



Światowy raport o zdrowiu psychicznym

**Transformacja zdrowia
psychicznego dla wszystkich**

To tłumaczenie nie zostało stworzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). WHO nie ponosi odpowiedzialności za treść ani dokładność tego tłumaczenia. Oryginalne wydanie angielskie „*World mental health report. Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization (WHO); 2022. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” jest wiążącą i autentyczną edycją. // This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “*World mental health report. Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” shall be the binding and authentic edition.



6

Profilaktyka i promocja na rzecz zmian

PROMOCJA
PROFILAKTYKA
PRIORYTETY DZIAŁANIA

Podsumowanie rozdziału

W niniejszym rozdziale omówiono wielosektorowe strategie promocji i profilaktyki wymagane na wszystkich etapach życia, by dokonać transformacji w obszarze zdrowia psychicznego. Poddano analizie wybrane możliwości interwencji mających na celu ograniczenie ryzyka i budowanie odporności na poziomie indywidualnym, społecznym i strukturalnym, podsumowując przemawiające za nimi uzasadnienie i dowody oraz prezentując przykłady dobrych praktyk z całego świata. Zbadano również trzy priorytety działań: zapobieganie samobójstwom; ochrona i promowanie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz promowanie i ochrona zdrowia psychicznego w miejscu pracy.



🔑 Najważniejsze informacje zawarte w tym rozdziale:

- Działania promujące i profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego opierają się na identyfikowaniu podstawowych czynników mających wpływ na zdrowie psychiczne oraz przeprowadzaniu stosownych interwencji w celu ograniczenia ryzyka lub zwiększenia odporności i dobrostanu psychicznego.
- Skuteczne strategie wymagają działań wielosektorowych i mogą obejmować wprowadzanie zmian na poziomie indywidualnym, społecznym (rodzina i społeczność) lub strukturalnym.
- Sektor zdrowia może odegrać ważną rolę między innymi dzięki wdrożeniu programów w dziedzinie promocji i profilaktyki w ramach świadczeń zdrowotnych oraz wspieraniu inicjatyw podejmowanych w warunkach niezwiązanych ze zdrowiem.
- Zapobieganie samobójstwom stanowi priorytet na szczeblu światowym. Znaczne postępy w tym obszarze można osiągnąć, realizując strategie określone w inicjatywie WHO LIVE LIFE, w tym ograniczenie dostępu do środków, odpowiedzialne relacjonowanie zdarzeń przez media, wspieranie kształcenia umiejętności społeczno-emocjonalnych u nastolatków oraz przeprowadzanie wczesnych interwencji.
- Zdrowie psychiczne wśród dzieci i młodzieży można propagować w ramach strategii politycznych i przepisów prawnych, wsparcia opiekunów, programów szkolnych oraz zmian w społeczności i środowisku online.
- Pracodawcy i rządy mają obowiązek promować i chronić zdrowie psychiczne wszystkich ludzi w pracy – mogą to osiągnąć, wdrażając odpowiednie przepisy prawne i regulacje oraz strategie organizacyjne, a także przeprowadzając szkolenia dla kadry kierowniczej oraz interwencje skierowane do pracowników.

W rozdziale 5 Podstawy do wprowadzenia zmian opisano elementy niezbędne do wprowadzenia zmian w kierunku poprawy zdrowia psychicznego; podkreślono przy tym znaczenie ram umożliwiających rozwój, a także rolę wsparcia społecznego i politycznego, umiejętności technicznych i wystarczających zasobów. Z kolei w rozdziałach 6 i 7 skoncentrowano się na tym, jak wygląda ta transformacja w praktyce, a w szczególności na tym, jakie strategie i świadczenia można wprowadzić, by poprawić zdrowie psychiczne określonych populacji. Do przedstawionych działań należy m.in. udoskonalenie wielosektorowych strategii promocji i profilaktyki na wszystkich etapach życia (na tej kwestii skoncentrowano się w niniejszym rozdziale) przy jednoczesnym wzmocnieniu opieki nad zdrowiem psychicznym i opieki społecznej w wymiarze lokalnym (zob. rozdz. 7: Restrukturyzacja i zwiększanie skali opieki w celu uzyskania efektu).

Zapewnienie skutecznych profilaktyki i promocji ma zasadnicze znaczenie dla poprawy dobrostanu psychicznego i odporności, zapobiegania występowaniu i skutkom zaburzeń psychicznych oraz zmniejszenia zapotrzebowania na opiekę nad zdrowiem psychicznym. Coraz więcej dowodów wskazuje też na to, że często jest to też po prostu opłacalne (324).

