



Bruksela, dnia 7.6.2023 r.  
COM(2023) 298 final

**KOMUNIKAT KOMISJI DO PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO, RADY,  
EUROPEJSKIEGO KOMITETU EKONOMICZNO-SPOŁECZNEGO I KOMITETU  
REGIONÓW**

**w sprawie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego**

**Zdrowie psychiczne stanowi integralną część zdrowia ogólnego.** Dobre zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym ludzie mogą odpowiednio wykorzystywać swoje zdolności, radzić sobie ze stresem w codziennym życiu oraz brać czynny udział w życiu społeczności. Zdrowie psychiczne jest koniecznym warunkiem produktywnej gospodarki i społeczeństwa integracyjnego, i wykracza poza sprawy indywidualne lub rodzinne.

Zdrowie psychiczne lub jego zły stan nie istnieją w próżni – są uwarunkowane czynnikami osobistymi i zewnętrznymi. Odzwierciedlają stan naszego społeczeństwa, gospodarki, środowiska, a także stan otaczającego nas świata i są od nich uzależnione. Unią Europejską (UE) i światem wstrząsnęły bezprecedensowe kryzysy, takie jak pandemia COVID-19, rosyjska napaść na Ukrainę, kryzys energetyczny i inflacja, które zaburzyły codzienną rzeczywistość, oczekiwania i zaufanie ludzi. Potrójny kryzys naszej planety (zmiana klimatu, utrata różnorodności biologicznej i zanieczyszczenie) pogłębia się. Coraz szersza cyfryzacja, zmiany demograficzne i radykalne zmiany na rynku pracy oprócz możliwości niosą ze sobą również wyzwania. Oprócz zmagania się z tymi kryzysami, kluczowe znaczenie dla zwiększenia odporności jednostek i całej populacji ma zwalczanie problemów w zakresie zdrowia psychicznego.

Poprawa zdrowia psychicznego jest konieczna zarówno ze względów społecznych, jak i gospodarczych. Przed pandemią COVID-19 problemy zdrowia psychicznego dotyczyły około 84 mln osób w UE (jedna na sześć osób), a koszt tych problemów wynosił 600 mld EUR lub ponad 4 % PKB<sup>1</sup>, przy czym między regionami, społecznościami, płciami i grupami wiekowymi występowały znaczne nierówności. Jeśli chodzi o miejsce pracy, 27 % pracowników zgłasza, że w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy doświadczyło stresu, depresji lub niepokoju związanych z pracą, co zwiększa ryzyko absencji i ma poważny wpływ na życie pracowników i organizację przedsiębiorstw. **Koszt niepodjęcia działań** na rzecz zdrowia psychicznego jest już znaczący i niestety przewiduje się, że wzrośnie jeszcze bardziej, równoległe z globalnymi czynnikami stresogennymi. Już w 2019 r. ponad 7 % osób w UE cierpiało na depresję<sup>2</sup>, a 13 % przez większość czasu odczuwało samotność.

Pandemia stanowiła poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego, zwłaszcza wśród osób młodych i osób, które już wcześniej doświadczały problemów zdrowia psychicznego. Podczas pandemii liczba osób dotkniętych samotnością w UE podwoiła się w porównaniu z okresem sprzed pandemii, osiągając w niektórych regionach 26 %<sup>3</sup>. Większa samotność i ograniczone interakcje społeczne, obawy o zdrowie własne i bliskich, niepewność co do przyszłości, niepokój spowodowany strachem i stratą<sup>4</sup> wywoływały stresowe zaburzenia pourazowe.

---

<sup>1</sup> [Sprawozdanie „Health at a Glance: Europa 2018”](#).

<sup>2</sup> [Aktualności Eurostatu – Eurostat \(europa.eu\)](#).

<sup>3</sup> [Nowe sprawozdanie: Samotność w Europie odczuwana dwa razy częściej podczas pandemii \(europa.eu\)](#).

<sup>4</sup> [The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice | \[Konsekwencje pandemii COVID-19 dla zdrowia psychicznego i skutki dla praktyki klinicznej\] European Psychiatry | Cambridge Core](#).

Samobójstwo jest drugą po wypadkach drogowych główną przyczyną śmierci wśród osób młodych (15–19 lat)<sup>5</sup>. W UE roczną wartość utraconego zdrowia psychicznego wśród dzieci i osób młodych szacuje się na 50 mld EUR<sup>6</sup>.

Za tymi statystykami kryją się miliony osobistych historii. Historie dzieci i nastolatków, dla których tablety i smartfony oraz platformy mediów społecznościowych i komunikatory stały się integralną częścią życia, czasami kosztem zdrowia fizycznego i psychicznego. Historie osób wykluczonych społecznie, które doświadczają dyskryminacji. Historie osób starszych, które czują się samotne, pracowników doświadczających wypalenia zawodowego, bezsilnych rodziców i osób, które czują się odizolowane z powodu tego, kim są lub gdzie mieszkają.

Zgodnie z Kartą praw podstawowych Unii Europejskiej każdy ma **prawo dostępu do profilaktycznej opieki zdrowotnej i prawo do korzystania z leczenia** na warunkach ustanowionych w ustawodawstwach i praktykach krajowych. Zgodnie z Europejskim filarem praw socjalnych każdy ma prawo do szybkiego dostępu do przystępnej cenowo, prewencyjnej i objawowej opieki zdrowotnej dobrej jakości.

W zdrowym społeczeństwie obywatele muszą mieć pewność, że w razie potrzeby będą mogli uzyskać pomoc i dostęp do przystępnego cenowo wsparcia i leczenia wysokiej jakości. Głównym **celem polityki publicznej** powinno być zapewnienie, aby nikt nie został pozostawiony samemu sobie, aby obywatele mieli równy dostęp do profilaktyki i usług w zakresie zdrowia psychicznego w całej UE oraz aby reintegracja i włączenie społeczne były wyznacznikiem wspólnych działań odnoszących się do chorób psychicznych. Aby przybliżyć Europę do osiągnięcia tego celu, potrzebne są skuteczne wytyczne, koordynacja, wzmocnione wsparcie i ukierunkowane działania. Czynniki demograficzne pomagają zidentyfikować grupy wysokiego ryzyka, które mogą wymagać szczególnej pomocy lub środków, dlatego wykorzystując analizę zmian demograficznych, można opracować ukierunkowane interwencje i odpowiednio dostosować działania polityczne.

W odpowiedzi na te realia i głosy obywateli wzywające do podjęcia działań na rzecz zdrowia psychicznego w kontekście Konferencji w sprawie przyszłości Europy przewodnicząca Ursula von der Leyen zapowiedziała nową inicjatywę na rzecz zdrowia psychicznego w UE. Inicjatywa ta, będąca częścią priorytetu Komisji „Promowanie naszego europejskiego stylu życia”, stanowi punkt zwrotny w podejściu do kwestii zdrowia psychicznego w UE. Komisja odpowiada również na apel Parlamentu Europejskiego o podjęcie działań w związku z rezolucją z 2022 r. w sprawie zdrowia psychicznego w cyfrowym świecie pracy<sup>7</sup>, w której wezwano instytucje UE i państwa członkowskie do uznania skali problemów zdrowia psychicznego związanych z pracą w UE i do podjęcia odpowiednich działań. Niniejszy komunikat jest początkiem nowego strategicznego podejścia do zdrowia psychicznego: podejście to ma charakter międzysektorowy i wykracza poza politykę zdrowotną.

---

<sup>5</sup> [State of the World's Children 2021](#): On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, Regional brief [Stan dzieci na świecie 2021: Rozważania na temat promowania i ochrony zdrowia psychicznego dzieci oraz troski o nie, analiza regionalna]: Europa, UNICEF, 2021.

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

<sup>7</sup> [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279\\_PL.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_PL.html)

Skoncentrowano się w nim na sposobach niesienia pomocy osobom z problemami zdrowia psychicznego oraz na polityce w zakresie profilaktyki. Komunikat opiera się na **trzech zasadach przewodnich, które powinny mieć zastosowanie do każdego obywatela Unii**. Są to: (i) dostęp do odpowiedniej i skutecznej profilaktyki, (ii) dostęp do wysokiej jakości opieki w zakresie zdrowia psychicznego i leczenia problemów zdrowia psychicznego po przystępnej cenie oraz (iii) możliwość reintegracji społecznej po wyzdrowieniu.

Powyższe zasady przewodnie stanowią podstawę wszystkich aspektów tej inicjatywy i znajdują bezpośrednie odzwierciedlenie w jej poszczególnych częściach.

Omawiane kompleksowe podejście do zdrowia psychicznego wymaga współpracy krajowych i regionalnych podmiotów, sektorów polityki zdrowotnej i pozazdrowotnej oraz odpowiednich zainteresowanych stron, począwszy od organizacji pacjentów i społeczeństwa obywatelskiego, a skończywszy na środowisku akademickim i przemyśle. Ma na celu wprowadzenie narzędzi służących wywoływaniu zmian, w tym na poziomie globalnym, wzmacnianiu istniejących struktur i monitorowaniu działań.

Elementem tego podejścia jest także wspieranie państw członkowskich w ich staraniach na rzecz osiągnięcia celów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie chorób niezakaźnych do 2025 r.<sup>8</sup> oraz celów zrównoważonego rozwoju<sup>9</sup> do 2030 r., w tym w zakresie zdrowia psychicznego.

### *a. Włączenie zdrowia psychicznego do wszystkich dziedzin polityki*

W ramach **kompleksowego podejścia** należy uwzględnić wpływ czynników biologicznych i psychologicznych, a także znaczenie rodziny, społeczności, gospodarki, społeczeństwa, środowiska i bezpieczeństwa. Obejmuje to rolę łączenia pracy i opieki, środowiska szkolnego i miejsca pracy, a także świata cyfrowego i uwarunkowań zdrowia o charakterze społecznym (np. poziomy doświadczanej przemocy, płeć, zachowanie, edukacja<sup>10</sup>), ekonomicznym (np. niestabilność, inflacja, ubóstwo i bezrobocie) i komercyjnym (np. presja agresywnego marketingu).

W związku z tym, aby poprawić zdrowie psychiczne i wspierać odporność psychiczną, potrzebna jest polityka w obszarach takich jak edukacja, młodzież, sztuka i kultura, środowisko, zatrudnienie, spójność, badania naukowe i innowacje, ochrona socjalna, zrównoważony rozwój obszarów miejskich i świat cyfrowy. Przeszkód w osiągnięciu dobrego zdrowia psychicznego nie można pokonać wyłącznie w ramach systemu opieki zdrowotnej<sup>11</sup>.

---

<sup>8</sup> [On the road to 2025 \[Droga do 2025 r.\] \(who.int\)](#).

<sup>9</sup> Cel zrównoważonego rozwoju 3.4 | Choroby niezakaźne i zdrowie psychiczne. Do 2030 roku obniżyć o 1/3 przedwczesną umieralność z powodu chorób niezakaźnych poprzez zapobieganie i leczenie oraz promowanie zdrowia psychicznego i dobrostanu.

<sup>10</sup> [Education: a neglected social determinant of health \[Edukacja: lekceważone społeczne uwarunkowanie zdrowia\] – The Lancet Public Health](#).

<sup>11</sup> [Fitter Minds, Fitter Jobs: From Awareness to Change in Integrated Mental Health, Skills and Work Policies \[Sprawniejsze umysły, lepiej przystosowane miejsca pracy: od świadomości do zmian w zintegrowanych](#)

Uwarunkowania zdrowia psychicznego są powiązane z istniejącymi nierównościami w społeczeństwie, narażając niektóre osoby na większe ryzyko złego stanu zdrowia psychicznego. Gdy **dyskryminacja** ze względu na płeć, rasę lub pochodzenie etniczne, religię lub światopogląd, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną, **przemoc i nienawiść** są przyczyną złego stanu zdrowia psychicznego, ważnym narzędziem zapobiegawczym jest promowanie równości w naszych społeczeństwach. Komisja przyjęła pięć strategii na rzecz równości<sup>12</sup> w latach 2020 i 2021, aby poczynić postępy w zakresie **Unii równości**. We wszystkich strategiach podkreślono, że dyskryminacja może prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Dzieciństwo to kluczowy etap, jeżeli chodzi o przyszły stan zdrowia psychicznego, co podkreślono w **strategii UE na rzecz praw dziecka**<sup>13</sup>, która wzywa do zastosowania kompleksowego podejścia do zapobiegania wszelkim formom przemocy wobec dzieci i ochrony ich przed nią.

W ramach **Europejskiego Roku Młodzieży 2022** skoncentrowano się na przywróceniu osobom młodym pozytywnych perspektyw i uwzględniono działania wspierające zdrowie psychiczne i dobrostan osób młodych. W 2023 r. w ramach **Europejskiego Roku Umiejętności** będą promowane inwestycje w szkolenia i podnoszenie kwalifikacji służące zwiększeniu życiowych szans i poprawie możliwości dostosowania się ludzi i pracowników do zmian, co ma znaczenie dla promowania kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego.

Polityka w obszarze zdrowia psychicznego, która służy wszystkim, musi obejmować odpowiednie obszary polityki. Na przykład istnieje coraz więcej badań, z których wynika, że kontakty międzyludzkie i powrót do natury mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Jednocześnie powszechnie dostrzega się, że na zdrowie psychiczne wpływają zanieczyszczenia, w tym zanieczyszczenie powietrza lub narażenie na działanie toksycznych chemikaliów. Cele i działania w ramach **Europejskiego Zielonego Ładu**, mające na celu promowanie czystego środowiska, renaturalizacji i odbudowy terenów przyrodniczych oraz zazieleniania miast, wpływają pozytywnie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Aby zaradzić ryzyku związanemu z korzystaniem z usług cyfrowych, w tym ryzyku związanemu ze zdrowiem psychicznym, **akt o usługach cyfrowych**<sup>14</sup> nakłada na pośredników internetowych szeroki zbiór obowiązków w zakresie należytej staranności. Aby umożliwić stosowanie ukierunkowanych środków zaradczych i skutecznie rozwiązywać problemy polityki publicznej, w akcie o usługach cyfrowych wskazano konkretne rodzaje ryzyka dotyczące poważnego negatywnego wpływu na **stan psychiczny i fizyczny człowieka**, jak również możliwych skutków dla **fizycznego i psychicznego rozwoju dzieci**

---

[politykach dotyczących zdrowia psychicznego, umiejętności i pracy\] | Mental Health and Work \[Zdrowie psychiczne i praca\] | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\).](#)

<sup>12</sup> [Strategia na rzecz równouprawnienia płci; strategia na rzecz równości osób LGBTIQ; ramy strategiczne dotyczące Romów; strategia na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami.](#)

<sup>13</sup> [Strategia UE na rzecz praw dziecka i europejskiej gwarancji dla dzieci \(europa.eu\).](#)

<sup>14</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2065 w sprawie jednolitego rynku usług cyfrowych oraz zmiany dyrektywy 2000/31/WE (akt o usługach cyfrowych), <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pl/TXT/?uri=celex%3A32022R2065>

wynikających z korzystania z niektórych platform internetowych. Największe platformy i wyszukiwarki internetowe, tj. te, które mają ponad 45 mln użytkowników w Unii, są zobowiązane do oceny ryzyka systemowego, jakie ich usługi stwarzają dla zdrowia psychicznego, i wprowadzenia odpowiednich środków w celu ograniczenia zidentyfikowanego ryzyka<sup>15</sup>.

