



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS

Renginys Pasaulinei psichikos sveikatos dienai paminėti

Jauno žmogaus psichikos sveikata – kas svarbu čia ir dabar?

Renginio trumpas aprašymas:

Tikslas – sukurti erdvę pokalbiui tarp jaunimo ir asmenų, dirbančių jaunimo labui, siekiant apžvelgti dabartinę situaciją, pasidalinti patirtimis bei suteikti grįžtamąjį ryšį apie jaunimo psichikos sveikatą.

Uždaviniai:

1. Apžvelgti dabartinę jaunimo psichikos sveikatos situaciją Vilniaus mieste.
2. Pasidalinti gerosios patirties praktikomis, siekiant gerinti jaunimo psichikos sveikatą.
3. Organizuoti diskusiją apie jaunimo psichikos sveikatą.
4. Paskatinti jaunimą rūpintis savo psichikos sveikata ir atverti kelius, kaip tą daryti.

Problematika, aktualumas: Kodėl būtent jaunimas? Kodėl reikia diskusijos?

Jaunimas yra viena iš grupių itin stipriai pajutusių neigiamus pandemijos ir karantinų padarinius. Jų kasdienybę kardinaliai transformavo persikėlimas į nuotolį, smuko galimybės megzti socialinius ryšius, gauti paramos, kurti savarankišką gyvenimą, patirta daug nesaugumo ir nerimo. Jaunas amžius taip pat yra kritinis laikotarpis, kurio metu dažniausiai pasireiškia pirmieji psichikos sunkumų ženklai, kuriuos ignoruojant galimi ir ilgalaikiai sutrikimai, stipriai ribojantys galimybes mokytis, dirbti ir apskritai kurti savarankišką suaugusio žmogaus gyvenimą. Kita vertus, didelė šiuolaikinio jaunimo dalis daug atviriau kalba apie psichikos sveikatos iššūkius. Jų požiūrį ir nuomonę, kad šiomis temomis kalbėti yra normalu, nemaža dalimi formuoja šiuolaikiniuose filmuose, serialuose ir įvairiose interneto šaltiniuose pateikiama informacija iš pažangias psichikos sveikatos praktikas formuojančių šalių.

Atrodo, kad jauniems žmonėms kaip niekad sunku, iššūkiai psichikos sveikatai – didžiuliai, tačiau jie pasirengę kreiptis pagalbos. Ar egzistuojanti pagalbos sistema Lietuvoje yra pritaikyta jaunam žmogui? Ar pripažįstama įvairovė? Ar paslaugų teikime atliepiamos individualios jaunų žmonių reikmės? Apie tai būtina diskutuoti – įstaigoms ir specialistams dalinantis praktikomis ir vizijomis, o jaunimui į jas reaguojant. Stigmos mažinimas ir tinkamų psichikos sveikatos paslaugų pasiūla gali kardinaliai keisti mūsų visų ateitį.

Vieta: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, Konferencijų salė (Gedimino pr. 51, Vilnius).

Data: 2021 m. spalio 9 d. (šeštadienis)

Laikas: 10:30 – 16:30 val.

Tikslinė dalyvių grupė: 14-29 metų jaunimas bei specialistai dirbantys su jais.

Dalyvavimas: Nuotoliniu būdu dalyvių skaičius neribojamas (tiesioginė transliacija), kontaktiniu būdu – iki 100 žmonių.

10:00–10:30 val.	Dalyvių registracija
10:30–10:45 val.	RENGINIO ATIDARYMAS
10:30–10:35 val.	Moderatorius – Girvydas Doublys, <i>Nevyriausybinių organizacijų ir ekspertų koalicijos „Galiu gyventi“ advokacijos vadovas</i>
10:35–10:45 val.	Atidarymo žodis Aurelija Šiautkulienė, <i>l. e. direktorės pareigas, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“</i> Karilė Levickaitė, <i>direktorė, Psichikos sveikatos perspektyvos</i>
I DALIS: Dabartinės jaunimo psichikos sveikatos situacijos apžvalga: Kodėl ir kam (ne)rūpi jaunimo psichikos sveikata?	
10:45–11:15 val.	„Ai, tas Jaunimas tik skundžiasi“ – kokie poreikiai ir lūkesčiai jaunimo psichikos sveikatos srityje lieka nematomi? Karolina Poškutė, <i>LiJOT Valdybos narė</i>
11:15–11:45 val.	LGBTQ+ jaunimas Lietuvoje: iššūkiai ir resursai Juliana Lozovska, <i>psichologė, LPS LGBTQIA+ psichologijos grupės pirmininkė</i>
11:45–12:15 val.	„Kartais turiu anxiety issues, man tuoj bus depresija“: jaunimo realybė ir kaip ją atliepti? Karilė Levickaitė, <i>direktorė, Psichikos sveikatos perspektyvos</i> , Aurelija Auškalnytė, <i>projektų vadovė ir ekspertė, Psichikos sveikatos perspektyvos</i>
12:45–13:30 val.	PERTRAUKA (45 min.)
II DALIS: Kaip galime stiprinti jaunimo psichikos sveikatą kartu?	
13:30–14:00 val.	Psichikos sveikata XXI amžiuje – kaip ją stiprinti, padėti sau ir kitam? Viktorija Andreikėnaitė, <i>Savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatorė, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“</i>
14:00–14:30 val.	Information before intoxication: edukacinė iniciatyva Be Safe Lab Emilija Gaidytė, <i>Visuomenės sveikatos stebėsenos ir strateginio planavimo skyriaus projektų koordinatorė, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“</i> , Virginijus Varkalis, <i>Individualiosios psichologijos konsultantas, „Be Safe Lab“ savanoris</i>
14:30–15:00 val.	Žalia šviesa gyvenimui: 30 metų emocinės paramos Rita Stanelytė, <i>Jaunimo linijos komunikacijos vadovė</i>
15:00–15:15 val.	PERTRAUKA (15 min.)
III DALIS: Diskusija – Ar kalbame ta pačia kalba apie jaunimo psichikos sveikatą?	
15:15–16:25 val.	Moderatorius: Darius Matas Diskusija vyks su Vilniaus visuomenės sveikatos biuros „Vilnius sveikiau“ specialistais ir žymiais visuomenės veikėjais.
16:25–16:30 val.	RENGINIO UŽDARYMAS