹. Nevienlīdzība, kas saistīta ar dzimumu, tautību, ģeogrāfisko atrašanās vietu, tostarp pilsētu un lauku reģionu atšķirībām, izglītību, vecumu un seksuālo orientāciju, dzimuma identitāti, dzimuma pašizpaušmi un dzimuma īpašībām, būtiski ietekmē iedzīvotāju garīgo veselību un piekļuvi adekvātai aprūpei.

Ir būtiski **apzināt paraugpraksi un novatoriskus risinājumus**, lai uzlabotu garīgās veselības aprūpes pieejamību, kvalitāti, piekļūstamību un pieejamību cenas ziņā. Lai novērstu **nevienlīdzību**, būtu jāsniedz pielāgota aprūpe cilvēkiem neaizsargātās situācijās, tostarp piespiedu kārtā pārvietotiem cilvēkiem, bēgļiem, migrantiem, personām ar invaliditāti un LGBTIK personām. Ir jāpievēršas arī īpašajām aprūpes vajadzībām cilvēkiem ar psihiatriskām blakusslimībām, lai veicinātu piekļuvi iedarbīgai ārstēšanai, it īpaši cilvēkiem ar narkotiku lietošanas traucējumiem atbilstoši ES stratēģijai narkotiku jomā 2021.–2025. gadam un saistītajam rīcības plānam.

Veselības aprūpes darbinieku apmācības stiprināšana būs būtiska, lai ne vien turpinātu uzlabot aprūpes prasmes un kvalitāti, bet arī samazinātu stigmatizāciju un diskrimināciju un palielinātu noturību nozarē, kurā ir viens no lielākajiem stresa līmeņiem darba tirgū. ES Prasmju gads sniedz ieinteresētajām personām unikālu iespēju veicināt garīgās veselības jomā strādājošo speciālistu apmācību.

⁹⁸ <https://osha.europa.eu/en/legislation/guidelines/labour-inspectors-guide-assessing-quality-risk-assessments-and-risk-management-measures-regard-prevention-msds>.

⁹⁹ *Health at a Glance: Europe 2022 report* (sk. 37. zemspējas piezīmi 8. lpp.).

Būtu jāizpēta **digitālo rīku izmantošanas iespējas** (piemēram, telemedicīna, konsultatīvā tālruņa līnijas) tiem cilvēkiem, kuriem ir nepieciešama labāka informācija un aprūpe, tostarp lauku reģionos.

Sociālo aktivitāšu izrakstīšana ir novatoriska pieeja, kas uzlabo labbūtību un veselību, ieskaitot garīgo veselību. Individīda līmenī sociālo aktivitāšu izrakstīšana sniedz cilvēkam zināšanas, motivāciju un pārliecību, kā labāk pārvaldīt un uzlabot savu veselību un labbūtību¹⁰⁰. Šo pieeju var izmantot primārajā aprūpē, kur ārsti un citi veselības aprūpes speciālisti var izrakstīt cilvēkiem sociālās aktivitātes, kas atbilst cilvēka vajadzībām un interesēm, piemēram, laika pavadīšana pie dabas, sports, joga vai sociālās un kultūras aktivitātes¹⁰¹.

Komisija turpinās izstrādāt rīcības, kas palīdzētu dalībvalstīm risināt **neapmierinātās vajadzības pēc zālēm**, un pārskatīs **telemedicīnas potenciālu**, lai uzlabotu piekļuvi garīgās veselības pakalpojumiem¹⁰². **2023. gada valstu veselības profilos** tiks iekļauta **garīgās veselības sadaļa** saskaņā ar projektu “Veselības stāvoklis Eiropas Savienībā”. Turklāt Komisija uzsāks brīvprātīgu sadarbības procesu ar dalībvalstīm (izmantojot **atvērto koordinācijas metodi**), lai stiprinātu saiknes starp kultūru un garīgo veselību. Visbeidzot, **Veselības sistēmu snieguma novērtējuma ekspertu grupā**¹⁰³ tiks pētīts **jaunu tehnoloģiju potenciāls** garīgo slimību profilaksei un ārstēšanai.

Ir jāstiprina **datu vākšana un uzraudzība**, lai veicinātu uz informāciju balstītu lēmumu pieņemšanu. Ir jāizstrādā un pakāpeniski jāiekļauj politikas veidošanas procesā jauni statistikas dati un rādītāji, lai atspoguļotu tādas problēmas kā nevienlīdzība, fiziskā un garīgā veselība un dabas vērtība cilvēkiem un lai novērtētu rīcību un finansējuma ietekmi. Tas palīdzēs uzraudzīt progresu ceļā uz labbūtību, veicinās komunikāciju par politiskajiem izaicinājumiem un to risināšanas iespējām, koncentrējoties uz cilvēkiem un planētu¹⁰⁴.

Dalībvalstis jau ziņojušas, ka ir liela vajadzība pēc atbalsta tādās jomās kā garīgās veselības darbaspēka plānošana un/vai spēju veidošana, garīgās veselības politikas uzraudzība un izvērtēšana un garīgās veselības veicināšana un profilakse (1. attēls)¹⁰⁵.