Komisja wspiera już **transfer odpowiednich najlepszych praktyk** państw członkowskich i zainteresowanych stron w zakresie promowania zdrowia psychicznego w społecznościach we wszystkich obszarach polityki <sup>16</sup> za pośrednictwem grupy ekspertów ds. zdrowia publicznego<sup>17</sup>.

Trwa badanie mające na celu analizę **skuteczności zwiększania skali polityki w zakresie zdrowia psychicznego** i dobrostanu w państwach członkowskich<sup>18</sup> w celu lepszego wspierania kształtowania polityki.

## INICJATYWY PRZEWODNIE

### 1. EUROPEJSKA INICJATYWA NA RZECZ BUDOWANIA ZDOLNOŚCI W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- W 2023 r. Komisja przeznaczy 11 mln EUR w ramach Programu UE dla zdrowia na wsparcie państw członkowskich w **budowaniu zdolności w zakresie podejścia promującego zdrowie psychiczne we wszystkich obszarach polityki** wspólnie z WHO<sup>19</sup>.
- Komisja przeznaczy 10 mln EUR<sup>20</sup> na wsparcie roli zainteresowanych stron w **działaniu na rzecz zdrowia psychicznego w społecznościach**, ze szczególnym uwzględnieniem grup szczególnie wrażliwych, w tym dzieci i osób młodych oraz populacji migrantów/uchodźców.
- W 2024 r. Komisja zainauguruje **plan działania (zestaw narzędzi) na rzecz wielodyscyplinarnego podejścia do budowania zdolności w zakresie zdrowia psychicznego**<sup>21</sup>.

<sup>15</sup> Może to obejmować na przykład łagodzenie negatywnych skutków spersonalizowanych rekomendacji i zmianę kryteriów stosowanych w rekomendacjach, uniemożliwienie uzyskiwania przychodów z reklam związanych z określonymi informacjami lub zwiększenie widoczności wiarygodnych źródeł informacji.

<sup>16</sup> Np. [model najlepszych praktyk EAAD](#) dotyczący poprawy opieki nad chorymi na depresję i zapobiegania zachowaniom samobójczym w Europie, finansowany w ramach trzeciego Programu UE dla zdrowia: 2 mln EUR.

<sup>17</sup> [https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/expert-group-public-health\\_pl](https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/expert-group-public-health_pl)

<sup>18</sup> Wsparcie finansowe w ramach [programu prac Programu UE dla zdrowia na 2021 r.](#): DP-g-07.2.1 Gromadzenie i wspieranie wdrażania innowacyjnych najlepszych praktyk i wyników badań w zakresie chorób niezakaźnych: budżet zasilony przez redystrybucję środków: 1 mln EUR.

<sup>19</sup> Na podstawie umowy o przyznanie wkładu z WHO (budżet zasilony przez redystrybucję środków: 11 mln EUR) w ramach [programu prac Programu UE dla zdrowia na 2022 r.](#): DP-g-22-07.02 Zwalczanie problemów w zakresie zdrowia psychicznego.

<sup>20</sup> Wsparcie finansowe w ramach [programu prac Programu UE dla zdrowia na 2022 r.](#): DP-g-22-07.01/03/04 zaproszenie do składania wniosków dotyczących dbania o zdrowie psychiczne: 10 mln EUR.

<sup>21</sup> [Budowanie zdolności w zakresie zdrowia psychicznego](#): multidyscyplinarny program szkoleniowy i program wymiany dla pracowników służby zdrowia: 9 mln EUR.

Zachęca się państwa członkowskie, aby przyjęły podejście wspierające **zdrowie psychiczne we wszystkich obszarach polityki**. Szczególny nacisk należy położyć na **informowanie, zapobieganie<sup>22</sup>, interwencje na wczesnym etapie**, zwalczanie **stygmatyzacji i włączenie społeczne** osób z problemami zdrowia psychicznego. Ponadto państwa członkowskie powinny wspierać programy, które pomogą ludziom w znalezieniu zatrudnienia lub uczestnictwie w programach powrotu do pracy. Domena cyfrowa, w tym w miejscu pracy, niesie ze sobą **zagrożenia psychospołeczne**, które mają znaczący wpływ na ludzi, organizacje i gospodarkę<sup>23</sup>. Szczególną uwagę należy zwrócić na promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

### ***b. Promowanie dobrego zdrowia psychicznego, zapobieganie problemom zdrowia psychicznego i interweniowanie na wczesnym etapie***

**Osoby doświadczające problemów zdrowia psychicznego muszą wiedzieć, dokąd zwrócić się o pomoc.** Obecnie dostępne usługi i narzędzia są rozproszone, a w poszczególnych krajach UE występują duże różnice. Ponadto usługi te nie są wystarczająco rozpropagowane i znane. To musi się zmienić.

Promowanie dobrego zdrowia psychicznego, zapobieganie problemom zdrowia psychicznego i wczesne interwencje są bardziej skuteczne i opłacalne niż leczenie. Najmocniejsze **dowody ekonomiczne** skuteczności inwestycji w to podejście odnoszą się do **wczesnych interwencji** koncentrujących się na zdrowiu matek i niemowląt, dzieci i nastolatków, zdrowiu psychicznym w miejscu pracy (zob. rozdział e) oraz zapobieganiu samobójstwom i samookaleczeniom<sup>24</sup>. Należy zintensyfikować badania w tym obszarze, aby lepiej rozpoznawać pierwsze oznaki budzące niepokój: środki na ten cel przeznaczono w ramach programu „Horyzont Europa”<sup>25</sup>.

Na zdrowie ludzi mają wpływ ich doświadczenia życiowe i środowisko, w którym spędzają swoje życie. **Uwarunkowania zdrowotne**, takie jak odżywianie i aktywność fizyczna, szkodliwe spożywanie alkoholu, tytoniu i narkotyków, a także **uwarunkowania środowiskowe, społeczne i ekonomiczne**, w tym warunki życia, lepsze warunki mieszkaniowe, czyste powietrze, dostęp do sportu, kultury i terenów zielonych i lepsza równowaga między życiem zawodowym a prywatnym, a także ryzyko przemocy, mają istotny wpływ na zdrowie psychiczne.

---

<sup>22</sup> Platforma wiedzy Wspólnego Centrum Badawczego o promocji zdrowia i profilaktyce chorób (zapobieganie depresji, stresowi związanemu z pracą i demencji).

<sup>23</sup> W komunikacie w sprawie [strategicznych ram UE dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy na lata 2021–2027](#) uznano znaczenie przeciwdziałania zagrożeniom psychospołecznym w miejscu pracy, w tym w świetle transformacji cyfrowej.

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

<sup>25</sup> [Zaproszenia do składania wniosków w dziedzinie zdrowia w ramach programu „Horyzont Europa” na 2023 r. – Srebrny pakt – Zdrowie i opieka ukierunkowane na pacjenta w regionach europejskich \(Cel 1\) \(europa.eu\)](#).

Aktywność fizyczna i sport odgrywają ważną rolę w promowaniu dobrego zdrowia psychicznego. UE będzie nadal promować **sport i prozdrowotną aktywność fizyczną** za pośrednictwem planu prac UE w dziedzinie sportu i Europejskiego Tygodnia Sportu.

**Interwencja na wczesnym etapie może umożliwić szybkie wsparcie i zapobiec dalszemu pogorszeniu się dobrostanu i zdrowia psychicznego, zwłaszcza wśród osób młodych<sup>26</sup>.** Interwencja na wczesnym etapie może być na przykład bardzo ważna w rozpoznawaniu i łagodzeniu czynników ryzyka i oznak dotyczących różnych form niepokoju, których mogą doświadczać ludzie. Ponadto ważnymi miejscami promowania zdrowia psychicznego, profilaktyki, wczesnego rozpoznawania i interwencji są różne instytucje i organizacje, takie jak szkoły, miejsca pracy, domy opieki dla osób starszych i więzienia. Np. **szkolne programy** wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu, w których biorą udział różne podmioty i służby<sup>27</sup> społeczne, umożliwiają rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów na wczesnym etapie.

W 2023 r. Komisja ogłosi zaproszenie dla państw członkowskich i zainteresowanych stron do zgłaszania **najlepszych praktyk** w zakresie promowania zdrowia psychicznego, profilaktyki, wczesnego wykrywania i wczesnej interwencji za pośrednictwem unijnego portalu najlepszych praktyk<sup>28</sup>. Wraz z państwami członkowskimi opracuje inicjatywy dotyczące kluczowych uwarunkowań zdrowia psychicznego o charakterze behawioralnym, ekonomicznym, społecznym, środowiskowym (w tym w odniesieniu do zanieczyszczeń), międzypokoleniowym i komercyjnym poprzez współpracę w ramach inicjatywy „Zdrowsi razem”<sup>29</sup>. Komisja będzie wspierać opracowywanie **wytycznych dotyczących wczesnego wykrywania i interweniowania** oraz badań przesiewowych grup szczególnie wrażliwych w kluczowych środowiskach, a ich pilotowaniem zajmą się państwa członkowskie<sup>30</sup>. Komisja zintensyfikuje swoje działania dotyczące **badań nad mózgiem**, inaugurując nowe projekty, w tym poprzez wykorzystanie cyfrowych danych dotyczących zdrowia<sup>31</sup>, infrastruktury obliczeniowej i symulacyjnej<sup>32</sup>.

## INICJATYWY PRZEWODNIE

### 2. EUROPEJSKA INICJATYWA NA RZECZ ZAPOBIEGANIA DEPRESJI I SAMOBÓJSTWOM

- Komisja przeznaczy 6 mln EUR na zmniejszenie ryzyka doświadczenia poważnych

<sup>26</sup> [Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people \[Psychiatria profilaktyczna: plan poprawy zdrowia psychicznego osób młodych\] \(nih.gov\).](#)

<sup>27</sup> Zgodnie z zaleceniem Rady w sprawie [dróg do sukcesu szkolnego](#).

<sup>28</sup> [Portal najlepszych praktyk \(europa.eu\).](#)

<sup>29</sup> Poprzez działania finansowane w ramach [programu UE dla zdrowia \(na lata 2021–2027\)](#).

<sup>30</sup> Poprzez finansowanie w ramach [programu prac Programu UE dla zdrowia na 2022 r.](#) (wsparcie techniczne dla grup ekspertów).

<sup>31</sup> [Wniosek dotyczący rozporządzenia w sprawie europejskiej przestrzeni danych dotyczących zdrowia](#) ma na celu poprawę dostępu do danych dotyczących zdrowia na potrzeby badań naukowych i innowacji, w tym w dziedzinie badań nad mózgiem.

<sup>32</sup> [Europejska infrastruktura badawcza \(europa.eu\).](#)



problemów zdrowia psychicznego poprzez wspieranie rozwoju i wdrażania **polityki w zakresie zapobiegania depresji i samobójstwom** w państwach członkowskich na podstawie wymiany najlepszych praktyk (2023 r.).

### 3. INICJATYWA „ZDROWSI RAZEM” – ZDROWIE PSYCHICZNE

- Komisja przeznaczy 8,3 mln EUR na **wzmocnienie aspektu zdrowia psychicznego w ramach unijnej inicjatywy „Zdrowsi razem” dotyczącej chorób** niezakaźnych w celu wspierania działań państw członkowskich w zakresie promowania zdrowia psychicznego, tworzenia wspierających środowisk i polityk, zwiększania włączenia społecznego i zwalczania stygmatyzacji i dyskryminacji związanej z problemami zdrowia psychicznego<sup>33</sup>.

### 4. PORTAL INFORMACYJNY DLA OSÓB Z PROBLEMAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- Komisja stworzy w ramach unijnego portalu najlepszych praktyk<sup>34</sup> repozytorium UE gromadzące **najlepsze praktyki** państw członkowskich, aby ułatwić wzajemne uczenie się i kierowanie ludzi ku skutecznej opiece (infolinie, punkty pomocy itp.).
- Aby ułatwić poruszanie się po dostępnych usługach wsparcia, państwa członkowskie zostaną poproszone<sup>35</sup> o stworzenie krajowych stron internetowych, które będą pojedynczym punktem odniesienia dla obywateli i **zwiększą dostępność leczenia, wsparcia i opieki**.

### 5. EUROPEJSKI KODEKS ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- Komisja przeznaczy 2 mln EUR<sup>36</sup> na **ułatwienie osobom** z problemami zdrowia psychicznego lepszemu dbaniu o zdrowie psychiczne swoje, swojej rodziny i opiekunów poprzez przedstawienie zestawu opartych na dowodach zaleceń, które będą aktywnie promowane i dostępne online.

### 6. ROZWÓJ WSPÓLNEGO EKOSYSTEMU BADAŃ NAD MÓZGIEM

- Komisja wzmocni badania nad zdrowiem mózgu, w tym nad zdrowiem psychicznym, ściśle współpracując z państwami członkowskimi w celu stworzenia odpowiedniego ekosystemu. Ekosystem ten powiązałby naukowców i zainteresowane strony w celu ułatwienia i koordynacji działań służących jak najlepszemu wykorzystaniu inwestycji badawczych UE i państw członkowskich.

Państwom członkowskim zaleca się korzystanie z możliwości finansowania unijnego i współpracy w celu **wdrażania inicjatyw i najlepszych praktyk** w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i profilaktyki, zajęcie się powiązaniem między **nierównościami a zdrowiem psychicznym** poprzez zwiększenie starań na rzecz zwalczania stygmatyzacji, dyskryminacji, nawoływania do nienawiści i przemocy oraz zapewnienie odpowiedniego

<sup>33</sup> [Grupa ekspertów ds. zdrowia publicznego.](#)

<sup>34</sup> Unijny portal najlepszych praktyk: [portal najlepszych praktyk \(europa.eu\).](#)

<sup>35</sup> W podgrupie ds. zdrowia psychicznego w ramach grupy ekspertów ds. zdrowia publicznego.