Zasadniczo działania promujące i profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego opierają się na identyfikowaniu podstawowych czynników mających wpływ na zdrowie psychiczne oraz przeprowadzaniu stosownych interwencji (zob. sekcja 2.2 Determinanty zdrowia psychicznego). Obejmuje to działania mające na celu przeciwdziałanie dystalnym czynnikom strukturalnym, które kształtują warunki życia codziennego, takim jak nierówności spowodowane ubóstwem czy jakością środowiska. Działania te są jednak często ukierunkowane również na czynniki proksymalne związane z jednostką i rodziną – takie jak indywidualne umiejętności radzenia sobie czy praktyki rodzicielskie – które mają bardziej bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne.

Łącznie promocja i profilaktyka obejmują szeroką gamę działań, które można ukierunkować na jednostki, określone grupy lub całe populacje (zob. tab. 6.1). Warto w tym miejscu przypomnieć, że zdrowie psychiczne to coś więcej niż tylko brak choroby lub zaburzenia (zob. rozdz. 2: Zasady i czynniki stymulujące w publicznym zdrowiu psychicznym). Promowanie zdrowia psychicznego polega zatem na utrzymaniu lub poprawie dobrostanu psychicznego, natomiast profilaktyka – w ujęciu przedstawionym w niniejszym rozdziale (tj. jako profilaktyka pierwotna) – koncentruje się na zapobieganiu wystąpieniu zaburzeń psychicznych.

TABELA 6.1

Populacje docelowe i ogólne cele promocji i profilaktyki pierwotnej w zakresie zdrowia psychicznego

	RODZAJ DZIAŁANIA	POPULACJA DOCELOWA	CEL
	Promocja zdrowia psychicznego	Zróznicowana	Utrzymanie lub poprawa dobrostanu psychicznego lub zwiększenie odporności
Profilaktyka pierwotna	Uniwersalna	Cała populacja	
	Selektywna	Subpopulacje (np. określone grupy demograficzne) o podwyższonym ryzyku rozwoju zaburzeń psychicznych	Zmniejszenie zapadalności na choroby (tj. zapobieganie wystąpieniu zaburzeń psychicznych)
	Wskazująca	Osoby, które wykazują oznaki lub objawy zaburzeń psychicznych, ale nie spełniają kryteriów diagnostycznych dla zaburzeń psychicznych	

W praktyce trudno jest wyraźnie oddzielić działania profilaktyczne od promocyjnych. Strategie, które służą zmianie uwarunkowań zdrowia psychicznego w celu poprawy dobrostanu psychicznego, mogą być również pomocne w powstrzymaniu rozwoju zaburzeń psychicznych u poszczególnych osób; dlatego promowanie zdrowia psychicznego i profilaktyka uniwersalna są często wdrażane jako jedno działanie.