¹⁰⁰ [Global developments in social prescribing - PubMed \(nih.gov\)](#).

¹⁰¹ [Systematic review of social prescribing and older adults: where to from here? - PubMed \(nih.gov\)](#).

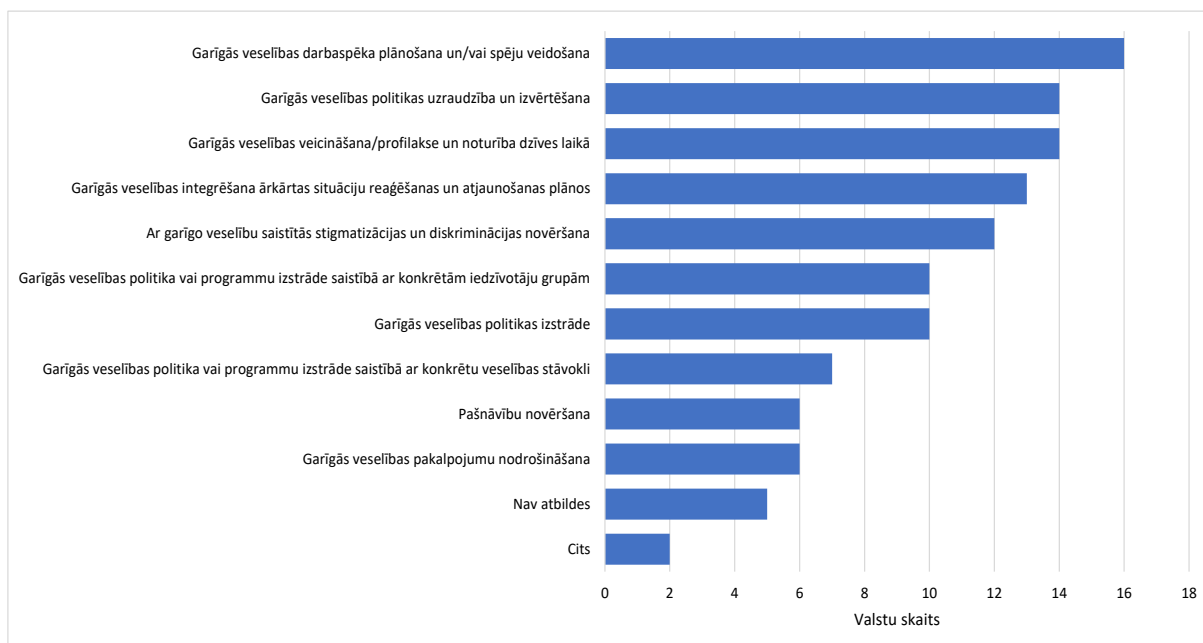
¹⁰² [EUR-Lex - 52012SC0414 - EN - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

¹⁰³ Ekspertu grupas ziņojums “Veselības veicināšanas un slimību profilakses mērījumu kartēšana veselības aprūpes sistēmas efektivitātes novērtēšanai” ietver gadījumu izpēti par garīgo veselību un paraugpraksi par sociālo aktivitāšu izrakstīšanu.

¹⁰⁴ [Stratēģiskā prognozēšana \(europa.eu\)](#).

¹⁰⁵ Lai atbalstītu investīcijas un reformas dalībvalstīs, izmantojot mērķtiecīgu spēju veidošanu, 2023. gada aprīlī, sadarbojoties Komisijai, PVO un Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijai (ESAO), tika veikta aptauja, kas sniedza pārskatu par garīgās veselības politiku dalībvalstīs.

1. attēls. Dalībvalstu prioritārās vajadzības attiecībā uz spēju veidošanu (27 ES dalībvalstis, Norvēģija un Islande)



Lai risinātu šīs vajadzības, tiks mobilizēts ES līmeņa finansiālais atbalsts, lai dalībvalstis varētu stiprināt savas rīcības spējas. Tas ietvers lielāku skaitu labāk apmācītu speciālistu, kas varēs risināt garīgās veselības problēmas. Tas arī paredzēs pāreju no institucionālas aprūpes uz kopienā balstītu aprūpi.

Vairākas dalībvalstis savos **atveseļošanas un noturības plānos** ir iekļāvušas pasākumus, kas paredzēti, lai stiprinātu savu iedzīvotāju garīgās veselības aprūpi. Tas atbilst **konkrētām valstīm adresētajiem ieteikumiem**, kas pieņemti 2020. gada **Eiropas pusgada** ietvaros un kuros visas dalībvalstis tiek aicinātas palielināt savu veselības aprūpes sistēmu noturību. 2023. gada pavasarī Komisija ierosināja konkrētām valstīm adresētus ieteikumus, kuros sešas dalībvalstis tiek aicinātas veikt veselības aprūpes reformu. Ziņojumos par vēl sešām dalībvalstīm tika atzīta nepieciešamība vēl vairāk uzlabot veselības aprūpes sistēmu, lai papildinātu atveseļošanas un noturības plānus. Turklāt visos ziņojumos par valstīm, kas pieņemti saskaņā ar Eiropas pusgadu, ir ietverta tematiska sadaļa, kas attiecas uz iedzīvotāju veselību un veselības aprūpes sistēmām dalībvalstīs, atsevišķos gadījumos uzsverot garīgās veselības problēmas un plānotās reformas. Eiropas pusgads turpinās uzraudzīt norises veselības aprūpes jomā valstu līmenī.