<sup>36</sup> [Program prac dotyczący Programu UE dla zdrowia na 2023 r. \(europa.eu\).](#)

szkolenia, podnoszenia kwalifikacji i zmiany kwalifikacji pracowników służby zdrowia i opieki społecznej w zakresie promowania zdrowia psychicznego i dobrostanu. Kraje powinny również stawić czoła wyzwaniom związanym z zapobieganiem problemom zdrowia psychicznego w społecznościach szczególnie wrażliwych, usprawnić wczesne rozpoznawanie problemów zdrowia psychicznego, zapewniać interwencje i wsparcie na wczesnym etapie oraz zająć się powiązaniem między **wykluczeniem, nierównościami i zdrowiem psychicznym** poprzez zwiększenie starań na rzecz zwalczania dyskryminacji, nawoływania do nienawiści i przemocy.

### *c. Poprawa zdrowia psychicznego dzieci i osób młodych*

Europa jest świadkiem **pogarszania się stanu zdrowia psychicznego naszych młodszych pokoleń**. Podczas pandemii COVID-19 większość dzieci nie uczestniczyła w zajęciach stacjonarnych, była pozbawiona interakcji społecznych i aktywności fizycznej, a liczna przypadków depresji wśród osób młodych wzrosła ponad dwukrotnie<sup>37</sup>. Alarmujące poziomy osiągnęła samotność, czynnik mający duży wpływ na dobrostan i zdrowie psychiczne. W 2022 r. jedna na pięć osób w wieku 16–25 lat zgłaszała, że czuje się przez większość czasu samotna<sup>38</sup>.

Ubóstwo dzieci może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. W zaleceniu Rady w sprawie ustanowienia  **europejskiej gwarancji dla dzieci**<sup>39</sup> odniesiono się do niektórych z tych wyzwań. Programy zapobiegania nękanii w szkołach<sup>40</sup> są skutecznym sposobem wspierania dobrostanu psychicznego dzieci i osób młodych.

Osoby młode coraz częściej borykają się z niepokojem, smutkiem lub strachem, samookaleczeniami, niską samooceną, nękaniami i zaburzeniami odżywiania. Szczególnie zagrożone są dzieci przymusowo przesiedlone i dzieci migrujące, w tym dzieci, które zostały zmuszone do ucieczki przed wojną napastniczą Rosji przeciwko Ukrainie, oraz dzieci, które są ofiarami wykorzystywania seksualnego, bądź innych przestępstw i nadużyć.

Na dzieci mają wpływ różne wzajemnie powiązane uwarunkowania zdrowotne, środowiskowe, społeczne i komercyjne, a także konsekwencje przestępstw internetowych, takich jak niegodziwe traktowanie dzieci w celach seksualnych w internecie. Zdarzają się przypadki, w których dzieci i osoby młode zmagają się z problemami w **okresie życia, w którym są najbardziej wrażliwe i w którym ich osobowość się kształtuje, co może pozostawić ślad na ich zdrowiu ogólnym i zdrowiu psychicznym na resztę życia**.

Osoby młode są również bardzo zaniepokojone zmianą klimatu i utratą różnorodności biologicznej. W niedawnym badaniu<sup>41</sup> stwierdzono, że 75 % dzieci i młodych respondentów postrzegało swoją przyszłość jako „przerażającą”. Jednocześnie badanie wykazało, że lęk

---

<sup>37</sup> Od stanu sprzed pandemii (2019 r. lub najbliższy rok) do poziomu podczas pandemii (kwiecień 2020 r.– sierpień 2021 r.): Sprawozdanie [Health at a Glance: Europe, 2022](#)”.

<sup>38</sup> [Publikacje dotyczące samotności \(europa.eu\)](#).

<sup>39</sup> [Zalecenie Rady w sprawie ustanowienia europejskiej gwarancji dla dzieci](#).

<sup>40</sup> [Well-being at school \[Dobrostan w szkole\] | Europejski obszar edukacji \(europa.eu\)](#).

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

i niepokój związany z klimatem były powiązane z opinią, że rządy reagują w sposób nieadekwatny, i związanym z tym poczuciem bycia zdradzonym. Zobowiązania UE dotyczące osiągnięcia neutralności klimatycznej do 2050 r. oraz dotyczące globalnych ram różnorodności biologicznej na okres po 2020 roku są zatem ważne również dla zdrowia psychicznego naszych dzieci.

**Narzędzia cyfrowe** mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne (np. poprzez zapewnienie dostępu do informacji, grup wsparcia i usług terapeutycznych), ale mogą również negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Konieczne jest stworzenie **bezpieczniejszej i zdrowszej przestrzeni cyfrowej dla dzieci**<sup>42</sup>. Obejmuje to: ochronę przed nieodpowiednimi treściami, natrętnym gromadzeniem informacji i agresywnym marketingiem internetowym niezdrowej żywności, napojów, standardów piękna oraz alkoholu i tytoniu, ostrożne korzystanie z mediów społecznościowych, przeciwdziałanie niegodziwemu traktowaniu dzieci w celach seksualnych w internecie, dostępowi do niedozwolonych środków odurzających i nowych substancji psychoaktywnych, oraz zabezpieczenia przed cyberprzemocą, nawoływaniem do nienawiści, nadmiernym czasem spędzonym przed ekranem i cyfrową edycją zdjęć; nabycie umiejętności grania w gry komputerowe z zachowaniem odpowiedniej równowagi, dzięki której łatwiej będzie uniknąć kompulsywnego grania i szkodliwego wpływu na życie codzienne.

Jeżeli chodzi o psychofizyczny rozwój dzieci<sup>43</sup>, w **akcie o usługach cyfrowych**<sup>44</sup> dostrzeżono określone rodzaje ryzyka systemowego wynikające ze sposobu projektowania lub funkcjonowania usług i systemów, w tym systemów algorytmicznych, funkcjonujących w ramach usług określonych jako „bardzo duże platformy internetowe” lub „bardzo duże wyszukiwarki internetowe”. Takie ryzyko może powstać na przykład w związku z projektem interfejsów internetowych, które umyślnie lub nieumyślnie wykorzystują słabe strony i niedoświadczenie małoletnich lub które mogą powodować zachowania nałogowe.

W przypadku platform, których nie uznano za „bardzo duże”, w akcie o usługach cyfrowych również wprowadzono ukierunkowane środki w celu zwiększenia **ochrony małoletnich w internecie**, na przykład projektowanie interfejsów platform lub ich części od początku z myślą o jak najwyższym poziomie prywatności, bezpieczeństwa i ochrony małoletnich, przyjęcie norm ochrony lub przestrzeganie odpowiednich kodeksów postępowania. Ponadto akt o usługach cyfrowych zabrania dostawcom platform internetowych wyświetlania reklam w ich interfejsie, gdy są z wystarczającą pewnością świadomi, że odbiorcą usługi jest małoletni.

Strategia na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+)<sup>45</sup>, uzupełniająca akt o usługach cyfrowych, wspiera zdrowie psychiczne dzieci w internecie za pośrednictwem **centrów bezpieczniejszego internetu i portalu BIK**, w którym można znaleźć szeroki wachlarz

---

<sup>42</sup> [Tworzenie lepszego internetu dla dzieci | Kształtowanie cyfrowej przyszłości Europy \(europa.eu\)](#).

<sup>43</sup> Art. 34 ust. 2 lit. b) i d).

<sup>44</sup> [Akt o usługach cyfrowych](#).

<sup>45</sup> Cyfrowa dekada dla dzieci i młodzieży: nowa europejska strategia na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+) COM/2022/212 final.

dostosowanych do wieku materiałów dla dzieci, rodzin i nauczycieli. Telefony zaufania centrów bezpieczniejszego internetu oferują praktyczne wsparcie i porady dla dzieci zmagających się z problemami w internecie, takimi jak cyberprzemoc, nagabywanie dzieci dla celów seksualnych i niepokojące treści, a także wsparcie i porady dla ich rodziców lub opiekunów.

Dzieci są w trudniejszej sytuacji niż dorośli, jeżeli chodzi o wyrażanie swoich obaw. Zgodnie ze strategią UE na rzecz praw dziecka Komisja przedstawi w 2024 r. inicjatywę dotyczącą zintegrowanych systemów ochrony dzieci, która zachęci wszystkie odpowiednie organy i służby do lepszej współpracy w ramach systemu, który stawia dziecko w centrum uwagi. Podczas jej przygotowania odbędą się konsultacje z dziećmi, w tym na temat kwestii zdrowia psychicznego, w ramach nowo utworzonej unijnej platformy uczestnictwa dzieci. **Należy wysłuchać opinii dzieci**, a to wymaga ukierunkowanych narzędzi i inicjatyw. Komisja będzie wspierać realizację **strategii UE na rzecz skuteczniejszej walki z wykorzystywaniem seksualnym dzieci i niegodziwym traktowaniem dzieci w celach seksualnych**<sup>46</sup> poprzez lepsze działania zapobiegawcze, lepszą pomoc ofiarom oraz lepsze działania w zakresie prowadzenia postępowań przygotowawczych i ścigania czynów zabronionych. Aby sprostać szczególnym **wyzwaniom stojącym przed dziećmi i młodzieżą** mieszkającymi na obszarach wiejskich lub w regionach oddalonych i szczególnie dotkniętymi brakiem wystarczających usług wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, Komisja przygotowuje specjalne działania w ramach planu działania UE na rzecz obszarów wiejskich. Dzięki temu **Europejski Korpus Solidarności** będzie nadal wspierał działania dotyczące profilaktyki, informowania i wsparcia w dziedzinie zdrowia, zgodnie z inicjatywą **HealthyLifeStyle4All**<sup>47</sup>, ze szczególnym uwzględnieniem wsparcia dla słabszych lub defaworyzowanych grup społecznych.

**Działania zapobiegawcze i interwencje na wczesnym etapie** ze strony specjalistów mających kontakt z dziećmi, takich jak nauczyciele, mogą zwiększać odporność psychiczną dzieci i młodzieży oraz łagodzić potencjalne szkody, w szczególności dzięki wysłuchaniu ich opinii. Przedszkola i szkoły to idealne miejsce do nauczania małych dzieci umiejętności regulowania emocji i lepszego rozumienia zdrowia psychicznego oraz rozwijania umiejętności, takich jak empatia oraz budowanie samoświadomości i pewności siebie. Wymaga to odpowiednio przeszkolonego personelu, ale stanowi cenną inwestycję, która może pomóc zmniejszyć stygmatyzację związaną z problemami zdrowia psychicznego i uczynić społeczeństwo bardziej odpornym i harmonijnym. Wykazano, że inicjatywy w ramach szkół, w tym podchodzenie do zdrowia psychicznego w sposób całościowy, poprawiają zdrowie psychiczne uczniów, umiejętności poznawcze, koncentrację uwagi, wyniki w nauce i zwiększają ich odporność na stres<sup>48</sup>. **Child Helpline International**<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> [Strategia UE na rzecz skuteczniejszej walki z niegodziwym traktowaniem dzieci w celach seksualnych \(europa.eu\)](https://europa.eu).

<sup>47</sup> [Inicjatywa HealthyLifestyle4All | Sport \(europa.eu\)](https://europa.eu).

<sup>48</sup> [How school systems can improve health and well-being: topic brief: mental health \[W jaki sposób systemy szkolnictwa mogą poprawić zdrowie i dobrostan: krótki opis zagadnienia: zdrowie psychiczne\] \(who.int\)](https://www.who.int).

<sup>49</sup> [Strona Child Helpline International – finansowana z programu „Obywatele, równość, prawa i wartości”](https://www.childhelplineinternational.org).

zapewnia dzieciom kontaktującym się z telefonem zaufania wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, które może obejmować wsparcie emocjonalne, psychologiczne, a czasem także prawne.

Komisja będzie wspierać państwa członkowskie we wdrażaniu  **europejskiej gwarancji dla dzieci**, zgodnie z ich krajowymi planami działania i za pośrednictwem funduszy UE, w szczególności Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, oraz ułatwiając wymianę dobrych praktyk między koordynatorami ds. gwarancji dla dzieci. Państwa otrzymają również wsparcie we wzmacnianiu budowania na szczeblu krajowym zdolności w zakresie specjalistów ds. opieki zdrowotnej i innych specjalistów, a także będą zachęcane do korzystania z możliwości finansowych budżetu UE w celu zwiększenia działań w zakresie profilaktyki i interwencji na wczesnym etapie poza sektorem zdrowia, a mianowicie w środowisku edukacyjnym. Komisja będzie również  **monitorować postępy** w ramach europejskiego semestru.

Komisja będzie dalej realizować  **strategię UE na rzecz młodzieży (2019–2027)**<sup>50</sup>, aby zapewnić lepsze zdrowie psychiczne i dobrostan oraz położyć kres stygmatyzacji.

Komisja wzmocni działania informacyjne na temat zdrowia psychicznego w placówkach edukacyjnych poprzez wsparcie realizacji inicjatywy w sprawie  **dróg do sukcesu szkolnego**<sup>51</sup>. Grupa ekspertów Komisji ds. strategii na rzecz tworzenia sprzyjających warunków nauki dla grup zagrożonych osiągnięciem słabych wyników w nauce oraz na rzecz wspierania dobrostanu w szkole opracuje w 2024 r. wytyczne dotyczące systemowego,  **ogólnoszkolnego podejścia do dobrostanu** skierowane do decydentów na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym oraz do szkół<sup>52</sup>. Komisja zaproponuje  **zestaw narzędzi do samooceny i samodoskonalenia poświęcony dobrostanowi w szkole** oraz przedstawi zalecenia dotyczące działań zwiększających świadomość na szczeblu krajowym i unijnym. Za pośrednictwem programu Erasmus+ i Europejskiego Korpusu Solidarności będzie można finansować projekty na rzecz zdrowia psychicznego i dobrostanu osób młodych, a długoterminowe działanie Erasmus+ w zakresie szkoleń i współpracy „ **Zdrowie psychiczne w pracy z młodzieżą**” będzie nadal zwiększać świadomość i rozwijać wiedzę na temat zdrowia psychicznego.

---

<sup>50</sup> [EUR-Lex – 42018Y1218\(01\) - PL - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

<sup>51</sup> [EUR-Lex – 32022H1209\(01\) – PL – EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

<sup>52</sup> Wytyczne te powinny uwzględniać dobrostan psychiczny i zapobieganie nękanii, jak również odnieść się do stresu związanego z pracą, którego doświadczają nauczyciele, oraz do przemocy wobec nauczycieli i nękania ich, w ramach podejścia ogólnoszkolnego. Link: <https://osha.europa.eu/pl/publications/occupational-safety-and-health-and-education-whole-school-approach>

## INICJATYWY PRZEWODNIE

### 7. SIEĆ ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

- W 2024 r. Komisja wesprze utworzenie sieci zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w celu wymiany informacji, wzajemnego wsparcia i prowadzenia działań informacyjnych za pośrednictwem ambasadorów młodzieży<sup>53</sup>.

