

ТРАНСНАЦИОНАЛНА СТУДИЈА

ЗА ПОТРЕБИТЕ НА СОО-УЧЕНИЦИ И
ПРОФЕСИОНАЛЦИ ЗА МЕНТАЛНО
ЗДРАВЈЕ



СОДРЖИНА

3 РЕЧНИК

4 ВОВЕД

5 РАЗБИРАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

6 ПОТТИКНУВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО МЕЃУНАРОДНИТЕ ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ НА СОО

7 ХОЛИСТИЧКИ ПРИСТАП ЗА РАЗБИРАЊЕ И ПОДОБРУВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

8 МЕРКИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО РАМКИТЕ НА ЕВРОПСКАТА УНИЈА

9 ПРОЦЕНКА НА ПОТРЕБИТЕ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО СОО-СЕКТОРОТ

9 Ставот на СОО-професионалци и ученици за менталното здравје

11 Потреба од зголемено знаење за ментално здравје во секторот за СОО

14 Перцепции и импликации на менталното здравје врз секојдневниот живот

19 Стигматизацијата, во голема мера присутна бариера во секторот СОО

23 Ограничен пристап до ресурси за ментално здравје и образовни иницијативи

26 Потребата за зголемена обука за менталното здравје

28 ДИСКУСИЈА

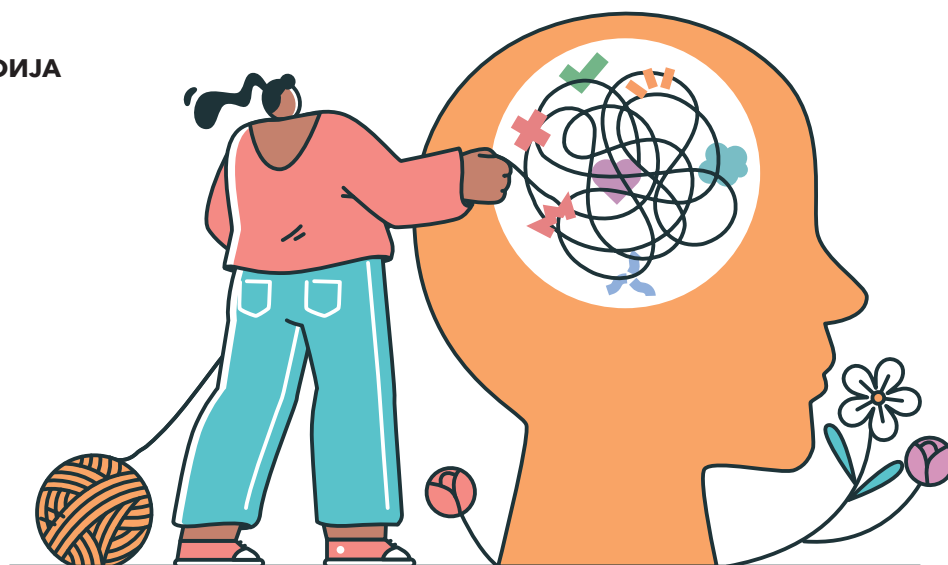
30 НАЈДОБРИ ПРАКТИКИ И ПРЕПОРАКИ

32 ЗАКЛУЧОК

33 БИБЛИОГРАФИЈА

34 АНЕКС 1

Овој проект е кофинансиран од Европската Унија. Сепак, изразените ставови и мислења се лични на авторите и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската Унија. Ниту Европската Унија, ниту органот за финансирање не можат да бидат одговорни за нив.



РЕЧНИК

„Anorexia nervosa“ (анорексија) - Нарушување во исхраната, кое често се поврзува со телесно неприспособување и психолошки проблеми, а може да се манифестира на пример, со сериозни ограничувања во исхраната, прејаднување, предизвикување неконтролирано голтање или намерно исфрлање на храната итн.

„Bulimia, bulimia nervosa“ (булимија) - Нарушување во исхраната кое се карактеризира со чести епизоди на прејаднување, прекумерна грижа за тежината и обиди да се контролира со екстремни мерки (на пример: повраќање, употреба на лаксативи).

Културен шок - Прашања за приспособување кои се јавуваат при сместување и приспособувањето во нова и непозната културна средина. Едно лице може да доживее лична непријатност предизвикана од разлики во животниот стил, социјални предизвици или приспособување на поинаков начин на живот.

Ментална благосостојба - Се однесува на позитивна состојба на емоционално, психолошко и социјално здравје, кое се карактеризира со чувство на задоволство, издржливост и способност ефективно да се справи со животните предизвици. Опфаќа позитивни емоции, чувство за цел и капацитет за вклучување во исполнителни врски и активности

„Mindfulness“ - навика да бидете свесни за вашето тело, ум и чувства во сегашниот момент за да создадете чувство на смиреност.

Ментално попречување (ментална болест или состојба) - значајно клиничко нарушување во спознавањето, емоционалната регулација или однесувањето на поединецот. Тоа е обично поврзано со вознемиреност или нарушување на функционирањето во важни области. Постојат многу различни видови на ментални нарушувања.

Носталгија по домот - Вознемиреноста што доаѓа како комбинација на

депресивни и анксиозни симптоми, повлечено однесување и тешкотии во фокусирањето на теми кои не се поврзани со домот предизвикани од отсуството од дома.

Пореметување поврзано со паниката - ментално растројство со напади на паника како примарна карактеристика. Генерално се појавува кај помлади луѓе и е поврзано со други ментални нарушувања како депресија и генерализирано анксиозно пореметување. Доста чести симптоми вклучуваат тресење раце, вкочанетост на екстремитетите, палпитации, вртоглавица, чувство на задушување, страв од смрт и страв од лудило или губење на контрола.

Симптоми - чувство, знак на болест, што укажува на процес на болеста. Симптом не е само видлив и звучен знак или поплака упатена од пациентот, туку и абнормалност пронајдена во лабораторија или преку дијагностички алатки. Симптом е, на пример: кашлица, главоболка итн.

Социјална анксиозност (социјална фобија) - постојан страв од социјални ситуации. Социјалната анксиозност е повеќе од скромност или срамежливост; тоа е страв кој влијае на секојдневните активности, врските, самодовербата, работата и училишниот живот.

Стигма - збир на негативни и неправедни мислења кои општество или група на луѓе ги има за нешто.

Стручно образование и обука (СОО) - едноставно наречена стручна обука, тоа е обука за вештини и учење на знаења поврзани со одреден занает, професија или струка во која ученикот/студентот или работникот сака да учествува. Стручното образование може да се изведува во образовна институција, како дел од средно или високо образование, или може да биде дел од почетната обука за време на вработувањето, на пример како чирак или како комбинација на формално образование и учење на работното место.



BOBED

Оваа студија е спроведена во рамките на проектот „MIND“ со цел да го зајакне капацитетот на професионалците во СОО (стручно образование и обука), односно за да ги зајакнат практиките за ментално здравје и да промовираат социо-емоционална благосостојба за СОО-учениците во проекти за мобилност.

Следејќи го растечкото оптоварување на менталната благосостојба на младите луѓе кои имаат 30% до 80% поголеми шанси да доживеат нарушување на менталното здравје и со помала веројатност да добијат емоционална поддршка, ставањето акцент на нивното ментално здравје и благосостојба е поважно од кога било.

Предизвиците со менталното здравје може да имаат трајни негативни влијанија врз образованието, вработувањето или личните односи. Така, секторот СОО е особено погоден и може да ги спречи учениците да го продолжат своето образование и обука или може да ги натера да го напуштат истото. Учениците кои земаат учество во проекти за мобилности се вклучени, бидејќи промените во средината и културата може да доведат до потреба од поголема емоционална поддршка.

Поради таа причина, ADICE и неговите партнери во проектот имаат за цел да обезбедат иновативни, педагошки и инклузивни решенија за да покажат дека емоционалната благосостојба е остварлива.

Специфичната цел на транснационалната студија е да ги истакне постоечките потреби и очекувања за ментално здравје во секторот на СОО во европските земји. Собраните податоци и резултати имаат за цел:

- Анализа на статусот на менталното здравје на СОО-учениците во Европската Унија и нивните потреби во однос на поддршката, вклучително и за време на меѓународни проекти за мобилност.
- Идентификување на СОО-професионалци за ефективна поддршка на СОО-ученици.

Проектот „MIND“ вклучува 5 европски партнери од различни географски области (Шпанија, Естонија, Словачка, Македонија и Франција) за споделување на различни практики и гледишта со цел создавање иновативни алатки за СОО-професионалци и ученици.

Проектни партнери:

- ADICE ((Франција)
- Здружение за волонтеризам Волонтерски Центар Скопје (Македонија)
- Fundación Plan B Educación Social (Шпанија)
- Občianske združenie KERIC (Словачка)
- Johannes Mihkelsoni Keskus (Естонија)



ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Проектот „MIND“ не тврди дека може да спроведе дијагноза и третман за луѓе кои живеат со ментални нарушувања. Луѓето со ментални болести треба да побараат помош од соодветните здравствени работници за соодветен третман. Секое нарушување кое што не се лекува или пак несоодветно се лекува - може да се влоши.

РАЗБИРАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Прво, за ефективно да се одговори на потребите за ментално здравје на СОО-учениците, од суштинско значење е да се разбере што претставува ментално здравје. Како што е дефинирано од Светската здравствена организација (2023): „**Менталното здравје е состојба на менталната благосостојба што им овозможува на луѓето да се справат со стресовите на животот, да ги разберат своите способности, да учат добро и да работат добро и да придонесат за нивната заедница. Тоа е интегрална компонента на здравјето и благосостојбата што ги поткрепува нашите индивидуални и колективни способности да донесуваме одлуки, да градиме односи и да го обликуваме светот во кој живееме.**“¹

Менталното здравје е повеќе од само отсуството на ментални нарушувања. Таа постои на **комплексно продолжување, различно доживеан од една личност до друга**, со различни степени на тежина и вознемиреност и потенцијално многу различни социјални и клинички исходи. Различни фактори влијаат на нашето ментално здравје, независно дали го чуваат или го загрозуваат, што го одредува спектарот на ментално здравје:

- **Индивидуални фактори** како што се емоционалните вештини, употребата на супстанции и генетиката
- **Надворешни фактори** како што се социјалните и економските интеракции, геополитичките и условите од околината

Ниту еден фактор не може со сигурност да ги предвиди резултатите од менталното здравје. Многу луѓе не развиваат нарушувања на менталното здравје и покрај изложеноста на фактори на ризик, а други може да доживеат проблеми со менталното здравје без никакви очигледни фактори на ризик. Симптомите можат да се појават во која било фаза на животот.

Приближно **25% од глобалното население ќе доживее проблеми со менталното здравје** во некој момент од својот живот, а процентот е уште поголем кај младите луѓе. Предизвиците со менталното здравје може да прераснат во вид на нарушување. Неколку ментални нарушувања постојат и се распространети низ целиот свет, бидејќи **„1 од 8 луѓе широм светот живее со ментална попреченост“**.²

Најраспространетите ментални нарушувања се:

- **Депресија:** Постојан и изразен пад на расположението, означен со губење на радост, намалена енергија и намалени способности за справување. Симптомите може да траат неколку недели или месеци и сериозно да влијаат на секојдневниот живот.
- **Анксиозност:** Состојба која вклучува силна, постојана внатрешна напнатост, немир, страв или паника што го нарушува секојдневниот живот. Вклучува различни видови како генерализирано анксиозно растројство, панично растројство, социјално анксиозно растројство, посттравматско стресно растројство и анксиозно растројство на одвојување.
- **Биполарност:** Се карактеризира со екстремни флукуации во расположението, енергијата и способноста за функционирање. Тие се менуваат помеѓу периоди на депресија, манични епизоди и долги периоди на редовно расположение.
- **Шизофренија:** Вклучува перцептивни нарушувања и промени во однесувањето како заблуди, халуцинации, неорганизирано размислување и однесување. Започнува во адолесценцијата и трае долго, честопати намалувајќи го очекуваниот животен век.
- **Нарушувањата во исхраната:** Исто како и анорексијата и булимидијата, се карактеризираат со абнормални обрасци на исхрана, преокупација со храна и загриженост за телесната тежина и форма, што доведува до здравствени ризици и нарушено функционирање.
- **Нарушувачко однесување и дисоцијални нарушувања:** Вклучуваат нарушување на однесувањето-дисоцијална и спротивставено пркосно нарушување, а се обележани со проблеми во однесувањето како што се инаетење, непослушност и прекршување на општествените норми, често почнувајќи од детството.

Постојат и други ментални нарушувања, како што се зависност, опсесивно-компулсивно нарушување (OCD), психоза итн. Иако постои ефективна превенција и третман, повеќето луѓе со ментални нарушувања немаат пристап до ефективна нега. Затоа, многу луѓе доживуваат стигма, дискриминација и кршење на човековите права.

¹ Mental Health, World Health Organisation.
https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

² Mental Disorders, World Health Organisation.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>



ПОТТИКНУВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО МЕЃУНАРОДНИТЕ ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ НА СОО

СОО-учениците кои учествуваат во меѓународната мобилност се соочуваат со уникатни предизвици поврзани со менталното здравје. **Новите социое-кономски, лични и фактори од околината можат многу да влијаат на нивната благосостојба.** Важно е да се обрне внимание на потребите поврзани со менталното здравје на СОО-учениците, особено за време на овие искуства.

Меѓународната мобилност се однесува на активности спроведени во различни географски, културни и јазични контексти, кои вклучуваат преместување од една во друга земја за практикантска работа, работа или волонтирање. „Мобилноста“ често се дискутира во контекст на стручното образование во Европа. Повеќе од 25 години, Европската Унија ја промовираше мобилноста на младите луѓе, студентите, истражувачите и граѓаните преку комплементарни програми како што е програмата „Еразмус+“.

Мобилностите промовираат развој на вештини специфични за работата и европска свест, истовремено овозможувајќи откривање на нови културни и социјални реалности.

СОО-професионалците играат клучна улога во водење и поддршка на учениците. Нивната постојана интеракција со учениците значи дека тие често се првите кои забележуваат предизвици за менталното здравје. Решавањето на проблемите со менталното здравје е од суштинско значење за да се обезбеди благосостојба на учениците и успехот на образовните програми.

СОО-учениците, како и сите млади луѓе, се соочуваат со зголемени предизвици за менталното здравје во текот на формативните фази на нивниот професионален развој. Овие предизвици вклучуваат:

- **Академски притисок**, бидејќи барањата за предмети и испити може да бидат огромни
 - **Стрес поврзан со кариерата**, бидејќи неизвесноста за идното вработување и кариерата може да предизвика вознемиреност
 - **Прилагодувањето на нови средини** за учење може да биде стресно и дезориентирачко.
- СОО-учениците кои учествуваат во меѓународни проекти за мобилност се соочуваат со дополнителни слоеви на сложени предизвици. Тие може да најдат на:
- **Културно прилагодување** како приспособување кон новите култури и општествени норми може да биде тешко и изолирано
 - **Јазичните бариери**, бидејќи комуникацијата на странски јазик може да ги попречат социјалните интеракции
 - **Социјалната изолација** како да се биде далеку од

семејството и пријателите може да доведе до осаменост и депресија

- **Одвојување од мрежите за поддршка** што може да го отежне справувањето со стресот
- **Несигурноста** поради опкружувањето од непознати средини и системи може да ја зголеми анксиозноста
- **Потешкотија при личен развој**, бидејќи притисокот за растење во нов контекст може да биде оптоварувачки.