PAMATINICIATĪVAS

15. INICIATĪVA LIELĀKAM SKAITAM LABĀK APMĀCĪTU SPECIĀLISTU EIROPAS SAVIENĪBĀ

- No 2023. gada Komisija stiprinās veselības aprūpes un citu speciālistu, piemēram, skolotāju un sociālo darbinieku, **apmācību**. Tiks uzsākta arī jauna pārrobežu apmaiņas programma garīgās veselības speciālistiem, izmantojot īpašu finansēšanas atbalstu no programmas “ES — veselībai” (9 miljoni EUR). Tam būtu jānodrošina apmācība aptuveni 2000 speciālistiem visā ES līdz 2026. gadam un vidēji 100 apmaiņas braucieni gadā.

16. TEHNISKAIS ATBALSTS GARĪGĀS VESELĪBAS REFORMĀM VAIRĀKĀS NOZARĒS

Komisija:

- 2024. gadā palielinās garīgās veselības pakalpojumu pieejamību un pieejamību cenas ziņā, pēc pieprasījuma piedāvājot **tehnisko atbalstu** dalībvalstīm, kas tām palīdzēs izstrādāt un īstenot reformas nolūkā uzlabot integrētu starpdisciplināru garīgās veselības pakalpojumu pieejamību, izmantojot tehniskā atbalsta instrumentu¹⁰⁶.

17. DATU VĀKŠANA PAR GARĪGO VESELĪBU

- No 2025. gada Komisija nodrošinās, ka Eiropas veselības aptauju apsekojumā (*EHIS*) ir iekļauti papildu dati par garīgo veselību, lai nodrošinātu, ka garīgās veselības jomā panāktais progress visā ES tiek stingri uzraudzīts un novērtēts.

Komisija aicina dalībvalstis nodrošināt piekļuvi cenas ziņā pieejamai garīgās veselības aprūpei, tostarp izmantojot telemedicīnas līdzekļus un arī pārrobežu situācijās. Valstu iestādēm būtu jāsadarbojas, izstrādājot un īstenojot projektus, lai uzlabotu garīgās veselības pakalpojumus un **kopienās balstītu aprūpi**, un **deinstitutionalizāciju**¹⁰⁷, un tās tiek aicinātas izstrādāt nosūtīšanas ceļus pie garīgās veselības speciālistiem, ņemot vērā arī citu pakalpojumu sniedzēju darbu.

g. Stigmatizācijas novēršana

Stigmatizācija un diskriminācija saasina garīgās veselības traucējumu personīgo un ekonomisko ietekmi. Diskriminācija, kas vērsta pret cilvēkiem ar garīgās veselības problēmām, ir izplatīta ne vien sociālajos medijos, bet arī darbavietās, kur 50 % darbinieku uzskata, ka garīgās veselības stāvokļa atklāšana negatīvi ietekmētu karjeru¹⁰⁸.

Garīgās veselības problēmu skarto cilvēku reintegrācijas un sociālās iekļaušanas principi ir jāvada mūsu rīcība. Ieguldījumi **informētības uzlabošanā un garīgās veselības izpratnē**,

¹⁰⁶ [2024. gada tehniskā atbalsta pamatprojekts \(TAI\) - Mental health: Fostering well-being and mental health \(europa.eu\)](https://europa.eu)

¹⁰⁷ Tā saskan arī ar [Apvienoto Nāciju Organizācijas Konvenciju par personu ar invaliditāti tiesībām \(UNCPRD\)](#).

¹⁰⁸ *OSH Pulse (flash Eurobarometer survey, 2022): Occupational safety and health in post-pandemic workplaces*. Ziņojumā ir iekļauti aptaujas rezultāti par psihosociālajiem riskiem un atsevišķu valstu faktu lapas, un speciālistu raksts ar secinājumiem par garīgo veselību un Covid-19 pandēmijas ietekmi.

tostarp garīgās veselības un empātijas apmācībā skolu mācību programmās, ir būtiski situācijas uzlabošanai, kur jāiesaistās visām ieinteresētajām personām.

Ikgadējā Eiropas Garīgās veselības nedēļa (notiek maijā) un Pasaules garīgās veselības diena¹⁰⁹ (10. oktobrī) ir notikumi, kas konkrēti pievēršas stigmatizācijas jautājumiem ES līmenī.

Māksla un kultūra ir svarīgas jomas pozitīvas cilvēku un sabiedrības garīgās veselības un labbūtības veicināšanai, atbalstot sociālo iekļaušanu un samazinot garīgās veselības stigmatizāciju¹¹⁰. Šīs jomas var papildināt tradicionālāku atbalstu garīgās veselības problēmām un var veicināt garīgās veselības problēmu profilaksi un pievērsties garīgās veselības stigmatizācijas jautājumiem. Komisija atbalstīs dalībvalstu centienus uzlabot izpratni par kultūras un mākslas aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz garīgās veselības un kopējās labbūtības uzlabošanu, piemēram, izmantojot īpašus pasākumus, kuros **mākslu un kultūru** parāda kā instrumentus labbūtības un garīgās veselības veicināšanai.