### 8. ZDROWIE DZIECI 360

- W 2023 r. Komisja opracuje **zestaw narzędzi profilaktycznych** poświęcony zapobieganiu, interwencji na wczesnym etapie u dzieci z grup ryzyka oraz powiązaniom między zdrowiem psychicznym i fizycznym a kluczowymi uwarunkowaniami zdrowotnymi<sup>54</sup>. Szczególna uwaga zostanie poświęcona zagrożeniom związanym z nękaniami w placówkach edukacyjnych.

### 9. INICJATYWA PRZEWODNIA „MŁODZIEŻ NA PIERWSZYM MIEJSCU” (INICJATYWA PRZEWODNIA W RAMACH INSTRUMENTU WSPARCIA TECHNICZNEGO 2023<sup>55</sup>)

- W 2023 r. Komisja opracuje **narzędzia dla dzieci i osób młodych** służące aktywnemu zajęciu się np. zdrowym stylem życia i zapobieganiem problemom zdrowia psychicznego w ścisłej współpracy z dziećmi i osobami młodymi<sup>56</sup> (2 mln EUR).

### 10. ZDROWE KORZYSTANIE Z EKRAŃÓW, ZDROWA MŁODZIEŻ

Komisja wesprze następujące działania:

- kontynuacja wdrażania strategii na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+)<sup>57</sup>;
- praktyczne wytyczne dla władz dotyczące lepszego **ochrony dzieci w świecie cyfrowym**, uzupełnione o monitorowanie wpływu transformacji cyfrowej na dobrostan dzieci za pośrednictwem portalu „Lepszy internet dla dzieci”;
- **kodeks postępowania dotyczący projektowania dostosowanego do wieku**<sup>58</sup>, który Komisja wesprze na podstawie nowych przepisów aktu o usługach cyfrowych;
- wsparcie kontynuacji i zintensyfikowania prac związanych z **unijnym kodeksem postępowania w zakresie zwalczania nielegalnego nawoływania do nienawiści w internecie**, na podstawie aktu o usługach cyfrowych<sup>59</sup>.

Komisja zachęca państwa członkowskie do współpracy w zakresie polityki i inicjatyw ukierunkowanych na konkretne wyzwania związane ze **zdrowiem psychicznym dzieci i osób młodych** oraz do zajęcia się powiązaniem między problemami zdrowia psychicznego

<sup>53</sup> Realizowane w ramach inicjatywy „Zdrowsi razem” i finansowane z [Programu UE dla zdrowia](#).

<sup>54</sup> Realizowane w ramach inicjatywy „Zdrowsi razem” i finansowane z [Programu UE dla zdrowia](#).

<sup>55</sup> 2 mln EUR w ramach [programu prac Instrumentu Wsparcia Technicznego 2023](#): realizacja projektu rozpocznie się jesienią 2023 r.

<sup>56</sup> Komisja udzieli, wraz z UNICEF, [wsparcia technicznego](#) Cypru, Włochom, Słowenii i Andaluzji, aby zwiększyć współpracę między różnymi sektorami: zdrowia, edukacji, usług społecznych i systemów ochrony dzieci: .

<sup>57</sup> [Strategia na rzecz lepszego internetu dla dzieci](#).

<sup>58</sup> Kodeks postępowania dotyczący projektowania dostosowanego do wieku przyczyni się do wdrożenia art. 28 aktu o usługach cyfrowych i będzie uznawany za kodeks w rozumieniu art. 45 aktu o usługach cyfrowych.

<sup>59</sup> W opracowanie kodeksu postępowania opartego na akcie o usługach cyfrowych ma być zaangażowana Europejska Rada ds. Usług Cyfrowych.

a uwarunkowaniami zdrowotnymi i korzystaniem z narzędzi cyfrowych. Komisja zachęca państwa członkowskie do określenia dzieci w krajowych strategiach zdrowia psychicznego jako priorytetowej grupy docelowej oraz do tworzenia sieci obejmujących rodziny, szkoły, młodzież i inne zainteresowane strony, jak również instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym dzieci. Wzywa się państwa członkowskie do zapewnienia **dzieciom** lepszego dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego, a także równego i łatwego dostępu do zdrowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej, życia w bezpiecznym i wspierającym środowisku oraz ochrony przed problemami związanymi z używaniem alkoholu, tytoniu i narkotyków oraz negatywnymi skutkami korzystania z technologii cyfrowych. Zachęca się państwa członkowskie do **wdrażania innowacyjnych podejść i najlepszych praktyk** wskazanych w inicjatywie „Zdrowsi razem” dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i osób młodych oraz do udziału we wspólnych pracach w ramach inicjatywy w celu **uwzględnienia wpływu uwarunkowań zdrowotnych**, w tym uwarunkowań gospodarczych, handlowych, społecznych i środowiskowych, a także wpływu transformacji cyfrowej na zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci i osób młodych.

#### ***d. Pomaganie najbardziej potrzebującym***

Choroba psychiczna wiąże się z wieloma formami nierówności i należy zwrócić szczególną uwagę na osoby znajdujące się w **trudnej sytuacji**. Poszczególne osoby mogą należeć do jednej lub kilku grup szczególnie wrażliwych, takich jak samotne matki żyjące w ubóstwie lub osoby z niepełnosprawnościami przechodzące ciężką chorobę.

W kontekście trudnych zmian demograficznych **usługi w zakresie zdrowia psychicznego, opieki społecznej i długoterminowej** muszą być dostępne, przystępne cenowo, zintegrowane<sup>60</sup>, oparte na społeczności i przyjazne dla korzystającego. **Osoby starsze**<sup>61</sup> powinny mieć możliwość prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia, radzenia sobie z własnym zdrowiem psychicznym oraz zwiększania interakcji społecznych<sup>62</sup> i ograniczania samotności. Należy zachęcać do stosowania kreatywnych rozwiązań, takich jak mieszkalnictwo międzypokoleniowe.

Komisja zwiększa świadomość potrzeby przeciwdziałania **samotności i izolacji społecznej** w celu promowania dobrego zdrowia psychicznego<sup>63</sup> i będzie wspierać państwa członkowskie poprzez gromadzenie i przekazywanie najlepszych praktyk za pośrednictwem portalu najlepszych praktyk UE.

---

<sup>60</sup> Zintegrowany system opieki nad osobami starszymi oznacza, że osoby starsze otrzymują odpowiednią opiekę zdrowotną w dostosowanym do ich potrzeb miejscu i czasie: [Ageing and Health unit \(who.int\)](#).

<sup>61</sup> W 2021 r. ponad 20,8 % ludności UE było w wieku powyżej 65 lat i udział ten ma wzrosnąć do 30,3 % w 2058 r.: [Konkluzje Rady w sprawie uwzględniania w politykach publicznych problematyki starzenia się](#).

<sup>62</sup> [Konkluzje Rady „Osoby starsze w erze cyfryzacji: prawa człowieka, uczestnictwo i dobrostan”](#).

<sup>63</sup> [Samotność \(europa.eu\)](#).

**Kobiety** są prawie dwukrotnie bardziej narażone na depresję niż mężczyźni. Wynika to z wielu czynników, takich jak biologia, okoliczności życiowe i elementy kulturowe wywołujące stres<sup>64</sup>.

Szczególnie narażone są ofiary **przemocy ze względu na płeć**. Komisja zwiększy ochronę i wsparcie na rzecz **ofiar przemocy ze względu na płeć**, w tym cyberprzemocy, przez wdrożenie przyszłych zobowiązań UE wynikających z **konwencji stambulskiej**<sup>65</sup> i przyszłej dyrektywy UE w sprawie **zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej**<sup>66</sup>. Komisja zajmie się zapobieganiem i zwalczaniem **krzywdzących praktyk wobec kobiet i dziewcząt**<sup>67</sup> oraz ustanowi unijną sieć zapobiegania **przemocy ze względu na płeć** i przemocy domowej. Aby chronić zdrowie psychiczne zarówno dzieci, jak i kobiet, **należy zająć się depresją poporodową** i innymi problemami zdrowia psychicznego, które mogą pojawić się w czasie ciąży i po jej zakończeniu<sup>68</sup>. Finansowany przez UE projekt HappyMums<sup>69</sup> zajmie się zbadaniem mechanizmów fizjologicznych tego zjawiska, aby umożliwić podejmowanie skutecznych, opartych na nauce interwencji klinicznych. Należy również zająć się takimi wyzwaniami, jak nierówny dostęp do zatrudnienia, w tym do umów na czas określony lub do równego wynagrodzenia, nierówny podział obowiązków domowych i rodzinnych oraz presja i zależność ekonomiczna, których doświadczają kobiety. Komisja przyczyni się do poprawy tej sytuacji przez zapewnienie, aby państwa członkowskie w pełni i prawidłowo transponowały i stosowały prawodawstwo UE dotyczące równości szans i równego traktowania kobiet i mężczyzn w obszarze zatrudnienia i pracy, równowagi między życiem zawodowym a prywatnym rodziców i opiekunów, a także przejrzystości wynagrodzeń.

Wpływ na zdrowie psychiczne, szczególnie osób młodych, może mieć również **dyskryminacja ze względu na orientację seksualną, tożsamość płciową, ekspresję płciową lub cechy płciowe**. Niepokój psychiczny wynikający z doświadczeń marginalizacji, dyskryminacji i stygmatyzacji (stres wynikający z należenia do mniejszości) zwiększa ryzyko zachowań samobójczych, samookaleczeń lub depresji – problem ten zostanie uwzględniony zgodnie ze strategią na rzecz równości osób LGBTIQ na lata 2020–2025<sup>70</sup>.

Przemoc fizyczna i seksualna oraz zagrożenia, których doświadczają **ofiary handlu ludźmi**, skutkują długotrwałymi konsekwencjami dla zdrowia psychicznego<sup>71</sup>. W dyrektywie w sprawie zapobiegania handlowi ludźmi i zwalczania tego procederu uznano szczególne potrzeby ofiar z problemami zdrowia psychicznego i zapewniono im specjalistyczne usługi zdrowotne oraz długoterminowe wsparcie w celu powrotu do zdrowia i rehabilitacji. Komisja

---

<sup>64</sup> [WMH REVIEW FINAL \(who.int\)](#).

<sup>65</sup> Konwencja stambulska: [zwalczanie przemocy wobec kobiet i przemocy domowej](#).

<sup>66</sup> [EUR-Lex – 52022PC0105 - PL – EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

<sup>67</sup> [Program prac Komisji na 2023 r.](#)

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

<sup>69</sup> [Projekt HappyMums](#).

<sup>70</sup> [Unia równości: strategia na rzecz równości osób LGBTIQ na lata 2020–2025](#).

<sup>71</sup> [Study on the economic, social and human costs of trafficking in human beings within the EU \[Badanie gospodarczych, społecznych i ludzkich kosztów związanych z handlem ludźmi w UE\] – Urząd Publikacji Unii Europejskiej \(europa.eu\)](#).



wspiera i nagłaśnia programy pomagające ofiarom w powrocie do zdrowia i reintegracji<sup>72</sup>, takie jak usługi zdrowotne i psychologiczne, za pośrednictwem Funduszu Azylu, Migracji i Integracji<sup>73</sup>.

Wiele problemów zdrowotnych może prowadzić do pojawienia się problemów zdrowia psychicznego lub do ich pogorszenia, na przykład wśród **pacjentów onkologicznych**, w związku z faktem, że nowotwory są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Choroba nowotworowa wpływa nie tylko na ciało pacjenta, lecz również na jego umysł i uczucia, prowadząc często do depresji, niepokoju i strachu.

U osób z niepełnosprawnością często może występować wyższe ryzyko pojawienia się problemów zdrowia psychicznego, co może wymagać dostosowania podejść zgodnie ze strategią na rzecz praw **osób z niepełnosprawnościami**<sup>74</sup>, które odnoszą się do działań o szczególnym znaczeniu dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, np. promowania wdrażania przez państwa członkowskie dobrych praktyk dotyczących deinstytucjonalizacji w obszarze zdrowia psychicznego.

Autonomia, niezależność i uczestniczenie w społeczeństwie są związane ze zdrowiem psychicznym, co ma szczególne znaczenie dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami. W związku z tym należy zapewnić im dostępność fizyczną, społeczną i finansową w tych aspektach, w tym usprawniając dostęp do rynku pracy i ułatwiając im powrót do pracy. W pakiecie dotyczącym zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami znajdują się dwa dokumenty z wytycznymi dla pracodawców poświęcone pracy z chorobami przewlekłymi i powrotowi do pracy<sup>75</sup>. Komisja wyda również do końca 2023 r. wytyczne dla państw członkowskich dotyczące **niezależnego życia i włączenia** do społeczności, a w 2024 r. przedstawi ramy odniesienia na rzecz zapewniania najwyższej jakości usług społecznych dla osób z niepełnosprawnościami obejmujące kwestię zdrowia psychicznego.

Odnotowano, że objawy **po przebyciu COVID-19**, zwane powszechnie jako przewlekły COVID-19, mają negatywny wpływ na zdrowie psychiczne<sup>76</sup>, a zły stan psychiczny może zwiększać ryzyko przewlekłego COVID-19. Komisja utworzy w 2023 r. wraz z ekspertami z państw członkowskich **sieć ds. przewlekłego COVID-19**.

W przypadku **uchodźców i osób przesiedlonych**, szczególnie osób uciekających przed wojną, prześladowaniem lub konfliktem (takich jak osoby przesiedlone z Ukrainy) istnieje

---

<sup>72</sup> [Zgodnie ze strategią UE w zakresie zwalczania handlu ludźmi na lata 2021–2025.](#)

<sup>73</sup> [Fundusz Azylu, Migracji i Integracji \(2021–2027\) \(europa.eu\).](#)

<sup>74</sup> W 2021 r. Komisja Europejska przyjęła [strategię na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami](#) na lata 2021–2030 zgodnie z Konwencją ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, której UE i jej państwa członkowskie są stronami.

<sup>75</sup> [Pakiet dotyczący zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami.](#)

<sup>76</sup> [Long COVID and mental health correlates: a new chronic condition fits existing patterns \[Korelacja między przewlekłym COVID-19 a zdrowiem psychicznym: nowa przewlekła choroba pasuje do istniejących wzorców\] – PubMed \(nih.gov\).](#)

większe ryzyko pojawienia się problemów zdrowia psychicznego<sup>77</sup> i konieczne jest szybkie reagowanie w tym zakresie, aby ograniczyć ich cierpienie. W tym kontekście Komisja będzie w dalszym ciągu przyczyniać się do zwiększania wsparcia psychospołecznego osób przesiedlonych, a w szczególności do zapewniania pierwszej pomocy psychologicznej osobom dotkniętym rosyjską wojną napastniczą przeciwko Ukrainie<sup>78</sup>.

