

Τα νεανικά μυαλά έχουν σημασία:

Υποστήριξη ψυχικής υγείας για τη
νεολαία και τα παιδιά στην Κύπρο



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τα νεανικά μυαλά έχουν σημασία: Υποστήριξη ψυχικής υγείας για τη νεολαία και τα παιδιά στην Κύπρο.

Η παρούσα έκθεση παρουσιάζει τα ερευνητικά ευρήματα του έργου "Υποστήριξη της ψυχικής υγείας και φροντίδα για την ευημερία των ευάλωτων παιδιών και νέων". Το έργο αυτό χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Μέσου Τεχνικής Υποστήριξης και υλοποιείται από τη UNICEF, σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Το έργο υλοποιείται σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Κύπρου και το ερευνητικό κέντρο CARDET που συντονίζει τις ερευνητικές δραστηριότητες του έργου με την υποστήριξη του Κυπριακού Συμβουλίου Νεολαίας. Το παρόν [έγγραφο] συντάχθηκε με την οικονομική βοήθεια της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις που εκφράζονται στο παρόν δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να θεωρηθούν ότι αντικατοπτρίζουν την επίσημη γνώμη.

Συνοπτική παρουσίαση

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη για επενδύσεις σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ιδίως για τους νέους (ΠΟΥ, 2021). Η ψυχική υγεία των εφήβων έχει καταστεί σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας (Westberg et al., 2022), επηρεάζοντας την ευημερία και τις προοπτικές τους. Τα τελευταία χρόνια, ιδίως μετά την πανδημία COVID-19, έχει δοθεί αυξημένη προσοχή στο θέμα αυτό στην Ευρώπη, με αποτέλεσμα εκστρατείες ευαισθητοποίησης και πρωτοβουλίες πολιτικής. Η παρούσα έκθεση παρέχει μια ολοκληρωμένη ανάλυση της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας για τους νέους στην Κύπρο, εντοπίζοντας τα κενά στις υφιστάμενες υπηρεσίες και προτείνοντας εφαρμόσιμες συστάσεις για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων στον τομέα της ψυχικής υγείας. Ευθυγραμμίζεται με την αποστολή της UNICEF για την προάσπιση του δικαιώματος κάθε παιδιού στην υγεία και την εκπαίδευση μέσω της αντιμετώπισης των αναγκών ψυχικής υγείας των νέων και με τις εργασίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την καθιέρωση μιας πιο ολοκληρωμένης προσέγγισης για την προώθηση της ψυχικής υγείας σε όλες τις χώρες (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2023).

Τα ευρήματα βασίζονται σε ενδελεχή βιβλιογραφική ανασκόπηση, συμπεριλαμβανομένων κυβερνητικών εκθέσεων, ακαδημαϊκών μελετών και ποιοτικών στοιχείων από συνεντεύξεις και ομάδες εστίασης με βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των νέων. Η έρευνα επικεντρώθηκε στη χαρτογράφηση των κυπριακών υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας και στον εντοπισμό κρίσιμων κενών και προκλήσεων. Η ανάλυση αποκαλύπτει τέσσερις τομείς που χρήζουν βελτίωσης: διαθεσιμότητα, προσβασιμότητα, ποιότητα και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Οι γνώσεις από **διάφορους ενδιαφερόμενους με επίκεντρο τη νεολαία -συμπεριλαμβανομένων νέων, εκπροσώπων οργανώσεων νεολαίας, επαγγελματιών της νεολαίας, γονέων και επαγγελ-**

Κρίσιμα κενά και προκλήσεις
στην προώθηση της ψυχικής υγείας στην Κύπρο.



(Γράφημα1)

ματιών ψυχικής υγείας- έδωσαν μια καλύτερη κατανόηση του τοπίου της ψυχικής υγείας στην Κύπρο, αποκαλύπτοντας βασικά κενά, προκλήσεις και ευκαιρίες. Οι διαπιστώσεις αυτές υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες βελτιώσεις για την καλύτερη υποστήριξη των αναγκών ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο με την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους και την προώθηση της φωνής τους. Οι συστάσεις της μελέτης αποσκοπούν στην αντιμετώπιση αυτών των εμποδίων, διασφαλίζοντας ότι οι μελλοντικές πολιτικές για την ψυχική υγεία θα είναι αποτελεσματικές, επικεντρωμένες στη νεολαία και προσβάσιμες, ενώ παράλληλα θα παρέχουν πληροφορίες για την επερχόμενη Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία.