PAMATINICIATĪVAS

18. CĪŅA PRET STIGMATIZĀCIJU UN DISKRIMINĀCIJU

Komisija piešķirs 18 miljonus EUR, lai¹¹¹:

- uzlabotu pacientu, viņu ģimeņu un (ne)oficiālo aprūpētāju, to vidū vēža pacientu, dzīves kvalitāti, it īpaši **koncentrējoties uz stigmatizācijas un diskriminācijas novēršanu**, palīdzot dalībvalstīm **apzināt un īstenot paraugpraksi**;
- tādā pašā nolūkā atbalstītu ieinteresētās personas tādu projektu īstenošanā, kā, piemēram, **izpratnes uzlabošanas aktivitātes**, lai novērstu stigmatizāciju un risinātu diskriminācijas problēmu, nodrošinātu **sociālo iekļaušanu, aizsargātu pacientu tiesības**, koncentrējoties uz neaizsargātām grupām;
- izstrādātu **ES vadlīnijas par stigmatizācijas novēršanu un diskriminācijas apkarošanu** kopā ar dalībvalstīm Ekspertu grupas sabiedrības veselības jautājumos un ieinteresēto personu grupu vadībā;
- ieviestu komunikācijas aktivitātes **izpratnes veicināšanai** cīņā pret stigmatizāciju.

Komisija aicina dalībvalstis izstrādāt **komunikācijas kampaņas**, lai demistificētu un novērstu stigmatizāciju un **izstrādātu pasākumus stigmatizācijas un diskriminācijas apkarošanai**, palīdzot cilvēkiem reintegrēties darba tirgū, nodrošinot pacientiem iespējas piekļūt pakalpojumiem, kas vislabāk atbilst viņu vajadzībām, un izplatot informāciju par juridisko instrumentu lietošanu diskriminācijas apkarošanai. **Būtu jāveicina izpratne** (lēmumu pieņēmēji, darba devēji, veselības aprūpes speciālisti, citi speciālisti un sabiedrība

¹⁰⁹ [World Mental Health Day \(who.int\)](http://who.int).

¹¹⁰ [C4H SummaryReport_V11LP_shortsmall.pdf \(cultureforhealth.eu\)](http://cultureforhealth.eu).

¹¹¹ Finansējums programmas **“ES — veselībai”** ietvaros (18,36 miljonus EUR: 2023. gada darba programmas budžets, kas atvēlēts darbībām garīgās veselības jomā).

kopumā un veselības aprūpes speciālisti garīgās veselības un stigmatizācijas jautājumos, it īpaši attiecībā uz cilvēkiem neaizsargātās situācijās) un būtu jāatbalsta **kopienas aktivitātes** (sports, māksla, aktivitātes dabā), lai palīdzētu lauzt aizspriedumus un atbalstītu garīgās veselības rehabilitāciju. Dalībvalstīm būtu jāatbalsta politika, kas veicina cilvēku ar garīgās veselības problēmām integrāciju sabiedrībā un darba tirgū, tostarp ar sociālās ekonomikas pasākumiem.

h. Garīgās veselības globāla veicināšana

Garīgās veselības aizsardzība un veicināšana nav prioritāte tikai ES, tā ir arī **globāla problēma**, turklāt tāda, kuras risināšanā ES var rādīt piemēru un veikt mērķtiecīgus ieguldījumus starptautiskā līmenī, kā arī attiecīgos gadījumos veicināt konvergenci.

ES un ASV Tirdzniecības un tehnoloģiju padomes sanāksmē 2023. gada 30. un 31. maijā ES un ASV puda kopīgu viedokli, ka tiešsaistes platformām būtu jāuzņemas lielāka atbildība par to, lai nodrošinātu, ka to pakalpojumi veicina tādu tiešsaistes vidi, kas aizsargā, dod iespējas un respektē bērnus un jauniešus, un jārikojas atbildīgi, lai novērstu savu pakalpojumu potenciāli negatīvo ietekmi uz bērnu un jauniešu garīgo veselību un attīstību¹¹².

ES globālās veselības stratēģija¹¹³ piedāvā globālas, nacionālas un reģionālas darbības, kuru mērķis ir veicināt ar veselību saistīto ANO IAM sasniegšanu, koncentrējoties uz trim savstarpēji saistītām prioritātēm: 1) nodrošināt labāku cilvēku veselību un labbūtību visa mūža garumā; 2) stiprināt veselības aprūpes sistēmas un veicināt vispārēju veselības aprūpi; 3) nodrošināt sabiedrības veselības aizsardzību, tostarp garīgās veselības un psihosociālā atbalsta jomā. Būtu jākoncentrējas uz primārās veselības aprūpes stiprināšanu, kur ļoti būtiska ir garīgās veselības pakalpojumu pieejamība.