Иако меѓународната мобилност може да понуди непроценливи искуства, разбирањето на потребите за ментално здравје за време на меѓународните искуства за мобилност е од клучно значење за поттикнување позитивно и продуктивно искуство. Тоа ќе им помогне на учесниците да:

- **Го искористат до максимум нивното меѓународно искуство на академски и професионален план**
- **Ја зголемат емоционалната интелигенција и издржливоста, како и да развијат механизми за справување**
- **Обезбедат долгорочна благосостојба**
- **Промовираат инклузивност, различност и глобално разбирање**

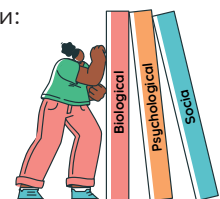
Затоа, оваа меѓународна студија има за цел да го **истражи разбирањето на менталното здравје на СОО-професионалците и учениците**, да ја идентификува **моменталната состојба на знаење и свест и потенцијалните бариери за усвојување практики за ментално здравје** во СОО-организациите.

Преку идентификување на предизвиците со кои се соочуваат и потребната поддршка, проектните партнери можат да развијат **конкретни алатки и програми за обука за да ги олеснат новите иницијативи** во секторот на СОО кон менталното здравје. Со истражување на нивните сознанија за менталното здравје пред, за време и по нивните меѓународни искуства за мобилност, може да се идентификуваат потребите кои придонесуваат за превенција на менталното здравје.

ХОЛИСТИЧКИ ПРИСТАП ЗА РАЗБИРАЊЕ И ПОДОБРУВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

За да се разберат и да се обрне внимание на предизвиците за менталното здравје со кои се соочуваат учениците и професионалците за стручно образование и обука вклучени во меѓународната мобилност, студијата се заснова на две основни теории кои даваат одговор за различни фактори на позитивното ментално здравје: биопсихосоцијалната теорија и „PERMA“-теоријата на благосостојба. Овие рамки обезбедуваат сеопфатно разбирање на факторите кои влијаат на менталното здравје и благосостојба.

Биопсихосоцијалната теорија (теорија BPS)³ беше развиена во 1977 година од Џорџ Енгел. Оваа теорија смета дека менталното здравје на поединецот зависи од три аспекти:



- ❖ **Биолошки (био):** ги поврзува болеста и телесното здравје. Се однесува на идејата дека физичкото здравје и генетиката се важни за менталното здравје.
- ❖ **Психолошка** (-психо-): опфаќа ментална и емоционална благосостојба, вклучувајќи промени во однесувањето, лични верувања итн.
- ❖ **Социјално:** се однесува на интерперсонални фактори како што се социјалните интеракции и активностите во заедницата кои влијаат на нечија способност да одржува здрави односи.

Нивната интеракција ја одредува причината, развивањето и разрешувањето на болеста. Тоа сугерира дека понекогаш решавањето на основната општествена потреба или стресови од околината може да биде поефективно од другите психолошки или биолошки елементи. За да понуди похлистички поглед на благосостојбата, „PERMA“-теоријата на благосостојба⁴ се фокусира на позитивната психологија за

да им помогне на луѓето да напредуваат преку промовирање на градење вештини кои овозможуваат некој да напредува. Истакнува пет елементи на благосостојба:

- ❖ **Позитивни емоции:** Поттикнуваат отпорност и про-социјално однесување и имаат позитивно и трајно влијание врз благосостојбата на поединецот
- ❖ **Ангажман:** Усогласување на дејствијата со вредности за да се насочи вашата енергија кон исполнувачки активности.
- ❖ **Врски:** Позитивните лични односи ја зголемуваат радоста, задоволството и емоции кои изразуваат благодарност.
- ❖ **Значење:** Наоѓањето на цел има многу позитивни ефекти
- ❖ **Постигнување:** Постигнувањето цели усогласени со личните вредности носи исполнување

Други елементи може да се додадат на теоријата за да се подобри понатамошното разбирање и примена на благосостојбата, како што се начинот на размислување, работната средина, економската сигурност итн. Теоријата „PERMA“ посочува дека благосостојбата се протега надвор од позитивните емоции и вклучува постигнување животни цели кои припаѓаат на општествени групи и придонесување кон различни каузи. Комбинирањето на теориите „BPS“ и „PERMA“ обезбедува холистички пристап за проценка на важноста на сите аспекти на менталното здравје за промовирање на емоционалната благосостојба, пред, за време и по меѓународната мобилност. Теоријата на „BPS“ се однесува на физичките, психолошките и социјалните одредувачи на здравјето, додека теоријата „PERMA“ ја нагласува важноста на позитивното искуство и личното исполнување.

Партнерите очекуваат дека наодите ќе покажат дека:

- ❖ **Свеста и знаењето за менталното здравје во СОО-секторот се ограничени**, што ја нагласува потребата од повеќе конкретни иницијативи.
- ❖ **Стигматизацијата на менталното здравје останува распространета**, што бара усвојување практики кои промовираат отворена комуникација и ја намалуваат стигмата.
- ❖ **Интегрирањето на поддршката за ментално здравје во меѓународните проекти за мобилност е од суштинско значење за да се ублажат стресните фактори.**
- ❖ **Познавањето и пристапноста до ресурсите за ментално здравје се недоволни**, што укажува на потребата од зголемена обука за СОО-учениците и професионалците.

³ (G. Engel, The need for a new medical model: a challenge for biomedicine, 1977)

⁴ (M. Seligman, Flourish: A new understanding of happiness and well-being, 2011)



МЕРКИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО РАМКИТЕ НА ЕВРОПСКАТА УНИЈА

Пред да се решат потребите за ментално здравје на поединците, од суштинско значење е да се разгледа поширокиот европски и национален контекст и она што е веќе воспоставено во однос на иницијативите за ментално здравје.

Во рамките на Европската унија, постои заеднички напор за решавање и подобрување на менталното здравје, вклучувајќи превенција, интервенција и иницијативи за поддршка. Земјите-членки работат заедно, споделуваат најдобри практики и спроведуваат активности со економска поддршка од Третата здравствена програма.

Препознавајќи го значењето на менталното здравје, Европската комисија усвои сеопфатен пристап на 7 јуни 2023 година, фокусирајќи се на превенцијата⁵. Други програми за координација вклучуваат:

➤ **„Менталити“ (Mentality) - Иницијативата за квалитетни практики за менталното здравје**, започната во февруари 2023 година, се обидува да шири иновативни и одржливи практики за ментално здравје.

➤ **Иницијативата поздраво заедно (Healthier Together initiative)**, започната во јуни 2022 година, се однесува на менталното здравје како една од нејзините клучни области. Таа има за цел да промовира поволни услови за ментално здравје, да ја зголеми отпорноста, да промовира и превенција на менталното здравје, да го подобри пристапот до квалитетни услуги и да ги заштити правата, борбата против стигмата и социјалната вклученост⁶.

Конечно, во рамките на програмата EU4Health, Европската комисија доделува финансиска поддршка на земјите-членки за проекти за ментално здравје. Во последните три години се издвоени над 30 милиони евра. Европската комисија, исто така, разви проекти кои вклучуваат техничка поддршка и поддршка за градење капацитети за размена на најдобри практики со СЗО и ОЕЦД⁷.

На национално ниво, иницијативите може значително да варираат од една до друга земја поради разликите во културните, социо-економските и политичките контексти. Секоја земја има имплементирано различни иницијативи со различен степен на влијание за решавање и промовирање на менталното здравје, како одраз на нивните единствени национални контексти и пристапи. Сите земји-партнери на проектот го вклучија менталното здравје во нивните закони и регулативи и создадоа линии за помош за да ги водат луѓето во управувањето со нивните проблеми со менталното здравје.

Секоја земја партнер има имплементирано единствени

стратегии за промовирање на менталното здравје. Северна Македонија има воспоставено стратегија фокусирана на менталното здравје на младите. Други земји, како што се Словачка или Естонија, формираа совети или одбори за координација и унапредување на менталното здравје. Во Франција, национална организација е одговорна за ширење на свеста за менталното здравје и застапување. Конечно, во Шпанија, програмите за ментално здравје се вклучени во училиштата, работните места и заедниците за да се зголеми разбирањето и да се спречат нарушувањата (**Видете Анекс 1 за повеќе информации во врска со Националната контекстуализација**).

Сепак, најголемиот дел од поддршката што се обезбедува во однос на менталното здравје ја вршат организации и невладини организации, кои работат директно со луѓе кои живеат со проблеми со менталното здравје, а останува уште многу да се направи насекаде низ Европската Унија.



⁵ Mental Health, European Commission. https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_sk

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

ПРОЦЕНКА НА ПОТРЕБИТЕ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО СОО-СЕКТОРОТ

Оваа студија има за цел да ги идентификува потребите и очекувањата на СОО-учениците и да ги поддржи СОО-професионалците во областа на менталното здравје. Се фокусира на СОО-ученици со различни искуства, кои можеби имале или не можеле да имаат корист од меѓународната мобилност: **студенти, волонтери, невработени или вработени лица.** Учениците, примарниот фокус на студијата, треба да го земат предвид нивното ментално здравје како составен дел од нивното СОО-искуство.

Во врска со СОО-професионалците, студијата опфаќа и широк спектар на профили со различни вештини и одговорности: **наставници, едукатори, проект менаџери, волонтери, административни службеници или директори на СОО-институциите.** Тие играат клучна улога во спроведувањето на новите практики и усвојувањето на нов пристап поврзан со менталното здравје.

За да се идентификуваат потребите на СОО-учениците во однос на менталното здравје во Европа, беа креирани два прашалници: еден за професионалци и еден за ученици. Двата прашалници беа прилагодени на секојдневниот живот на секоја целна група и нивната земја. Тие беа креирани со помош на онлајн алатки за да се олесни нивната дистрибуција и беа преведени на шесте јазици на земјите партнери (**англиски, француски, шпански, естонски, словачки и македонски**) за да можат испитаниците да одговорат на нивниот јазик, а со тоа да се прошири опсегот на истражувањето.

Ставот на СОО-професионалци и ученици за менталното здравје

Истражувањето, преку таргетирање ученици и професионалци, собра 849 одговори во петте земји. Големината на примерокот е доволно значајна за да обезбеди добар приказ на секторот за СОО и да извлече некои заклучоци од податоците.

УЧЕНИЦИ

Прашалникот го пополнија **671 ученик**, претежно од Македонија (79%) и од Франција (14%). Големата застапеност од Македонија ја нагласува важноста да се земат предвид регионалните динамики при толкување на резултатите. **Доминантното мнозинство (78%) од анкетираниите ученици се помеѓу 15 и 18 години, а приближно две третини (65%) се идентификуваат како жени.**

На професионално ниво, значително мнозинство се студенти (84%), особено во Македонија. Во Шпанија и во Словачка, повеќето испитаници се волонтери (60% и 56% соодветно), додека во Естонија, повеќето ученици се невработени (67%). Во Франција, 64% од испитаниците се невработени или волонтери во организација за СОО.

ПРОФЕСИОНАЛЦИ

Вкупно **178 професионалци** од различни организации низ пет четири европски земји учествуваа во прашалникот за ментално здравје, главно од Македонија (41%) и Франција (37%). **Значително мнозинство (67%) од професионалците имаат 41 година или повеќе, што укажува на професионално искуство во доменот на СОО.** Всушност, повеќе од половина (54%) од анкетираниите професионалци се вклучени во овој сектор повеќе од 10 години, потврдувајќи ја својата стручност и институционално знаење.

Истотака, повеќето од професионалците се идентификуваат како жени (78%), потврдувајќи го истражувањето дека е поверојатно жените да се чувствуваат загрижени за проблемите со ментално здравје, бидејќи тие се посклони да пријават кога се чувствуваат несреќни, депресивни, или имаат недостаток на самодоверба⁸. На професионално ниво, две третини од професионалците се наставници и обучувачи (66%) што ја нагласува нивната клучна улога во обликувањето на иницијативите за ментално здравје во рамките на СОО.

УМЕРЕНО ИСКУСТВО НА МЕЃУНАРОДНА МОБИЛНОСТ

Студијата открива забележително несовпаѓање во стапките на учество во меѓународната мобилност. Повеќето испитаници (62%) никогаш не учествувале во проект за меѓународна мобилност, што го истакнува фактот дека **многу одговори поврзани со меѓународната мобилност може да се засноваат на перцепции и стереотипи наместо на лични искуства.** Нешто повеќе

⁸ Gender Inequality Index 2021: Health, European Institute for Gender Equality. https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/women-report-poorer-mental-well-being-men?language_content_entity=en

СОО-професионалци (44%) од СОО-ученици (36%) имале искуство со меѓународна мобилност, но претежно и на двете групи им недостига искуство од прва рака.

Понатаму, повеќето СОО-професионалци (69%) имаат ученици кои учествуваат во проекти за меѓународна мобилност. Затоа, повеќето професионални испитаници имаат искуство со поддршка на ученици со меѓународна мобилност и тие одговараат врз основа на нивното професионално искуство, дури и ако самите немале искуство со проект за меѓународна мобилност.

✓ ШИРОК СПЕКТАР НА СТАТУСОТ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

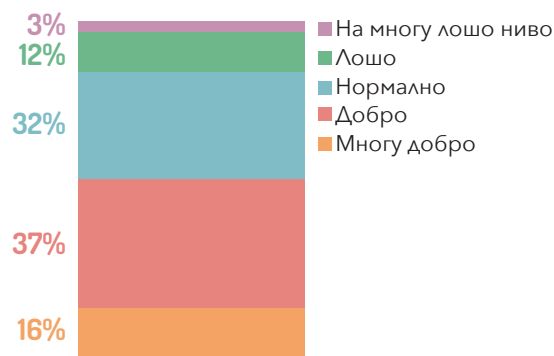
Значителен дел од испитаниците (53%) позитивно го оценуваат своето ментално здравје, или како многу добро или како добро. Сепак, 15% од нив сметаат дека имаат лошо ментално здравје.

Прегледот на резултатите според земји открива дека Шпанија, Словачка и Естонија имаат највисоки стапки на позитивни одговори (76% за Шпанија и 64% за Естонија и Словачка). Овие високи стапки може да се одраз на подобри системи за поддршка на менталното здравје или културни фактори кои влијаат на перцепциите за менталното здравје. На пример, Шпанија забележа подобрување во услугите за ментално здравје основани во заедницата, кои можат да придонесат за повисока самопријавена ментална благосостојба⁹. Од друга страна пак, 40% од француските испитаници сметаат дека имаат лошо или многу лошо ментално здравје, што укажува на системски предизвици во грижата за менталното здравје или поголема стигма околу проблемите со менталното здравје во Франција.

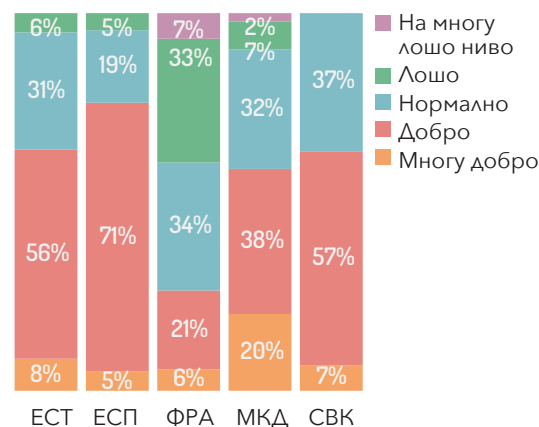
Исто така, речиси половина од испитаниците (48%) пријавиле дека имале симптоми на лошо ментално здравје во изминатиот месец, при што Шпанија (71%), Франција (68%), и Естонија (67%) имаат најголем процент на потврдни одговори.