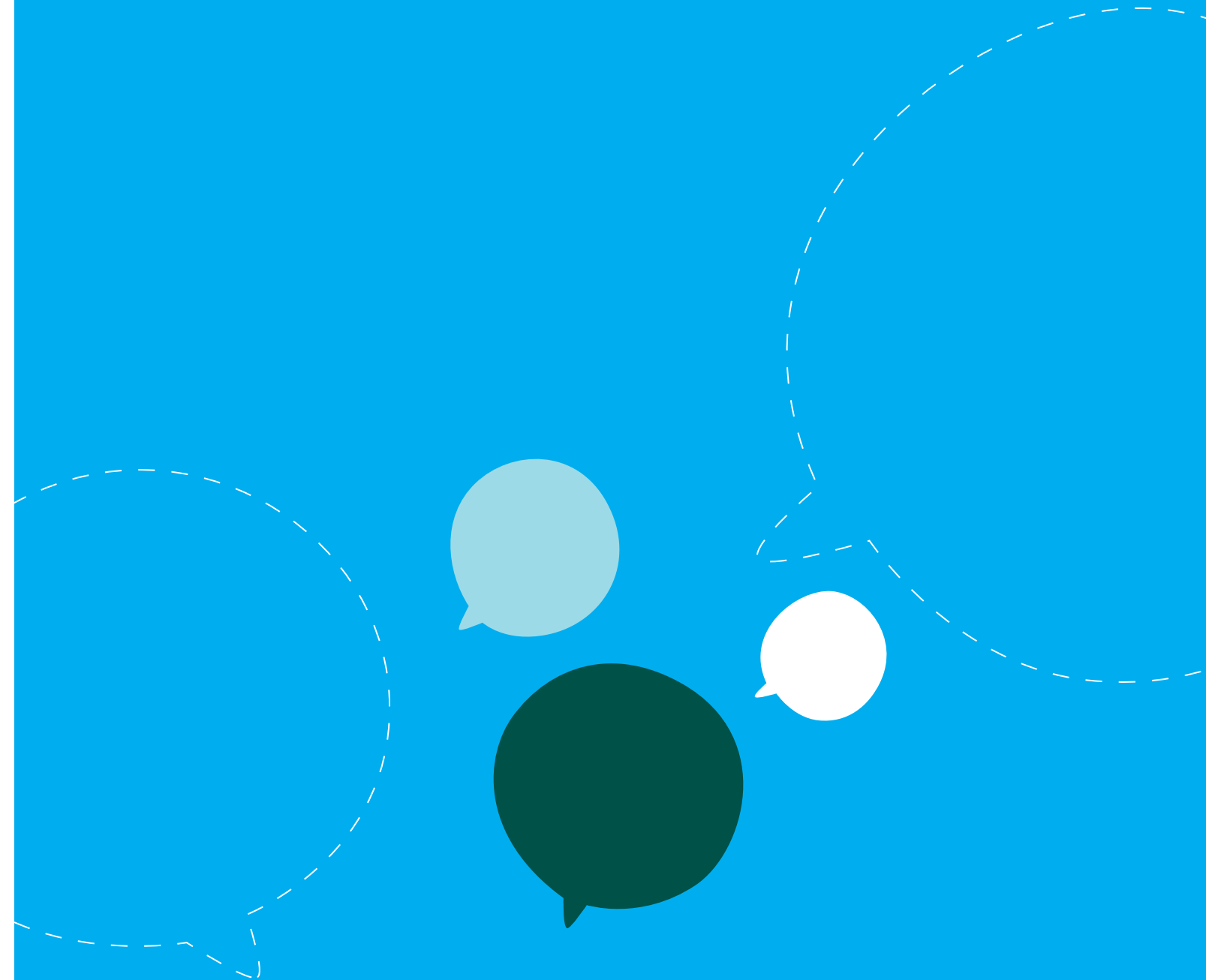
Ακολουθεί μια σύνοψη των βασικών προκλήσεων και των αντίστοιχων συστάσεων, όπως καταγράφηκαν **από τη νεολαία, τις οργανώσεις εκπροσώπησης της νεολαίας και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς.**

- Οι συμμετέχοντες επεσήμαναν τα εμπόδια *του ανεπαρκούς πλαισίου πολιτικής* για την ψυχική υγεία των νέων, υπογραμμίζοντας την επείγουσα ανάγκη για την ανάπτυξη ολοκληρωμένης πολιτικής, τη βελτίωση της παροχής υπηρεσιών και την αύξηση της συμμετοχής των νέων στις πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία.
 - ▶ **Η καθιέρωση ενός ολοκληρωμένου πλαισίου πολιτικής** είναι ζωτικής σημασίας για να εξασφαλιστεί ότι οι νέοι λαμβάνουν την απαραίτητη στήριξη. Δόθηκε έμφαση στην ολοκληρωμένη έρευνα για την ψυχική υγεία των νέων, ώστε να διασφαλιστεί μια **προσέγγιση με βάση τα δεδομένα για την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών και παρεμβάσεων.**
- **Οι εκπρόσωποι της νεολαίας και οι βασικοί ενδιαφερόμενοι φορείς τόνισαν την έλλειψη υπηρεσιών φιλικών προς τη νεολαία και** την ανάγκη μεγαλύτερης δέσμευσης των νέων. Τα σημερινά περιβάλλοντα συχνά αποτυγχάνουν να έχουν απήχηση στους νέους, περιορίζοντας την προσέγγιση και τη συμμετοχή.
 - ▶ **Η δημιουργία υπηρεσιών ψυχικής υγείας φιλικών προς τους νέους** είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της προσβασιμότητας και την ικανοποίηση των ιδιαίτερων αναγκών των νέων. **Η συμμετοχή των νέων στο σχεδιασμό αυτών των προγραμμάτων** θα τα καταστήσει πιο συναφή και αποτελεσματικά. Η Κύπρος πρέπει να αναπτύξει πιο φιλικές προς τη νεολαία δομές που να ευθυγραμμίζονται με τις προτιμήσεις τους για διαδραστικούς και άνετους χώρους. Η δημιουργία τέτοιων περιβαλλόντων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες τους και διαμορφωμένων με τη συμβολή τους, θα ενίσχυε τη δέσμευση και θα ενίσχυε το αίσθημα ιδιοκτησίας μεταξύ των νέων.
 - ▶ Είναι ζωτικής σημασίας να επικεντρωθούμε επίσης στην ψηφιακή διάσταση της ψυχικής υγείας, καθώς η κοινωνία ψηφιοποιείται ολοένα και περισσότερο. Καθώς οι νέοι ασχολούνται περισσότερο με την τεχνολογία και τις διαδικτυακές πλατφόρμες, υπάρχει η ευκαιρία να διερευνηθεί πώς μπορούν να αξιοποιηθούν τα ψηφιακά εργαλεία για την υποστήριξη και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας.
- Οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ευρέως για *την έλλειψη ενημέρωσης* σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, σημειώνοντας ότι πολλοί νέοι δεν γνωρίζουν τους πόρους που έχουν στη διάθεσή τους ή δεν έχουν επαρκείς πληροφορίες για να επωφεληθούν από αυτούς. Το κενό αυτό επιδεινώνεται από **το στίγμα που περιβάλλει την ψυχική υγεία** και τη χρήση ουσιών, το οποίο εντοπίστηκε ως σημαντικό εμπόδιο που εμποδίζει τους νέους να αναζητήσουν βοήθεια. Στην Κύπρο, οι πολιτισμικές νόρμες, η περιορισμένη προβολή και η ανεπαρκής δημόσια επικοινωνία εμποδίζουν την πρόσβαση στην υποστήριξη. Το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική υγεία επηρεάζει τόσο τα άτομα που αναζητούν βοήθεια όσο και τα ιδρύματα που έχουν σχεδιαστεί για να τα υποστηρίζουν.

