



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
CHEMIJOS IR GEOMOKSLŲ FAKULTETAS
GEOMOKSLŲ INSTITUTAS
KARTOGRAFIJOS IR GEOINFORMATIKOS KATEDRA**

Gabrielė Zubovič

Kartografija

Magistrinis darbas

**Geografinės aplinkos veiksnių, susijusių su
jaunimo psichine sveikata, tyrimas**

Darbo vadovas (-ė)
prof. dr. Giedrė Beconytė

(leidimas ginti, data, parašas)

Darbo įteikimo data _____
Registracijos Nr. _____

Vilnius, 2024



VILNIUS UNIVERSITY
FACULTY OF CHEMISTRY AND GEOSCIENCES
INSTITUTE OF GEOSCIENCES
DEPARTMENT OF CARTOGRAPHY AND GEOINFORMATICS

Gabrielė Zubovič

Cartography

Master thesis of study program in Cartography

**Study of geographic environmental factors associated with mental
health of young people**

Supervisor

prof. dr. Giedrė Beconytė

(permission to defend, date, signature)

Date of submission _____

Registration No. _____

Vilnius, 2024

TURINYS

ANOTACIJA	5
ĮVADAS.....	6
1. LITERATŪROS APŽVALGA	9
1.1. Jaunimo amžiaus grupių apibūdinimas.....	9
1.2. Žinomos jaunų asmenų savižalos priežastys.....	11
1.3. Vidiniai savižalos veiksniai	13
1.4. Išoriniai savižalos veiksniai.....	15
1.4.1. Patyčios.....	16
1.4.2. Žiniasklaidos ir socialinių medijų įtaka	18
1.5. Jaunų asmenų priklausomybių formavimasis.....	20
1.5.1. Alkoholio vartojimas.....	21
1.5.2. Tabako vartojimas	23
1.5.3. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas	24
1.6. Savęs žalojimas ir savižudybės rizika	25
1.7. Savižudybių prevencija ir jos galimybės.....	29
1.7.1. Alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija.....	30
1.7.2. Jaunimo užimtumas jaunimo organizacijose ir atvirose jaunimo erdvėse ir centruose	34
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	37
2.1. Tyrime dalyvavusi ekspertinė grupė veiksmų atrankai.....	37
2.2. Suinteresuotosios šalys.....	37
2.3. Tikslinės grupės.....	39
2.4. Tyrimo duomenys	41
2.5. Jaunimo savijautą lemiančių veiksmų stebėsenos sistema	44
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	46
3.1. Savižalos veiksmų vertinimo anketos rezultatai	46
3.2. Savižalos veiksmų teritoriškumas	50
3.3. Statistinė duomenų analizė	52
3.4. Savižalos veiksmų tarpusavio ryšiai ir probleminės teritorijos	76
IŠVADOS	77
Diskusija.....	78
LITERATŪROS SĄRAŠAS	79
NERAŠYTINĖS MEDŽIAGOS SĄRAŠAS	83
SANTRAUKA.....	84
SUMMARY	85
Priedai	86

ANOTACIJA

Zubovič G. Geografinės aplinkos veiksnių, susijusių su jaunimo psichine sveikata, tyrimas. Magistro darbas. Vilnius: VU. 2023.

Anotacija. Šiame darbe nagrinėjami išoriniai veiksniai, kurie gali turėti įtakos jaunų asmenų savižalai ir savižudybėms. Apžvelgta mokslinė literatūra, kurioje analizuojami jaunimą veikiantys veiksniai. Atrinktas veiksnių identifikavimas Lietuvos atveju naudojant anoniminę apklausą ir išrinkti veiksniai, kurie įvardijami literatūroje bei Lietuvos jaunimo kaip keliančiais iššūkių šiuolaikiniam jaunuoliui. Išoriniams veiksniams įvertinti identifikuoti duomenų rinkiniai, analizuoti jų pasiskirstymo teritoriniai ypatumai. Sudaryti žemėlapiai pateikti interaktyviuose virtualiuose stenduose, kurie yra viešai pasiekiami internete ir gali būti naudojami savarankiškam reiškinų ir jų ryšių analizavimui. Išvadose yra pateikiamos veiksnių ryšių sudaromos prielaidos savižudybių ir savižalos mastui skirtingose Lietuvos teritorijose paaiškinti.

Reikšminiai žodžiai: Jaunimas, savižudybės, savižala, psichinė sveikata, išoriniai veiksniai, aplinka, teritorinis pasiskirstymas, žemėlapis.

ANNOTATION

Zubovič G. Study of geographic environmental factors associated with mental health of young people. Master thesis. Vilnius: VU. 2023

Annotation. Master thesis investigates external factors that may influence self-harm and suicide among young people. The scientific literature, which analyses the factors affecting young people, is reviewed. Selected identification of factors in the case of Lithuania using an anonymous survey and selected factors that are identified in the literature and Lithuanian youth as several challenges for the modern young person. To find external factors, data sets are analysed for their territorial distribution by creating maps. The maps are also presented in form of interactive virtual environments that are available on the Internet and can be used for independent analysis of phenomena and their relationships. Conclusions include assumptions drawn from analysis of relationships between different factors to explain the possible magnitude of suicides and self-harm in different territories of Lithuania.

Keywords: Youth, suicide, self-harm, external factors, environment, mental health, territorial distribution, map.

IVADAS

10–19 m. jaunimas ieško savęs ir kartu tiria pasaulį aplink save. Jaunas žmogus bando atrasti savo vietą šiame gyvenime, pereidamas per keletas esminių ir reikšmingiausių gyvenimo etapų, kaip paauglystė, mokyklos baigimas ir pan. Tas kelias nėra lengvas, o kartais baigiasi tragiškai. Nors pastaruoju metu kiek rečiau girdime apie jaunų asmenų savižudybes, visgi kiekvienais metais Lietuvoje įvyksta bent viena.

Jauni asmenys yra ta visuomenės dalis, kuri neturi pakankamai gyvenimiško patirties, kuri pagelbėtų ištikus sunkumams. Dėl šios gyvenimiškos patirties stokos ir neturėjimo tinkamų susigyvenimo įrankių, ar tinkamos palaikymo struktūros (žmonių), turbūt nebūtų suklysta teigiant, kad jaunimas dažnai pasirenka savižalą, kuri neretai pasireiškia rankų ir kojų žalojimu aštriais įrankiais, taip bėgant nuo emocinių sunkumų ir paverčiant juos fiziniais. Tačiau neretai pasirenkamas ir „realybės keitimas“, vartojant psichoaktyvias medžiagas – alkoholį, narkotines medžiagas ir pan., kaip pasaulio tyrinėjimo, bet ir susigyvenimo įrankis.

Siekiant mažinti žalingą jaunų asmenų elgesį sau ir aplinkiniams, yra svarbu suprasti kas skatina tokių jų elgesį, kokie sunkumai aplanko ir kaip jie juos sprendžia. Visgi reikia nepamiršti, kad tai kompleksinis reiškinys, kuris reikalauja glaudaus bendradarbiavimo su skirtingų sričių specialistais, norint pasiekti tikslingų ir kažką keičiančių rezultatų.

Tyrimo aktualumas. Nemažai tyrimų rodo, kad psichologinės problemos diagnozuotos suaugusiems asmenims gali būti susiformavusios dar vaikystėje, ar paauglystėje dėl negatyvių vaikystės patirčių (angl. *Adversive Childhood Experiences*) bei kitų išorinių veiksnių, kurie veikia mūsų vidinę ramybę. Jauni asmenys yra labiau pažeidžiami patiria didesnę riziką psichikos, elgesio bei emociniams sutrikimams. Mokslinėje literatūroje galima atrasti ir pagrindimų, kad asmenims iki 18 m. metų išsivysto 48,4 proc., o iki 25 m. 62,5 proc. įvairių psichikos sutrikimų. (Palačionytė, el at., 2023) R. Klimaitė su kolegomis (2022) atlikę literatūros analizę pateikia įžvalgas, kad mažiausiai 18 milijonų vaikų vien tik Europoje patiria netinkamą elgesį.

Kiekvienas esame veikiami išorinių veiksnių, tačiau vaikystėje jų patirtis gali lemti asmens pasaulėžiūrą, kiek suaugęs asmuo jausis visuomenės ar bendruomenės dalimi ir kaip ieškosis savo vietą jame. Teigiama, kad nepriežiūrą patiriantys vaikai turi beveik keturis kartus didesnę riziką savižudybei. Tačiau neigiamos vaikystės patirtys taip pat pastebimos turinčios įtakos suaugus - suaugę asmenys virš 75 metų turėję rimtų neigiamų vaikystės patirčių mirtingumas 1,7 karto didesnis nei tų, kurie tokių patirčių neturėjo.

Išoriniai veiksniai neretai sukelia mažesnę ar didesnę stresą mūsų organizmui. Šis gali sukelti nežymų nerimą, kai pvz. jaudinamės dėl ateities planų, taip pat tai neretai yra stimuliuojantis stresas, kai padidėja motyvacija judėti siekio link. Tačiau kaip tyrimai rodo, kad tarp vidutinio ir aukšto streso ribos yra nežymi riba. A. Oshiri su bendraautorais (2022) nurodo, kad stresas nuo tam tikro lygio gali tapti net toksišku, o tokiu atveju paveikia visą žmogaus organizmą. Taigi dažnai pasikartojantis mus neigiamai veikiantis išorinis veiksnys, gali ne tik sukelti didelį distresą, kuriuo metu jauni asmenys gali net keisti savo asmenybę, kad būtų kiek galima mažiau paveikiami išorinių neigiamų patirčių, kas gali ilgainiui išsivystyti į psichologines ligas (Klimaitė el at., 2022).

Žinoma, kad vaiko, paauglio ar jaunuolio psichologinės problemos priklauso ne tik nuo artimos emocinės aplinkos, nors tyrimai rodo, kad pvz. suaugusių alkoholikų vaikų psichologinė savijauta ir psichologinis atsparumas dažnai priklauso nuo to, kokio amžiaus vaikui būnant tėvai pradėjo

piktnaudžiauti alkoholiu. (Dechtiarytė, Bulotaitė, 2022; Klimaitė et al., 2022; Leskauskas, 2002), bet ir nuo išorinių veiksnių, kurie teritorijoje pasiskirstę netolygiai. Lietuvoje trūksta specialistų, kurie teiktų pagalbą jauno amžiaus asmenims ir dažnai tenka naudotis privataus specialisto paslaugomis, kurių įsigyti ne visos šeimos turi finansinių galimybių ir resursų. Todėl neretai pasitaiko situacija kai jauni asmenys net negauna psichologinės specialisto pagalbos, kai jos jiems labiausiai reikia.

Lietuva išsiskiria ES pagal savižudybių rodiklius. Ankstesnių tyrimų metu (Zubovič, 2022) analizuojant Higienos instituto pateikiamus savižudybių duomenis (2010–2022) yra pastebėta, kad pirmieji tyčinių susižalojimų atvejai pasibaigę mirtimi prasideda nuo 12 metų, vėliau šie rodikliai tik išauga. Taip pat pastebėta, kad lyginant tiriamąją amžiaus grupę su bendrąja populiacija šios amžiaus grupės savižudybių rodikliai praktiškai nemažėja, tik varijuoja. Todėl siekiant mažinti psichologinių sunkumų mastą tarp jaunų asmenų, o taip pat ir savižalos ir savižudybių atvejus yra svarbu, ne tik analizuoti teritorinę aplinkos veiksnių sklaidą, bet ir jų ryšius, nors ir grįstus prielaidomis, kuriuos būtų galima tikrinti naujaisiais duomenimis įvairiose srityse, siekiant geriausio rezultato ateities kartoms.

Tyrimo klausimas. Šiuo tyrimu bandoma atsakyti į klausimą kokie geografinės (socialinės) aplinkos veiksniai veikia jaunų asmenų psichologinę sveikatą ir kaip panaudojant geografinius duomenis gali būti įvertintas jų poveikis.

Tyrimo objektas. 10–19 m. amžiaus jaunimas ir išoriniai geografiniai veiksniai.

Tyrimo tikslas ir uždaviniai. Nustatyti kontroliuojamus geografinius veiksnius, kurie galėtų padėti sumažinti jaunų (10–19 m.) amžiaus asmenų psichologinių problemų mastą bei ištirti jų sklaidą Lietuvos teritorijoje. Siekiant įgyvendinti šį tikslą yra iškelti šie uždaviniai:

1. Atlikti literatūros analizę ir išrinkti joje įvardytus geografinės aplinkos veiksnius, nuo kurių gali priklausyti jaunų asmenų savijauta, savivertė, polinkis į autoagresiją.
2. Susisteminti ir patikslinti geografinės aplinkos veiksnių sąrašą Lietuvos sąlygoms, atlikti interviu ir intensyvius svarstymus įvairiose ekspertų grupėse šia tema.
3. Identifikuoti ir aprašyti prieinamus Lietuvos erdvinių duomenų šaltinius, leidžiančius kiekybiškai įvertinti nustatytus veiksnius teritorijose.
4. Naudojantis literatūra ir atliekant eksperimentus su erdviniais duomenimis nustatyti geografinės analizės vienetus (administracines teritorijas ar tam tikro dydžio gardeles), tinkamiausius Lietuvos jaunų asmenų psichologinių problemų teritorinės sklaidos tyrimui.
5. Patikrinti prielaidas apie nustatytų veiksnių sąsajas su jaunų asmenų psichologinėmis problemomis pasirinktose probleminėse pagal savižudybių ir bandymų žudytis statistiką teritorijose, pasižyminčiose nepalankiu nustatytų veiksnių deriniu.
6. Sudaryti psichologinę pagalbą teikiančių asmenų pasiekiamumo duomenų bazę ir žemėlapius, įvertinti pasiekiamumo netolygumus atsižvelgiant į jaunų asmenų skaičių teritorijoje.
7. Sukurti interneto aplikaciją – Jaunimo savijautos, iššūkių ir pagalbos galimybių stebėsenos sistemą, kurioje visuomenei priimtinu būdu būtų pateikiami tyrimo metu sudaryti žemėlapiai, statistika ir kita aktuali informacija.

Tyrimo metodai. Šiame darbe yra naudojami GIS metodai ir įrankiai, geostatistinės analizės ir kartografinio tyrimo metodai, socialinių tyrimų metodai – apklausos ir interviu, taip pat metaanalizė, sisteminimo ir apibendrinimo metodai.

Laukiami rezultatai.

- Sudaryti žemėlapiai, atspindintys savižudybių ir jų išorinių veiksnių teritorinę sklaidą bei jų galimas sąsajas.
- Sąrašas erdvinių duomenų rinkinių, kuriais galima analizuoti kiekybinius išorinių veiksnių rodiklius.
- Interneto aplinka, kurioje visuomenė galėtų savarankiškai analizuoti reiškinius ir kelti prielaidas jų sąsajoms. Sukurta galimybė jauniems žmonėms per žymėjimą žemėlapyje išreikšti savo savijautą, kas galėtų padėti priimti tinkamus sprendimus siekiant sumažinti jaunų asmenų psichologinių sunkumų mastą.

Darbo naujumas/reikšmingumas. Šis darbas tęsia ankstesnius savižudybės reiškinio tyrimams ir juos papildo. Žemėlapiuose pateikiama išorinių veiksnių teritorinė sklaida, kas leidžia žinomus veiksnius analizuoti tikslingiau ir išvelgti tam tikras teritorines tendencijas. Šiame darbe taip pat susisteminti ir pateikiami viešai prieinami duomenų rinkiniai, kurie leidžia analizuoti didesnę veiksnių apimtį. Tyrimas gali būti pakartojamas ir plečiamas papildant naujais duomenimis, tikslinant iškeltas ir keliant naujas prielaidas.

Darbo aprobacija. Darbas yra tęstinis. Ta pati amžiaus grupė buvo analizuota 2023 m. rengiant ir publikuojant mokslinį straipsnį „Lietuvos jaunimo sklaida ir teritoriniai psichologinės gerovės veiksniai“ („Geografija ir edukacija“, 2023. Nr. 11.).

2023 m. spalį–2024 m. balandį buvo atliktas tyrimas semestro metu, finansuotas Lietuvos mokslo tarybos. Lietuvos mokslo tarybai pateikta šio tyrimo ataskaita buvo patvirtinta 2024 m. gegužės mėn. ir pristatytas žodinis pranešimas „Naujoji mokslininkų karta“ mokslinėje studentų konferencijoje (2024-05, Vilnius).

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Jaunimo amžiaus grupių apibūdinimas

Šiame tyrime tiriamas amžiaus režis 10–19 m. yra kompleksinis – nes nuo 10–13 m. amžiaus asmenys dar priskiriami vaikams, o nuo 14–19 m. amžiaus pradedami suprasti kaip jaunimas arba „jauni asmenys“ – remiantis Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymu (IX-1871) – „**jaunas žmogus** – asmuo, kurio amžius nuo 14–29 m. įskaitytinai“. Tačiau čia taip pat galima priskirti tam tikrus amžiaus režius į tam tikrus raidos etapus arba grupes, kurios nurodo kokie etapai vyrauja šioje amžiaus grupėje ir parodyti jos svarbą tolesniuose gyvenimo etapuose – pvz. literatūroje minimas „pereinamojo amžiaus jaunimas“ (Palačionytė ir kt., 2023), kuriam priskiriama 16–19 m. amžiaus asmenų grupė, visgi 18–19 m. jaunimas taip pat patenka į „ketvirčio krizės“ arba dar žinomos kaip „besiformuojančios suaugusiųjų“ raidos etapo (Pivoriūtė, 2020; Tinkalaidė „Dialogas“, 2021) pradžią ir amžiaus režį (18–29 m.). Taigi tai tik pagrindžia, kad jaunas asmenis po vaikystės pasitinka nemažo sumišimo etapai, kaip matyti 1 lentelėje, kai kurios priskyrimo grupės eina per keletas amžiaus grupių, o 18–19 m. jaunimas yra priskiriamas trimis. Šios grupės ne tik gali lemti žmogaus požiūrį į save, bet ir kaip jis atras savo vietą gyvenime.

1 lentelė. 10–19 m. amžiaus asmenų raidos etapų grupės ir joms priskiriamas amžius.

Amžiaus režis	10–13	14–15	16–17	18–19
Priskiriamoji grupė	Vaikai	Paaugliai		
			Pereinamojo amžiaus	
				Pereinamojo amžiaus ir ketvirčio krizės pradžios grupė

Kiekviename iš išvardintų raidos etapų turi savo specifinius klausimus, bet jie sukasi aplink savo tapatumo paieškos „orbitą“. Jauni asmenys dar mokykloje turi pasirinkti savo planą keliems metams į priekį, turint omeny – būsimų studijų dalykų pasirinkimas ir atitinkamų pamokų ir jų lygių pasirinkimas besiruošiant stojamiesiems egzaminams. Taip pat jaučiamas didesnis nežinomybės jausmas, kuris nulemia artėjančių egzaminų baimė, bei perėjimas link „suaugusiojo“ / universitetinio gyvenimo.

Nors skirtingose amžiaus režiuose tapatumo išraiškos pasireiškia skirtingai, bet pereinant į paauglystės raidos etapą vis išryškėja jaunų asmenų delikventinis elgesys, kurio su amžiumi įprastai sumažėja pvz. patyčios, tačiau kai kurie gali išsivystyti į įpročius, kaip pvz. psichoaktyvių medžiagų, alkoholio ir tabako gaminių vartojimas. Šių medžiagų vartojimas dažnai yra eksperimentavimo, pasaulio pažinimo, o taip pat susigyvenimo su iškilusiomis problemomis įrankiai.

Jauni asmenys pasižymi didesniu depresijos, nerimo ir valgymo sutrikimų rodikliais. Iš vienos pusės tai būtų galima sieti su polinkių į per didelius lūkesčius sau, kurie neretai nuvilia ir jaunas asmuo pradeda labiau savimi abejoti, kas pasireiškia vėlesniuose etapuose kaip savęs menkinimas ir žema savivertė. Iš kitos – jauni asmenys yra linkę į savęs lyginimą su kitais, o tai taip pat paveikia jaunų asmenų savivertę ir pasitikėjimą savimi. Dažniausiai lyginimas yra skatinamas visuomenės susikurtų „idealų“ ir jų siekių, dėl ko jauniems asmenims ir taip prie „harmoninių audrų“ prisideda dar didesnis spaudimas, kad pasiektų išvaizdos, etiketo ir kitokių suvaržymų „idealus“. Ribotas

autentiškumo išreiškimas dažniausiai kaupiasi viduje, o tai ne tik paskatina delikventinį elgesį jauname amžiuje, bet ir psichologinius sutrikimus, kurie gali paskatinti jaunų asmenų agresyvų elgesį prieš save.

Pagal Oficialiosios statistikos portalo Lietuvos žmonių bendrąją statistiką 2020–2024 metų pastebima, kad 10–19 m. amžiaus asmenų skaičius pastaruosius penkerius metus yra augantis (žr. 2 lentelę.), tik 2024 m. duomenys yra išankstiniai ir tikslinami bus tik gegužės mėnesį, bet galima įžvelgti, kad 10–13 m. vaikų bendrasis skaičius išlėto augantis ypač mieste, kaime šio amžiaus asmenų skaičius išlieka gana panašus – 37 tūkst. 14–19 m. jaunų asmenų grupės bendrasis skaičius per pastaruosius penkerius metus yra sparčiau augantis nei vaikų, kaimo vietovėse šis rodiklis laikosi stabiliai tarp 94 tūkst., tačiau mieste per pastaruosius du metus skaičius išaugo nuo 100 tūkst. (2022 m.) iki 113 tūkst. (2024 m.).

Augantis vaikų skaičius miestuose gali būti įžvelgiamas kaip iššūkis, kadangi miestuose yra didesnė galimybių pasirinktis, o ypač psichoaktyviosioms medžiagoms. Tačiau taip pat yra svarbu suteikti galimybes jauniems asmenims gyvenantiems kaimiškose vietovėse, taip suteikiant savęs užimtumo, paieškos ir savęs realizavimo galimybes, kas galėtų padėti mažinant psichoaktyvių medžiagų vartojimą tarp jaunų asmenų. Todėl yra svarbu, kad jau nuo jauno amžiaus jauni asmenys būtų mokomi sveikų susigyvenimo įrankių arba būtų suteikiama informacija, kur jauni asmenys galėtų tokius įrankius ar pagalbą rasti prireikus.

2 lentelė. Jaunų asmenų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes ir gyvenamosios vietovės pobūdį 2020–2024 m. (Šaltinis: Oficialiosios statistikos portalas, 2024)

Amžius	Bendras jaunų asmenų skaičius				
	2020	2021	2022	2023	2024
10–13	108 936	115 498	117 758	120 625	119 033
14–19	159 309	155 951	156 192	163 258	169 898
10–19	268 245	271 449	273 950	283 883	288 931
Bendras jaunų asmenų skaičius mieste					
10–13	72990	77974	79772	82044	81225
14–19	100 511	99 221	100 507	107 340	113 591
10–19	173 501	177 195	180 279	189 384	194 816
Bendras jaunų asmenų skaičius kaime					
10–13	35946	37524	37986	38581	37808
14–19	58 798	56 730	55 685	55 918	56 307
10–19	94 744	94 254	93 671	94 499	94 115

Pagal Valstybinės duomenų agentūros 2021 m. gyventojų ir būsto surašymo duomenis Lietuvoje jauniausios gyvenamosios vietovės, kurių vidutinis amžius priklausė 10–19 metų amžiaus rėžiui koncentravosi Kauno rajono savivaldybės kaimiškos gyvenvietės. Šios gyvenvietės būtų Bajorų k., Žemaitkiemio k., Šniūrų k., Jonučių II k., Pamaišupio k., Poderiškių k., Vijūkų k. Pastebima, kad dauguma gyvenviečių yra greta centrinės Kauno miesto dalies, dėl to taip pat pasižymi kiek didesniu gyventojų tankiu ir būtų galima daryti prielaidą, kad šiose vietovėse yra jaunesnių gyventojų dėl šalia esančio didžiojo miesto, kuriame jauni asmenys užsiima švietimu ir darbine veikla.

Taip pat kelios gyvenvietės Klaipėdos rajono savivaldybėje – Klausmylių viensėdis ir Trušelių k. (Valstybinė duomenų agentūra, 2022)

Nors prieš tai buvo paminėta, kad absoliutus jaunų asmenų skaičius kylantis, bet nėra paslaptis, kad Lietuvoje vyksta gyventojų senėjimas, demografinė piramidė yra prarandanti pagrindą dėl mažėjančio gimstamumo. Pasak Valstybinės duomenų agentūros leidinio „Lietuvos gyventojai“ žemėlapių pasakojimo (angl. Story map) ArcGIS platformoje pristatymo yra lyginami 2013 m. ir 2023 m. ir pateikiama dešimtmečio duomenų apžvalga, kurioje pažymima, kad ypač sumažėjo 15–29 metų jaunimo ir ši skirtumą sudaro 27,9 proc. (Valstybinė duomenų agentūra, 2023).

Beveik trečdaliu sumažėjo jaunimo Lietuvoje per pastarąjį dešimtmetį, o tai rodo, kad atsiradus galimybei jauni ir darbingo amžiaus asmenys yra linkę keliauti į užsienį mokytis ir uždarbiauti, kas kartais paskatina jaunus asmenis pasilikti užsienyje palikdami vyresnio amžiaus asmenis Lietuvoje. Dėl kurių vyksta visuomenės senėjimas ir nevyksta kartu kaita bei ekonominis vystymasis. Taip pat ir mažas gimstamumas dėl karjeros siekimo, šeimos planavimo ar ekonominių priežasčių, nurodo tą pačią problemą ir jos didesnes pasekmes ateičiai.

Taip pat svarbu akcentuoti, kad keičiantis kartoms, keičiasi ir tam tikri išsitikinimai, tai puikiai iliustruoja Miglės Pivoriūtės straipsnyje pateiktas pavyzdys „Kai pirmakursių studentų prašau pakelti ranką, kas tikisi 25–27 metų gyventi atskirai nuo tėvų, būti baigus mokslus, susiradus pastovų, gerai apmokamą darbą, susituokus ir auginti vaiką, didelė dalis juokiasi, (savi)ironiškai šypsosi, purto galvą, ima tarpusavyje aiškinti, rankų nekelia.“ (Pivoriūtė, 2017) Jauni asmenys yra linkę ieškoti ir siekti daugiau, jų gyvenimuose vyrauja pastovi kaita ir nuolatinis bandymas save realizuoti. Kaip gražiai ir gana tiksliai tinklalaidės „Dialogas“ bendraautorius psichologas Gediminas Turmėnas pasisako apie jaunus žmones „Jaunas žmogus, kaip lakmuso popierėlis, per kurį įsigeria ir per kurį reiškiasi, kuriame atsispindi kultūriniai dalykai“. (Tinklaidė „Dialogas“, 2021) Taigi jaunų asmenų psichologiniai sutrikimai, alkoholio, tabako ir narkotinių gaminių vartojimas bei savižudybės tik išryškina, kad egzistuoja visuomenėje sveikatos problemos, kurios turi būti tvarkomis.

1.2. Žinomos jaunų asmenų savižalos priežastys

Vaikystė ir paauglystė yra pagrindiniai žmogaus vystymosi etapai, kai jauni žmonės įgyja žinių ir įgūdžių, kaip susidoroti su išoriniais stresoriais. Taip pat tai laikotarpis, per kurį iškyla daugelis psichikos sveikatos problemų ir jauni asmenys dėl smalsumo, galimo bendraamžių spaudimo ar kitos išeities neradimo pradeda vartoti alkoholį, tabako ir psichoaktyvias medžiagas, taip pat išreiškia savo susikaupusias emocijas savižala ir bandymais žudyti ar net nusižudymu.

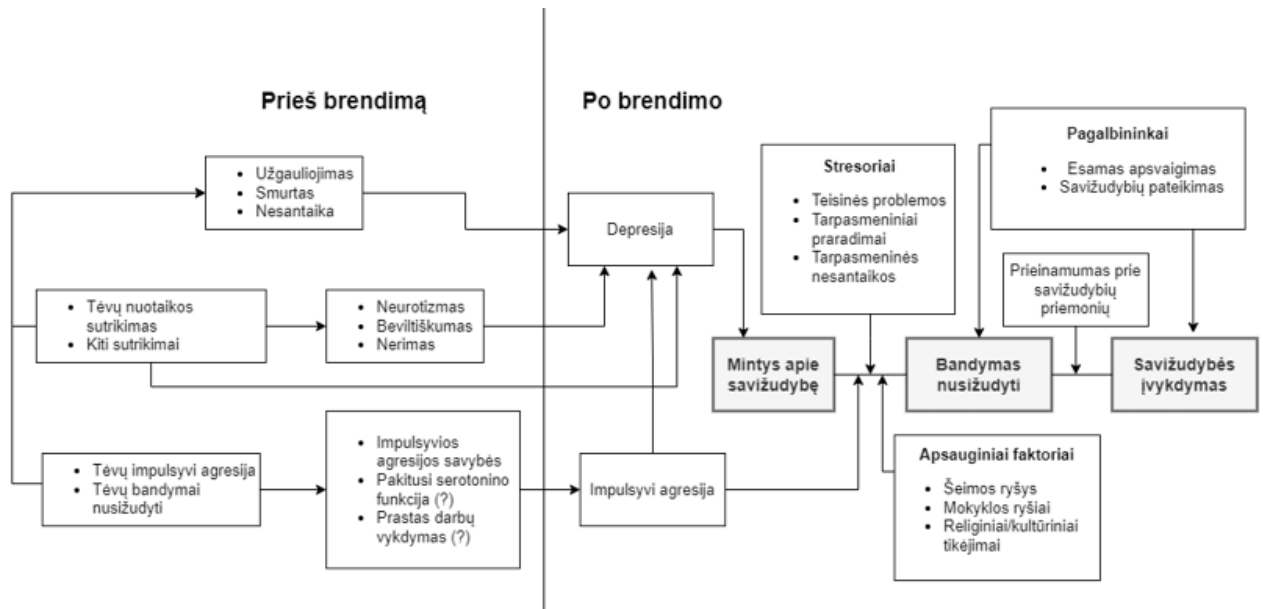
Tyrėjai tyrinėjantys savižudybių reiškinį išreiškia jo kompleksiskumą ir nurodo, kad dažniausiai nėra vieno aiškaus rizikos faktoriaus, dažniausiai tai jų deriniai, įvairios kombinacijos ir aplinkybės, kuriomis yra veikiami asmenys. Jaunų asmenų pasaulyje dėl gyvenimiškos patirties stokos lyginant su suaugusiais asmenimis, gali būti viskas dar intensyviau ir priežastys, kurios suaugusiems gali atrodyti menkos, jauni asmenys priima ypatingai rimtai ir gali į jas žvelgti kaip nulemiančius ateitį ilgoje perspektyvoje.

Visgi literatūroje, kurioje yra analizuojama jaunų asmenų vartojimo ar savižalos priežastys yra dažniausiai nurodomi tarpasmeniniai ir susiję su artimąja aplinka susiję veiksniai pvz. netinkamas tėvų vadovavimas šeimai, konfliktai šeimoje, antisocialus elgesys, taip pat mažesnis prisirišimas prie tėvų (Gintalaitė ir kt., 2011). Lietuvoje atliktas jaunų mergaičių bandžusių nusižudyti tyrimas parodė,

kad bandžiusios žudytis paauglės pasižymėjo agresija, delinkventišku ir labiau išreikštais emociniais sutrikimais. (Ribakovienė, 2002).

Dariaus Leskausko (2002) atliktame tyrime, kuriame taip pat buvo tiriamos paauglės mergaitės, kurios buvo bandžiusios nusižudyti, pateikė išvalgą, kad nepilna šeimos sudėtis, tėvų piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais, savižudiškos elgsenos šeimos narys, patirta prievarta arba smurtas buvo statistiškai reikšmingai dažnesni tarp depresiškų ir nedepresiškų bandžusių žudytis paauglių mergaičių negu tarp nebandžusių žudytis bendraamžių. Didelė dalis bandžusių žudytis tiriamųjų teigė, kad mintis apie savižudybę ir bandymus žudytis juos skatina pasikartojantys konfliktai su tėvais (Leskauskas, 2002).

Kaip Bridge J. A su kolegomis analizavę jaunų asmenų savižudybių priežastingumą ir eigą (žr. 1 pav.) galima išvelgti, kiek tarpasmeniniai santykiai su žmonėmis yra svarbūs savižudybių reiškiniui. Tai ne tik skatinamasis veiksnys mintimis apie savižudybę, bet taip pat tai ir veiksnys, kuris gali apsaugoti nuo bandymo nusižudyti ir net pačios savižudybės.



1 pav. Jaunimo savižudiško elgesio raidos-transakcinis modelis (Šaltinis: Bridge J. A., et al., 2006)

Jaunų asmenų psichoaktyvių medžiagų – alkoholis, tabakas ar narkotinių medžiagų – vartojimas gali būti matomas kaip prastas susigyvenimo metodas, prie kurio buvo priprasta siekiant užmiršti problemas, kuriomis susiduriama kasdienybėje neturint geresnės praktikos ir pavyzdžių. Taip pat tai yra vienas iš dažniausiai pasirenkamų laiko praleidimo būdų su draugais. Dažnas ir gausus psichoaktyvių medžiagų vartojimas ne tik skatina jaunos asmenis priprasti ir tapti priklausomais, bet taip pat gali išsivystyti į priklausomybių ligas. Šis pripratimas prie psichoaktyvių medžiagų ne tik skatina keistis jaunų asmenų pasaulėžiūrą, bet ir gali paskatinti imtis veiksmų pavojingų jų pačių ar kitų gyvybei.

Neretai yra paminimas ir fizinis aktyvumas, kurio trūkumas gali lemti prastesnę savęs matymą ir požiūrį į save ir savo kūną. (Palačionytė ir kt., 2023) Taip pat tai gali būti viena iš patyčių priežasčių jauname amžiuje. Lietuvoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad mokyklose, mokiniams patiriantiems patyčias, psichologinį smurtą ar krizes šeimoje, pasireiškia potrauminio streso sutrikimo simptomai,

turintys sąsaja su valgymo sutrikimais, pasižyminčiais neracionaliu maisto ar alkoholio vartojimu (Didrikaitė E., 2013).

Visgi asmenų vartojimo ir savižalos priežastis ir galimus rizikos veiksnius galima išskirstyti į dvi grupes – vidiniai ir išoriniai. Vidiniai dar gali būti suprantami kaip asmeniniai – psichologiniai sutrikimai ir sveikatos veiksniai kaip – asmenybės bruožai, elgesio ypatumai, somatinės ligos, psichologiniai sutrikimai (depresija, nerimas), miego sutrikimai. Išoriniai – arba dar žinomi kaip socialiniai veiksniai – tai šeima ar artimoji, bendraamžių ir mokyklos / universiteto aplinka, smurtas, patyčios ir pan. (ŠMM, 2013; Palačionytė ir kt., 2023; Ribakovienė, 2002).

Taip pat prie socialinių veiksnių vis labiau išryškėja internetas ir jo naudojimas – tyrimai analizuojantys vis dažniau naudojamą internetą, pradeda tyrinėti ne tik naudojimą, bet ir priklausomą jo naudojimą dar nurodomą, kaip problemingą interneto naudojimą (PIN), kuriuo dažniau pasižymi jauni asmenys. Tyrėjai pateikia įžvalgas, kad ilgesnis laikas praleistas socialinių tinklų svetainėse gali būti susijęs su didesniu polinkiu į sveikatos sutrikimus – skausmus, taip pat psichologinį sutrikimus, nepakankamu psichikos sveikatos pagalbos gavimu, prastu savęs vertinimu ir padažnėjusiomis mintimis apie savižudybę. Taip pat domėjimasis savižudybėmis ir savęs žalojimu internete yra labiau paplitęs tarp jaunų asmenų (Strukčinskienė ir kt., 2019).

1.3. Vidiniai savižalos veiksniai

Tyrime nagrinėjama amžiaus grupė dažniausiai skundžiasi turinti pilvo ar galvos skausmus, tai pat miego sutrikimus. Tačiau šie išvardinti ir daugiau požymių gali indikuoti, kad yra patiriamas psichologinis stresas, kuris yra skatinamas išorinių veiksnių (OECD / ES, 2020). Kadangi jauni asmenys dažnai nemoka tinkamai išreikšti juos kamuojančios prislėgtos nuotaikos arba irzlumo, dėl „neigiamų“ emocijų, kurios yra vengiamos visuomenėje. Dažnai toks jaunų asmenų emocijų išreiškimas laikomas „paauglyste“ ir nekreipiant dėmesio gali pereiti į rimtus išgyvenimus, kuriais jauni asmenys bandys slopinti žalingais susigijimo įrankiais.

Vidiniai – asmeniniai – veiksniai yra žmogaus viduje, jie gali būti visai nepastebimi. Visgi tai dažniausiai yra siejama su psichikos sveikata, kuri yra viena labiausiai „apgautų“ stigmos. Psichinė sveikata dažniausiai padeda subjektyviai nurodyti pasitenkinimą gyvenimu lygį, taip pat padeda siekti tikslų, sėkmingai mokytis, o ištikus krizei taikyti tinkamus įrankius. Psichikos sveikatos sutrikimai gali priklausomai nuo paveikimo, pakeisti žmogaus mąstymą, emocija ir elgesį. Šis paveikimas gali trikdyti užsiėmimą įprastomis veiklomis, palaikyti santykius ar palankiai vertinti gyvenimą.

Literatūroje aprašoma, kad iki 18 m. amžiaus išsivysto beveik pusė (48,4 proc.), o iki 25 m. – net 62,5 proc. įvairių psichikos sutrikimų, o jie kelia grėsmę tolesniam jaunų asmenų produktyvumui (Palačionytė ir kt., 2023). Neigiamos vaikystės patirtys turi įtakos centrinei nervų sistemai, o tai gali sukelti smegenyse pokyčių tiek struktūrinių, tiek funkcinių. Taip pat ilgalaikis stresas, patiriamas dėl pasikartojančios stresinės situacijos gali sukelti imuninės sistemos problemas. Tokioms patirtims yra ieškamos išeitis, kurios gali būti ilgainiui išsivystyti į valgymo sutrikimus, alkoholizmą ar narkomaniją, taip pat kitas ligas ar įpročius, kaip savęs žalojimas ir nesaugus elgesys (Klimaitė ir kt., 2022).

Keletas tyrimų duomenimis, pakartotinai bandžiusiems žudyti vaikams būdingi tiek depresijos simptomai, tiek nerimo būsenos. Kaip žinoma depresija, nerimas ir kiti su psichine sveikata ir vidinio pasaulio sudrumstimu susiję veiksniai gali apsunkinti žmogaus kasdienę veiklą. Taip pat

paskatina imtis kitų žalingų įpročių kaip alkoholio, psichoaktyvių ir tabako gaminių vartojimą (Ribakovienė, 2002).

Kompleksai dėl išvaizdos. Išvaizdos faktorius jauname amžiuje ne tik veiksny, kuris paskatina jaunos asmenis įgyti pasitikėjimo savimi ar net autoritetą, kuris neretai kyla dėl išvaizdos įgyto statuso – įvardijamas kaip „grožio privilegija“ (angl. Pretty privilege) sąvoka. Yra pastebima, kad „grožio privilegija“, ne tik padeda išvaizdiams jauniems asmenims (visuomenės kolektyvine nuomone) turėti daugiau privilegijų gyvenime, bet taip pat pastebima, kad asmenys, kurie yra mažiau išvaizdūs arba neatitinka socialiai susidariusių išvaizdos standartų yra vertinami asmenų kitaip – menkinamai arba mažiau kreipia į juos dėmesį. Asmenys, kurie yra įvardijami kaip išvaizdūs neretai, asmenų matomi kaip daug pasiekę – tai psichologų įvardijama kaip „Aureolės efektas“ (angl. Halo effect), kai asmuo pasižymi vienu teigiamu bruožu, bet jam yra priskiriami ir kiti teigiami bruožai, nors tas asmuo jais gali nepasižymėti. (Psych2Go, 2023)

2015 metais StageOfLife.com atliko apklausą, apie savivertę paauglių tarpę. Apklausoje dalyvavo 544 paaugliai, nuo jaunesnių iki universiteto studentų, kurių daugumą sudarė devintos, dešimos ir vienuoliktos klasių moksleiviai, 15,4 proc. jų – vaikinai ir 84.6 proc. merginos. Vienas iš apklausos klausimų buvo „Kai jautiesi nepilnavertiškai, kokia buvo pagrindinė priežastis?“. Į šį klausimą daugiau nei pusė (59.2 proc.) visų apklausoje dalyvavusių paauglių atsakė, kad dėl savo išvaizdos (StageOfLife, 2015)

2016–2017 m. Lietuvoje atliktame tyrime buvo analizuojamos dvi asmenų grupės: sergantys akne ir odos liga nesergantys žmonės, norit patikrinti hipotezę, kad žmonės sergantys odos liga labiau linkę į nerimastingumą, depresiskumą ir savižudiškoms mintims. Hipotezei patikrinti buvo naudojama anoniminė apklausa, o rezultatas patvirtino hipotezę, kad asmenys sergantys odos ligomis yra labiau linkę išgyventi neigiamas emocijas ir minčių apie savižudybę teigė turintys 12 proc. pacientų. (Gancevičienė ir kt., 2018).

Nerimo sutrikimas. Nerimo sutrikimas yra baimės ir nežinomybės pagrindo, kuris slegia žmones nepriklausomai nuo jų amžiaus. Visgi nerimas kamuojantis jaunos asmenis dažnai skatinamas dėl žvelgimo ir planavimo į priekį, kai nėra užtikrintumo jausmo. Nerimas leidžia pasiruošti įvairioms situacijoms, bet joms praėjus nerimas dažniausiai nuslūgsta. Visgi patiriant nerimo sutrikimą, pavojaus jausmas, nerimastingos mintys, fiziologinė streso reakcija tampa ilgalaikiais ir sutrikdo kasdienį gyvenimą, net praėjus gerokai laiko po situacijos, dėl kurios nerimauta. (VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019)

Nerimo sutrikimus lemia sunkios patirtys praeityje, ypač vaikystėje - pastebėta, jog nerimo sutrikimai susiję su 4 ir daugiau patirtų neigiamų vaikystės patirčių (Klimaitė ir kt., 2022) – tai gali būti dėl to, kad jauni asmenys negaunant tam tikro užtikrintumo iš savo tėvų bando kompensuoti keisdami savo asmenybę, kai jie yra šalia asmenų, kurie kelia stresą. (TED, 2015; VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019)

Depresija. Nors šis sutrikimas yra dažnai maišomas su kasdieniniame gyvenime vykstančiais nuotaikų svyravimais. Nuotaikų kaita yra įprastas reiškinys žmogaus gyvenime, kuris dažniausiai yra skatinamas dėl mus veikiančių išorinių veiksnių ir aplinkybių. Visgi depresija labai dažnai tapatinama nuotaikų kaitos sukeltam liūdesiui, tačiau tai nėra teisinga, nes depresija yra nuotaikos sutrikimas. Depresija dar žinoma, kaip „biopsichosocialinis“ (biologinis, psichologinis ir socialinis) sutrikimas, nes susergama dėl tam tikrų socialinių, psichologinių ir biologinių priežasčių. (VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019) Susirgus būdinga prislėgta nuotaika, prarandamas susidomėjimas

pomėgiais ir veiklomis, kurios teikė džiaugsmo. Taip pat prarandamas džiaugsmo pojūtis, sumažėja energijos lygis. Daugelis depresija sergančių žmonių kenčia nuo nerimo simptomų, miego ir apetito sutrikimų, jiems gali pasireikšti kaltės jausmas ar menka savivertė, prasta dėmesio koncentracija ir kitokie kūną apimantys simptomai, kaip įvairių kūno vietų skausmai, galvos svaigimas, atminties sutrikimai ir t.t. Todėl neretai dar depresija yra įvardijama kaip viso kūno liga (HI, 2016).

