

Pētījums par psihisko traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijā, 2023¹

VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN PROFILAKSE

➤ Priekšlikumi:

- Veikt mērķētas profilakses intervences konkrētām riska grupām:
 - **Alkohola lietošanas traucējumu mazināšanai** – vērst uzmanību uz vīriešiem, jaunākiem cilvēkiem, Rīgas iedzīvotājiem, personām ar zemāku izglītību un augstākiem ienākumiem.
 - **Depresijas profilaksei** – fokusēties uz sievietēm, gados vecākiem cilvēkiem, Rīgas iedzīvotājiem un personām ar augstākiem ienākumiem.
 - **Pašnāvnieciskas uzvedības profilaksei** – prioritāte personām ar zemiem ienākumiem, zemāku izglītību un riskantiem alkohola lietošanas paradumiem.
 - **Psihotisko traucējumu gadījumā** – koncentrēties uz jauniešiem un Rīgas iedzīvotājiem.
 - **Patoloģiski pacilāta garastāvokļa profilaksei** – jaunāka vecuma un zemākas izglītības līmeņa personām.
 - **Ēšanas traucējumu profilaksei** – Rīgas iedzīvotāju populācijai.
 - **Asociālu personības iezīmju mazināšanai** – vīriešiem, jauniešiem un cilvēkiem ar zemāku izglītību.
- Izglītojoši pasākumi veselības aprūpes jomā:
 - Apmācīt speciālistus par **recepšu miega līdzekļiem**, to lietošanas indikācijām un riskiem, īpaši ņemot vērā to lietošanas izplatību vecāka gadagājuma sieviešu vidū.
 - Informēt gan speciālistus, gan sabiedrību par **nomierinošo bezrecepšu līdzekļu lietošanu**, īpaši ņemot vērā augstu lietošanu sieviešu un vecāka gadagājuma iedzīvotāju vidū.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Profilakses programma:
 - Veselības ministrija sadarbībā ar SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" ir izstrādājusi **atkarību profilakses programmu "Veselīgas nākotnes programma"**. Tā paredzēta 13 – 25 gadus veciem iedzīvotājiem. Tās mērķis ir veicināt lietošanas pārtraukšanu vai samazināšanu pirms tā kļūst par nopietnu problēmu, kā arī novērst vai mazināt veselības traucējumu attīstības risku un atkarības sociālo seku izveidošanos.
- Izglītojošās nodarbības un kampaņas:
 - **Apmācības NVVST koordinatori** par labu savstarpējo attiecību veicināšanu starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū, par vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādī veicināšana izglītojamo veselībpratības jautājumu apgūvē (2023.g.).
 - **Apmācības** Nacionālā veselību veicinošā skolu tīkla (NVVST) koordinatori par par izglītības iestādes darbinieku **psihiskās veselības veicināšanu** un pret pedagogiem vērstās **vardarbības profilaksi** (2024.g.).
 - **Tiešsaistes apmācības** NVVST koordinatori par **pedagogu psihiskās veselības veicināšanu un konfliktsituāciju** ar izglītojamajiem, viņu vecākiem **risināšanu** (2022.g.)
 - **Apmācības** NVVST koordinatori par **sociāli-emocionālās kompetences attīstīšanu** dažādos izglītojamo vecumposmos. (2023.g.).

- Sabiedrības informēšanas kampaņas un informatīvie materiāli:
 - Informatīvais materiāls **“Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu”**, materiāls tiek regulāri izplatīts un ir ievietots SPKC mājaslapā².
 - Informatīvais materiāls **“Pašpalīdzības darba burtnīca psihiskās veselības veicināšanā pusaudžiem”** materiāls izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā³ (2024.g.).
 - Infografika **“Psihiskā veselība un stigma”**⁴ (2023.g.).
 - Informatīvie **materiāli tematisko veselības dienu atzīmēšanai** psihiskās veselības veicināšanas kontekstā – Pasaules psihiskās veselības diena (10. oktobris), Pasaules miega diena (17. marts), Pasaules pašnāvību novēršanas diena (10. septembris), mātes psihiskās veselības diena (3. maijs) u.c.
 - Informatīvais materiāls **“Bērnu psihosociālā audzināšana”**, materiāls izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā⁵ (2024.g.).

➤ Plānotie pasākumi:

- **Psihiskās veselības aprūpes organizēšanas uzlabošanas plāna 2023-2025.g.** ietveros plānots nodrošināt veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēja infrastruktūras attīstību, uzlabojot veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību un kvalitāti psihiatrijā
- SPKC pieejamo resursu ietvaros izstrādāt un izplatīt informatīvos materiālus tematisko veselības dienu atzīmēšanai psihiskās veselības veicināšanas kontekstā dažādām mērķauditorijām.

PĒTNIECĪBA

➤ Priekšlikumi:

- Pētījumu turpināšana un paplašināšana:
 - Veikt **daudzfaktoru statistisko analīzi**, lai precīzāk identificētu riska grupas.
 - Ņemot vērā Covid-19, karu Ukrainā un citus faktorus, **veikt atkārtotu pētījumu** ar vismaz 3500 cilvēku izlasi, lai precizētu aktuālos rādītājus un tendences psihiskās veselības jomā Latvijā.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā (tiek veikts reizi 2 gados, pēdējā aptauja – 2024. gadā)⁶ tiek iegūti dati par izjusto sasprindzinājumu, stresu, nomāktību, bezmiegu, depresiju (t.sk. pieaugošu depresiju); par diagnosticētu vai ārstētu depresiju; par antidepresantu un nomierinošu medikamentu lietošanu; par alkohola lietošanas paradumiem. Dati ļauj monitorēt minēto rādītāju tendences ilgtermiņā.
- SPKC uzturētajā Veselības statistikas datubāzē⁷ pieejami dažādi šo jomu raksturojoši rādītāji; atsevišķi rādītāji attēloti arī interaktīvajos datu paneļos (izveidota psihiskās veselības sadaļa, kur attēloti pētījumu dati; izveidots datu panelis par pašnāvībām, t.sk. pievienojot informāciju par alkohola klātbūtni organismā, kā arī attēlojot situāciju reģionālā griezumā).

➤ Plānotie pasākumi:

- Sagatavot Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2024. gada aptaujas datu apkopojumu 2025.gada otrajā pusē. Turpināt Latvijas iedzīvotāju

veselību ietekmējošo paradumu pētījuma veikšanu (turpmākā regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma).

- Veikt Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2025./2026.m.g. aptauju (tiek iegūti dati par pusaudžu sūdzībām par nomāktību, kā arī par ņirgāšanos skolā un kiberņirgāšanos, par medikamentu lietošanu pret grūtībām iemigt un nervozitāti). Turpināt pētījuma veikšanu (līdzšinējā regularitāte – reizi četros gados; turpmākā regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma).
- Plānots paplašināt interaktīvi attēlojamo pētījumu datu klāstu.

¹<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/202306/P%C4%93t%C4%ABjuma%20zi%C5%86ojums%20PDF%20.pdf>

² <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18630/download?attachment>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22113/download?attachment>

⁴ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19983/download?attachment>

⁵ https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/udhs_algoritms.pdf

⁶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

⁷ <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>