Додека француските испитаници изјавија дека имаат лошо ментално здравје, одговорите го потврдуваат присуството на симптоми и може да одразуваат поголеми системски прашања кои треба да се решат преку подобрени услови и услуги за ментално здравје. Сепак, шпанските и естонските испитаници пријавиле релативно добро ментално здравје, што укажува на тоа дека нивниот статус може да варира од ден на ден, што е во согласност со наодите дека менталното здравје е секогаш под влијание на непосредни фактори на стрес. Испитаниците имаат флукуирачки состојби на менталното здравје, со општо добро ментално здравје додека сè уште имаат чести симптоми. Резултатите ја

! Како би го оцениле вашето целокупно ментално здравје и благосостојба?



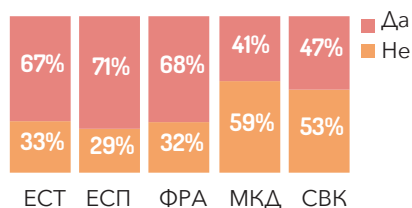
Резултати по земја



! Дали сте доживеале симптоми на лошо ментално здравје во изминатиот месец?



Резултати по земја



⁹https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_health_and_related_issues_statistics



нагласуваат потребата од континуирана поддршка за менталното здравје. Разбирањето на одредени динамики е клучно за развивање ефективни стратегии за ментално здравје во рамките на секторот за СОО, приспособени на специфични потреби и контексти на секоја земја.

Потреба од зголемена писменост за ментално здравје во секторот за СОО

Менталното здравје е многу актуелно прашање, а нивото на знаење и разбирање може значително да варира кај различни возрастни групи. Неколку студии сугерираат дека помладите генерации имаат поголема свест и разбирање за проблемите со менталното здравје, бидејќи тие повеќе разговараат за него и имаат пристап до повеќе информации и ресурси¹⁰.

Овој дел ја испитува самопроценката на испитаниците и нивното вистинско знаење за проблемите со менталното здравје, расветлувајќи ги разликите помеѓу учениците и професионалците и тоа како овие разлики влијаат на нивните искуства и перцепции.

✓ РАЗЛИКИ ВО ЗНАЕЊЕТО ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО СЕКТОРОТ ЗА СОО

На учесниците им беа поставени три прашања за да се оцени нивното разбирање на концептите на ментално здравје. Истражувањето на самопроценката на испитаниците за нивното знаење за проблемите со менталното здравје открива **значителни разлики меѓу учениците и професионалците**, и тоа во различни земји.

Воглавно, мнозинството од испитаниците (70%) сметаат дека имаат или многу големо или просечно познавање за проблемите со менталното здравје. Сепак, **анкетираниите ученици имаат тенденција да го оценуваат своето знаење повисоко од анкетираниите професионалци**, бидејќи 73% од нив сметаат дека имаат богато знаење, додека само 60% од професионалците веруваат во истото за себе. За да се оцени вистинското знаење на испитаниците, студијата опфати три прашања кои го оценуваат разбирањето на концептите за ментално здравје:

1. Врска помеѓу менталната благосостојба и менталното здравје

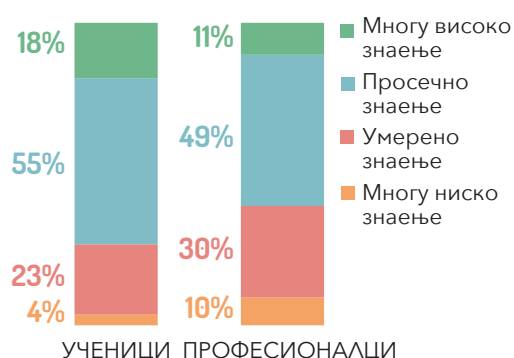
Испитаниците беа прашани за врската помеѓу менталната благосостојба и менталното здравје, со 3 опции за избор:

- а) Тоа е исто како и менталното здравје
- б) Тоа е дел од менталното здравје
- в) Тие не се поврзани

Точниот одговор е б) ¹¹.

Мнозинството од испитаниците точно одговориле на

!! Како би го оцениле вашето знаење за менталното здравје? Резултати по учесници



¹⁰Baral, Swayam Prava et al. "Mental Health Awareness and Generation Gap." Indian Journal of Psychiatry vol. 64, Suppl 3 (2022) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9129327/>

¹¹ Gautam, Shiv et al. "Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies." Indian journal of psychiatry vol. 66, Suppl 2 (2024)

ова прашање. Анкетираните професионалци генерално одговориле подобро од анкетираните ученици, со 93% точност наспроти 86% во идентификување на врската помеѓу благосостојбата и менталното здравје.

2. Петте димензии на менталното здравје

Од испитаниците беше побарано да ги идентификуваат петте димензии на менталното здравје според теоријата на Корбин за здравје и благосостојба, со следните опции за избор:

- а) Емоционална, Физичка, Ментална, Финансиска, Социјална
- б) Социјална, Интелектуална, Емоционална, Физичка, Духовна
- в) Физичка, Финансиска, Ментална, Социјална, Општествена

Теоријата на Корбин вели дека постојат пет димензии на благосостојба, физичка, емоционална, социјална, интелектуална, и духовна (одговор б).

Теоријата на Корбин вели дека постојат пет димензии на благосостојба, физичка, емоционална, социјална, интелектуална, и духовна (одговор б).

Само 38% од испитаниците одговориле точно, при што анкетираните професионалци одговориле малку подобро од анкетираните ученици (соодносот е 40% спроти 37%).

3. Разлики помеѓу менталното здравје и менталните нарушувања

На крајот, од испитаниците беше побарано да направат разлика помеѓу менталното здравје и менталните нарушувања. Следните опции беа понудени:

- а) Менталното здравје се однесува на целокупната благосостојба и вклучува емоционални и психолошки аспекти, додека менталните нарушувања се специфични состојби или болести
- б) Менталното здравје е исто што и менталното нарушување
- в) Менталното здравје се однесува само на емоциите, додека менталните нарушувања ја зафаќаат целокупната благосостојба

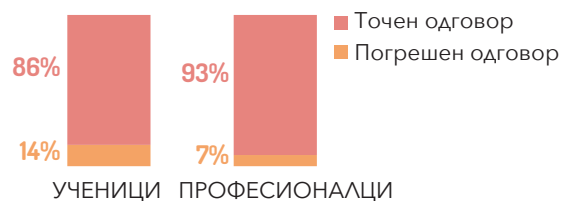
Точниот одговор е под а) ¹².

Повеќето испитаници (92% од професионалните и 83% од учениците) одговориле точно на ова прашање. Сепак, уште еднаш, анкетираните професионалци одговорија поточно од учениците. Генерално, **испитаниците покажуваат позитивно познавање на концептите за ментално здравје**. Сепак, постојат ограничувања, особено во

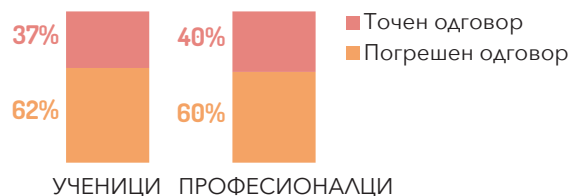
разбирањето на поразличните концепти како петте димензии на благосостојбата. **Додека општата свест за менталното здравје се подобрува, разбирањето на посложени здравствени концепти останува ограничено**¹³.

И покрај тоа што учениците го оценуваат

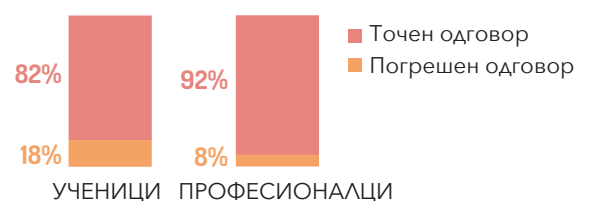
Како благосостојбата е поврзана со менталното здравје?



Кои се петте димензии на благосостојбата?



Која е разликата помеѓу менталното здравје и менталните нарушувања?



¹² Galderisi, Silvana et al. "Toward a new definition of mental health." World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 14,2 (2015)

¹³ Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes, and help-seeking: a scoping review. BMC Psychiatry, 15, 291.



своето знаење повисоко од професионалците, тие имаат повеќе неточни одговори, **што го оспорува верувањето дека помладите генерации подобро ги разбираат концептите на менталното здравје.** Истражувањата сугерираат дека помладите лица често имаат поголема изложеност на информации поврзани со менталното здравје преку дигиталните медиуми и образовните програми, што може да доведе до преценување на нивното вистинско разбирање¹⁴. Тековното и детално образование е важно за подобрување на писменоста за менталното здравје кај различни групи на засегнатите страни во секторот за СОО.

✓ НЕДОВОЛНА СВЕСТ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО ЕВРОПСКИТЕ ЗЕМЈИ

По оценување на знаењето на испитаниците, неопходно е да се разбере и нивната позиција кон свеста за ментално здравје, испитувајќи ги нивните извори на информации и перцепции за ангажманот на нивната земја кон ова прашање. Тоа ќе помогне да се разбере важноста на менталното здравје во животот на целните групи и како се обезбедува образованието.

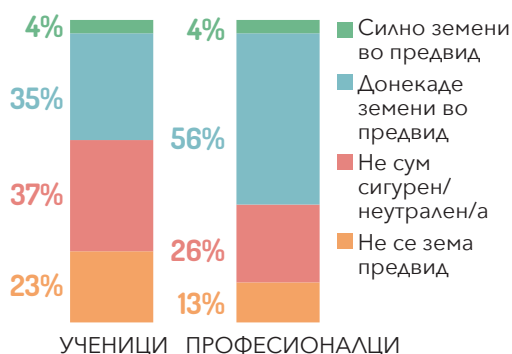
На европско ниво, испитаниците имаат разновидни впечатоци во однос на ангажираноста на нивната земја со проблемите со ментално здравје, при што **56% од професионалците и 35% од учениците чувствуваат дека менталното здравје добива одредено внимание во нивната земја.** Сепак, 37% од учениците изразуваат несигурност, што укажува на потенцијални недостатоци во свеста и спроведувањето на политиките.

Кога се гледаат националните перспективи, македонските ученици изразуваат најголем скептицизам (27%), а шпанските испитаници покажуваат најголема доверба во пристапот на нивната земја (81%). И покрај постоечките национални политики и иницијативи на национално ниво, **испитаниците укажуваат на воочената потреба за понатамошни активности, како што беше потврдено од ограничените 4% кои веруваат дека проблемите со менталното здравје се целосно адресирани.**

Истовремено, **и учениците и професионалците покажуваат ограничена изложеност на информации за менталното здравје од професионалци,** при што 38% и 36% соодветно изјавиле дека добиле информации во минатото. Спротивно на тоа, **двете групи имаат тенденција самостојно да бараат информации за менталното здравје,** при што 65% и 57% соодветно известуваат за самостојно истражување на оваа тема, што пак сугерира дека луѓето се едуцираат самите себе за проблемите со ментално здравје.

Следствено, постои широко распространета загриженост

! Дали се земаат предвид проблемите со менталното здравје во вашата земја?



¹⁴ Burns, J. M., Davenport, T. A., Durkin, L. A., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2010). The internet as a setting for mental health service utilisation by young people. Medical Journal of Australia, 192(S11), S22-S26.

дека менталното здравје не е соодветно адресирано во европските земји. **Многу испитаници пријавиле дека моралесамостојноданаоѓаатинформациизаменталното здравје, бидејќи не добиле формално образование на темата.** Постои итна потреба од подобрување на свеста и пристапот до ресурси за ментално здравје низ Европа. И покрај напорите за спроведување на политики и иницијативи; и понатаму постојат разлики во јавната свест и ангажман. **И понатаму преовладуваат предизвици во пристапот на професионална експертиза за ментално здравје, и покрај широко распространетите глобални и национални иницијативи.**

Резултатите ја истакнуваат зависноста од самоучењето која ја нагласува потребата за:

- Сеопфатни иницијативи за описменување за менталното здравје кои ќе го пополнат јазот помеѓу професионалната експертиза и пристапот на јавноста.
- Достапни и доверливи ресурси за зајакнување на поединците во автономно решавање на проблемите со менталното здравје

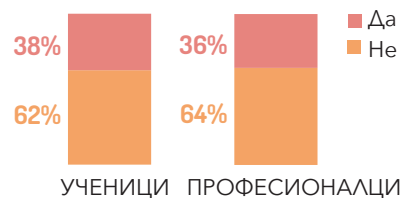
Перцепции и импликации на менталното здравје врз секојдневниот живот

За подобро разбирање на степенот на проблемите со менталното здравје во европските земји, беше важно да се разбере како испитаниците ги перцепираат симптомите, како ги идентификуваат причините и го препознаваат влијанието на лошото ментално здравје и кои активности според нив се корисни за справување, општо, и за време на меѓународната мобилност.

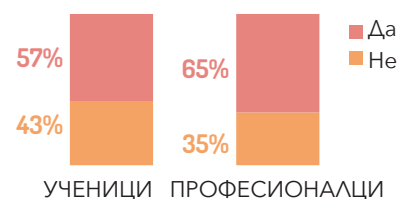
✓ ЦЕЛОСНО ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ПСИХОЛОШКИТЕ СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Перцепциите на испитаниците поврзани со симптомите на лошо ментално здравје даваат значајни сознанија за заедничките фактори препознаени во различни европски земји. **Стресот и неспособноста за справување со предизвици се покажале како најшироко признат симптом со 79% од одговорите.** Ова се усогласува со поширокото разбирање на стресот како значаен придонесувач кон предизвиците со менталното здравје, кои честопати произлегуваат од различни извори. Дополнително, чувството на тага и безнадежност (67%), губење на енергија и проблеми со спиењето (66%), како и промени во расположението (63%), беа, исто така, признати како симптоми на лошо ментално здравје. Таквото признание ја нагласува **силната свест за психолошките аспекти поврзани со нарушувањата на менталното здравје,** што може значително да влијае на секојдневниот живот и целокупната благосостојба.

!! Дали сте веќе професионално информирани за менталното здравје?



!! Дали сами барате информации за менталното здравје или благосостојба?



! Кои симптоми се симптоми на лошо ментално здравје?



Од друга страна пак, се чини дека постои **јаз во препознавањето на физичките манифестации на лошо ментално здравје**, при што само 27% од испитаниците ги идентификувале физичките проблеми како симптоми. Додека менталното здравје често се концептуализира во психолошка смисла, од суштинско значење е да се признаат неговите физички манифестации кои може да вклучуваат соматски оплаки, гастроинтестинални проблеми, и други физиолошки симптоми¹⁵. Покрај тоа, злоупотребата на супстанции и промените во навиките во исхрана добиле само 39% од одговорите, иако постојат ментални нарушувања сами по себе, што, исто така, може да демонстрира потенцијални заблуди или недостаток на свест за овие аспекти на менталното здравје.

Генерално, може да се каже дека испитаниците покажуваат силно разбирање на психолошките симптоми. Сепак, постои потреба од поширока едукација за препознавање на физичките манифестации и промените во однесувањето поврзани со менталното здравје.