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis depresija serga apie 280 milijonų žmonių arba 3,8 proc. (PSO, 2023) Lietuvoje kaip ir visame pasaulyje labiausiai paplitusi psichikos liga yra depresija. Ši liga gali susirgti visi nepriklausomai nuo amžiaus ar lyties. Visgi dažniausiai pasitaikantys atvejai yra tarp moterų. Depresija yra didžiausias rizikos veiksnys savižudybėms. Sergantieji depresija turi 25 kartus didesnę tikimybę įvykdyti savižudybę lyginant su bendra populiacija. Vien tik Europoje kiekvienais metais nusižudo apie 58 tūkstančių žmonių (Bingelytė, 2018).

Deja, bet dažniausiai depresija yra diagnozuojama tiems, kurie jau įvykdė savižudybę arba mėgino tai padaryti. Taip įvyksta dėl to, kad kartais depresija „užmaskuota“. Vengiant susidurti su psichikos sveikatos stigma, nemalonių reakcijų ar nesupratimo vengimas skatina žmones viešumoje atrodyti pasitenkinusiais gyvenimu, besišypsantys ir pan. Tačiau „užmaskavimas“ gali atrodyti tai pat kaip nesaikingas alkoholio vartojimas, irzlumas ar patiriami sveikatos sutrikimai kaip pilvo skausmas ir pan. Dėl to viena didžiausių ir tragiškiausių problemų yra, jog depresija lieka dažnai nediagnozuota, nes žmonės neieško specialistų pagalbos ir niekur nesikreipia dėl stigos ar finansinių sunkumų (Bingelytė, 2018; VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019). Taip pat gali būti, kad juos nepasiekia informacija apie nemokamai teikiamas paslaugas ar nepasitiki jų galima suteikti pagalba.

Svarbu pažymėti, kad daugelis (apie 70 proc.) depresiją išgyvenančių asmenų turi daugiau minčių apie savižudybę, tačiau mažiau noro mirti ar save fiziškai žaloti. Tai reiškia, kad pagalvoja apie savižudybę ar nebuvimą tarp gyvųjų, bet konkrečių ketinimų, impulsų, ar planų nusižudyti neturi (Burns, 2013) - šis reiškinys dar įvardijamas kaip pasyvi savižudybė - visgi realių veiksmų imasi mažiau nei trečdalis (Bingelytė, 2018).

1.4. Išoriniai savižalos veiksniai

Išoriniams veiksniams priskiriami tie, kurie yra susiję su mus supančia aplinka, kuriuos vienus ar kitus faktorius galima koreguoti. Aplinka ir sąlygos, kuriomis vaikas užaugo, formuoja jo elgesį ir charakterio savybes, padedančias prisitaikyti prie gyvenimo sunkumų suaugus. Galima teigti, kad vaikui saugi aplinka yra pamatas, padedantis ateityje išsaugoti sveiką psichinę būklę ir pilnai įsitraukti į visuomenės gyvenimą. (TED, 2015) Visgi buvo apskaičiuota, jog mažiausiai 18 milijonų vaikų vien tik Europoje patiria netinkamą elgesį vaikystėje (Sethi D. ir kt., 2013), Balkanuose atliktų tyrimų metu buvo išsiaiškinta, jog bent vieną neigiamą vaikystės patirtį patiria 65–83 proc. vaikų (BECAN).

Tokios patirtys skatina vaikus formuoti ne tik netinkamą prisirišimą prie kitų, bet taip pat būnant pastoviai stresinėje situacijoje patiria didelę įtampą, kuri pereina į fizinius susirgimus, bet taip pat skatina ieškoti įvairių susigyvenimo būdų kaip pavyzdžiui savižala, kai iš emocinio distreso ir įtampos – vidinio skausmo, pereinama į fizinį.

Neigiamos vaikystės patirtys dažniausiai asocijuojamos su nepriteklumi ir nelygybe. Tačiau Oral R. ir kt., (2016) išskyrė 10 dažniausiai pasitaikančių neigiamų vaikystės patirčių:

3 lentelė. 10 pagrindinių neigiamų vaikystės patirčių. (Šaltinis: Klimantė., 2022)

Pagrindinė neigiama vaikystės patirtis	Smurtas	Nepriežiūra	Bloga aplinka namuose	Kitos neigiamos patirtys
Smulkesnės neigiamos vaikystės patirtys	emocinis, fizinis, seksualinis;	psichologinė, fizinė;	smurtas šeimoje, piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, artimųjų psichologinės / psichiatrinės ligos, kriminalinė veikla, tėvų netekimas.	skurdas; patyčios; smurtas mokykloje.

Jaunų asmenų patiriamas išorinis pasaulis ir su tuo ateinantys sunkumai siejami su elgesiu, kuris yra nukreiptas į išorę. Jauni asmenys ne tik stengiasi pažinti aplinką, kuri juos supa, bet taip pat su ja gali konfliktuoti išreiškiant agresyvumą, kuris yra dažiausiai nukreiptas prieš žmogų, o delikventinį elgesį – į visuomenę kaip vienetinį (angl. unit) konceptą.

Vaikų ir paauglių psichiatrijoje ir psichologijoje antisocialiniam elgesiui priskiriami tokie poelgiai, kaip melavimas, neklusnumas, pamokų praleidinėjimas, bėgimas iš namų, piktnaudžiavimas, padeginėjimas, vandalizmas, vagystės, smurtas prieš žmones. Tačiau tai nėra tas pats kaip delikventinis elgesys. Delinkventinį elgesį galima apibūdinti kaip psichologinį polinkį pažeisti egzistuojančias elgesio normas, nes dažniausiai nepadaromi sunkūs teisės pažeidimai ar nusikaltimai (Ribakovienė, 2002).

Antisocialinis elgesys gali pasireikšti paaugliams, turintiems suicidinių minčių bandžiusiems žudyti arba nusižudžiusiems. Tačiau, kaip pabrėžia nemaža tyrėjų dalis - antisocialiniai paaugliai neretai kenčia nuo depresijos, išsako suicidines mintis ir bando žudyti. Tačiau pasižymintis piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais ir psichotropinėmis medžiagomis tarp delinkventinio elgesio paauglių didina savižudybės riziką, nors gal tokių minčių ir neišreiškia. Holden C. (1986) pabrėžia, kad paauglių antisocialinis ir suicidinis elgesys dažnai tarpusavyje susiję ir ypač paplitę tarp paauglių berniukų (Ribakovienė, 2002).

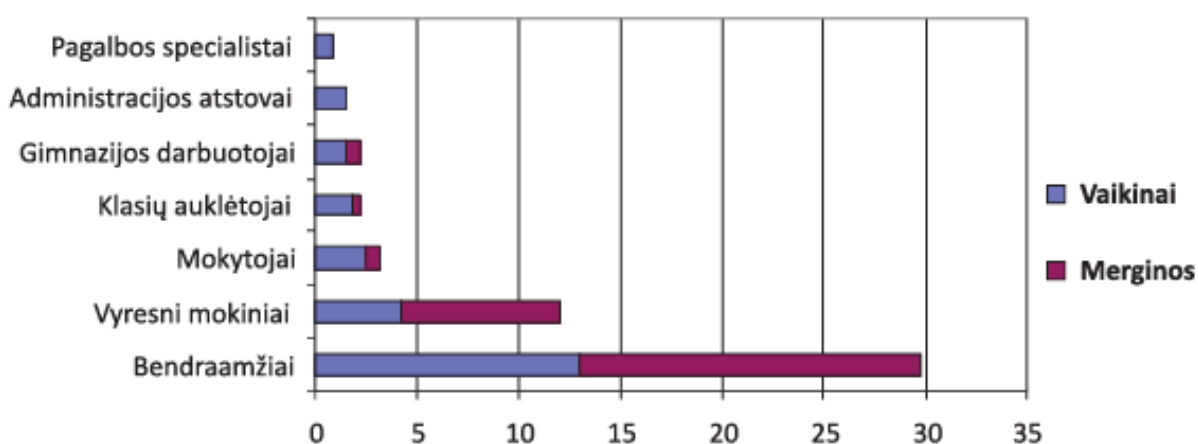
1.4.1. Patyčios

Nors 2009 ir 2010 metai atrodo palyginus tolimi laikotarpiai, tačiau Lietuva buvo viena iš valstybių, kuriuose buvo nustatytas didžiausi patyčių rodikliai lyginant su 37 kitomis valstybėmis. 50 proc. vaikų patyrė fizinį smurtą ir daugiau nei 44 proc. visų atvejų buvo priskiriami psichologiniam smurtui (Butkevičius ir Šalaševičiūtė, 2015).

Visgi naujausi duomenys Lietuvoje palyginus ypač su Europos valstybėmis patyčių tema vis dar yra aktuali, nes 2024 m. Vaikų linijos organizuotoje tarptautinėje konferencijoje „Patyčios besikeičiančiame pasaulyje: Lietuvos ir Šiaurės šalių patirtis“ buvo pristatyti 2022 m. „Health Behavior in School – Aged Children” (HBSC) tyrimo rezultatai, atskleidę, kad vidutiniškai beveik vienas vaikas iš dešimties (14 proc.) 11–15 m. amžiaus mokinių tyčiojasi iš kitų, o beveik trečdalis (27 proc.) mokinių patiria patyčias bent 2–3 kartus per mėnesį. Lyginant rodiklius su kitomis HBSC tyrime dalyvaujančiomis šalimis, Lietuvoje patyčias patiriančių paauglių skaičius yra didžiausias Europoje. (HBSC, 2024)

Internetinės patyčios neišimtis – beveik trečdalis (27 proc.) paauglių nurodė, kad patyrė internetines patyčias bent 1–2 kartus per pastaruosius 2 mėnesius, o beveik tiek pat (26 proc.) tyčiojosi iš kitų internetinėje erdvėje. (HBSC, 2024) Visgi tiek šis gal ne visai tiesiogiai, tiek kiti tyrimai rodo, kad internetinės patyčios yra susijusios su savižudiškomis mintimis ar elgesiu. Nustatyta, kad ankstyvame amžiuje, kai su vaiku buvo elgiamasi netinkamai, naudotos kitos netradicinės tarpusavio viktimizacijos formos (pvz., kibernetinės patyčios) gali paskatinti jaunų asmenų savižudiškas mintis ar elgesį. Tyrimai atskleidė, kad socialinė atskirtis, verbalinis ar fizinis smurtas bei bendraamžių prievarta vaikystėje ir / ar ankstyvojoje paauglystėje daro įtaką kilti vėlesnėms savižudiškoms mintims, savižudybės bandymams ir pačiai savižudybei (Strukčinskienė ir kt., 2019) HBSC tyrimas taip pat pateikia, kad tiek patyčių iniciatoriai, tiek patyčių aukos pasižymi mažesniu saviveiksmingumu, yra mažiau patenkinti gyvenimu, patiria daugiau psichosomatinių simptomų, jaučiasi mažiau laimingi ir dažniau vieniši. Tiek tyčiojimasis iš kitų, tiek buvimas patyčių auka buvo dažnesnis tarp berniukų nei tarp mergaičių (HBSC, 2024).

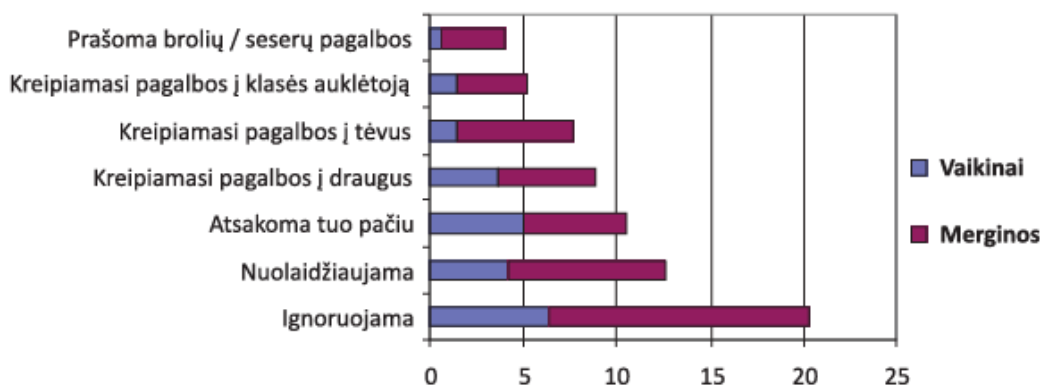
Taip pat yra svarbu pažymėti, kad neretai nutinka, kad jauni asmenys užsiminę apie patirtas patyčias suaugusiems asmenims, pastarieji numoja ranka ir pamini, kad galimai dėl jų yra kaltas pats asmuo. Visgi svarbu paminėti, kad toje pačioje Vaikų linijos organizuotoje tarptautinėje konferencijoje buvo pateikta moksleivių atlikta apklausa, kuri parodė, kad kiek daugiau nei 100 apklaustųjų nors kartą yra gavęs pajuokų komentarą iš mokytojo. Neretai šie komentarai vėliau buvo naudojami bendraklasių kaip patyčių elementas. 2013 m. buvo atliktas patyčių tyrimas tam tikroje gimnazijoje taip pat buvo pastebėta, kad iš mokinių tyčiojasi suaugę asmenys, kurie yra laikomi autoritetai, atsakingi už pagalbos suteikimą mokiniams (žr. 2 pav.) (Liubeckaitė ir Prakapas, 2013)



2 pav. Patyčių iniciatoriai (gimnazistų nuomonė, proc.) (Šaltinis: Liubeckaitė ir Prakapas, 2013)

Visgi to paties tyrimo rezultatai nurodantys gimnazistų reakciją į patyčias parodo (žr. 3 pav.), kad jie yra ne tik linkę ignoruoti ištikusią situaciją, bet ir mažiau linkę ieškoti pagalbos – ypač

vaikiniai, kurie dažniausiai yra patiriantys patyčias. Būtų galima daryti prielaidą, kad tai dėl visuomenėje susidariusių stereotipų, kad vyrai turi būti stiprūs ir nerodyti emocijų – pažeidžiamumo. Visgi taip pat galima matyti, kad kreipimasis pagalbos į mokytojus ar brolius / seseris yra mažiausiai tikėtini atvejai – dėl suaugusių asmenų mokykloje veiksmų – kai yra agresoriai ir patyčių iniciatoriai – yra pradama mažiau pasitikėti mokyklos darbuotojais ir kitais specialistais. Visgi brolių ar seserų pagalbos prašymas gali būti mažesnis dėl galimo jų pritarimo iniciatoriui – kas gali būti pateikiama pajuokos forma, bet nebus gautas palaikymas ir pagalba, kurios reikia jaunam asmeniui toje akimirkoje.



3 pav. Gimnazistų reakcija į patyčias (proc.) (Šaltinis: Liubeckaitė ir Prakapas, 2013)

Taip pat yra svarbu paminėti, kad apklaustieji gimnazistai, kurie kreipėsi pagalbos, penktadalis nesulaukė pagalbos, o jei ir buvo suteikta pagalba dažniausiai ji buvo orientuota į asmenį, kuris patyrė patyčias. (Liubeckaitė ir Prakapas, 2013) Tai ne tik leidžia daryti prielaidą, kad besityčiojantys asmenys labiau tikėtina, kad nebus nubausti ar kitaip bus pažymimas jų neteisingas ir neleistas elgesys prieš kitą asmenį, kas leidžia kelti klausimą – kaip tokiu atveju bus siekiama ne tik mažinti patyčias, bet ir skatinti asmenų toleranciją ir pakantumą kitiems?

1.4.2. Žiniasklaidos ir socialinių medijų įtaka

Šiame amžiuje retas kuris jaunas asmuo nesinaudoja socialinėmis medijomis, jomis jis ne tik formuoja požiūrį į skirtingas gyvenimo sritis - seka masinės kultūros (angl. Mass culture) elementus kaip filmus, muzikos išleidimai, įžymybių gyvenimai ir pan., bet ir mokosi bei bendrauja. Kartais jaunų asmenų tarpe galima išgirsti, kad interneto socialinėje erdvėje jie turi daugiau draugų nei realiame gyvenime. Prieš dešimtmetį interneto kasdienis naudojimas buvo dar nebuvo toks išaugęs kaip šiuo metu – platformos stengiasi kiek galima daugiau sulaikyti jaunos asmenis pateikiant algoritmais grįstą turinį, sukuriant galimybę dalintis gyvenimo akimirkomis ir bendrauti su visu pasauliu.

Socialinės medijos platformos kaip „Instagram“ ar „Tik Tok“ yra pagrįsta asmenų dažniausiai bendraamžių turinio – nuotraukos, vaizdo įrašai ir pan. – kėlimu, kuriuose pateikia kaip dažniausiai išsireiškiama „geriausiomis gyvenimo akimirkomis“, kurios ne visada veikia jaunos asmenis teigiamai, t. y. jaunas asmuo neretai ima save lyginti su asmenimis, kuriuos mato ekrane. Su „Tik Tok“ platformomis ateinantys įvairūs išvaizdos, gyvensenos trendai (Korbani ir LaBrie, 2021) skatina jaunos asmenis juos sekti ir adaptuoti savo gyvenimą ties trendais. „YouTube“ platformoje nemažai

taip pat pateikia vaizdo įrašų kaip jauni asmenys seka trendais ir bando adaptuoti savo gyvenimo būdą prie jo.

Bendrai interneto pagalba jauni asmenys gauna didelį informacijos kiekį kasdien, kuris ne tik juos veikia teigiamai, bet ir neigiamai – matydami „idealus“ (kurie neretai yra patrauklūs asmenys, kuriems „užsideda aureolė teigiamų bruožų“ išsikelia sau tikslą būti kaip tas asmuo ir bando jo siekti. Visgi tai dažniau sukelia jaunų asmenų vidinės ramybės sudrumstimą, kuris gali sukelti savęs menkinimą ir žemą savivertę. Pastaruosius porą metų populiariu tarp jaunų asmenų „socialinių medijų detoksikacija“, kurios metu dėl pastovaus dopamino gavimo, bei kartais keliamų neigiamų emocijų jauni asmenys išbandydavo dienos ar savaitės laikotarpio detoksikaciją.

Probleminis interneto naudojimas (PIN) – apima įvairias interneto naudojimo formas – žaidimai, įvairaus video turinio žiūrėjimas, pirkimas internetu, socialinių medijų naudojimas ir t.t. (Beard ir Wolf, 2001) Tai ne tik pasireiškia priklausomybe – kai interneto naudojimas ima trukdyti žmogaus kasdieniam gyvenimui, bet taip pat sukelia įvairių funkcinių bei psichologinių sutrikimų. (Fineberg NA, et. al., 2022)

B. Mars, J. Heron ir kt. (2015) tyrimo metu pateikė išvagę, kad interneto informacijos susijusios su savižudybėmis ar savęs žalojimu, naudojimas dažniau paplitęs tarp jaunų asmenų ypač tarp asmenų, turinčių suicidinių minčių ar polinkį į savižudybę bei savęs žalojimą. (Strukčinskienė, 2019) Žiniasklaida, atitinkamai pateikdama informaciją apie savižudiškus poelgius, prisideda prie savižudybių skaičiaus mažinimo arba didinimo.

Žiniasklaidos savižudybių pateikimas neatsižvelgiant į teikiamas tarptautines ir lokalias rekomendacijas, ypač rašant apie žinomo asmens savižudybę gali sukelti „kopijavimo efektą“ (angl. Copycat effect), t. y. padaugėja savižudybių skaičius. Šis reiškinys yra labiau paplitęs tarp jaunesnių nei 25 metų amžiaus asmenų, jei suaugusių. Šie rodikliai siekia net iki trijų kartų. (Hawton, et al., 2020) 1999 m. Gailienė ir kt. atliko tyrimą, kuriame išvelgė, kad stipriausiai savižudiško elgesio pavyzdžiai žiniasklaidoje paveikia 15-likmečius (beveik pas antras apklaustųjų nurodė, kad buvo paveikti), kiek mažiau 13-likmečius ir 11-likmečius. Visgi mažiausiai paveikiama grupė buvo studentai (Eimontas ir Gailienė, 2013).

Kad įvyktų atkartojimo efektas turi būti patenkintos dvi sąlygos: 1) asmuo turi būti įvardintas kaip sekamas pavyzdys – draugas, šeimos narys, įžymus asmuo; 2) „sekantieji“ turi būti psichologiškai pažeidžiami ir savižudybinio elgesio turinys asmenys. Kai yra patenkinamos šios dvi sąlygos savižudybės artimoje aplinkoje ar žiniasklaidos pranešimai apie įžymių asmenų savižudybes gali pastūmėti pažeistą asmenį link savižudybės. Pirmoji sąlyga nusako susitapatinimą su pavyzdiniu modeliu (angl. role model), o antroji susijusi su socialinėmis ir ekonominėmis sąlygomis, kurios kuria savižudybinę aplinką (Choi, Oh, 2016).

Pavyzdiniai modeliai ir jų pasirinkimas yra mažai tyrinėjamas, o šio reiškinio sąsaja su galimai sveikatos bei gyvensenos pasirinkimais yra tyrinėjamas ypatingai retai. Tačiau Lietuvos mokslo tarybos studentų mokslinių tyrimų semestro metu 2023–2024 m. pristatymo konferencijoje Vladas Golambiauskas pristatė tyrimą, kuriame buvo naudoti HBSC (2022 m.) tyrimo duomenys pateikiant 11 klasės asmenų pavyzdinio modelio pasirinkimą (jo lytis ir kategorija) ir psichinės sveikatos bei gerovės rodiklius. Pastebima, kad jauni asmenys yra labiau linkę pasirinkti asmenis, kurie yra tos pačios lyties ir kurie yra šeimos nariai, taip pat šią kategoriją lyginant su gerovės ir psichologinės sveikatos rodikliais nurodo, kad jauni asmenys, kurie yra pasirinkę šeimos narius kaip pavyzdinius modelius – yra labiausiai pasitenkinę gyvenimu ir yra palankiausias drauge su mokytojo ar

sportininko pasirinkimu. Tuo tarpu jauniems asmenims mažiausiai palankūs pavyzdiniai modeliai yra – giminaitis (pilvo skausmas, intensyvus fizinis aktyvumas), draugas (bandymai nusižudyti, probleminis soc. tinklų naudojimas), menininkas (vienišumas, depresyvumas ir mintys apie savižudybę), politikas (irzlumas), TV žvaigždė (įtampa ir miego trukmė) ir socialinių tinklų įžymybės (sunkumas užmigti ir nerimastingumas). (Golambiauskas, 2023)

Mockus (2020) atliko tyrimą, pradžioje peržiūrėjęs neapdorotus duomenimis, pastebėjo kad atkartojimo efektas trunka keturias pirmas dienas, kurių metu savižudybių išaugo 7 proc. Tačiau juos apdorojus pastebima, kad pirmą dieną paskelbus apie garsaus asmens savižudybę atkartojimų pasitaiko mažai, daugiausiai išsauga trečiąją dieną iki 2.4 proc. Taip pat penktąją dieną pastebimas 6.5 proc. sumažėjimas atkartojimo efekto sukeltų savižudybių (Mockus, 2020).

1.5. Jaunų asmenų priklausomybių formavimasis

Norint suprasti jaunų asmenų priklausomybes ir jų spartą yra svarbu suprasti kaip veikia smegenys, kurios yra paveikiamos psichoaktyvių medžiagų ar kitų veiksmų, kurie suteikia jaunam asmeniui malonumo pojūtį. Žmogaus smegenys vystosi iki 20–25 m. Būtiškai žmogus turi dvi smegenų dalis – „senąją“ (ilgosios smegenys) ir „naująją“ (kuri galutinai išsivysto 20–25 m. ir yra atsakinga už sprendimų priėmimą). Senosios „prisimena“ pirmojo karto malonumą ir siekia jo, kol naujosios smegenys vysto sprendimų priėmimą ir „atsisakymo“ apsisprendimą. Būtent dėl smegenų vystymosi jauni asmenys yra labiau linkę į priklausomybes bei rizikingą elgesį nei vyresni asmenys, kurių sprendimo priėmimo sritis yra jau išsivysčiusi.

Priklausomybių prigimtis – mėgautis tuo, kas sukelia malonumą ir ieškoti galimybių tą pakartoti. Priklausomybė yra lėtinė būklė. Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10-AM), priklausomybės sindromas apibrėžiamas kaip elgesio, kognityvinių ir fiziologinių reiškinių kompleksas, atsirandantis dėl kartotinio medžiagos vartojimo. (ŠMM, 2022) Tapęs priklausomu asmuo gali patirti ir kitų psichikos sveikatos pokyčių: staigius nuotaikų šuolius, prarastą motyvaciją užsiimti įvairiomis veiklomis, sunkumą mokytis ir dirbti, palaikyti santykius. (VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019; ŠMM, 2022)

Visgi nors priklausomybė dažniausiai siejama su alkoholiu ir kitomis psichoaktyviomis medžiagomis, tačiau vis dažniau ypač šiuolaikinio jaunimo kontekste yra priklausomybės sąvoka naudojama pvz. nuolatiniam naršymui internete. Taigi priklausomybė šiuolaikiniame kontekste gali būti su viskuo kas žmogui teikia malonumą nors tai akimirkai. Visgi tikėtina, kad paauglių didesnis susidomėjimas yra dėl patiriamos stipresnės „atlygio“ reakcijos, kuri suteikia malonumą. Jaunesni nei 21 m. amžius, priklausomybė nuo socialinių medijų, rūkymas, nemiga ir žema savigarba buvo nepriklausomai susiję su depresijos, nerimo ir streso simptomais. Taip pat dažnas alkoholio vartojimas reikšmingai koreliavo su nerimo sutrikimais. (Palačionytė ir kt. 2023)

Visgi pripažinti, kad asmuo turi priklausomybę gali būti sudėtinga dėl stigmatos, nes priklausomybę turintys asmenys yra paveikti tiek psichologiškai, tiek fiziškai, bet aplinkiniai tai mato kaip priežastį juos smerkti ir prikabinti „etiketes“, kurias yra sunku atsikratyti ateityje. (VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019) (pvz. Alkoholinkų vaikai, nors patys vaikai gali neturėti priklausomybės alkoholiui, bet dėl tėvų jie įgyja „etiketę“).

Neretai jauni asmenys pradeda vartoti alkoholį ir psichoaktyvias medžiagas dėl smalsumo arba paskatinti draugų ar aplinkos. Vartoti alkoholinius gėrimus žmones dažnai paskatina nemokėjimas bendrauti, atsipalaidavimo, nusiramino poreikis, kuris dar tai pat gali būti naudojamas kaip

„susigyvenimo mechanizmas“ (angl. coping mechanism) - psichinės sveikatos problemos gali būti siejamos su gausiu epizodiniu gėrimu, tabako ar neteisėtų narkotinių medžiagų vartojimu kai nėra veiksmingesnio psichinės sveikatos palaikymo būdo (OECD / ES, 2020). Faktiškai kas dešimtas rizikuoja tapti lėtinių alkoholiu, narkomanu arba toksikomanu. (Čigrin, 2012)

Dažniausiai psichiatrinių pacientų vartojamos psichoaktyvios medžiagos yra: alkoholis, migdomieji vaistai, kanapės, stimulantai (amfetaminas, metamfetaminas, kokainas) ir opiatai (heroinas, metadonas). Aprašoma, kad 50-80proc. psichikos sutrikimų atvejais būna gretutinė psichoaktyvių medžiagų vartojimo problema. Tarp asmenybės sutrikimu sergančiųjų priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų dažnis svyruoja tarp 50-90 proc., tarp sergančių nuotaikos sutrikimais – 20-60 proc., o psichoziniais sutrikimais – 15-20 proc. atvejų (Šileikaitė, 2016).

1.5.1. Alkoholio vartojimas

Žala susijusi su alkoholiu yra pagrindinė sveikatos problema Europos Sąjungoje. (PSO, 2019) Ankstyvas ir dažnas girtavimas yra susijęs su žalingais psichologiniais, socialiniais ir fiziniais padariniais. Tyrimai rodo, kad alkoholis yra ne tik pirmoji medžiaga, kurią jauni asmenys pabando, bet ir priklausomai nuo amžiaus (kuo jaunesni, tuo labiau tikėtina) tai gali tapti „vartais“ į kitas psichoaktyvias medžiagas ir jų priklausomybes. (Bendra butis 22, 2023; LiMSA, 2023)

Nepaisant to, kad teisėtas alkoholio vartojimas daugumoje Europos Sąjungos šalių yra 18 m. ir daugiau. 15 m. amžiaus paauglių daugiau nei vienas iš penkių – arba vidutiniškai du trečdaliai teigia, kad daugiau nei kartą gyvenime yra bandę alkoholį, o net ketvirtadalis buvo išgėrę iki girtumo. Visgi trečdalis suaugusių asmenų reguliariai vartoja alkoholinius gėrimus (OECD / ES, 2020). Reikėtų pastebėti, kad liguistas potraukis alkoholiui, abstinencijos sindromas paaugliams atsiranda kur kas greičiau nei suaugusiems (Bielskutė ir Zaborskis, 2005), todėl toks suaugusiųjų elgesys gali jauniems asmenis „normalizuoti“ reguliarų alkoholio vartojimą ir skatinti juos pačius reguliariai vartoti ne tik jauname amžiuje, bet ir vėliau.

Nors alkoholio vartojimas yra dažnas „vaistas“ gyvenimo problemoms užmiršti ar socialinėje aplinkoje „pokalbiams palaikyti“, visgi nesaikingas alkoholio vartojimas neretai prisideda prie mirtinų avarijų, susižeidimų, smurto, žmogžudysčių ir savižudybių (OECD / ES, 2020; Bingelytė, 2018). Atlikus pomirtinę toksikologinę analizę nuo 20 proc. iki 40 proc. atvejų savižudžių kūno skysčiuose yra randama alkoholio. (Bingelytė, 2018)

2011 m. D. Gintalaitės ir kt. tyrinėjo paauglių alkoholio ir kitų psichikos aktyvių medžiagų vartojimo riziką. Tyrimo metu nustatė, kad alkoholį ar psichoaktyvias medžiagas vartoja tie paaugliai, kurių tėvai turi žemesnį išsilavinimą, vartoja alkoholį ar jį vartojo anksčiau, taip pat švenčių metu vaikai yra vaišinami alkoholiniais gėrimais. Tokie jauni asmenys buvo labiau linkę į delikventinį elgesį, menkai suvokė psichoaktyvių medžiagų vartojimo keliamą riziką (Gintalaitė ir kt., 2013). Gausus alkoholio vartojimas daugelyje šalių ypač auga tarp jaunų suaugusių – ypač moterų. Vyrai priklausantys žemesnei socioekonominei grupei, dažniau vartoja alkoholį, nei aukštesnėje grupėje esantys, tačiau moterų tarpe šis reiškinys priešingas (OECD / ES, 2020).

Atlikti Higienos instituto mokyklinio amžiaus asmenų gyvensenos tyrimai 2016 m. ir 2020 m. parodė, kad mokyklinio amžiaus asmenų alkoholio vartojimas yra sumažėjęs tiek mėnesio, tiek metų laikotarpyje ar net pirmojo karto bandymas yra vėlesnis. Tačiau reikia nepamiršti, kad 2020 m. tyrimas buvo vykdomas COVID-19 laikotarpiu ir šių metų (2024 m.) tyrimas turėtų nurodyti kiek tikslesnius duomenis, kurie gali patvirtinti, kad jauni asmenys mažiau vartoja alkoholinių gėrimų ir

pirmasis alkoholio bandymas nėra ankstyvajame amžiuje, arba paneigti, kad mažėja jaunų asmenų alkoholinių gėrimų vartojimas nuo ankstyvojo amžiaus. Visgi reikia nepamiršti ir amžiaus apribojimų perkant alkoholinius gėrimus, kurie galėjo nulemti mažesnę alkoholio vartojimą. (HI, 2016; 2020) Visgi lytinio aspekto nėra apžvelgiama tyrime, bet 2005 m. Lietuvoje atliktame moksleivių tyrime rezultatai buvo lyginami tarp lyčių ir buvo pastebėta, kad nepriklausomai nuo lyties bandžusių alkoholinius gėrimus jauni asmenys bandė panašiai ir, kad tai yra bendra jaunimo problema (Bielskutė ir Zaborskis, 2005).

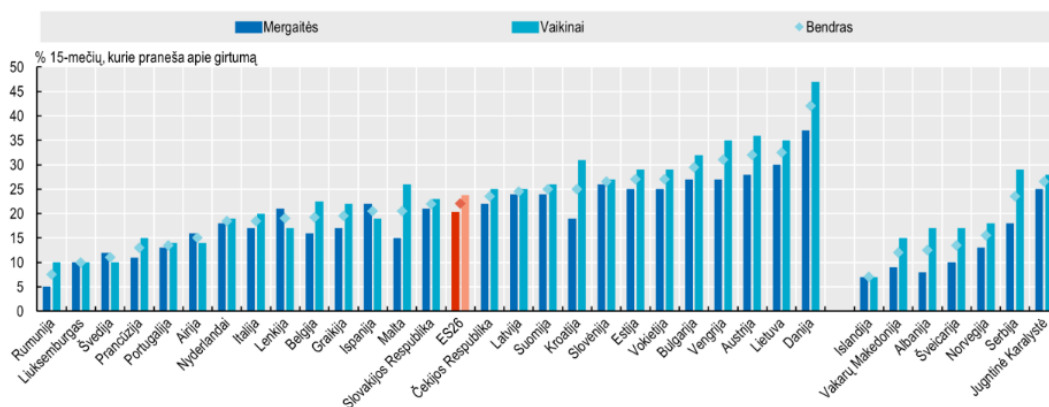
Piktnaudžiavimas alkoholiu tokiais atvejais gali lengvai peraugti į priklausomybę. Stiprėjant priklausomybei nuo alkoholio, išsivysto ir psichikos sutrikimų. Taip pat yra žinomas ryšys tarp alkoholio vartojimo jauname amžiuje ir psichinių ligų. Asmenys, pradėdantys vartojanti alkoholių brendimo laikotarpiu turi ženkliai didesnę tikimybę susirgti depresija ar kita psichikos liga, kas dar labiau padidina savižudybės pavojų (Bingelytė, 2018).

35 proc. vyrų, priklausomų nuo alkoholio, turi suicidinių minčių per paskutiniuosius metus, 10 proc. tuo laiku bandė žudyti; 3 proc. vyrų, kurie nėra priklausomi nuo alkoholio, turi minčių žudyti ir 0.3 proc. tai bandė. Moterys, kurioms nustatyta priklausomybė nuo alkoholio, per paskutiniuosius metus minčių apie savižudybę turėjo 12.5 proc. ir suicidinių bandymų buvo 3.4 proc., palyginti su moterimis, kurios nėra priklausomos nuo alkoholio (3.8 proc. turėjo minčių apie savižudybę ir bandymų žudyti, buvo 0.4 proc.) (Čiūras, 2014)

Alkoholio buvimas – ne vienintelė arba pagrindinė priežastis, kodėl egzistuoja girtuokliavimas. Alkoholizmas yra sudėtinga problema, kuri apima ekonominius, socialinius, kultūrinius, psichologinius demografinius, teisiniu ir medicininius aspektus. Tik bendrai atsižvelgiant į visus šiuos aspektus, ši problema gali būti sėkmingai išspręsta. (Čigrin, 2012)

2018 m. daugiau nei 30 proc. penkiolikmečių Vengrijoje, Austrijoje, Lietuvoje, bei Danijoje daugiau nei kartą gyvenime buvo girti. Berniukai dažniau nei mergaitės Europos Sąjungoje geria iki girtumo ribos. Didžiausi alkoholio vartojimo skirtumai – Kroatijoje, Maltoje ir Danijoje. Tačiau Airijoje, Lenkijoje, Ispanijoje ir Švedijoje mergaičių, kurios buvo daugiau nei kartą girtos dalis yra didesnė (OECD ir Europos Sąjunga, 2020).

Per pastaruosius du dešimtmečius daugumoje Europos Sąjungos šalių sumažėjo penkiolikmečių, kurie vartojo alkoholį iki girtumo stadijos pakartotinai. Berniukų rodiklis sumažėjo vos ne per pusę – nuo 41 proc. iki 24 proc., o mergaičių tarpe nuo 29 proc. iki 20 proc. (OECD ir Europos Sąjunga, 2020).



4 pav. Pakartotinio girtumo dalis tarp 15-mečių, 2018 m.

Duomenys: HBSC data from Inchley et al. (2020). Sudarė: OECD ir Europos Sąjunga, 2020)

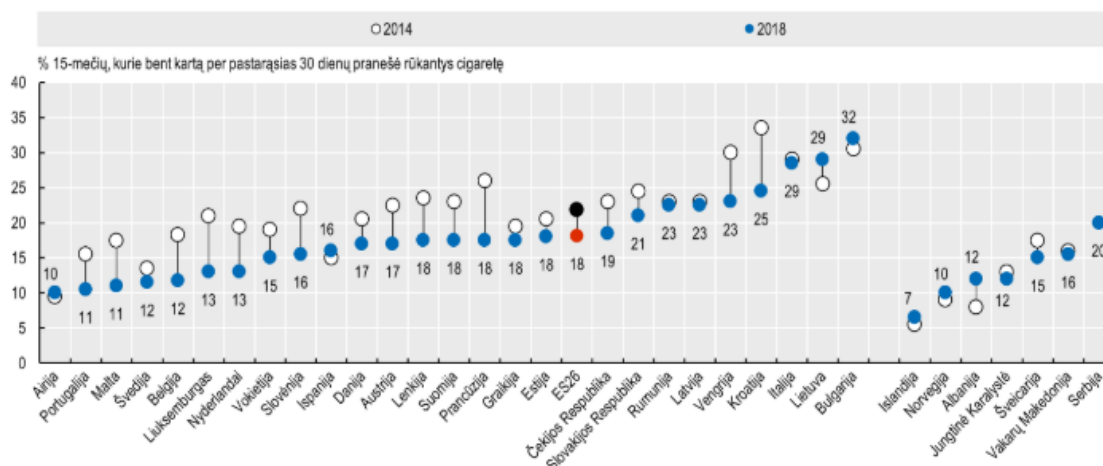
1.5.2. Tabako vartojimas

Rūkymas ir nesaikingas alkoholio vartojimas paauglystėje turi tiek tiesioginių, tiek ilgalaikių pasekmių sveikatai. Rūkymas taip pat siejamas su padidėjusia tikimybe eksperimentuoti rizikingu elgesiu. Užsirūkius, nikotinas maždaug per septynias sekundes iš plaučių patenka į smegenis ir stimuliuoja ten esančius receptorių, susijusių su malonumo pojūčiu, sukeldamas džiaugsmingą nuotaiką. Ypač greita fizinė nikotino priklausomybė atsiranda vaikams. Dažnai cigaretės griebiamasi patiriant tam tikras emocijas – norisi rūkyti susierzinus, supykus, arba atvirksčiai, norint pasijausti geriau. Psichologinė priklausomybė išsivysto iš įprastų žmogaus veiksmų, kai rūkymas tampa tam tikro ritualo dalimi. (ŠMM, 2022)

Rūkantys jaunuoliai yra labiau išsiblaškę, sunkiau orientuojasi naujose situacijose, jiems yra sunkiau mokytis. Kuo jaunesni žmonės pradeda rūkyti, tuo yra didesnė tikimybė, kad jie rūkys ir suaugę. Paaugliams pakanka surūkyti gerokai mažiau cigarečių nei suaugusiems, kad jų organizmas priprastų prie nikotino ir jiems būtų sunku mesti rūkyti. Be to vaikų ir paauglių organizmas (fiziologiniu aspektu) yra daug jautresnis, todėl ir rūkymo žala žymiai didesnė negu suaugusiam žmogui. (ŠMM, 2022)

Negaunant nikotino, keičiasi nuotaika, žmogus tampa irzlus, prislėgtos nuotaikos, nedarbingas. Nors nuo 2020 m. gegužės mėnesio Europos Sąjungoje tabako gaminių direktyva uždraudė pardavinėti cigaretes su būdingais skoniais pvz. mentolis, kadangi trečdalis 2017 m. rukusiųjų 15–24 m. asmenų pasirinkdavo tabako gaminius su skoniais. Tarp jauno amžiaus asmenų yra labiau paplitęs elektroninių cigarečių rūkimas. Jis yra labiau priimtinas dėl skonių pasirinkimo ir nemalonaus kvapo nebuvimo palyginus su cigaretėmis. 2020 m. Higienos instituto moksleivių gyvensenos tyrimas parodė, kad lyginat penktos, septintos ir devintos klases moksleivius – penktokai buvo labiausiai linkę į elektroninių cigarečių išbandymą lyginant su kitų klasių moksleiviais. Devintos klasės moksleiviai buvo labiau linkę rūkyti cigaretes. (HI, 2016; 2020)

Tabako rūkymas jauname amžiuje turi tiek tiesioginių, bei kartu ilgalaikių pasekmių sveikatai, padidėja tikimybė susirgti kvėpavimo takų ligomis, taip pat širdies ir kraujagyslių ligomis, ar vėžiu. 2018 m. Europos Sąjungos šalyje vidutiniškai kas šeštas penkiolikmetis yra rūkęs bent kartą per pastarąjį mėnesį. Didžiausia dalis buvo Bulgarijoje, Italijoje, bei Lietuvoje, kur kas ketvirtas jaunas žmogus. Pastebima, kad nuo 2014 m. rūkančių paauglių rodikliai sumažėjo beveik visose Europos Sąjungos šalyse išskyrus – Ispanija, Bulgariją, bei Lietuvą. (OECD ir Europos Sąjunga, 2020)



5 pav. Tabako rūkymas tarp 15-mečių 2014 ir 2018 m., procentinėmis dalimis.

(Duomenys: OECD Health Statistics 2020 (based on national health interview surveys), complemented with Eurostat (EHIS 2014). Sudarė: OECD ir Europos Sąjunga, 2020)

Daugumoje šalių tabako rūkymo skirtumas tarp 15-mečių berniukų ir mergaičių yra gana nedidelis. Vidutiniškai šiek tiek daugiau mergaičių, kurios rūkė (19 proc. mergaičių ir 17 proc. berniukų 2018 m.). Europos Sąjungos tabako gaminių direktyva nuo 2020 m. gegužės mėnesio uždraudė parduoti cigaretes su būdingais skoniais, pvz. mentolis. Kadangi 2017 m. maždaug kas dešimtas reguliariai rūkęs 15–24 metų asmuo pasirinkdavo cigaretes su mentoliu, o šis rodiklis didesnis už vyresnio amžiaus gyventojų grupės. Pagal šią Europos Sąjungos direktyvą priimti teisės aktai gali padėti toliau mažinti paauglių ir jaunų suaugusių tabako vartojimą, nes jie dažniausiai yra pagrindinė tikslinė šių produktų rinka. (OECD ir Europos Sąjunga, 2020)

1.5.3. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas

2021 m. birželio 9 d. vykusioje Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NTAKD) nuotolinėje spaudos konferencijoje buvo pristatomi naujasi duomenys apie narkotikų paplitimą Europoje per 2020 m. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras paskelbė Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaitą, kurioje nurodė, kad vien tik Europos Sąjungoje per 2020 m. buvo aptiktos 46 naujos psichoaktyvių medžiagų rūšių. Neretai yra narkotinės medžiagos vartojamos drauge su psichoaktyviomis medžiagomis, kad prailginti narkotinių medžiagų poveikio trukmę. (NTAKD, 2021)

Psichoaktyvias medžiagas yra labiau linkę vartoti tie paaugliai, kurių nuostatos apie jų medžiagų vartojimą yra teigiamos, bet mažai nusimano apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo riziką, taip pat yra labiau linkę ir palaikantys delikventinį elgesį (Gintalaitė ir kt., 2013). Kanapės yra viena labiausiai vartojamų narkotinių medžiagų paauglių ir jaunų suaugusiųjų tarpe. Dažnas ir gausus kanapių vartojimas paauglystėje yra susijęs su ilgalaikiu padidėjusiu priklausomybės pavojumi ir kognityvinio funkcionavimo problemomis. Šių medžiagų poveikis priklauso nuo daugybės veiksnių: pačios medžiagos, vartojančio asmens ir aplinkybių. (VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019)

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas, ypač paauglystės laikotarpiu, gali atrodyti geras būdas įsilieti į draugų ratą. Pavartojus lengviau numalšinti nerimą, patirti džiaugsmą, išlieti pyktį. Žalingai vartoti dažniau pradeda tie, kurie gyvenime jau turi nemažai sunkumų – stokoja socialinių gebėjimų, kitų paramos, patiria smurtą ar kokią nors neteisybę, neužsiima juos traukiančiomis veiklomis, neturi šansų atskleisti savo gebėjimų ir unikalumo. (VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2019) Higienos instituto moksleivių gyvenimo tyrimo duomenimis devintos klasės moksleiviai turi didžiausią tikimybę bent kartą išbandyti psichoaktyvių medžiagų. (HI, 2016, 2020) Reikia nepamiršti, kad jaunas asmuo gauna nemažai informacijos iš aplinkos. Aplinka yra neretai supanti reklamą. 2019 m. Grigaraitė atliko tyrimą, kuriame pastebėjo, kad 9 klasės miestuose besimokantys moksleiviai labiau pastebi narkotinių medžiagų reklamas, o kaime besimokantys – azartinių žaidimų ir vaistų. (Grigaraitė, 2019)

Apklaustos duomenimis, malonumo pojūtis / siekis ir eksperimentavimas yra pagrindinė piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis priežastis. Stiprus susierzinimas ir pyktis, bendraamžių spaudimas ir socialiniai išipareigojimai taip pat buvo vienos iš pagrindinių narkotinių medžiagų vartojimo priežasčių (Palačionytė ir kt., 2023). Priklausomybę narkotinėms medžiagoms

turinčių asmenų bandymai nusižudyti dažniausiai yra susiję su vartojamų narkotikų perdozavimu. Pastebima tiesioginė priklausomybė nuo narkotikų vartojimo sąlygotų sveikatos sutrikimų mąsto ir mėginimų nusižudyti (Bingelyte, 2018).