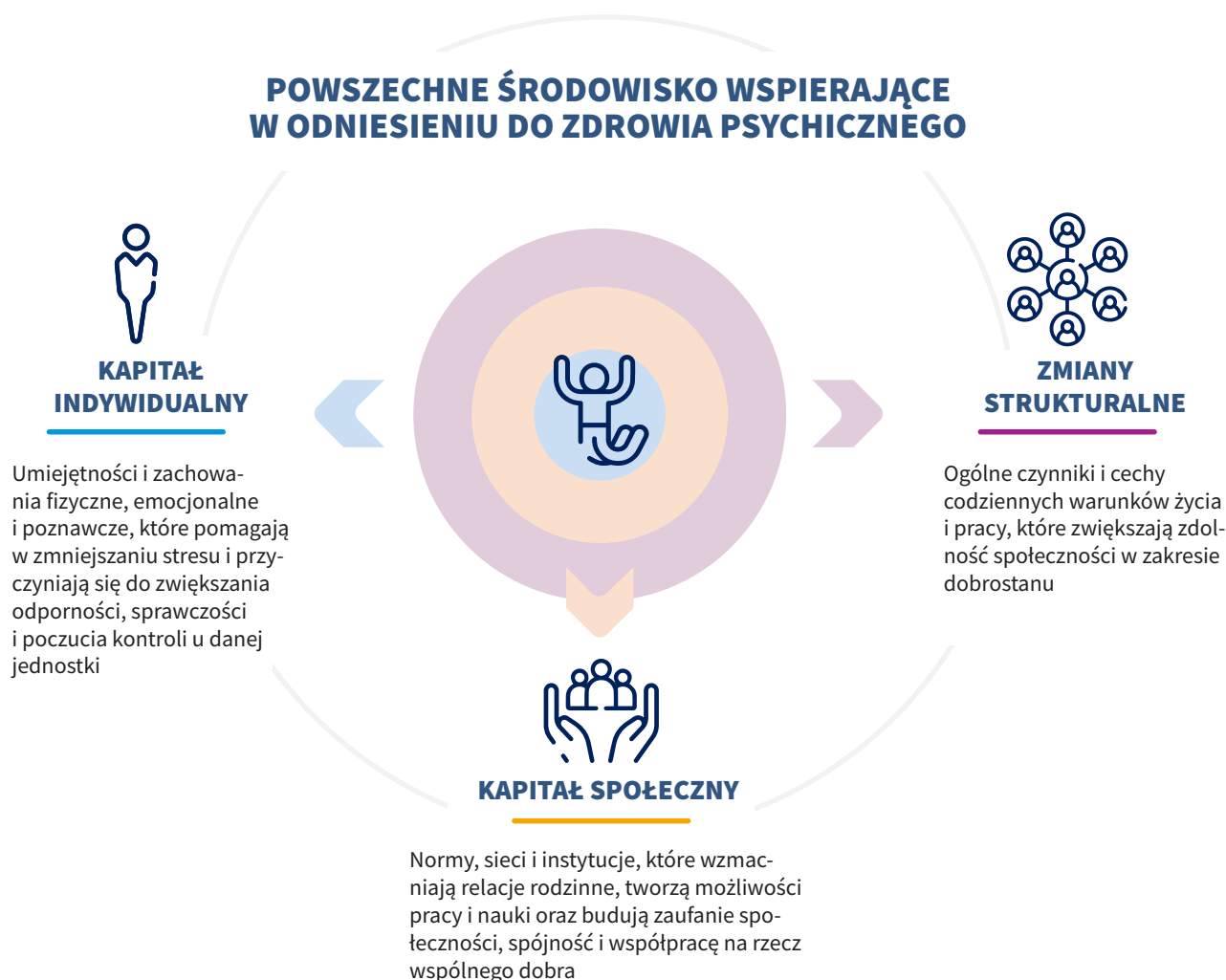
W niniejszym rozdziale przeanalizowano, co jest potrzebne, aby państwa mogły skutecznie realizować działania promujące zdrowie psychiczne i profilaktykę pierwotną w praktyce. Nie istnieje jedno proste rozwiązanie – pojedyncza interwencja rzadko wystarcza, aby osiągnąć zmianę we wszystkich przedziałach wiekowych i grupach ryzyka. Jak podkreślono w *Kom-*

pleksowym planie działania na rzecz zdrowia psychicznego na lata 2013–2030, państwa muszą zamiast tego wdrożyć szeroki zakres interwencji uniwersalnych, selektywnych i wskazujących.

W dalszych sekcjach omówiono niektóre z dostępnych opcji interwencji, przedstawiono ich uzasadnienie i podstawy dowodowe oraz podano przykłady dobrych praktyk z całego świata. Wskazano trzy priorytety działań, w przypadku których dowody i doświadczenia dotyczące korzyści dla zdrowia psychicznego są szczególnie przekonujące: interwencje mające na celu zapobieganie samobójstwom; interwencje promujące i chroniące zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży; oraz interwencje służące promowaniu i ochronie zdrowia psychicznego w miejscu pracy.

RYS. 6.1

Promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka uniwersalna są ukierunkowane na czynniki wspierające zdrowie psychiczne



Źródło: Friedli, 2009 (325).

6.1 Promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka uniwersalna

Strategie promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki uniwersalnej mają zwykle na celu zmianę profilu ryzyka całych populacji oraz poprawę ogólnego dobrostanu. Osiąga się to poprzez zmianę uwarunkowań zdrowia psychicznego w sferach indywidualnej, społecznej i strukturalnej w celu stworzenia środowisk wspierających zdrowie psychiczne (zob. [rys. 6.1](#)).

Strategie i interwencje uniwersalne są bardzo zróżnicowane. Wiele z takich interwencji jest wdrażanych na poziomie społeczności lokalnej, np. przez lokalnych liderów lub świadczeniodawców opieki zdrowotnej. Inne realizowane są na wyższym poziomie, np. po-

przez krajowe przepisy prawa pracy lub strategie ograniczania ubóstwa.

W praktyce interwencje uniwersalne często łączą różne strategie na poziomach indywidualnym, społecznym i strukturalnym. Przykładowo: interwencje mogą łączyć szkolenie z zakresu umiejętności życiowych (kapitał indywidualny) z lokalnymi wydarzeniami dla seniorów (kapitał społeczny) oraz ogólnokrajową kampanią przeciwko stygmatyzacji (zmiany strukturalne) (zob. [ramka 6.1 Kampania A-B-C na rzecz dobrego zdrowia psychicznego](#)).