Τα κοινωνικά ταμπού και οι λανθασμένες αντιλήψεις οδηγούν πολλούς νέους να φοβούνται την κρίση, αποτρέποντάς τους από την πρόσβαση στη φροντίδα.

- ▶ Για να γεφυρωθεί το χάσμα ευαισθητοποίησης σχετικά με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, προτείνεται μια πολύπλευρη προσέγγιση. Οι ενδιαφερόμενοι τόνισαν την ανάγκη για καλύτερες στρατηγικές για την ενημέρωση των νέων σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους και την εφαρμογή ολοκληρωμένων εκστρατειών ευαισθητοποίησης για τη μείωση του στίγματος. Οι στοχευμένες προσπάθειες είναι απαραίτητες **για την ενίσχυση της προβολής και της κατανόησης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας**, ενδυναμώνοντας τους νέους να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για την ευημερία τους. **Combating this stigma** requires normalising discussions about mental health and creating safe, non-judgmental environments.
- **Η ασυνεχής πρόσβαση** σε βασικούς πόρους και προγράμματα υπονομεύει περαιτέρω την αποτελεσματικότητα. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα υπογράμμισαν τις προκλήσεις για την εξασφάλιση της προσβασιμότητας των υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε όλους, συμπεριλαμβανομένων των φυσικών και ψηφιακών εμποδίων, ιδίως για τους ευάλωτους πληθυσμούς. **Οι δυσκολίες προσέγγισης και εμπλοκής ευάλωτων νέων**, ιδίως σε αγροτικές ή μη προνομιούχες περιοχές, περιλαμβάνουν υλικοτεχνικά εμπόδια και την ανάγκη οικοδόμησης εμπιστοσύνης. Οι εκπρόσωποι των γονέων και των νέων τόνισαν την έλλειψη εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στα σχολεία, την ανάγκη για εξατομικευμένα προγράμματα, τους οικονομικούς περιορισμούς και τα κενά σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ως κρίσιμους τομείς προς βελτίωση. Οι ανησυχίες για την ποιότητα των υπηρεσιών περιλαμβάνουν ασυνέπειες στα πρότυπα, τη διάρκεια του προγράμματος και τον επαγγελματισμό του προσωπικού.
 - ▶ Η εστίαση πρέπει να **μετατοπιστεί από τις αντιδραστικές θεραπείες στις προληπτικές και προληπτικές προσεγγίσεις με στοχευμένες πρωτοβουλίες για τις ευάλωτες ομάδες.** Τα προγράμματα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στις ειδικές ανάγκες αυτών των ομάδων. Οι γνώσεις αυτές υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη επανασχεδιασμού, χρηματοδότησης και εφαρμογής διαδικτυακών και μη διαδικτυακών προγραμμάτων για τη νεολαία ή υπηρεσιών ψυχικής υγείας με τη χρήση των επιτευγμάτων της τεχνολογίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των πολύπλοκων αναγκών των ευάλωτων πληθυσμών.
 - ▶ Οι υπηρεσίες για **τη στήριξη των ασυνόδευτων και συνοδευόμενων παιδιών προσφύγων** **θα πρέπει να παρέχονται** ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους με βάση ένα εξατομικευμένο σύστημα στήριξης.
- Μια άλλη σημαντική πρόκληση είναι το **κενό στον συντονισμό**, το οποίο περιορίζει την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Ο ανεπαρκής συντονισμός μεταξύ των διάφορων υπηρεσιών οδηγεί σε κατακερματισμένες προσπάθειες, καθυστερήσεις στην παροχή και ασυνεπή αποτελέσματα, υπονομεύοντας το σύστημα υποστήριξης της ψυχικής υγείας στην Κύπρο.
 - ▶ Οι ενδιαφερόμενοι τόνισαν την αναγκαιότητα μιας **συστημικής και διεπιστημονικής προσέγγισης** που να συνδυάζει την εκπαίδευση, την πρόνοια, τη θεραπεία της εξάρτησης και άλλες υπηρεσίες υποστήριξης. Οι κατακερματισμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας της Κύπρου απαιτούν βαθύτερη συνεργασία μεταξύ υπουργείων, σχολείων, υπηρεσιών υγείας, τοπικών κυβερνήσεων και ΜΚΟ. Η βελτίωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας των νέων απαιτεί την υπέρβαση των διοικητικών καθυστερήσεων, την προώθηση της συνεργασίας και την ενσωμάτωση πρωτοβουλιών για την ψυχική υγεία στα κύρια συστήματα, ιδίως στην εκπαίδευση. Χωρίς αυτές τις αλλαγές, οι προσπάθειες στήριξης θα παραμείνουν ασύνδετες, περιορίζοντας τον αντίκτυπό τους.