2019 m. šalyje daugiausia psichoaktyvias medžiagas vartojo 15-34 metų amžiaus asmenys. Dažniausiai vyrai, bet kokainą vartojančių moterų rodiklis lenkia vyrų 0.01proc.. Mirčių dėl perdozavimo 2017 m. Estijoje buvo 110 atvejų, o Lietuvoje 83 atvejai. (EMCDDA, 2020)

„Psichoaktyviomis medžiagomis apsinuodiję vaikai patenka į Vilniaus miesto klinikinės ligoninės. Per pirmuosius 5 mėnesius hospitalizuoti 58 vaikai ir paaugliai, iš kurių: 35 buvo apsinuodiję alkoholiu, 9 – narkotikais, 6 mėgino žudytis. Tai sudaro net 37 procentus visų Intensyviosios terapijos skyriuje gydomų vaikų. Pastebime, kad paaugliai alkoholį maišo su narkotinėmis medžiagomis. Apsinuodijimai pasireiškia traukuliais, sąmonės netekimu, širdies ritmo, kvėpavimo sutrikimais, alpimais, aukštu kraujospūdžiu, dideliu nerimu, agresija.“, – pasakojo ligoninės direktorė dr. Aušra Bilotienė Motiejūnienė. (Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2023)

1.6. Savęs žalojimas ir savižudybės rizika

Neigiama patirtis asmeniui ankstyvajame gyvenimo periode turi įtakos ateityje kuriant santykius ir sveiką prierašumą. Saugus prierašumas vystosi palaikančioje aplinkoje, kur tėvai ar artimieji suteikia „saugų prieglobstį“ vaikui pažinti pasaulį. Augdamas motyvuojančioje ir mylinčioje aplinkoje, vaikas ugdo gebėjimą valdyti savo emocijas ir nuraminti savo ištikus gyvenimiškai situacijai. Smurtas ir nepriežiūra vaikystėje siejami su netinkamu prierašumu su kitais žmonėmis suaugus, kas dažnai lemia netinkamą emocinį elgesį, įskaitant savęs žalojimą (Klimaitė ir kt., 2022).

Savęs žalojimas – sąmoningas veiksmas, kurio metu asmuo fiziškai (ir emociškai) save sužaloja nesiekdamas nusižudyti, tačiau kai kuriais atvejais laiku nesuteikus medicininės pagalbos atlikti veiksmai gali baigtis mirtimi. Nuo savižudybės skiriasi tik ketinimais – nenoru nusižudyti, 27 emociinį skausmą pakeičiant fiziniu. Apie 5 proc. bendrosios populiacijos žmonių yra bandę žudytis. (Čiūras, 2014)

Atliktuose tyrimuose su paaugliais, patyrusiais neigiamą patirtį, buvo įrodyta, kad savęs žalojimas yra priemonė padedanti reguliuoti emocijas. Savęs žalojimo būdų yra daug – pjaustymasis, deginimas, žaizdos draskymas, nevalgymas ir pan. Tačiau dažniausiai naudojamas – pjaustymasis, nes šiuo būdu emociinį skausmą galima pakeisti fiziniu. Šį būdą dažniausiai pasirenka paaugliai, o dažniausios vietos – rankos arba kojos. Tačiau, dažnai atliekant šį būdą gali būti priprantama. Save žalojančiam asmeniui yra sunku paaiškinti savo veiksmus, pasiklausius galima gauti šį atsakymą „aš žinau, kad tai yra blogai, bet nežinau kodėl taip elgiuosi.“ Tyrimai rodo, kad save žalodami asmenys sumažina stresą, įtampą, nerimą: 85 proc. save žalojusių asmenų teigė taip elgėsi, kad sumažintų įtampą, o ne nutrauktų gyvenimą, savęs žalojimas atliktas be sąmoningų suicidinių ketinimų. (Zajančauskaitė-Staskevičienė, 2010)

Savęs žalojimo veiksmai pagal pažeidimų rimtumą yra skirstomi į: a) sunkų savęs žalojimą (pavyzdžiui, kastracija, galūnės amputacija), b) stereotipinį (pavyzdžiui, ritmiškas galvos daužymas, plaukų pešiojimas), c) paviršinį/vidutinį (pavyzdžiui, odos pjaustymas, žaizdų draskymas). Paviršinis/vidutinio sunkumo savęs žalojimas gali būti kompulsyvus ir impulsyvus. Kompulsyvus savęs žalojimas susijęs su obsesiniu-kompulsyviu sutrikimu, tam tikra potraukių ir įpročių patologija.

Impulsyvus savęs žalojimas, pasireiškiantis epizodiškai tam tikrose situacijose, dažniausiai yra kito psichologinio sutrikimo simptomas. (Bandzevičienė, Tamulevičienė 2009)

Žvelgiant iš neurofiziologinės pusės, neigiamos patirtys yra susijusios su smegenų struktūros ir funkcijos pokyčiais bei į stresą reaguojančiomis neurologinėmis sistemomis, o tai lemia įvairias psichines sveikatos problemas, savižudiškus jausmus, savęs žalojimą ir didina savižudybės riziką (Klimaitė ir kt., 2022).

Išsiaiškinta, kad jaunuolių savižudybės rizika yra 3,7 karto didesnė tiems, kurie buvo susidūrę su emocine nepriežiūra vaikystėje, lyginant su tais, kurie tokios patirties nepatyrė (Klimaitė ir kt., 2022). Asmenims, nesėkmingai bandžiusiems nusižudyti, pirmaisiais metais savižudybės rizika padidėja 37proc., o rizika, jog jų mirties priežastis bus savižudybė išauga 30–40 kartų lyginant su bendra populiacija (Bingelytė, 2018).

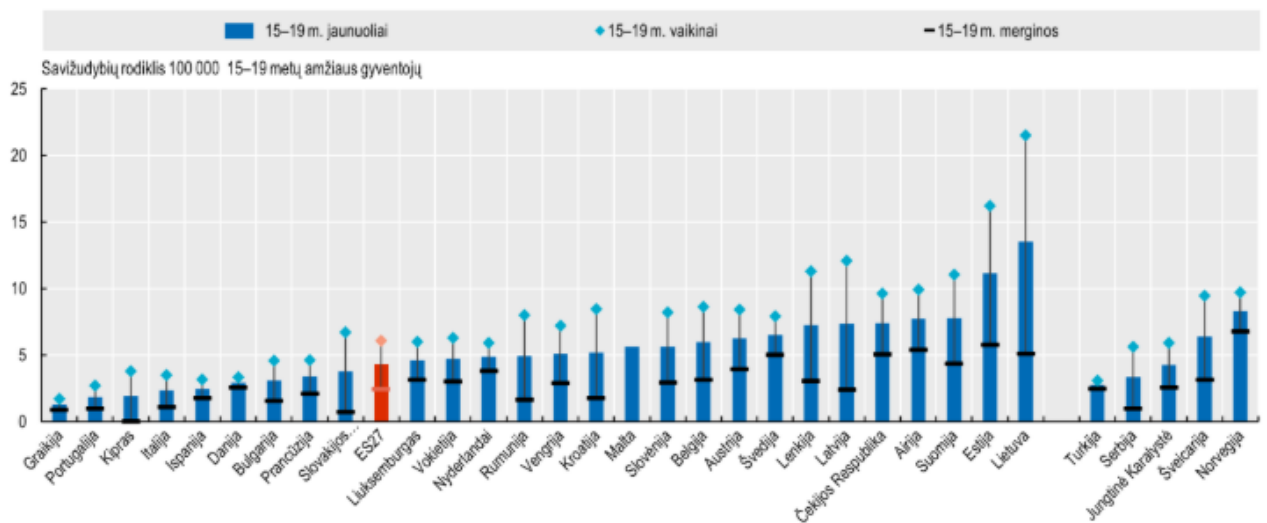
2010–2011 metais Indijoje atlikto tyrimo metu buvo apklausti asmenys, kurie kreipėsi į gydymo įstaigą, po nepavykusio bandymo nusižudyti. 80proc. apklaustųjų manė, jog jų bandymas nusižudyti galėjo būti išvengtas. Šiai grupei daugiausiai priklausė 13–19 metų nevedę, mokyklinio amžiaus asmenys, 64proc. iš jų teigė, kad šeima, draugai ir artimieji būtų galėję užkirsti kelią jų suicidiškam elgesiui, 16proc. tikėjosi sulaukti pagalbos iš visuomenės. Tik 20proc. tyrimo dalyvių sakė, jog aplinkiniai neturėjo jokių galimybių to išvengti. Šią grupę sudarė 20–39 metų šeimyninį gyvenimą turintys asmenys (Bingelytė, 2018).

Konstruktivistinė save žalojančio elgesio teorija (Deiter, Nicholls ir Pearlman, 2000) teigia, kad dažniausiai save žalojantys žmonės neturi išpuoselėtų trijų gebėjimų: a) toleruoti stiprų afektą, b) išlaikyti savo vertės jausmą, c) išlaikyti emocinio ryšio, sąsajos su kitais jausmą. Tokių gebėjimų puoselėjimą stabdo psichologiškai traumuojanti patirtis, susijusi su vaikystėje patirta prievarta, ypač seksualine, taip pat su psichologiškai nepilnaverte aplinka, kurioje vaiko ar jaunuolio patirtis yra atmetama, ignoruojama, menkinama. (Bandzevičienė, 2009)

Paulius Skruibis su kolegomis 2016 m. atliko tyrimą kuriame pastebėta, kad po mėginimo nusižudyti patekę į bendrojo profilio (ne psichiatrijos) ligoninę žmonės sutikdavo dalyvauti tyrime, tačiau vėliau, kai bandyta su jais susiekti ir susitikti, dažnai vengdavo kontakto ir interviu neįvykdavo. Susidarė įspūdis, kad po mėginimo nusižudyti žmonės stengiasi kuo greičiau palikti ligoninę ir pamiršti apie buvusį įvykį. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad mėginusieji nusižudyti savižudybišką elgesį patiria kaip stigmatizuojamą reiškinį. Neretai jie stengiasi nuslėpti nuo aplinkinių savo mėginimą nusižudyti, jaučia gėdą, bijo neigiamo vertinimo ar kaltinimo. Daliai tai nėra vien tik baimė – jiems jau yra tekę susidurti su smerkimu ir patyčiomis. Taip pat padarė išvadą, kad jų tirti mėginusieji nusižudyti nepasitikėjo aplinkiniai ir manė, kad jie patys vieni privalo susitvarkyti su savo sunkumais ir turi išlaikyti stipraus žmogaus įspūdį. Deja, tokia laikysena trukdo pasinaudoti aplinkinių parama ir profesionalų pagalba. (Skruibis, 2016)

Psichologinės sveikatos problemos ir psichologiniai išgyvenimai yra vieni iš svarbiausių paauglių savižudybių veiksnių. 2017 m. visoje Europos Sąjungoje nuo savižudybės mirė daugiau kaip 1000 15–19 m. amžiaus asmenų, daugiausia jauni vyrai. Nepaisant palyginus mažo absoliutaus savižudybių rodiklio paauglių tarpe, savižudybės yra viena pagrindinių priežasčių.

2015–2017 m. paauglių savižudybių rodikliai buvo didžiausi Lietuvoje ir Estijoje, daugiau nei 11 asmenų 100 000 15–19 m. amžiaus gyventojams. Šis rodiklis daugiau nei 2,5 karto didesnis, nei Europos Sąjungoje. Taip pat berniukų savižudybių rodikliai vidutiniškai 2,5 karto viršijo mergaičių visose Europos Sąjungos šalyje (OECD / ES, 2020).



6 pav. 15–19 metų asmenų savižudybių rodiklis, trejų metų vidurkis, 2015–2017 (arba artimiausių metų). (Duomenys: Eurostat Database. Sudarė: OECD ir Europos Sąjunga, 2020)

Pastebima, kad savižudybės reiškinys yra glaudžiai susijęs su psichine sveikata – ypač depresija ir alkoholio vartojimu. O šiuos gali paskatinti neigiami įvykiai, kaip konfliktai, fizinis smurtas, praradimai, atsiskyrimas ir vienišumo jausmas ypač dėl diskriminacijos. Asmenys dažniausiai bando nusižudyti, jei šeimoje yra buvę piktnaudžiavimo alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis sutrikimų, ar turi prieigą prie šaunamojo ginklo, patiria sunkumų mokykloje ar namuose. (McLaughlin, Gould ir Malone, 2015)

Jaunų žmonių gyvenime kyla daug iššūkių (konfliktai, egzaminų baimė, psichinė įtampa, patyčios, nelaiminga meilė, tėvų skyrybos, patirti sunkūs įvykiai ir asmeninės traumos, patirta seksualinė prievarta ar fizinis, emocinis smurtas ir kt.), kurie daro įtaką žmogaus psichinei sveikatai ir lemia elgsenos kaitą. Lietuvos mokslininkų atliktas tyrimas parodė, kad Lietuvoje vyresniojo mokyklinio amžiaus (15–19 m.) vaikai ir jaunuoliai žudėsi beveik 8 kartus dažniau nei jaunesniojo mokyklinio amžiaus (5–14 m.) vaikai ir paaugliai (Strukčinskienė ir kt., 2019). Tarp nepilnamečių svarbi ir kita savižudiškos elgsenos rūšis bandymai žudyti nesibaigę mirtimi, kurių įvykdoma 50–200 kartų daugiau negu mirtinų savižudybių. Įvairių šalių mokslininkų duomenimis, bent kartą gyvenime bando žudyti 2–8 proc. nepilnamečių (Leskauskas, 2002)

4 lentelė. 10–19 metų amžiaus asmenų savižudybių (TLK-10-AM kodavimu X60–X84) pasiskirstymas pagal lytį ir gyvenamąją vietą 2010–2022 m. (Šaltinis: Higienos institutas. Mirties atvejų ir priežasčių paieškos priemonė)

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
10–14	2	1	3	5	5	5	4	4	0	2	2	1	2
Mergaitės	1	1	0	3	3	3	0	3	0	0	1	1	1
Kaime	1	0	0	1	3	2	0	1	0	0	0	1	0
Mieste	0	1	0	2	0	1	0	2	0	0	1	0	1
Berniukai	1	0	3	2	2	2	4	1	0	2	1	0	1
Kaime	1	0	2	1	2	2	0	1	0	1	1	0	0

Mieste	0	0	1	1	0	0	4	0	0	1	0	0	1
15–19	31	18	29	39	27	31	14	21	15	17	15	11	6
Mergaitės	7	1	5	12	5	7	3	2	5	3	2	1	3
Kaime	4	0	2	8	2	6	1	1	1	2	1	0	1
Mieste	3	1	3	4	3	1	2	1	4	1	1	1	2
Berniukai	24	17	24	27	22	24	11	20	10	14	13	10	3
Kaime	15	10	12	15	6	13	7	11	5	3	5	7	0
Mieste	9	7	12	12	16	11	4	9	5	11	8	3	3
	33	19	32	44	32	36	18	25	15	19	17	12	8

Tačiau tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse pastebima, jog savižudybes šioje amžiaus grupėje, dažniau įvykdo vaikinai nei merginos. Taip pat stebimas ryšys su gyvenamąja vieta – kaime nusižudo didesnis skaičius jaunuolių, nei mieste. (Bingelytė, 2018)

Jaunų asmenų pasirenkami savižudybių būdai yra įvairūs.

Greitai mirtį sukeltantys nusižudymo būdai pasižymi didesniu mirtingumu – pasikorimas (90proc. mirtingumas), tyčinis susižalojimas šaunamuoju ginklu ar sprogstamomis medžiagomis (96proc.), nei sąmoningi bandymai apsinuodyti, susižaloti aštriais daiktais (6,5proc.). Nuo pasirinkto savižudybės metodo priklauso mirtingumas. Žinoma, nėra aiškaus atsakymo, ar savižudybės būdo pasirinkimas atspindi asmens tikrąjį norą mirti. (Bingelytė, 2018)

Pasirenkami savižudybės būdai yra panašūs į pasirenkamus bendrosios populiacijos (ypač vyrų – nepriklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos - pasikorimas (X70). Tai galima suprasti dėl lengvo įrankių pasiekiamumo - virvę įsigyti yra lengviau nei vaistus, nes nereikia recepto, o pardavėjai nesiteirauja kam virvė bus naudojama. Naudojant internetą galima rasti nuorodų, kaip susirišti kilpą ir t. t.

Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) duomenimis pasikorimas yra vienas iš dominuojančių savižudybės būdų visame pasaulyje. Europoje pastaraisiais metais šį savižudybės metodą pasirenka apie 55 proc. vyrų ir 36 proc. moterų. Ypatingas dėmesys atkreipiamas į rytų Europos šalis (Estiją, Latviją, Lietuvą, Lenkiją ir Rumuniją), kur beveik 90proc. visų nusižudžiusių vyrų ir 80proc. visų nusižudžiusių moterų pasikaria. (Bingelytė, 2018)

Taip pat pastebima, kad 10–14 m. amžiaus asmenys dešimtmečio laikotarpyje buvo pasirinkę tik penkis būdus, tačiau dažniausias išlieka pasikorimas, kai tuo tarpu 15–19 m. amžiaus asmenys pasirenko kiekvieną išvardintą išskyrus vieną. Dažniausias abiejų amžiaus grupių pasirenkamas būdas – pasismaugimas pasikorian. (Zubovič, 2023)

5 lentelė. 10–19 metų amžiaus asmenų pasirenkami savižudybės būdai (TLK-10-AM kodavimu X60–X84 – išrinkti tik reikšmes turintys bent vienoje iš amžiaus grupių) pasiskirstymas pagal lytį ir gyvenamąją vietą 2010–2022 m.

(Šaltinis: Higienos institutas. Mirties atvejų ir priežasčių paieškos priemonė)

TLK-10-AM	X61	X64	X67	X70	X71	X73	X74	X75	X78	X80	X81	X83
10–14	1	2	0	30	0	0	2	0	0	1	0	0
Mot.	K	0	1	0	8	0	0	0	0	0	0	0
	M	1	1	0	6	0	0	0	0	0	0	0

Vyr.	K	0	0	0	10	0	0	0	0	0	1	0	0
	M	0	0	0	6	0	0	2	0	0	0	0	0
15–19		2	0	2	247	4	1	0	1	2	10	4	1
Mot.	K	0	0	0	27	1	0	0	0	0	1	0	0
	M	1	0	0	19	1	0	0	0	0	4	2	0
Vyr.	K	1	0	0	108	1	1	0	0	1	0	0	0
	M	0	0	2	93	1	0	0	1	1	5	2	1

U. Bingelytė (2018) atlikto Kauno rajono sav. savižudybių tyrimą ir nustatė, kad jaunimo (10–24 m.) tarpe savižudybės, įvykdytos apsvaigus nuo alkoholio, yra rečiausios. Tai ne tik parodo, kad jauni asmenys galėjo veikti impulsyviomis mintimis, bet kartu skatina plačiau analizuoti ir atlikti panašaus tipo tyrimus, kurie galėtų leisti pažinti jaunų asmenų savižudybes per alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prizmę. Visgi tyrime nebuvo užsiminta apie kitų medžiagų kaip narkotinės medžiagos vartojimą prieš atliekant savižudybę. Visgi kaip buvo aptarta anksčiau toks galimas impulsyvus gali būti dėl smegenų pilno neišsivystymo, kas gali paskatinti jaunų asmenų didesnę polinkį į rizikingą elgesį, bet reikia nepamiršti ir neigiamas patirtis, kurios gali būti vienos ryškiausių priežasčių.

6 lentelė. Alkoholio vartojimas prieš atliekant savižudybę pagal amžiaus grupes. (Šaltinis: U. Bingelytė, 2018)

	Amžius	10–24	25–39	40–54	55–69	70 ir daugiau	Iš viso
Alkoholio vartojimas	Nevartojo	16 (7,7 proc.)	35 (16,8 proc.)	45 (21,6 proc.)	53 (25,5 proc.)	59 (28,4 proc.)	208
	Vartojo	5 (3,6 proc.)	3 (23,0 proc.)	52 (37,4 proc.)	39 (28,1 proc.)	11 (7,9 proc.)	139

1.7. Savižudybių prevencija ir jos galimybės

Jaunų žmonių savižudybių priežastys ir rizikos veiksniai gali būti įvairūs – socialiniai, asmeniniai, psichologiniai, sveikatos ir kt. Pastaruoju metu virtuali erdvė, ypač interneto socialiniai tinklai tampa aktualiu jaunų žmonių savižudybių rizikos veiksniu. Visuomenės informuotumo didinimas, savižudybės tabu laužymas ir švietimas, nukreiptas prieš vyraujančius mitus, galėtų padėti užkirsti kelią šiems tyčiniams sužalojimams. (Strukčinskienė ir kt., 2019)

Pasaulyje paplitę studentų psichikos sveikatos simptomai ir jie dažniausiai pasireiškia jau prieš įstojant į universitetą. Šių sutrikimų identifikavimas ir veiksmingas gydymas studijų pradžioje galėtų sumažinti studentų išsekimą ir pagerinti mokymąsi bei psichosocialinį funkcionavimą universiteto bendruomenėje. (Palačionytė ir kt.)

Psichikos sveikatos stigmos mažinimas visuomenėje ir jaunų asmenų savęs įgalinimo galimybių žinojimas, gali padėti ne tik jauniems asmenims kreiptis pagalbos jos prireikus, bet ir mokyti kurtis bendruomenės ir jose veikti. Visgi kalbėti apie psichikos sveikatą gali būti nelengva, bet tai padeda mums visuomenėje priimti žmones ir neklijuoti jiems „etikečių“ pagrįstų stereotipais.

Stereotipai ne tik kuria neigiamas nuostatas apie asmenį, kurį kamuoja psichiniai sutrikimai, bet ir priklausomybės.

Didžiąją reikšmę mažinant psichikos sveikatos stigmą turi atviras kalbėjimas su draugais, šeimos nariais ir aplinkiniais. Net jei patys nepatiriame psichikos sveikatos sutrikimų, tikėtina, kad juos tikrai patiria kas nors iš mūsų aplinkinių. Apie tai turėtume kalbėti lygiai taip pat drąsiai, kaip kalbame apie fizines ligas.

1.7.1. Alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija

Siekiant tikslingai siekti psichoaktyvių medžiagų vartojimo mažinimo yra svarbu suprasti vartojimo raidą ir tai lemiančius veiksnius. 2018 m. „Health Behavior in School – Aged Children” (HBSC) tyrime yra pastebima, kad alkoholio ir kanapių vartojimas tarp moksleivių su amžiumi yra augantis, tuo tarpu pasitenkinimas gyvenimu mažėja. Tačiau nuo 15 metų jaunimas yra labiau linkęs į narkotinių medžiagų vartojimą nei jaunesni vaikai. (HBSC, 2018) Visgi Europos Komisijos atlikto tyrimo metu buvo analizuojama psichoaktyvių medžiagų įtaka bendruomenėse – apklausos duomenys ne tik parodo, kad trečdalis apklaustųjų įvardina COVID-19 pandemiją ir karantino laikotarpius, kurių metu padažnėjo psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Tačiau 15–24 metų asmenys yra mažiau linkę yra įvardinti, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra siejamas su rimtomis problemomis lyginat su vyresnio amžiaus asmenų grupėmis (Europos Komisija, 2021)

Nors narkotinių medžiagų vartojimas yra dažniau siejamas su miestais, tačiau atlikti tyrimai rodo, kad nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos yra gana panašus procentinis narkotinių medžiagų vartojančiųjų pasiskirstymas. Taip pat iš visų sociodemografinių rodiklių išryškėja besimokančių rodiklių pasiskirstymas, kuris nurodo, kad asmenys, pradėję studijuoti labiau linkę į psichoaktyvių medžiagų bandymus ir vartojimą. Studijų sukeliamas stresas taip pat dažnai yra malšinamas rūkant

7 lentelė. Respondentų pasidalinimas apie narkotinių medžiagų vartojimą, dalis proc. (Šaltinis: Europos Komisija, 2021) Pastaba bendras respondentų skaičius - 25713.

	Taip, per pastaruosius 12 mėn.	Taip, tačiau ilgesniame laikotarpyje nei 12 mėn.	Ne, niekad nevarčiau	Neįvardina
Kaimiškos vietovės	5	19	76	0
Mažų ir vidutinio dydžio miestai	6	20	73	1
Didieji miestai	9	24	66	7
Iki 15 m.	3	8	88	1
16–19 m.	5	18	77	3
20+	6	25	68	1
Dar besimokantys	17	18	64	1

Alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų tyrimo projektas Europos mokyklose (ESPAD) atlikto alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Lietuvoje tyrimas (2018 m.) parodė, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimas prasideda 9–14 metų amžiaus rėžyje. (žr. lentelę) Tai parodo, kad paauglystės laikotarpiu yra didelė tikimybė, kad jauni asmenys pasiduos bendraamžių pagandom psichoaktyvių medžiagų vartojimui.

Nacionalinės švietimo agentūros su partneriais organizuotoje tarptautinėje konferencijoje NTAKD Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos koordinavimo skyriaus patarėja Renata Šarkanė pabrėžė, kad Nacionalinėje darbotvarkėje ypatingas dėmesys skiriamas psichoaktyviųjų

medžiagų vartojimo prevencijos sričiai. Tam bus naudojamos ugdymo įstaigos, nes tinkama vieta psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti, plėtoti, pasiekti kuo daugiau mokinių, siekiant pagrindinio tikslo – atitolinti amžių, kada pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, arba sumažinti medžiagų vartojimą, jei jau jomis eksperimentuojama. Visgi taip pat jose yra tikslinė grupė – vaikai. (NTAKD, 2021)

Tačiau taip pat pabrėžia, kad Lietuvoje reikalinga didesnė bendrosios psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programų pasiūla bei: tik 3 iš 19 Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos rekomenduojamos įgyvendinti mokykloms programos yra skirtos šiai sričiai. (NTAKD, 2021)

8 lentelė. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo jauniausias amžius pradedant vartoti ir vidutinis amžius.

	Vidutinis vidurkis	Jauniausias amžius
Elektroninių cigarečių vartojimas	13,9	≤9
Cigarečių rūkymas	12,5	≤9
Alkoholio bandymas	13,2	9
Pasigėrė nuo alkoholio	14,2	9
Kanapės	14,5	≤9
Amfetaminas / metamfetaminas	13,4	≤9
Kokainas / krekas	14,1	≤9
Ekstazis	14	≤9

Lietuvos jaunimo sąjungos „Žingsnis“ (nevyriausybinė prevencinė organizacija, kurios tyrimo autorė yra narė) atliko vidinį tyrimą, kuriame nagrinėjo psichoaktyvių medžiagų vartojimą tarp skirtingų amžiaus grupių ir išskyrė šią priklausomybių išsivystymo seką:

- „1. ~9-10 metų moksleiviai - Išbandymų pradžia;
2. 14-17 metų moksleiviai - Priklausomybių pradžia;
3. 20-25 metų studentai - Sunkesnių medžiagų vartojimo, lengvesnių medžiagų priklausomybių pradžia;
4. 25-29 metų studentai - Intensyvus įvairių priklausomybių pradžios, medžiagų vartojimo laikotarpis;
5. 30-34 metų studentai - Esamų priklausomybių laikotarpis;
6. >34 metų studentai - Dažno vartojimo mažėjimas.“ (LJS „Žingsnis“)

Taip pat koncentruojantis į prevencijos galimybes sudarė matricą, kurioje nurodė kokios prevencijos tipai galėtų būti priklausomai nuo amžiaus bei požiūrio į psichoaktyvių medžiagų vartojimą. Taip pat kokios veiklos siekiant mažinti psichoaktyvių medžiagų vartojimą gali būti atliekamos. (žr. lentelę)

9 lentelė. Jaunimo psichoaktyvių medžiagų prevencijos priemonių taikomumas, priklausomai nuo jaunų asmenų amžiaus, požiūrio į vartojimą. (Šaltinis: Lietuvos jaunimo sąjunga „Žingsnis“)

	9–12	10–13	14–17	18–23
Prevencijos tipas	Lengvesnių medžiagų (alkoholio, tabako) vartojimo prevencija	Lengvesnių medžiagų (alkoholio, tabako)	Priklausomybių prevencija	Priklausomybių / sunkesnių medžiagų

		vartojimo / priklausomybių prevencija		vartojimo prevencija
Požiūris į vartojimą	Šios amžiaus grupės asmenų sąmoningumas apie vartojimo žalą mažiausias, labiausiai prieinama priklausomybė - kompiuterinių žaidimų.	Dažniau nei kas antras (apie 2/3) iš šio amžiaus asmenų įvardija priklausomybes ir jas sukeliančių medžiagų vartojimą kaip žalingą. Egzistuoja tėvų reakcijos ir gyvenimą galinčių sugriauti veiksmų baimė. Didžiausią įtaką bandymams sudaro reklamos. Įsimena prevencines veiklas ir gali įvardinti jų turinį.	Kylantis asmenų skaičius, kurie suvokia priklausomybių ir jas sukeliančių medžiagų vartojimo žalą. Mažėja tėvų reakcijos baimė, dažniausias įtakos bandymams veiksnys - smalsumas. Asmeninių įsitikinimų įtaka susilaikymui mažesnė nei medžiagų neprieinamumas. Įvardija norą prevencinės veiklos, kuri turėtų asmeninius pasidalijimus iš vartojančių asmenų.	Didžioji dauguma šiai amžiaus grupei priklausančių asmenų suvokia priklausomybes ir jas sukeliančių medžiagų vartojimą kaip žalingą elgesį. Lyginant su jaunesnėmis, priklausomybes sukeliančių medžiagų kaina šiai amžiaus grupei reikšmingiausia. Baimė, kad toks elgesys sugriauts gyvenimą ir tėvų reakcija - mažiausia.
Galimų veiklų tipai	Su fiziniais pojūčiais susijusios veiklos, nereikalaujančios individualaus gilinimosi į pateiktą temą, paviršutiniškas informavimas apie medžiagas. Kūrybiniai užsiėmimai, nesunkiai iliustruojantys vartojimo žalą ir to pasekoje vykstančius veiksmus.	Dalinai vizualiai ar fiziškai perteiktos veiklos, kurias seka nesunkiai pasiekiami refleksija. Dalis veiklų fokusuota į individualų veiklų ar situacijų analizavimą, dažniau atsiskleidžiančias nuomones.	Veiklos ar istorijų pasidalijimai, vedantys prie galimų gilesnių refleksijų, nuomonių pasidalijimų ir diskusijų. Besitęsiančios veiklos grupelėmis, siekiant sukurti tarpasmeninį ryšį ir besivystantį pasitikėjimą. Supažindinimas su aktyvesniu asmeniniu	Veiklos, suteikiančios galimybes kurti ryšius su aplink esančiais, analizuoti ir kurti patirtis. Didesnis dėmesys išliekamajai turinio vertei ateityje, kompetencijų gilinimas, skatinimas gilintis į individualaus augimo pokyčius ir naudą.

			tobulėjimu ir galimomis kompetencijų kėlimo galimybėmis.	
--	--	--	--	--

Vilniaus miesto savivaldybės taryba patvirtino 2024–2028 m. strategiją. Ja siekiama mažinti vaikų ir jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, tikslingai diegiant bei vykdant mokslo įrodymais, gerą kitų šalių patirtimi pagrįstas prevencijos priemones ne tik jaunimui, bet ir jų tėvams, globėjams, rūpintojams, pedagogams, skirtingų sričių specialistams, nepaliekant nuošalyje mokyklų bei bendruomenių infrastruktūrai reikšmingų sprendimų. (Vilniaus miesto savivaldybė, 2023)

Priešasčių, lemiančių jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, yra labai daug: nuo asmeninių savybių ir malonumų pojūčio paieškų iki socialinių ir ekonominių bei aplinkos veiksnių. Įgyvendindami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemones, turime mažinti ar panaikinti rizikas (silpni socialiniai įgūdžiai ir ryšys su tėvais, pozityvių santykių su mokytojais stoka ir kt.) ir didinti apsauginius veiksnius (geri socialiniai įgūdžiai, gebėjimas įveikti stresą, nerimą ir baimę, laisvalaikis su šeima, stipri mokymosi motyvacija ir kt.). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problema turi būti sprendžiama kompleksiskai, įtraukiant artimiausią jauno žmogaus aplinką: šeimą, mokyklą, bendraamžius ir laisvalaikio veiklose dalyvaujančius žmones. (Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2023)

Vienas pagrindinių veiksnių, darančių įtaką vaiko elgesiui – tvirto ir atviro ryšio su tėvais, globėjais palaikymas. Augant tėvų sąmoningumui, didės motyvacija kreiptis pagalbos, nelaukiant priklausomybės ligos atsiradimo, o jai esant – nebus ignoruojamos prieinamos ir nemokamos gydymo paslaugos. (Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2023) Rengiant prevenciją vadovautasi islandiškojo modelio filosofija, kuri nukreipta į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos veiksnių mažinimą bei apsauginių veiksnių, kurie padeda išvengti vartojimo, stiprinimą. Tai reiškia, kad prevencija nebėra suprantama tik kaip prevencinės veiklos vaikams, siekiant jiems suteikti žinių, prasmingai užimti ar ugdyti psichologinį atsparumą. Šalia jų lygiaverčiai svarbiomis temomis matomi bendravimo bei santykių su tėvais, mokytojais ar bendraamžiais klausimai, saugios aplinkos kūrimo svarba, taisyklių mokykloje ir šeimoje kūrimas bei laikymasis ir kt. (Vilniaus miesto savivaldybė, 2023)

Kaip rodo 2022 m. Vilniuje atlikto islandiško psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos modelio „Planet Youth“ tyrimo duomenys, tėvų vaidmuo iki šiol nėra pakankamas ir temų, kuriomis būtina dirbti, spektras yra platus: nuo vaikų ir jaunimo sveikatai palankių sprendimų auklėjant vaikus iki pasirengimo kalbėtis su vaiku atvirai psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo klausimais. (Vilniaus miesto savivaldybė, 2023)

Strategijoje numatytos priemonės užtikrins mokyklų administracijų atstovų, mokytojų, sveikatos, socialinės, švietimo, jaunimo politikos sričių specialistų kompetencijų tobulinimą, tvarų skirtingų sričių bendradarbiavimą, žmogaus teisėmis grįstų metodų taikymą, veiksmingą vartojimo atvejų atpažinimą ir koordinavimą tiek mokykloje, tiek už jos ribų. (Vilniaus miesto savivaldybė, 2023)

1.7.2. Jaunimo užimtumas jaunimo organizacijose ir atvirose jaunimo erdvėse ir centruose

Siekiant mažinti jaunų asmenų vartojimą psichoaktyviųjų medžiagų reikia sudaryti sąlygas, kad jauni asmenys ne tik būtų informuoti apie vartojimo padalinius ir žalingumą, bet taip pat sudaromos sąlygos alternatyvaus laisvalaikio praleidimui. Tai turėtų būti veiklos, kuriose jauni asmenys mokosi gyvenimiškų įgūdžių, juos lavina ir ugdo sąmoningumą savo pasirinkimams ir jų pasekmėms.

Geriausia ir natūraliausia, kai pats jaunimas išreiškia normą siūlydamas alternatyvas, jų ieškodamas ir save bandydamas įvairiose veiklose, kurios neretai yra grįstos jaunimas – jaunimui principu. Šiuose sudaromos sąlygos, kad jauni asmenys gali jaustis pakankamai jaukiai bendraujant su kiek vyresniais asmenimis, kurie yra dažniausiai savanoriai, bet išlaikant požiūrį į juos kaip į vyresnius brolius ar seseris.

Jaunimas gali save realizuoti ugdant asmeninius įgūdžius ir pasitikėjimą savimi gali skirtingose organizacijose – atviri jaunimo centrai ir erdvės, nacionaliniuose jaunimo organizacijoje, jaunimo informavimo ir konsultavimo centruose ir pan.

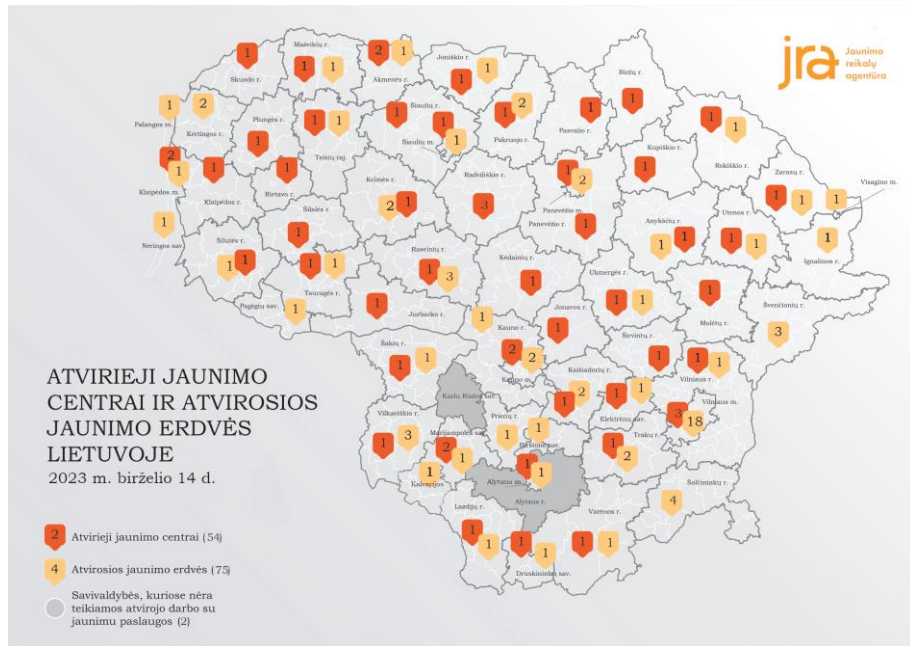
Atviri jaunimo centrai ir erdvės. 10–19 m. amžiaus asmenys yra ta grupė, kuri kuriasi draugų grupes ir mokosi bendrauti su bendraamžiais. Šiai amžiaus grupei yra svarbus tarpasmeninis bendravimas ir šių įgūdžių puoselėjimas. Tam puikūs organizacijų vykdomi renginiai, kurie yra orientuoti į jaunimą, bet kartu ir jaunimo atviros erdvės ir centrai, kuriuose yra suteikiamos socialinės, pedagoginės, psichologinės, ugdymo, emocinio palaikymo, užimtumo ir prevencijos paslaugos. (JRA, 2023) Šioje erdvėse jauni asmenys yra mokomi realizuoti save socialinėje aplinkoje, kurtis naujas bendruomenes ir būti jų dalimi, kuriuose gali jaustis palaikomi augimui.

Atviras darbas su jaunimu pasižymi tuo, kad dalyvavimas siūlomose veiklose nėra privalomas, nes norintis dalyvauti jaunas žmogus neprivalo įsipareigoti lankytis nuolat ir nustatytu laiku užsiimti tam tikra veikla – jaunimui asmeniui yra pateikiama galimybė dalyvauti. Džiugu, kad Lietuvoje yra jaunimo atvirų erdvinių ir centrų yra net virš 130 ir beveik kiekvienoje savivaldybėje, kuriuose jauni asmenys nepriklausantys nuo savo socioekonominių gyvenimo sąlygų ar išgyvenimų gali turėti saugią erdvę, kurioje gali save realizuoti. (Žinau viską, 2023)

Kadangi atviri jaunimo centrai ir erdvės teikia tas pačias paslaugas, visgi yra keletas esminių skirtumų, kurie atsispindi sąvokose:

„Atviras jaunimo centras – tai įstaiga ar jos padalinys, vykdamas atvirą darbą su jaunimu, teikiantis socialines, pedagogines ir psichologines paslaugas, kurio savininko ar dalininko teises ir pareigas įgyvendina savivaldybės, nevyriausybinės organizacijos, vietos ar religinės bendruomenės.

Atviroji jaunimo erdvė – patalpa, skirta ir pritaikyta atvirajam darbui su jaunimu, galinti būti įstaigoje (kultūros, švietimo, sporto ar socialinėje), nekeičiant įstaigos juridinio statuso, ir pritaikoma atvirajam darbui su jaunimu, panaudojant jau esamą priemonių ir metodinę bazę.“ (JRD, 2021)



7 pav. Atvirieji jaunimo centrai ir atvirosios jaunimo erdvės Lietuvoje. (Šaltinis: Jaunimo reikalų agentūra, 2023)

Nacionalinės jaunimo organizacijos. Skirtingi jaunimo organizacijų tikslai sąlygoja didelę jų įvairovę – galima išskirti kultūrinės, politinės, pilietinės, socialinės, studentiškos, savanoriškos veiklos, jaunimo užimtumo, neformalaus ugdymo, laisvalaikio ir kitas organizacijas, tačiau visas jas vienija aktyvaus jaunų žmonių dalyvavimo visuomeniniame gyvenime, jų sąmoningumo, pilietiškumo, savirealizacijos ir nuolatinio tobulėjimo siekis.



8 pav. Nacionalinių jaunimo organizacijų veikla savivaldybėse 2016 m.

(Šaltinis: Jaunimo reikalų departamentas (agentūra), 2019)

2016 m. nacionalinių jaunimo organizacijų žemėlapyje jaunimo organizacijos pagal veiklos tipą suskirstytos į tris blokus:

1. apskritimo formos simbolis - socialinės, jaunimo užimtumo ir ugdomosios jaunimo organizacijos;
2. kvadrato formos simbolis - atstovaujamosios organizacijos;
3. trikampio formos simbolis - politinės jaunimo organizacijos.

Tačiau organizacijų yra skirtingų tipų - kultūrinės, politinės, pilietinės, socialinės, studentiškos, savanoriškos veiklos, jaunimo užimtumo, neformalaus ugdymo, laisvalaikio ir kitą apimančios. Tačiau jos vienijamos aktyvaus jaunų žmonių dalyvavime visuomenės gyvenime, taip pat jaunimas pasižymi sąmoningumu, pilietiškumu, savirealizacijos ir nuolatinio tobulėjimo siekiu. (JRD, 2016)

Jaunimo informavimas ir konsultavimas. Pagrindinis tikslas – padėti jauniems asmenims susiorientuoti visose gyvenimo srityse (išsilavinimas, jaunų asmenų teisės ir pareigos, skaitmeninis raštingumas, laisvalaikis ir įsitraukimas į visuomenę ir savanorišką veiklą, socialinių problemų sprendimo klausimai, smurtas artimoje aplinkoje klausimai, lyčių lygybės klausimai, jaunimo fizinės ir psichikos sveikatos klausimai, jaunimo finansinio raštingumo ir verslumo klausimai, priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija ir gydymas, jaunimo užimtumo klausimai, paslaugos ir pagalba jaunoms šeimoms klausimai) ir skatinti jaunimo savarankiškumą darant sprendimus. Dažniausiai jauni asmenys kreipiasi rinkdamiesi studijas ar profesiją, kuri kelia nemažai pasimetimo ir sutrikimo.