STUDIUM PRZYPADKU

RAMKA 6.1

Kampania A-B-C na rzecz dobrego zdrowia psychicznego

Prowadzona w Australii kampania Działaj-Przynależ-Zaangażuj się (ang. *Act-Belong-Commit*, A-B-C) ma na celu zachęcenie ludzi do aktywnego działania na rzecz zdrowia psychicznego. Opiera się ona na trzech prostych przesłaniach:

- Rób coś, aby pozostać aktywnym fizycznie, społecznie, duchowo i poznawczo (Działaj).
- Rób coś z kimś, aby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi, rodziną i społecznością (Przynależ).
- Rób coś znaczącego, ważnego i wartościowego, aby zapewnić poczucie celu (Zaangażuj się).

Uzupełnieniem tej kampanii są zasoby online (w tym poradniki samopomocy, arkusze informacyjne, listy lokalnych działań i programy szkolne) oraz programy realizowane w społecznościach, których celem jest wzmacnianie więzi między członkami społeczności

i zachęcanie ludzi do udziału w różnorodnych działaniach, które mogą chronić i wspierać ich zdrowie psychiczne.

Kampania zrzesza ponad 160 partnerów społecznych i organizacyjnych oraz współpracowników w Australii Zachodniej. Została także dostosowana i wdrożona w innych częściach kraju oraz za granicą – m.in. w Danii, na Wyspach Owczych, w Norwegii i Stanach Zjednoczonych.

Do 2018 roku aż 82% mieszkańców Australii Zachodniej znało kampanię A-B-C, a 16% spośród tych osób podjęło działania mające na celu poprawę ich zdrowia psychicznego. W ramach szkolnego programu promocji zdrowia psychicznego przeszkolono również nauczycieli w 51 lokalnych szkołach, docierając do 46 000 dzieci i młodzieży (w wieku od 6 do 18 lat).

Źródła: Curtin University, 2021 (326); Anwar-McHenry et al., 2019 (327).

6.1.1 Budowanie kapitału indywidualnego na rzecz zdrowia psychicznego

Strategie budowania zasobów indywidualnych często koncentrują się na wzmacnianiu umiejętności emocjonalnych i poznawczych, wiedzy, kompetencji oraz postaw. Realizowane są one na przykład poprzez programy wychowawcze i edukacyjne, które promują:

- **Kompetencje** umożliwiające efektywne życie, naukę i pracę. Obejmuje to podstawowe umiejętności życiowe w zakresie komunikacji, krytycznego myślenia, podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, samoświadomości, empatii i troski o innych. Dotyczy to także zdolności do samoopieki i wyboru takich zachowań i stylów życia, które utrzymują nas w zdrowiu;
- **Odporność** pozwalającą skutecznie radzić sobie z czynnikami stresogennymi i dostosowywać się do nich. Co ważne, posiadanie odporności nie oznacza, że nigdy nie doświadcza się trudności lub stresu. Odporność oznacza raczej zdolność do radzenia sobie ze stresem i przeciwnościami losu oraz umiejętność „odbicia się od dna”;
- **Upodmiotowienie**, aby mieć pewność siebie, wybór i kontrolę nad własnym życiem. Obejmuje ono szacunek do siebie, nadzieję, tożsamość, poczucie celu, a także wiarę we własne możliwości, poczucie kontroli, sprawiedliwości i przynależności. W przypadku osób doświadczających zaburzeń psychicznych upodmiotowienie obejmuje również możliwość aktywnego angażowania się we wszystkie aspekty opieki nad zdrowiem psychicznym (zob. rozdz. 4: [W centrum uwagi: Angażowanie i wzmocnienie osób z doświadczeniem życiowym](#)).

STUDIUM PRZYPADKU

RAMKA 6.2

Wykorzystanie sportu do promowania umiejętności życiowych wśród młodzieży w Hongkongu

Realizowany w Specjalnym Regionie Administracyjnym Hongkong (Chiny) program rozwoju młodzieży z wykorzystaniem sportu przyczynił się do rozwijania umiejętności życiowych i wzmacniania sprawczości wśród nastolatków.

Program obejmował cotygodniowe pozaszkolne zajęcia sportowe z elementami mentoringu, prowadzone w duchu pozytywnego rozwoju młodzieży, koncentrującego się na mocnych stronach nastolatków, a nie na korygowaniu problematycznych zachowań.