- **Η υποστελέχωση και ο περιορισμός των πόρων** αποτελούν σημαντικά εμπόδια στην παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών ψυχικής υγείας για τους νέους. Τα ζητήματα αυτά, σε συνδυασμό με την *ανεπαρκή κατάρτιση*, εμποδίζουν την επέκταση και την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.
 - **Οι στρατηγικές επενδύσεις σε προσωπικό, κατάρτιση και υποδομές** είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της ικανότητας παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας την έγκαιρη υποστήριξη των νέων σε εθνικό επίπεδο. **Η συνεχής εκπαίδευση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων** για τους επαγγελματίες στον τομέα της ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης είναι ζωτικής σημασίας, όπως και η ενίσχυση της δέσμευσης της κοινότητας και της οικογένειας για την προώθηση της ευημερίας των νέων.



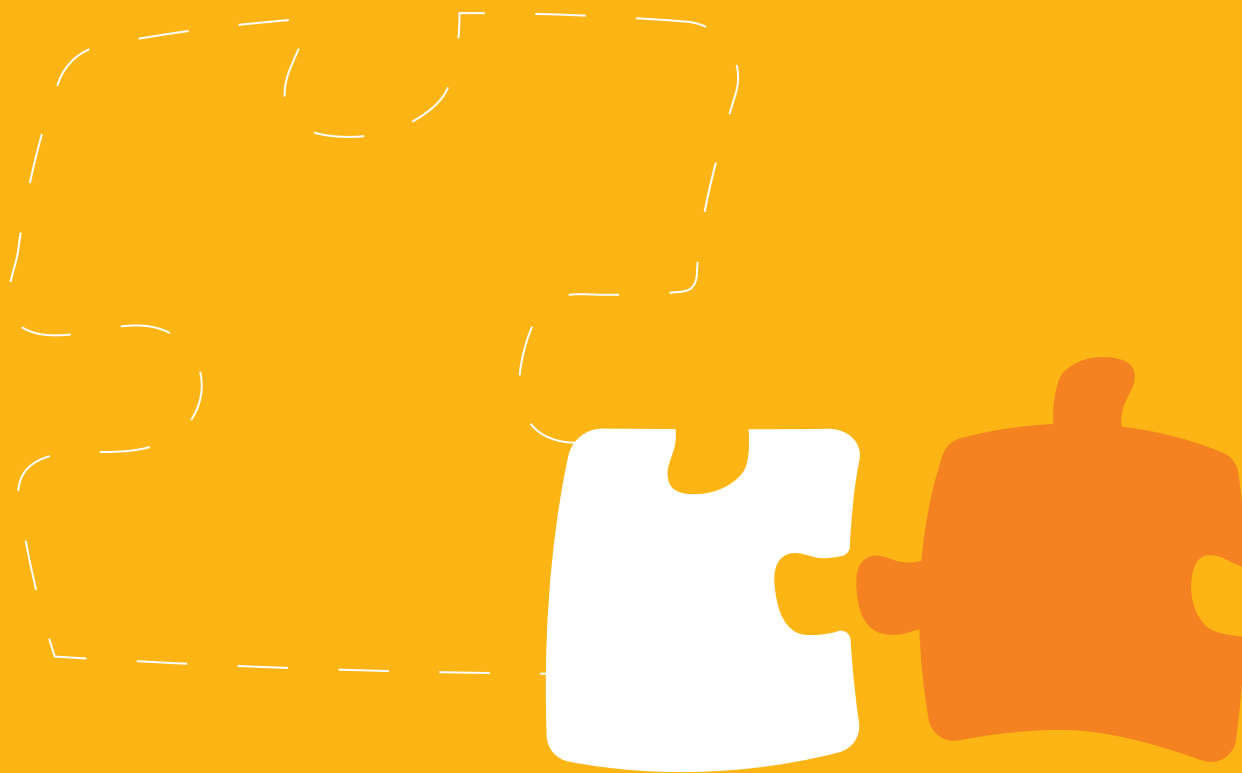
Το έργο

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, μελέτες παρατήρησαν σημαντική αύξηση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες μεταξύ των νέων στην Ευρώπη και παγκοσμίως. Η προστασία και η προώθηση της ψυχικής ευημερίας των νέων είναι ένας από τους ευρωπαϊκούς στόχους για τη νεολαία στο πλαίσιο της στρατηγικής της ΕΕ για τη νεολαία και αποτελεί προτεραιότητα για διεθνείς οργανισμούς, όπως η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η UNICEF. Το έργο αυτό υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας (ΥΥ) της Κύπρου σε συνεργασία με τη UNICEF μέσω του Μέσου Τεχνικής Στήριξης (ΜΤΣ) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (DG REFORM). Το CARDET συντονίζει τις ερευνητικές δραστηριότητες του έργου με την υποστήριξη του Κυπριακού Συμβουλίου Νεολαίας.