¹⁵ Hamer, E. G., Orsini, T. T. K., & Smith, S. H. (2021). The relationship between psychological distress and physical health outcomes: An integrative review. *Journal of Psychosomatic Research*, 144, 110-123. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110123>

✓ СОЦИЈАЛНИ И ЛИЧНИ ЕЛЕМЕНТИ ПРЕПОЗНАТИ КАКО ВАЖНИ АЛАТКИ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

дovedат до предизвици со менталното здравје, одредени фактори на стрес се појавија како особено значајни:

- ⇒ **Загубата или тагата (84%)** предизвикуваат силни емоционални реакции и често се поврзуваат со длабока психолошка вознемиреност и тешкотии при прилагодување
- ⇒ **Траума или злоупотреба (82%)** што се длабоко вознемирувачки и може да доведат до трајни психолошки последици, како што е посттравматско стресно растројство
- ⇒ **Проблеми во врската или семејни проблеми (82%)**, бидејќи меѓучовечките конфликти и семејните несогласувања може да ја нарушат емоционалната стабилност и да допринесат за чувство на анксиозност, депресија и изолација
- ⇒ **Здравствени проблеми (78%)** се совпаѓаат со предизвиците на менталното здравје, со хронични болести и инвалидитет што ја влошуваат психолошката вознемиреност.

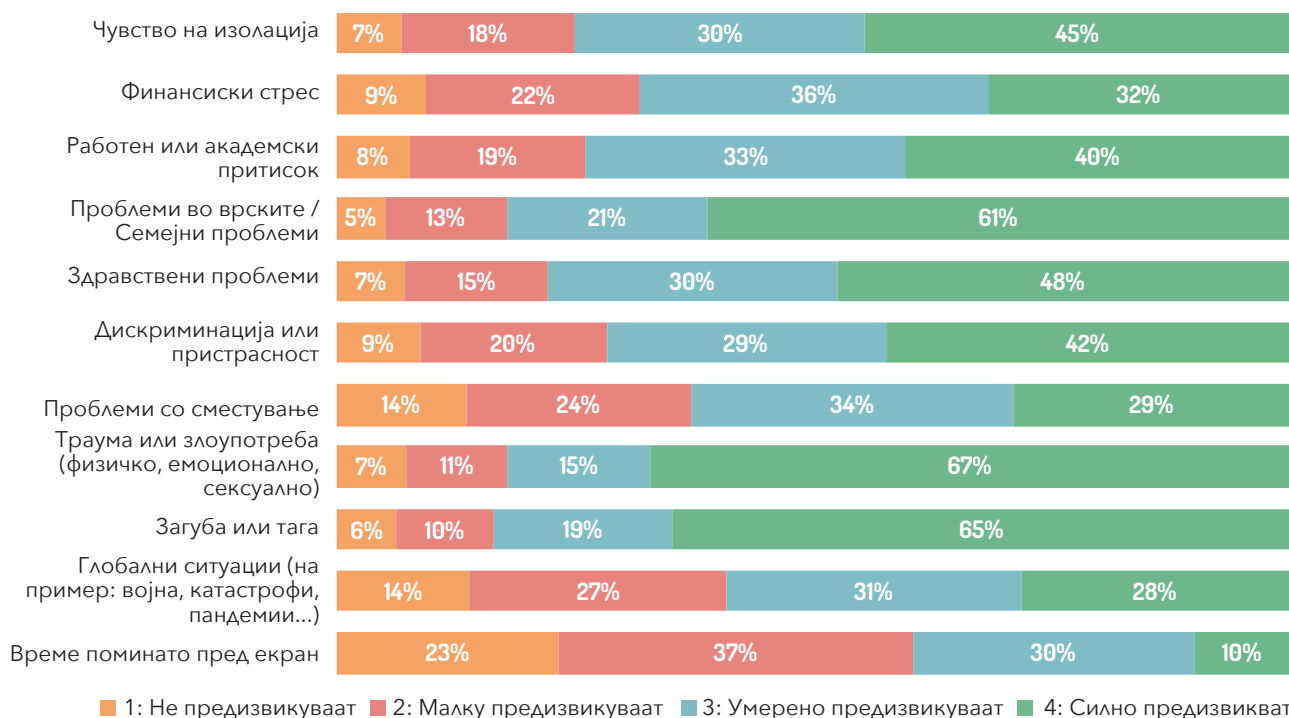
Спротивно на тоа, фактори како времето поминато пред екран (10%) и глобалните ситуации (28%) се сметаа за помалку предизвикувачки, што покажува дека **испитаниците може да ги приоритизираат личните над надворешните фактори на стрес**. Анализата ја нагласува критичната потреба за интервенции кои се однесуваат на личните фактори на стрес, додека истовремено ја зголемуваат свеста за улогата на надворешните фактори на стрес во обликувањето на резултатите од менталното здравје. Културните, социоекономските и образовните контексти влијаат на перцепциите на факторите на стрес, нагласувајќи ја важноста на приспособените интервенции кои се однесуваат на индивидуалните и контекстуалните фактори за ефективно промовирање на благосостојбата.

Студијата ги истражуваше и факторите кои најверојатно придонесуваат за лошо ментално здравје кај испитаниците. Додека испитаниците признаваат низа ситуации кои потенцијално би можеле да

✓ ЗНАЧИТЕЛНО ВЛИЈАНИЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВРЗ НАШЕТО СЕКОЈДНЕВИЕ

Анализата покажува како лошото ментално здравје во различни размери влијае на различни области од животот. Свкупно, **најпогодените аспекти од животот кои се засегнати од лошото ментално здравје се способноста за учење и концентрирање (73%)**. Земајќи го тоа предвид, менталното здравје игра значајна улога во когнитивното функционирање и академските перформанси, нагласувајќи ја потребата за насочени интервенции и поддршка во едукативна средина.

Оценете ги ситуациите подолу според индикациите дали можат да предизвикаат лошо ментално здравје



Односите со семејството и пријателите се, исто така, идентификувани со високо влијание (71%), што го одразува значајниот ефект на меѓучовечките компоненти врз предизвиците за менталното здравје. Навистина, врските и семејните прашања се перципираат како причина и влијание на лошото ментално здравје од страна на испитаниците, бидејќи блиските односи се од витално значење за емоционална поддршка.

Увереноста во себе и самовербата (66%), навиките за спиење (65%) и способноста за донесување одлуки (64%) беа, исто така, препознаени како значително афектирани од лошото ментално здравје, што укажува на широк спектар на функционирање под влијание на емоционалната благосостојба. Наодите ја нагласуваат холистичката природа на менталното здравје и неговите импликации за личното, социјалното и професионалното функционирање.

Интересно е што менаџментот на финансии (28%) и физичката активност (37%) се сметани за помалку погодени од лошото ментално здравје^{16,17}. Тоа укажува на потенцијални заблуди за поширокото влијание на менталното здравје на различни животни домени. Навистина, важно е да се земе предвид дека и финансискиот менаџмент и физичката активност можат да бидат под влијание на лошото ментално здравје.

Оттука, станува важно да се зборува за менталното здравје холистички, имајќи го предвид неговото широко и разновидно влијание врз различни животни домени. Студијата го посочува суштинското влијание на лошото ментално здравје врз клучните аспекти на животот, вклучително и способноста за учење и концентрирање, односите со семејството и пријателите, а во помала мера, увереноста во себе, самовербата, навиките за спиење и способноста за носење одлуки.

Разбирањето на симптомите, причините и влијанијата на лошото ментално здравје е неопходно за сеопфатно решавање на

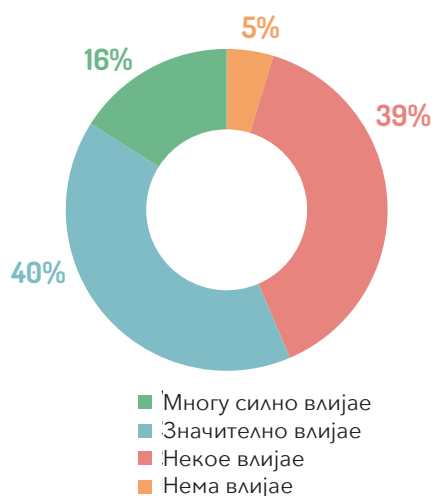
¹⁶ Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). Le prix élevé de la dette : Household financial debt and its impact on mental and physical health (Le prix élevé de la dette : la dette financière des ménages et son impact sur la santé mentale et physique). *Social Science & Medicine*, 91, 94-100.

¹⁷ Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., ... & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder (Exercice et pharmacothérapie dans le traitement du trouble dépressif majeur). *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596.

! На кој аспект од вашиот живот може да влијае лошото ментално здравје?



! Како искуството од живеење во странство влијае на емоционалната благосостојба?



потребите за ментално здравје во европскиот сектор за стручно образование и обука. Анализата открива дека испитаниците имаат широко, но, сепак, нијансирано разбирање за менталното здравје, со силна свест за психолошките симптоми и големите лични стресови. Сепак, постои значителен недостаток во однос на препознавањето на физичките симптоми и надворешните стресори, што укажува на потребата од посеопфатна едукација и интервенции за менталното здравје.

Затоа, од клучно значење е да се усвои холистички пристап кон менталното здравје, имајќи ги предвид неговите разновидни и обемни влијанија врз различни животни домени, за да се насочат потребните интервенции и услуги за поддршка.

✓ МЕЃУНАРОДНА МОБИЛНОСТ, ДОПОЛНИТЕЛЕН ФАКТОР ЗА РАНЛИВОСТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Меѓународната мобилност, вклучувајќи волонтирање, практиканство, младински размени и работа или студирање во странство, игра значајна улога во секторот СОО. Овој дел ги испитува импликациите врз менталното здравје од таквите искуства за мобилност врз СОО-учениците во европските земји.

Испитаниците дадоа различни перспективи за тоа како живеењето во странство влијае на емоционалната благосостојба. Мнозинството верува дека има значително или моќно влијание (56%), а 39% сè уште сметаат дека има мал ефект.

Повеќе СОО-професионалци сметаат дека меѓународната мобилност влијае на менталното здравје (68% за професионалците и 53% за учениците). Препознавањето на емоционалното влијание на живеењето во странство се чини повисоко кај професионалците, веројатно поради нивната поголема изложеност на меѓународната мобилност.

Изненадувачки, на прашањето дали менталното здравје на нивните СОО-ученици било засегнато за време на меѓународната мобилност, одговорите на професионалците за стручно образование и обука беа различни. За ниско мнозинството од нив (51%) веруваат дека менталното здравје ретко влијаело на нивните СОО-ученици за време на нивната мобилност. Сепак, 38% мислат дека тоа често или постојано ги погодува.

Кога се гледаат резултатите земја по земја, речиси сите шпански и француски професионалци (64% и 53% соодветно) мислат дека тоа често или секогаш влијае на менталното здравје на учениците. Напротив, повеќето естонски стручни лица за стручно образование и обука (89%) и словачките стручни лица за стручно образование и обука (73%) сметаат дека тоа има редок ефект.

На прашањето за ситуации во меѓународната мобилност што може да предизвикаат лошо ментално здравје, некои ситуации изгледаат позначајни од другите. **Клучните фактори кои влијаат на менталната благосостојба кај учесниците вклучуваат несигурност (72%), изолатија и осаменост (71%) и носталгија (69%).** Овие елементи влијаат на увереноста во себе, самовербата и личните односи.

Имено, несигурноста се појавува како најзначајниот предизвикувач, што сугерира дека самосомневањето и ранливоста се вообичаени меѓу учесниците во новите средини. Високиот процент на носталгија, изолатија и осаменост ја нагласува **важноста на социјалните врски и системи за поддршка**, кои често се нарушени за време на меѓународната мобилност. Ваквите нарушувања може да доведат до намалено чувство на припадност и да ги влошат чувството на срам.

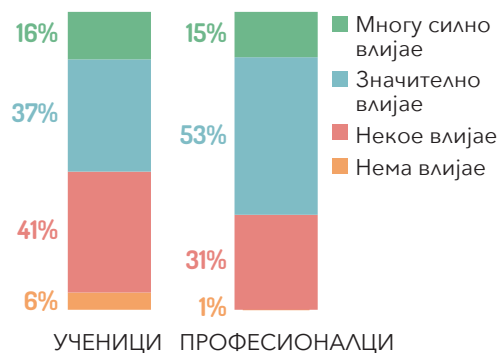
Спротивно на тоа, **културниот шок (42%) и јазичните бариери (57%) се перципираат како помалку сериозни предизвикувачи** на лошото ментално здравје, иако тие сè уште се забележливи. **Ваквите предизвици често се очекуваат и се решаваат за време на подготовките пред мобилноста**, а учесниците често се подготвени да се справат со нив, што може да го објасни нивното помало влијание врз менталното здравје во споредба со пораспространетите и лични чувства на несигурност, изолатија и носталгија.

СОО-професионалците, кои генерално имаат повеќе искуство со меѓународни програми за мобилност, имаат поголема веројатност од учениците да ја препознаат несигурноста и културниот шок како значајни предизвикувачи. Нивното искуство од прва рака и зголемената свест за психолошките предизвици поврзани со меѓународната мобилност придонесуваат за ова признание.

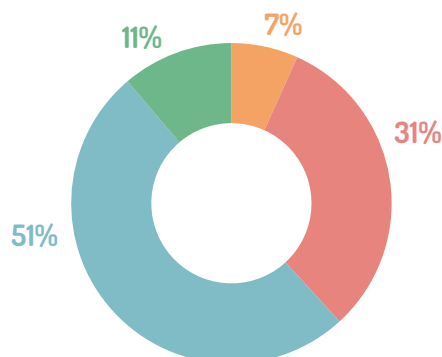
Резултатите ја нагласуваат потребата од насочени интервенции за справување со емоционалните предизвици и промовирање на средина со поддршка и разбирање што може да го ублажи нивното влијание и да го подобри целокупното искуство на мобилноста.

Резултатите обезбедуваат детално испитување на перцепциите, причините и влијанијата на менталното здравје во рамките на секторот на СОО. Ја нагласува силната свест за психолошките симптоми и важноста на личните или социјалните стресори кои влијаат на менталното здравје. Исто така, меѓународната мобилност има значително влијание врз менталната благосостојба, нагласувајќи ја потребата за приспособена поддршка. За да се постигне оваа цел, од суштинско значење е да се одговори на стигматизацијата на менталното здравје во рамките на секторот на СОО.