Każdego tygodnia uczestnicy programu uczyli się wyznaczać cele, budować umiejętności i zastanawiać

się nad swoimi odczuciami związanymi z konkretnym sportem. Nie było nauczycieli ani gotowych programów nauczania, a mentorzy pełnili rolę moderatorów, pozwalając uczniom samodzielnie określać cele i sposoby ich osiągnięcia poprzez komunikację. Mentorzy udostępniali też narzędzia i techniki rozwiązywania problemów w kontekście sportu oraz zapewniali przestrzeń do ich praktycznego stosowania w środowisku sprzyjającym budowaniu odporności psychicznej.

Jak wykazano w ramach rzetelnej oceny, oprócz poprawy aktywności fizycznej i kondycji uczestników program wpłynął pozytywnie na ich dobrostan psychiczny, poczucie własnej skuteczności i odporność.

Źródło: Ho et al., 2017 (328).

Interwencje promujące zdrowie psychiczne w celu budowania kapitału indywidualnego często kierowane są do młodych ludzi – np. poprzez szkolne programy rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych lub programy rozwoju młodzieży. Społecznościowe ośrodki młodzieżowe, kluby pozaszkolne i inicjatywy mentorskie mogą działać na rzecz zwiększania kompetencji, odporności i poczucia sprawczości uczestników, a tym samym promować zdrowie psychiczne (zob. ramka 6.2: Wykorzystanie sportu do promowania umiejętności życiowych wśród młodzieży w Hongkongu).

Promowanie zdrowych zachowań

Budowanie indywidualnych kompetencji obejmuje również interwencje służące wspieraniu ludzi w zmianie zachowań, które są szkodliwe zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Do zwiększonego ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych lub fizycznych mogą prowadzić takie czynniki, jak niski poziom aktywności fizycznej, palenie tytoniu, szkodliwe spożywanie alkoholu, używanie narkotyków, zaburzenia snu oraz niezdrowe nawyki żywieniowe (329, 100, 330).

Programy oraz szkoły wspierające wczesny rozwój dziecka stanowią istotne platformy nie tylko do celów rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych (zob. sekcja 6.3.2 Ochrona i promowanie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży), ale również na potrzeby przekazywania wiedzy na temat zachowań sprzyjających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu u dzieci i młodzieży.

Należy rozważyć edukowanie młodych ludzi na temat szkodliwości używania marihuany o dużej sile działania, aby zmniejszyć liczbę przypadków psychozy w społecznościach.

Już teraz jedną z powszechnie akceptowanych strategii ochrony zdrowia jest podnoszenie kompetencji

zdrowotnych w zakresie alkoholu, tytoniu, aktywności fizycznej i żywienia (331). Ponadto należy rozważyć szeroko zakrojone kampanie edukacyjne dla młodych ludzi na temat szkodliwości używania marihuany o dużej sile działania, aby zmniejszyć liczbę przypadków psychozy w społecznościach (332).

6.1.2 Budowanie zasobów społecznych w obszarze zdrowia psychicznego

Budowanie zasobów społecznych w obszarze zdrowia psychicznego polega na tworzeniu możliwości rozwijania pozytywnych relacji i wsparcia społecznego na różnych poziomach: w rodzinie, wśród rówieśników oraz w całej społeczności na przestrzeni życia (zob. tab. 6.2) (333). Obejmuje to dopilnowanie, aby instytucje społeczne – takie jak przedszkola, szkoły czy rynek pracy – rozumiały swoją rolę we wspieraniu dobrostanu psychicznego i pracowały nad wzmocnieniem zasobów społecznych.

We wczesnym dzieciństwie i okresie niemowlęcym relacje rodzinne są szczególnie ważne: niektóre z najważniejszych źródeł odporności psychicznej dla dzieci z ubogich rodzin to przekonania i zachowania rodziców promujące poczucie własnej wartości, dostęp do wsparcia społecznego (w tym od innych dorosłych) oraz wysokiej jakości domowe środowisko edukacyjne (325). W okresie dorastania i dorosłości ogromne znaczenie mają wsparcie społeczne oraz dobre relacje interpersonalne: w domu, szkole, pracy i w szeroko pojętej społeczności. W przypadku osób starszych więzi społeczne są szczególnie istotne dla zmniejszenia czynników ryzyka, takich jak osamotnienie czy izolacja społeczna. Na tym etapie życia angażowanie się w wartościowe działania społeczne może znacząco poprawić zdrowie psychiczne, zadowolenie z życia i jego jakość, a także zmniejszyć objawy depresji (334).