Το έργο επικεντρώνεται στην προώθηση κοινοτικών και φιλικών προς τους νέους υπηρεσιών πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας για τη διασφάλιση της ψυχικής υγείας των νέων ηλικίας 15-35 ετών, εφεξής αποκαλούμενων νέοι. Ειδικότερα, το έργο έχει τρεις κύριους στόχους:

- 1. Συμβολή στην ενίσχυση των φιλικών προς τους νέους υπηρεσιών ψυχικής υγείας:** Ενίσχυση των υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας για τους νέους ηλικίας 15-24 ετών.
- 2. Διευκόλυνση της εμπλοκής και της συμμετοχής των νέων:** Διασφαλίστε ότι οι νέοι έχουν την ευκαιρία να εκφράζουν τις ανάγκες τους και να συμμετέχουν ενεργά στο σχεδιασμό και την εφαρμογή των υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε δημοτικό επίπεδο.
- 3. Ανάπτυξη στρατηγικών συστάσεων:** Παροχή συστάσεων για τη βελτίωση των συστημάτων και των πολιτικών υποστήριξης της ψυχικής υγείας, σε ευθυγράμμιση τόσο με τις εθνικές όσο και με τις ευρωπαϊκές προτεραιότητες.

Έμφαση δίνεται στην ενίσχυση της κατανόησης των αναγκών των νέων με την ενεργό συμμετοχή των νέων και των αρμόδιων αρχών για τη δημιουργία υπηρεσιών πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην Κύπρο, χρησιμοποιώντας προσαρμοσμένες δράσεις που ευθυγραμμίζονται με τις εθνικές προτεραιότητες. Οι φωνές των νέων και οι ιδέες του έργου θα παράσχουν συστάσεις, διεθνείς βέλτιστες πρακτικές και εθνικές ανάγκες και προτεραιότητες, καθοδηγώντας την επερχόμενη Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία στην Κύπρο. Θα αναπτυχθεί ένα πλαίσιο δέσμευσης των νέων για την ενίσχυση της πρόληψης και της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας.



Ακρωνύμια

CCR	Επίτροπος για τα δικαιώματα των παιδιών
NAAC	Εθνική Αρχή Εξαρτήσεων Κύπρου
KOKEN	Οργανισμός Κυπριακών Λεσχών Νεολαίας
CYC	Κυπριακό Συμβούλιο Νεολαίας
EPS	Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
FGD	Συζήτηση σε ομάδα εστίασης
GHS	Γενικό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης
HoYR	Βουλή των Αντιπροσώπων της Νεολαίας
MoH	ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
MoESY	Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας
SWS	Υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας
SHSO	Κρατικός Οργανισμός Υπηρεσιών Υγείας
ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
ONEK	Συμβούλιο Νεολαίας της Κύπρου

Πίνακας
περιεχομένων

05
Συνοπτική παρουσίαση

09
Το έργο

Μέρος 1, 2, 3	Μέρος 4	Μέρος 5, 6
12 Μέρος 1 Εισαγωγή 15 Μέρος 2 Πεδίο εφαρμογής της μελέτης 16 Μέρος 3 Μεθοδολογία 16 Μέρος 3.1 Έρευνα 16 Μέρος 3.2 Έρευνα πεδίου 17 Μέρος 3.2.1 Συνεντεύξεις 17 Μέρος 3.2.2 Ομάδες εστίασης	21 Μέρος 4 Ανάλυση και βασικά ευρήματα 21 Μέρος 4.1 Έρευνα 21 Μέρος 4.1.1 Πολιτικές/νομοθεσία για την ψυχική υγεία στην Κύπρο 22 Μέρος 4.1.2 Η κατάσταση της ψυχικής υγείας των Κυπρίων νέων όπως αποτυπώνεται σε εθνικές και ευρωπαϊκές εκθέσεις 26 Μέρος 4.1.2 Υφιστάμενα προγράμματα κατάρτισης για επαγγελματίες ψυχικής υγείας και εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας 27 Μέρος 4.2 Απόψεις των ενδιαφερομένων μερών για η τρέχουσα κατάσταση του συστήματος ψυχικής υγείας	28 Μέρος 4.2.1 Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας που είναι διαθέσιμες στο Εθνικό και δημοτικά επίπεδα 29 Μέρος 4.2.2 Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υποσχόμενων πρακτικών 31 Μέρος 4.2.3 Προκλήσεις και εμπόδια του τρέχοντος συστήματος 46 Μέρος 4.2.4 Ανάγκες κατάρτισης των επαγγελματιών που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Κύπρο 57 Μέρος 5 Συζήτηση και συστάσεις πολιτικής 89 Μέρος 6 Συμπέρασμα 90 Αναφορές 94 Παράρτημα I Πληροφορίες για τους συμμετέχοντες οργανισμούς 98 Παράρτημα II Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας σε εθνικό και δημοτικό επίπεδο 102 Παράρτημα III Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υποσχόμενων πρακτικών

01. Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία των νέων έχει καταστεί σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας (Westberg et al., 2022), δεδομένης της κρίσιμης επίδρασής της στη συνολική ευημερία και τα μελλοντικά αποτελέσματα.

Ο ΠΟΥ ορίζει την ψυχική υγεία ως: *"μια κατάσταση ψυχικής ευεξίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν καλά και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της υγείας και της ευημερίας που στηρίζει τις ατομικές και συλλογικές μας ικανότητες να λαμβάνουμε αποφάσεις, να οικοδομούμε σχέσεις και να διαμορφώνουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε".* (ΠΟΥ, 2014).

Σύμφωνα με τον Χάρτη Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της ΕΕ, ο καθένας μπορεί να έχει πρόσβαση σε προληπτική υγειονομική περίθαλψη και να επωφελείται από ιατρική περίθαλψη υπό τους όρους που καθορίζονται από τους εθνικούς νόμους και πρακτικές. Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό

Ίκο Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, ο καθένας έχει δικαίωμα στην έγκαιρη πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή, προληπτική και θεραπευτική υγειονομική περίθαλψη καλής ποιότητας (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2023).