Tai reiškia, kad jauni asmenys mokomi ieškoti kelių variantų, jų alternatyvų ir mokosi juos vertinti, lyginti ir derinti pagal galimybes, turimus įgūdžius ir tikslus, kurių siekia. Jauniems asmenims, tai yra nemažas iššūkis, bet šiuos įgūdžius ugdant jauni asmenys tampa labiau pasitikintys savimi, o tai padeda ne tik sąmoningai rinktis susidūrus su pasirinkimu, bet ir drąsos kreiptis ir ieškoti pagalbos susidūrus su krizinėmis situacijomis. (JRD, 2022)

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrime dalyvavusi ekspertinė grupė veiksnių atrankai

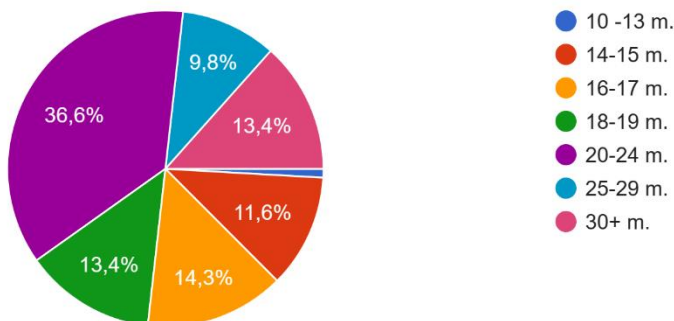
Literatūroje įvardinti šie veiksniai, kurie paskatina naujų savijautą, savivertę ir polinkį į neapykantą sau: alkoholio ir tabako vartojimas, patyčios, fizinis aktyvumas, interneto naudojimas, skurdas, savęs realizavimas (priklausymas bendruomenei), konfliktai su šeima ir draugais, nepilna šeimos sudėtis, piktnaudžiavimas alkoholiu artimoje aplinkoje, savižudiškos elgsenos šeimos narys ir patirta prievarta ar smurtas. Žinoma, dėl savižudybių reiškinių kompleksškumo pateikiami ne visi veiksniai, kurie galėtų turėti įtakos, tačiau šie galėtų būti įvardijami vieni iš reikšmingesnių. Vienas tyrimo tikslų – nustatyti kontroliuojamus veiksnius, kurie galėtų sumažinti jaunų asmenų psichologinių problemų mastą.

Siekiant tinkamai įvertinti įvardintų veiksnių aktualumą Lietuvos jauniems asmenims buvo sudaryta trumpa apklausa (žr. 2 priedą) naudojant Google Forms platformą. Tikslinė grupė – 10–19 metų asmenys ir asmenys, dirbantys su jaunimu. Tačiau apklausoje sudalyvavo taip pat asmenys, kurie dar yra priskiriami jaunimui (20–29).

Apklausoje sudalyvavo 112 respondentų, kurių 40,2 proc. sudarė 10–19 m. jauni asmenys ir 18,8 proc. asmenys, kurie dirba su jaunimu, bendrai 59 proc. asmenų pateko į tikslinę apklausos auditoriją. Daugiausia respondentų sudarė 20–24 m. grupė – 41 respondentas.

Kuriai amžiaus grupei priklausai?

112 atsakymų



Respondentų atsakymai į klausimus yra apžvelgiami 3.1 skyriuje „Savižalos veiksnių vertinimo anketos rezultatai“. Šie duomenys vėliau buvo lyginami su emocine paramą teikiančių organizacijų – Vaikų ir Jaunimo linijų – metinėse ataskaitose minimomis pokalbių temomis. Kadangi skambinama iš visos Lietuvos, o apklausoje sudalyvavo 24 savivaldybių gyventojai.

2.2. Suinteresuotosios šalys

Suinteresuotosios šalys – tai asmenys, grupės, organizacijos ar įmonės, kurie gali turėti įvairių interesų ruošiamam šiuo metu hipotetiniam produktui (prototipui) – žemėlapiu aplikacijai / Jaunimo savijautą lemiančių veiksnių stebėsenos sistemai, kurioje visuomenė gali pateikti sunkumus su kuriais yra susiduriama, o savižudybių prevencijos koordinatoriai savivaldybėse galėtų tiksliau ir veiksmingiau taikyti pagalbą atsižvelgiant į visuomenės psichologinę padėtį savivaldybėje. Interesai

gali būti, tiek teigiami, tiek neigiami, todėl yra ypatingai svarbu atsižvelgti į galimą poveikį norint pasiekti geriausius rezultatus.

Norint tinkamai identifikuoti galimas suinteresuotas šalis yra svarbu apžvelgti sritis, kuriam būsima aplikacija gali būti naudinga arba žalinga, taip pat kokios suinteresuotos šalys galėtų būti susijusios su projektu eigoje, arba bus susijusi ateityje – bendroji visuomenė kaip aplikacijos naudotojai.

Galimų suinteresuotų šalių sąrašą sudaro:

Visuomenė – projekto produktas leis ne tik išreikšti, kad žmogus šiai akimirkai nesijaučia gerai ir jam bus suteikiamas kontaktinis sąrašas, kurį gali panaudoti siekiant ieškoti sau pagalbos toje tiksloje akimirkoje. Taip pat būdas mažinti psichikos sutrikimų ir bendrai prastos savijautos dėl mus veikiančių išorinių veiksnių stigmos.

Savižudybių prevencijos koordinatoriai – projekto produktas leistų padėti stebėti situacija žymiai paprasčiau ir gyvu laiku. Taip pat priimti sprendimus pagal taškų debesies kiekį ir patiriamų įvykių pobūdžio.

Švietimo įstaigos – nors yra labai sveikinta kai mokymosi įstaigose yra psichologas ar jų asistentai, taip pat mokytojai praėję savižudybių prevencijos mokymus ar mokykloje yra paruoštas krizės prevencinis planas, kurie gali pagelbėti jauniems asmenims prireikus, bet šis įrankis priklausomai nuo išreiškiamos savijautos gali turėti įtakos parodyti, kad tose švietimo įstaigose, kuriose yra mažiau veiksnių galinčių pagelbėti jauniems asmenims turėtų į tai pažvelgti kiek rimčiau.

Sveikatos apsaugos ministerija – naujos rolę savižudybių prevencijai sukūrimas – išreiškiama nežinomybė funkcionalume, tačiau tinkamai veikiant šiam įrankiui būtų galima kiek palengvinti šios rolės veikimą ir galimą būsimo įrankio adaptavimą ateityje. Taip pat sėkmingu atveju, tai būtų paskata ministerijoms teikti užklausas tyrimų ir įrankių kūrimui specifinių sričių studentams ir plačiajai visuomenei taip labiau skleidžiant žinių apie vykdomus dalykus visuomenės sveikatos labui.

Kiekviena suinteresuota šalis turi savo suinteresuotumo ir įtakos lygį. Tinkamai įvertinti šiuos lygius buvo sudaryta matrica su suinteresuotomis šalimis ir jų galimu suinteresuotumo ir galimos įtakos lygiais.

10 lentelė. Galimos suinteresuotosios šalys žemėlapių aplikacijai.

Eil. Nr.	Suinteresuotoji šalis	Pagrindiniai interesai	Galimo susidomėjimo lygis	Galima įtaka projektui	Paaiškinimas
1	Visuomenė	Vieta, kur gali savo savijautą ir susipažinti su žemėlapyje pateikta informacija	Aukštas	Aukšta	Nuo visuomenės susidomėjimo ir naudojimo priklausys įgyvendinto produkto sėkmingumas.
2	Savižudybių prevencijos koordinatoriai	Galima gyvu laiku stebėti esamą situaciją ir priimti sprendimus greičiau ir efektyviau	Aukštas	Aukštas	Koordinatoriai gali būti susidomėję, bet nenaudoti jos priklausomai nuo

					visuomenės įsitraukimo.
3	Švietimo įstaigos	Skatinti ne tik kalbėti apie psichologinę sveikatą ir mažinti stigmą, bet kartu naudoti kaip įrankį aplinkos stebėjimui ir galimų krizinių įvykių numatymui	Vidutinis	Aukšta	Gali nesidomėti ir nesidalinti žinia su moksleiviais, dėl to moksleiviai gali negauti pagalbos jiems prireikus, net jei tai skirtas savivaldybės bendruomenei.
4	Sveikatos apsaugos ministerija ir Higienos institutas	Jaunos rolės integravimas į savižudybių prevenciją – įrankis jai ir taip pat galimybė stebėti realią situaciją savivaldybėse ir priimti reikiamus sprendimus	Aukštas	Aukštas	Tai yra jų integruota rolė, todėl būtų susidomėjimas dėl galimos pagalbos ir matydami prasmę ilgesnėje perspektyvoje galėtų teikti pasiūlymą projekto realizavimui plačiajai visuomenei.
5	Kartografai ir VU kartografijos ir geoinformatikos katedra	Kartografijos kaip mokslo ir įrankių reiškiniams pavaizduoti ir pažinti parodymas plačiajai visuomenei, taip pat jų populiarinimas skirtingose srityse	Aukštas	Mažas	Susidomėjimas nauju įrankiu, bet įtakos jo veikimui gali būti labiau tik patarimais.

2.3. Tikslinės grupės

Kaip suinteresuotų šalių matrica atskleidžia, kad nuo visuomenės įsitraukimo labiausiai priklauso šio įrankio naudojimas ateityje kaip analizės įrankis koordinatoriams ar Sveikatos apsaugos

ministerijai. Nuo jų taip pat priklauso kiek tobulinamas įrankis bus, kad atstotų skirtingų grupių poreikius.

Siekiant, kad įrankis būtų paklausus ir leistų stebėti visuomenės savijautą efektyviau ir informatyviau yra svarbu ne tik išskirti į kokias tikslines grupes yra orientuota aplikacija, bet ir išvelgti skirtingus poreikius kiekvienoje iš grupių, kad būtų naudojamas įrankis mokytis, analizuoti ir kurti geresnę aplinką visuomenei ir apimtų didesnę auditoriją. Visgi kadangi šio tyrimo analizuojamoji grupė yra 10–19 m. asmenys, jiems yra prioritetas žvelgiant į bendrąją visuomenę, taip pat buvo išskirtos šios keturios tikslinės grupės:

- Besimokantys mokykloje – tai įrankis, kuriuo jauni asmenys galėtų ne tik mokytis pasakyti, kad jiems nėra gerai ar lengva, bet kartu pažintų aplinką aplink save analizuojant žemėlapi, kokios į supančios įstaigos, privatūs asmenys teikia psichologinę pagalbą, kokiose organizacijose jis gali bandyti realizuoti save ir atrasti bei kurti palaikančią bendruomenę.
- Pradėję mokytis universitete (I ir II kursai) – vykstant „naujam gyvenimo etapui“ jauni asmenys ne tik dažnai keliauja į kitus miestus, bet kartu pradeda mokytis save realizuoti naujoje erdvėje – šis įrankis leistų jauniems studentams susipažinti su juos supančiomis įstaigomis ir privačiais asmenimis, kurie teikia psichologinę sveikatą ir supažindintų su organizacijomis ir erdvėmis, kuriose gali realizuoti save, kurti bendruomenes ir jose augti.
- Sveikatos apsaugos atstovai – Sveikatos apsaugos ministerija, savižudybių prevencijos koordinatoriai – tai asmenys, kurie yra specialistai sveikatos srityje, nors praktika grindžiama dažniausiai vienetinėmis apklausomis ir moksliniais tyrimais šis įrankis leistų matyti situacijai realiu laiku, tai leistų daryti ne tik naujas išvagas, kurios papildytų jau turimus informacijos šaltinius, bet ir leistų daryti sprendimus realiu laiku.
- Kartografų bendruomenė – kadangi produktas yra sudaromas kartografų bendruomenės nario yra svarbu, ne tik daryti visuomenei pritaikytą įrankį, bet taip pat kartografų bendruomenei. Šis įrankiu yra skatinama, kad kaip vieno reikšmingiausio įrankio erdvei pavaizduoti atstovai siektume padėti sprendimų priėmėjams matyti Lietuvos visuomenės reiškinius ir jų sklaidą vizualiais – žemėlapiiais, kurie atskleistų problemas, kurioms turėtų būti skiriamas dėmesys. Taip pat ieškoti būdų prisidėti prie galimų šių pokyčių.

11 lentelė. Tikslinių grupių aprašymas.

Tikslinė grupė	Moksleiviai	Studentai	Sveikatos sektorius	Kartografų bendruomenė
Aspektai				
Vizualumas (patrauklumas)	Labai svarbus	Labai svarbus	Vidutiniškai svarbus	Vidutiniškai svarbus
Tvarkingas informacijos pateikimas	Mažai svarbus	Vidutiniškai svarbus	Labai svarbus	Labai svarbus
Patikimi duomenų šaltiniai	Mažai svarbus	Vidutiniškai svarbus	Labai svarbus	Labai svarbus
Informacijos išsamumas	Labai svarbus	Labai svarbus	Labai svarbus	Labai svarbus

Aiškų įrankių naudojimas	Vidutiniškai svarbus	Vidutiniškai svarbus	Labai svarbus	Labai svarbus
--------------------------	----------------------	----------------------	---------------	---------------

Tikslinių grupių analizė ir aplikacijos aspektų svarba jiems atskleidžia svarbius aspektus kaip, kad šiame, jog vizualus pateikimas ir informacijos išsamumas yra svarbiausi aspektai, kurie ne tik paskatintų naudoti aplikaciją. Žymės, simboliai ir kita informacija turi būti ne tik įskaitoma, bet ir vizualiai diferencijuojama. Visgi informacijos patikimumas yra vienas svarbiausių aspektų sveikatos sektorių atstovams, dėl sprendimų priėmimo ir bendrosios informacijos.

2.4. Tyrimo duomenys

Atsižvelgiant į nurodytus veiksnius, tyrimo tikslą ir uždavinius ir siekiant juos įgyvendinti buvo naudojami šie duomenų šaltiniai, kurie skirstomi į bendruosius, pagalbinius ir prevencijai skirtus duomenis.

Bendrieji:

- Georeferencinio pagrindo duomenys, naudojami kaip foniniai vaizduojant teminę informaciją – Esri, TomTom, Garmin, FAO, NOAA, USGS, © OpenStreetMap
- Valstybinės duomenų agentūros tvarkomi ir sudaryti statistiniai duomenys iš gyventojų surašymo pateikiami gardelėmis – Gyventojų ir būstų surašymas 2021 – Gyventojai (GRID 100 m);
- Valstybinės duomenų agentūros tvarkomi ir sudaryti statistiniai duomenys iš gyventojų surašymo pateikiami gardelėmis – Gyventojų ir būstų surašymas 2021 – Gyventojai (GRID 1 km);
- Gyventojų ir būstų surašymas 2021— Gyventojai (seniūnijos/miestai/savivaldybės);

Pagalbiniai duomenys, skirti problemai geriau atskleisti:

- Bendrojo pagalbos centro (BPC) skambučių registruoti įvykiai;
- Higienos instituto tvarkomų ir sudarytų statistinių duomenų apie mirties priežastis paieškos priemonė „Mirties priežasčių paieškos priemonė“;
- Mokyklinio amžiaus vaikų nesimokančių mokykloje statistika savivaldybėse;
- Mokyklinio amžiaus asmenų gyvenamosios tyrimas 2020 m.;
- Bandymai nusižudyti – jauni asmenys, kurie dėl tyčinio susižalojimo pateko į ligonines

Prevencijai pateikti:

- Jaunimo linijos sudarytas „Informacinis bankas“;
- Nacionalinės psichikos sveikatos „Pagalba sau“ svetainės surinkti psichinę sveikatą teikiantys centrai;
- Švietimo įstaigos;
- Pedagoginių darbuotojų išsilavinimas ir darbo stažas;
- Nacionalinio skurdo mažinimo organizacijų tinklo narių paslaugų žemėlapis;
- Jaunimo organizacijos;
- Atviri jaunimo centrai ir atviros jaunimo erdvės

Visi duomenys yra šalies lygmeniu. Tačiau dauguma išvardintų duomenų šaltinių savyje kaupia visą vienos srities klasifikavimą (pvz. gyventojų surašymas, kai yra pateikiamos visos amžiaus grupės

arba mirties priežastys ir pan.), todėl reikėjo atlikti duomenų atranką gaunant tik tuos duomenis, kurie yra aktualiausi tyrimui.

Gyventojų ir būstų surašymas 2021 m. Valstybinės duomenų agentūros sudaryti ir tvarkomi gyventojų surašymo duomenys statistinėmis gardelėmis pateikia visų gyventojų aprašymą, tačiau šiame darbe yra tiriamoji 10–19 m. amžiaus grupė, kuri sudaro tik dalį visų gyventojų - todėl buvo atrenkamos tik tos statistinės gardelės, kuriose yra bent vienas asmuo šioje amžiaus grupėje. Taip pat Valstybinės duomenų agentūra sudarė bendrą duomenų rinkinį, kuris dengia visą Lietuvą 100 x 100 m. gardelėmis. Bendrai buvo naudojamos 118 250 statistinių gardelių. Visgi reikia nepamiršti, kad šios gardelės saugo duomenis apie asmenis, kurių didelė dalis yra nepilnamečiai, todėl taip pat yra svarbus duomenų konfidencialumas, kuris yra pritaikytas.

Bendrojo pagalbos centro (BPC) registruoti įvykiai, kurie buvo gauti pranešimais pagalbos telefonu 112. Jiems peržiūrai buvo naudojami Valstybės duomenų agentūros – pasidalintas FeatureServer, kuris yra pasiekiamas jų serverių bibliotekoje per ArcGIS platformą, Reikėtų paminėti, kad bendrai duomenų apimtis yra didelė, todėl serverių naudojimas leidžia mažiau apkrauti programinę įrangą. Taip pat serveris buvo naudojamas, nes jame yra pateikiama daugiau duomenų, nei kad šiuo metu yra galimybę atsisiųsti atvirų duomenų rinkiniuose, taip pat juose dažniausiai saugomi vasaros laikotarpio duomenys.

Skelbiami duomenys yra jau apsaugoti nuo dublių susidarymo, nes to paties ar skirtingų asmenų pranešimai apie tą patį įvykį yra sujungiami į vieną įvykį. Duomenų konfidencialumas yra sprendžiamas skirtingais būdais – arba tikslus laikas, be vietos koordinatės, arba sutriukšmintos (nuo 100 iki 1000 metrų) vietos koordinatės (priklausomai nuo gyventojų tankio vietovėje), bet be tikslaus laiko (diena ir laikas). Taigi buvo pasirenkami duomenys su koordinatėmis – erdviniam aspektui peržiūrėti, FeatureServer saugomi ir teikiami duomenys 2021 m. rugsėjo iki 2023 m. birželio. Kadangi pateikti metai neapima visų metų išskyrus 2022 m., kurių duomenys pateikiami nuo sausio iki gruodžio mėnesio. Buvo analizuota bendra įvykio sklaida neatsižvelgiant į metus.

Duomenų rinkinyje yra pateikiami duomenys, kurie nėra būtinai susiję su jaunų asmenų psichologine sveikata, todėl naudojantis BPC įvykių klasifikatoriaus detalesniu aprašymu buvo atsirinkti įvykiai, kurie yra savižudybės ir savižudybių būdai, bandymai nusižudyti ir galimi, kurie galėtų būti siejami su jaunų asmenų psichologine savijauta įvykiai (pvz. smurtas artimoje aplinkoje ar prievarta).

Atrinkti įvykiai buvo tie, kurių detalusis aprašymas nekelia dvigubų interpretacijų – kaip pvz. „Žolė“ – „žolė“ gali būti suprantamos kaip kanapės, bet taip pat kaip įvykiai, kuriuose yra deginama žolė laukuose arba užsidegusi dėl šilumos (pastaroji interpretacija įvardinama klasifikatoriuje). Tačiau jei klasifikatorius įvardina kad pvz. „Vanduo“, kuris gali būti interpretuojamas įvairiai dėl jau esančios „Skendimas“ klasifikatoriaus reikšmės, bet klasifikatoriuje nurodyta, kad tai yra susijęs įvykis – kaip šiuo atveju, kad „Vanduo“ klasifikuojami įrašai, kurie yra „Skęstančiųjų gelbėjimas“. Taigi analizuojant tai kas yra siejama su skendimu ir skęstančiųjų gelbėjimu bus analizuojami drauge. Galiausiai buvo išrinkti šie įvykiai, kurie galėtų būti siejami su jaunų asmenų psichologine sveikata:

- bandymai nusižudyti;
- kiti psichikos ir elgesio sutrikimai;
- pasikorimai ir pasismaugimas;
- skendimas;
- vanduo;

- kritimas iš aukščio;
- narkotinės medžiagos;
- ūmus apsinuodijimas;
- smurtas artimoje aplinkoje;
- smurtas/prievarta.

12 lentelė. Pasirinktų pranešimų tipas, priežastis (galimi TLK-10-AM kodai) ir duomenų pasiskirstymas per metus.

Pasirinktų pranešimų tipai	Dėl ko pasirinkta	Bendras įvykių kiekis	2021 m. 9–12 mėn. (4 mėn.)	2022 m. 1–12 mėn. (12 mėn.)	2023 m. 1–6 mėn. (6 mėn.)
Bandyamas nusizudyti	Tiesioginė sąsaja su psichologine savijauta	436	88	223	125
Kiti psichikos sutrikimai	Tiesioginė sąsaja su psichologine savijauta	5947	1115	2992	1840
Pasikorimas ir pasismaugimas	Savižudybės būdas (Y20, X70–X71)	54	6	26	22
Kritimas iš aukščio	Savižudybės būdas (Y30, X80)	297	50	169	78
Narkotinės medžiagos	Naudojamos „realybės“ pakeitimui, susigyvenimo mechanizmas	6524 6515	1154	2989	2372
Ūmus apsinuodijimas	„Realybės“ pakeitimo, susigyvenimo mechanizmo pasekmė, galimas savižudybės būdas (Y10–Y19, X60–X61)	589	140	265	184
„Vanduo“ Skęstančiųjų gelbėjimas	Savižudybės būdas (Y21, X71)	368	49	205	114
Skendimas	Savižudybės būdas (Y21, X71)	51	3	39	9
Smurtas artimoje aplinkoje	Tiesioginė sąsaja su psichologine savijauta	83071	16187	41651	25233
Smurtas / prievartavimas	Tiesioginė sąsaja su psichologine savijauta	3123	534	1629	960

Bendrojo ugdymo įstaigos su psichologo paslaugos. Tokių geoerdvinių duomenų nebuvo atrasta, todėl buvo jungiamos dvi duomenų bazės, kurios rezultate yra pateikiamos mokyklos, kuriose yra nors vienas psichologas ar psichologo asistentas.

Jaunimo linijos sudarytoje duomenų bazėje „Informaciniame banke“ yra nurodytos organizacijos, įmonės ir privatūs asmenys, kurie teikia socialines psichologines paslaugas ir pagalbą Lietuvoje ir už jos ribų. Šiame duomenų rinkinyje buvo atrenkamos organizacijos, kurios teikia paslaugas Lietuvos Respublikos teritorijoje, taip pat turi konkretų adresą – šis buvo nurodomas pačiame duomenų rinkinyje arba kontaktų skiltyje nurodytoje paslaugos teikėjo pateiktoje svetainėje (dažniausiai privačių asmenų svetainės). Organizacijų, įmonių ir privačių asmenų paslaugos nebuvo fiksuojamos, jei yra žinoma tik savivaldybė, kurioje šis teikia paslaugas arba paslaugos buvo teikiamos už Lietuvos Respublikos teritorijos. (Pastaba: 1) viešai pateiktoje duomenų bazėje nėra pateikta organizacijų, įmonių ar privačių asmenų paslaugų teikimo pradžia, tik duomenų atnaujinimo data, todėl šie duomenys nebuvo išskirstomi pagal metus; 2) taip pat pastebima, kad pati duomenų bazė nėra tvarkinga, nes joje yra atsikartojančių įrašų, tik su skirtingomis atnaujinimo datomis, todėl tokiu atveju jei tos pačios organizacijos, įmonės ar privataus asmens viename iš įrašų buvo nenurodytas tikslus adresas, bet kitame buvo naudojamas įrašas, kuriame yra nurodytas tikslus adresas; 3) jei organizacijos, įmonės ar privataus asmens ir yra žinoma daugiau adresų jie visi buvo naudojami kaip skirtingi paslaugų teikimo centrai).

2.5. Jaunimo savijautą lemiančių veiksnių stebėsenos sistema

Aplikacija – Jaunimo savijautą lemiančių veiksnių stebėsenos sistema. Aplikacijos tikslas – mažinti psichologinės sveikatos sutrikimų stigmą visuomenėje – savižudybių, bandymu žudyti, veiksnių poveikio ir pagalbos galimybėmis informavimu, sunkumų su kuriais susiduria jauni asmenys sklaidos stebėseną. Aplikacijai yra numatomos dvi tikslinės grupės – jauni asmenys – bendrojo ugdymo moksleiviai ir savižudybių prevencijos koordinatoriai savivaldybėse.

Jauni asmenys šią aplikaciją galėtų naudoti – sunkumams išreikšti, veiksniams analizuoti ir prireikus pagalbai ją susirasti. Bendroji visuomenė (siekiant mažinti stigmą visuomenėje, taip pat informatyvumą apie savižudybių reiškinį jaunų asmenų grupėje) susipažinti su veiksniais ir jų daroma įtaka bei pagalbos galimybėmis. Savižudybių prevencijos koordinatoriai – atsižvelgiant į jiems priskirtas pareigas, viena jų - stebėti visuomenės sveikatą, todėl tai būtų vienas iš įrankių, kuriais galėtų ne tik stebėti jaunų asmenų savijautą, bet kartu tai padėtų koordinatoriams priimti sprendimus operatyviau veikti ištikus krizei ar mokyti savivaldybės gyventojus (jaunimą) jiems aktualiomis temomis.

Aplikacija – tai tik prototipo dalis, kuri galėtų būti naudojama didesnio masto aplikacijai.

Aplikaciją sudaro keturios pagrindinės grupės:

1. Bendroji informacija;
2. Interaktyvus žemėlapis sunkumams išreikšti;
3. Išoriniai veiksniai turintys įtakos jaunų asmenų psichologinei sveikatai;
4. Pagalbos galimybės.

Reikalavimai aplikacijai yra preliminarūs, bet jie gali padėti numatyti ir pažvelgti „big picture“ principu ir numatyti kokios savybės turėtų būti taikomos norint sukurti šią aplikaciją.

1. Duomenų šaltiniai:

- a. Duomenų šaltiniai, kurie bus naudojami ar pateikiami aplikacijoje turi būti patikimi. Šaltinių patikimumas yra sprendžiamas iš organizacijos, kuri teikia duomenis, pateiktos duomenų atnaujinimo datos ir duomenų aprėpties.
2. Duomenų konfidencialumas
 - a. Jaunų asmenų konfidencialumui užtikrinti naudoti
 - b. Pateikiamas pranešimas prisijungus, taip pat pildant taško atributinę lentelę, kad nepateiktų asmenų vardų;
3. Išvaizda – dizainas:
 - a. Turi galėti perjungti pagrindo žemėlapius („šviesis“ ir „tamsusis“ režimai);
 - b. Turi būti pateikiamos savivaldybių sluoksnis susiorientuoti;
 - c. Priartinti / atitolinti (iki tam tikro mastelio)
 - d. Paieška pagal miestelį
4. Turi būti pateikiamos organizacijos ir kiti, kurie teikia psichologinę pagalbą;
 - a. Tam turi būti pateiktas aktualiausias organizacijų sąrašas;
 - b. Tam turi būti pateiktas aktualiausias privačių asmenų teikiančių psichologinę pagalbą sąrašas.
 - c. Turėtų būti galimybę organizacijoms / privatiems asmenims užsiregistruoti į duomenų bazę.
5. Turi būti pateikiamos jaunimo organizacijos į kurių veiklas jauni asmenys galėtų ateiti sudalyvauti arba prisijungti prie veiklų.
6. Duomenų pateikimas:
 - a. Prisijungę asmenys prie platformos turėtų turėti galimybę padėti tašką ir užsipildyti formą (taško atributinė lentelė), kurią sudaro:
 - i. Pranešimo numeris (automatiškai suteikiamas);
 - ii. Pasirenkamas psichologinio distreso priežastis (iškrentantis langas):

Kaupiami duomenys (kokie atributai, jų pavadinimai ir t.t.):

- Pranešimo numeris
- Data ir tikslus laikas, kada buvo padėtas taškas;
- Koordinatės;
- Psichologinio distreso priežastis
- Komentaras / pastaba;
- Būsena (aktyvus / nebeaktualus)
- Savivaldybė (užsipildo automatiškai)

Duomenų saugojimas:

- b. Duomenų saugojimo laikotarpis mėnuo (30 d.);
- c. Praėjus terminui duomenys įgauna būsena „Nebeaktualus“, taip jie tampa archyviniais duomenimis.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimo metu buvo sukurta internetinė platforma, kurioje pateikiama aprašomieji tekstai, interneto žemėlapiai bei statistiniai duomenys apie veiksnius, kurie yra susiję su jaunų asmenų psichologine būkle, galimu polinkiu į savižalą ar savižudybę. Platformoje pateikti veiksniai buvo išanalizuoti pagal šiame tyrime išsikeltus uždavinius. Rezultatai aptariami nuo antro uždavinio, kadangi pirmasis buvo naudojamas antrajam ir naudojamas metodologijoje.

Atitinkamai skyriai pateikia uždavinių rezultatus:

3.1. Savižalos veiksnių vertinimo anketos rezultatai. Pateikia antrojo „*Susisteminti ir patikslinti geografinės aplinkos veiksnių sąrašą Lietuvos sąlygomis*“ uždavinio rezultata, kuriam buvo naudojama anoniminė apklausa išsigrįninti veiksnius, kurie turi įtakos jaunų asmenų prastai psichologinei būsenai.

3.2. Savižalos veiksnių teritoriškumas. Pateikia trečiojo „Identifikuoti ir aprašyti prieinamus Lietuvos erdvinių duomenų šaltinius, leidžiančius kiekybiškai įvertinti nustatytus veiksnius teritorijose“ uždavinio rezultata. Skyriuje kiek detaliau yra aprašomas apklausoje gautų veiksnių teritoriškumas, kuris yra esminis šio tyrimo faktorius. Taip pat pateikiamas skaitmeninis dokumentas, kuriame yra nurodyti naudotų duomenų specifikacija.

3.3. Statistinė duomenų analizė. Pateikia ketvirtojo uždavinio „*Naudojantis literatūra ir atliekant eksperimentus su erdviniais duomenimis nustatyti geografinės analizės vienetus (administracines teritorijas ar tam tikro dydžio gardeles), tinkamiausius Lietuvos jaunų asmenų psichologinių problemų teritorinės sklaidos tyrimui*“, pirminę duomenų analizę, kurio metu buvo nustatyta, kad smulkesniu masteliu nei savivaldybės tyrinėti duomenis neišeitų dėl duomenų pateikimo savivaldybių lygmeniu ir savivaldybę apibendrinančio rodiklio. Visgi organizacijų ar Bendrojo pagalbos centro pranešimų erdviniai duomenys gali būti analizuojami smulkesniais vienetais, nes jų buvimo vieta yra taškais, taip pat ir jaunimo sklaidos duomenis, kurie pateikiami statistinėmis gardelėmis.

3.4. Savižalos veiksnių tarpusavio ryšiai ir probleminės teritorijos. Pateikiama penktojo uždavinio „*Patikrinti prielaidas apie nustatytų veiksnių sąsajas su jaunų asmenų psichologinėmis problemomis pasirinktose probleminėse pagal savižudybių ir bandymų žudytis statistiką teritorijose, pasižyminčiose nepalankiu nustatytų veiksnių deriniu*“ rezultatai. Apžvelgiami skirtingų veiksnių tarpusavio ryšiai, keliamos prielaidos ir apžvelgiama kiek ryšiai turi įtakos savivaldybių rodikliams, kuriose yra didžiausi jaunų asmenų savižalos ir savižudybės rodikliai.

Šešto „*Sudaryti psichologinę pagalbą teikiančių asmenų pasiekiamumo duomenų bazę ir žemėlapius, įvertinti pasiekiamumo netolygumus atsižvelgiant į jaunų asmenų skaičių teritorijoje*“ ir septinto „*Sukurti aplikaciją - Jaunimo savijautos, iššūkių ir pagalbos galimybių stebėsenos sistema, kurioje pateikiami tyrimo metu sudaryti žemėlapiai, statistika ir kita aktuali informacija, kuri pateikiama visuomenei priimtinu būdu*“ rezultatai pateikiami aplikacijoje

(Prieiga per internetą:

<https://experience.arcgis.com/experience/4a79eafddf8a4407b71f60cd81d18e4c/>)

3.1. Savižalos veiksnių vertinimo anketos rezultatai

Amžiaus grupės. „Jaunimas“ Lietuvoje yra laikomi asmenys nuo 14 iki 29 m., tačiau tyrimo amžiaus imtis yra nuo 10 metų, todėl amžiaus grupės buvo išskirstytos pagal „Jaunimas“ skyriuje įvardintus. Taip pat įtraukiant amžiaus grupes nuo 20–24 m., nes nemažai asmenų baigiantys bakalauro ir magistro studijų pakopas yra šiame amžiaus rėžyje – todėl jie iš dalies gali tapatintis su studentais (18–19 m. asmenys), bet kartu pereina į „suaugusius“, taip pat siekiant kiek atitikti „jaunimo“ amžiaus rėžį, taip pat buvo įterptas 25–29 m. amžiaus grupė. Visgi viena iš tikslinių grupių

– asmenys dirbantys su jaunimu, kurių amžiaus gali varijuoti, todėl siekiant juos įtraukti buvo įtrauktas 30+ m. amžiaus grupė. Šis amžiaus paskirstymas suteikė galimybę visoms tikslinėms grupėms būti apklaustomis.

13 lentelė. Apklaustųjų amžiaus pasiskirstymas pagal amžiaus grupes ir sudariusi procentinė dalis.

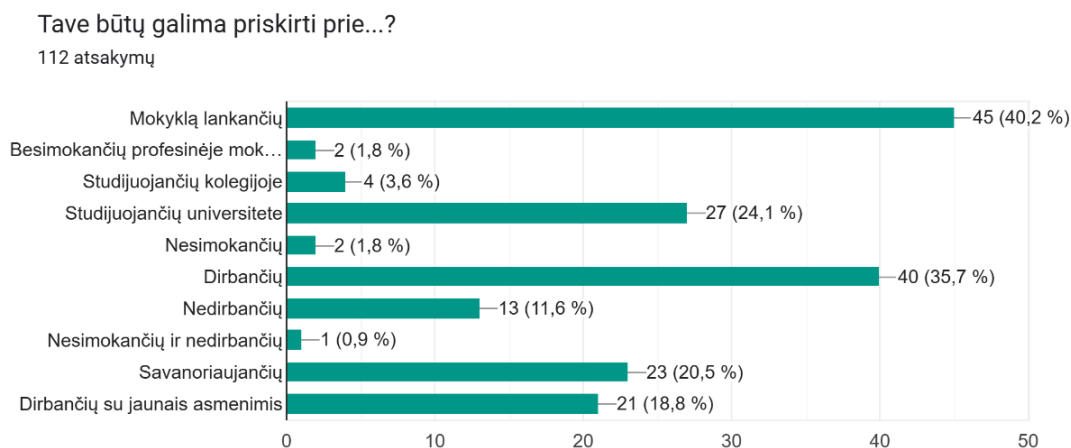
Amžiaus grupė	10–13	14–15	16–17	18–19	20–24	25–29	30+	Iš viso
Vienetai	1	13	16	15	41	11	15	112
Procentinė dalis	0,9	11,6	14,3	13,4	36,6	9,8	13,4	100

Didžiausia dalis apklaustųjų sudarė 20–24 m. amžiaus grupė (kiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų), tuo tarpu tiriamojo amžiaus režio asmenų atsakymai sudarė kiek daugiau nei pastaroji amžiaus grupė (10–19 m. 45 atsakymai), bet tai sudaro didžiąją dalį atsakymų – 40,2 proc.

Biologinė lytis. Kadangi kiek mažiau yra susipažinta su lyties aspektu savęs pažinime, buvo pasirinkta vietos „Lyties“ nurodymo, kuris galėtų kelti dviprasmybę, buvo pasirinkta, kad nurodytų konkrečiai – biologinę lyti. 90 apklaustųjų buvo moterys, 22 – vyrai.

Savivaldybė. Siekiant išvelgti kokias nors tendencijas, kurios yra būdingos kokiai nors vienai specifinei savivaldybei buvo prašoma nurodyta savivaldybę, kurioje gyvenama. Taip ne tik užtikrinant konfidencialumą, bet kartu įgaunant informaciją apie Lietuvos savivaldybes. Daugiausia buvo apklaustųjų iš Vilniaus m., Trakų r., Kėdainių r. ir Kauno m. savivaldybių, bet taip pat pasitaikė atsakymų iš Šėtos, Šilalės r., Kalvarijos r., Joniškio r., Kelmės r., Elektrėnų r., Šalčininkų r., Varėnos r., Klaipėdos m., Biržų r., Lazdijų r., Alytaus, Telšių r., Tauragės r., Druskininkų, Ignalinos r., Jonavos r., Molėtų r., Šiaulių m. savivaldybių – tai sudaro 24 savivaldybės iš 60.

Apklaustųjų prisiskyrimas grupėms. Siekiant geriau žinoti kokie asmenys dalyvavo apklausoje buvo prašoma pažymėti langelius, kurie juos apibūdina. Šis klausimas buvo skirtas atpažinti su jaunimu dirbančius asmenis, kurie yra viena tikslinių šio tyrimo amžiaus grupių. Taigi didžioji apklaustųjų dalis sudaro mokyklą lankančių asmenų, tai pat kiek daugiau nei trečdalis asmenų yra dirbantys. Penktadalis asmenų yra savanoriaujantys.



9 pav. Apklausoje rezultatai apibūdinantys apklaustuosius.

Sunkumai. Į laisvą formą įvedamą langelį buvo klausama, su kokiais sunkumais susiduria apklausoje dalyvaujantis asmuo, jo bendraamžiai. Visgi tikintis sulaukti asmenų, kurie bus priskirti 30+ amžiaus grupei, bet siekiant gauti atsakymus aktualius tiriamajai amžiaus grupei buvo nurodyta, kad asmenys dirbantys su jaunimu (kadangi vyresnių asmenų nedirbančių su jaunimu nebuvo numatoma apklausti ir tam nebuvo sudaromos sąlygos viešinant apie apklausą) nurodytu su kokias sunkumais dažniausiai dalinasi jauni asmenys.

Iš išsakytų minčių galima pastebėti, kad jauni asmenys yra veikiami, tiek vidinių, tiek išorinių veiksnių. Jų pasiskirstymas yra panašus – 20 gali būti priskirti vidinėms būsenoms, o 18 – veiksniam, kurie yra veikiami iš išorės.



10 pav. Išsakytų minčių debesis. Melsva spalva reprezentuoja - vidinius veiksnius, žalsva - išorinius.

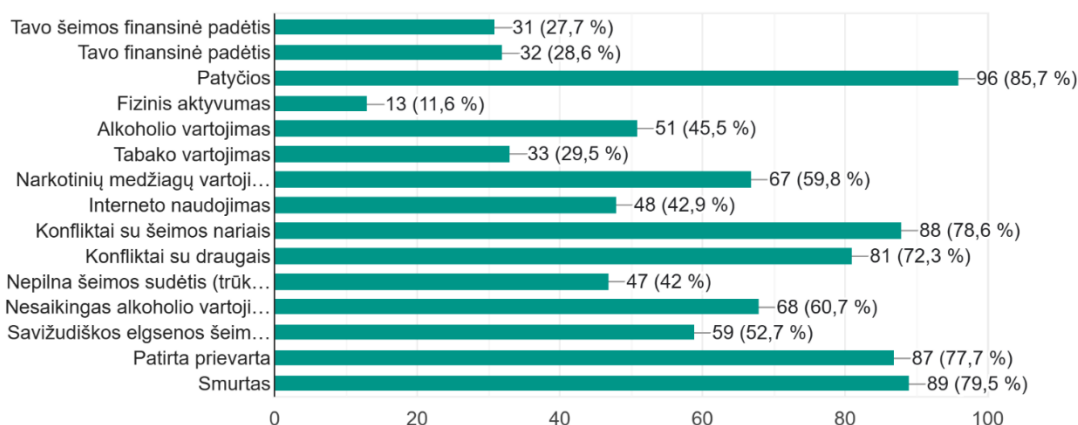
Veiksniai turintys didžiausią įtaką. Siekiant palyginti kiek apžvelgtoje literatūroje išrinkti veiksniai atitinka Lietuvos sąlygas apklaustieji turėjo pažymėti didžiausią įtaką turinčius jaunų asmenų neigiamai savijautai, savivertei ir polinkiui į savęs žalojimą. (žr. 10 pav.)

96 iš 112 asmenų nurodė, kad patyčios yra vienas esminių veiksnių, kuris lemia jaunų asmenų neigiamą požiūrį į save ir skatina formuotis polinkiui į savęs žalojimą. Kiti, tiek pat esminiai veiksniai įvardinti kaip prasti tarpasmeniniai santykiai su šeimos nariais ar draugais, taip pat patirta prievarta ir smurtas.

Taip pat įdomu tai, kad lyginant psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir prastą požiūrį į save bei polinkį į savižalą daugiau nei pusės (67 asmenys, 59,8 proc.) sieja narkotinių medžiagų vartojimą, taip pat nemažai (51 asmuo, 45,5 proc.) sieja su alkoholio vartojimu.

Pažymėk, tuos veiksnius, kurie tavo nuomone turi didžiausią įtaką jaunų asmenų neigiamai savijautai, savivertei ir polinkiui į savęs žalojimą.

112 atsakymų



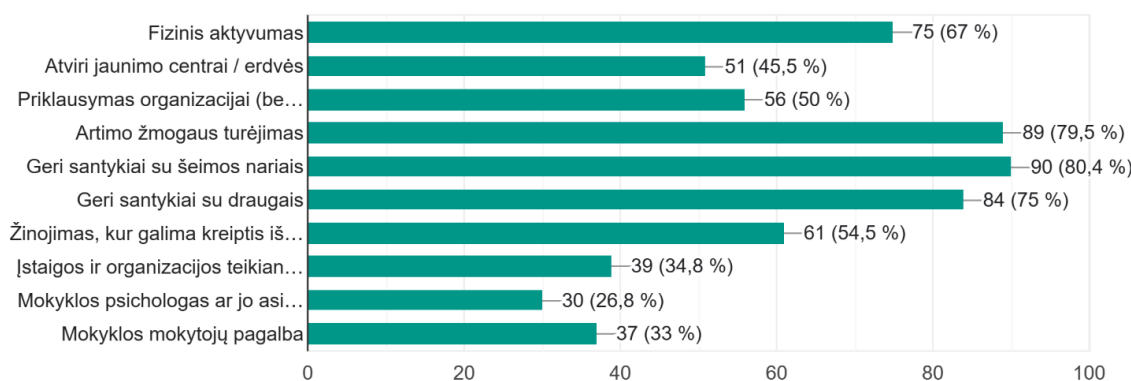
11 pav. Apklauso rezultatai įvardijantys didžiausią įtaką jaunų asmenų neigiamam požiūriui į save ir polinkiui į savęs žalojimą.

Visgi veiksniai, kurie mažina jaunų asmenų prastą požiūrį į save ir polinkį į savižalą (žr. 11 pav.), buvo įvardinti kaip tarpasmeniniai santykiai, tačiau jauni asmenys pagal įvardintus sunkumus neretai susiduria su vienišumo jausmu, taip pat linkę į uždarumą, kurie gali būti paskatinti prastais tarpasmeniniais santykiais su draugais ar šeimos nariais.

Tik apie trečdalis apklaustųjų - specialistus, teikiančių psichologinę pagalbą ir mokyklos darbuotojus įvardina kaip padedančius jaunų asmenų neigiamai savijautai ar polinkiui į savižalą. Galima daryti prielaidą, kad mokyklos personalu mažiau pasitiki, dėl patyčių problemos, kuri Lietuvoje pasak literatūros analizėje analizuotų šaltinių ir šioje apklausoje pateiktų atsakymų yra vienas esminių veiksnių. Tačiau suprantant, kad visuomenę vis dar yra gaubiantis stigmos šešėlis dėl kreipimosi pagalbos į psichologijos specialistus gali būti matomas kaip gėdingas dalykas, kad asmuo negali susitvarkyti su savo problemomis pats.