TABELA 6.2

Przykłady strategii i podejść ukierunkowanych na wzmacnianie zasobów społecznych w celu promowania i ochrony zdrowia psychicznego

STRATEGIA PROMOCJI	PRZYKŁADY
Wsparcie zdrowia psychicznego opiekunów	• Identyfikacja, wsparcie i kierowanie rodziców i innych opiekunów z zaburzeniami psychicznymi • Grupy wsparcia dla nowych rodziców
Wzmacnianie dobrego rodzicielstwa	• Szkolenia w zakresie umiejętności opiekuńczych dla opiekunów dzieci i młodzieży • Grupy wsparcia dla nowych rodziców • Wizyty domowe we wczesnym dzieciństwie
Tworzenie ochronnego środowiska edukacyjnego	• Poprawa kultury i bezpieczeństwa w szkołach • Przedszkolne programy edukacyjne i programy rozwojowe • Programy przeciwdziałania nękanii • Programy na rzecz przeciwdziałania rasizmowi i seksizmowi • Grupy wsparcia rówieśniczego i programy mentorskie w szkołach • Podnoszenie wśród nauczycieli kompetencji zdrowotnych w zakresie zdrowia psychicznego
Tworzenie ochronnego środowiska pracy	• Strategie ograniczające czynniki ryzyka psychospołecznego (na przykład dotyczące godzin pracy i nękania) • Działania i szkolenia z zakresu podnoszenia świadomości w obszarze zdrowia psychicznego umożliwiające pracownikom udzielanie wstępnego wsparcia kolegom w trudnej sytuacji • Rozsądne udogodnienia w pracy dla osób z zaburzeniami psychicznymi
Wspieranie zdrowych relacji osobistych	• Programy promujące zdrowe relacje wśród młodzieży i par • Programy edukacyjne i wzmacniające w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji i przemocy
Wzmacnianie wsparcia społecznego dla osób starszych	• Inicjatywy zaprzyjaźniania się • Kluby społecznościowe i aktywności społeczne dla osób starszych
Tworzenie bezpiecznych i wspierających dzielnic mieszkalnych	• Zmiany przestrzenne sprzyjające interakcjom społecznym • Działania policyjne w oparciu o społeczność lokalną

Przeciwdziałanie dyskryminacji, przemocy i wykorzystaniu ma zasadnicze znaczenie dla ochrony zdrowia psychicznego w każdym wieku i we wszystkich środowiskach. W większości krajów istnieje ogromna

potrzeba zapewnienia większej równości płci i wzmocnienia pozycji kobiet. Z kolei we wszystkich krajach szczególne znaczenie ma ochrona kobiet, dzieci i osób starszych przed przemocą. Przemoc w związkach

intymnych i przemoc seksualna wobec kobiet to czynniki znacznie zwiększające ryzyko wystąpienia depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, prób samobójczych i zespołu stresu pourazowego (zob. doświadczenie Lion w rozdziale 2) (335, 45). Młodzi ludzie wychowujący się w rodzinach lub społecznościach, w których panuje przemoc, są narażeni na szereg zaburzeń emocjonalnych i behawioralnych, które zagrażają dobremu zdrowiu psychicznemu (zob. doświadczenie Ntokozo).

Istnieją znaczące dowody na to, co jest skuteczne w zapobieganiu przemocy wobec kobiet i dzieci – są to m.in.: interwencje mające na celu wzmocnienie relacji,

umiejętności rodzicielskich i życiowych; wzmocnienie pozycji kobiet; poprawa bezpieczeństwa w szkołach i sąsiedztwach; oraz przekształcenie patriarchalnych norm i praktyk społecznych (336, 337).

We wszystkich przypadkach duże znaczenie ma kontekst lokalny – programy budujące kapitał społeczny, wspierające odpowiedzialność i działania zapobiegające dyskryminacji, przemocy i innym zachowaniom zagrażającym zdrowiu psychicznemu są szczególnie skuteczne, gdy są dostosowane do lokalnych profilów ryzyka i dostępnych zasobów (zob. ramka 6.3 Wspierające społeczności).

OPOWIADANIE

Moja depresja wynikała z doświadczeń z dzieciństwa

Doświadczenie Ntokozo

Mój ojciec zmarł, gdy byłem bardzo mały, a matka porzuciła mnie jakiś czas później, zostawiając u sąsiadów. Nigdy więcej się nie odezwała. Przygarnął mnie wujek, który często znęcał się nade mną fizycznie i zastraszał.