Τα τελευταία χρόνια, ιδίως μετά την πανδημία COVID-19, η ψυχική υγεία των εφήβων κερδίζει ολοένα και περισσότερο την προσοχή του ευρωπαϊκού φάσματος στην αυξανόμενη ευαισθητοποίηση και τις αναπτυξιακές πολιτικές. Η έναρξη της πανδημίας COVID-19 έχει επιδεινώσει τα ζητήματα ψυχικής υγείας, με τους νέους να αναφέρουν δυσανάλογη αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας (Hafstad & Augusti, 2021). Ψυχικές διαταραχές που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της νεότητας συχνά επιμένουν στην ενήλικη ζωή, με αποτέλεσμα χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας και μειωμένη συνολική λειτουργικότητα (Caspi et al., 2020). Σύμφωνα με τις εκθέσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής πριν από την πανδημία, 1 στους 6 νέους (περίπου 84 εκατομμύρια) στην Ευρώπη έχουν υποφέρει από προβλήματα ψυχικής υγείας, με τα ποσοστά να αυξάνονται τα τελευταία χρόνια και ιδιαίτερα μετά την πανδημία COVID-19 (ΟΟΣΑ/Ευρωπαϊκή Ένωση, 2022, Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2023).



(Γράφημα 1: π.χ. Solmi et al., 2022- Uhlhaas et al., 2020- Fusar-Poli, 2021).

Οι νέοι αναγνωρίζονται ευρέως ως ευάλωτος πληθυσμός όσον αφορά την ψυχική υγεία. Οι έρευνες εκτιμούν ότι έως και το 50% των ψυχικών διαταραχών εκδηλώνονται πριν από την ηλικία των 14 ετών (Scheiner et al., 2022), ενώ συνεπή επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι περίπου το 75% όλων των σοβαρών ψυχικών διαταραχών ξεκινά πριν από την ηλικία των 25 ετών (π.χ. Solmi et al., 2022- Uhlhaas et al., 2020- Fusar-Poli, 2021). Μια πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε επίσης ότι περίπου το 35% των ατόμων παρουσιάζουν προβλήματα ψυχικής υγείας μέχρι την ηλικία των 14 ετών και σχεδόν το 49% μέχρι την ηλικία των 18 ετών. Σε παγκόσμιο επίπεδο, 1 στους 7 εφήβους πλήττεται από προβλήματα ψυχικής υγείας (Vos et al., 2020).

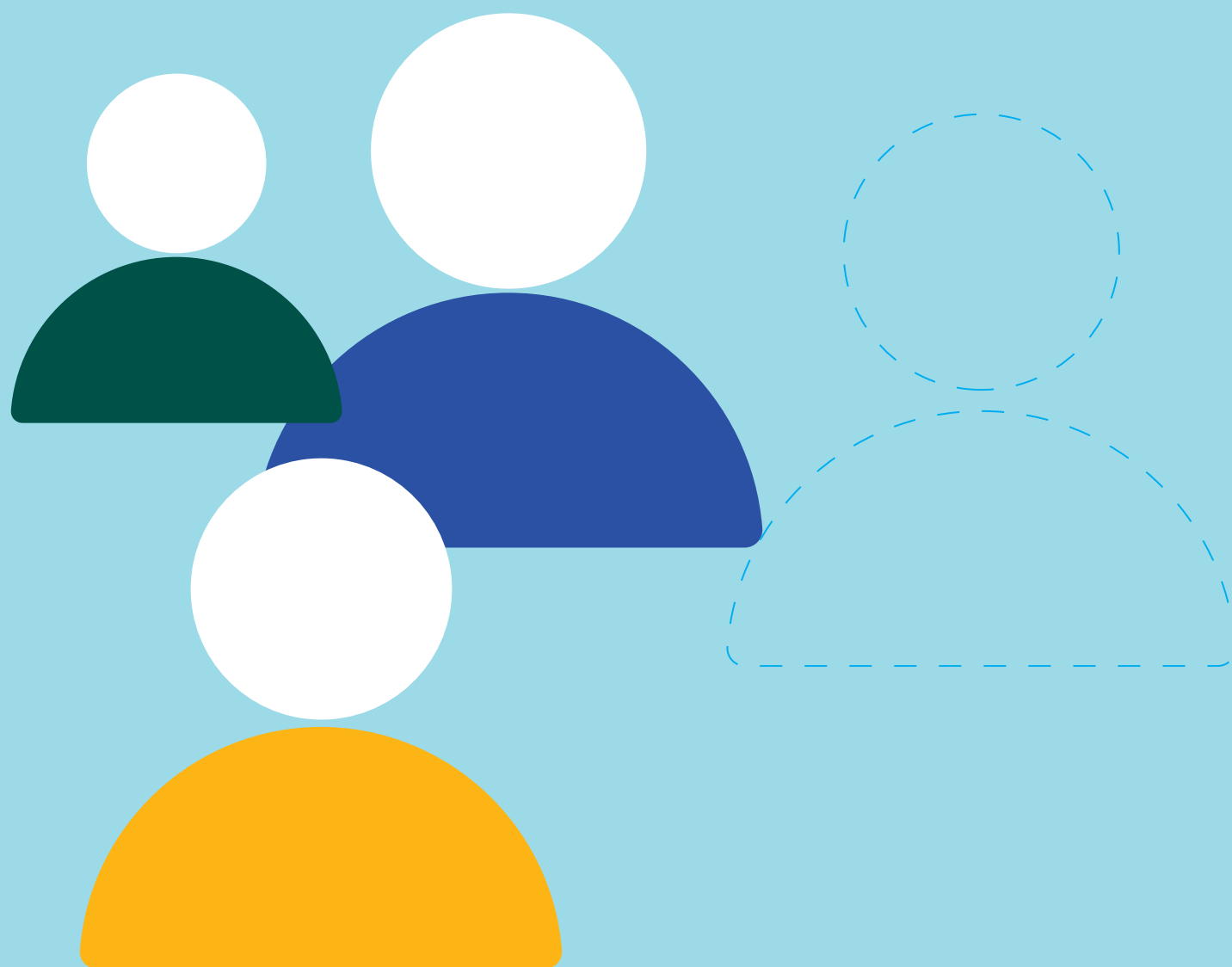
Επιπλέον, η κακή ψυχική υγεία στους νεαρούς πληθυσμούς αυξάνει τον κίνδυνο εμπλοκής σε επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως ο αυτοτραυματισμός, η χρήση ουσιών και η βία, οι οποίες μπορεί να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις (Skeen et al., 2019). Οι δυσκολίες ψυχικής υγείας επηρεάζουν την άμεση σωματική και ψυχολογική ευεξία και έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες που εκτείνονται στην ενήλικη ζωή (Bor et al., 2014- Potrebny et al., 2016- ΠΟΥ, 2014). Επιπλέον, οι