Pažymėk, tuos veiksnius, kurie tavo nuomone turi mažiausią įtaką jaunų asmenų neigiamai savijautai, savivertei ir polinkiui į savęs žalojimą.

112 atsakymų



12 pav. Apklauso rezultatai įvardijantys didžiausią įtaką jaunų asmenų teigiamam požiūriui į save ir polinkiui į savęs žalojimą.

Rezultatų palyginimas su psichologinę pagalbą teikiančių linijų (Jaunimo ir Vaikų linijų) metinėmis ataskaitomis

Siekiant dar geriau įvertinti apklaustųjų įvardintas mintis ir veiksnius, šie buvo palyginti su Jaunimo linijos ir Vaikų linijos metinėse ataskaitose įvardintomis temomis, kuriomis bendrauja jauni asmenys telefono ar internetinio pokalbio (chat) metu. Šios dvi organizacijos buvo pasirinktos kaip labiausiai reprezentuojančios su kokiais sunkumais susiduria jauni asmenys.

Tačiau abi organizacijos pateikia temų sąrašą skirtingai – Jaunimo linijos šis kiek glaustesnis, kai Vaikų linijos jis kiek platesnis. Tai gali būti dėl skirtingų auditorijų, kurios kreipiasi – tačiau to nelabai galima palyginti dėl nepateikiamo amžiaus.

14 lentelė. Dažniausiai aptariamoms temoms jaunimo emocinės paramos organizacijose pokalbių metu su jaunais asmenimis.

Vaikų linija (2022 m.)	Jaunimo linija
<ul style="list-style-type: none"> - Santykiai su tėvais; - Savižudybė; - Santykiai su draugais; - Baimė ir nerimas; - Fizinė sveikata; - Vienišumas; - Patyčios; - Fizinė prievarta; - Santykiai su antra puse; - Laisvalaikis ir užimtumas 	<ul style="list-style-type: none"> - Savęs žalojimas (Savižudybės rizika); - Psichikos problemos; - Gyvenimo prasmė; - Vienišumas; - Santykiai su antra puse; - Santykiai su tėvais (šie pokalbiai vyksta dažniausiai tik internetu)

Taigi, palyginus apklausą ir metines ataskaitas tarpasmeniniai santykiai yra svarbiausi – tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad jauni asmenys yra priklausomi nuo savo aplinkos, kaip tėvai gali atliepti jų emociniams poreikiams, kiek jie yra priimami bendraamžių ir pan. Iš to gali išeiti ir savižudybės rizika, kuri yra viena dažniausių temų dėl kurių yra kreipiamasi. Vaikų linijos metinėje ataskaitoje yra pateikiamas pastebėjimas, kad savižalos ir savižudybės tema pokalbių metu išaugo po pandemijos laikotarpio. Tai gali daryti prielaidą, kad pandemijos laikotarpiu, kai buvo karantinas jaunų asmenų santykiai su tėvais galėjo suprastėti, dėl kurių buvo kaip „susigyvenimo“ įrankį pradėjo naudoti savižalos būdus, kurie ilgainiui galėjo tapti įpročiu.

Visgi taip pat yra pastebima, kad jauniems asmenims yra sudėtingiau bendrauti po pandemijos laikotarpio, jaučia didesnę nerimastingumą, dėl to gali mažiau būti linkę į bendravimą su bendraamžiais, kas skatina didesnę atsiskyrimą ir vienišumo jausmą.

3.2. Savižalos veiksnių teritoriškumas

Suprantama, kad dalis prieš tai skyriuose įvardintų veiksnių, ne visi gali būti teritoriškai analizuojami dėl savo prigimties pvz. tarpasmeniniai santykiai – šie ne tik nėra pastovūs, bet taip pat juos yra sunku įvertinti geografiškai erdvėje. Todėl šiame skyriuje yra identifikuojamas veiksnių geografiškumas šiam tyrimui pagal galimybę atrasti duomenų šaltinius šiam tyrimui, bet ir grupes, kuriems veiksniai buvo naudojami.

Identifikuoti literatūros analizėje veiksniai ir apklausos metu galima suskirstyti į kelis geografiškumo lygius: 1) pilnai geografiniai ir galima analizuoti erdvėje, 2) iš dalies geografiniai, dažniausiai duomenys pateikiami apibendrintu rodikliu visai šaliai, 3) mažai ar visai negeografiniai ir negalima jų analizuoti erdvėje, nebent jungiant kaip prielaidas.

15 lentelė. Apklausos metu įvardintų veiksnių teritoriškumas.

Geografiškumas	Visiškai geografiniai	Iš dalies geografiniai	Neturintys teritoriškumo
Veiksniai	<ul style="list-style-type: none"> - Finansiniai sunkumai - Patyčios - Jaunimo erdvių trūkumas - Žalingi įpročiai - Destruktyvus elgesys - Mažas fizinis aktyvumas - Mobilumas - Jaunimo psichologų trūkumas 	<ul style="list-style-type: none"> - Stresas - Didelis mokymosi krūvis - Priklausomybės - Nerimas - Emociniai sunkumai - Psichologiniai sunkumai - Depresija - Vienišumas - Negalėjimas įstoti į universitetą - Neveiklumas (užimtumo trūkumas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Prasti tarpasmeniniai santykiai - Laisvo laiko stoka - Laiko planavimas - Nežinomybė dėl savo gyvenimo - Lūkesčiai - Nepasitikėjimas savimi - Atstumimo (nepriėmimo) baimė - Psichologinis spaudimas - Atsakomybės stoka - Žema savivertė - Miego trūkumas - Baimė - Beprasmybės jausmas - Uždarumas - Negalėjimas atsipalaiduoti - Dėmesio sutelkimo problemos - Savęs pervertinimas - Nepilnavertiškumo jausmas

Žinoma, visiems veiksniams gali būti priskiriamas teritoriškumas, jei yra duomenys pateikiami pvz. apibendrinant kokią nors savivaldybę ar kitą administracinę vienetą, tačiau tokių duomenų nebuvo rasta ar sudaryta galimybė jiems atsirasti tyrimo metu.

Tyrimo buvo naudojami šie duomenų rinkiniai, kurie buvo išskirstyti į trys grupes:

1. **Bendrieji** – tai tokie duomenų rinkiniai, kurie padeda analizuoti vietovę – pvz. savivaldybės ar jaunų asmenų sklaidą, tačiau šie duomenys nėra problemai atskleisti ar prevencijai pateikti:
 - Valstybinės duomenų agentūros tvarkomi ir sudaryti statistiniai duomenys iš gyventojų surašymo pateikiami gardelėmis – Gyventojų ir būstų surašymas 2021 – Gyventojai (GRID 100 m);
 - Gyventojų ir būstų surašymas 2021— Gyventojai (seniūnijos/miestai/savivaldybės);
2. **Pagalbiniai problemai atskleisti** – tokie veiksniai kaip finansiniai sunkumai, patyčios, žalingi įpročiai, destruktivus elgesys (savižala ir savižudybės), fizinis aktyvumas, smurtas ir patirta prievarta buvo analizuojami šiais duomenų rinkiniais:

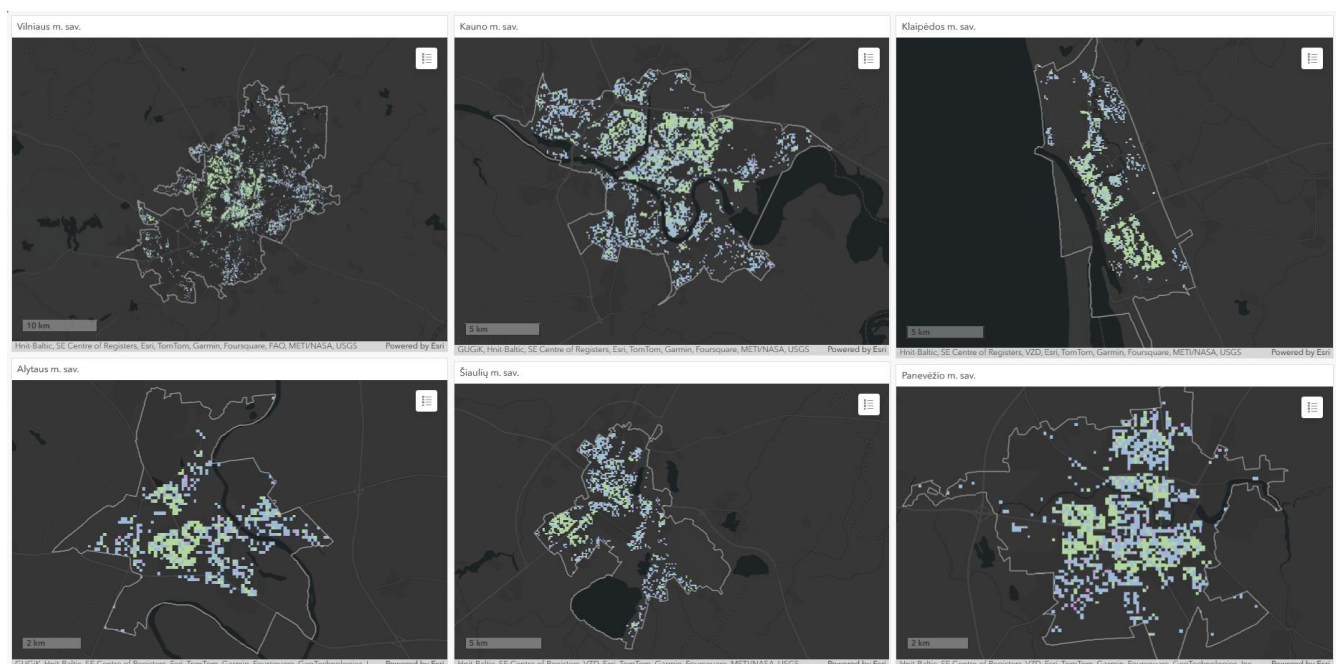
- Mokyklinio amžiaus asmenų gyvenamosios tyrimas 2016 ir 2020 m.;
 - Mokyklinio amžiaus vaikų nesimokančių mokykloje statistika savivaldybėse;
 - Ilgalaikis nedarbo lygis;
 - Skurdo rizikos lygis;
 - Bendrojo pagalbos centro (BPC) skambučių registruoti įvykiai;
 - Bandymai nusižudyti – jauni asmenys, kurie dėl tyčinio susižalojimo pateko į ligonines;
 - Higienos instituto tvarkomų ir sudarytų statistinių duomenų apie mirties priežastis paieškos priemonė „Mirties priežasčių paieškos priemonė“;
3. **Prevencijai pateikti** – ir kai kurių veiksnių problematikai pateikti kaip pvz. jaunimo erdvių trūkumas ar jaunimo psichologų trūkumas yra perteikiami per šių veiksnių sklaidą, o tam buvo naudojami šie sluoksniai:
- Nacionalinio skurdo mažinimo organizacijų tinklo narių paslaugų žemėlapių duomenys;
 - Jaunimo linijos sudarytas „Informacinis bankas“;
 - Nacionalinės psichikos sveikatos „Pagalba sau“ svetainės surinkti psichinę sveikatą teikiantys centrai;
 - Švietimo įstaigos;
 - Pedagoginių darbuotojų išsilavinimas ir darbo stažas.

Naudotų tyrimui duomenų specifikacija - https://docs.google.com/document/d/1hwnfjmCxetBgI-cqEL7ibtr1F0mZXDL2pvRUF_qNlw/edit?usp=drive_link

3.3. Statistinė duomenų analizė

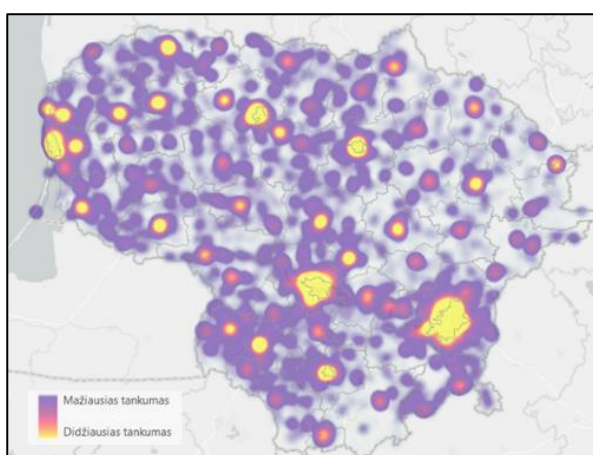
Jaunimo sklaida.

Tyrime buvo naudojamos 64832 statistinės girdelės 100 m X 100 m dydžio. Jos buvo išskirstytos į tris grupes – tik 10–14 m. vaikai (6179 girdelės), tik 15–19 m. asmenys (46141 girdelės) ir bent po vieną 10–14 m. ir 15–19 m. asmenį (12512 girdelės).

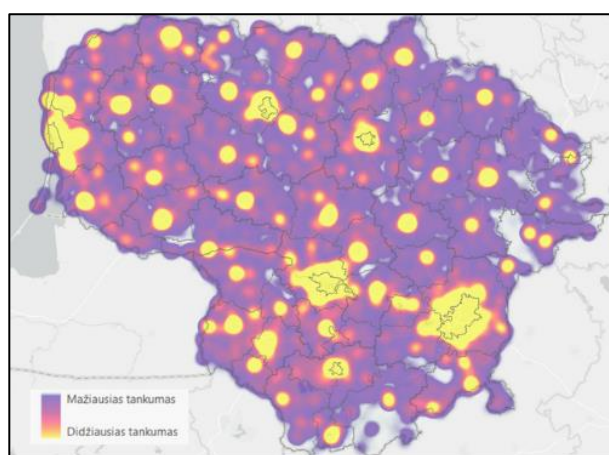


13 pav. 10–19 m. asmenų sklaida miesto savivaldybėse. (Pastaba: Purpurinė spalva žymi, kad gardelėje yra (tik) bent vienas 10–14 m. asmuo, mėlyna – (tik) bent vienas 15–19 m. asmuo, žalsva – kad gardelėje yra mirši – joje yra bent vienas 10–14 m. asmuo ir 15–19 m. asmuo.

Iš jaunų asmenų sklaidos ypač kai yra mažesnės statistinės gardelės galima atpažinti mieste esančius centrus, kuriuose yra įvairių paslaugų, švietimo ir t. t. sektoriai, kurių paslaugomis yra dažniausiai naudojama arba miegamieji / gyvenamieji rajonai. Tokiose miesto savivaldybėse, kaip Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos yra išvelgiamas vieno centro susidarymas, kuris išryškėja jaunų asmenų miršiu pasiskirstymu ir tankumu, kuris keliaujant toliau nuo centro yra labiau virsta 15–19 m. asmenų gyvenamaisiais centrais ir rajonais. Tačiau mažesnėse miesto savivaldybėse kaip – Alytus, Šiauliai ir Panevėžys yra pastebima, kad turi du mišraus pasiskirstymo centrus, tačiau atvirksčiai nei Vilniaus, Kauno ar Klaipėdos miesto savivaldybėse yra pastebimos labiau 10–14 m. gyvenamosios aplinkos.



14 pav. 10–14 m. asmenų tankio (Heatmap) žemėlapis.



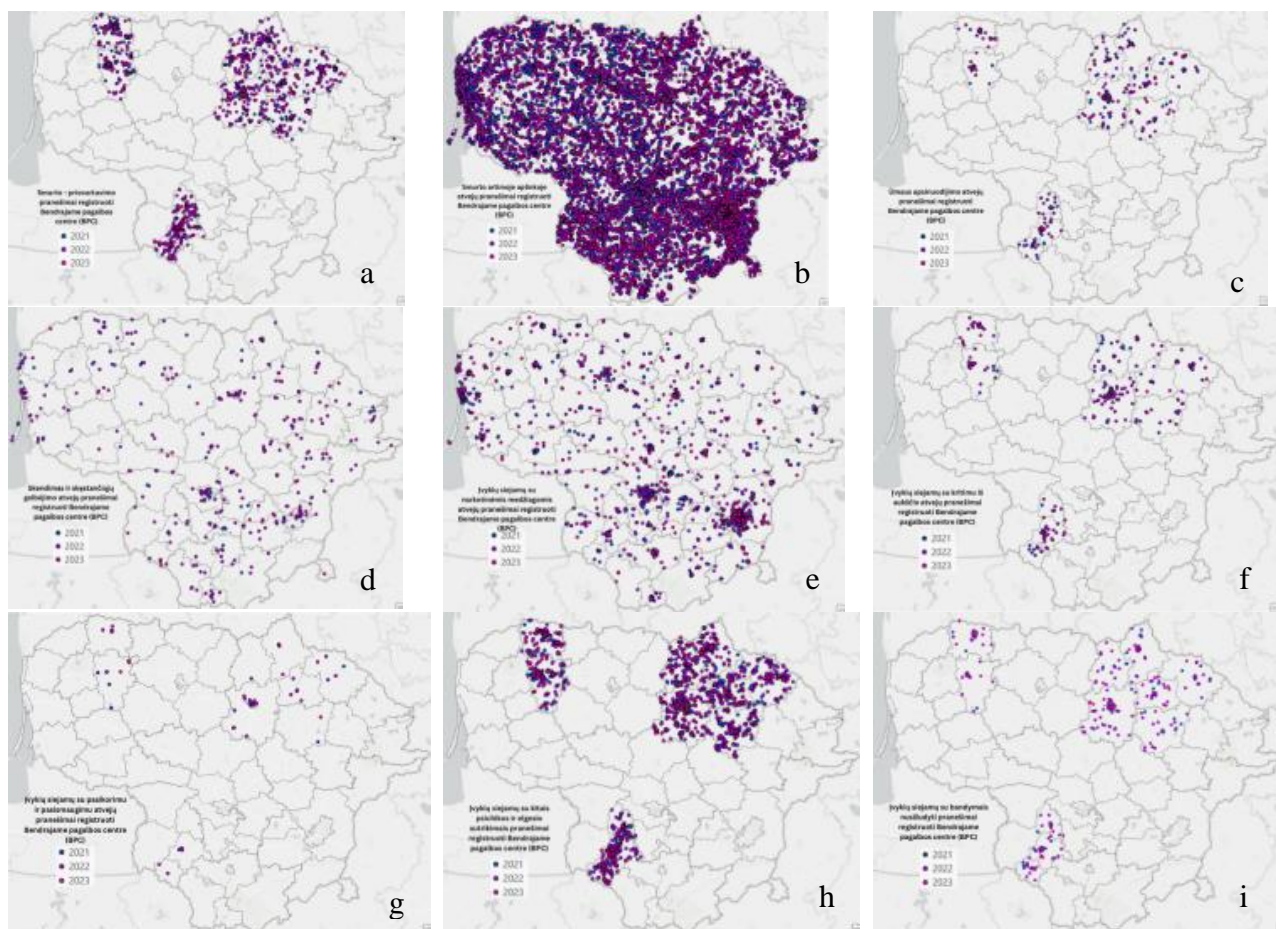
15 pav. 15–19 m. asmenų tankio (Heatmap) žemėlapis.

Bendrojo pagalbos centro skambučiai.

Kadangi ne visi registruojami įvykiai yra aktualūs dėl savo prigimties (pvz. žolės deginimas) buvo pasirinkti tie pranešimai, kurie yra siejami su savižudybių būdais, taip pat smurtu, kuris literatūroje yra minimas kaip vienas iš veiksnių prastam požiūriui į save, kuris gali paskatinti savižalą ir net savižudybę, dėl patiriamos neigiamos vaikystės patirties. Visgi pirminės analizės metu, pastebima, kad daugumos pranešimų sklaida nedengia visos Lietuvos ir koncentruojasi tik keliuose arealuose:

- 1) Mažeikių r. sav. ir Telšių r. sav.;
- 2) Biržų r. sav., Pasvalio r. sav., Rokiškio r. sav., Kupiškio r. sav., Panevėžio r. sav. ir Anykščių r. sav.;
- 3) Kazlų Rūdos sav., Marijampolės sav. ir Kalvarijos sav.

Toks duomenų pasiskirstymas natūraliai kelia klausimą ar duomenys yra patikimi ir jais galima analizuoti veiksnius, kurie galimai galėjo paveikti jaunus asmenis po įvyko. Kiek yra tolygus įvykių registravimas ir registravimo procesas – jei duomenys yra nevienodai registruojami.



16 pav. Bendrojo pagalbos centro registruotų skambučių skaida pagal tipą 2021–2023 m.
 a) Įvykiai susiję su smurtu ir prievartavimu; b) įvykiai susiję su smurtu artimoje aplinkoje; c) įvykiai susiję su ūmiu apsinuodijimu; d) skendimas ir skęstančiųjų gelbėjimas; e) įvykiai susiję su narkotinėmis medžiagomis; f) įvykiai susiję su kritimu iš aukščio; g) įvykiai susiję su pasikorimu ir pasismaugimu; h) įvykiai susiję su kitais psichikos ir elgesio sutrikimais; i) įvykiai susiję su bandymu žudyti (savižudybės)

Mirties priežasčių paieškos priemonė.

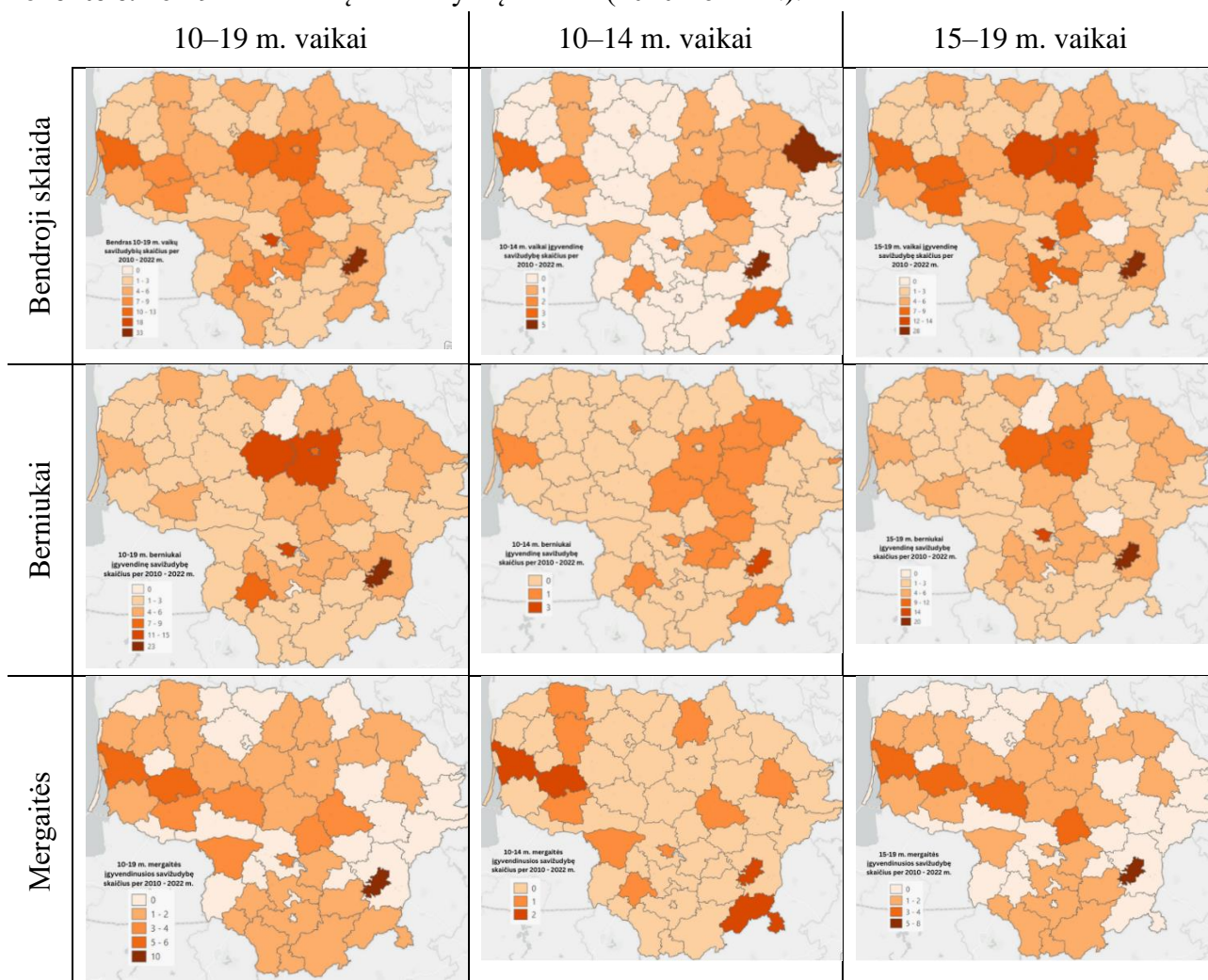
Mirties priežasčių paieškos priemonė kaupia savyje duomenis, kuriuose pateikiamos visos tarptautinėje ligų klasifikacijoje yra įvardintos ligos, o duomenys teikiami nuo 2010 metų. Duomenys pateikia, kad savižudybių atvejai 10–19 m. asmenų grupėje pasiskiria Lietuvoje per dešimt metų skirtingai. Turima omeny, kad priklausomai nuo lyties, amžiaus ir gyvenamosios vietos išryškėja skirtingos savivaldybės bendroju skaičiumi nuo 2010 iki 2022 m. (žr. 11 lentelė). Kadangi per metus įvyksta „pavieniai“ lyginant su bendrosios populiacijos savižudybių atvejais, tai pasirinkta analizuoti ilgesnį laikotarpį, tai gaunant įžvalgas, kuriose savivaldybėse yra nors vienas savižudybių atvejis, taip atskiriant savivaldybes į dvi grupes, kurios turėjusios atvejus ir ne.

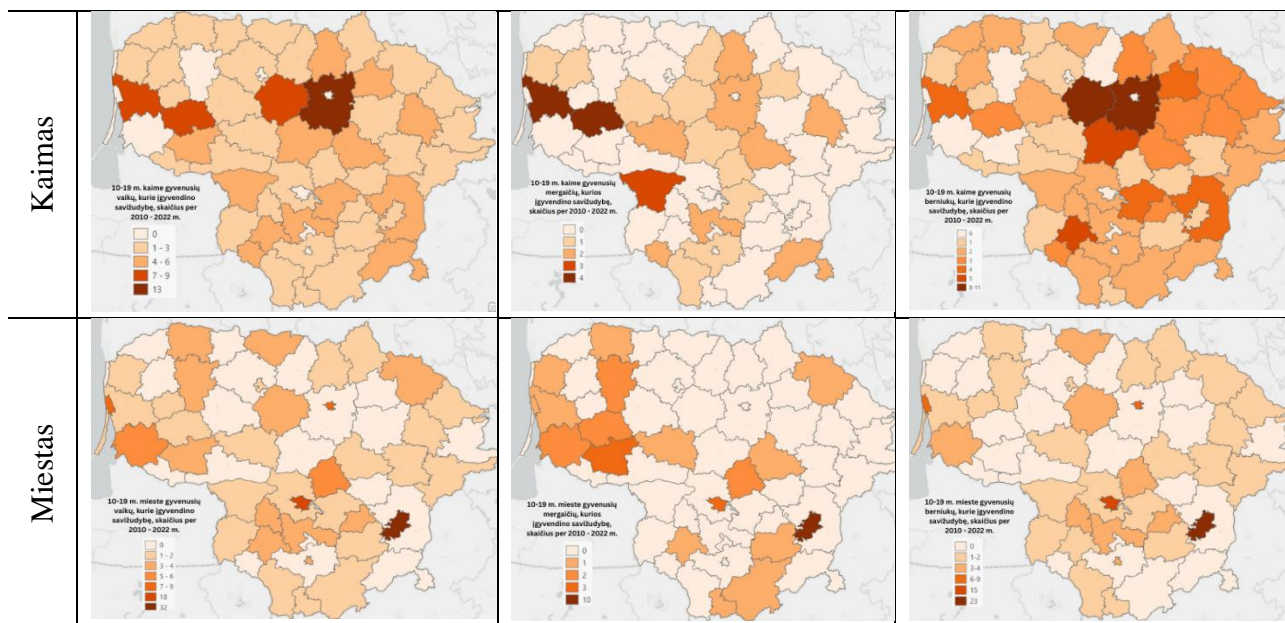
Savivaldybės, kuriose nebuvo nei vieno savižudybės atvejo per daugiau nei dešimtmečio laikotarpį – Birštono ir Palangos m. savivaldybėje. Tačiau žvelgiant į skirtingus kriterijus kaip: amžių lygtį ir gyvenamąją vietą pastebima, kad dažniausiai yra minimos šios savivaldybės:

- Vilniaus m. - ši yra pagrindinė visose išskyrus – 10–14 m. amžiaus mergaičių ir kaimiškos gyvenamosios vietovės savižudybėse,

- Kauno m. - tai yra antrasis didysis miestas, kuriame dažniau įvyksta 15–19 m. amžiaus asmenų savižudybės nepriklausomai nuo lyties,
- Panevėžio r. - panašiai kaip ir Kauno m. dažniausiai pasitaiko 15–19 m. amžiaus asmenų savižudybės, taip pat tai savivaldybė, kurioje pagal kaimišką gyvenamąją vietą yra daugiausia savižudybių atvejų,
- Radviliškio r. – dažniausiai pasitaikančios yra 15–19 m. amžiaus savižudybės, kurios yra įgyvendintos berniukų ir kiek dažniau gyvenančių kaimiškoje vietovėje,
- Klaipėdos r. – dažniausiai pasitaiko 10–14 m. mergaičių, gyvenančių kaime,
- Panevėžio m. – 15–19 m. berniukų, kurie gyvena mieste,
- Šilalės r. – 15–19 m. mergaitės, kurios gyvena kaime,
- Jonavos r. – 15–19 m. mergaitės, kurie gyvena mieste,
- Marijampolės – dažniausiai pasitaiko 15–19 m. berniukų, gyvenančių kaime,
- Tauragės r. - dažniausiai pasitaiko 15–19 m. berniukų, kurie gyvena mieste,
- Klaipėdos m. – dažniausiai 15–19 m. berniukai, gyvenantys mieste.
- Elektrėnų – 15–19 m. berniukai, gyvenantys kaime.

16 lentelė. 10-19 m. asmenų savižudybių sklaida (2010-2022 m.).

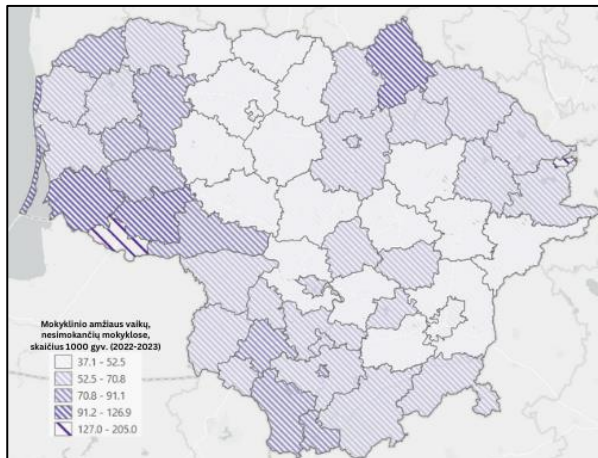




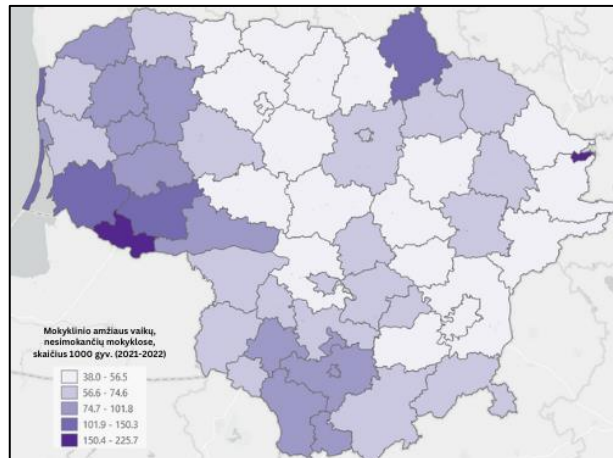
Mokyklinio amžiaus vaikų nesimokančių mokykloje statistika savivaldybėse.

Nesimokantis asmuo – Mokinių registre neįregistruotas vaikas iki 16 metų, kurio deklaruota gyvenamoji vieta yra atitinkamoje savivaldybėje, arba vaikas, įrašytas į gyvenamosios vietos neturinčių asmenų apskaitą savivaldybėje, kurioje gyvena. Tai yra svarbus švietimo rodiklis, kuris siekia užkirsti kelia lyčių nelyginei išsilavinimo srityje. Išsivysčiusiose šalyse yra pastebima, kad dažniausiai bendrojo ugdymo įstaigas nelanko berniukai. (Oficialiosios statistikos portalas, 2024) Prižasčių, kodėl jauni asmenys nelanko mokyklos gali būti įvairūs – **socialinės aplinkos** (šėimos aplinka, tėvų išsilavinimas, socialinės problemos), **individualūs veiksniai** (sveikatos būklė, motyvacija ar asmenybės savybės) ar **mokyklos veiksniai** (mokyklos kultūra, mokymo metodai ar klasės dydis) bet pagrindinė priežastis Lietuvoje – emigracija. (Lietuvos statistikos departamentas) Ši asmenų grupė yra mažai tyrinėjama, tačiau tai yra grupė, kuri turi nemažai rizikų prastai psichologinei savijautai ir galimam polinkiui į savižalą ar savižudybę. Taip pat ši asmenų grupė gali turėti polinkį į delikventinį elgesį ar kriminalinę veiklą dėl jaučiamos nelygybės ir galimybių.

Vien tik 2022–2023 mokslo metais Lietuvoje mokyklinio amžiaus vaikų, kurie nelankė mokyklos sudarė 68 vaikai 1000 gyventojų. Didžiausią tokią dalį moksleivių sudaro vakarinė Lietuvos dalis ties pajūriu, taip pat Vilniaus, Kauno, Marijampolės, Visagino, Alytaus miesto, Šiaulių miesto bei Panevėžio miesto savivaldybės. 25 savivaldybėse šis rodiklis viršija Lietuvos vidurkį. Didžiausi rodikliai, kurie siekia virš 100 mokyklinio amžiaus asmenų 1000 gyv. 7 savivaldybėse – Pagėgių, Visagino, Šilutės r., Biržų r., Neringos, Palangos m., Tauragės r. Mažiausias – Šiaulių r., kuris siekia 38 vaikus 1000 gyv.



17 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų nesimokančių mokyklose skaičius 1000 gyv., 2021–2022 m.



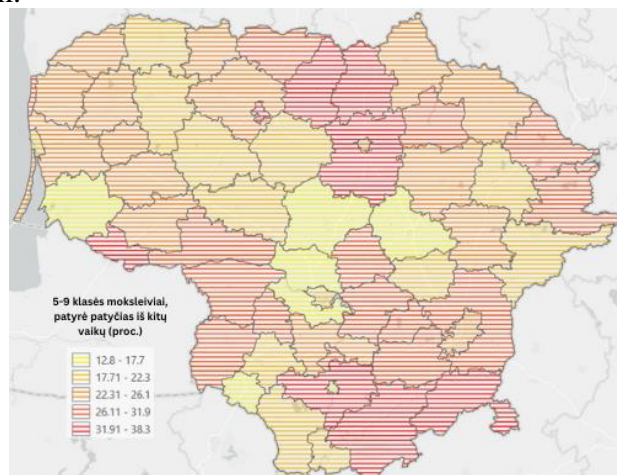
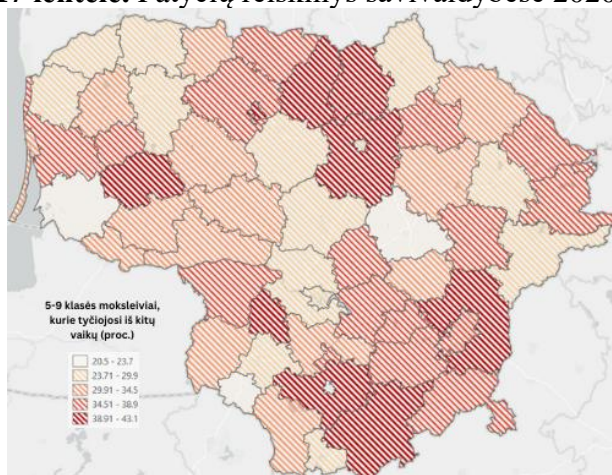
18 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų nesimokančių mokyklose skaičius 1000 gyv., 2022–2023 m.

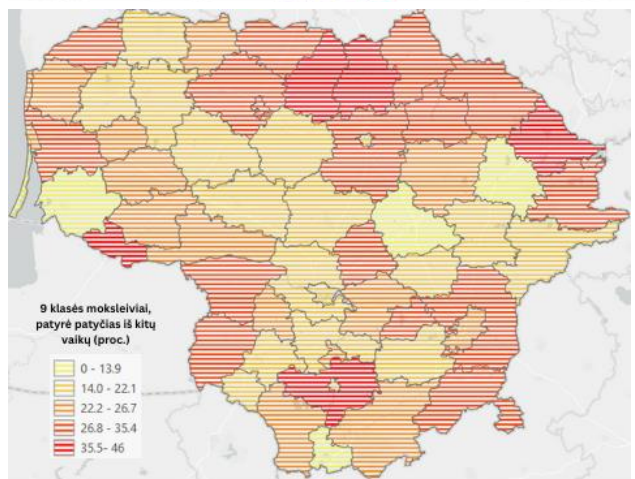
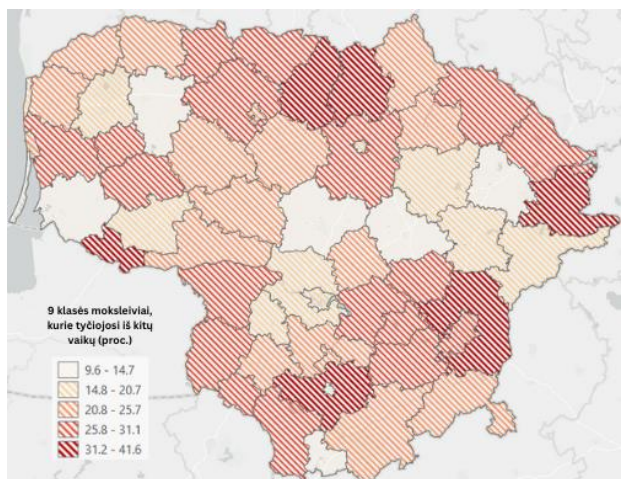
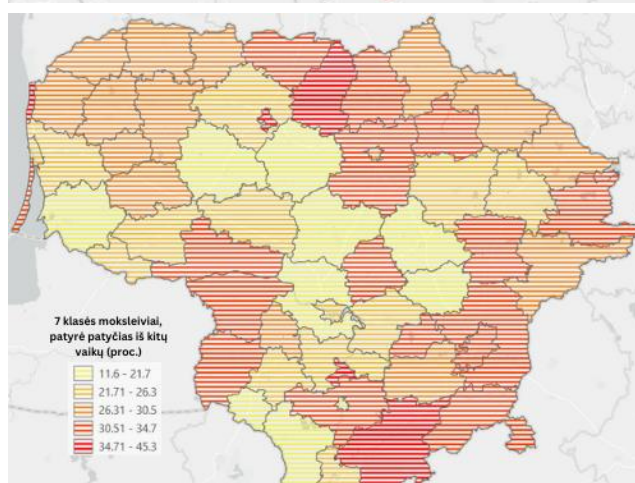
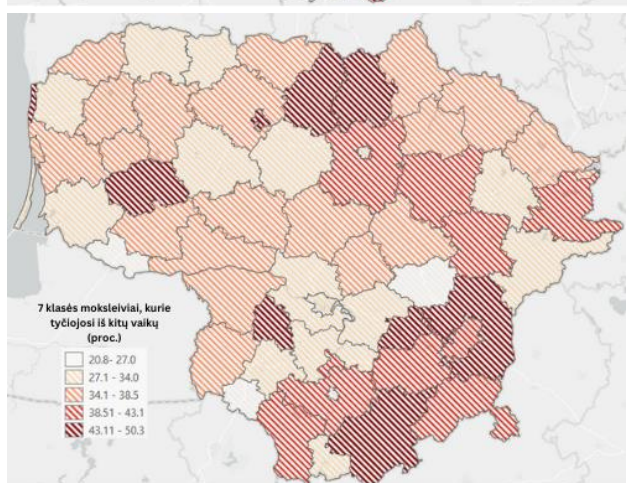
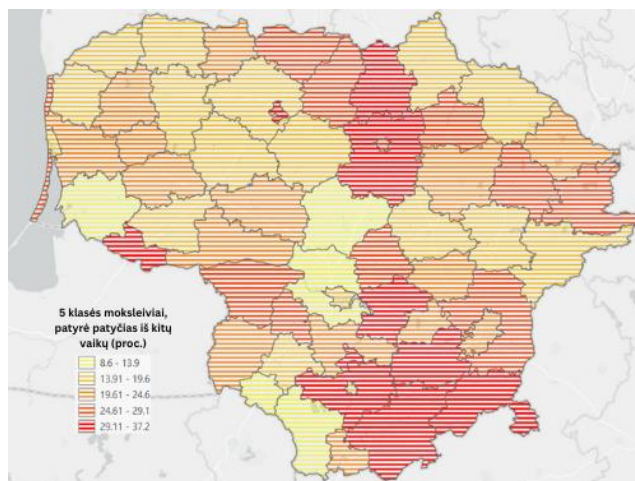
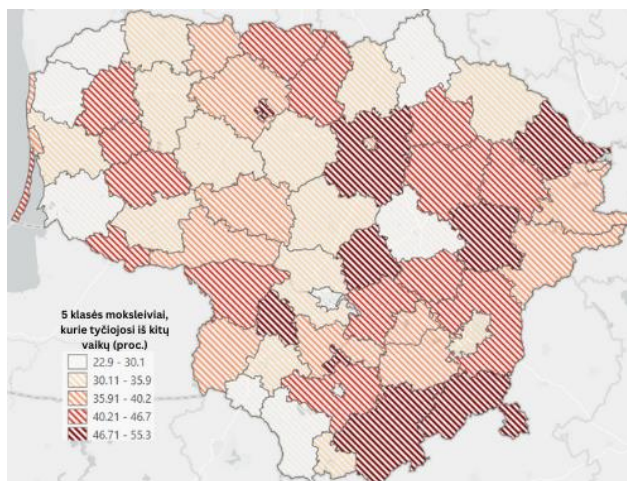
Patyčios.