Jaunatnes rīcības plānā ES ārējās darbības jomā 2022.–2027. gadam¹¹⁴ veselība un labbūtība ir noteiktas kā priekšnoteikums, lai jaunieši pilnībā īstenotu savu potenciālu un līdzdalību sabiedrībā. Veselība, garīgā un fiziskā labbūtība ir šī rīcības plāna “iespēju veicināšanas pīlāra” pamatā. **Garīgās veselības un psihosociālajam atbalstam** arī būtu jāklūst par valsts veselības sistēmu stiprināšanas pasākumu neatņemamu sastāvdaļu partnervalstīs (attiecīgajos gadījumos), atbalstot globālās sabiedrības veselības intervences, piemēram, Pasaules fondu cīņai pret AIDS, tuberkulozi un malāriju¹¹⁵, iniciatīvu “*Spotlight*” ar dzimumu saistītai vardarbībai¹¹⁶ vai ES humānās palīdzības kontekstā. Saskaņā ar PVO vairāk nekā katrs piektais cilvēks pēckonflikta situācijā cieš no depresijas, trauksmes vai posttraumatiskā stresa sindroma¹¹⁷. Garīgās veselības vajadzības rodas arī situācijās, kad cilvēki tiek piespiedu kārtā pārvietoti, kā arī dabas katastrofās. Tāpēc garīgās veselības un

¹¹²ES un ASV Tirdzniecības un tehnoloģiju padomes 2023. gada 30. un 31. maija sanāksmes kopīgais paziņojums.

¹¹³ [EU Global Health Strategy to improve global health security and deliver better health for all \(europa.eu\)](https://europa.eu/europa/en/global-health-strategy).

¹¹⁴ [Jaunatnes rīcības plāns \(europa.eu\)](https://europa.eu/europa/en/young-digital-strategy).

¹¹⁵ [Home - The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria](https://www.who.int/campaigns/home).

¹¹⁶ [The Spotlight Initiative | What we do: Ending violence against women and girls | UN Women – Headquarters](https://www.unwomen.org/en/news/stories/2022/10/spotlight-initiative).

¹¹⁷ [New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis - The Lancet](https://www.thelancet.com/series/mental-disorders-in-conflict).

psihosociālais atbalsts ir būtisks elements visaptverošā reaģēšanā krīzes situācijās, kas ir integrēta ES finansētajās humānās palīdzības operācijās, kopš 2019. gada šai prioritātei atvēlot **111 miljonus EUR**.

ES arī mudina citus rīkoties, mobilizējot un **vairojot līdzekļu devēju un partneru informētību** par to, cik svarīgi ir nodrošināt kvalitatīvu garīgās veselības un psihosociālo atbalstu ārkārtas humanitārās situācijās. Pēc sekmīgas iesaistes Tuvo Austrumu un Ziemeļāfrikas reģionā līdz 2023. gada beigām tiks rīkoti **informatīvi un spēju veidošanas pasākumi** citos reģionos, sākot ar Latīņameriku un Karību jūras reģionu.

Tāpat Komisija veido ieinteresēto personu spējas, sniedzot apmācību un nodrošinot Starpaģentūru pastāvīgās komitejas (*IASC*) minimālo pakalpojumu paketes garīgās veselības un psihosociālā atbalsta jomā¹¹⁸ izplatīšanu. Šo būtisko atsaucē instrumentu izstrādāja humānās palīdzības kopiena, lai noteiktu minimālo kvalitāti un atvieglotu iedarbīgu un savlaicīgu garīgās veselības intervenču īstenošanu krīzes situācijās.

Ukrainā¹¹⁹ Komisija jau atbalsta kopienas centrus piespiedu kārtā pārvietotajiem bērniem un viņu aprūpētājiem, kā arī bērniem iestādēs, lai palīdzētu viņiem atjaunot zināmu normalitātes un ierastās kārtības līmeni. Tomēr agresijas kara un tā postošo seku ilgstošā ietekme pātrina garīgās veselības problēmu attīstību cilvēkiem, kuri no kara bēg uz Eiropas Savienību, un tiem, kuri ir pārvietoti Ukrainā, un tam ir nepieciešams apņēmīgs un vērienīgs atbalsts.

Ukrainas bērni pašlaik cieš no kara izraisītās traumas, kas viņiem daudzos gadījumos radījusi dziļas psiholoģiskas rētas. Komisija kopā ar Ukrainu izveidos specializētu e-mācību programmu pediatriem un primārās veselības aprūpes speciālistiem. Ar šo iniciatīvu veselības aprūpes speciālisti iegūs prasmes, kas nepieciešamas, lai nodrošinātu traumas aprūpi un uzlabotu bērnu garīgās veselības stāvokli. Gan Ukrainā, gan ES tiks piedāvāti arī specializēti rehabilitācijas pakalpojumi no kara traumas cietušajiem bērniem.