Gdy miałem około 12 lat, zacząłem doświadczać objawów zaburzeń lękowych i depresji. Pamiętam, że zapytałem wujka, czy to normalne mieć myśli samobójcze. Do tej pory mam w pamięci jego odpowiedź: „Jesteś za młody na myśli samobójcze; nie wiesz, czym są prawdziwe problemy”.

Kilka tygodni później próbowałem odebrać sobie życie. Na szczęście w pobliżu był bliski członek rodziny, który szybko zabrał mnie do kliniki. Dziadek, kierując

się swoimi wierzeniami na temat zdrowia psychicznego, zabrał mnie później do tradycyjnego uzdrowiciela, sądząc, że zostałem opętany przez złego ducha. O mojej próbie samobójczej nigdy się nie rozmawiało. Zamiast tego utrzymywano to w tajemnicy, a moje zaburzenia psychiczne pozostawały niezdiagnozowane i nieleczone.

Moje zmagania ze zdrowiem psychicznym towarzyszyły mi przez całe dorosłe życie. Dopiero gdy objawy były na tyle nasilone, że trudno było je już ignorować, zwróciłem się po profesjonalną pomoc. W ten sposób, wiele lat po pierwszych objawach zdiagnozowano u mnie ciężką depresję i zaburzenia lękowe, które – jak uznano – miały swoje źródło w traumatycznych przeżyciach z dzieciństwa.

Ntokozo Nyathi, Zimbabwe

STUDIUM PRZYPADKU

RAMKA 6.3

Wspierające społeczności

Wspierające społeczności (ang. *Communities That Care*, CTC) to system profilaktyki na poziomie społeczności, który ma na celu zmniejszenie czynników ryzyka, wzmocnienie ochrony oraz ograniczenie zachowań zagrażających zdrowiu psychicznemu młodzieży. Był on z powodzeniem testowany w ponad 500 społecznościach w krajach o wysokich dochodach przez ponad 20 lat. Okazało się, że skutecznie zapobiega przestępczości, przemocy i zażywaniu substancji psychoaktywnych wśród nastolatków.

W ramach systemu CTC szkoli się i wspiera lokalne koalicje społeczne w stosowaniu praktyk profilaktycznych opartych na danych i dowodach w celu ukie-runkowania na lokalnie priorytetowe czynniki ryzyka i czynniki ochrony. Proces rozpoczyna się od powołania grupy interesariuszy i przeszkolenia jej na temat zasad nauki o zapobieganiu oraz związku między zagrożeniami dla młodzieży a zaburzeniami zachowania. Badanie ankietowe wśród młodzieży dostarcza lokalnych danych epidemiologicznych na temat ryzyka, ochrony i zachowań młodzieży, które są wykorzy-

stywane do opracowania profilu ryzyka społeczności i określenia priorytetów działań. Na tej podstawie grupa społeczna przygotowuje plan działania, wybierając interwencje prewencyjne z kompendium opcji opartych na dowodach (takich jak programy koncentrujące się na umiejętnościach rodzicielskich, programach nauczania lub zajęciach pozaszkolnych).

Interwencje w ramach CTC mogą być prowadzone na wielu poziomach i w różnych środowiskach; mogą obejmować kampanie w mediach społecznościowych, inicjatywy w zakresie wsparcia rodzicielskiego i rozwijania umiejętności, zmiany w programach szkolnych i praktykach zarządzania lub nauczania, a także programy mentorskie i pozaszkolne.

Okazało się, że systemy CTC są skuteczne w zapobieganiu zachowaniom zagrażającym zdrowiu wśród młodzieży również w perspektywie długoterminowej – młodzi ludzie objęci programem rzadziej sięgają po narkotyki, nie przejawiają zachowań antyspołecznych ani przemocy aż do 21. roku życia.

Źródła: Hawkins et al, 2014 (338); Oesterle et al, 2018 (339).

6.1.3 Wprowadzanie zmian strukturalnych na rzecz zdrowia psychicznego

Wprowadzanie zmian strukturalnych na rzecz zdrowia psychicznego obejmuje kształtowanie podstawowych warunków życia codziennego w taki sposób, by wspierały one dobrostan jednostek, rodzin i społeczności. Chodzi tu o wzmacnianie zasad i przepisów, zmianę norm i wartości oraz wprowadzanie odpowiednich mechanizmów wsparcia, które pozwalają przeciwdziałać niekorzystnym sytuacjom, przestrzegać praw czło-

wieka oraz zapewnić wszystkim sprawiedliwy i równy dostęp do infrastruktury, usług i możliwości.