Komisja ogłosi zaproszenie do składania wniosków w ramach Funduszu Azylu, Migracji i Integracji<sup>79</sup>, które będzie miało na celu ograniczenie przeszkód dla migrantów w dostępie do świadczeń zdrowotnych, w tym do usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychologicznego.

Zły stan zdrowia psychicznego powszechnie występuje wśród **osób w kryzysie bezdomności**<sup>80</sup> a długotrwała i powtarzająca się bezdomność pogłębia zły stan zdrowia psychicznego i niepełnosprawność. Problemy dotyczące zdrowia psychicznego uwzględniono w ramach  **europejskiej platformy na rzecz przeciwdziałania bezdomności**.

**Romowie** mogą być bardziej narażeni na problemy zdrowia psychicznego ze względu na swoją często trudną sytuację wynikającą z niskich przychodów, niekorzystnej sytuacji społeczno-ekonomicznej i związanego z tym wykluczenia, braku dostępu do edukacji i zatrudnienia, nieodpowiednich warunków mieszkalnych, segregacji, wykluczenia i dyskryminacji, w tym w kwestiach związanych ze zdrowiem. Unijne ramy strategiczne na rzecz równouprawnienia, włączenia społecznego i udziału Romów zawierają cel sektorowy polegający na poprawie stanu zdrowia Romów i zwiększeniu skutecznego równego dostępu do wysokiej jakości świadczeń opieki zdrowotnej i usług społecznych<sup>81</sup>.

**Ofiary przestępstw**, szczególnie takie, które doznały znacznej szkody ze względu na powagę przestępstwa lub ich cechy osobowe, np. ofiary terroryzmu, handlu ludźmi, przestępstw z nienawiści, dzieci będące ofiarami lub inne ofiary potrzebujące pomocy psychologicznej, powinny mieć dostęp do takiej pomocy za darmo i tak długo, jak tego potrzebują. Na potrzeby przyszłej **rewizji dyrektywy o prawach ofiar**<sup>82</sup> Komisja pracuje nad zwiększeniem dostępu ofiar do pomocy psychologicznej, szczególnie poprzez zapewnienie darmowej

---

<sup>77</sup> Według szacunków WHO jedna na pięć osób dotkniętych obecnie spustoszeniami spowodowanymi przez wojnę będzie doświadczać problemów zdrowia psychicznego w ciągu kolejnych dziesięciu lat, a jedna na 10 takich osób będzie się borykać z poważnymi zaburzeniami, takimi jak zespół stresu pourazowego lub psychoza.

<sup>78</sup> Zob. flagowe działanie dotyczące wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla osób przesiedlonych z Ukrainy i osób dotkniętych wojną.

<sup>79</sup> [Fundusz Azylu, Migracji i Integracji \(2021–2027\) \(europa.eu\)](#).

<sup>80</sup> Nicholas Pleace (2023) Social and healthcare services for homeless people: a discussion paper forthcoming in European Platform on Combatting Homelessness [Usługi społeczne i usługi w zakresie zdrowia psychicznego dla osób w kryzysie bezdomności: dokument otwierający debatę w ramach przyszłej europejskiej platformy na rzecz przeciwdziałania bezdomności].

<sup>81</sup> [https://commission.europa.eu/system/files/2021-01/eu\\_roma\\_strategic\\_framework\\_for\\_equality\\_inclusion\\_and\\_participation\\_for\\_2020\\_-\\_2030\\_0.pdf](https://commission.europa.eu/system/files/2021-01/eu_roma_strategic_framework_for_equality_inclusion_and_participation_for_2020_-_2030_0.pdf)

<sup>82</sup> Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/29/UE z dnia 25 października 2012 r. ustanawiająca normy minimalne w zakresie praw, wsparcia i ochrony ofiar przestępstw oraz zastępująca decyzję ramową Rady 2001/220/WSiSW, Dz.U. L 315 z 14.11.2012, s. 57.

pomocy psychologicznej udzielanej wszystkim ofiarom, które jej potrzebują, i tak długo, jak jest to konieczne.

Osoby zamieszkujące obszary wiejskie lub regiony oddalone, takie jak rolnicy, mierzą się ze szczególnymi wyzwaniami z zakresu zdrowia psychicznego związanymi z ryzykiem izolacji i brakiem dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego. Ponieważ w niektórych państwach członkowskich wskaźniki samobójstw wśród rolników są o 20 % wyższe od średniej krajowej<sup>83</sup>, uzyskują oni wsparcie, aby zwiększyć swoją odporność. Można wykorzystać wsparcie z funduszy WPR do prowadzenia działań zwiększających świadomość, w tym w obszarze zdrowia psychicznego, np. w postaci usług doradczych dla rolników. Można ponadto uruchomić również inne fundusze, takie jak Europejski Fundusz Społeczny Plus lub Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego, aby zwiększyć inwestycje w usługi wsparcia społecznego na obszarach wiejskich i w regionach oddalonych, zapewniając w ten sposób, aby rolnicy i pracownicy rolni, którzy tego potrzebują, mieli do nich dostęp niezależnie od miejsca zamieszkania.

## INICJATYWY PRZEWODNIE

### 11. OCHRONA OFIAR PRZESTĘPSTW

- Do II kwartału 2023 r. Komisja będzie dążyła do poprawy dostępu ofiar przestępstw do wsparcia psychologicznego i z zakresu zdrowia psychicznego, dokonując rewizji dyrektywy ustanawiającej normy minimalne w zakresie **praw, wsparcia i ochrony ofiar przestępstw**.

### 12. MISJA W ZAKRESIE WALKI Z RAKIEM: PLATFORMA DLA MŁODYCH OSÓB WYLECZONYCH

- Realizując misję w zakresie walki z rakiem<sup>84</sup> w ramach programu „Horyzont Europa”, Komisja zapewni platformę dla **młodych osób wyleczonych**, aby pomóc im w poprawie zdrowia psychicznego.
- Komisja będzie wspierała współpracę między państwami członkowskimi w zapewnianiu wsparcia psychologicznego dla pacjentów onkologicznych, ich opiekunów i rodzin (8 mln EUR)<sup>85</sup>.

Komisja zachęca państwa członkowskie do poprawy dostępu do narzędzi cyfrowych o udowodnionej użyteczności dla osób starszych, aby poprawić stan ich zdrowia

<sup>83</sup> Sprawozdanie francuskiej Agencji Zdrowia Publicznego z 2018 r.

<sup>84</sup> [Misja UE: walka z rakiem \(europa.eu\)](https://europa.eu).

<sup>85</sup> Wsparcie finansowe w ramach programu prac na 2023 r. Programu UE dla zdrowia: CR-g-23-19.01 dotacja na działania w zakresie zdrowia psychicznego pacjentów onkologicznych i osób wyleczonych.

psychicznego i pomóc im uczestniczyć w życiu społecznym. Zachęca się państwa członkowskie do gromadzenia danych dotyczących stanu zdrowia psychicznego osób w szczególnie trudnych sytuacjach, w tym osób w kryzysie bezdomności, oraz dostępu do usług w regionach zmarginalizowanych i oddalonych i na obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania. Komisja wzywa państwa członkowskie do zapewnienia równego dostępu bez barier do wysokiej jakości opieki zdrowotnej i usług społecznych w przystępnej cenie, zwłaszcza dla tych grup, które żyją w zmarginalizowanych lub oddalonych lokalizacjach<sup>86</sup>, oraz do uwzględnienia szczególnej sytuacji Romów poprzez poprawę dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego i do środków profilaktyki pierwotnej, np. w formie kampanii służących zwiększaniu świadomości. Komisja wzywa ponadto państwa członkowskie do wdrażania dobrych praktyk zmierzających do deinstytucjonalizacji, w tym na potrzeby dzieci, oraz do promowania przechodzenia na opiekę świadczoną na poziomie społeczności lokalnych.

### *e. Niwelowanie zagrożeń psychospołecznych w pracy*

Ludzie spędzają w pracy znaczną część swojego czasu, a dobre środowisko pracy ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia. Stres i zagrożenia psychospołeczne w pracy mogą wpływać na zdrowie psychiczne i zmniejszać satysfakcję z pracy, prowadzić do konfliktów, mniejszej wydajności, wypalenia, absencji i rotacji pracowników. Zdrowie psychiczne stanowi warunek wstępny zdolności do pracy, kompetencji i produktywności. Około połowa pracowników w Europie uważa jednak, że stres jest powszechnym zjawiskiem w miejscu pracy, i przyczynia się on do około połowy wszystkich nieprzepracowanych dni roboczych. Jednocześnie zagrożenia psychospołeczne i stres związany z pracą należą do problemów, które stanowią największe wyzwanie w kontekście bezpieczeństwa i higieny pracy.

Nowe formy pracy, jakie wniosła ze sobą **cyfryzacja**, a których rozwój dodatkowo przyspieszyła **pandemia COVID-19** (takie jak praca oparta na modelu platformowym i praca zdalna), mają wpływ na zdrowie psychiczne pracowników, nawet jeżeli elastyczność takich form pracy może się również okazać dla nich korzystna. Pracownicy o krytycznym znaczeniu, a szczególnie pracownicy ochrony zdrowia i opieki społecznej, okazali się najbardziej narażeni na zagrożenia psychospołeczne związane z pracą w kontekście po pandemii<sup>87</sup>.

Pracodawcy pełnią kluczową rolę w zapewnianiu bezpieczeństwa i zdrowia pracowników, jak określono w unijnych przepisach z zakresu **bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP)**<sup>88</sup>. Komisja od lat uwzględnia kwestie zagrożeń psychospołecznych i zdrowia psychicznego

---

<sup>86</sup> Na przykład jak określono w [zaleceniu Rady w sprawie równouprawnienia, włączenia i partycypacji Romów](#).

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

<sup>88</sup> [Przepisy z zakresu bezpieczeństwa i zdrowia | bezpieczeństwo i zdrowie w pracy EU-OSHA \(europa.eu\)](#). W dyrektywie ramowej w sprawie BHP (89/391/EWG) określono obowiązek pracodawcy polegający na ocenie zagrożeń dla bezpieczeństwa i zdrowia pracowników, w tym zagrożeń psychospołecznych, oraz na stosowaniu środków ochronnych. W dyrektywie w sprawie pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe (90/270/EWG), dyrektywie w sprawie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w miejscu pracy (89/654/EWG) i dyrektywie dotyczącej zapobiegania zranieniom ostrymi narzędziami w sektorze szpitali i opieki zdrowotnej (2010/32/UE) również uwzględniono aspekty pracy istotne w kontekście zagrożeń psychospołecznych.

w swoich ramach strategicznych dotyczących BHP<sup>89</sup>. Szczególny nacisk na zdrowie psychiczne i zagrożenia psychospołeczne położono w komunikacie „Strategiczne ramy UE dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy na lata 2021–2027”<sup>90</sup>.

Konieczność rozważenia dalszych działań dotyczących **prawa do bycia offline** jako integralnej części ograniczenia stresu związanego z pracą i promowania lepszej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, **prawa powrotu do pracy** po chorobie psychicznej, jak również bezpiecznego pod względem psychologicznym środowiska pracy, mają ponadto zasadnicze znaczenie zarówno dla promowania zdrowia psychicznego, jak i dla tworzenia bardziej integracyjnego społeczeństwa.

Komisja z zadowoleniem przyjmuje program prac europejskich międzybranżowych partnerów społecznych na lata 2022–2024 i trwające negocjacje dotyczące nowej umowy w sprawie telepracy i prawa do bycia offline, która ma być przyjęta w formie prawnie wiążącej umowy wdrożonej dyrektywą. Komisja będzie w dalszym ciągu **wspierać partnerów społecznych** w ich staraniach dotyczących negocjacji nowej umowy w sprawie telepracy i prawa do bycia offline, prowadząc dyskusje i ułatwiając identyfikowanie najlepszych praktyk, oraz oceniając obowiązujące praktyki i zasady związane z prawem do bycia offline. Trwające negocjacje partnerów społecznych wiążą się z rezolucją Parlamentu Europejskiego ze stycznia 2021 r. dotyczącą prawa do bycia offline, w stosunku do której Komisja zobowiązała się do podjęcia działań następczych.

**Komisja zapewni, aby EU-OSHA<sup>91</sup>** zakończyła przegląd dotyczący BHP i **cyfryzacji**, który obejmuje zdrowie psychiczne w pracy, i wdrożyła przegląd BHP dotyczący zdrowia psychospołecznego i psychicznego w pracy, w tym informacje o dobrych praktykach dotyczących powrotu do pracy i pracy osób z problemami zdrowia psychicznego, oraz przegląd dotyczący BHP w sektorach opieki zdrowotnej i społecznej. Komisja zapewni, aby EU-OSHA przedstawiła zaktualizowane wytyczne w ramach działań następczych do publikacji z 2018 r. „Zdrowi pracownicy, dobrze prosperujące przedsiębiorstwa – praktyczny poradnik dobrostanu w pracy”<sup>92</sup>, oraz aby zrealizowała projekt dotyczący dobrych praktyk we wspieraniu pracowników mających problemy ze zdrowiem psychicznym związane lub niezwiązane z pracą w pozostaniu na rynku pracy lub w udanym powrocie na rynek pracy po nieobecności spowodowanej chorobą, z którego przedstawi sprawozdanie do 2024 r.

Podczas unijnego szczytu na temat bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP), który szwedzka prezydencja wraz z Komisją Europejską zorganizowały w dniach 15–16 maja 2023 r., stwierdzono, że zagrożenia psychospołeczne i zdrowie psychiczne w pracy to problem, który coraz częściej pojawia się w kontekście BHP i wymaga bardziej szczegółowego przeanalizowania<sup>93</sup>. Na podstawie tych wniosków ze szczytu Komisja podejmie działania następcze, aby poprawić sytuację zdrowia psychicznego w pracy przy pełnym poszanowaniu

---

<sup>89</sup> Na przykład: COM(2002) 118; COM(2007) 62; COM(2014) 332.

<sup>90</sup> COM(2021) 323 final.

<sup>91</sup> [Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy \(europa.eu\)](https://europa.eu/europa/pl).

<sup>92</sup> [Zdrowi pracownicy, dobrze prosperujące przedsiębiorstwa – praktyczny poradnik dobrostanu w pracy.](https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10582#navItem-1)

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

zasady stosunków trójstronnych. Będzie również kontynuowała **pracę nad przeglądem** dyrektywy w sprawie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w miejscu pracy (89/654/EWG)<sup>94</sup> i dyrektywy w sprawie pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe (90/270/EWG)<sup>95</sup>. Komisja będzie ponadto wspierać wdrażanie **europejskiej strategii w dziedzinie opieki**<sup>96</sup>, prowadząc działania, które przyczyniają się do poprawy dobrostanu psychicznego opiekunów i osób objętych opieką.