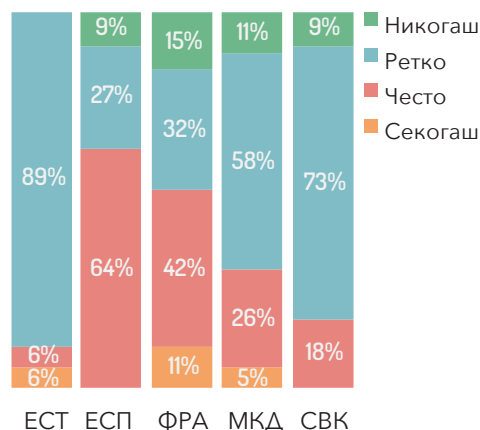
Како искуството од живеење во странство влијаеше врз вашата емотивна благосостојба? Резултати по учесници



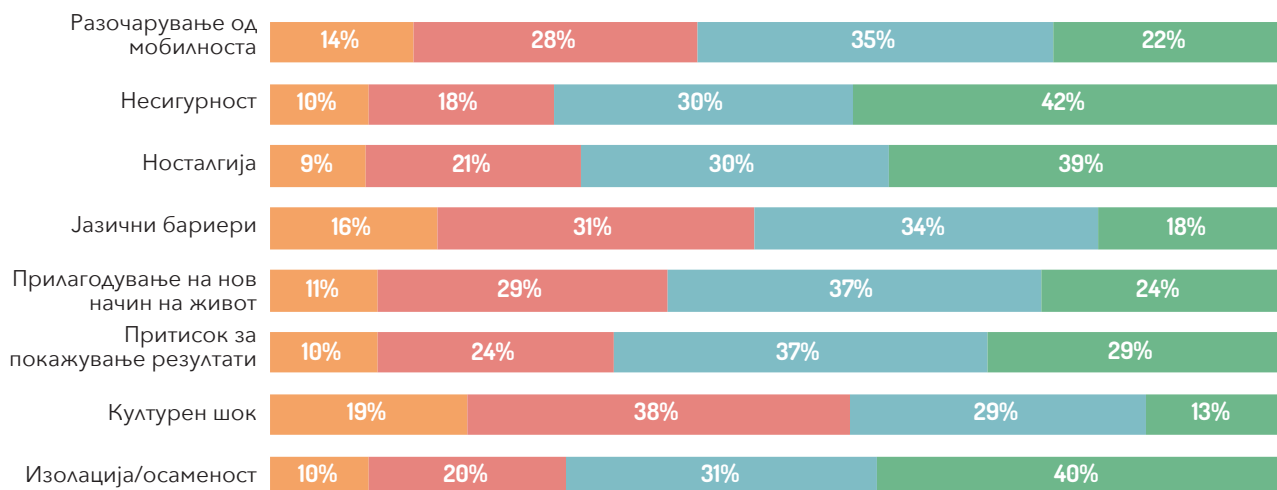
Врз основа на вашето професионално искуство, дали менталното здравје влијаело на вашите ученици во СОО за време на нивната мобилност?



Резултати по земја



!!! За време на меѓународна мобилност, оценете ги ситуациите подолу според индикациите дали тие можат да предизвикаат лошо ментално здравје



■ 1: Не предизвикуваат ■ 2: Малку предизвикуваат ■ 3: Умерено предизвикуваат ■ 4: Силно предизвикваат



Стигматизацијата, во голема мера присутна бариера во секторот СОО

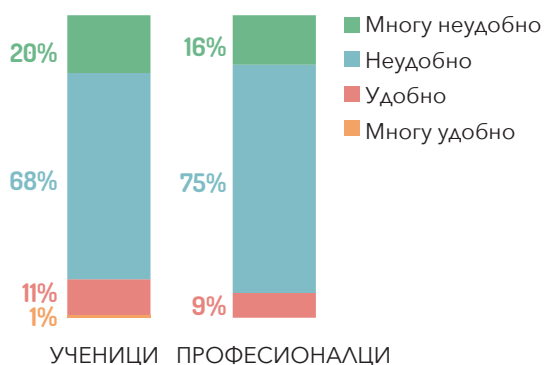
Клучен аспект испреплетен со искуствата од менталното здравје е стигматизацијата околу овие прашања во секторот на СОО. Разбирањето на стигматизацијата е од суштинско значење за подобра поддршка за благосостојбата на учениците, преку поттикнување на поддржувачка и поефективна образовна средина.

Навистина, стигматизацијата на менталното здравје има видно место во секторот на СОО. **Повеќето испитаници мислат дека на луѓето им е непријатно кога станува збор за дискусија за менталното здравје** (86% од учениците и 91% од професионалците).

Тоа е потврдено со фактот дека на прашањето дали испитаниците би се чувствувале сигурно да ги споделат своите проблеми поврзани со менталното здравје, **само 41% изразиле доверба во споделувањето**. Имено, словачките професионалци покажуваат повисоки нивоа на доверба во оваа област (55%), додека Естонците покажуваат најниско (кај сите има недостиг од самодоверба) нагласувајќи ги регионалните разлики во отвореноста на менталното здравје.

Кога учениците се чувствуваат удобно да ги споделат своите предизвици, **полесно им е да разговараат за нив со блиските пријатели (67%) и членовите на семејството (52%)**. На 30% од нив сè уште им е полесно да споделат со професионалците за ментално здравје.

!!! Според вас, дали луѓето се отворени да разговараат за нивното ментално здравје



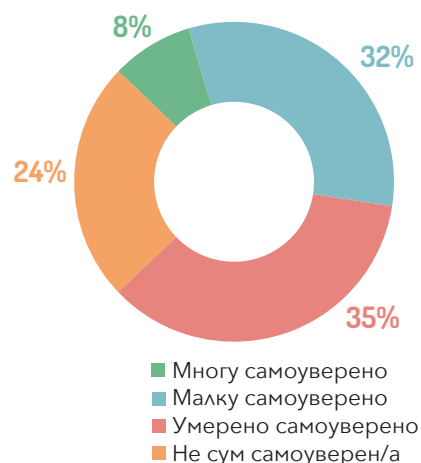
Сепак, постои воздржаност за дискусијата во групи, со професори или претпоставени, или со соработници или врсници, веројатно поради страв од осуда или потенцијални последици од откривањето на предизвиците со кои се соочуваат учениците¹⁸.

Иако улогата на социјалната поддршка од пријателите и семејството е клучна, таа е и ограничена. Пријателите и семејствата можеби ја немаат потребната обука за да обезбедат соодветни интервенции за менталното здравје¹⁹. Напротив, професионалците за ментално здравје се добро оспособени и обучени да обезбедат третман заснован на докази. Затоа, иако речиси една третина од испитаниците би можеле да разговараат со професионалци за ментално здравје, постои потреба да се прошири нивната експертиза за да се решат сериозните проблеми со менталното здравје.

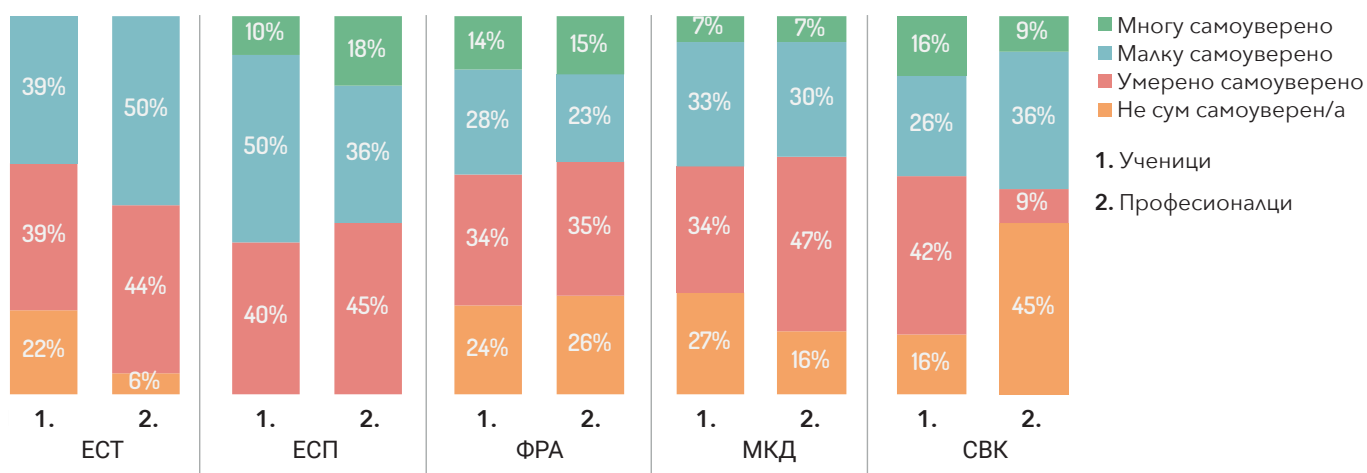
Исто така, треба да се демистифицира стигмата што постои во професионалната или образовната сфера. **Создавањето безбеден простор и обезбедувањето силна поддршка ќе им овозможи на учениците да се изразуваат послободно и да се подобрат на својот академски и професионален план.**

И покрај тоа што 30% од испитаниците укажуваат дека се чувствуваат удобно во разговорите за менталното здравје со професионалци, **62% од нив сметаат дека стигмата би ги спречила да бараат помош.** Овој страв е поизразен

! Колку сигурно се чувствувате во споделувањето на вашите предизвици со менталното здравје?



! Според вас, дали луѓето се отворени да разговараат за нивното ментално здравје?
Резултати по земја



¹⁸ Martin, A. (2010). Workplace mental health: An evidence-based approach. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44(7), 695-700.

¹⁹ Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). Young people's stigmatizing attitudes towards people with mental disorders: Findings from an Australian national survey. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12), 1033-1039.

кај професионалците, бидејќи 93% би се воздржале од барање помош; во споредба со 54% од учениците кои мислат исто.

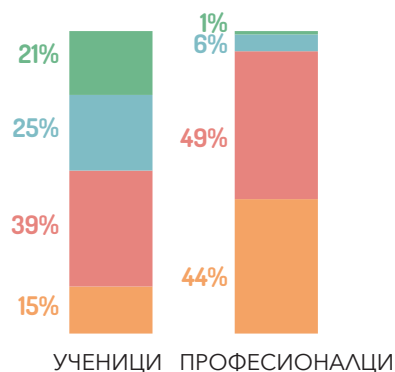
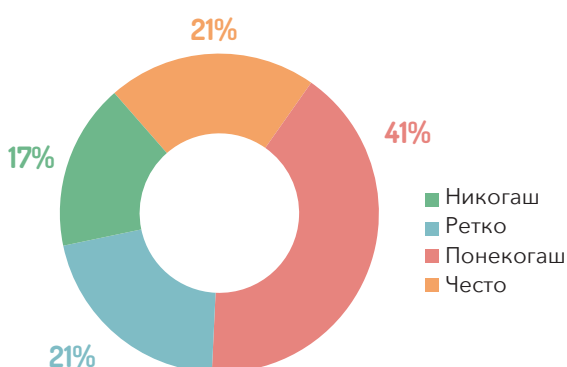
Сепак, повеќето испитаници би побарале помош доколку покажат знаци на нарушено ментално здравје. Само 9% од испитаниците сметаат дека не би побарале стручна помош. Најчесто цитирани индикатори за барање стручна помош се постојаните емоционални промени (75%), самоубиствените мисли (72%) и промените во однесувањето (65%).

Интересното е тоа што, додека учениците чувствуваат дека стигматизацијата е широко присутна и дека тие не би се чувствувале сигурно споделувајќи за предизвиците со менталното здравје, **повеќето испитаници (72%) никогаш или ретко доживеале стигматизација поврзана со менталното здравје.** Сепак, 21% пријавуваат повремена стигматизација и 7% често ја доживуваат. Додека стигмата се перцепира како широко распространето прашање, **реалните средби со стигматизација може да бидат поретки, но сепак значајни²⁰.** Ваквите верувања може да доведат до самостигма, каде што поединците ги интернализираат негативните стереотипи, дополнително намалувајќи ја нивната самоверба да ги споделат предизвиците за менталното здравје²¹.

Дали има конкретни ситуации или поединци со кои ви е полесно да разговарате за вашето ментално здравје?



Дали стигмата околу менталното здравје може да ве спречи да побарате помош?



²⁰ Schomerus, G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2011). La stigmatisation du traitement psychiatrique et les intentions de recherche d'aide pour la dépression. Archives européennes de psychiatrie et de neurosciences cliniques, 261(5), 275-279.

²¹ Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2012). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. Psychological Science in the Public Interest, 15(2), 37-70.

Понатаму, повеќето испитаници генерално се чувствуваат удобно да им дадат поддршка на другите во однос на менталното здравје (70%). Учениците изразуваат поголема доверба од професионалците, разлика што може да се припише на концептот на „поддршка од врсници“. Иако поддршката од врсниците е ефикасна за менталното здравје, таа останува донекаде ограничена²².

Професионалците се уверени во нивната способност да ги поддржуваат другите (64%) и **3/4 од нив ги поддржувале студентите и ги советуваат да бараат стручна поддршка.** Сепак, студијата открива празнина. **Само 47% од професионалците би можеле да обезбедат соодветни ресурси кога го советуваат ученикот,** што укажува на потреба од обука за ментално здравје или ресурси за професионалци²³.

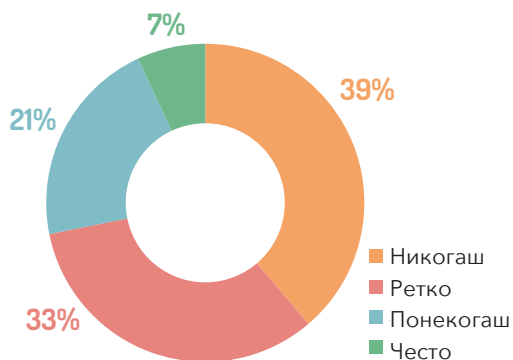
Имајќи ги предвид причините за стигмата, таа првенствено се припишува на стереотипите и предрасудите (79%) и недоволното разбирање (78%). Исто така, половина од испитаниците го наведуваат недостатокот на образование како фактор што придонесува (56%). **Потребата од зголемена свест и обука станува очигледна за подобро едуцирање на поединците за ова прашање.** Што се однесува до сега, испитаниците сметаат дека сè уште се појавуваат повеќе предизвици кога се споделуваат проблеми со менталното здравје, вклучувајќи страв од осудување и срам (74%), да се биде перцепиран како слабак (72%), недостаток на поддршка (71%) и отфрлање од другите (70%).

Како заклучок, додека свеста за менталното здравје е евидентна кај учениците и професионалците од СОО, **стигмата останува значајна бариера** за отворена дискусија и за барање помош. Решавањето на

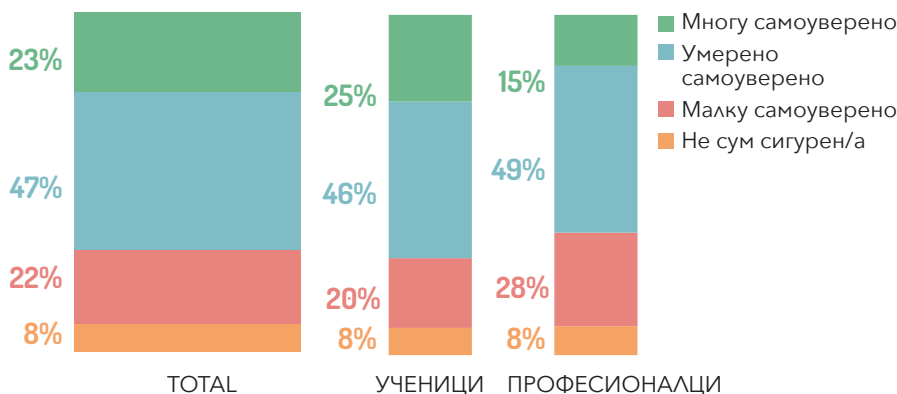
! Кои знаци на лошо ментално здравје треба да доведат до барање стручна помош?



! Дали некогаш лично сте доживеале стигматизација поврзана со менталното здравје?



! Колку самоуверени се чувствуваат во поддршката на другите во однос на нивните грижи за менталното здравје?



²² Salzer, M. S. (2002). Consumer-delivered services as a best practice in mental health care delivery and the development of practice guidelines. *Psychiatric Rehabilitation Skills*, 6(3), 355-382.