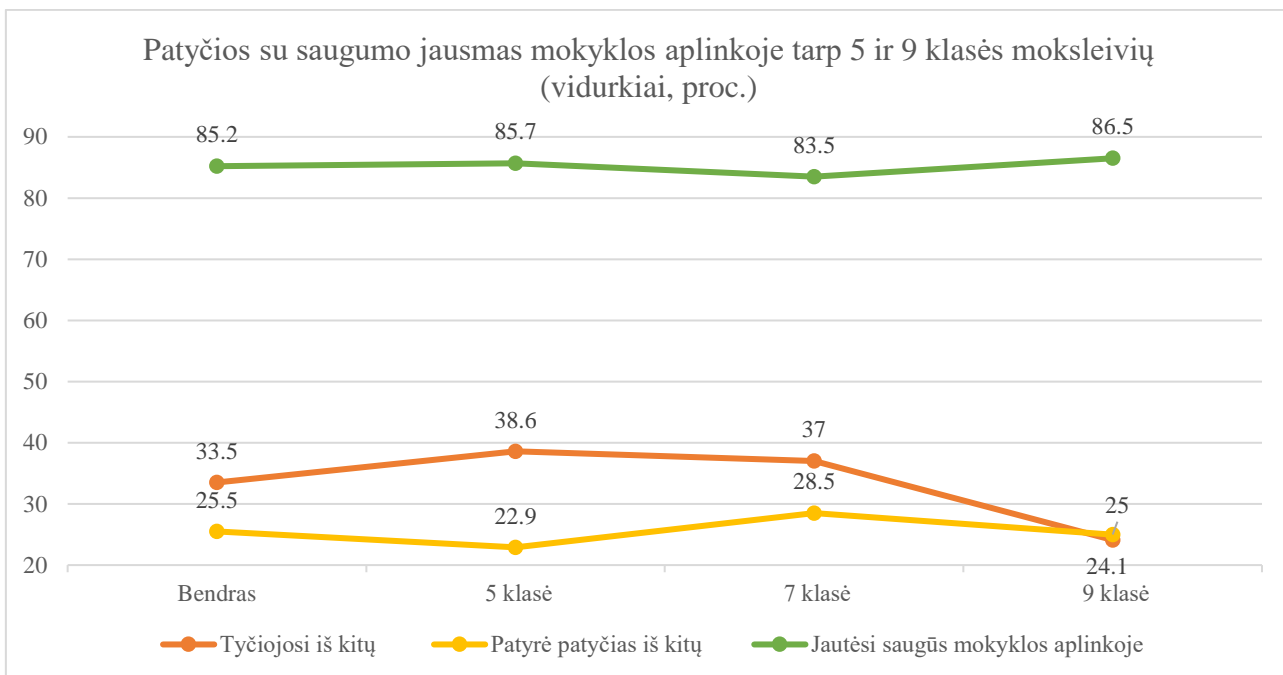
Patyčios Lietuvoje išlieka viena iš rimtų problemų su kuriomis susiduria jauni asmenys. Vertinant patyčių rodiklius – mažai, vidutiniškai ir daug, pastebėta, kad 16 savivaldybių yra santykinai mažas patyčių rodiklis, tačiau jis prasideda nuo 20 proc., t. y. penktadalis apklaustųjų, kurie patyrė patyčias. Vidutiniškai – 26 savivaldybėse kas trečias asmuo patyria patyčias ir likusiose 19 savivaldybių bent 2 iš 5 asmenų patyria patyčias – dažniausiai tokie atvejai Panevėžio r., Šiaulių m., Varėnos r., Alytaus r., Šilalės r., Vilniaus r. ir Pakruojo r. savivaldybėse.

Svarbu pažymėti tai, kad dažniausiai tyčiojasi iš kitų moksleivių – penktos klasės moksleiviai, vėliau su amžiumi šis sumažėja tačiau Pakruojo r., Pasvalio r., Panevėžio r., Šiaulių m., Ignalinos r., Vilniaus r., Kazlų Rūdos, Alytaus r. ir Pagėgių savivaldybėse patyčios dažniausiai išlikdavo savivaldybės turinčios didesnę moksleivių dalį, kurie tyčiojasi nepriklausomai nuo klasės. Visgi septintos klasės moksleiviai dažniausiai būdavo patyčių „objektai“ ir dažniausiai nurodydavo, kad yra patiriantys patyčias.

17 lentelė. Patyčių reiškinys savivaldybėse 2020 m.



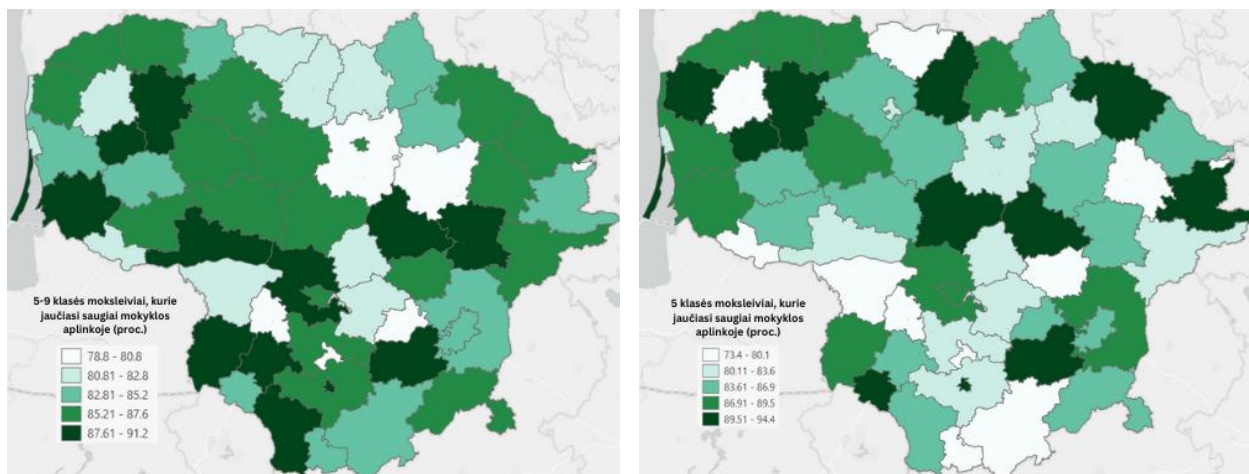


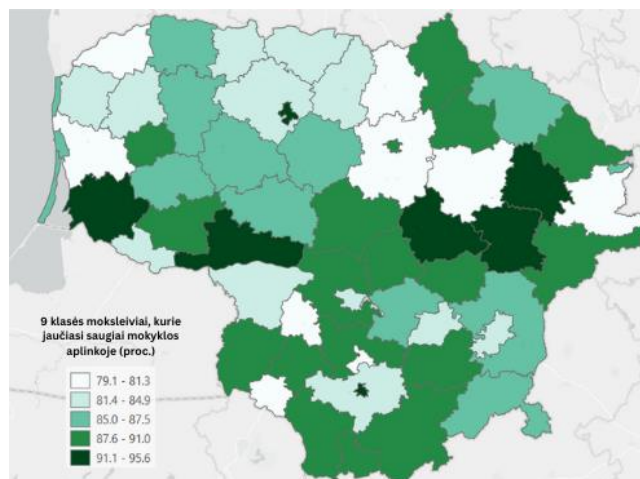
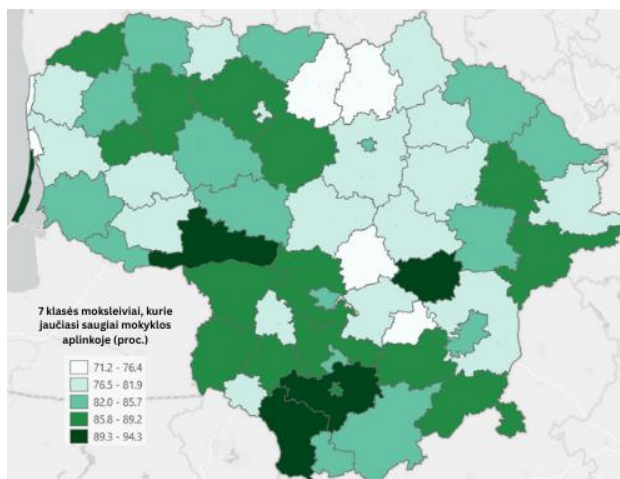


Saugumo jausmas mokykloje

Bendrai moksleiviai jaučiasi gana saugiai mokyklos aplinkoje – rodikliai varijuoja nuo 78 iki 91 proc. tyrime dalyvavusių moksleivių savivaldybėje. Nesaugiausiai moksleiviai mokyklos aplinkoje jaučiasi Visagino, Elektrėnų, Anykščių r., Panevėžio r., Birštono, Kazlų Rūdos ir Klaipėdos m. savivaldybėse.

18 lentelė. Moksleivių saugumo jausmas mokyklos aplinkoje.





Patyčios ir saugumo jausmas mokyklos aplinkoje. Moksleivių tyrimo duomenimis galima išvelgti (žr. priedas), kad Alytaus m. sav. Moksleiviai jaučiasi saugiausiai dėl galimo žemo patyčių (kurie tyčiojasi ir iš kurių tyčiojasi) rodiklio, kuris rodo, kad apie 2 iš 10 vaikų tyčiojasi arba patiria patyčias. Visgi atvirkštinė reakcija Panevėžio r. sav., kur moksleiviai nesijaučia saugiai mokyklos aplinkoje mažiausiai ir tai gali būti dėl aukštų patyčių, kurie tyčiojosi iš kitų, rodiklių, o tai būtų 4 iš 10 moksleivių.

Tarp penktos klasės moksleivių Kalvarijos savivaldybės moksleiviai mažiausiai susiduria su patyčiomis, o tai pasižymi ir saugumo jausmu mokyklos aplinkoje. Visgi Visagino ir Birštono savivaldybėse penktos klasės moksleiviai jaučiasi mažiausiai saugūs, nors Visagino savivaldybėje asmenys kurie tyčiojasi ar patyrė patyčias iš kitų asmenų yra kiek didesnis nei Lietuvos vidurkiai, tačiau Birštono savivaldybėje jie yra vieni didesnių tarp penktokų. Didžiausi patyčių rodikliai Panevėžio r. savivaldybėje, tačiau palyginus su prieš tai išvardintomis savivaldybėmis penktos klasės moksleiviai jaučiasi gana saugiai (81,5 proc, kai Lietuvos vidurkis – 85,7 proc.).

Tarp septintos klasės moksleivių Kalvarija taip pat pasižymi mažiausiais patyčių rodikliais, tačiau septintos klasės moksleiviai mažiau nei penktos klasės moksleiviai jaučiasi saugiai mokyklos aplinkoje (81,2 proc., kai Lietuvos vidurkis – 83,5 proc.). Mažiausiai saugiai jaučiasi Pakruojo r. sav. septintos klasės moksleiviai, šioje savivaldybėje ypač didelis patyčias patyrusių skaičius, beveik kas antras (45,3 proc.) septintos klasės moksleivis patiria patyčias, tačiau panašiai (47,1 proc.) tyčiojasi iš kitų. Taip pat mažiausiai saugūs jaučiasi Elektrėnų ir Palangos m. savivaldybių septintos klasės moksleiviai, kur patyčių skaičius yra vienas aukščiausių, tačiau patyčių patyrimas varijuoja – Elektrėnuose šis rodiklis yra kiek didesnis už vidurkį (31,7 proc., Lietuvos vidurkis – 28,5 proc.), tačiau Palangoje yra vienas didesnių patyčių patyrimų – 38 proc. septintos klasės vaikų nurodė patyrę patyčias.

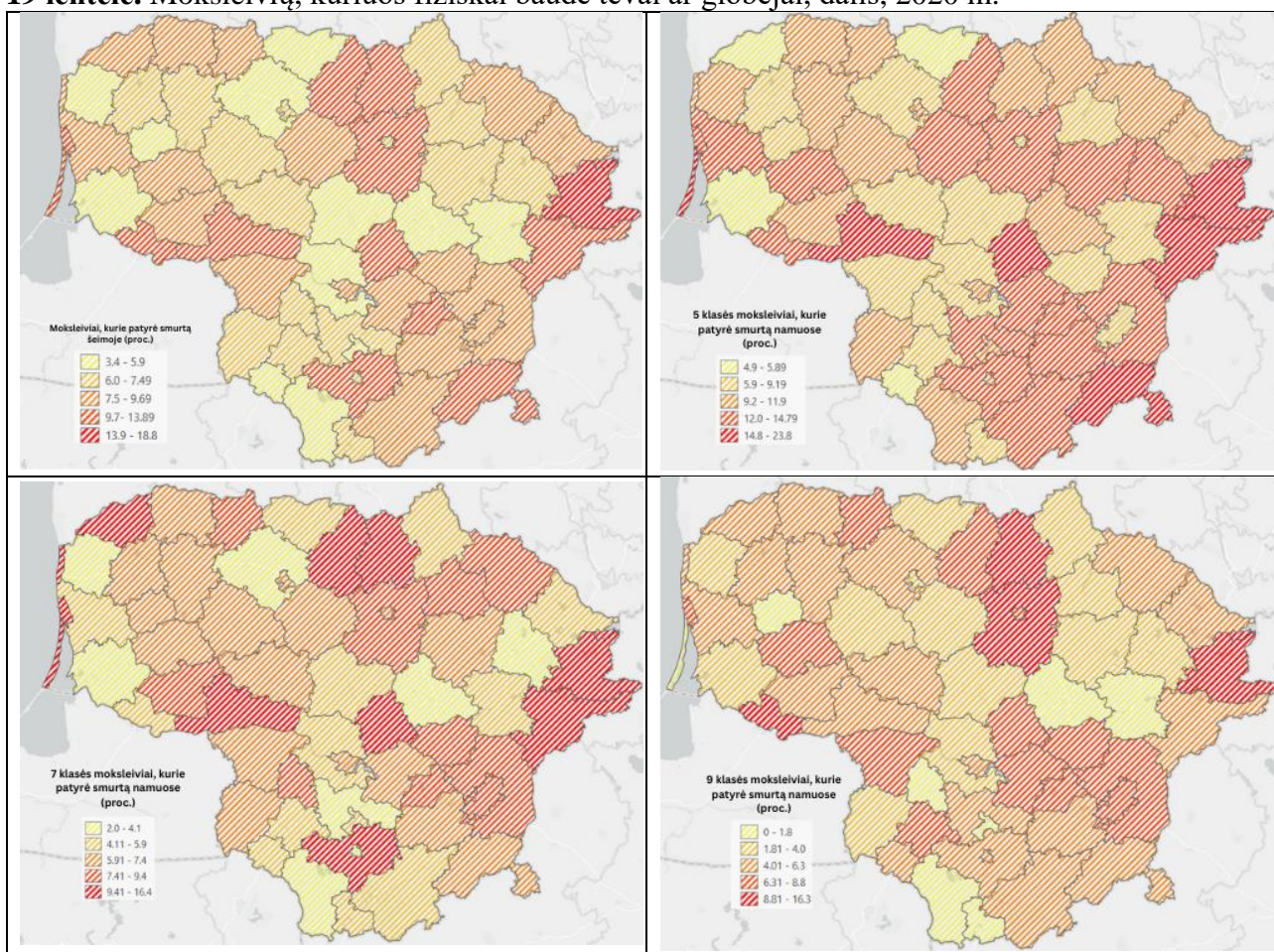
Tarp devintos klasės moksleivių pastebima, kad jie jaučiasi saugiausiai – lyginant su penktos ar septintos klasės moksleiviais. Tačiau išskiriamos trys savivaldybės, kuriose jaučiasi mažiau saugūs devintos klasės moksleiviai – Panevėžio r., Kazlų Rūdos ir Birštono savivaldybės. Tačiau tai gali būti dėl kitų priežasčių nei patyčios, nes joje patiriančių patyčias siekia vidutinius rodiklius (atitinkamai, 29, 26,6 ir 25,7 proc. kai Lietuvos vidurkis – 25,0 proc.

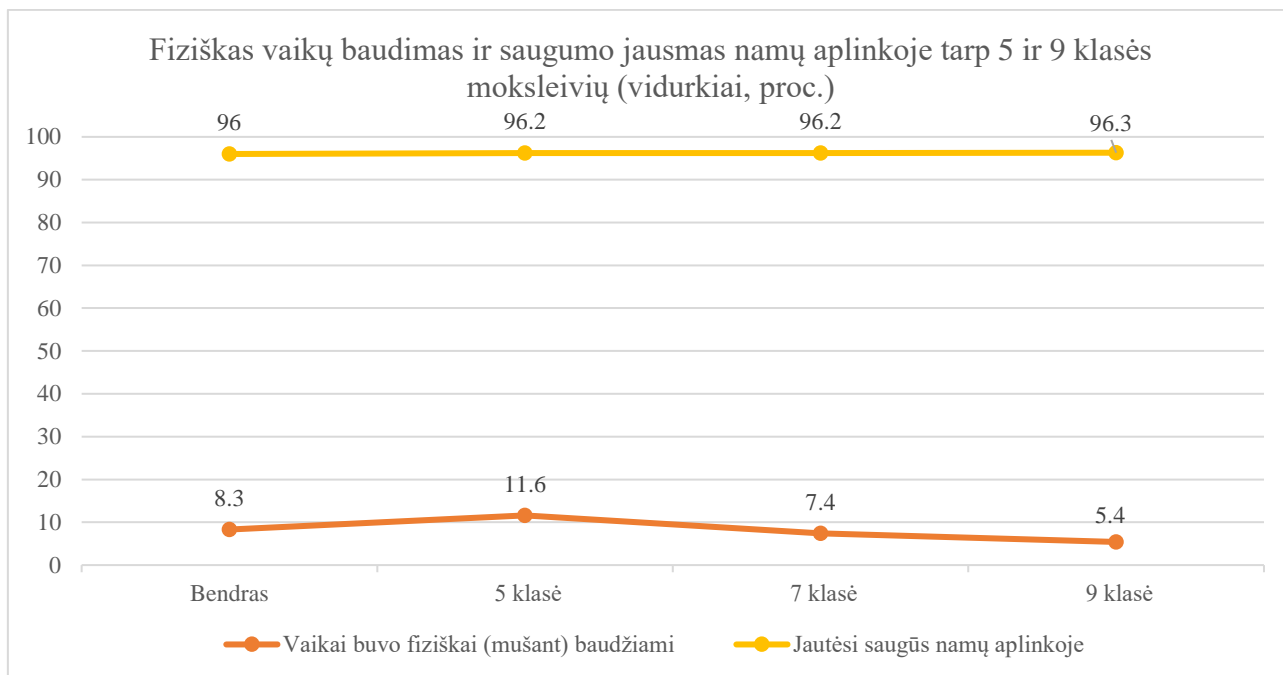
Smurtas namuose.

Duomenys pateikia, kad beveik trečdalis moksleivių yra fiziškai baudžiami namuose kiekvienoje savivaldybėje. Tačiau beveik penktadalis moksleivių Švenčionių r., Ignalinos r., Visagino, Jonavos r., Panevėžio r., Pasvalio r., Pakruojo r., Jurbarko r., Pagėgių r., taip pat pajūrio – Klaipėdos m. ir Neringos savivaldybėse bent kartą buvo fiziškai baudžiami dviejų mėnesių laikotarpyje.

Labiausiai fiziškai baudžiami yra penktos klasės moksleiviai (11,4 proc.) ir šis rodiklis viršija Lietuvos vidurkį, kuris yra 8,3 proc. Visgi su amžiumi yra pastebimas vaikų patiriančių fizinę baudimą iš tėvų ar globėjų mažėjimas, kuris gali būti siejamas su mažesniu delikventiškumu tarp jaunų asmenų ir brendimu.

19 lentelė. Moksleivių, kuriuos fiziškai baudė tėvai ar globėjai, dalis, 2020 m.

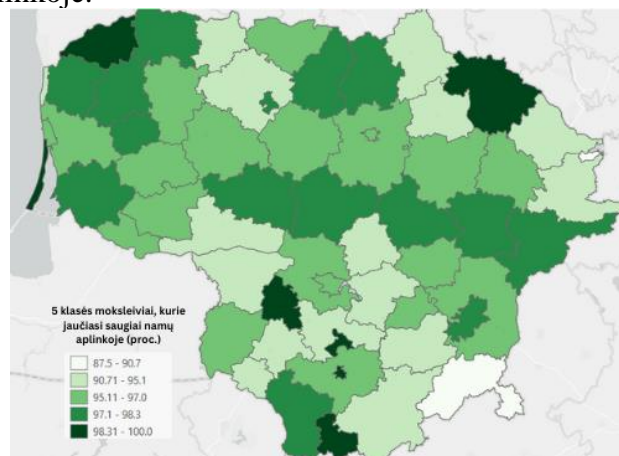
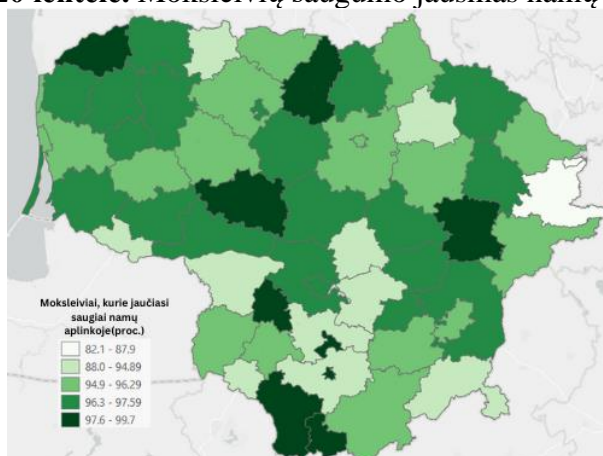


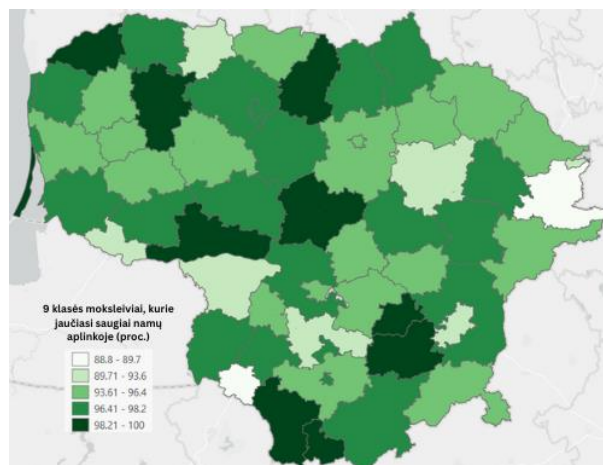
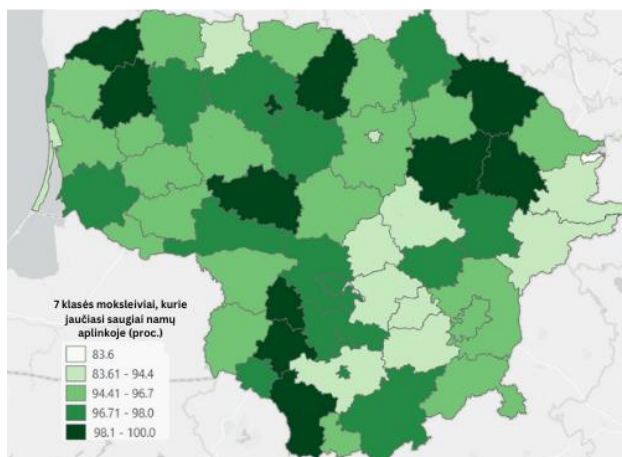


Saugumo jausmas namų aplinkoje.

Didžioji moksleivių dalis jaučiasi saugūs namų aplinkoje, rodikliai tik nežymiai svyruoja nuo 82 iki 99 proc. Mažiau saugūs moksleiviai jaučiasi Šalčininkų r., Alytaus r., Kalvarijos, Prienų r., Kaišiadorių r., Jonavos r., Ignalinos r., Visagino, Kupiškio r., Šakių r., Pagėgių ir Akmenės r. savivaldybėse. Kai tuo tarpu saugiausiai namų aplinkoje jaučiasi – Skuodo r., Pakruojo r., Šiaulių m., Raseinių r., Kazlų Rūdos, Lazdijų r., Druskininkų, Alytaus m., Birštono, Molėtų r. ir Rokiškio r. mokyklinio amžiaus asmenys.

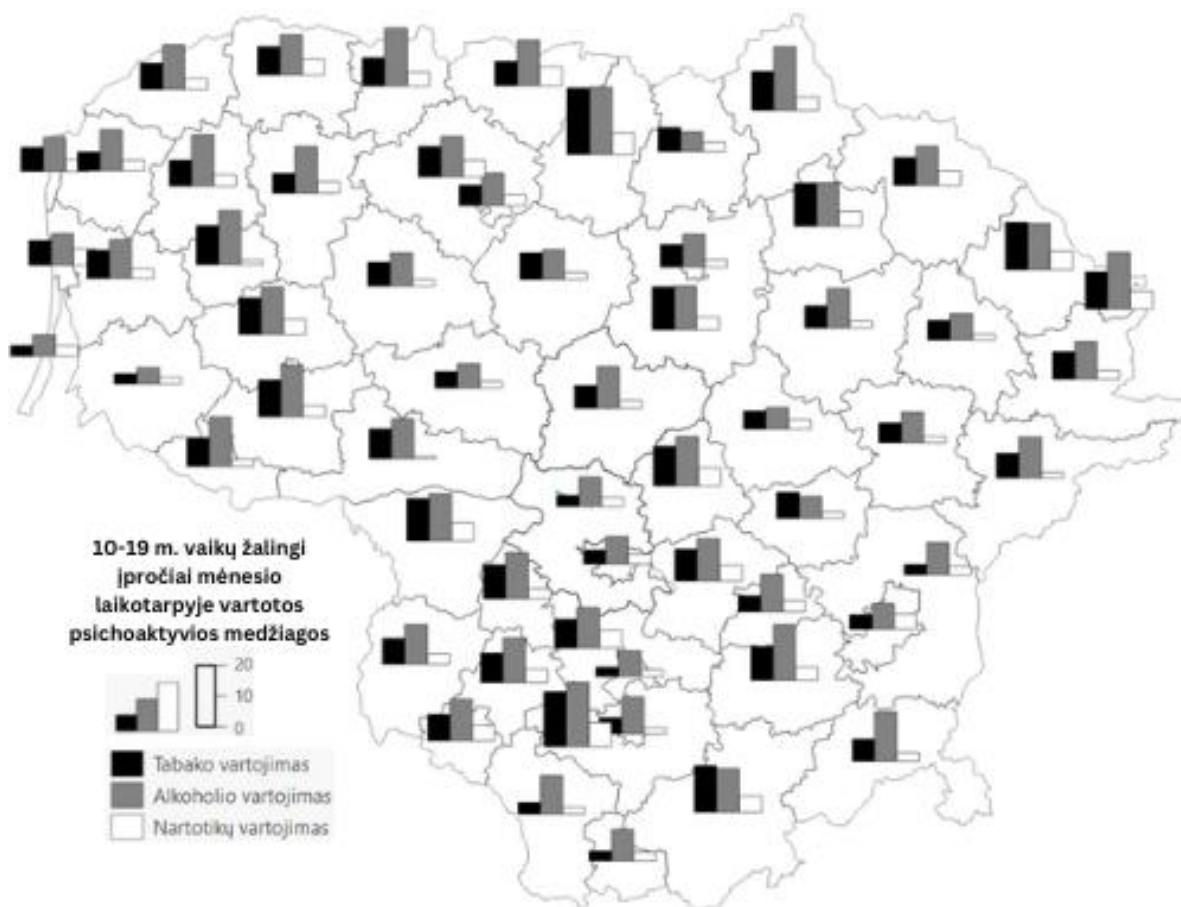
20 lentelė. Moksleivių saugumo jausmas namų aplinkoje.





Žalingi įpročiai.

Alkoholio ir tabako vartojimas yra labiausiai išryškėjantys žalingi įpročiai Lietuvos moksleivių tarpe. Beveik penktadalis jaunų asmenų yra vartoję tabako ar alkoholio gaminius mėnesio laikotarpyje. Esminė psichoaktyvių medžiagų problema yra Pakruojo r. savivaldybėje, nes joje rodikliai yra didžiausi. Mažiausia jaunų asmenų psichoaktyvių medžiagų vartojimo problema yra Birštono savivaldybėje.

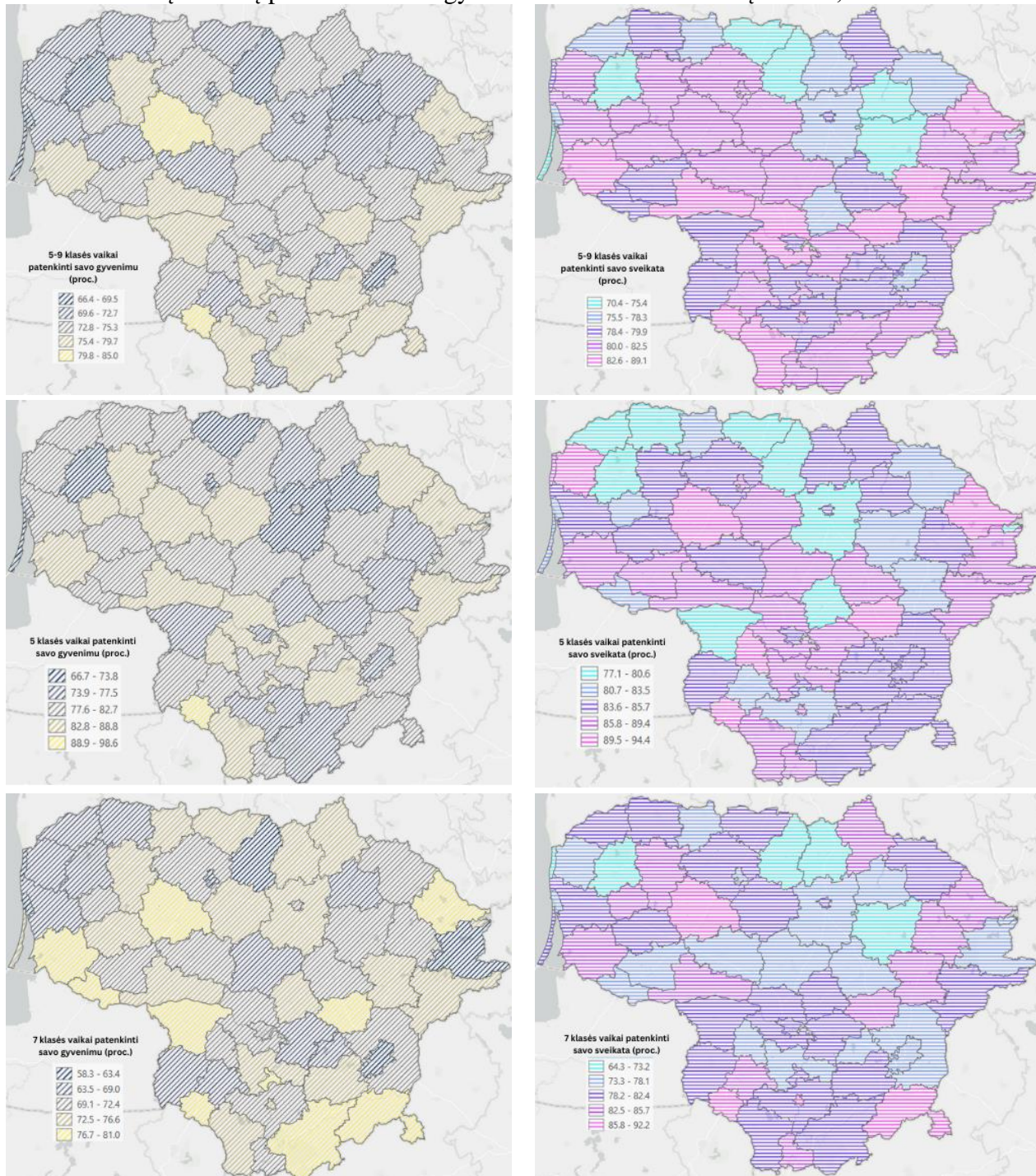


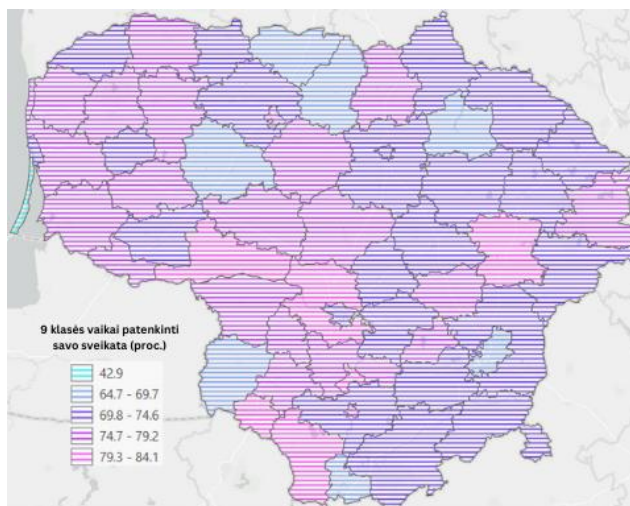
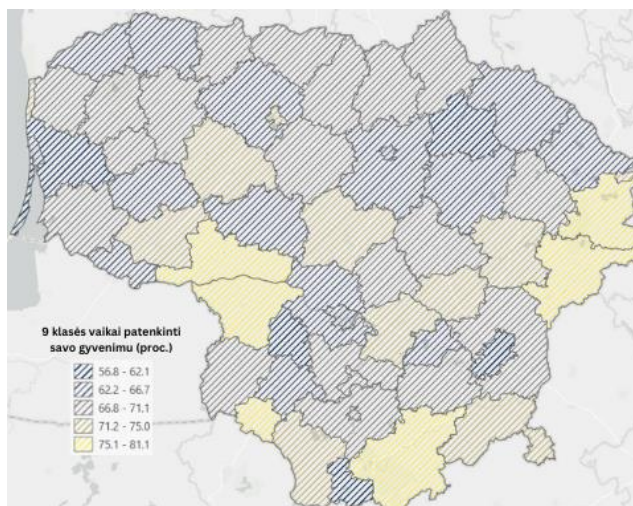
19 pav. Moksleivių žalingų įpročių sklaida 2020 m.

Moksleivių pasitenkinimas gyvenimu ir sveikata.

Pagal laimingumo lygį, kuris buvo nurodytas moksleivių subjektyvia nuomone išryškėja vakarinė Lietuvos dalis, kurioje jauni asmenys mažiausiai jaučiasi laimingi, tik kiek daugiau nei du trečdaliai, ir pietinė Lietuvos dalis, kurioje jauni asmenys jaučiasi laimingiausi.

21 lentelė. Jaunų asmenų pasitenkinimo – gyvenimu ir sveikata rodiklių sklaida, 2020 m.

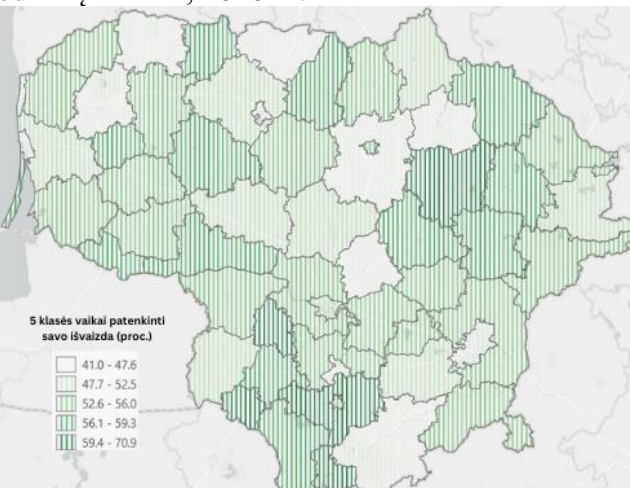
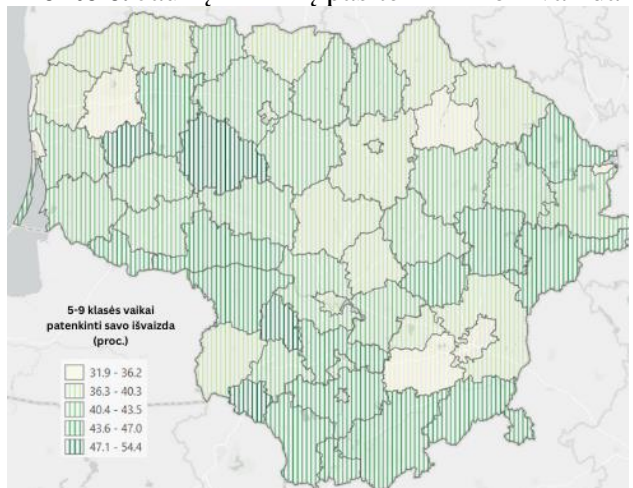


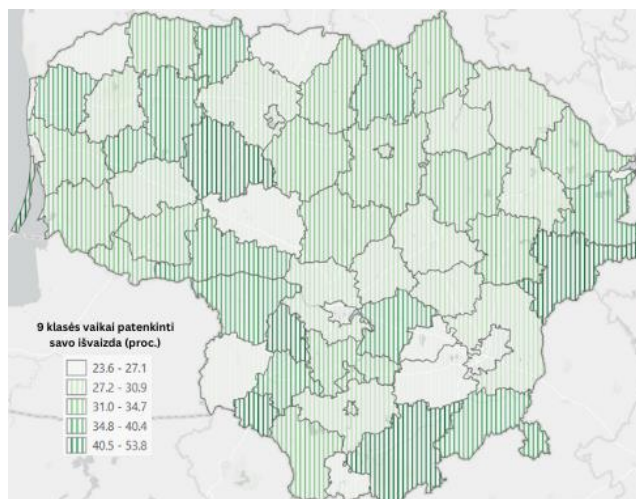
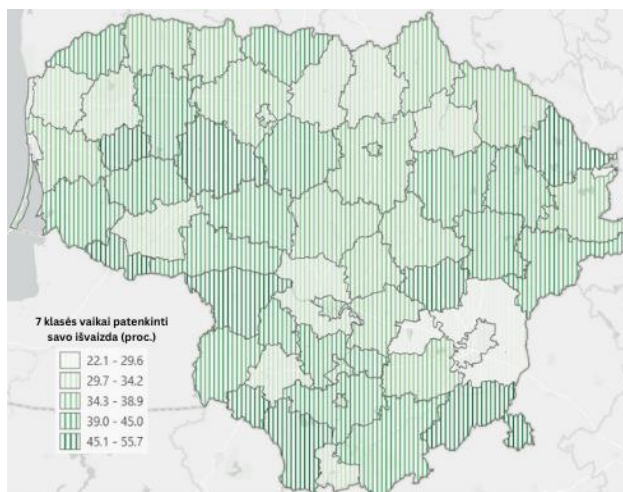


Pasitenkinimas savo išvaizda.

Didžioji mokyklinio amžiaus asmenų dalis nėra patenkinti savo išvaizda. Didžiausias rodiklis te siekia 54 proc., kas kiek daugiau nei pusė. Tačiau Lietuvoje tik trečdalis moksleivių gali pasakyti, kad yra patenkinti savo išvaizda. Mažiausiai savo išvaizda patenkinti yra jauni asmenys gyvenantys – Klaipėdos m., Palangos m., Plungės r., Joniškio r., Šiaulių m., Kauno m., Jonavos r., Elektrėnų r., Trakų r., Vilniaus m., Visagino savivaldybių jaunimas. Apibendrinant galima teigti, kad didžiųjų miestų jaunimas turi didesnę polinkį į neigiamą požiūrį į save.

22 lentelė. Jaunų asmenų pasitenkinimo išvaizda rodiklių sklaida, 2020 m.





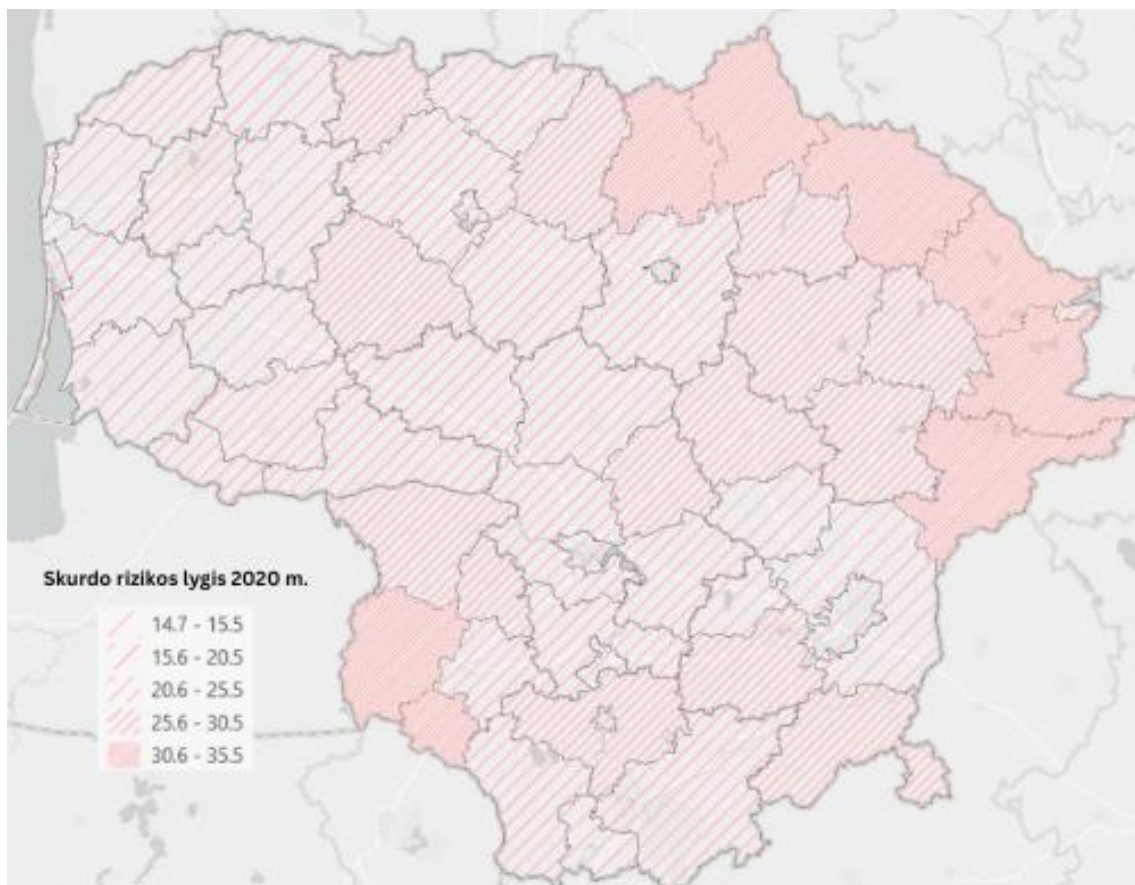
Skurdo rizikos lygis.

Skurdo rizikos lygis, tai yra rodiklis, kuris nurodo asmenų, kurių ekvivalentinės piniginės pajamos mažesnės už skurdo rizikos ribą, dalį. 2022 m. žemiau skurdo ribos gyveno apie 586 tūkst. Lietuvos gyventojų ir kaip galima matyti skurdo rizikos lygio kaita Lietuvoje nėra pastovi, matomos šuoliškos tendencijos, o tai galima atspindi kas penktas asmuo, kuris skursta. Taip pat svarbu paminėti, kad Lietuvos skurdo rizikos rodikliai yra vieni didžiausių lyginant su Europos Sąjunga. Skurdo rizikos atžvilgiu Lietuvoje labiausiai pažeidžiamos šios socialinės grupės – bedarbiai, vieniši asmenys, vieniši tėvai, kurie augina vaikus, pensininkai, žmonės su negalia ir vaikai (iki 18 m.). Tai yra dėl pajamų nelygybės, su kuria susiduria Lietuva ir pasižymi aukštu rodikliu tarp Europos Sąjungos valstybių. (Nacionalinis skurdo mažinimo organizacijų tinklas, 2023)



20 pav. Skurdo rizikos lygio kaita Lietuvoje.
(Šaltinis: Nacionalinis skurdo mažinimo organizacijų tinklas, 2023)

Šiame tyrime naudoti 2020 m. duomenys, kadangi dauguma mokyklinio amžiaus moksleivių rodiklių buvo analizuojami 2020 m. tyrimu. Visgi galima matyti, kad šiaurės-rytinė Lietuvos dalis pasižymėjo didesniu skurdo rizikos rodikliu, taip pat Lazdijų r. ir Kalvarijos sav.