## INICJATYWY PRZEWODNIE<sup>97</sup>

### 13. INICJATYWA NA SZCZEBLU UE DOTYCZĄCA ZAGROŻEŃ PSYCHOSPOŁECZNYCH

- Komisja przeprowadzi wzajemną ocenę dotyczącą podejścia państw członkowskich do problemu **zagrożeń psychospołecznych w pracy** w kontekście ustawodawczym i egzekwowania prawa, aby, uwzględniając jej wyniki i wkład ze strony partnerów społecznych, przedstawić unijną inicjatywę dotyczącą zagrożeń psychospołecznych w perspektywie średnioterminowej.

### 14. KAMPANIE UE DOTYCZĄCE MIEJSCA PRACY

- **Unijna kampania EU-OSHA „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy” – bezpieczeństwo pracy w świecie cyfrowym**, kładąca również nacisk na zdrowie psychiczne w pracy (2023–2025).
- **Unijna kampania EU-OSHA „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy” dotycząca zagrożeń psychospołecznych i zdrowia psychicznego w pracy**, kładąca nacisk na nowe i pomijane sektory zatrudnienia, w tym rolnictwo i budownictwo, oraz grupy obejmujące pracowników o niskich umiejętnościach, migrantów lub młodych pracowników (2026–2027/28).

**Zachęca się państwa członkowskie do zwiększania świadomości na temat problemów zdrowia psychicznego wśród rolników i ludności na obszarach wiejskich** z wykorzystaniem wsparcia ze środków wspólnej polityki rolnej oraz do opracowywania i wdrażania polityki i najlepszych praktyk, aby łatwiej było skupić się na profilaktyce i **zwiększaniu odporności pracowników o krytycznym znaczeniu**, w tym pracowników służby zdrowia, nauczycieli i rolników. Aby pomóc państwom członkowskim, Komisja zapewni, aby EU-OSHA sporządziła sprawozdanie, w którym **przeanalizuje kwestię zagrożeń psychospołecznych w sektorze rolnictwa**.

Zachęca się również państwa członkowskie, aby dalej promowały korzystanie z poradnika Komitetu Starszych Inspektorów Pracy<sup>98</sup> dotyczącego profilaktyki zagrożeń psychospołecznych, aby zwiększać skuteczność monitorowania i kontroli obowiązków BHP

<sup>94</sup> [Dyrektywa Rady dotycząca minimalnych wymagań w dziedzinie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w miejscu pracy.](#)

<sup>95</sup> [Dyrektywa Rady w sprawie pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe.](#)

<sup>96</sup> [Europejska strategia w dziedzinie opieki.](#)

<sup>97</sup> Wsparcie finansowe ze środków EU-OSHA.

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

w tym zakresie, jak również aby uczestniczyły w szkoleniach dla inspektorów pracy Komitetu Starszych Inspektorów Pracy.

#### ***f. Usprawnianie systemów opieki w zakresie zdrowia psychicznego i poprawa dostępu do leczenia i opieki***

Istnieje potrzeba zwiększenia zdolności systemów opieki zdrowotnej, aby w ich ramach prowadzić działalność w zakresie zdrowia psychicznego, od profilaktyki do wczesnego reagowania i diagnozowania, leczenia i zarządzania opieką oraz wspierania pacjentów w reintegracji. Usprawnianie systemów opieki w zakresie zdrowia psychicznego i poprawa dostępu do leczenia i opieki jest zatem kluczowym celem.

Prawo każdego człowieka do dostępu do przystępnych cenowo usług profilaktycznych i leczniczych dobrej jakości jest jedną z kluczowych zasad Europejskiego filaru praw socjalnych. Często się zdarza, że osoby zmagające się z problemami zdrowia psychicznego w UE nie mają łatwego i równego dostępu do wsparcia, a wsparcie często wiąże się z kosztami, które przekraczają możliwości wielu osób. Między państwami członkowskimi, jak również w obrębie państw członkowskich, występują dysproporcje w zdolności systemów opieki zdrowotnej do zaspokojenia potrzeb osób, których stan zdrowia psychicznego jest zły<sup>99</sup>. Nierówności związane z płcią, pochodzeniem etnicznym, położeniem geograficznym (w tym z dysproporcjami między miastem a wsią), z edukacją, wiekiem i orientacją seksualną, tożsamością płciową lub ekspresją płciową i cechami płciowymi mają istotny wpływ na zdrowie psychiczne ludności i jej dostęp do odpowiedniej opieki.

**Określenie najlepszych praktyk i innowacyjnych rozwiązań** ma zasadnicze znaczenie dla poprawy dostępności, jakości i przystępności cenowej opieki w zakresie zdrowia psychicznego oraz dostępu do niej. Aby zniwelować **nierówności**, należy zapewnić opiekę dostosowaną do osób znajdujących się w trudnej sytuacji, w tym osób przesiedlonych, uchodźców, migrantów, osób z niepełnosprawnościami i osób LGBTIQ. Należy również uwzględnić szczególne potrzeby osób z chorobami współistniejącymi, aby ułatwić im dostęp do skutecznego leczenia, szczególnie w przypadku osób z zaburzeniami związanymi z używaniem narkotyków, zgodnie ze strategią UE w dziedzinie narkotyków na lata 2021–2025 i powiązanim planem działania.

Nadanie większego znaczenia **szkoleniu pracowników sektora zdrowia** będzie istotne dla dalszej poprawy umiejętności i podnoszenia jakości opieki, lecz również dla ograniczenia stygmatyzacji i dyskryminacji oraz zwiększenia odporności jednego z najbardziej obciążonych sektorów wśród ludności w wieku produkcyjnym. Europejski Rok Umiejętności jest wyjątkową okazją dla zainteresowanych stron do zintensyfikowania szkolenia pracowników w obszarze zdrowia psychicznego.

---

<sup>99</sup> Sprawozdanie „Health at a Glance: Europe 2022 (zob. przypis 37 na s. 8).

Należy zbadać kwestię **wykorzystywania narzędzi cyfrowych** (np. telemedycyny, infolinii z poradami) na potrzeby osób wymagających dokładniejszych informacji i lepszej opieki, w tym na obszarach wiejskich.

**Recepty społeczne** [ang. *social prescribing*] to innowacyjne podejście mające na celu poprawę dobrostanu i zdrowia, w tym zdrowia psychicznego. Na poziomie indywidualnym recepty społeczne dają osobom wiedzę, motywację i pewność potrzebne do lepszego zarządzania swoim zdrowiem i dobrostanem oraz do ich poprawy<sup>100</sup>. Podejście to można stosować w ramach podstawowej opieki zdrowotnej; lekarze lub inni pracownicy służby zdrowia mogą przepisać aktywności dopasowane do potrzeb i zainteresowań danej osoby, takie jak spędzanie czasu na łonie natury, sporty, joga lub aktywności społeczne i kulturalne<sup>101</sup>.

Komisja będzie nadal opracowywać działania służące wspieraniu państw członkowskich w spełnianiu **niezaspokojonych potrzeb na leki** i dokona przeglądu, aby zbadać **potencjał telemedycyny** w poprawie dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego<sup>102</sup>. W projekcie z cyklu „Stan zdrowia w UE” w **krajowych profilach zdrowotnych z 2023 r.** pojawi się **sekcja dotycząca zdrowia psychicznego**. Komisja zainicjuje ponadto proces dobrowolnej współpracy z państwami członkowskimi (korzystając z **otwartej metody koordynacji**), aby wzmocnić powiązania między kulturą a zdrowiem psychicznym. Dodatkowo **Grupa Ekspertów ds. Oceny Funkcjonowania Systemów Zdrowotnych**<sup>103</sup> zbada **potencjał nowych technologii** w profilaktyce i leczeniu złego stanu zdrowia psychicznego.

Należy usprawnić **gromadzenie danych i monitorowanie**, aby ułatwić świadome podejmowanie decyzji. Należy opracować nowe statystyki i wskaźniki i stopniowo uwzględniać je w kształtowaniu polityki, aby odzwierciedlała takie kwestie, jak nierówności, zdrowie fizyczne i psychiczne i znaczenie natury w ludzkim życiu, oraz oceniać wpływ działań i finansowania. Pomoże to w monitorowaniu postępów w dążeniu do zapewnienia dobrostanu, ułatwi komunikację dotyczącą wyzwań w zakresie polityki i możliwości radzenia sobie z nimi w sposób stawiający w centrum zainteresowania ludzi i planetę<sup>104</sup>.

**Państwa członkowskie** sygnalizowały już silną potrzebę wsparcia w obszarze planowania lub budowania zdolności w zakresie pracowników sektora zdrowia psychicznego, monitorowania

---

<sup>100</sup> [Global developments in social prescribing \[Zmiany na szczeblu globalnym w obszarze recept społecznych\] – PubMed \(nih.gov\).](#)

<sup>101</sup> [Systematic review of social prescribing and older adults: where to from here? \[Przegląd systematyczny dotyczący recept społecznych i osób starszych: dalsze działania\] – PubMed \(nih.gov\).](#)

<sup>102</sup> [EUR-Lex – 52012SC0414 – EN – EUR-Lex \(europa.eu\).](#)

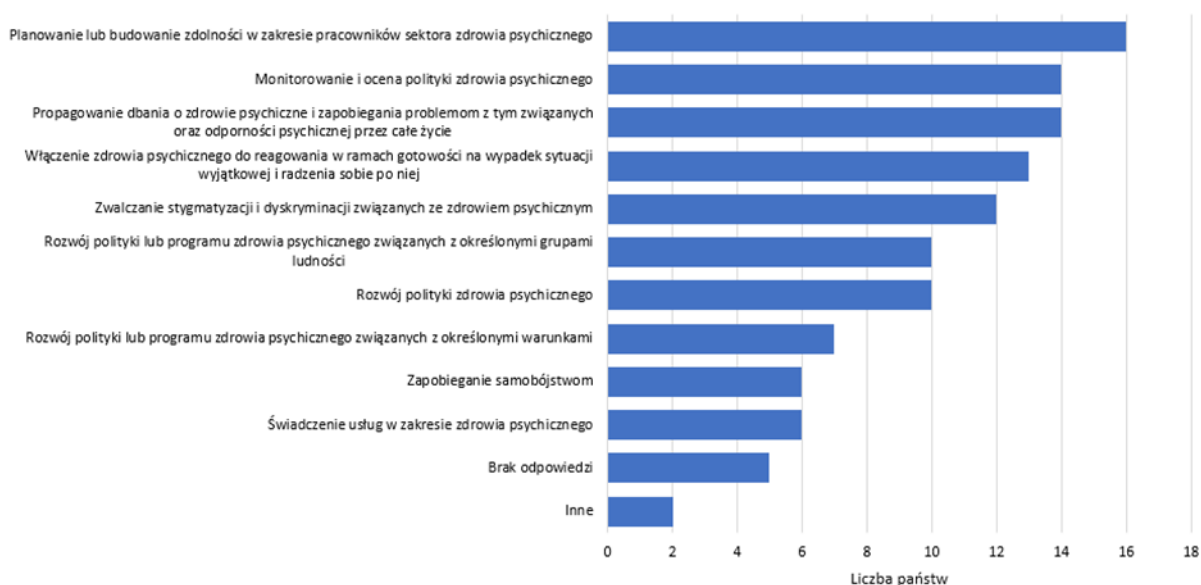
<sup>103</sup> Sprawozdanie grupy ekspertów „Mapping metrics of health promotion and disease prevention for health system performance assessment” [Mapowanie wskaźników promocji zdrowia i profilaktyki chorób na potrzeby oceny funkcjonowania systemów zdrowotnych] zawiera studium przypadku dotyczące zdrowia psychicznego i najlepszych praktyk w zakresie recept społecznych.

<sup>104</sup> [Prognozowanie strategiczne \(europa.eu\).](#)



i ewaluacji polityki w dziedzinie zdrowia psychicznego oraz promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego (rysunek 1)<sup>105</sup>.

Rysunek 1 – Priorytetowe potrzeby państw członkowskich w zakresie budowania zdolności (27 państw członkowskich UE, Norwegia i Islandia)



Mobilizacja środków finansowych na szczeblu UE pomoże państwom członkowskim w zaspokojeniu tych potrzeb i umożliwi im zwiększenie swoich zdolności do działania. Będzie to obejmowało większą liczbę lepiej wyszkolonych profesjonalistów zajmujących się problemami zdrowia psychicznego. Będzie się to również wiązało z przejściem ze zinstytucjonalizowanej opieki do opieki świadczonej na poziomie społeczności lokalnych.

Kilka państw członkowskich włączyło do swoich **planów odbudowy i zwiększania odporności** działania służące ulepszeniu opieki w zakresie zdrowia psychicznego dla swojej

<sup>105</sup> W celu wspierania inwestycji i reform w państwach członkowskich poprzez ukierunkowane budowanie zdolności w kwietniu 2023 r. przeprowadzono badanie, nad którym współpracowały Komisja, WHO i Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), aby przedstawić przegląd polityk dotyczących zdrowia psychicznego w państwach członkowskich.

ludności. Jest to zgodne z **zaleceniami dla poszczególnych krajów** przyjętymi w ramach **europejskiego semestru** z 2020 r., w których wezwano wszystkie państwa członkowskie do zwiększenia odporności swoich systemów opieki zdrowotnej. Wiosną 2023 r. Komisja zaproponowała zalecenia dla poszczególnych krajów, w których wezwała do reformy opieki zdrowotnej w sześciu państwach członkowskich. W sprawozdaniach krajowych dotyczących kolejnych sześciu państw członkowskich stwierdzono, że potrzeba dodatkowo usprawnić system opieki zdrowotnej w celu dopełnienia planów odbudowy i zwiększania odporności. Wszystkie sprawozdania krajowe przyjęte w ramach europejskiego semestru zawierają ponadto sekcję tematyczną dotyczącą zdrowia ludności i systemów opieki zdrowotnej w państwach członkowskich, w której w wybranych przypadkach podkreślono wyzwania dotyczące zdrowia psychicznego i planowane reformy. Procedura europejskiego semestru wciąż będzie obejmowała monitorowanie zmian w opiece zdrowotnej na szczeblu krajowym.

## **INICJATYWY PRZEWODNIE**

### **15. INICJATYWA NA RZECZ WIĘKSZEJ LICZBY LEPIEJ WYSZKOŁONYCH SPECJALISTÓW W UE**

- Od 2023 r. Komisja zajmie się ulepszaniem **szkoleń** dla pracowników służby zdrowia i innych specjalistów, takich jak nauczyciele i pracownicy socjalni. Rozpocznie się również nowy program wymiany transgranicznej dla pracowników służby zdrowia psychicznego dzięki specjalnemu wsparciu finansowemu w ramach Programu UE dla zdrowia (9 mln EUR). Powinno to umożliwić przeszkolenie około 2 000 specjalistów w całej UE do 2026 r. i przeprowadzenie średnio 100 wymian rocznie.