²³ Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R., & Donovan, J. (2010). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being. *British Educational Research Journal*, 36(6), 919-935.

стигмата бара повеќеслојни пристапи, вклучувајќи образование, обука и поттикнување на поддржувачка средина која ги охрабрува поединците да бараат и да обезбедат соодветна поддршка за менталното здравје.

Ограничен пристап до ресурси за ментално здравје и образовни иницијативи

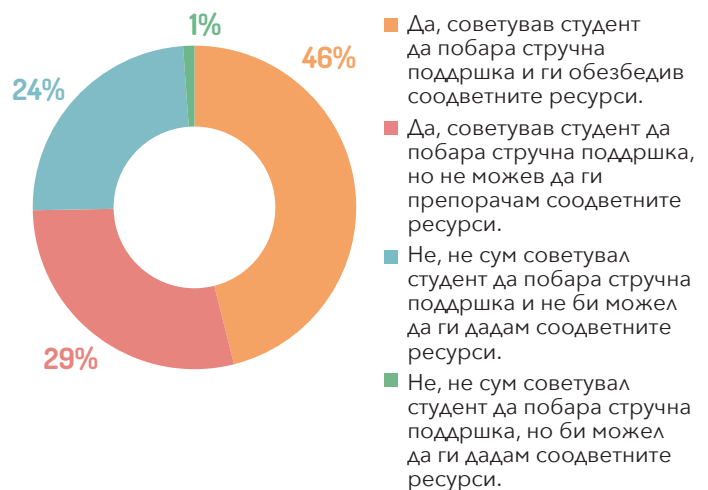
Откако заклучивме дека раната интервенција и превенцијата на менталното здравје се неопходни за поддршка на благосостојбата, како и за намалување на стигмата, од клучно значење е да се фокусираме на достапноста и пристапноста на ресурсите за ментално здравје за да се идентификуваат празнините и правилно да се одговори на потребите за ментално здравје во Европскиот СОО-сектор. Овој дел ги истражува перцепциите и искуствата на испитаниците во однос на пристапноста до ресурсите, како и нивното запознавање со ресурсите и потребата од зголемена свест и образовни иницијативи. Со анализа на овие аспекти, ќе се идентификуваат празнините и можностите за подобрување за поддршка на менталното здравје во секторот.

Значително мнозинство од испитаниците (91%) се согласуваат за потребата од повеќе образовни иницијативи за подигање на свеста и намалување на стигмата поврзана

Зошто мислите дека постојат стигми околу менталното здравје?



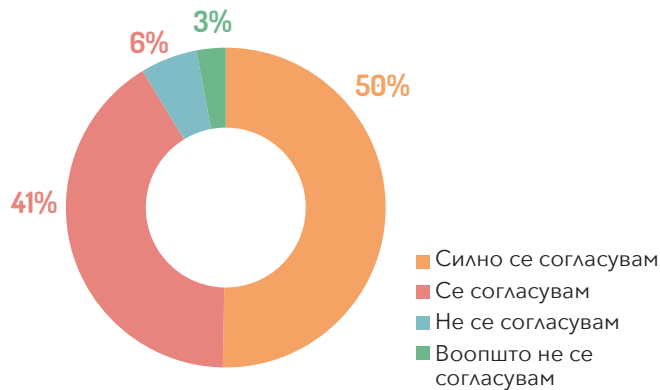
За време на вашата професионална кариера, дали некогаш сте советувале студент да побара стручна поддршка за своето ментално здравје?



Со какви предизвици може да се сретнат луѓето кога споделуваат за нивното ментално здравје? Резултати од учесниците



Дали треба да има повеќе едукативни иницијативи за подигање на свеста и намалување на стигмата поврзана со менталното здравје?



Со кои ресурси за ментално здравје сте запознаени? Резултати по учесници



со менталното здравје, нагласувајќи ја критичната побарувачка за насочени образовни програми за промовирање на писменоста за менталното здравје.

Во согласност со резултатите, истражувањето открива различни нивоа на запознаеност со ресурсите за ментално здравје кај испитаниците. **Професионалците за ментално здравје се најпознатиот ресурс**, бидејќи 64% од испитаниците ја истакнуваат нивната важност.

За другите ресурси, постои забележлива разлика помеѓу знаењето на СОО-професионалците и учениците.

Професионалците се повеќе запознаени со услугите за ментално здравје (51% наспроти 36%) и кризни линии (58% наспроти 30%) отколку учениците. Навистина, ова се вообичаени ресурси кои професионалците треба да ги научат за време на обуката за ментално здравје²⁴. Од друга страна, **учениците се повеќе запознаени со онлајн и мобилни апликации (41% наспроти 26%) и образовни програми (46% наспроти 37%),** нагласувајќи ја промената на генерациите кон дигитални и образовни ресурси.

Кога се размислува кои ресурси треба да бидат пошироко познати, **испитаниците ја нагласуваат важноста на професионалците за ментално здравје (57%), Центрите за услуги за ментално здравје (55%), образовните програми (53%) и групите за поддршка (49%).** Професионалците за ментално здравје се веќе добро препознаени, но постои јасна потреба од подетални информации за нивните улоги и функции. Професионалците, исто така, се залагаат за поголема свест за велнес програмите на работното место и кризните линии кога учениците гледаат поголем потенцијал во видео игрите и телездравството/телетерапијата, **што укажува на предност за иновативни и достапни решенија за поддршка на менталното здравје.**

Тоа укажува на неопходноста од разновиден пристап во промовирањето

²⁴ Bingley, A. (2020). Teachers' Training in Mental Health Awareness and Support: A Critical Review. *Journal of Vocational Education and Training*, 72(3), 345-362.

на ресурсите за ментално здравје, задоволувајќи ги и традиционалните и современите преференции што ќе и овозможи на помладата публика да биде позапознаена и поудобна со тие прашања.

Во контекст на меѓународната мобилност, испитаниците посочија различни ресурси за ментално здравје и помош што веројатно би ја користеле. **Стратегиите за самопомош и грижа за себе (59%) и поддршка од врсници (58%)** се најчесто цитираните ресурси. Сепак, овие опции може да не бидат универзално признати или да се сметаат за ефективни од сите испитаници.

Учениците имаат тенденција да се потпираат повеќе на стратегии за самопомош (62%), додека професионалците претпочитаат поддршка од врсници (77%). Оваа разлика може да одразува различни нивоа на самоувереност и перцепции за достапните системи за поддршка. Имено, ресурсите како што се телездравствените услуги (22%) и локалните услуги за ментално здравје во земјите-домаќини (29%) се помалку фаворизирани, најверојатно поради загриженоста за пристапноста, јазичните бариери и непознатоста.

Критичното прашање изнесено од истражувањето е согледаната достапност на ресурсите за ментално здравје. **Значителен дел од испитаниците (61%) сметаат дека ресурсите за ментално здравје не селесно достапни.** Овачувство е особено изразено кај испитаниците од Шпанија (81%) и Франција (74%), кои изразуваат значително незадоволство од моменталната состојба на расположливите ресурси за ментално здравје. Само 39% од испитаниците веруваат дека ресурсите за ментално здравје се лесно достапни, со што се зајакнува барањето да се направат повеќе ресурси достапни и познати на младите луѓе.

Наодите ја нагласуваат критичната потреба од зголемени образовни

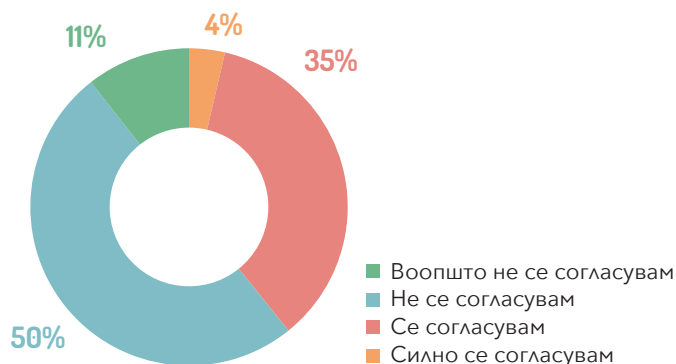
! Кои ресурси за ментално здравје треба да бидат пошироко познати? Резултати по учесници
Резултати по учесници



! За време на меѓународната мобилност кои ресурси или каков вид на помош би користеле?
Резултати по учесници



Дали мислите дека ресурсите за ментално здравје се лесно достапни?



На кои теми од менталното здравје би сакале да бидете обучени?



иницијативи за подигање на свеста и намалување на стигмата поврзана со менталното здравје во секторот СОО. Постои јасна разлика во (не) запознаеноста и согледаната важност на различните ресурси за ментално здравје помеѓу професионалците и учениците, што укажува на потребата од приспособени пристапи за задоволување на различните потреби на целните групи. Понатаму, воочената недостапност на ресурсите за ментално здравје нагласува значајна област за подобрување.

Потребата за побемна обука за менталното здравје

По откривањето дека има потреба за ресурсите да бидат подостапни, потребно е и да се разберат потребите за обука на професионалци и учениците од стручно образование и обука со цел да се зголеми нивната свесност за менталното здравје и механизмите за справување со предизвиците.

Наодите откриваат дека градењето на самодоверба се појавува како најбараната цел кај испитаниците при обуката за ментално здравје, имено 63% од нив покажале желба за таков тренинг.

Поголем дел од учесниците покажале и интерес за да научат за честите предизвици кај менталното здравје (59%), идентификувајќи ги менталните предизвици кај себе и кај другите (58%), и насоки за справење со стресот (53%). Овие резултати ја нагласуваат потребата за посновно познавање на менталното здравје.

Постои и забележлива поделеност помеѓу приоритетите на СОО-професионалците и учениците. Професионалците се повеќе наклонети да се фокусираат на подршката на менталната благосостојба на другите, одразувајќи ја нивната улога и обврски во рамките на образованието. Спротивно на нив, учениците даваат приоритет на градењето на самодоверба, која се одразува на нивната развојна фаза, како

На која тема би сакале да бидете обучени за да го подобрите вашиот капацитет за поддршка на вашите врсници?



Кои видови активности би можеле да помогнат да се подобрат дискусиите за менталното здравје во вашата организација?



и важноста на самоувереност во академскиот живот.

Во однос на зајакнувањето на способноста да се подржат нивните врсници, повеќето испитаници покажале особен интерес за Обука за прва помош за ментално здравје (66%) и Помош за решавање на конфликти (58%), покажувајќи ја важноста да се биде обучен за решавање на проблемите со менталното здравје што се појавуваат во нивните заедници.

Во однос на активностите што можат да се имплементираат за да се подобри дискусијата за менталното здравје во нивните организации, испитаниците покажале различни резултати. Глобално, **55% од испитаниците веруваат дека работилниците и презентациите за менталното здравје се најефективни, заедно со тренинг за прва помош за менталното здравје (50%) кое се совпаѓа со традиционалните едукативни практики.**

Професионалците се широко заинтересирани за развивање на предизвици за намалување на стресот и активности или кампањи за подигање на свесност (52%). Од друга страна, учениците се заинтересирани да ги прошират групите за поддршка кај нивните врсници (45%), уметнички и креативни изразни активности (41%), или активности за свесност и присутност и релаксација (40%). Овие наоди ја нагласуваат важноста на иновативен и врснички пристап за ангажирање на учениците во дискусиите за менталното здравје.

Разноликоста во видовите на обука на професионалци и претпочитаните активности за дискусиите за подобрување на менталното здравје помеѓу СОО-професионалците и учениците ја налага потребата за прилагодени едукативни иницијативи за менталното здравје. Традиционалните и иновативните пристапи се потребни со цел да се симулира рефлексија и кај професионалците и кај учениците. Ова може ефективно да ја зголеми литературата за менталното здравје и механизмите за поддршка во СОО-секторот, промовирајќи поотпорна и поддржувачка средина за сите опфатени страни.

ДИКСУСИЈА

Резултатите од истражувањето покажуваат дека се уште има простор за подобрување на менталното здравје во СОО-секторот. Тие открија голема разновидност во перцепциите на менталното здравје во земјите во Европа кои се дел од оваа студија. Разликата во перцепциите која се забележува може да биде објаснета преку варијации што ги налага биопсихосоцијалната теорија (BPS), која сугерира дека ментално здравје е под влијание на комплексни разни интеракции од биолошка, психолошка и социјална природа.

Разликата во перцепциите може да биде објаснета преку варијации на три аспекти. На пример, посилен систем на поддршка во Шпанија, Словачка и Естонија може да одговара ефикасно на однесувањето на луѓето, на нивните биолошки, психолошките и социјалните потреби, и притоа да ја подобри нивната перцепција за менталното здравје.

Наспроти тоа, Франција можно е да се соочува со предизвици во една или повеќе од овие области, што би ги објаснило загрижувачките резултати. Овие варијации ја поткрепуваат важноста за адаптација на интервенциите за ментално здравје да ги задоволуваат специфичните потреби на секоја земја посебно.

Неколку предизвици и можности кои се однесуваат на свесноста за менталното здравје, стигмата, достапноста до ресурси и обуките беа увидени преку резултатите. Со истражување на овие карактеристики, студијата дава увид во повеќеслојната димензија на менталното здравје образованите кругови, нагласуваќи ја важноста на прилагодени интервенции и поддржувачки околинис за поттикнување на отпорност и благосостојба.

✓ СВЕСНОСТ И ЗНАЕЊЕ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Што се однесува на свесноста и знаењето за менталното здравје, има убедлива нееднаквост помеѓу вооченото и реалното знаење за менталното здравје помеѓу СОО-учениците и професионалците. Тоа може да се анализира преку „PERMA“-теоријата која ја нагласува благосостојбата како мултидимензионален концепт. Додека општата свесност е висока, помладите генерации најчесто го преценуваат своето познавање за менталното здравје и поради тоа има празнини во разбирањето на нијансирани концепти и пристап до веродостојни ресурси. Со оглед на тоа дека поголем дел на испитаниците се потпилале на самоучењето за информации, нема потреба за понатамошна едукација.

Посеопфатен пристап кон менталното здравје е потребен со оглед дека испитаниците не ги разбрале целосно сите аспекти на проблемот. Со фокусирање на позитивни емоции, чувство, врски и достигнувања, „PERMA“-теоријата

предлага дека едукативните програми мора не само да обезбедат информации, туку и да ги зајакне овие аспекти за да се промовира вистинско исполнување.

✓ ВЛИЈАНИЕТО НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВРЗ СЕКОЈДНЕВНИОТ ЖИВОТ

Резултатите покажуваат дека **менталното здравје има широко влијание**, но дека одредени аспекти, како финансиското управување, се воочуваат како помалку засегнати. „BPS“-теоријата ја акцентира важноста на социјалните и општествените фактори во манифестацијата на менталното здравје. Ако одредени аспекти на секојдневниот живот не се покажува дека се директно афектирани, ова може да се одрази како недоволна перцепција на севкупното влијание на менталното здравје. „PERMA“-теоријата предлага дека **целосната благосостојба вклучување само позитивни емоции, туку и личните достигнувања и исполнување и ефективно управување со различни аспекти од животот.**

Сеопфатен пристап е потребен за овие влијанија поцелосно да се препознаат и да се адресираат.