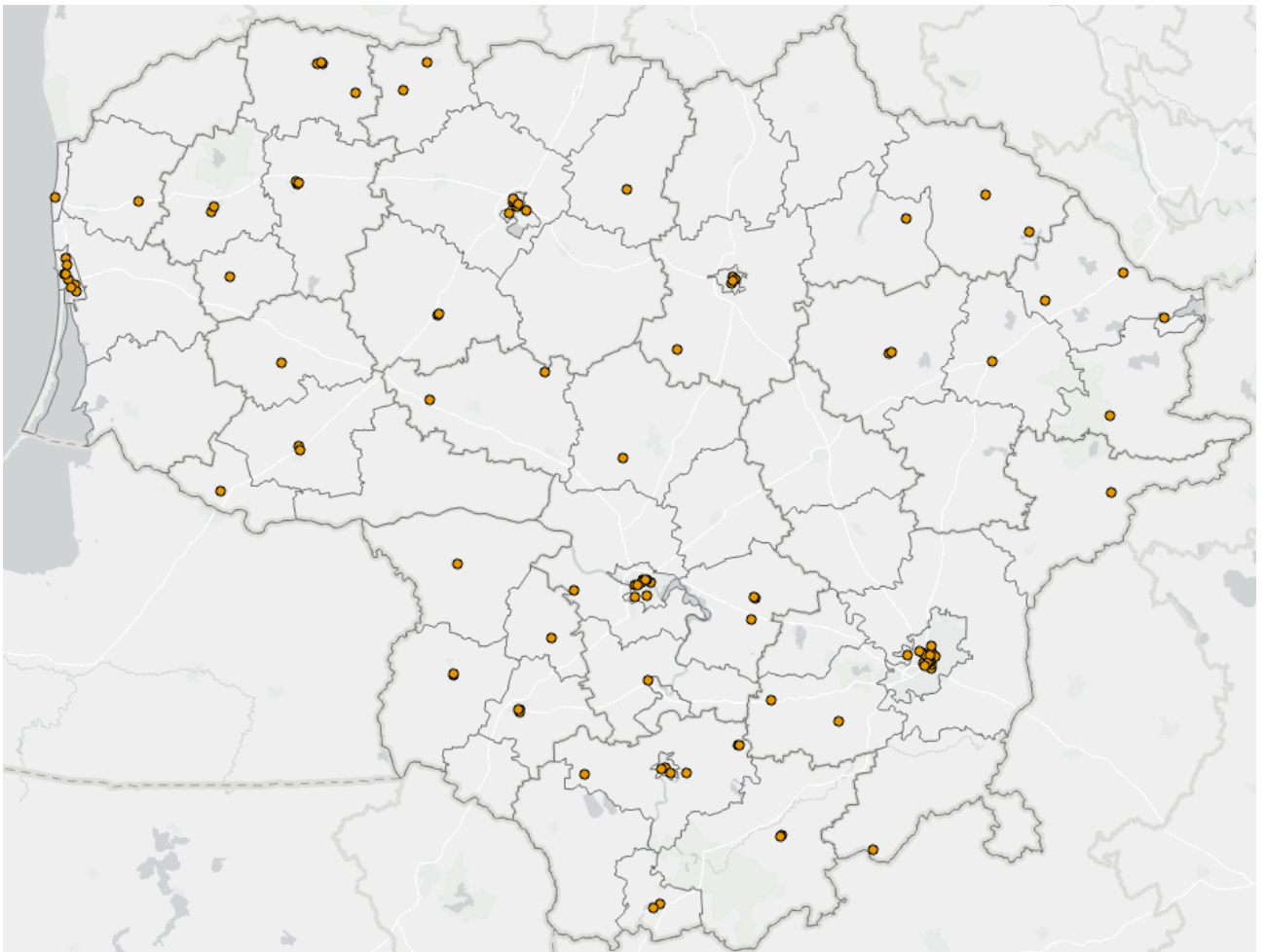


20 pav. Skurdo rizikos lygis Lietuvos savivaldybėse 2020 m.

Skurdą mažinančių organizacijų sklaida.

Siekiant mažinti skurdo problemą Lietuvoje ir pagelbėti socialinėms grupėms, kurios yra labiausiai pažeidžiamos yra steigiamos organizacijos. Šiuo metu Lietuvoje pagalbą teikiančių organizacijų, kurios yra įtrauktos į skurdą mažinančių tinklą – 132, kurios teikia pagalbą maistu, daiktais ir pan. Šių organizacijų sklaida nėra tolygi Lietuvoje – tokių organizacijų yra tik 41 savivaldybėje.

Lyginant skurdo rizikos lygio žemėlapi su organizacijų galima matyti, kad labiausiai pasižymėjusios savivaldybės – Biržų r., Pasvalio r. ir Kalvarija neturi iki šiol nei vienos organizacijos, kuri galėtų padėti labiausiai pažeidžiamoms amžiaus grupėms. Tai gali lemti vaikų psichologinius sunkumus vaikystėje, jų delikventiškumą ir netinkamus susigyvenimo įpročius.



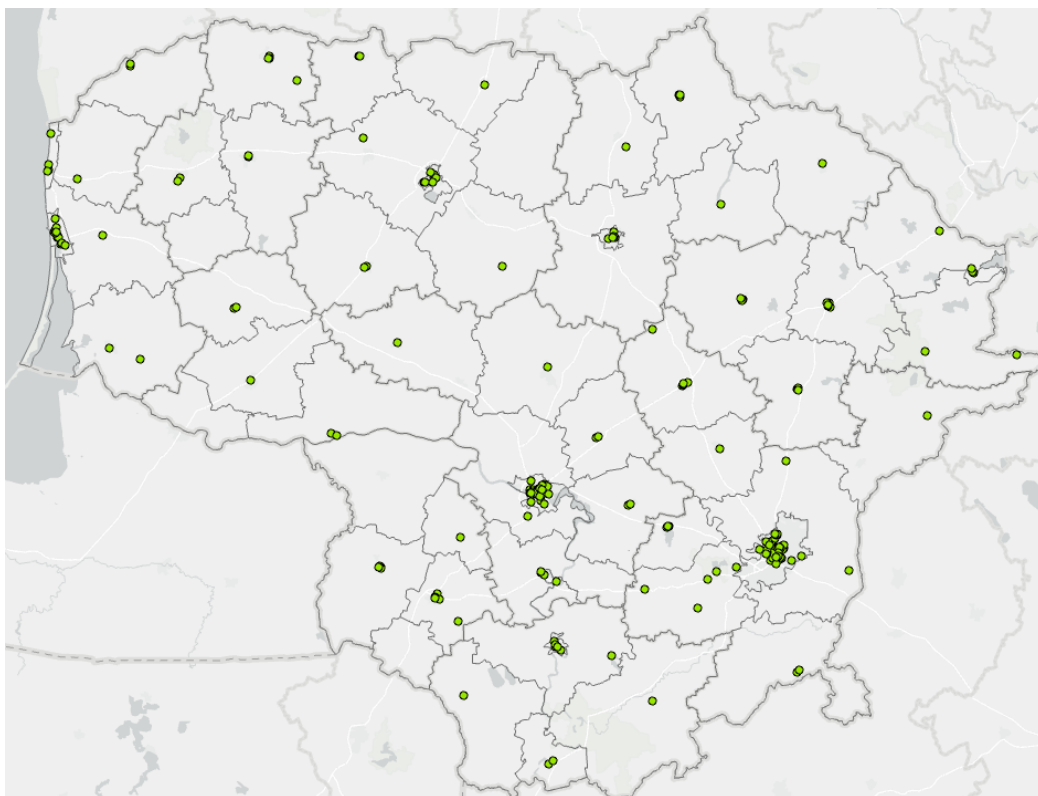
21 pav. Nacionalinio skurdo mažinimo organizacijų tinklo organizacijų sklaida, 2024 m.

Organizacijos ir privatūs asmenys, nurodę, kad teikia paslaugas vaikams ir paaugliams (Jaunimo linijos duomenų bazė).

Jaunimo linijos informaciniame banke pateiktos įstaigos ir privatūs asmenys, kurie teikia psichologinę pagalbą. Duomenų bazė yra periodiškai apžvelgiama kas tris metus. Visgi duomenų bazėje pateikti paslaugų teikėjai dažnai neįvardina su kokiomis amžiaus grupėmis yra dirbama. Literatūroje yra pateikiama, kad vaikai ir paaugliai turėtų pirmiausia dirbti su psichologai, kurie specializuojasi vaikų psichologijoje, nes studijų kursas skiriasi nuo bendrosios. Visgi tik neliekant kitokiai išeičiai paslaugas gali teikti specialistas, kuris pagrindė dirba su suaugusiais asmenimis.

Todėl siekiant įvertinti kiek yra dirbančių specialistų su vaikais, buvo atrinkti tik aprašyme įvardine „vaikai“, „paaugliai“ ar „moksleiviai“. Bendrai gauta 284 paslaugų teikėjai, kuriuos sudaro įstaigos ir privatūs asmenys. Kaip galima matyti žemėlapyje tokių paslaugų teikėjai padengia beveik visą Lietuvą išskyrus septynias savivaldybes – Kalvarija, Neringa, Pagėgių r., Pakruojo r., Panevėžio r., Rietavas ir Šakių r. savivaldybės.

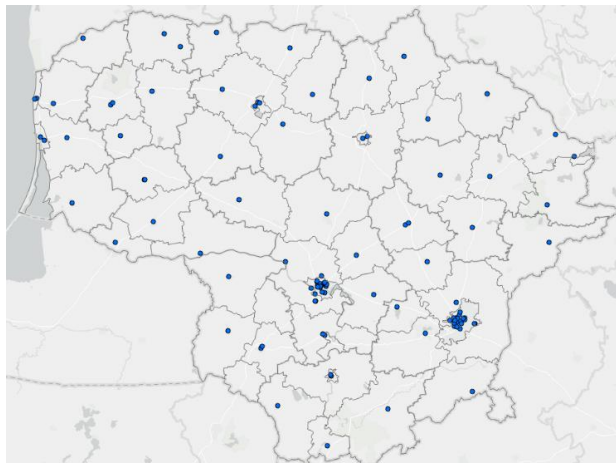
Kiekvienoje savivaldybėje yra bent 1 specialistas – 17 sav., 2 specialistai – 12 sav., 3 specialistai – 6 sav., 4 specialistai – 6 sav. ir 5 ir daugiau – 12 sav. – pagrindė didžiųjų miestų gyventojai. Nors dažniausiai savivaldybėse yra tik vienas specialistas ar įstaiga teikianti psichologinę pagalbą, tačiau tai gali lemti jaunų asmenų savižalos ir pasitraukimo iš gyvenimo sprendimus, kai yra galimybė gauti pagalbą savoje apskrityje.



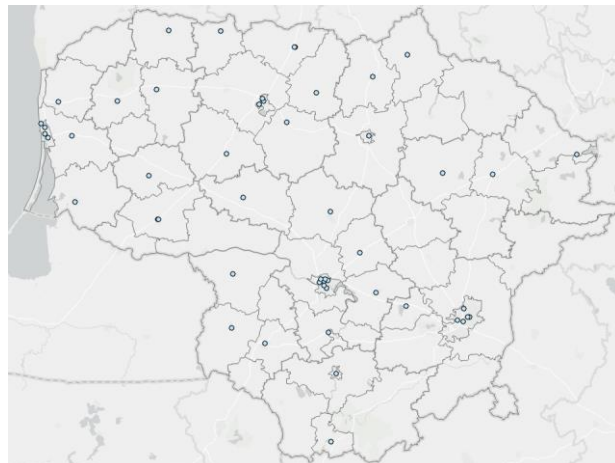
22 pav. Jaunimo linijos "Informacinis bankas" duomenų bazėje privatūs asmenys ir įstaigos įvardinusios teikiančios pagalbą vaikams.

Įstaigos teikiančios psichologinę pagalbą („Pagalba sau“ duomenų bazė).

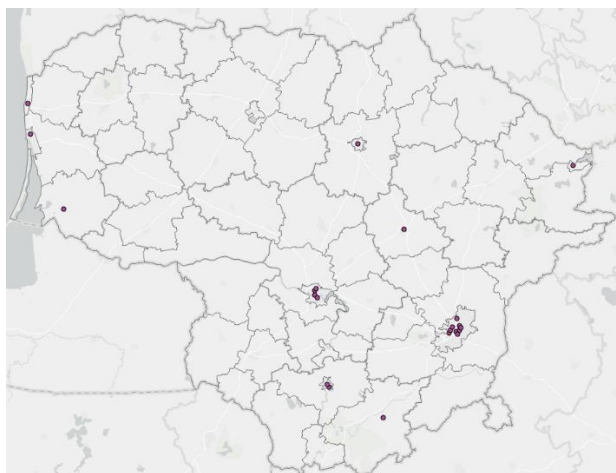
Pagalba sau (pagalbasau.lt) pagalbos žemėlapiuose yra nurodytos 8 skirtingų sričių (psichikos sveikatos centrai, paslaugos sutrikusios raidos vaikams ir paaugliams, psichoterapija, dienos stacionaras, stacionarinis gydymas (ligoninės), psichosocialinė rehabilitacija, paslaugos psichinę negalią turinties asmenims ir visuomenės sveikatos biurai) valstybinės įstaigos, kurios yra pasklidusios po Lietuvą netoliniai.



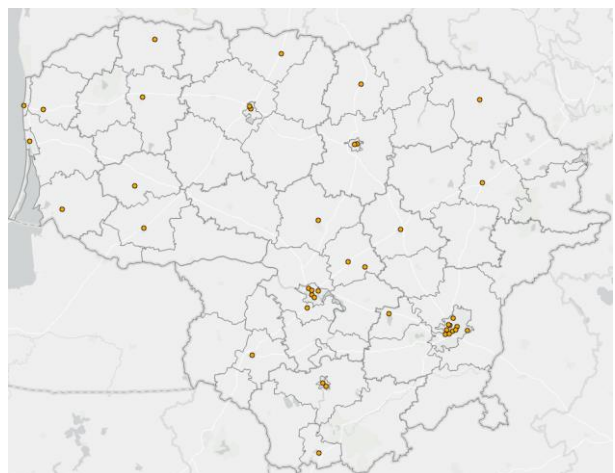
Psichikos sveikatos centrai



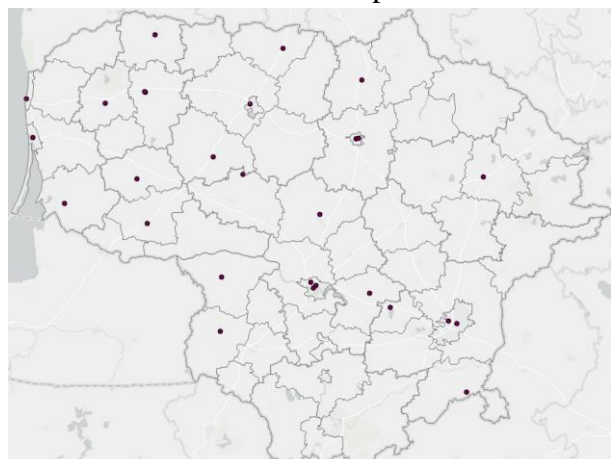
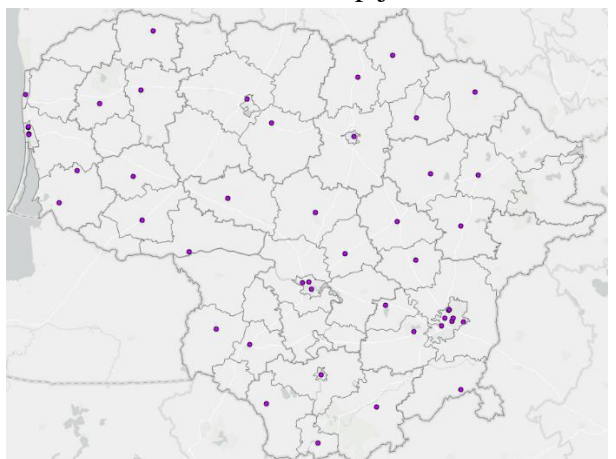
Paslaugos vaikams ir paaugliams su sutrikusia raida



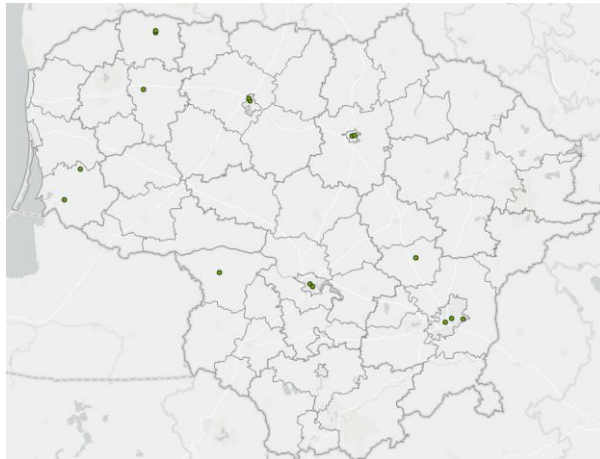
Psichoterapija



Dienos stacionaras - poliklinikos

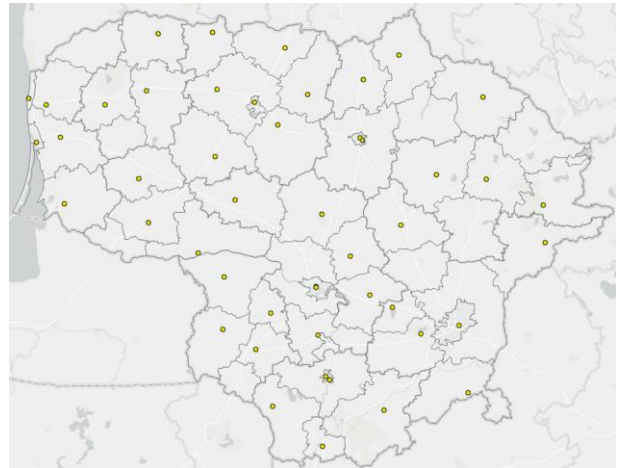


Stacionarinis gydymas – ligoninės



Psichosocialinė rehabilitacija

Paslaugos psichinę negalią turintiems asmenims



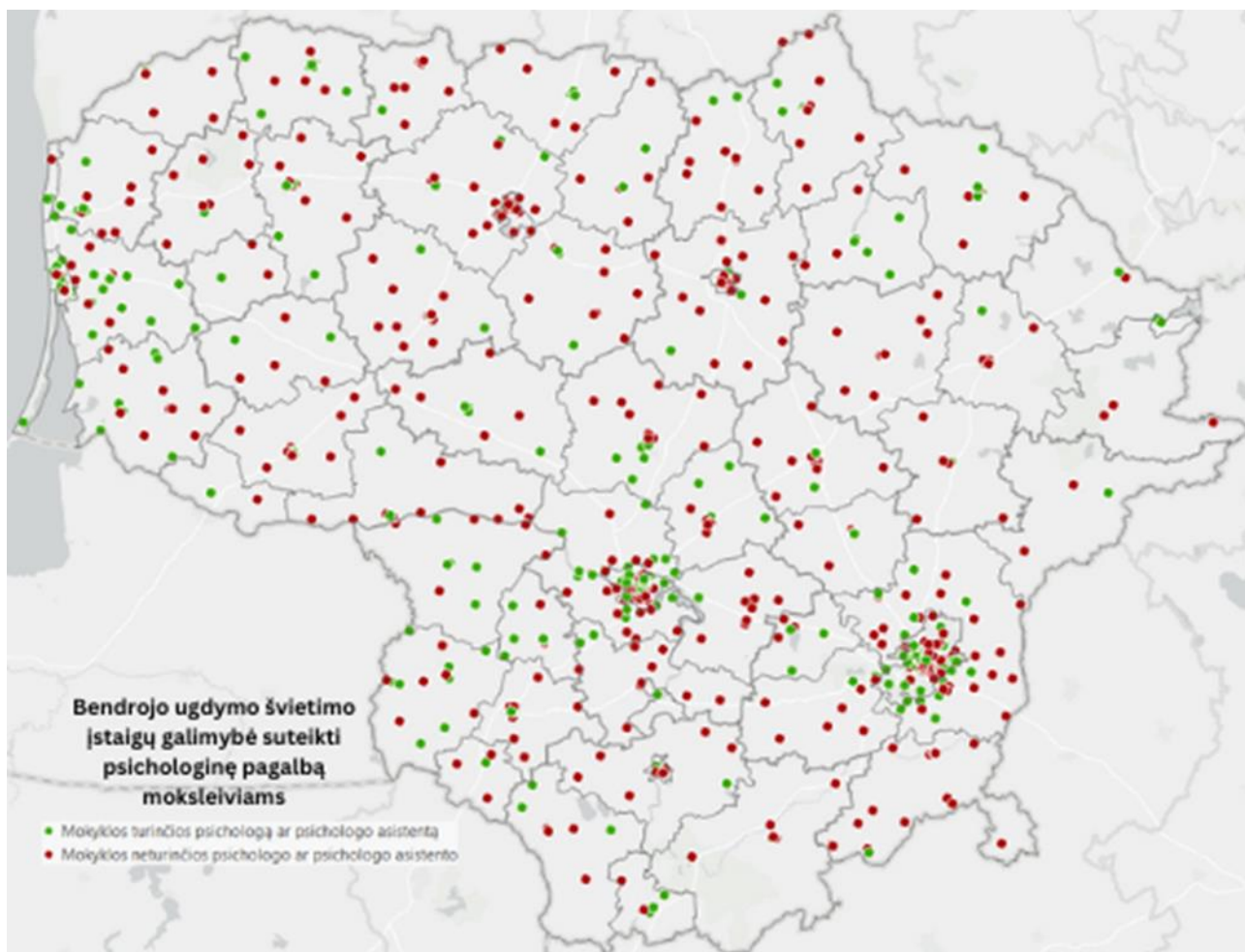
Visuomenės sveikatos biurai

Netolygus paslaugų teikimas gali sukelti sunkumų šeimoms, kurios turi mažiau pajamų ir galimybių keliauti į kitas savivaldybes, gauti paslaugas. Taip pat dalis paslaugų net nedengia puse Lietuvos, t. y. įstaigos, teikiančios tam tikras paslaugas yra mažiau nei 30 (50 proc.) savivaldybių. Didžiausia sklaida pasižymi psichikos sveikatos centrai, tačiau jų nėra Panevėžio savivaldybėje, kurioje jaunų asmenų savižalos ir savižudybių rodikliai yra aukščiausi. Dėl psichinės pagalbos įstaigų stokos, tai gali lemti tokį jaunų asmenų pasirenkamą susigyvenimo metodus.

23 lentelė. Valstybinės įstaigos, jų kiekis ir Lietuvos padengimas.

Įstaiga	Kiekis	Sklaida Lietuvoje (sav., proc.)
Psichikos sveikatos centrai	108	54 savivaldybės – 90 proc.
Paslaugos vaikams ir paaugliams su sutrikusia raida	70	34 savivaldybės – 56,7 proc.
Psichoterapija	22	10 savivaldybių – 16,7 proc.
Dienos stacionaras - poliklinikos	42	24 savivaldybės – 40 proc
Stacionarinis gydymas – ligoninės	47	35 savivaldybės – 58,3 proc.
Paslaugos psichinę negalią turintiems asmenims	28	23 savivaldybės – 38,3 proc.
Psichosocialinė rehabilitacija	20	9 savivaldybės – 15 proc.
Visuomenės sveikatos biurai	48	45 savivaldybės – 75 proc.

Švietimo įstaigų ir jų galimybė suteikti psichologinę pagalbą moksleiviams.



23 pav. Bendrojo ugdymo švietimo įstaigų galimybė suteikti psichologinę pagalbą moksleiviams, 2023-2024 m.

Bendrojo ugdymo švietimo įstaigos yra pasklidusios po savivaldybėse netolygiai. Bendras bendrojo ugdymo švietimo įstaigų, kurios dabar yra veikiančios įskaitant skyrius ~962. Vidutiniškai tai sudarytų apie 16 mokymų vienai savivaldybei, tačiau tokių mokyklų, kuriose yra 16 ir daugiau švietimo įstaigų yra tik 15 savivaldybių, kuriuos dažniausiai yra didžiųjų miestų savivaldybėse.

Nuo psichologų ar psichologų asistentų turėjimo mokykloje gali priklausyti kiek savivaldybėje gyvenantys vaikai gali gauti pirminę psichologinę pagalbą – kas yra apžvelgiama per mokyklos prizmę, nes didžiausią laiko dalį jauni asmenys praleidžia jose. Taip pat kaip greitai ir efektyviai bus vykdoma intervencija ir postvercija įvykus kriziniam atvejui mokykloje. Žinoma, taip pat psichologas ar psichologo asistentas mokykloje gali padėti tokio atvejo prevencijai.

Anykščių (10 švietimo įstaigos) ir Ignalinos (4 švietimo įstaigos) r. savivaldybėse nėra švietimo įstaigų, kuriose būtų psichologas ar psichologo asistentas. Visgi Visagino r. savivaldybėje yra penkios švietimo įstaigos ir kiekvienoje yra po vieną dirbantį psichologą. Pastebima, kad mokyklose psichologų asistentų yra reta, dažniausiai dirba mokyklų psichologai be jų, o tai lemia didesnes apkrovas.

24 lentelė. Bendrojo ugdymo mokyklose esančių psichologų ir psichologų asistentų skaičiaus dažnis 2023 m.

	Be psichologo	Vienas psichologas	Du psichologai	Tris psichologai	Keturi psichologai
Be psichologo asistento		349	49	10	4
Vienas psichologo asistentas	42	13	4	0	0
Du psichologo asistentai	1	3	1	0	0

Jei žvelgtume į apkrovas, jos nėra tolygios savivaldybėse. Jei psichologas ar psichologo asistentas dirbtų pilnu etatu mokykloje, o tai nėra visų mokyklų atvejai – pilnu etatu dirba tik kiek daugiau nei 76 proc. psichologų ir apie 50 proc. psichologų asistentų švietimo įstaigose 2023–2024 mokslo metais. (žr. lentelę) Visgi lyginant su praeitų metų duomenimis galima matyti, kad apkrovos mažėjančios ir didėja tikimybė, kad jauni asmenys gali gauti pirminę psichologinę pagalbą dar mokykloje, tačiau mokinių skaičius yra didelis, kad vienas psichologas ar psichologo asistentas galėtų pagelbėti vienos švietimo įstaigos vaikams. Turint omeny, kad psichologo asistentas galėtų padėti, tik esant psichologui sumažina šią galimybę dar labiau.

Jei vertintume, kad psichologas dirbantis pilnu etatu gali skirti valandą vienam moksleiviui, tai per savaitę išklaustyti 40, o psichologas, kuris nedirba pilnu etatu pvz. 0,5 etato taip pat gali skirti valandą vieno moksleivio išklausymui, taip per savaitę išklaustyti 20. Kadangi psichologo asistentas gali atlikti konsultacijas dažniausiai tik su psichologu, tačiau vertinant neįskaitant galimų psichologo asistentų išklausymu ir koncentruojantis tik į psichologą ir vertinant, kad priklausomai nuo etato per savaitę gali būti išklaustyti 40 arba 20 moksleiviai. (žr. formulę) Apskaičiuojant kiek savaičių trūktų bent kartą išklaudyti moksleivius nepriklausomai nuo atostogų laikotarpio yra pastebima, kad daugiausia laiko reikėtų Trakų r. ir Druskininkų savivaldybėms,

kuriose kiekvieno moksleivio išklausymas trūktų daugiau nei metus laiko (atitinkamai 56 ir 53 savaitės). Mažiausiai Zarasų r., Neringos r, Prienų r. ir Visagino savivaldybėms. Šiose savivaldybėse visų moksleivių išklausymas netruktų 10 savačių. (žr. priedas)

$$savačių\ skaičius = \frac{moksleivių\ skaičius\ savivaldybėje}{(psichologas\ dirbantis\ pilnu\ etatu \times 40) + (psichologas\ dirbantis\ puse\ etato \times 20)}$$

25 lentelė. Psichologų ir psichologų asistentų bendras skaičius ir darbo krūvis (dirbantys pilnu etatu) 2023 - 2024 m. metų pradžioje. (Šaltinis: Švietimo sistemos informacinė sistema (ŠVIS), 2024 m.)

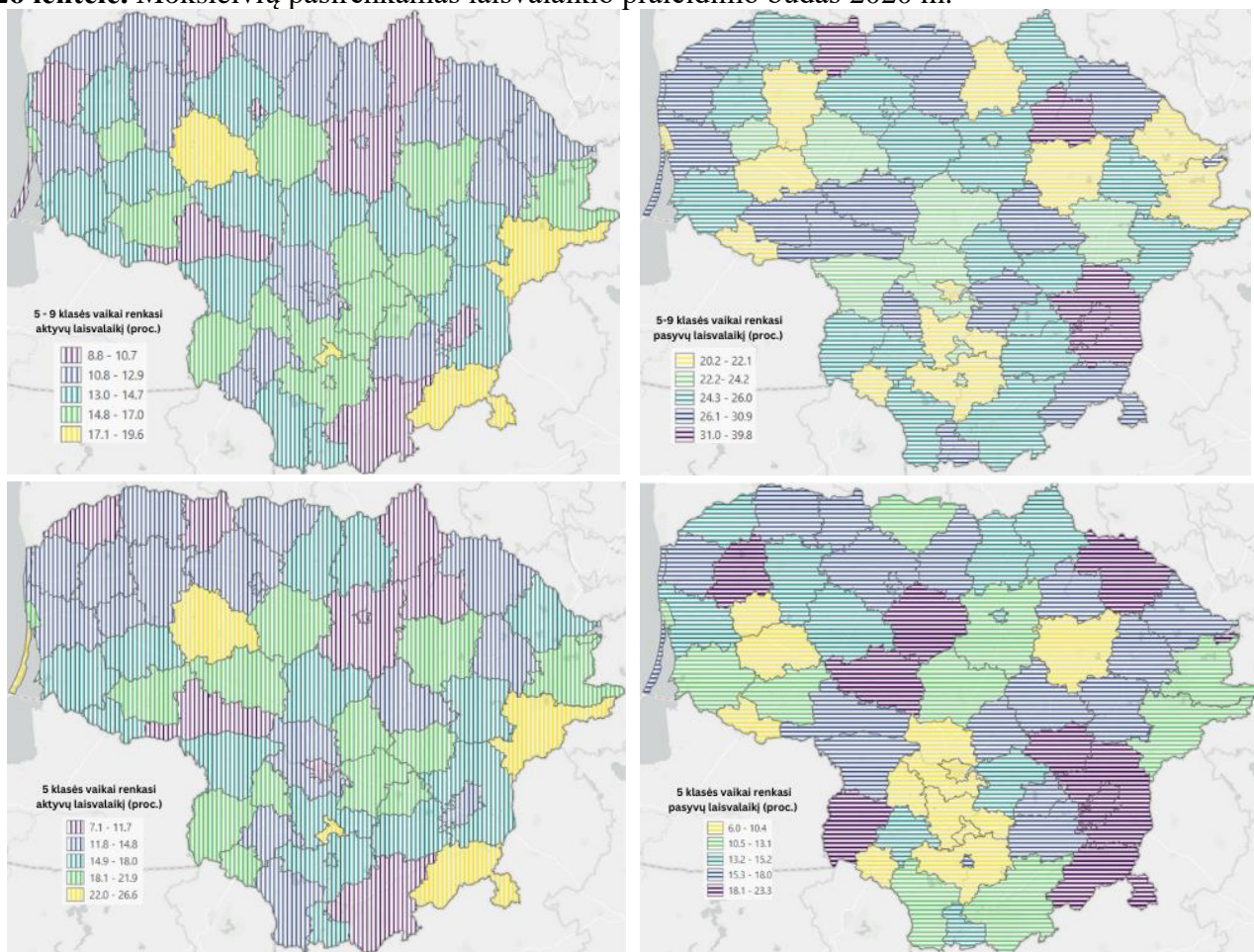
Metai	2019–2020		2020–2021		2021–2022		2022–2023		2023–2024	
	Bendras skaičius	Turinčių visą krūvį	Bendras skaičius	Turinčių visą krūvį	Bendras skaičius	Turinčių visą krūvį	Bendras skaičius	Turinčių visą krūvį	Bendras skaičius	Turinčių visą krūvį
Psichologas	446	333	471	349	467	352	475	361	516	394
Procentais		74,7		74,1		75,4		76,0		76,4
Psichologo asistentas	38	23	44	22	73	40	71	34	71	36
Procentais		60,5		50,0		54,8		47,9		50,7

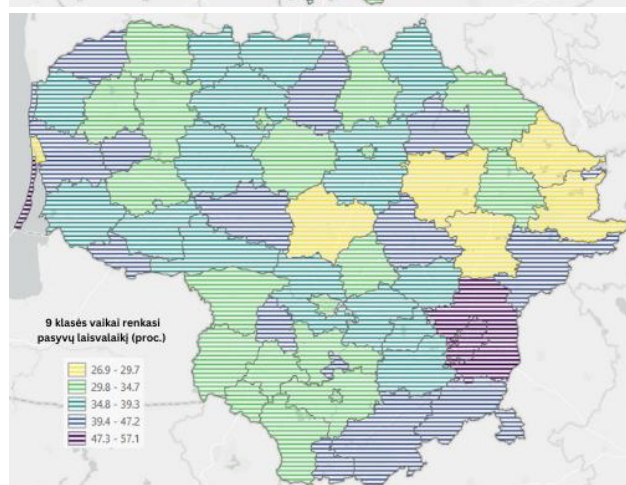
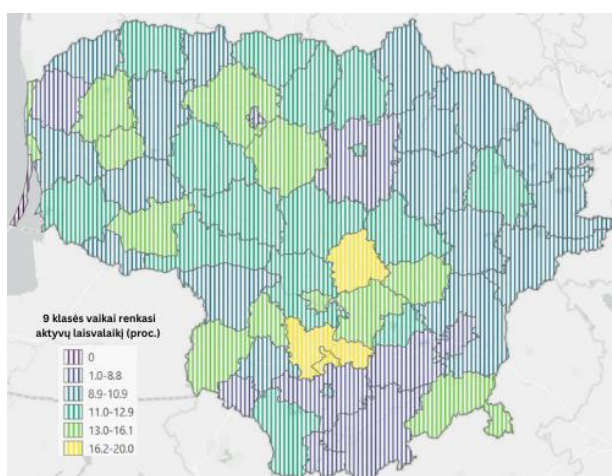
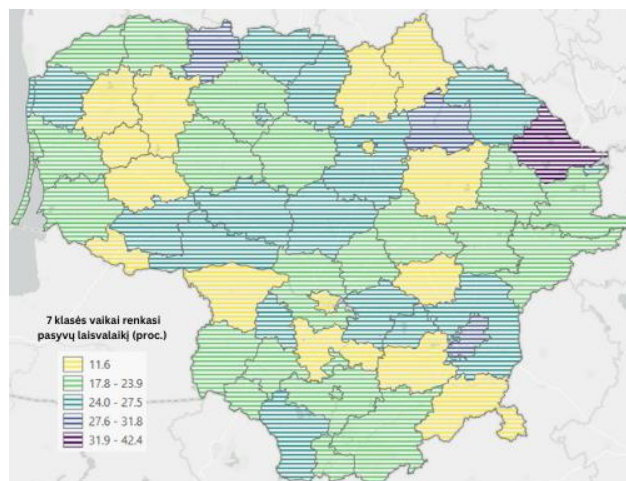
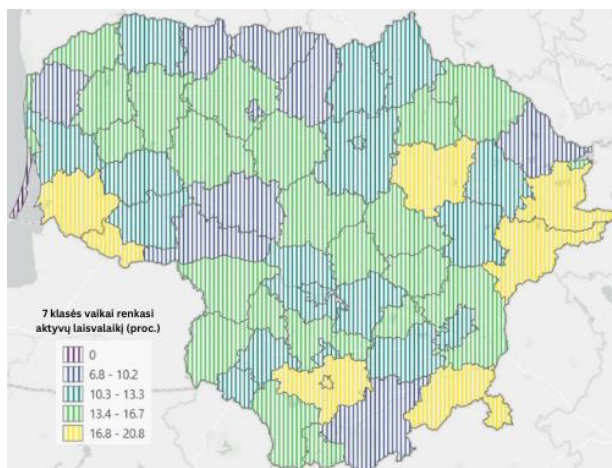
Moksleivių laisvalaikio praleidimo būdas.

Mokyklinio amžiaus asmenys yra labiau linkę į pasyvų laisvalaikio praleidimą. Dažniausiai pasyvų laisvalaikio praleidimą kaip kompiuteriniai žaidimai ar televizijos žiūrėjimas yra tarp penktos klasės moksleivių, taip pat pastebima, kad septintos klasės moksleiviai mažiau renkasi pasyvų laisvalaikio būdą, kuris galėtų būti siejamas su paauglystės laikotarpiu, kai jauni asmenys tampa mažiau savimi pasitikintys, pradeda lyginti su kitais ir siekti idealų.

Visgi Šalčininkų r. savivaldybė pasižymi aukštais jaunų asmenų aktyvaus laisvalaikio praleidimo rodikliais – galima daryti prielaidą, kad savivaldybėje tam yra sudarytos sąlygos.

26 lentelė. Moksleivių pasirenkamas laisvalaikio praleidimo būdas 2020 m.





3.4. Savižalos veiksmų tarpusavio ryšiai ir probleminės teritorijos

Veiksmų įtakos matrica savivaldybėms, kurios turi aukštus savižudybių ir savižalos rodiklius (iki 2022 m.) - https://docs.google.com/spreadsheets/d/19MzYaKJAhR3W8kfhF93QQhGXGMXqpTw-/edit?usp=drive_link

IŠVADOS

1. Siekiant sumažinti jaunų asmenų polinkį į psichologinius sutrikimus, savižalos ir savižudybių riziką yra svarbi tikslinga prevencija, kuri būtų ne tik paremta mokslu, bendradarbiavimu, bet ir kiekvieno bendruomenės nario įtraukimu, įgalinimu, informavimu ir palaikymu. Tuo tikslu gali ir turi būti panaudoti įvairius aplinkos veiksnius atspindintys duomenys, erdvinės analizės metodai ir interneto žemėlapių technologijos.
2. Lietuvoje galima viešai pasiekti erdvinius duomenis, kurių analizė padeda įvertinti net keliolika išorinių veiksnių, siejamų su jaunimo psichine sveikata. Neigiamus veiksnius aprašančius ir su prevencija bei pagalbos galimybėmis siejamus duomenis tikslinga analizuoti kartu.
3. Teritorinė jaunimo bandymų nusižudyti ir savižudybių sklaida nėra vienoda. Panevėžio r., Kauno m., Vilniaus m. ir Klaipėdos m. savivaldybėse yra didesnis jaunų asmenų bandymų nusižudyti (pagal asmenų, kurie buvo išvežti į ligoninę po bandymo nusižudyti) ir savižudybių atvejų skaičius. Šiaulių m., Šiaulių r. ir Telšių r. savivaldybėse yra didelis bandymų nusižudyti skaičius, tačiau mažas savižudybių atvejų skaičius.
4. Savižudybes apžvelgiant per demografinius parametrus – amžių, lytį ir gyvenamąją vietą yra išvelgiamos kelios tendencijos kai kuriose savivaldybėse. Apibendrinant galima teigti, kad nusižudžiusios mergaitės nepriklausomai nuo amžiaus ir gyvenamosios vietovės buvo iš Klaipėdos r. ir Šilalės r. savivaldybių, berniukai – Panevėžio r. savivaldybės. Taip pat pastebima, kad 10–14 m. vaikai nepriklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos dažniausiai nusižudydavo Klaipėdos r. savivaldybėje.
5. Vienas iš socialinių-demografinių veiksnių, siejamų su jaunimo psichine sveikata, yra mokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių mokyklos, skaičius. Galima daryti prielaidą, kad Tauragės r. sav., kurioje yra vienas aukščiausių šios veiksnio rodiklių, jis turi įtakos aukštam jaunų asmenų savižudybių rodikliui.
6. Tyrimo apie vykdomas ir patiriamas patyčias rezultatai rodo, kad nesaugumo jausmas nebūtinai yra patyčių padarinys, nes yra savivaldybių, kurios išskirtos kaip turinčios mažiau saugią mokyklos aplinką, tačiau nepasižymėjo aukštais patiriančių patyčias rodikliais. Panevėžio r. savivaldybėse pastebimi aukšti patyčių rodikliai nepriklausomai nuo asmenų amžiaus. Taip pat savivaldybė pasižymi savižudybių ir savižalos rodikliais, kurie leidžia daryti prielaidą, kad Panevėžio r. savivaldybėje yra dažnos intensyvios patyčios, kurios turi įtakos jaunų asmenų savižalai ar savižudybėms – t. y. dalis vaikų save žaloja dėl patiriamų patyčių iš bendraamžių. Tai galima pagrįsti, kad jauni asmenys norėdami gauti psichologinę pagalbą mokykloje neturi tokios galimybės, nes nėra tam skirtų specialistų mokykloje.
7. Šalčininkų r. sav. pasižymi aukštais jaunų asmenų pasirenkančių aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, o tai gali lemti didesnę pasitenkinimą savo gyvenimu, sveikata bei išvaizda šioje savivaldybėje, kuri lemia mažesnius savižudybės ir savižalos rodiklius.
8. Panevėžio r. savivaldybė, kuri pasižymi aukštais savižudybių ir savižalos rodikliais pasižymi blogais palankių veiksnių rodikliais, taigi, galima daryti prielaidą apie priežastingumą.
9. 2020 m. aukštais skurdo rizikos rodikliais pasižymėjusios Biržų r., Pasvalio r. ir Kalvarijos savivaldybės vis dar neturi skurdą mažinančių organizacijų savivaldybėse. Kadangi viena iš šio veiksnio pažeidžiamų grupių yra vaikai iki 18 m., galima daryti prielaidą, kad šis veiksnys turi įtakos aukštiems Pasvalio r. savivaldybės patyčių rodikliams, o Biržų r. savivaldybėje žalingiems įpročiams kaip alkoholio ir tabako vartojimui.