Komisija arī atbalsta humanitāro partneru centienus palielināt **darbības apjomus, lai risinātu garīgās veselības vajadzības konfliktu skartajās kopienās**, tostarp Zaporizjas, Harkivas, Dnipro un Mikolajivas apgabalos. Programmas “ES — veselībai” ietvaros 2022. gadā tika noslēgts iemaksu līgums par 28,4 miljoniem EUR ar Starptautiskā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness biedrību federāciju, lai sniegtu psiholoģisko pirmo palīdzību, un ieinteresētās personas īsteno četrus projektus¹²⁰ (kopumā 3 miljoni EUR), īstenojot paraugpraksi garīgās veselības un psihosociālās labbūtības uzlabošanai migrantu un bēgļu vidū. 2023. gadam programmas “ES — veselībai” ietvaros ir ieplānoti 10,6 miljoni EUR veselības aprūpes pieejamības uzlabošanai un nepārnēsājamo slimību profilaksei, it īpaši attiecībā uz garīgās veselības problēmām. Komisija arī atbalstīs dalībvalstis un ieinteresētās personas, īstenojot paraugpraksi *iFightDepression*¹²¹, kas ietver tiešsaistes pašpalīdzības programmu, kura var

¹¹⁸ [IASC Minimum Service Package: Mental Health and Psychosocial Support](#).

¹¹⁹ Finansiālais atbalsts, kas tiek sniegts [NDICI Austrumu partnerības reģionālās programmas](#) ietvaros psiholoģiskajam atbalstam Ukrainā.

¹²⁰ “[ES — veselībai](#)” projekti, lai sniegtu garīgās veselības atbalstu Ukrainas bēgļiem.

¹²¹ <https://ifightdepression.com/en/>: pieejams ukraiņu valodā un kultūras ziņā pielāgots.

palīdzēt piespiedu kārtā pārvietotiem cilvēkiem, tostarp cilvēkiem no Ukrainas, pašiem tikt galā ar simptomiem.

Tā kā humānā palīdzība vien nevar nodrošināt piespiedu kārtā pārvietoto personu potenciālās ilgtermiņa vajadzības, tostarp veselības aprūpi, Komisija atbalsta partnervalstis, lai **integrētu piespiedu kārtā pārvietotās kopienas** esošajās valsts pakalpojumu sniegšanas struktūrās. Šī integrācija tiek panākta tādā veidā, kas nodrošina bēgļiem vienlīdzīgu un taisnīgu piekļuvi pakalpojumiem, kas risina viņu vajadzības, tostarp saistībā ar garīgo veselību, posttraumatisko stresu un ar dzimumu saistītu vardarbību. ES būtiskā palīdzība, lai risinātu migrantu vajadzības, ietver arī psihosociālo atbalstu, it īpaši visneaizsargātākajiem cilvēkiem, tostarp bērniem, kara upuriem, cilvēktirdzniecības upuriem, iestrēgušajiem migrantiem un personām, kas atgriežas.

Komisija atbalsta visaptverošu pieeju skolēnu, viņu skolotāju un aprūpētāju garīgās veselības un psihosociālās labbūtības veicināšanai un aizsardzībai, īstenojot izglītības darbības. Komisija ir galvenais līdzekļu devējs fondam **“Izglītība nevar gaidīt”**, kurā garīgās veselības un psihosociālo atbalsts ir noteikts par galveno darba prioritāti, un iniciatīvai **“Globālā partnerība izglītībai”**, kas veic ieguldījumus saiknes stiprināšanā starp veselības nozari un izglītības nozari.

Komisija turpinās **integrēt garīgo veselību** pasākumos, lai stiprinātu veselības aprūpes sistēmas reģionālā, nacionālā un globālā līmenī atbilstoši centieniem īstenot lokalizāciju un trīskāršo humānās palīdzības, attīstības un miera saikni, kā arī nodrošināt to, ka bēgļiem, cilvēkiem ceļā un pārvietotiem cilvēkiem pēc ārkārtas situācijām partnervalstīs ir piekļuve garīgās veselības un psihosociālajam atbalstam tādā pašā līmenī kā vietējo iedzīvotāju kopienām.

PAMATINICIATĪVAS

19. GARĪGĀS VESELĪBAS ATBALSTS UKRAINAS PĀRVĪTOTAJĀM UN KARA SKARTAJĀM PERSONĀM

- Komisija atbalstīs **psiholoģiskās pirmās palīdzības** nodrošināšanu cilvēkiem, kurus skāris Krievijas agresijas karš pret **Ukrainu**, turpinot kopīgo darbu ar Starptautisko Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness biedrību federāciju¹²² (28 miljoni EUR). Komisija centīsies pastiprināt finansiālo atbalstu, lai stiprinātu psihosociālo atbalstu personām, kas pārvietotas kara rezultātā. Tiks pētītas arī iespējas (tiešsaistē) apmācīt pirmās palīdzības sniedzējus, skolotājus un sociālos darbiniekus psiholoģiskās pirmās palīdzības un psihosociālā atbalsta jomā, lai labāk palīdzētu grūtībās nonākušajiem. Papildu 0,5 miljoni EUR tiks piešķirti, lai stiprinātu psihosociālo atbalstu kara skartajiem cilvēkiem ārkārtējās situācijās.
- Komisija kopā ar Ukrainu izveidos specializētu e-mācību programmu pediatriem un primārās veselības aprūpes speciālistiem, lai atbalstītu **Ukrainas bērnus**, kuri kara dēļ cieš no stresa un trauksmes. Ar šo iniciatīvu veselības aprūpes speciālisti iegūs prasmes, kas nepieciešamas, lai nodrošinātu traumas aprūpi un uzlabotu bērnu garīgās

¹²² Budžets: mobilizēti 28,4 miljoni EUR [“ES — veselībai” 2022. gada darba programmas ietvaros](#).

veselības stāvokli.