### **16. WSPARCIE TECHNICZNE NA POTRZEBY REFORM W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO W KILKU SEKTORACH**

Komisja:

- w 2024 zwiększy dostępność i przystępność cenową usług w zakresie zdrowia psychicznego dla ludności, oferując państwom członkowskim – na wniosek – **wsparcie techniczne** w projektowaniu i wdrażaniu reform służących poprawie dostępności zintegrowanych międzysektorowych usług w zakresie zdrowia psychicznego w ramach Instrumentu Wsparcia Technicznego<sup>106</sup>.

### **17. GROMADZENIE DANYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

- Od 2025 r. Komisja zapewni, aby Europejskie Ankietowe Badanie Zdrowia (EHIS) obejmowało dodatkowe dane dotyczące zdrowia psychicznego w celu zapewnienia solidnego monitorowania i dokładnej oceny postępów w zakresie zdrowia psychicznego w całej UE.

<sup>106</sup> [Przewodni projekt wsparcia technicznego 2024 – Zdrowie psychiczne: Wspieranie dobrostanu i zdrowia psychicznego \(europa.eu\)](https://europa.eu/przewodni-projekt-wsparcia-technicznego-2024-zdrowie-psychiczne-wspieranie-dobrostanu-i-zdrowia-psychicznego)

Komisja zachęca państwa członkowskie do zapewnienia dostępu do przystępnej cenowo opieki w zakresie zdrowia psychicznego, w tym z wykorzystaniem telemedycyny i w kontekście transgranicznym. Organy krajowe powinny współpracować przy opracowywaniu i wdrażaniu projektów służących usprawnianiu usług w zakresie zdrowia psychicznego i **opieki świadczonej na poziomie społeczności lokalnych oraz deinstytucjonalizacji**<sup>107</sup>; zachęca się je do opracowywania ścieżek kierowania pacjentów do pracowników służby zdrowia psychicznego, uwzględniając również pracę innych świadczeniodawców.

### ***g. Walka ze stygmatyzacją***

**Stygmatyzacja i dyskryminacja** pogłębiają osobiste i ekonomiczne skutki, jakie niesie ze sobą zły stan zdrowia psychicznego. Dyskryminacja osób z problemami zdrowia psychicznego jest powszechnym zjawiskiem, szczególnie w mediach społecznościowych, lecz również w miejscach pracy – 50 % pracowników uważa, że ujawnienie problemu zdrowia psychicznego miałyby negatywny wpływ na ich karierę zawodową<sup>108</sup>.

Podstawą działania muszą być zasady reintegracji i włączenia społecznego osób z zdrowia psychicznego. Inwestowanie w **zwiększanie świadomości i zrozumienia zdrowia psychicznego**, w tym włączanie do szkolnych programów nauczania tematu zdrowia psychicznego i treningów empatii, mają zasadnicze znaczenie dla poprawy sytuacji, przy czym należy zaangażować w te działania wszystkie zainteresowane strony.

Coroczny Europejski Tydzień Zdrowia Psychicznego (obchodzony w maju) i Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego<sup>109</sup> (10 października) to okazje do szczególnego uwzględnienia problemu stygmatyzacji na poziomie UE.

**Kultura i sztuka** mają istotne znaczenie w promowaniu dobrego zdrowia psychicznego i dobrostanu poszczególnych osób i społeczeństwa ogółem dzięki wspieraniu włączenia społecznego i ograniczaniu stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym<sup>110</sup>. Mogą one stanowić uzupełnienie bardziej tradycyjnych form wsparcia w problemach zdrowia psychicznego oraz przyczyniać się do profilaktyki takich problemów i przeciwdziałania stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym. Komisja będzie wspierać państwa członkowskie w zwiększaniu świadomości na temat pozytywnej roli działalności kulturalnej i artystycznej w poprawie zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu, na przykład za sprawą specjalnego wydarzenia prezentującego **kulturę i sztukę** jako nowe instrumenty na rzecz poprawy dobrostanu i zdrowia psychicznego.

---

<sup>107</sup> Zgodnie z [Konwencją ONZ o prawach osób niepełnosprawnych](#).

<sup>108</sup> Puls BHP (badanie Eurobarometr Flash, 2022): „[Bezpieczeństwo i higiena pracy w miejscach pracy po pandemii](#)”. Raport ten zawiera wyniki ankiet dotyczących zagrożeń psychospołecznych i krajowe arkusze informacyjne oraz oparty na tych wynikach artykuł ekspercki dotyczący zdrowia psychicznego i wpływu pandemii COVID-19.

<sup>109</sup> [Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego \(who.int\)](#).

<sup>110</sup> [C4H\\_SummaryReport\\_V11LP\\_shortsmall.pdf \(cultureforhealth.eu\)](#).

## INICJATYWY PRZEWODNIE

### 18. ZWALCZANIE STYGMATYZACJI I DYSKRYMINACJI

Komisja przeznaczy 18 mln EUR na<sup>111</sup>:

- poprawę jakości życia pacjentów, ich rodzin i (nie)formalnych opiekunów, w tym pacjentów onkologicznych, ze szczególnym **uwzględnieniem walki ze stygmatyzacją i dyskryminacją**, poprzez wsparcie państw członkowskich w **określaniu i wdrażaniu najlepszych praktyk**;
- realizację tego samego celu poprzez wspieranie zainteresowanych stron w realizacji projektów, takich jak **działania zwiększające świadomość**, aby przeciwdziałać stygmatyzacji i walczyć z dyskryminacją, zapewnić **włączenie społeczne, chronić prawa pacjentów**, skupiając się na grupach szczególnie wrażliwych;
- opracowanie wraz z państwami członkowskimi **unijnych wytycznych** w sprawie **walki ze stygmatyzacją i dyskryminacją** w ramach grupy ekspertów ds. zdrowia publicznego i grup zainteresowanych stron;
- wprowadzenie działań informacyjnych, aby **promować świadomość** w walce ze stygmatyzacją.

Komisja zachęca państwa członkowskie do opracowywania **kampanii informacyjnych** wyjaśniających zjawisko stygmatyzacji i służących zwalczaniu go, oraz do **opracowania działań służących przeciwdziałaniu stygmatyzacji i dyskryminacji** poprzez pomoc osobom w reintegracji zawodowej, wzmocnienie pozycji pacjentów w uzyskiwaniu dostępu do świadczeń, które najlepiej spełniają ich potrzeby, oraz rozpowszechnianie informacji dotyczących wykorzystywania instrumentów prawnych w celu zwalczania dyskryminacji. **Należy zwiększać świadomość** (wśród decydentów, pracodawców, pracowników służby zdrowia, innych profesjonalistów i ogółu społeczeństwa na temat zdrowia psychicznego i stygmatyzacji, szczególnie w kontekście osób znajdujących się w trudnej sytuacji) oraz wspierać **działania w ramach społeczności** (dotyczące sportu, sztuki, natury), które są pomocne w zwalczaniu stygmatyzacji i wspieraniu rehabilitacji zdrowia psychicznego. Państwa członkowskie powinny wspierać politykę zachęcającą do integracji osób z problemami zdrowia psychicznego w społeczności i na rynku pracy, w tym za pośrednictwem działań gospodarki społecznej.

#### ***h. Wspieranie zdrowia psychicznego w skali globalnej***

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego nie jest wyłącznie unijnym priorytetem, lecz jest również **kwestią globalną**, w której UE może dawać przykład, wnosząc konkretny wkład na poziomie międzynarodowym i, w stosownych przypadkach, wspierając konwergencję.

<sup>111</sup> Finansowane w ramach [Programu UE dla zdrowia](#) (18,36 mln EUR: środki w ramach programu prac na 2023 r. przeznaczone na działania w zakresie zdrowia psychicznego).

Podczas spotkania **Rady UE–USA ds. Handlu i Technologii** 30–31 maja 2023 r. UE i Stany Zjednoczone wyraziły wspólne stanowisko, że na platformach internetowych powinna spoczywać większa odpowiedzialność za zapewnianie, aby ich usługi przyczyniały się do tworzenia środowiska internetowego, które chroni dzieci i młodzież i zapewnia im sprawczość i szacunek; platformy te powinny także podejmować odpowiedzialne działania, aby zniwelować wpływ swoich usług na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży i ich rozwój<sup>112</sup>.

W **strategii UE w dziedzinie zdrowia na świecie**<sup>113</sup> uwzględniono globalne, krajowe i regionalne działania, które mają ułatwiać osiągnięcie celów ONZ w zakresie zrównoważonego rozwoju związanych ze zdrowiem, z naciskiem na trzy wzajemnie powiązane ze sobą priorytety: 1) zapewnienie lepszego stanu zdrowia i dobrostanu ludzi na przestrzeni całego życia; 2) usprawnienie systemów opieki zdrowotnej i rozwój powszechnego zabezpieczenia zdrowotnego; oraz 3) zapewnienie bezpieczeństwa w zakresie zdrowia publicznego, w tym usług zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Należy położyć nacisk na wzmocnienie podstawowej opieki zdrowotnej, w której dostępność usług w zakresie zdrowia psychicznego ma zasadnicze znaczenie.

W **Planie działania na rzecz młodzieży w ramach działań zewnętrznych UE (2022–2027)**<sup>114</sup> uznano zdrowie i dobrostan za warunek wstępny wykorzystywania przez młode osoby swojego pełnego potencjału i uczestniczenia w życiu społeczeństwa. Postawiono w nim zdrowie i dobrostan psychiczny i fizyczny w centrum „filaru na rzecz sprawczości”. Równoległe **usługi w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcie psychospołeczne** powinny stanowić integralną część działań służących ulepszaniu krajowych systemów opieki zdrowotnej w krajach partnerskich, uzupełniając w stosownych przypadkach globalne działania w zakresie zdrowia publicznego, np. Globalny Fundusz na rzecz Walki z AIDS, Gruźlicą i Malarią<sup>115</sup>, inicjatywę „Spotlight” dotyczącą przemocy ze względu na płeć<sup>116</sup> lub w kontekście unijnej pomocy humanitarnej. Według WHO ponad jedna piąta osób znajdujących się w sytuacji po konflikcie zbrojnym cierpi na depresję, niepokój lub zespół stresu pourazowego<sup>117</sup>. Potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego pojawiają się również w sytuacjach przymusowego przesiedlenia lub klęsk żywiołowych. Usługi w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcie psychospołeczne są zatem niezbędnym elementem kompleksowego reagowania kryzysowego i częścią operacji pomocy humanitarnej finansowanych ze środków UE; od 2019 r. na realizację tego priorytetu przeznaczono **111 mln EUR**.

---

<sup>112</sup> Wspólne oświadczenie Rady UE–USA ds. Handlu i Technologii z 30 i 31 maja 2023 r.

<sup>113</sup> [Strategia UE w dziedzinie zdrowia na świecie na rzecz poprawy bezpieczeństwa zdrowotnego i zapewnienia lepszego zdrowia dla wszystkich \(europa.eu\).](#)

<sup>114</sup> [Plan działania na rzecz młodzieży w ramach działań zewnętrznych UE \(europa.eu\).](#)

<sup>115</sup> [Strona startowa – Globalny Fundusz na rzecz Walki z AIDS, Gruźlicą i Malarią.](#)

<sup>116</sup> [Inicjatywa „Spotlight” | Co robimy: Wyeliminowanie przemocy wobec kobiet i dziewcząt | UN Women – Siedziba główna.](#)

<sup>117</sup> [New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis \[Nowe szacunki WHO dotyczące częstości występowania zaburzeń psychicznych w sytuacjach konfliktu: przegląd systematyczny i metaanaliza\] – The Lancet.](#)

UE zachęca również innych do działania, **mobilizując darczyńców i partnerów i zwiększając ich świadomość** co do znaczenia zapewniania wysokiej jakości usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w nadzwyczajnych sytuacjach humanitarnych. W następstwie sukcesu działań w regionie Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej, zorganizuje ona do końca 2023 r. **działania informacyjne i sesje budowania zdolności** w innych regionach, zaczynając od Ameryki Łacińskiej i Karaibów.

Komisja buduje ponadto zdolność zainteresowanych stron poprzez szkolenia i rozpowszechnianie pakietu minimalnych świadczeń Stałego Komitetu Międzyinstytucjonalnego (IASC) dotyczącego usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego<sup>118</sup>. To kluczowe narzędzie odniesienia opracowała społeczność zajmująca się pomocą humanitarną, aby ustalić minimalną jakość i ułatwić prowadzenie skutecznych i terminowych interwencji w zakresie zdrowia psychicznego w sytuacjach kryzysowych.

**W Ukrainie**<sup>119</sup> Komisja wspiera już centra środowiskowe dla przesiedlonych dzieci i ich opiekunów, a także dzieci w instytucjach, aby pomóc im w przywróceniu pewnego poziomu normalności i rutyny. Długotrwałość agresji i jej wyniszczające skutki pogłębiają jednak negatywny wpływ na zdrowie psychiczne osób uciekających przed wojną do UE i osób przesiedlonych wewnątrz Ukrainy, co wymaga konkretnego i ambitnego wsparcia.

Ukraińskie dzieci przeżywają obecnie traumę wojny, która często zostawia głębokie blizny w ich psychice. Komisja ustanowi wraz z Ukrainą specjalny program w ramach e-uczenia się dla pediatrów i personelu medycznego podstawowej opieki zdrowotnej. W ramach tej inicjatywy pracownicy służby zdrowia zdobędą umiejętności niezbędne do sprawowania opieki nad osobami, które przeżyły traumę, i do poprawy stanu zdrowia psychicznego dzieci. Zarówno w Ukrainie, jak i w UE dostępne będą również specjalistyczne usługi rehabilitacji dla dzieci doświadczających stresu psychicznego.

Komisja wspiera również partnerów udzielających pomocy humanitarnej, aby zwiększyć ich **zdolności do zaspokajania potrzeb związanych ze zdrowiem psychicznym u ludności dotkniętej konfliktem**, w tym w obwodach zaporoskim, charkowskim, dniepropetrowskim i mikołajowskim. W 2022 r. w ramach Programu UE dla zdrowia zawarto umowę o przyznanie wkładu z Międzynarodową Federacją Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca na kwotę 28,4 mln EUR na potrzeby świadczenia pierwszej pomocy psychologicznej, i trwa realizacja czterech projektów<sup>120</sup> (łącznie kwota 3 mln EUR), w ramach których zainteresowane strony wdrażają najlepsze praktyki służące poprawie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego w populacjach migrantów i uchodźców. Na 2023 r. zaprogramowano ponad 10,6 mln EUR w ramach Programu UE dla

---

<sup>118</sup> [IASC Minimum Service Package](#): Mental Health and Psychosocial Support [Pakiet minimalnych świadczeń IASC: usługi w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcie psychospołeczne].