διαταραχές της ψυχικής υγείας συμβάλλουν σημαντικά στην παγκόσμια νοσηρότητα και θνησιμότητα των νέων (UNICEF, 2021). Η αυτοκτονία είναι η τρίτη κύρια αιτία θανάτου στους νέους (Servili, 2012), ενώ οι νευροψυχιατρικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια και η κατάχρηση αλκοόλ, αποτελούν τους κύριους παράγοντες αναπηρίας αυτής της δημογραφικής ομάδας σε όλες τις περιοχές (Gore, 2011; ΠΟΥ, 2004).

Σε αυτό το πλαίσιο, η προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων είναι απαραίτητη για την ατομική ανάπτυξη και τη βελτίωση των υγειονομικών και κοινωνικών αποτελεσμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (ΠΟΥ, 2014). Η ισότητα στην υγεία είναι μια δέσμευση για τη μείωση ή την εξάλειψη των αποφεύξιμων ή άδικων αποτελεσμάτων, των ανισοτήτων και της περιθωριοποίησης που αντιμετωπίζουν ορισμένες ομάδες ή πληθυσμοί. Αυτό υπογραμμίζει την αυξανόμενη ανάγκη για υπηρεσίες ψυχικής υγείας που απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό των νέων και σε συγκεκριμένους υποπληθυσμούς που μπορεί να αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις (ΠΟΥ, 2021).



(Γράφημα 2: κ.ά., 2022 / π.χ., Solmi κ.ά., 2022, Uhlhaas κ.ά., 2020, Fusar-Poli, 2021).



02. Πεδίο εφαρμογής της μελέτης

Η εθνική μελέτη παρέχει εμπειριστωμένες πληροφορίες **από τους νέους, τους εκπροσώπους των νέων, τους επαγγελματίες των νέων και τους βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς** του τομέα της ψυχικής υγείας σχετικά με την κατάσταση των συστημάτων, των υπηρεσιών και των μηχανισμών που είναι διαθέσιμα στους νέους για την αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας στην Κύπρο.

Η έρευνα περιλαμβάνει:

- α.** τις φωνές των νέων σχετικά με την ψυχική τους ευημερία, τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας, αξιοποιώντας τα ευρήματα και τα κενά του υφιστάμενου συστήματος,
- β.** επανεξέταση των σχετικών νομικών και πολιτικών διατάξεων,
- γ.** χαρτογράφηση των υφιστάμενων υπηρεσιών προώθησης και πρόληψης σε εθνικό και δημοτικό επίπεδο,
- δ.** χαρτογράφηση υποσχόμενων προληπτικών πρακτικών για την προσέγγιση των νέων με λιγότερες ευκαιρίες,
- ε.** τις ανάγκες κατάρτισης των επαγγελματιών που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Κύπρο,
- στ.** ανασκόπηση των τρεχόντων προγραμματικών επαγγελματικής κατάρτισης των επαγγελματιών της νεολαίας και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας που εργάζονται με αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Η μελέτη ενσωματώνει ποσοτικά δεδομένα που βασίζονται στα ευρήματα προηγούμενων εκθέσεων και ερευνών, παρέχοντας μια σταθερή βάση για την ανάλυσή της. Με τον τρόπο αυτό, **επιβεβαιώνει τα υφιστάμενα δεδομένα και ενισχύει την κατανόηση των ζητημάτων ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο μέσω επικαιροποιημένων μετρήσεων.**

Σε αντίθεση με προηγούμενες εκθέσεις, η παρούσα μελέτη υιοθετεί μια πιο ολιστική προσέγγιση για την εξέταση της κατάστασης της υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων και των παιδιών στην Κύπρο. Αυτή η ολοκληρωμένη ανάλυση λαμβάνει υπόψη τις απόψεις διαφόρων ενδιαφερομένων, συμπεριλαμβανομένων των νέων, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των εκπαιδευτικών και των γονέων. Επιπλέον, η μελέτη διερευνά το οικοσύστημα προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας των νέων, αξιολογώντας πώς διάφορα στοιχεία -όπως οι πολιτικές, οι κοινοτικοί πόροι, τα σχολικά προγράμματα και η οικογενειακή υποστήριξη- επηρεάζουν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας. Παρέχονται προκαταρκτικές συστάσεις για την ανάπτυξη υπηρεσιών πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην Κύπρο μετά από ανάλυση των υφιστάμενων υπηρεσιών που ήδη υπάρχουν.