✓ МЕЃУНАРОДНИТЕ МОБИЛНОСТИ И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Меѓународните мобилности значајно влијаат врз менталната благосостојба



помеѓу СОО-учениците, покажувајќи предизвици како што се несигурност, изолативност и носталгија. Навистина, социјалните интеракции и системите за поддршка се важни за одржување на менталното здравје како што предлага “BPS”-теоријата. Подготовките пред мобилностите ефективно ги ублажуваат очекуваните стресори како културниот шок и јазичните бариери.

Сепак, **постојаните механизми за поддршка се клучни за да се увидат непредвидените стресори и да се оджи менталното здравје за време на мобилноста.** За таа цел, „PERMA”-теоријата предлага дека за да се подобри благосостојбата на луѓето што се дел од меѓународните мобилности, клучно е да се фокусираат на елементите на благосостојба како што се позитивните врски и достигнувањата/исполнувањето на личните цели. Професионалците, со поголемо искуство во меѓународните мобилности, покажаа поголема свесност за овие предизвици, потенцирајќи ја потребата за насочени иницијативи за поддршка.

✓ **СТИГМАТА ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО СОО-СЕКТОРОТ**

Постојаната стигма околу менталното здравје останува застапена во СОО-секторот, **обесхрабрувајќи отворена комуникација и барањето на помош** како помеѓу професионалците и така и помеѓу учениците. Студијата открива парадоксално сценарио каде што и покрај високата свесност за предизвиците со менталното здравје, индивидуите покажуваат дека не се подготвени да разговараат за личните предизвици поради стравот од осуда или срам.

Биопсихосоцијалната теорија објаснува дека стигмата може да влијае врз менталната благосостојбата на менталното здравје со создавање на пречки што ќе ја ограничат способноста на луѓето да ја добијат потребната поддршка. Фактот дека 86%



од учениците и 91% од професионалците воочуваат широко распространета неудобност околу дискусијата за менталното здравје, покажува значајни социјални бариери.. „PERMA”-теоријата дополнува дека за да се подобри благосостојбата, клучно е да се создаваат средини каде односите се позитивни и е можно да се дискутира без страв од осуда. Оттука, справувањето со стигмата бара повеќеслојни интервенции кои опфаќаат образовни кампањи, програми за обука и негување на поддржувачки средини кои придонесуваат за поттикнување отворен дијалог за менталното здравје.

✓ **ПРИСТАП ДО РЕСУРСИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ**

Пристапноста до ресурсите за ментално здравје се јавува како важна грижа кај испитаниците од СОО. Додека традиционалните извори како што се професионалците за ментално здравје и кризните телефонски линии се широко препознаени, постои забележителен генерациски јаз во познавањето на дигиталните и онлајн ресурсите. Помладите ученици претпочитаат интерактивни дигитални платформи, што укажува на потреба од приспособливи ресурси за да се задоволат еволуирачките преференции и технолошкиот напредок. Тие се исто така повеќе склони кон образовни програми кои го зголемуваат нивното севкупно знаење.

Покрај тоа, студијата се залага за промовирање на стратегии за самопомош и мрежи за поддршка од вршници, особено за време на меѓународната мобилност, што укажува на потреба од разновидни и достапни опции за поддршка.



НАЈДОБРИ ПРАКТИКИ И ПРЕПОРАКИ



НАЈДОБРИ ПРАКТИКИ

За да се развијат ефективни алатки за негување на поддршка за емоционалната благосостојба за учениците, испитаниците беа прашани за ги споделат нивните најдобри практики и активности за справување со предизвиците со менталното здравје. Резултатите покажале дека поголем дел од учесниците (61%) биле свесни за најдобрите практики за да го подобрат нивното ментално здравје.

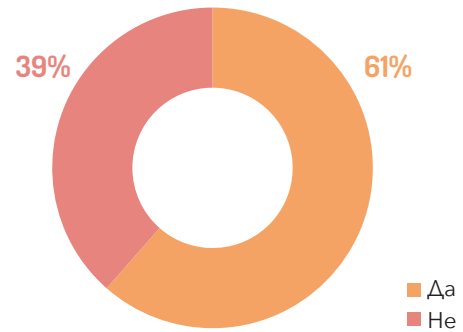
Меѓу практиките што се користат за одржување на менталното здравје, учество во хобија и интереси (74%), добивање соодветен сон и одмор (73%), вклучување во редовна физичка активност (69%) и барање поддршка од пријателите, семејството или групите за поддршка (65%) се најзастапени. Овие активности нашироко се сметаат за корисни, со значителен ангажман во секторот СОО. Тие се широко достапни за сите и имаат непосредно влијание врз менталната благосостојба.

Од друга страна, неколку учесници правеле јога или медитирале (27%), воделе дневници или саморефлекција (30%), или ги користеле достапните услуги и ресурси за ментално здравје (30%) за да ја подобрат нивната емоционална благосостојба.

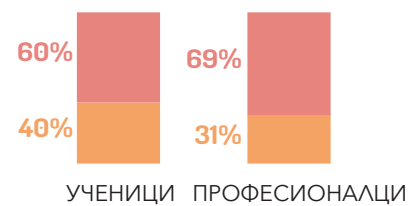
Иако овие практики се длабоко истражувани за нивното позитивно влијание, бариерите како што се, недоволно време, недостиг на пристап и недоволно знаење може да го ограничат нивното широко сеопфатно усвојување²⁵.



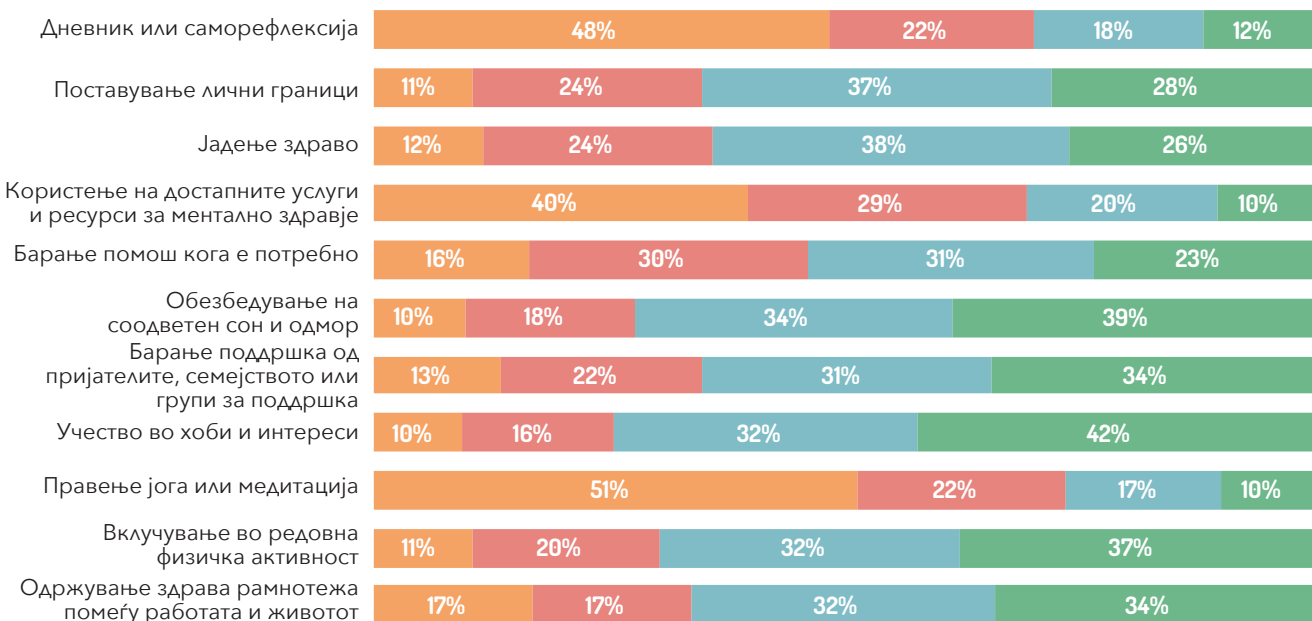
Дали сте свесни за најдобрите практики за подобрување на вашето ментално здравје?



Резултати по учесници



Која добра практика ја користите најмногу?



1: Никогаш 2: Ретко 3: Повремено 4: Често

Понатаму, беше оценета и ефективноста на различните стратегии за справување во предизвикувачки ситуации за да се изнесат добри практики што треба да се усвојат во случај на лошо ментално здравје. **Барањето поддршка од семејството и пријателите се покажа како најкорисно (73%), потоа физичките активности (69%) и барањето стручна помош (68%).** Интересно, професионалците од стручно образование и обука (82%) имаа поголема веројатност да побараат стручна помош во споредба со учениците (64%), нагласувајќи ја потенцијалната област за зголемување на писменоста за менталното здравје и намалување на стигмата кај учениците.

Без разлика дали нивното ментално здравје е добро или крeвко, испитаниците веруваат дека физичката активност и поддршката од семејството и пријателите се важни за грижата за нивната благосостојба. Во спротивно, сите предложени практики се сметаат за корисни за испитаниците. Барем мнозинството ги сметаше сите можности како корисни за справување со предизвикувачки ситуации.

Можно е да се користи **позитивен разговор за себе и грижа за себе, да се практикуваат активности во слободното време, да се користи емоционално изразување, да се постави рутина, да се користат техники за релаксација или да се постават реални цели.**

✓ ПРЕПОРАКИ

Студијата ги нагласува клучните аспекти на менталното здравје во секторот СОО, вклучувајќи варијабилност во перцепциите и знаењето и разлики во свеста и ангажираноста. Со интегрирање на перспективите од теориите на „BPS“ и „PERMA“, можно е да се прошири разбирањето и подобрувањето на менталното здравје со преземање на холистички пристап кој ги зема предвид биолошките, психолошките и социјалните димензии, како и аспектите на личната благосостојба.

! Кои активности можат да помогнат за справување со предизвикувачки ситуации? Резултати по учесници



Препораките вклучуваат:

1. Поголема едукација

Развивање на програми за спознавање на менталното здравје кои сеопфатно се однесуваат на биолошките, психолошките и социјалните аспекти на менталното здравје, при тоа вклучувајќи елементи од „PERMA“-теоријата за промовирање на целосен личен развој како што е справување со стресот и градење на самодовербата.

2. Подобрување на ресурсите

Зголемена достапност до ресурсите за менталното здравје преку адресирање на специфичните потреби што се идентификувани, особено преку подобрување на пристапност до услугите и намалување на стигмата.

3. Специфична поддршка за меѓународните мобилности

Имплементирање иницијативи што се однесуваат на специфичните емоционални предизвици со кои се соочени за време на меѓународните мобилности, врз основа на принципите на „BPS“ теоријата, теоријата за глобален пристап и на „PERMA“ теоријата со цел да се промовира благосостојбата во нов контекст.

²⁵ Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2012). Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. National health statistics reports; no 12. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

ЗАКЛУЧОК

Во контекст кога младите се чувствуваат под притисок од неколку аспекти од нивните животи: образование, вработување, лични односи или глобално опкружување, фокусирањето на менталното здравје е од суштинско значење за да им се помогне поефективно да се справат со животните предизвици. Во СОО-секторот, постои итна потреба од зголемени иницијативи и едукација за тоа прашање.

Професионалците од стручно образование и обука се клучни во негувањето на практиките за ментално здравје меѓу учениците и се тие што ги следат кога се вклучуваат во меѓународна мобилност. СОО-учениците треба да се потпрат на веродостојни ресурси за да го продолжат своето академско патување, кое може да ја надмине меѓународната мобилност.

Оваа студија претставува комплексен пејзаж каде што свеста, предизвиците и пристапноста до ресурсите се вкрстуваат за да ја обликуваат благосостојбата на учениците и професионалците. Учениците и професионалците во СОО имаат недостиг на познавање за менталното здравје, а тоа делумно се должи на недостатокот на образовни иницијативи. Поради стигматизацијата, верувањата за менталното здравје

се длабоко вкоренети, а стереотипите треба да се деконструираат еден по еден.

Бидејќи меѓународната мобилност значително влијае на менталната благосостојба, професионалците мора да спроведат приспособени интервенции за да ги подготват учениците за различните предизвици со кои би можеле да се соочат за време на меѓународниот проект за мобилност. Ефективните стратегии за справување, како што се ангажирање во хобија, обезбедување квалитетен сон и барање поддршка од врсниците и семејството се широко признати. Сепак, останува недоволно искористување на специфични стратегии како јога, медитација и професионални услуги за ментално здравје, што ја нагласува важноста од решавање на бариерите како што се временските ограничувања и недостатокот на свесност.



БИБЛИОГРАФИЈА

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

European Commission, European Education and Culture Executive Agency, The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries,

Publications Office of the European Union, 2022

Marshall A. (2023), "Understanding the Biopsychosocial Model of Health and Wellness".

<https://www.verywellmind.com/understanding-the-biopsychosocial-model-7549226>

Mental Health Europe,

<https://www.mentalhealtheurope.org/#1681303005905-a55b892e-3651>

Miller K.D (2019), "What are Mental Health Theories?". <https://positivepsychology.com/mental-health-theories/>

Seligman M. (2011), "Flourish: A new understanding of happiness and well-being". New York: Free Press

World Health Organisation, Mental Health, 2022.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Превод: Давид Стоилковски, Стефан Николовски, Теодора Димитријевска, Моника Симоновска, Горан Адамовски



АНЕКС 1 - НАЦИОНАЛНА КОНТЕКСТУАЛИЗАЦИЈА

На национално ниво, **иницијативите може значително да варираат од една до друга земја поради разликите во културните, социо-економските и политичките контексти.** Секоја земја-партнер во проектот „MIND“ има имплементирано различни иницијативи за решавање и промовирање на менталното здравје, како одраз на нивните единствени национални контексти и пристапи. Дефинирањето на националниот контекст ќе помогне да се разбере како секоја земја се однесува кон менталното здравје и да се идентификуваат празнините во сегашните услуги и ресурси за ментално здравје.

Северна Македонија

Во Македонија, менталното здравје е загарантирано право²⁶, кое обезбедува пристап до здравствена заштита и препознавање на заедничката одговорност на поединците за заштита и подобрување на нивната благосостојба. Законот за ментално здравје воспоставува принципи за заштита, унапредување и подобрување на менталното здравје, адресирање на правата на лицата со ментални нарушувања и пропишување процедури за нивна заштита²⁷.

Македонија постигна значителен напредок во услугите за ментално здравје со одобрување на Националната стратегија за унапредување на менталното здравје (2018 – 2025) во 2017 година²⁸. Таа се фокусира на подобрување на квалитетот и достапноста на грижата за ментално здравје, давајќи приоритет на воспоставување сеопфатен систем за ментално здравје заснован на заедницата, заштита на човековите права и обезбедување соодветно финансирање. Националната стратегија за млади (2023-2027 година) го надолува ова со нагласување на менталната благосостојба на младите луѓе, предлагајќи мерки како што се проширување на Центрите за ментално здравје, воведување телемедицински прегледи, изменување на законите за ментално здравје и справување со исцрпеноста на работното место²⁹.

Сепак, една неодамнешна студија меѓу младите на возраст од 12 до 18 години, откри алармантни нивоа на проблеми со менталното здравје, вклучувајќи умерена до тешка депресија (30%), долги периоди на тага (48,4%), мисли за самоповредување (25,5%), како и значителна анксиозност (42,1%). Предложените стратегии за справување со овие состојби вклучуваат кампањи за подигнување на свеста, иницијативи за поддршка од врстници, меѓуинституционална соработка и услуги засновани на технологија³⁰.