Szereg polityk i działań strategicznych na poziomie makro, które umożliwiają lub przyspieszają takie zmiany strukturalne, można realizować na poziomie makro. Ich główne cele często wykraczają daleko poza promowanie i ochronę zdrowia psychicznego, ale wszystkie mają na nie istotny wpływ (340). Przykładowe polityki i działania strategiczne obejmują:

- **Środki mające na celu zmniejszenie niepewności finansowej, ubóstwa i nierówności dochodowych.** Przykładami takich środków są ochrona

socjalna, systemy emerytalne, umarzanie długów, programy wzmocnienia pozycji ekonomicznej i inne programy ograniczania ubóstwa, a także pomoc w utrzymaniu się dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi i psychospołecznymi. Istnieje coraz więcej dowodów z krajów o niskich i średnich dochodach wskazujących, że programy transferów pieniężnych nie tylko łagodzą trudności finansowe, ale też wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne i dobrostan beneficjentów (341).

- **Środki umożliwiające dostęp do rynków pracy.** Pomimo zagrożeń psychospołecznych, takich jak nękanie w miejscu pracy (zob. [sekcja 6.3.3 Promowanie i ochrona zdrowia psychicznego w pracy](#)) zatrudnienie ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, podczas gdy bezrobocie wiąże się ze znacznym ryzykiem w tym obszarze (342). Aktywne polityki i programy rynku pracy – takie jak kursy szkolenia zawodowego, pomoc w poszukiwaniu pracy, dopłaty do wynagrodzeń lub wspierane staże – mogą wspierać osoby poszukujące pracy, w szczególności osoby długotrwale bezrobotne, a także osoby z niepełnosprawnością psychospołeczną lub inną (343).
- **Środki mające na celu zwiększenie dostępu do edukacji.** Edukacja jest niezwykle ważna dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a także wzrostu gospodarczego i ograniczania ubóstwa. Do zwiększenia dostępu do edukacji mogą przyczynić się inicjatywy mające na celu zniwelowanie różnic w dostępie do edukacji ze względu na płeć, ograniczenie zjawiska wczesnego kończenia nauki, zwiększenie liczby zapisów do szkół i zwiększenie umiejętności czytania i pisanie wśród dorosłych.
- **Środki mające na celu poprawę bezpiecznych i godnych warunków mieszkaniowych.** Przeludnione, niepewne i nieodpowiednie warunki mieszkaniowe oraz bezdomność stanowią zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Można im przeciwdziałać

poprzez programy mieszkalnictwa wspomagane i poprawę dostępu do bezpiecznych, przystępnych cenowo i dobrej jakości mieszkań dla grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji (zob. także [sekcja 7.3.4 Usługi mieszkalnictwa wspomagane](#)) (344).

- **Środki służące ochronie przed dyskryminacją.** Są to m.in. przepisy ustawowe i wykonawcze, które służą promowaniu integracji i zapobieganiu dyskryminacji ze względu na pochodzenie etniczne, orientację seksualną, religię czy wiek i które obejmują prawa kobiet, dzieci, osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami fizycznymi i psychospołecznymi (zob. [sekcja 4.2.1 Działania przeciwko stygmatyzacji i dyskryminacji](#)).

Jak wskazała powołana w ramach czasopisma Lancet komisja na rzecz zdrowia psychicznego i zrównoważonego rozwoju na świecie (Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development), cele zrównoważonego rozwoju zapewniają potencjalne ramy na potrzeby wprowadzania zmian strukturalnych, ponieważ wiele z tych celów wyraźnie odnosi się do kluczowych społecznych i strukturalnych uwarunkowań zdrowia psychicznego (zob. [sekcja 4.3 Umożliwianie rozwoju społecznego i gospodarczego](#)) (15).

Chociaż sektor zdrowia odgrywa wyraźną rolę w profilaktyce i promocji (zob.: [W centrum uwagi: Wspieranie promocji i profilaktyki wielosektorowej: jaką rolę może odegrać sektor zdrowia?](#)), większość uniwersalnych strategii wymaga działań wykraczających poza sektor zdrowia. Jest to ważne, ponieważ każdy model promocji zdrowia i profilaktyki uniwersalnej, który nie uwzględnia strukturalnych uwarunkowań zdrowia psychicznego, będzie miał ograniczony zasięg. Co więcej, szeroko rozumiane problemy społeczne i strukturalne obecne w całym społeczeństwie – takie jak nadużycia, wyzysk i dyskryminacja – muszą być eliminowane nie tylko dlatego, że wpływają na zdrowie, ale dlatego, że same w sobie stanowią naruszenie wspólnych wartości.