- Komisija sadarbībā ar dalībvalstīm piedāvās sniegt cenas ziņā pieejamu psihosociālo atbalstu cilvēkiem, kuri bēg no kara, lai papildinātu veselības aprūpi, kas jau tiek piedāvāta saskaņā ar pagaidu aizsardzības direktīvu.

20. PALĪDZĪBA STARPAĢENTŪRU PASTĀVĪGĀS KOMITEJAS¹²³¹²⁴ MINIMĀLO PAKALPOJUMU PAKETES GARĪGĀS VESELĪBAS UN PSIHOSOCIĀLĀ ATBALSTA JOMĀ IZPLATĪŠANAI:

- Komisija turpinās atbalstīt **minimālo pakalpojumu paketes** izplatīšanu, kas paredzēta, lai atbalstītu humānās palīdzības sniedzējus kvalitatīvas aprūpes sniegšanā ārkārtas humanitārās situācijās. Tajā sniegtas vadlīnijas par to, kā integrēt savlaicīgus, koordinētus un uz pierādījumiem balstītus garīgās veselības pakalpojumus vispārējā humānās palīdzības sniegšanā.

ES finansējums garīgajai veselībai

Budžetam garīgās veselības atbalstam būtu jāatbilst problēmas apmēriem. No sociālā un ekonomiskā viedokļa ir ļoti svarīgi, lai ES un dalībvalstis veltītu adekvātus resursus palīdzības sniegšanai cilvēkiem, kuriem tā ir vajadzīga.

Komisija mobilizē visus attiecīgos ES budžeta finanšu instrumentus 2021.–2027. gada daudzgadu finanšu shēmas (DFS) ietvaros, lai pievērstos svarīgākajām garīgās veselības problēmām un atbalstītu šajā paziņojumā apzinātās pamatiniciatīvas un darbības. Turklāt dalībvalstis var izmantot finansējumu, kas ir pieejams Atveseļošanas un noturības mehānismā¹²⁵, lai finansētu reformas un investīcijas veselības, tostarp garīgās veselības, jomā.

Kopumā **1,23 miljardi** EUR no ES atbalsta garīgās veselības pasākumiem ir apzināti un ir pieejami, lai finansētu darbības, kas **tieši vai netieši** veicina garīgo veselību un kuru vidū ir pētniecība, informētības veicināšanas kampaņas, spēju veidošana, veselības paraugprākšu nodošana, psiholoģiskais atbalsts vēža pacientiem un Ukrainas bēgļiem. Šo projektu un programmu ietekme tiks regulāri uzraudzīta. Tam nepieciešami ne vien uzticami, salīdzināmi un aktuāli dati, bet arī rādītāji, uzraudzības un izvērtēšanas sistēmas, lai nodrošinātu turpmākos pasākumus un pārskatatbildību.

2022. un 2023. gadam programmas “ES — Veselībai”¹²⁶ ietvaros ir piešķirti 69,7 miljoni EUR darbībām, kas veicina labu garīgo veselību. Tas ietver 51,4 miljonus EUR 2022. gada darba programmā¹²⁷, lai atbalstītu spēju veidošanas iniciatīvas dalībvalstīs un pievērstos neaizsargātu grupu garīgajai veselībai, un 18,3 miljonus EUR 2023. gada darba programmā,

¹²³ Budžets: 750 000 EUR, kas finansēti [pastiprinātas reaģēšanas spēju veidošanas programmas](#) ietvaros.

¹²⁴ PVO, UNICEF, UNHCR un UNFPA <https://mhpsmsp.org/en>.

¹²⁵ [Atveseļošanas un noturības mehānisms \(europa.eu\)](#).

¹²⁶ [Regula \(ES\) 2021/522 par programmu “ES — veselībai”](#).

¹²⁷ [com_2022-5436_annex2_en.pdf \(europa.eu\)](#).

lai atbalstītu dalībvalstu sadarbību un sniegtu psiholoģisku atbalstu vēža pacientiem, viņu aprūpētājiem un ģimenēm¹²⁸.

Ar pamatprogrammu “Apvārsnis 2020” un pamatprogrammu “Apvārsnis Eiropa”¹²⁹ ir mobilizēts 765 miljonu EUR finansējums, lai atbalstītu ar garīgo veselību saistītus pētniecības un inovācijas projektus.

Valsts, reģionālās un vietējās iestādes var izmantot arī kohēzijas politikas finansējumu, it īpaši Eiropas Sociālo fondu Plus (ESF+) un Eiropas Reģionālās attīstības fondu (ERAF), lai stiprinātu vienlīdzīgu piekļuvi veselības aprūpei, ieguldot, piemēram, piemērotā infrastruktūrā un aprīkojumā, personīgajos asistentos, mobilajās komandās, palīdzības līnijās, sociālajos darbiniekos¹³⁰. Ir pieejams tehniskā atbalsta instruments (TAI) tehniskā atbalsta sniegšanai dalībvalstīm garīgās veselības projektiem (2 miljoni EUR 2023. gadā). 2024. gadā Komisija plāno mobilizēt papildu resursus no TAI, lai atbalstītu pieprasījumam atbilstošu spēju veidošanu garīgās veselības jomā dalībvalstīs.