DISKUSIJA

Panaudojant viešai pasiekiamus erdvinius duomenis galima nubrėžti kelias kryptis ateities tyrimas, kurie padėtų kurti saugesnę aplinką jauniems asmenims:

- a) Sudėtingo ryšio tarp patirtos prievartos arba smurto ir paauglių mergaičių bandymų žudyti, tyrimai;
- b) Sąsajų tarp galimybės jauniems asmenims įsigyti alkoholį ir (arba) tabako gaminius, tyrimai skirtinguose teritoriniuose vienetuose. Tokio tipo tyrimų Lietuvoje nepavyko aptikti, bet kaip pavyzdį galima naudoti 2013 m. Mulder ir Greeff (*Eyes on Ages – A research on alcohol age limits policies in European Member states*). Pasiūlytas metodas leistų įvertinti kiek yra atsižvelgiama į pardavimo/įsigijimo amžiaus limitą ir šie duomenys galimai galėtų papildyti duomenis apie jaunų asmenų alkoholio ir tabako vartojimą.
- c) Ugnės Bingelytės (2018) tyrimą pritaikyti visoms savivaldybėms, ar bent jau didiesiems miestams, kuriuose būtų galima apžvelgti kokios yra tendencijos susijusios su savižudybėmis ir alkoholio (kitų psichoaktyvių medžiagų) vartojimu prieš įvykdant savižudybei. Nors alkoholio vartojusių ir nevartojusių pasiskirstymas yra gana panašus, bet 2015–2017 m. bent jau Kauro r. sav. buvo galima išvelgti taip pat tendenciją, kad neretai yra vartojamas alkoholis prieš įgyvendinant savižudybę nuo 40 m. amžiaus, tačiau asmenys iki 40 dažniausiai įgyvendindavo savižudybę nevartoję alkoholio. Tokio tipo tyrimas visose ar bent jau didžiųjų miestų savivaldybėse leistų apžvelgti ir pateikti tokių tendencijų pobūdį bei tai leistų tinkamiau rengti savižudybių prevencijos planus savivaldybėms, nes būtų atsižvelgta į galimą rizikos veiksnį – psichoaktyvių medžiagų vartojimą prieš įgyvendinant savižudybę. Taip pat tai leistų pažvelgti į šį medžiagų vartojimo prevenciją skirtingose amžiaus grupėse kiek kitaip, kas ne tik leistų apsaugoti žmones nuo per ankstyvos mirties, bet ir nuo galimo priklausomybes sukeliančių medžiagų vartojimo.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Alcohol Policy Youth Network (APYN). (2016).
2. Amerikos moksleivių ir studentų savivertės statistika. (2015). Prieiga per internetą: <https://www.stageoflife.com/Portals/0/Highproc.20Schoolproc.20Images/WritingContest/Polls/2015-Feb/Teen-Statistic-Self-Worth.pdf>
3. Bandzevičienė, R., Tamulevičienė, M. (2009). Tyčinio savęs žalojimo reiškiniai pataisos įstaigose. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LTLDB0001:J.04~2009~1367169550182/J.04~2009~1367169550182.pdf>
4. Bingelytė, U. (2018). Savižudybių būdai, dinamika, prevencija Kauno apskrityje 2015–2017 m. Prieiga per internetą: <https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:28658195/>
5. Bridge Jeffrey A., Goldstein Tina R., Brent David A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behaviour. Journal of Child Psychology and Psychiatry 47:3/4 (2006), p. 372–394. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01615.x> Prieiga per internetą: <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-7610.2006.01615.x>
6. Burns D. D., M.D. (2013). „Geros nuotaikos vadovas“. Psichologija Tau.
7. Choi, Y.J., Oh, H. (2016). Does Media Coverage of a Celebrity Suicide Trigger Copycat Suicides? Evidence from Korean Cases,. Journal of Media Economics, 29 (2), 92-105. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/08997764.2016.1170020?needAccess=true>
8. Čirgin, V. (2012). Deviantinis elgesys kaip socialinė deviacija. Prieiga per internetą: <https://repository.mruni.eu/handle/007/15037>
9. Čiūras E., Navickas A., Danilevičiūtė V. (2014). Pacientų, gydomų nuo priklausomybės opioidiniams narkotikams ar alkoholiui, depresijos sunkumo ir savižudybės rizikos bei socialinių demografinių rodiklių palyginamas. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/557-1879-1-SM.pdf>
10. Eimontas J., Gailienė, D. (2013). Devynmečio berniuko savižudybė Lietuvos žiniasklaidoje. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LTLDB-0001:J.04~2013~1401730097468/>
11. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. EMCDDA. Prieiga per internetą: <https://www.emcdda.europa.eu/>
12. European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD).(2020). New ESPAD results: teenage drinking and smoking down, but concerns over risky cannabis use and new addictive behaviours. Prieiga per internetą: https://www.emcdda.europa.eu/news/2020/9/highlights-espad-2019_en
13. Gancevičienė, R., Lukavičiūtė, L., Navickas, P., Navickas, A., Grigaitė, J., Christos, C., Zouboulis. (2019). Aknės įtaka emociniams sutrikimams. Prieiga per internetą: <http://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/1180-3157-1-PB.pdf>
14. Gintalaitė D., Vaitkevičius R., Pilkauskienė I. (2013). Visuomenės sveikata. 2013/1(60) p.30–41. „Paauglių alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo rizikingumo ir asmens, bendraamžių bei šeimos lygmens rizikos ir apsauginių veiksnių ryšys, remiantis socialinio vystymosi modeliu“. Prieiga per internetą: [https://sena.hi.lt/uploads/pdf/visuomenesproc.20sveikata/2013.1\(60\)/VSproc.202013proc.201\(60\)proc.20ORIproc.20Sproc.20Alkoholiopro.20vartojimas.pdf](https://sena.hi.lt/uploads/pdf/visuomenesproc.20sveikata/2013.1(60)/VSproc.202013proc.201(60)proc.20ORIproc.20Sproc.20Alkoholiopro.20vartojimas.pdf)

15. Hawton K., Hill N. T. M, Gould M., John A., Lascelles K., Robinson J. (2020). Clustering of suicides in children and adolescents, *The Lancet Child & Adolescent Health*, Volume 4, Issue 1, 2020, 58-67 p., ISSN 2352-4642, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30335-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30335-9).
16. Health at a Glance: Europe. (2020).
17. Klimaitė R., Vaitkevičiūtė M., Leckauskas D., (2022) „Neigiamų vaikystės patirčių sąsajos su psichologinėmis problemomis suaugus. Literatūros apžvalga“. Prieiga per internetą: <https://ismu.lt/cris/entities/publication/96286033-bcb3-4ddf-a1ea-212925ef834e/details>
18. Laskytė A., Žemaitienė, N. (2009). Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo paplitimas ir būdai. Prieiga per internetą: <https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:5248957/>
19. Leskauskas D. (2002). „Ryšys tarp paauglių mergaičių bandymų žudyti ir rizikos veiksnių šeimoje.“
20. Leskauskas D, Adomaitienė V, De Jong CAJ, Vorevičiūtė B, Juknaitė R. (2018) Changes over time in Lithuanian schoolchildren's attitudes toward addictive behaviors: Promoting and preventing factors. *PLOS ONE* 13(12): e0208481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208481> Prieiga per internetą: <https://tinyurl.com/4f5rzb9t>
21. Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas (I-857). (2022).
22. Mockus, D. (2020). Reanalyzing the Werther Effect: The Impact of Highly Publicized Celebrity Suicide on Suicides. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Domininkas_Mockus/publication/328644531_Analyzing_the_Werther_Effect_The_Impact_of_Celebrity_Suicide_on_Suicides/links/5e17673ba6fdcc283763a5b2/Analyzing-the-Werther-Effect-The-Impact-of-Celebrity-Suicide-on-Suicides.pdf
23. OECD. (2021). Health at a Glance 2021.
24. OECD. (2023). „Health at a glance 2023“. Prieiga per internetą: <https://www.oecd-ilibrary.org/deliver/7a7afb35-en.pdf?itemId=proc.2Fcontentproc.2Fpublicationproc.2F7a7afb35-en&mimeType=pdf>
25. Palačionytė I., Žilinskaitė G., Lesinskienė S., Rutkauskas V. (2023). Leidinys „Visuomenės sveikata“, 2023/2 (101). „Pereinamojo amžiaus jaunimo (studentų) psichikos sveikata. Literatūros apžvalga.“ Prieiga per internetą: [https://sena.hi.lt/uploads/pdf/visuomenesproc.20sveikata/2023.2\(101\)/VSproc.202023proc.202\(101\)proc.20LITproc.20Aproc.20Psichikosproc.20sveikata.pdf](https://sena.hi.lt/uploads/pdf/visuomenesproc.20sveikata/2023.2(101)/VSproc.202023proc.202(101)proc.20LITproc.20Aproc.20Psichikosproc.20sveikata.pdf)
26. Pivoriūtė M. (2017). Soliali sociologija. „Šiuolaikinis jaunimas: „Darom karjerą, bet nakčiai grįžtam pas tėvus“. Prieiga per internetą: <https://sociologai.lt/2017/siuolaikinis-jaunimas-proc.E2proc.80proc.9Edarom-karjera-bet-nakciai-griztam-pas-tevus/>
27. Pranckevičienė, A., Pročkytė, I., Gustainienė, L. Priešasčių gyventi klausimyno paaugliams (RFL-A) psichometrinių charakteristikų įvertinimas 9-12 klasių mokinių grupėje. (2011). Prieiga per internetą: [https://senas.hi.lt/uploads/pdf/visuomenesproc.20sveikata/2011.2\(53\)/VS_2011_2\(53\)_Pranckeviciene.pdf](https://senas.hi.lt/uploads/pdf/visuomenesproc.20sveikata/2011.2(53)/VS_2011_2(53)_Pranckeviciene.pdf)
28. Ribakovienė V. (2002). „Bandžusių žudyti paauglių internalūs ir eksternalūs sunkumai“. Prieiga per internetą: <https://tinyurl.com/mrxt9d94>
29. Skruibis, P. (2016). Psichologinės pagalbos gairės ketinantiems nusižudyti, mėginusiems nusižudyti ir nusižudžiusiųjų artimiesiems.

- Prieiga per internetą: [http://www.fsf.vu.lt/dokumentai/katedros/klinijkinės-irorganizacinės/Psichologinės pagalbos gairės esant savižudybės rizikai.pdf](http://www.fsf.vu.lt/dokumentai/katedros/klinijkinės-irorganizacinės/Psichologinės_pagalbos_gairės_esant_savižudybės_rizikai.pdf)
30. Strukčinskienė, B., Tervydytė, D., Strukčinskaitė, V., Strazdienė, N., Griškonytė, E., Griškoniš, S. (2019). Jaunų žmonių savižudybių fenomeno diskursas.
Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/jaunu-zmoniu-savizudybiu-fenomeno-diskursas/>
31. Švietimo ir mokslo ministerija. (2013). „Jaunimo psichologinė sveikata ir savižudybės“.
Prieiga per internetą: <https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/07/Jaunimo-psichine-sveikata-ir-savizudybes.pdf>
32. VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“. (2019) „Viskas ką norėjai žinoti apie psichikos sveikatą
33. World Health Organisation Regional Office for Europe. (2018). Adolescent mental health in the European Region.
34. World Health Organization (WHO). Alcohol and health.
35. World Health Organization (WHO). Alcohol Consumption, Health Consequences and Policy Responses Globally in 2016.
36. World Health Organization (WHO). Alcohol.
37. World Health Organization (WHO). Depression.
38. World Health Organization (WHO). Harmful use of alcohol.
39. World Health Organization (WHO). Suicide: one person dies every 40 seconds.
40. World Health Organization. Suicide prevention.
41. Zajančauskaitė-Stankevičienė, L., Stanionytė, V. (2010). Linkusių save žaloti ir savęs nežalojusią įkalintų asmenų emocinės būsenos įverčių palyginimas.
Prieiga per internetą: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=77380>
42. Zubovič G., Beconytė G. (2023). „Lietuvos jaunimo sklaida ir teritoriniai psichologinės gerovės veiksniai“. Geografija ir edukacija, Nr. 11, 2023, p. 31 – 42.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5200/GE.2023.3>
43. [nac_jo_apvalga_2016.pdf \(jrd.lt\)](#)
44. [Jaunimo informavimas ir konsultavimas | jrd.lt](#)
45. [Žinau viską Atviri jaunimo centrai ir erdvės - Žinau viską \(zinauviska.lt\)](#)
46. [Kaip užtikrinti veiksmingą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją? - Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas \(lr.v.lt\)](#)
47. [Vilniaus miesto savivaldybė - Sostinė siekia mažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir platinimą tarp jaunimo: patvirtinta 2024–2028 m. strategija \(vilnius.lt\)](#)
48. [„Planet Youth“ 2022 m. Vilniaus miesto duomenys ir rezultatai – Vilniaus visuomenės sveikatos biuras \(vilniussveikiau.lt\)](#)
49. Fineberg NA ir kt. (2022). Advances in problematic usage of the internet research - A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. Compr Psychiatry. 2022 Oct;118:152346. doi: 10.1016/j.comppsy.2022.152346. Epub 2022 Aug 16. PMID: 36029549.
50. Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. Cyberpsychol Behav. 2001 Jun;4(3):377-83. doi: 10.1089/109493101300210286. PMID: 11710263.
51. Oficialiosios statistikos portalas. (2024). Mokyklinio amžiaus vaikai, nesimokantys mokykloje.
Prieiga per internetą: <https://osp.stat.gov.lt/aprasas-mokyklinio-amziaus-vaikai-nesimokantys-mokykloje>

52. Valstybinė duomenų agentūra. (2024). Leidinio „Lietuvos gyventojai“ pristatymas. Prieiga per internetą: <https://storymaps.arcgis.com/stories/15fd97381b904fbcbedaa849453efe0a>

NERAŠYTINĖS MEDŽIAGOS SĄRAŠAS

1. Psych2Go. (2023). „The Psychology of Pretty Privilege“
2. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD). (2021) Nuotolinė spaudos konferencija. „Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaitos pristatymas. Pagrindiniai akcentai.“ Prieiga per internetą: Naujausia statistika: narkotikų rinka tampa vis labiau prisitaikanti – nepakenkė net pandemija - YouTube
3. Dialogas Podcast. (2021) Dialogas #39 - Ketvirčio amžiaus krizė. Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=4-yzkX6MDE8>
4. Bendra butis 22. (2023). Mokymai: Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija ir žalos mažinimas. (https://www.facebook.com/events/1403600713572206/?post_id=1404150506850560)
5. Lietuvos medicinos studentų asociacija (LiMSA). (2023). Mokymai „Priklausomybė: liga ar pasirinkimas?“. (<https://www.facebook.com/events/s/priklausomybe-liga-ar-pasirink/2039904699720933/>)

SANTRAUKA
Gabrielė Zubovič

GEOGRAFINĖS APLINKOS VEIKSNIŲ, SUSIJUSIŲ SU JAUNIMO PSICHINE SVEIKATA,
TYRIMAS

Lietuvos duomenimis jauni asmenys jau nuo vaikystės patiria distresinę būseną, kuri lemia jaunų asmenų savižalą (2019–2022 m. duomenimis asmenys, kurie bandė nusižudyti, bet buvo išvežti į ligoninę sudarė keturi 10-mečių atvejai ir pastebima, kad atvejų tik daugėja su amžiumi iki 18 m., kai atvejų skaičius žymiai sumažėja) ir bandymus nusižudyti (jauniausias asmuo nusižudęs nuo 2010 iki 2023 m. – 9 metų (2011 m.), visgi dažniausiai nuo 12 m. pasitaikančios jaunų asmenų savižudybės, su amžiumi tik labiau auga). Pastebima, kad jaunų asmenų savižudybių atvejų skaičius nėra mažėjantys kaip bendrosios Lietuvos populiacijos, tačiau yra šuoliški – vienais metais jų daugiau, o sekantiais mažiau ir vėl didėja bei mažėja. Taip pat metinių emocinę pagalbą teikiančių jaunimo linijų – Vaikų ir Jaunimo linijos pateikiančios dažniausiai aptariamas temas įvardina savižudybes ir savižalą, kaip vieną dažniausių. Vaikų linijos metinėje 2022 m. ataskaitoje pažymima, kad pokalbiai apie savižalą ir savižudybes žymiai padažnėjo po COVID-19. Savižudybės yra pirmoji mirties priežastis tarp jaunų asmenų, kuri gali būti išvengiama. Taip pat pastebima, kad jaunų asmenų žalingų įpročių prasidėjimas yra nuo 9 metų, o tai gali lemti netinkamus susigyvenimo įpročius ateityje, turint omeny, kad alkoholio vartojimas atveria „vartus“ kitų psichoaktyvių vartojimo pradžiai.

Nors savižudybių reiškinys kompleksinis ir jį sąlygoja tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai. Šiame darbe apžvelgti išoriniai veiksniai turintys teritorinę sklaidą, tam buvo panaudoti 15 atviri duomenų rinkiniai. Jie naudoti atskirai veiksniams ir jų sklaidai analizuoti, bet taip pat sudarant ryšius tarp jų ir formuojant galimas prielaidas, nes savižudybių prevencijoje yra nurodomas skirtingų sričių bendradarbiavimas, kuris yra apžvelgiamas sudarant ryšius ir prielaidas apie veiksmų poveikį jaunų asmenų savižalai ir savižudybėms.

Taip pat siekiant pateikti tyrimo rezultatus, supažindinti visuomenę su veiksniais ir jų sklaida, taip pat paskatinti analizuoti veiksmus tarpusavyje buvo sudaryti viešai prieinami virtualūs standai, kurie pateikia informaciją apie jaunimą, jaunimą veikiančius išorinius veiksmus ir pagalbos galimybes. Šiame virtualių standų rinkinyje taip pat yra pateikiama jauniems asmenims išreikšti savo emocinę būseną, kuri leistų sprendimų priėmėjams imtis tikslesnių ir koordinuotų sprendimo būdų siekiant mažinti prastą jaunų asmenų savijautą.

Reikšminiai žodžiai: savižudybė, savižala, Lietuva, jaunimas, psichologinė sveikata, išoriniai veiksniai

SUMMARY

Gabrielė Zubovič

An examination of geographic environmental factors associated with youth mental health

According to Lithuanian data, young people experience a distressed state from childhood, which leads to self-harm among young people (according to data from 2019-2022, four 10-year-old cases of people who tried to commit suicide but were taken to the hospital and it is noticeable that the cases only increase with age until the age of 18, when the number of cases decreases significantly) and suicide attempts (the youngest person who committed suicide from 2010 to 2023 was 9 years old (2011), however, suicides of young people, which usually occur from the age of 12, only increase with age). It is noticeable that the number of suicides among young people is not decreasing like the general population of Lithuania, but it is in leaps and bounds - there are more in one year, and less in the next, and then increase and decrease again. Also, the most frequently discussed topics presented by the annual emotional support lines for young people - Children and Youth Lines name suicide and self-harm as one of the most common. In the annual Children's (emotional support) line of the 2022 report notes that conversations about self-harm and suicide have increased significantly since COVID-19. Suicide is the number one preventable cause of death among young people. It is also observed that the onset of bad habits in young people is from the age of 9, which can lead to inappropriate lifestyle habits and coping mechanisms in the future, considering that alcohol consumption opens the "gate" for the start of other psychoactive drugs.

Although the phenomenon of suicides is complex and is caused by both internal and external factors. External factors with territorial distribution were reviewed in this work, and 15 open data sets were used for this purpose. They are used separately to analyse the factors and their distribution, but also to make connections between them and to form possible assumptions, because suicide prevention refers to the cooperation of different fields, which is reviewed by making connections and assumptions about the effect of factors on self-harm and suicide in young people.

Also, in order to present the results of the research, to familiarize the public with the factors and their dissemination, as well as to encourage the analysis of the factors among themselves, publicly available virtual stands were created, which provide information about the youth, external factors affecting the youth and opportunities for help. This set of virtual billboards also provides young people with an opportunity to express their emotional state, which would allow decision-makers to take more precise and coordinated solutions to reduce young people's poor well-being.

Key words: suicide, self-harm, Lithuania, youth, psychological health, external factors

PRIEDAI

1 priedas.

Jaunų asmenų skaičius Lietuvoje

Amžius	Bendras jaunų asmenų skaičius				
	2020	2021	2022	2023	2024
10	29 520	29 733	28 735	29 515	28 990
11	27 782	30 306	29 855	29 468	29 695
12	25 923	28 651	30 422	30 524	29 628
13	25 711	26 808	28 746	31 118	30 720
10–13	108 936	115 498	117 758	120 625	119 033
14	25 578	26 284	26 891	29 360	31 294
15	25 784	25 989	26 336	27 451	29 536
16	26 176	25 868	26 009	27 210	27 587
17	25 845	26 014	25 887	26 878	27 499
18	27 081	25 580	25 935	26 420	27 351
19	28 845	26 216	25 134	25 939	26 631
14–19	159 309	155 951	156 192	163 258	169 898
10–19	268 245	271 449	273 950	283 883	288 931
Bendras jaunų asmenų skaičius mieste					
10	20 220	20 520	19 592	20 181	19 714
11	18 687	20 327	20 520	20 065	20 244
12	17 367	19 333	20 340	20 932	20 142
13	16 716	17 794	19 320	20 866	21 125
10–13	72990	77974	79772	82044	81225
14	16 662	17 402	17 905	19 957	21 207
15	16 666	16 817	17 456	18 416	20 142
16	16 440	16 632	16 772	18 127	18 459
17	16 045	16 173	16 585	17 496	18 350
18	16 687	15 934	16 127	17 102	17 955
19	18 011	16 263	15 662	16 242	17 478
14–19	100 511	99 221	100 507	107 340	113 591
10–19	173 501	177 195	180 279	189 384	194 816
Bendras jaunų asmenų skaičius kaime					
10	9 300	9 213	9 143	9 334	9 276
11	9 095	9 979	9 335	9 403	9 451
12	8 556	9 318	10 082	9 592	9 486
13	8 995	9 014	9 426	10 252	9 595
10–13	35946	37524	37986	38581	37808
14	8 916	8 882	8 986	9 403	10 087
15	9 118	9 172	8 880	9 035	9 394

16	9 736	9 236	9 237	9 083	9 128
17	9 800	9 841	9 302	9 382	9 149
18	10 394	9 646	9 808	9 318	9 396
19	10 834	9 953	9 472	9 697	9 153
14-19	58 798	56 730	55 685	55 918	56 307
10-19	94 744	94 254	93 671	94 499	94 115

Apklauso forma

1. Kuriai amžiaus grupei priklausai?

- 10–14 m.
- 15–19 m.
- 20–24 m.
- 25–29 m.
- 30+ m.

2. Kurioje savivaldybėje gyveni?**3. Tave būtų galima priskirti prie... ?**

- Mokyklą lankančių
- Besimokančių profesinėje mokykloje
- Studijuojančių kolegijoje
- Studijuojančių universitete
- Nesimokančių
- Dirbančių
- Nedirbančių
- Nesimokančių ir nedirbančių
- Savanoriaujančių
- Dirbančių su jaunais asmenimis

4. Su kokiais sunkumais Tu arba Tavo bendraamžiai susiduria?

Jei esate asmuo dirbantis su jaunimu - kokiais dažniausiai sunkumais susiduria jauni asmenys Jūsų aplinkoje?

5. Pažymėk, tuos veiksnius, kurie tavo nuomone turi didžiausią įtaką jaunų asmenų neigiamai savijautai, savivertei ir polinkiui į savęs žalojimą.

Kurie veiksniai, Tavo nuomone, skatina jaunos asmenis palikti gyvenimą ar turėti polinkį tam.

- Šeimos finansinė padėtis
- Jauno asmens finansinė padėtis
- Patyčios
- Fizinis aktyvumas
- Alkoholio vartojimas
- Tabako vartojimas
- Narkotinių medžiagų vartojimas
- Interneto naudojimas
- Konfliktai su šeimos nariais
- Konfliktai su draugais
- Nepilna šeimos sudėtis (trūksta vieno iš tėvų arba jų nėra)

- Nesaikingas alkoholio vartojimas tarp šeimos narių
- Savižudiškos elgsenos šeimos narys
- Patirta prievarta
- Smurtas

6. Jei yra kokie nors papildomi veiksniai, kurie nebuvo paminėti, bet manai, kad turi įtakos jaunų asmenų neigiamai savijautai, savivertei ir polinkiui į savęs žalojimą prašau paminėk šioje skiltyje.

7. Pažymėk, tuos veiksnius, kurie tavo nuomone turi mažiausią įtaką jaunų asmenų neigiamai savijautai, savivertei ir polinkiui į savęs žalojimą. Veiksniai, kurie skatina, tavo nuomone, jaunos asmenis pasirinkti gyvenimą ar juo džiaugtis.

- Fizinis aktyvumas
- Atviri jaunimo centrai ir erdvės
- Priklausymas organizacijai (bendruomenei)
- Artimo žmogaus turėjimas
- Geri santykiai su šeimos nariais
- Geri santykiai su draugais
- Žinojimas, kur galima kreiptis ištikus krizei ar kitiems gyvenimo sunkumams
- Įstaigos ir organizacijos teikiančios psichologinę pagalbą
- Mokyklos psichologas ar jo asistentas
- Mokyklos mokytojų pagalba

8. Kokie dar neįvardinti veiksniai tavo nuomone turi didelę reikšmę jaunų asmenų gerai savijautai, požiūriui į save ir nenorui save žaloti?

Pranešimų tipai ir jų pasikartojimai savivaldybėse

Pranešimo tipas	Smurtas / Prievarta	Smurtas artimoje aplinkoje	Ūmus apsinuodijimas	Vanduo (skęstančiųjų gelbėjimas)	Skendimas	Narkotinės medžiagos	Kritimas iš aukščio	Pasikorimas ir pasismaugimas	Kiti psichikos ir elgesio sutrikimai	Bandymai nusžudyti
Savivaldybė										
Panevėžio m. sav.	694		151		7	130	50	9	1571	104
Marijampolės sav.	389	1661	72		3	81	38	5	589	50
Mažeikių r. sav.	381	1480	46		8		30		541	37
Telšių r. sav.	319		41		4		32	9	510	33
Rokiškio r. sav.	241		41		3		25	5	453	24
Biržų r. sav.	216		34		5		12	3	386	34
Panevėžio r. sav.	198	2726	54		7		38	8	469	44
Pasvalio r. sav.	169		39		1		24	1	321	21
Anykščių r. sav.	162		34		8		20	2	417	26
Kupiškio r. sav.	153		36		3		9	5	393	
Kazlų Rūdos sav.	107		21				8		128	15
Kalvarijos sav.	85		19		2		10	2	161	19
Lazdijų r. sav.	2			10						

Vilkaviškio r. sav.	2	1434							
Ignalinos r. sav.	1			9					
Vilniaus m. sav.		12071		30		2735			
Kauno m. sav.		6195		21		735			
Klaipėdos m. sav.		3952		18		14			
Vilniaus r. sav.		3188				119			
Šiaulių m. sav.		3013				173			
Kauno r. sav.		2512		9					
Alytaus m. sav.		1800				117			
Jonavos r. sav.		1716		9		130			
Radviliškio r. sav.		1650						1	
Kėdainių r. sav.		1603		9		132			
Šiaulių r. sav.		1456		10					
Ukmergės r. sav.			1	9					
Trakų r. sav.				15					
Prienų r. sav.				13			1	2	1
Molėtų r. sav.				11				2	
Klaipėdos r. sav.				10					
Visagino sav.						93			
Švenčionių r. sav.						83			

Pakruojo r. sav.									2	
Šakių r. sav.									1	

10 savivaldybių, kuriose atsižvelgiant į kriterijus buvo daugiausia savižudybių atvejų.

	10-19	10-14	15-19
Bendroji	Vilniaus m. (33) Kauno m. (18) Panevėžio r. (13) Radviliškio r. (13) Klaipėdos r. (10) Panevėžio m. (9) Šilalės r.(9) Jonavos r. (8) Marijampolės (8) Tauragės r. (8)	Vilniaus m. (5) Zarasų r. (5) Klaipėdos r. (3) Šalčininkų r. (3) Kauno m. (2) Marijampolės (2) Šilalės r. (2) Ukmergės r. (2) Anykščių r. (1) Elektrėnų r. (1)	Vilniaus m. (28) Kauno m. (14) Radviliškio r. (13) Panevėžio r. (12) Panevėžio m. (9) Jonavos r. (8) Klaipėdos r. (7) Prienu r. (7) Šilalės r. (7) Tauragės r. (7)
Berniukai	Vilniaus m. (23) Kauno m. (15) Radviliškio r. (12) Panevėžio r. (11) Panevėžio m. (9) Marijampolės (7) Elektrėnų (6) Joniškio r. (6) Kaišiadorių r. (6) Klaipėdos m. (6)	Vilniaus m. (3) Anykščių r. (1) Elektrėnų (1) Kaišiadorių r. (1) Kauno m. (1) Kėdainių r. (1) Klaipėdos m. (1) Klaipėdos r. (1) Kupiškio r. (1) Marijampolės (1)	Vilniaus m. (20) Kauno m. (14) Radviliškio r. (13) Panevėžio r. (10) Panevėžio m. (9) Joniškio r. (6) Marijampolės (6) Elektrėnų (5) Jonavos r. (5) Kaišiadorių r. (5)
Mergaitės	Vilniaus m. (10) Šilalės r. (6) Klaipėdos r. (5) Jonavos r. (3) Kauno m. (3) Raseinių r. (3) Šakių r. (3) Tauragės r. (3) Ukmergės r. (3) Kalvarijos (2)	Klaipėdos r. (2) Šalčininkų r. (2) Šilalės r. (2) Vilniaus m. (2) Kauno m. (1) Marijampolės (1) Mažeikių r. (1) Pasvalio r. (1) Šakių r. (1) Tauragės r. (1)	Vilniaus m. (8) Šilalės r. (4) Jonavos r. (3) Klaipėdos r. (3) Raseinių r. (3) Kalvarijos (2) Kauno m. (2) Kretingos r. (2) Panevėžio r. (2) Prienu r. (2)
Kaimas	Panevėžio r. (13) Radviliškio r. (9) Klaipėdos r. (8) Šilalės r. (7) Kėdainių r. (6) Kaišiadorių r. (5)	Klaipėdos r. (4) Šilalės r. (4) Šakių r. (3) Kalvarijos (2) Panevėžio r. (2) Pasvalio r. (2)	Panevėžio r. (11) Radviliškio r. (8) Kėdainių r. (5) Marijampolės (5) Kaišiadorių r. (4) Klaipėdos r. (4)

	Kalvarijos (5) Kupiškio r. (5) Marijampolės (5) Pasvalio r. (5)	Prienų r. (2) Raseinių r. (2) Šalčininkų r. (2) Ukmergės r. (2)	Kupiškio r. (4) Vilniaus r. (4) Anykščių r. (3) Elektrėnų (3)
Miestas	Vilniaus m. (32) Kauno m. (18) Panevėžio m. (9) Klaipėdos m. (7) Jonavos r. (6) Šilutės r. (5) Joniškio r. (4) Radviliškio r. (4) Telšių r. (4) Alytaus m. (3)	Vilniaus m. (10) Kauno m. (3) Tauragės r. (3) Jonavos r. (2) Šilalės r. (2) Šilutės r. (2) Telšių r. (2) Druskininkų (1) Klaipėdos m. (1) Klaipėdos r. (1)	Vilniaus m. (23) Kauno m. (15) Panevėžio m. (9) Klaipėdos m. (6) Jonavos r. (4) Joniškio r. (4) Radviliškio r. (4) Alytaus m. (3) Elektrėnų (3) Kazlų Rūdos (3)

Patyčios ir saugumo jausmas mokykloje

	Rodikliai	Moksleiviai, kurie tyčiojosi iš kitų vaikų	Moksleiviai, kurie patyrė patyčias iš kitų vaikų	Nesaugumas mokyklos aplinkoje
Bendras	Mažiausi	Nuo 20,5 iki 25 proc. Alytaus m. (20,5) Šilutės r. (22,7) Kalvarija (23,3) Ukmergės r. (23,7)	Nuo 12,8 iki 20 proc. Kalvarija (12,8) Šilutės r. (15,3) Ukmergės r. (15,6) Kėdainių r. (16,7) Kauno r. (17,6) Alytaus m. (17,7) Lazdijų r. (19,5) Kauno m. (19,6) Marijampolė (19,7) Kelmės r. (19,8)	Nuo 78,8 iki 80 proc. Kazlų Rūda (78,8) Birštonas (78,9) Panevėžio r. (79,6) Visaginas (79,8)
	Didžiausi	Nuo 40 iki 43,1 proc. Panevėžio r. (43,1) Šiaulių m. (42,6) Varėnos r. (42,5) Alytaus r. (42,3) Šilalės r. (42,0) Vilniaus r. (41,7) Pakruojo r. (41,5)	Nuo 35,1 iki 38,3 proc. Pakruojo r. (38,3) Alytaus r. (37,7)	Nuo 90,1 iki 91,2 proc. Neringa (91,2) Alytaus m. (91,1) Trakų r. (90,5) Rietavas (90,1)
	Vidurkiai	33,5 proc.	25,5 proc.	85,2 proc.
5 klasė	Mažiausi	Nuo 22,9 iki 25 proc. Kalvarija (22,9) Šilutės r. (23,5) Ukmergės r. (24)	Nuo 8,6 iki 10 proc. Kalvarija (8,6)	Nuo 73,4 iki 75 proc. Visaginas (73,4) Birštonas (75)
	Didžiausi	Nuo 50,1 iki 55,3 proc. Panevėžio r. (55,3) Varėnos r. (54,2) Kazlų Rūda (51,3) Šiaulių m. (50,8) Šalčininkų r. (50,7)	Nuo 35,1 iki 37,2 proc. Panevėžio r. (37,2) Pagėgių r. (35,3)	Nuo 90,1 iki 94,4 proc. Rietavas (94,4) Trakų r. (94,4) Ukmergės r. (93,3) Kalvarija (92,8) Ignalinos r. (92,6) Alytaus m. (92,4) Kretingos r. (91,7) Neringa (91,7) Pakruojo r. (91,2) Telšių r. (91,2) Kėdainių r. (91,1) Rokiškio r. (91,1)

	Vidurkiai	38,6 proc.	22,9 proc.	85,7 proc.
7 klasė	Mažiausi	Nuo 20,8 iki 25 proc. Alytaus m. (20,8) Kalvarija (20,9) Pagėgių r. (24)	Nuo 11,6 iki 15 proc. Kalvarija (11,6)	Nuo 71,2 iki 75 proc. Elektrėnai (71,2) Pakruojo r. (72,1) Palangos m. (73,1)
	Didžiausi	Nuo 45,1 iki 50,3 proc. Šilalės r. (50,3) Šiaulių m. (50,0) Palangos m. (49,2) Vilniaus r. (48,0) Varėnos r. (47,5) Elektrėnai (47,2) Pakruojo r. (47,1) Pasvalio r. (46,6) Kazlų Rūda (45,9)	Nuo 40,1 iki 45,3 proc. Pakruojo r. (45,3)	Nuo 90,1 iki 94,3 proc. Širvintų r. (94,3) Neringa (93,3) Jurbarko r. (92,9) Lazdijų r. (91,8) Alytaus r. (91)
	Vidurkiai	37,0 proc.	28,5 proc.	83,5 proc.
9 klasė	Mažiausi	Nuo 9,6 iki 15 proc. Druskininkai (9,6) Utenos r. (10,6) Ukmergės r. (13,4) Kėdainių r. (13,7) Šilutės r. (13,7) Alytaus m. (14) Neringa (14,3) Telšių r. (14,7)	Nuo 0 ir 9,8 iki 15 proc. Neringa (0) Šilutės r. (9,8) Druskininkai (10,4) Ukmergės r. (11,6) Utenos r. (13,9)	Nuo 79,1 iki 80 proc. Panevėžio r. (79,1) Kazlų Rūda (79,4) Birštonas (80)
	Didžiausi	Nuo 35,1 iki 41,6 proc. Alytaus r. (41,6) Pagėgių r. (36,9) Vilniaus r. (35,8)	Nuo 40,1 iki 46 proc. Alytaus r. (46) Zarasų r. (44,3) Pakruojo r. (42,6) Pagėgių r. (41,5)	Nuo 90,1 iki 95,6 proc. Jurbarko r. (95,6) Utenos r. (94,7) Molėtų r. (94,6) Šiaulių m. (92,8) Alytaus m. (91,7) Ukmergės r. (91,7) Šilutės r. (91,6) Kupiškio r. (91) Marijampolė (90,6) Švenčionių r. (90,4) Tauragės r. (90,3) Vilkaviškio r. (90,2) Panevėžio m. (90,1)
	Vidurkiai	24,1 proc.	25,0 proc.	86,5 proc.

Smurtas namuose ir saugumo jausmas namų aplinkoje

	Rodikliai	Moksleiviai, kurie buvo fiziškai (mušant) baudžiami	Saugumo jausmas namų aplinkoje
Bendras	Mažiausi	Nuo 3,4 iki 5 proc. Šilutės r. (3,4) Lazdijų r. (4,5) Joniškio r. (4,6) Ukmergės r. (4,7)	Nuo 82,1 iki 90 proc. Ignalinos r. (82,1) Visaginas (88)
	Didžiausi	Nuo 15,1 iki 18,8 proc. Ignalinos r. (18,8) Visaginas (15,2)	Nuo 95,1 iki 99,7 Aukščiausias rodiklis – Skuodo r. (99,7) 48 savivaldybėse be: Akmenės r. (93,1) Kalvarija (93,2) Šalčininkų r. (94,1) Alytaus r. (94,2) Jonavos r. (94,2) Pagėgių r. (94,6) Prienų r. (94,6) Šakių r. (94,6) Kupiškio r. (94,8) Kaišiadorių r. (94,9)
	Vidurkiai	8,3 proc.	96 proc.
5 klasė	Mažiausi	Nuo 4,9 iki 5 proc. Šilutės r. (4,9)	Visaginas 87,5 proc.
	Didžiausi	Nuo 20,1 iki 23,8 proc. Ignalinos r. (23,8) Švenčionių r. (21,4) Šalčininkų r. (20,2)	100 proc. Birštonas (100) Neringa (100)
	Vidurkiai	11,6 proc.	96,2 proc.
7 klasė	Mažiausi	Nuo 2 iki 5 proc. Kretingos r. (2) Lazdijų r. (2,5) Ukmergės r. (2,8) Šilutės r. (2,9) Prienų r. (3,6) Šiaulių r. (3,7) Utenos r. (4)	Visaginas 83,6 proc.

		Alytaus m. (4,1) Marijampolė (4,4) Joniškio r. (4,5) Kalvarija (4,7) Druskininkai (4,9) Molėtų r. (4,9) Varėnos r. (5) Zarasų r. (5)	
	Didžiausi	15,1 iki 16,4 proc. Ignalinos r. (16,4)	Skuodo r. 100 proc.
	Vidurkiai	7,4 proc.	96,2 proc.
9 klasė	Mažiausi	Nuo 0 iki 0,9 proc. Birštonas (0) Neringa (0) Druskininkai (0,9)	Nuo 88,8 iki 90 proc. Kalvarija (88,8) Ignalinos r. (89,7)
	Didžiausi	Ignalinos r. 16,3 proc.	Druskininkai 100 proc. Neringa 100 proc. Pakruojo r. 100 proc. Skuodo r. 100 proc.
	Vidurkiai	5,4 proc.	96,3 proc.

Jaunų asmenų alkoholio, tabako ir narkotinių medžiagų vartojimas

	Rodikliai	Alkoholio vartojimas	Tabako vartojimas	Nartotinių medžiagų vartojimas
Bendras	Mažiausi	Šilutės r. 4,4 proc.	Nuo 2,6 iki 5 proc. Birštonas (2,6) Šilutės r. (2,7) Druskininkai (2,8) Vilniaus r. (2,8) Neringa (2,9) Kauno r. (3) Lazdijų r. (3,1) Kauno m. (3,7) Vilniaus m. (4) Elektrėnai (4,4) Alytaus m. (4,5) Raseinių r. (4,5) Ukmergės r. (5)	Jurbarko r. 0,7 proc.
	Didžiausi	Nuo 15,1 iki 18,4 proc. Pakruojo r. (18,4) Alytaus r. (17,5) Biržų r. (17,5) Akmenės r. (15,9) Visaginas (15,5) Trakų r. (15,4)	Pakruojo r. 18,1 proc.	Alytaus r. 6,6 proc.
	Vidurkis	11 proc.	7,4 proc.	3,1 proc.

Jaunų asmenų pasitenkinimas savo gyvenimu, sveikata ir išvaizda

	Rodikliai	Pasitenkinimas savo gyvenimu	Pasitenkinimas savo sveikata	Pasitenkinimas savo išvaizda
Bendras	Mažiausi	Nuo 66,4 iki 70 proc. Vilniaus m. (66,4) Kupiškio r. (66,7) Neringa (67,6) Klaipėdos m. (68,1) Plungės r. (69) Pakruojo r. (69,4) Šiaulių m. (69,5)	Nuo 70,4 iki 75 proc. Pakruojo r. (70,4) Neringa (73,5) Kupiškio r. (74,9) Anykščių r. (75)	Nuo 31,9 iki 35 proc. Palangos m. (31,9) Vilniaus m. (32,1) Klaipėdos r. (33,7) Plungės r. (34,3) Kupiškio r. (35) Visaginas (35)
	Didžiausi	Nuo 80,1 iki 85 proc. Kalvarija (85) Kelmės r. (81,7)	Kalvarija 89,1 proc.	Nuo 50,1 iki 54,4 proc. Kalvarija (54,4) Kazlų Rūda (52,6) Kelmės r. (51,8) Rietavas (51,4)
	Vidurkiai	73,9 proc.	79,9 proc.	41,9 proc.

Psichologų krūvis savivaldybėse

Savivaldybė	Mokinių skaičius savivaldybėje	Psichologų skaičius mokykloje	Dirbančių pilnu etatu	Dirbančių nepilnu etatu	Kiek trūktų savaičių išklaudyti kiekvieną moksleivį bent kartą, sk.
Akmenės r. sav.	2352	2	1	1	24
Alytaus m. sav.	6840	11	10	1	15
Alytaus r. sav.	1232	1	0	1	21
Anykščių r. sav.	1863	0	0	0	0
Birštono sav.	533	1	1	0	13
Biržų r. sav.	1879	1	0	1	31
Druskininkų sav.	2128	1	1	0	53
Elektrėnų sav.	2334	4	4	0	15
Ignalinos r. sav.	1008	0	0	0	0
Jonavos r. sav.	4185	6	4	2	15
Joniškio r. sav.	1965	2	2	0	25
Jurbarko r. sav.	2443	4	2	2	12
Kaišiadorių r. sav.	3060	6	5	1	12
Kalvarijos sav.	1028	1	1	0	26
Kauno m. sav.	37043	78	65	13	11
Kauno r. sav.	10561	17	13	4	14
Kazlų Rūdos sav.	1336	3	2	1	10
Kėdainių r. sav.	5080	5	4	1	23
Kelmės r. sav.	2335	4	4	0	15
Klaipėdos m. sav.	22294	42	37	5	13
Klaipėdos r. sav.	5808	12	7	5	10
Kretingos r. sav.	4433	7	6	1	15

Kupiškio r. sav.	1441	2	2	0	18
Lazdijų r. sav.	1733	2	1	1	17
Marijampolės sav.	6534	9	7	2	16
Mažeikių r. sav.	6200	6	6	0	26
Molėtų r. sav.	1405	1	0	1	23
Neringos sav.	133	1	1	0	3
Pagėgių sav.	663	1	1	0	17
Pakruojo r. sav.	1499	2	1	1	15
Palangos m. sav.	2077	2	2	0	26
Panevėžio m. sav.	10581	10	5	5	21
Panevėžio r. sav.	2790	2	2	0	35
Pasvalio r. sav.	2299	1	0	1	38
Plungės r. sav.	3796	2	1	1	38
Prienų r. sav.	2512	7	5	2	8
Radviliškio r. sav.	3557	3	2	1	25
Raseinių r. sav.	3059	5	5	0	15
Rietavo sav.	781	1	1	0	20
Rokiškio r. sav.	2638	3	2	1	19
Šakių r. sav.	2629	5	3	2	11
Šalčininkų r. sav.	3762	4	1	3	17
Šiaulių m. sav.	13969	16	8	8	17
Šiaulių r. sav.	3182	4	2	2	16
Šilalės r. sav.	2547	3	2	1	18
Šilutės r. sav.	4518	7	6	1	15
Širvintų r. sav.	1491	2	1	1	15
Skuodo r. sav.	1478	1	0	1	25
Švenčionių r. sav.	2191	2	2	0	27

Tauragės r. sav.	4366	3	2	1	31
Telšių r. sav.	4219	4	4	0	26
Trakų r. sav.	3370	1	0	1	56
Ukmergės r. sav.	3449	4	3	1	19
Utenos r. sav.	3653	2	1	1	37
Varėnos r. sav.	1634	0	0	0	0
Vilkaviškio r. sav.	3692	7	3	4	10
Vilniaus m. sav.	76462	154	126	28	11
Vilniaus r. sav.	11739	21	11	10	11
Visagino sav.	1913	5	4	1	9
Zarasų r. sav.	214	2	1	1	2

**Vilniaus universiteto Chemijos ir geomokslų fakulteto
magistro studijų baigiamojo darbo recenzento vertinimas**

Recenzentas: _____

Baigiamojo darbo autorius: _____

Baigiamojo darbo pavadinimas:

Kriterijaus maksimalus balų skaičius	Kriterijus	Nėra/silpnai →					Puiku		Vertinimas
		0	1	2	3	4	5		
5	Įvadas								
	Svertinis koeficientas 1								
20	Literatūros apžvalga								
	Svertinis koeficientas 5								
12	Tyrimo metodika								
	Svertinis koeficientas 3								
25	Rezultatai								
	Svertinis koeficientas 4								
10	Išvados								
	Svertinis koeficientas 2								
6	Literatūros sąrašas								
	Svertinis koeficientas 2								
6	Santraukos lietuvių ir anglų kalbomis								
	Svertinis koeficientas 2								
8	Akademinis rašymo stilius, raštingumas ir terminija								
	Svertinis koeficientas 2								
8	Baigiamojo darbo vientisumas ir išpildymas								
	Svertinis koeficientas 2								
100		Skirti balai							
		Galimas maksimalus balų skaičius							
		Įvertinimas							

DARBO VADOVO ATSLIEPIMAS

Darbo autorius

Darbo pavadinimas

Temos originalumo vertinimas	
Darbo užduočių atlikimo vertinimas	
Darbo rengimo vertinimas	
Studento metodinių būdų įvaldymo vertinimas	
Studento iniciatyvumo vertinimas	
Studento savarankiškumo vertinimas	

Galutinis vertinimas	
-------------------------	--

Darbo vadovas.....

Parašas

Data

BAIGIAMOJO MAGISTRO DARBO VERTINIMO LAPAS

Darbo autorius:
(vardas, pavardė) (parašas)

Mokslinis darbo
vadovas:
(mokslinis laipsnis, mokslinis vardas, vardas, pavardė) (parašas)

Recenzentas:
(mokslinis laipsnis, mokslinis vardas, vardas, pavardė) (parašas)

Kartografijos ir
geoinformatikos
katedros vadovas:
(mokslinis laipsnis, mokslinis vardas, vardas, pavardė) (parašas)

Darbo gynimo data:

Darbo įvertinimas:
(balas skaičiumi, balas raštu)

Baigiamųjų darbų gynimo
komisijos pirmininkas:
(mokslinis laipsnis, mokslinis vardas, vardas, pavardė) (parašas)

Baigiamųjų darbų gynimo
komisijos sekretorius:
(vardas, pavardė) (parašas)