Различни организации, вклучувајќи ги ХЕРА, Црвениот крст, Македонското психијатриско здружение, Здружението

МИСЛА, ПСА Психеско и Првата детската амбасада во светот „Меѓаши“, играат клучна улога во обезбедувањето советување, застапување, едукација и кампањи за подигнување на свеста. Националните организации, исто така, ги нудат своите услуги во форма на линии за помош:

➤ **Отворени телефонски линии на Црвен крст на Република Македонија, за прва психолошка помош и поддршка:**

- Центар за ментално здравје и психосоцијална поддршка 072-271-048
- Скопски регион: 071-367-909;
- Поддршка за постари лица: 071-367-981
- Поддршка за лица со попреченост: 071-379-119
- Вардар (Централен регион): 075-294-036; 071-274-223; 043-231-537
- Пелагониски регион: 047-236-019; 070-791-770
- Југозападен и Полошки регион: 072-239-051; 072-239-077
- Источен, североисточен и југоисточен регион: 071-426-660; 071-426-633

➤ **«Ало Бушавко»:** веб-платформата на „Меѓаши“ нуди телефонска линија за помош за деца и млади, која овозможува писмена комуникација преку чет(пораки) или е-пошта: 070 390 632³¹.

➤ **Кризен центар „Надеж“** обезбедува 24/7 психосоцијална поддршка на СОС-линија: 02/ 15 – 315³².

²⁶ Уставот на Република Северна Македонија

²⁷ Закон за Ментално Здравје Сл.Весник на Р.Македонија бр.71 од 08.06.2006 година

²⁸ Национална Стратегија За Унапредување На Менталното Здравје Во Република Македонија септември 2018 - 2025 година со акциски план (септември 2018 - 2025)

²⁹ Националната стратегија за млади 2023-2027

³⁰ Универзитетска клиника за психијатрија – Скопје, (2023) Менталното здравје на адолесцентите и нивните старатели за време на пандемијата Ковид-19 во Северна Македонија.

³¹ <https://alobushavko.mk/en/>

³² <https://krizencentar.org.mk/en/>

Словачка

Словачка нема ажурирана програма за ментално здравје, бидејќи се потпира на програма донесена во 2002 г.³³ за да се создаде модел на регион на стандардна грижа за менталното здравје. Оваа сеопфатна програма се појави како одговор на промените во здравствениот и социјалниот сектор. Политиката за ментално здравје во Словачка се заснова на три главни стратешки столбови:

- Подобрување на јавното здравје
- Земање в предвид на очекувањата на луѓето
- Финансиска сигурност

Националниот совет за ментално здравје, е формиран во 2021 година за да го координира, консултира и промовира менталното здравје, вклучува и ажурирање на Националната програма за ментално здравје. Оттогаш, Концептот за здравствена заштита во психијатријата стапи на сила во 2022 година и е основен материјал. Ги дефинира атрибутите на обезбедувањето грижа за менталното здравје, мултидисциплинарен пристап кон пациентот, настојува да се развие грижа во заедницата, го дефинира концептот на врснички консултант итн. Владата на Република Словачка, во 2020-2021 година, сметаше дека темата на менталното здравје е една од нејзините здравствени приоритети. Темата за менталното здравје е вклучена и во Планот за закрепнување и отпорност, кој е одговор на ефектите од пандемијата КОВИД-19³⁴.

И покрај ова, предизвиците постојат и понатаму, како што е ограничената психијатриска помош поради недостиг на психијатри, нерамномерна распределба на амбулантските клиника и долгото време на чекање. Експертите велат дека обезбедувањето на акутна нега во Словачка е на високо ниво, но многу заостанува во областа на последователна нега односно нега по случајот³⁵.

За решавање на овие прашања, Словачка има различни организации, здруженија, невладини организации кои обезбедуваат поддршка за менталното здравје. Овие групи нудат линии за помош, онлајн помош и точки за поддршка низ целата земја, придонесувајќи за намалување на стигмата и дискриминацијата околу менталното здравје:

- **Граѓанско здружение IPčko:** Здружение составено од социјален работник, психолози, млади луѓе, кои работат онлајн и се достапни секој ден преку чет или е-пошта³⁶.
- **Лига за ментално здравје:** Хуманитарно здружение на граѓани кои имаат за цел да го промовираат менталното здравје на луѓето и нивните семејства во закрепнување³⁷.
- **Насмевка како подарок:** Невладина организација која помага во областа на згрижување, им помага на семејствата во ризик и жртви на криминал³⁸.
- **Детска линија за помош:** Линија за помош која им помага на децата во секоја ситуација. Отворено 7/7 од 8 до 20 часот³⁹.
- **Повеќе од „прекар“:** Линија за помош за деца и млади кои се во сериозна ситуација и имаат потреба од помош. Помошта е достапна 24 часа на ден и е бесплатна преку разговор преку пораки или е-пошта⁴⁰.
- **Да ги отвориме вратите, да ги отвориме срцата:** Граѓанско здружение кое има за цел да ја намали стигмата и дискриминацијата⁴¹.

³³ Национална програма за ментално здравје развиена со владина резолуција бр. 911 од 21 август 2002 година

³⁴ <https://depressioncare.eu/src/files/local/SLOVAKIA.pdf>, стр10

³⁵ <https://depressioncare.eu/src/files/local/SLOVAKIA.pdf>, стр 11

³⁶ <https://ipcko.sk/>

³⁷ <https://dusevnezdravie.sk/kto-sme/>

³⁸ <https://www.usmev.sk/o-nas/>

³⁹ <https://www.linkadeti.sk/domov>

⁴⁰ <https://viacakonick.gov.sk/>

⁴¹ <https://www.aopp.sk/oz-odos-otvorme-dvere-otvorme-srdcia>

Франција

Во Франција, регулативата и услугите за ментално здравје се регулирани со актот за ментално здравје од 5 јули 2011 година. Овој закон се фокусира на правата и заштитата на лицата кои примаат психијатриска нега и модалитетите на нивната поддршка. Законот ги утврдува клучните принципи:

- ✦ Почитување на достоинството и правата на лицата со проблеми со менталното здравје
- ✦ Пристап до грижа
- ✦ Информирана согласност
- ✦ Улогата на тотор за оние кои можеби не се способни да дадат согласност.

Овој закон има за цел и да го подобри квалитетот на грижата што се обезбедува во психијатриските установи⁴².

Првиот чекор или точка на контакт за решавање на проблемите со менталното здравје во Франција е општиот лекар, кој може да обезбеди упатување до специјалисти доколку е потребно. Но, Психолошките медицински центри (ЦМП) се столбот на јавната психијатриска грижа. ЦМП се мултидисциплинарни установи каде психијатри, психолози, медицински сестри, социјални работници и други работници за ментално здравје работат заедно. За странците, наоѓањето центри за грижа за менталното здравје може да биде потешко, но можностите се поголеми во поголемите градови.

Информации можат да се добијат и од „Santé Mentale France“ - примарна национална организација одговорна за ментално здравје. Таа обезбедува поддршка на поединци со проблеми со менталното здравје, ја промовира свеста за менталното здравје и се залага за политика и реформи за менталното здравје.

Франција се соочува со големи предизвици во однос на превенцијата од ментални нарушувања и менталното здравје. Повеќе од четвртина од Французите земаат лекови за нивното ментално здравје, 3 милиони луѓе страдаат од тешки ментални нарушувања (SPF, 2023)⁴³ и депресијата влијае на 12,5 милиони луѓе во Франција (ANR, 2023)⁴⁴. Исто така, самоубиството е водечка причина за смрт на возраст од 15 до 35 години, а во 2017 година Франција броела околу 200.000 обиди за самоубиства, што е една од највисоките стапки во Европа.

Исто така, постојат неколку линии за помош на располагање во Франција за лица кои се занимаваат со проблеми со менталното здравје:

- ✦ **SOS Amitié:** Линија за помош посветена на превенција од самоубиства. Контакт: +33 9 72 39 40 50
- ✦ **Fil Santé Jeunes:** Услуга за млади луѓе во Франција, таа обезбедува информации, поддршка за различни здравствени и ментални здравствени проблеми. Контакт: 0800 235 236, од 9 до 23 часот.
- ✦ **Услуга за информации Alcool:** Дури и ако не е посветен на проблеми со менталното здравје, злоупотребата на алкохол и други супстанции често се поврзува со проблеми со менталното здравје, па оваа услуга обезбедува поддршка во врска со тоа прашање. Контакт: 0 980 980 930, од 08:00 до 02:00 часот.

Броевите за итни случаи во Франција се достапни и на овој линк:

<https://www.sos-amitie.com/numeros-durgence/>

⁴² <https://anr.fr/fr/actualites-de-lanr/details/news/la-sante-mentale-est-un-droit-humain-fondamental/#:~:text=Le%20manque%20de%20place%20st,ou%20pas%20pris%20en%20наплата>

⁴³ https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psy-chiatrie_-_3_mars_2023.pdf

⁴⁴ <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/barometres-de-sante-publique-france/barometre-sante-2021>

Шпанија

Шпанското законодавство се заснова на неколку закони и прописи кои се однесуваат на:

- Унапредување на менталното здравје и спречување на ментални нарушувања;
- Организација на националниот здравствен систем;
- Вклучување на менталното здравје во системот за социјално осигурување;
- Регулација на центрите за грижа за лица со ментални нарушувања;
- Стратешки документи кои ги водат политиките за ментално здравје кои стапија на сила помеѓу 1999 и 2011 година

Постои автономна регулатива, што значи дека секоја автономна заедница има свои закони, при што Ла Риоха вовеле Акт за ментално здравје во 2023 година за да обезбеди сеопфатна грижа, квалитетен третман и заштита од дискриминација за оние со проблеми со менталното здравје.

Додека земјата направи значителен напредок, сепак, варијациите во бројот и квалитетот на услугите се видливи низ регионите, што го одразува отсуството на единствен национален пристап.

Во Шпанија, решавањето на менталното здравје станува сè повеќе витално, пресликувајќи ги глобалните трендови⁴⁵. Предизвиците опстојуваат, вклучително и трајната стигма поврзана со ментални нарушувања, нееднаков пристап до грижа, финансиски ограничувања и растечка загриженост за менталното здравје на младите луѓе (зголемување на стапките на анксиозност, депресија и други нарушувања во оваа демографска слика) и професионалниот стрес (конкретно на работното место)⁴⁶.

За да одговори на овие предизвици, Шпанија воспостави сеопфатна мрежа на услуги за промовирање и заштита на менталното здравје и помош на оние со ментални нарушувања⁴⁷:

- **Услугите за примарната здравствена заштита** играат клучна улога во рано откривање и упатување до специјалисти;
- **Услуги за ментално здравје со седиште во болница** - нудат специјализирана нега за сериозни ментални нарушувања;
- **Центрите за ментално здравје во заедницата** - обезбедуваат локална нега со индивидуална и групна терапија и социјална поддршка;
- **Телефоните за помош и службите за итни случаи**, како Телефон на надежта, кои нудат непосредна емоционална поддршка и број за превенција од самоубиства беше креиран во 2022 година⁴⁸;
- **НВО-секторот**, како Confederacion SALUD MENTAL Es-раја, работат на промовирање на менталното здравје и поддршка на оние лица со нарушувања во здравјето, а приспособени услуги се даваат и на одредени групи, вклучувајќи деца, постари луѓе, мигранти, бегалци, ЛГБТ+ поединци и други со посебни потреби за ментално здравје;
- **Програмите за ментално здравје во училиштата, работните места и заедниците**, исто така, играат улога и имаат за цел да го зголемат разбирањето и да ги спречат нарушувањата.

⁴⁵ Ел Паис. (2023). El teléfono del suicidio (024) atiende 335 llamadas al día en su primer año. Ел Паис.

⁴⁶ Spanish Вести од шпанската влада. (НД). Вести од шпанската влада. Преземено од https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/100622-telefono_024_suicidio.aspx

⁴⁷ Spanish Шпанскиот здравствен гувернер (НД). Шпанската здравствена влада. Преземено од <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

⁴⁸ Teléfono de la Esperanza. (ND). Преземено од <https://telefonodelaesperanza.org/>

Естонија

Во Естонија, здравствените прописи, кои опфаќаат ментално здравје и благосостојба, се регулирани со Законот за јавно здравје⁴⁹, што е во сила од 1995 година и кој последователно се менуваше. Законот има за цел да го заштити човековото здравје, да спречи болести и да го промовира здравјето преку координирани напори. Менталното здравје е приоритет на различни нивоа на Министерството за социјални работи⁵⁰, кое заедно со СЗО работи на усогласување на дефиницијата и рамката за ментална благосостојба.

Здравствениот одбор⁵¹, кој работи под Министерството за социјални работи, има регулаторни и надзорни одговорности во области како што се:

- ✦ Активно здравје;
- ✦ Надзор на болеста;
- ✦ Здравје на животната средина;
- ✦ Медицински услуги

Примарната здравствена заштита, организирана од Здравствениот одбор и локалните самоуправи, се фокусира на амбулантски услуги, особено кај матичните лекари, адресирање на заеднички здравствени проблеми, вклучително и проблеми со менталното здравје.

Локалните власти, исто така, ја надгледуваат здравствената заштита во училиштата, промовирајќи го здравјето, спречувајќи болести и негувајќи ги вештините за самопомош кај учениците. Водачите на заедницата и невладините организации играат витална улога на локално ниво и тие се еден од најголемите ресурси, организирајќи активности кои ја поттикнуваат социјалната интеракција, ја намалуваат осаменоста и промовираат чувство на заедница. Верските заедници се вклучуваат во различни активности за поддршка на менталното здравје.

Најголемите предизвици во Естонија се поврзани со долгите листи на чекање за нега (неколку месеци состанок со психолози и/или психијатри⁵²). И покрај овие напори, постои загрижувачки пораст на самоубиствените мисли кај младите (во 2021 година, 14% од момчињата и 30% од девојчињата имале самоубиствени мисли), што доаѓа од нетретирана депресија, употреба на дрога, социјална исклученост и ментални и нарушувања во однесувањето⁵³.

Постојат неколку организации кои обезбедуваат поддршка во Естонија:

- ✦ **Националниот институт за здравствен развој** (ТАИ, <https://tai.ee/et>) е клучна истражувачка институција која собира и шири информации поврзани со здравјето за позитивно да влијае на здравственото однесување.
- ✦ **Естонската коалиција за ментално здравје и благосостојба** (ВАТЕК, <https://enesetunne.ee/>)⁵⁴ служи како „чадор“-организација, координирајќи ги напорите за подобрување на менталното здравје и благосостојба.
- ✦ **НВО Peaasjad** (<https://peaasi.ee/en/>), основана во 2009 година, се фокусира на менталното здравје на младите, нудејќи рано откривање на проблеми со менталното здравје, пристап до помош и веб-советување. Нивната веб-страница вклучува неколку тестови за проценка на вашето ментално здравје, веб-советување и различни обуки.

⁴⁹ <https://www.riigiteataja.ee/en/eli/ee/501062023004/consolide/current>

⁵⁰ <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis>

⁵¹ <https://www.terviseamet.ee/et>

⁵² <https://www.tervisekassa.ee/ravijarjekorrad#tab-arstia-bi-ooteajad>

⁵³ <https://www.tai.ee/et/uudised/suitsiidimotete-ga-noorte-osatahtsus-aastatega-suurenenud>

⁵⁴ <https://www.vatek.ee/>





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Волонтерски Центар Скопје

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 5441