<sup>119</sup> Wsparcie finansowe udzielone w ramach [ISWMR – „Globalny wymiar Europy” Programu Regionalnego Partnerstwa Wschodniego](#) w celu zapewnienia wsparcia psychologicznego w Ukrainie.

<sup>120</sup> [Projekty Programu UE dla zdrowia](#) służące zapewnianiu wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego ukraińskim uchodźcom.

zdrowia na poprawę dostępu do opieki zdrowotnej i profilaktykę chorób niezakaźnych, szczególnie problemów zdrowia psychicznego. Komisja będzie również wspierać państwa członkowskie i zainteresowane strony we wdrażaniu najlepszych praktyk projektu **iFightDepression**<sup>121</sup> – obejmują one internetowy program autozarządzania, który może pomóc osobom przesiedlonym, w tym pochodzącym z Ukrainy, w samodzielnych radzeniu sobie z objawami.

Ponieważ sama pomoc humanitarna nie może zaspokoić potencjalnych długoterminowych potrzeb osób przesiedlonych, w tym zapewnić im opieki zdrowotnej, Komisja wspiera swoje kraje partnerskie we **włączaniu społeczności osób przesiedlonych** do istniejących krajowych struktur świadczących takie usługi. Odbywa się to w taki sposób, aby zapewnić uchodźcom równy i sprawiedliwy dostęp do usług zaspokajających ich potrzeby, w tym w zakresie zdrowia psychicznego, stresu pourazowego i przemocy ze względu na płeć. Istotna pomoc UE służąca zaspokojeniu potrzeb migrantów obejmuje również wsparcie psychospołeczne, szczególnie dla osób w najtrudniejszej sytuacji, w tym dla dzieci, ofiar wojny, handlu ludźmi, migrantów zablokowanych i osób powracających.

Komisja popiera kompleksowe podejście do promocji i ochrony zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego osób uczących się oraz nauczycieli i opiekunów poprzez działania edukacyjne. Komisja jest głównym darczyńcą funduszu „**Education Cannot Wait**” [Edukacja nie może czekać], który uznaje usługi w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcie psychospołeczne za kluczowy priorytet swojej pracy, oraz **Globalnego Partnerstwa na rzecz Edukacji**, które inwestuje we wzmacnianie powiązań między sektorami zdrowia i edukacji.

Komisja będzie nadal **uwzględniała zdrowie psychiczne** w działaniach służących ulepszeniu systemów opieki zdrowotnej na szczeblu regionalnym, krajowym i globalnym, starając się dostosować działania do warunków lokalnych i uwzględnić powiązania między pomocą humanitarną, pomocą rozwojową a pokojem; będzie też dążyć do zapewnienia uchodźcom, osobom przemieszczającym się oraz osobom przesiedlonym znajdującym się w sytuacjach pokrzysovych w krajach partnerskich dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego na tym samym poziomie co społeczność przyjmująca.

## INICJATYWY PRZEWODNIE

### 19. WSPARCIE W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA OSÓB PRZESIEDLONYCH Z UKRAINY I OSÓB DOTKNIĘTYCH WOJNĄ

- Komisja wniesie wkład w zapewnianie **pierwszej pomocy psychologicznej** osobom dotkniętym rosyjską wojną napastniczą przeciwko **Ukrainie**, pogłębiając współpracę z Międzynarodową Federacją Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy<sup>122</sup> (28 mln EUR). Komisja będzie dążyła do zwiększenia swojej pomocy finansowej na rzecz wsparcia psychospołecznego osób przesiedlonych z terenów objętych wojną. Zostaną również przeanalizowane możliwości szkolenia (online) służb interwencyjnych, nauczycieli i pracowników socjalnych w udzielaniu pierwszej

<sup>121</sup> <https://ifightdepression.com/pl/>; dostępne w języku ukraińskim i dostosowane pod względem kulturowym.

<sup>122</sup> Budżet: 28,4 mln EUR zmobilizowane w ramach [programu prac Programu UE dla zdrowia na 2022 r.](#)

pomocy psychologicznej i wsparcia psychospołecznego, aby skuteczniej pomagać osobom, które tego potrzebują. Dodatkowe 0,5 mln EUR zostanie przeznaczone na zwiększenie wsparcia psychospołecznego dla osób w miejscach dotkniętych kryzysem.

- Komisja ustanowi wraz z Ukrainą specjalny program w ramach e-uczenia się dla pediatrów i personelu medycznego podstawowej opieki zdrowotnej, aby wspierać **ukraińskie dzieci** doznające stresu i niepokoju spowodowanych wojną. W ramach tej inicjatywy pracownicy służby zdrowia zdobędą umiejętności niezbędne do sprawowania opieki nad osobami, które przeżyły traumę, i do poprawy stanu zdrowia psychicznego dzieci.
- Komisja będzie współpracować z państwami członkowskimi, aby mogły one zapewniać przystępne cenowo wsparcie psychospołeczne dla osób uciekających przed wojną, w celu uzupełnienia opieki zdrowotnej, którą oferują już na podstawie dyrektywy w sprawie tymczasowej ochrony.

## **20. WSPARCIE ROZPOWSZECHNIANIA PAKIETU MINIMALNYCH ŚWIADCZEŃ STAŁEGO KOMITETU MIĘDZYINSTYTUCJONALNEGO<sup>123124</sup>, DOTYCZĄCEGO USŁUG W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I WSPARCIA PSYCHOSPOŁECZNEGO:**

- Komisja będzie w dalszym ciągu wspierała rozpowszechnianie **pakietu minimalnych świadczeń** mającego wspierać podmioty zajmujące się pomocą humanitarną w świadczeniu opieki o wysokiej jakości w nadzwyczajnych sytuacjach humanitarnych. Zawiera on wytyczne dotyczące sposobu terminowego, skoordynowanego i opartego na dowodach włączania usług w zakresie zdrowia psychicznego do ogólnych działań humanitarnych.

### ***Finansowanie unijne na rzecz zdrowia psychicznego***

Budżet przeznaczony na wspieranie zdrowia psychicznego powinien być dostosowany do wielkości problemu. UE i państwa członkowskie muszą przeznaczyć odpowiednie środki, aby zapewnić pomoc dla osób, które jej potrzebują, co stanowi nadrzędną kwestię społeczną i gospodarczą.

Komisja mobilizuje wszystkie stosowne instrumenty finansowe z budżetu UE wieloletnich ram finansowych (WRF) na lata 2021–2027, aby odpowiedzieć na kluczowe wyzwania w zakresie zdrowia psychicznego i zapewnić wsparcie dla inicjatyw przewodnich i działań określonych w niniejszym komunikacie. Państwa członkowskie mogą ponadto korzystać z funduszy dostępnych w ramach Instrumentu na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności<sup>125</sup>, aby finansować reformy i inwestycje dotyczące zdrowia, w tym zdrowia psychicznego.

Łącznie zidentyfikowano **1,23 mld** EUR wsparcia z UE na działania dotyczące zdrowia psychicznego: środki te są dostępne na potrzeby finansowania działań **bezpośrednio lub**

<sup>123</sup> Budżet: 750 000 EUR ze środków [Programu na rzecz zwiększania zdolności reagowania](#).

<sup>124</sup> WHO, UNICEF, Biuro UNHCR i UNFPA <https://mhpsmsp.org/en>

<sup>125</sup> [Instrument na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności \(europa.eu\)](#).



**pośrednio** promujących zdrowie psychiczne, od badań po kampanie zwiększające świadomość, od budowania zdolności i transferu najlepszych praktyk w zakresie zdrowia po wsparcie psychologiczne pacjentów onkologicznych i ukraińskich uchodźców. Wpływ tych projektów i programów będzie podlegał regularnemu monitorowaniu. Wymaga to nie tylko dysponowania rzetelnymi, porównywalnymi i bieżącymi danymi, lecz również wskaźnikami, systemami monitorowania i oceny, aby zapewnić prowadzenie działań następczych i rozliczalność.

Na lata 2022 i 2023 za pośrednictwem Programu UE dla zdrowia<sup>126</sup> na działania promujące dobre zdrowie psychiczne przeznaczono 69,7 mln EUR. Kwota ta obejmuje 51,4 mln EUR w ramach programu prac na 2022 r.<sup>127</sup> na wsparcie inicjatyw służących budowaniu zdolności w państwach członkowskich i na poprawę zdrowia psychicznego grup szczególnie wrażliwych, oraz 18,3 mln EUR w ramach programu prac na 2023 r. Programu UE dla zdrowia na wsparcie współpracy między państwami członkowskimi i zapewnienie wsparcia psychologicznego pacjentom onkologicznym, ich opiekunom i rodzinom<sup>128</sup>.

Zmobilizowano kwotę finansowania w wysokości 765 mln EUR w ramach programów „Horyzont 2020” i „Horyzont Europa”<sup>129</sup> w celu wsparcia projektów z zakresu badań naukowych i innowacji dotyczących zdrowia psychicznego.

Organy krajowe, regionalne i władze lokalne również mogą korzystać z finansowania w ramach polityki spójności, szczególnie z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) i Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR), aby zwiększać równy dostęp do opieki zdrowotnej poprzez inwestowanie np. w odpowiednią infrastrukturę i wyposażenie, osobistych asystentów, mobilne zespoły, linie pomocy telefonicznej, pracowników socjalnych<sup>130</sup>. W ramach Instrumentu Wsparcia Technicznego (TSI) państwa członkowskie mogą uzyskać wsparcie techniczne przy projektach dotyczących zdrowia psychicznego (2 mln EUR w 2023 r.). W 2024 r. Komisja zamierza zmobilizować dalsze środki z TSI, aby wesprzeć budowanie zdolności na potrzeby zdrowia psychicznego na wniosek państwa członkowskiego.

Na projekty z zakresu kultury, dobrostanu i zdrowia psychicznego udostępniono finansowanie w ramach unijnego programu „Kreatywna Europa” (3,3 mln EUR); na finansowanie usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w sytuacjach wyjątkowych i sytuacjach kryzysów humanitarnych (prowadzone przez UE operacje ochrony ludności i pomocy humanitarnej) zmobilizowano kwotę 28 mln EUR. W ramach programu „Obywatele, równość, prawa i wartości”<sup>131</sup> (2023–2024) również zapewniono możliwości finansowania<sup>132</sup> działań dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i ofiar przemocy ze

---

<sup>126</sup> [Rozporządzenie \(UE\) 2021/522 w sprawie ustanowienia Programu UE dla zdrowia.](#)

<sup>127</sup> [com\\_2022-5436\\_annex2\\_en.pdf \(europa.eu\)](#)

<sup>128</sup> [wp2023\\_annex\\_en.pdf \(europa.eu\).](#)

<sup>129</sup> [„Horyzont Europa” \(europa.eu\).](#)

<sup>130</sup> W ramach EFRR dostępny jest budżet całkowity w wysokości 7,2 mld EUR na infrastrukturę zdrowotną i wyposażenie, co może obejmować środki na rzecz zdrowia psychicznego i włączenia społecznego.

<sup>131</sup> [Program „Obywatele, równość, prawa i wartości” \(program CERV\) \(europa.eu\).](#)

<sup>132</sup> Daphne i prawa dziecka: [c\\_2022\\_8588\\_1\\_en\\_annexe\\_acte\\_autonome\\_cp\\_part1\\_v2.pdf \(europa.eu\).](#)

względu na płeć<sup>133</sup>. Finansowanie udostępnione w ramach EU-OSHA pomoże w uwzględnieniu kwestii zdrowia psychicznego w miejscu pracy.

### ***Wnioski i kolejne działania***

Obecne wyzwania w zakresie zdrowia psychicznego mogą dotknąć każdego i wymagają podjęcia skoordynowanych działań i pełnego zaangażowania wszystkich zainteresowanych podmiotów. Zdrowie psychiczne stanowi **integralną część ludzkiego zdrowia**. Umożliwia ono ludziom wykorzystywanie swoich zdolności, radzenie sobie ze stresem w codziennym życiu, kontakty społeczne, pracę oraz wnoszenie wkładu w życie danej wspólnoty.

Wszystkie instytucje i władze na wszystkich szczeblach mogą i powinny odgrywać rolę w niwelowaniu barier dla dobrego zdrowia psychicznego. Należy podejmować skoordynowane starania, w ramach systemu opieki zdrowotnej i poza nim, w celu mobilizowania całego społeczeństwa do przyjmowania podejścia zorientowanego na cały cykl życia, podkreślając przy tym kwestię równości i niedyskryminacji.

Komisja wzywa Parlament Europejski i państwa członkowskie do współpracy w dalszej realizacji inicjatyw przedstawionych w niniejszym komunikacie strategicznym, które stanowią podstawy zrównoważonego działania na szczeblu krajowym i unijnym na rzecz kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego nastawionego na profilaktykę i angażującego wiele zainteresowanych stron. Inicjatywy te promują uniwersalność opieki zdrowotnej dla osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego w UE i poza nią.

Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego, dostęp do pomocy i reintegracja w społeczeństwie stanowią integralną część prawa do opieki zdrowotnej; poprzez tę inicjatywę UE określa wysoki standard pomocy osobom najbardziej wrażliwym i będącym w najtrudniejszej sytuacji w naszym społeczeństwie, zgodnie z europejskim stylem życia, w którym każda osoba się liczy i wszyscy powinni mieć perspektywę życia w dostatku.

Niniejszy komunikat zapoczątkowuje nowe strategiczne podejście, zgodnie z którym zdrowie psychiczne jest traktowane na równi ze zdrowiem fizycznym. Dodaje on kolejny filar do Europejskiej Unii Zdrowotnej, usprawniając obecne działania i otwierając ich nowe obszary, opracowane wspólnie z partnerami i obejmujące wdrażanie. Działania te będą podlegały ścisłemu monitorowaniu we współpracy z państwami członkowskimi w ramach grupy ekspertów ds. zdrowia publicznego, a szczególnie podgrupy ds. zdrowia psychicznego. Zainteresowane strony będą miały możliwość współpracy i koordynowania wspólnego wkładu na rzecz opracowywania i wdrażania działań ustanowionych w ramach platformy polityki zdrowotnej UE. Te skoordynowane starania będą stanowiły ścieżkę do opracowania

---

<sup>133</sup> Kwota 22,9 mln EUR w ramach zaproszenia do składania wniosków w projekcie Daphne na 2024 r. w celu zapobiegania przemocy ze względu na płeć i przemocy wobec dzieci i jej zwalczania przeznaczona na finansowanie działań wspierających konkretnie ofiary i osoby, które doświadczyły przemocy uwarunkowanej płcią, i służących rozwijaniu zintegrowanych systemów ochrony dzieci.

i wdrożenia nowego ambitnego podejścia do zdrowia psychicznego na rzecz bardziej odpornego społeczeństwa stawiającego ludzi na pierwszym miejscu.