ES programmā “Radošā Eiropa” ir darīts pieejams finansējums (3,3 miljoni EUR) kultūras, labbūtības un garīgās veselības projektiem, un 28 miljoni EUR ir mobilizēti atbalstam garīgās veselības un psihosociālo atbalsta pasākumu atbalstam ārkārtas humanitārās situācijās (Eiropas Civilās aizsardzības un humānās palīdzības operācijas). Pilsonības, līdztiesības, tiesību un vērtību programma¹³¹ (2023–2024) arī nodrošina finansējuma iespējas¹³² darbībām attiecībā uz bērnu un ar dzimumu saistītas vardarbības upuru garīgo veselību¹³³. Lai palīdzētu risināt garīgās veselības problēmu darbavietā, tiks darīts pieejams finansējums *EU-OSHA* ietvaros.

Secinājumi un turpmākie soļi

Mūsdienu problēmas attiecībā uz garīgo veselību var skart ikvienu, un tām ir nepieciešama saskaņota rīcība un pilnīga visu iesaistīto apņēmība. Garīgā veselība ir **veselības neatņemama sastāvdaļa**. Tā dod cilvēkiem iespēju īstenot savas spējas, tikt galā ar dzīves stresu, socializēties, strādāt un piedalīties kopienas dzīvē.

Visas valdības iestādes un līmeņi var piedalīties un tiem būtu jāpiedalās labas garīgās veselības šķēršļu likvidēšanā. Ir nepieciešama koordinēta rīcība, kas sniedz pāri veselības aizsardzības sistēmas robežām, lai mobilizētu sabiedrību kopumā un īstenotu dzīves gājuma pieeju, akcentējot līdztiesību un nediskriminēšanu.

¹²⁸ [wp2023_annex_en.pdf \(europa.eu\)](#).

¹²⁹ “Apvārsnis Eiropa” ([europa.eu](#)).

¹³⁰ No ERAF ir pieejams kopējais budžets 7,2 miljardu EUR apmērā veselības infrastruktūrai un aprīkojumam, kas var ietvert pasākumus garīgās veselības un sociālās iekļaušanas jomā.

¹³¹ [Citizens, Equality, Rights and Values \(CERV\) \(europa.eu\)](#).

¹³² *Daphne and rights of the child: c_2022_8588_1_en_annexe_acte_autonome_cp_part1_v2.pdf (europa.eu)*.

¹³³ 22,9 miljoni EUR 2024. gada *Daphne* uzaicinājuma ietvaros ar dzimumu saistītas vardarbības un vardarbības pret bērniem apkarošanai, lai finansētu darbības, kas konkrēti atbalsta upurus un cietušos un turpina attīstīt integrētas bērnu aizsardzības sistēmas.

Komisija aicina Eiropas Parlamentu un dalībvalstis sadarboties, lai turpinātu šajā stratēģiskajā ziņojumā ierosinātās iniciatīvas, kas rada pamatus ilgstošai rīcībai valstu un ES līmenī visaptverošai, daudzpusējai un uz profilaksi balstītai pieejai garīgajai veselībai. Šīs iniciatīvas veicina veselības aprūpes vispārēju pieejamību cilvēkiem, kuri cieš no garīgās veselības traucējumiem ES un aiz tās robežām.

Garīgās veselības problēmu novēršana, piekļuve palīdzībai un reintegrācija sabiedrībā ir tiesību uz veselības aprūpi neatņemama sastāvdaļa, un ar šīm iniciatīvām ES nosaka augstus mērķus palīdzēt visneaizsargātākajiem mūsu sabiedrības locekļiem atbilstoši eiropeiskajai dzīvesziņai, saskaņā ar kuru ikviens cilvēks ir svarīgs un kurā ikvienam vajadzētu būt izaugsmes iespējām.

Šis paziņojums ir sākums jaunai stratēģiskai pieejai, lai garīgo veselību paceltu vienā līmenī ar fizisko veselību. Tas pievieno vēl vienu pīlāru Eiropas veselības savienības arhitektūrai, gan pastiprinot jau iesākto darbu, gan atverot jaunus virzienus, kas izstrādāti kopā ar visiem partneriem un iekļauj īstenošanas darbības. Tās tiks cieši uzraudzītas kopā ar dalībvalstīm Ekspertu grupas sabiedrības veselības jautājumos un it īpaši tās garīgās veselības apakšgrupas vadībā. Ieinteresētajām personām būs iespēja sadarboties un koordinēt kopīgo ieguldījumu ES veselības politikas platformā paredzēto darbību izstrādē un īstenošanā. Šie kopīgie centieni būs ceļš, kā attīstīt un īstenot jaunu un vērienīgu pieeju garīgajai veselībai, lai nodrošinātu noturīgāku sabiedrību, kurā cilvēki ir pirmajā vietā.