03. Μεθοδολογία

Για την επίτευξη του σκοπού της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ποιοτικός ερευνητικός σχεδιασμός, με έρευνα γραφείου και επιτόπια έρευνα. Η φάση συλλογής δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τον Ιούνιο έως τον Νοέμβριο του 2024. Η έρευνα γραφείου και πεδίου βασίστηκε σε δεδομένα από διάφορες πηγές, όπως περιγράφεται κατωτέρω. Η Κυπριακή Επιτροπή Βιοηθικής εξασφάλισε την άδεια για την έρευνα.

3.1

Έρευνα

Η έρευνα γραφείου παρείχε μια ολοκληρωμένη ανάλυση της τρέχουσας κατάστασης της ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από κυβερνητικές εκθέσεις, εκθέσεις οργανώσεων νεολαίας, ακαδημαϊκές μελέτες, έρευνες, παραδοτέα έργων και επίσημες στατιστικές. Η ανάλυση περιελάμβανε λεπτομερή επισκόπηση της ισχύουσας νομοθεσίας, των πολιτικών και των πρωτοβουλιών που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, παράλληλα με την κατάσταση της ψυχικής υγείας της κυπριακής νεολαίας, όπως καταγράφεται σε εθνικές και ευρωπαϊκές εκθέσεις.

3.2

Έρευνα πεδίου

Η έρευνα πεδίου χρησιμοποίησε δύο κύριες ποι-

οτικές μεθόδους συλλογής δεδομένων: συνεντεύξεις και ομάδες εστίασης. Επικεντρώθηκε στη χαρτογράφηση των υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας που είναι διαθέσιμες στην Κύπρο σε εθνικό και δημοτικό επίπεδο και στον εντοπισμό βασικών κενών και προκλήσεων εντός του υφιστάμενου συστήματος, επισημαίνοντας τους τομείς στους οποίους απαιτείται περαιτέρω βελτίωση για την αντιμετώπιση των υφιστάμενων αναγκών ψυχικής υγείας. Για την επιλογή των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της σκόπιμης δειγματοληψίας, εξασφαλίζοντας σχετική εμπειρία και γνώσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων. Οι συμμετέχοντες αντιπροσώπευαν διαφορετικές οπτικές γωνίες, συμπεριλαμβανομένων των ενδιαφερομένων για την ψυχική υγεία, των φορέων χάραξης πολιτικής, των παρόχων υπηρεσιών, των εκπροσώπων της κοινότητας και των νέων διαφορετικών ηλικιών και ευάλωτων ομάδων, επιτρέποντας ένα εύρος πολύτιμων απόψεων και καταγράφοντας έτσι μια ολοκληρωμένη κατανόηση των υπό διερεύνηση θεμάτων. Πριν από τη συμμετοχή τους, όλα τα άτομα έλαβαν πληροφορίες που περιγράφουν λεπτομερώς τις τους στόχους της μελέτης, τις διαδικασίες και τα δικαιώματα των συμμετεχόντων. Ζητήθηκε γραπτή συγκατάθεση από κάθε συμμετέχοντα, με το έντυπο συγκατάθεσης να εξηγεί σαφώς τον εθελοντικό χαρακτήρα της μελέτης, συ-

Χρησιμοποιήθηκε ποιοτικός ερευνητικός σχεδιασμός, με έρευνα γραφείου και επιτόπια έρευνα.

Μ Ε Θ Ο Δ Ο Λ Ο Γ Ι Α

Έρευνα γραφείου

Έρευνα πεδίου

συνεντεύξεις

ομάδες εστίασης

(Γράφημα 2)

Τα 4 θέματα

των Ομάδων Εστίασης

1	οι διαθέσιμες υπηρεσίες και μηχανισμοί ψυχικής υγείας	2	οι ανάγκες των νέων και των ιδιαίτερα ευάλωτων ομάδων
3	ο ρόλος των νέων, των επαγγελματιών, των γονέων και των ενδιαφερόμενων φορέων στην προώθηση της ψυχικής υγείας των νέων μέσω της ενεργού συμμετοχής	4	τα υφιστάμενα πολλά υποσχόμενα προγράμματα, τα κενά, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες

(Γράφημα 3)

μπεριλαμβανομένου του δικαιώματός τους να αποσυρθούν ανά πάσα στιγμή χωρίς συνέπειες. Το έντυπο συγκατάθεσης περιέγραφε επίσης τις διαδικασίες για την καταγραφή των συνεντεύξεων και των ομάδων εστίασης, διαβεβαιώνοντας τους συμμετέχοντες ότι οι απαντήσεις τους θα χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και θα αναφέρονταν με τρόπο που θα διασφάλιζε την ανωνυμία τους. Όλες οι πληροφορίες αναγνώρισης αφαιρέθηκαν κατά τη διάρκεια της απομαγνητοφώνησης και της ανάλυσης για την προστασία του απορρήτου των συμμετεχόντων. Σε κάθε συμμετέχοντα αποδόθηκε ένας μοναδικός κωδικός αναγνώρισης και κάθε λεπτομέρεια που θα μπορούσε να αποκαλύψει την ταυτότητά του παραλείφθηκε ή γενικεύτηκε. Οι ηχογραφήσεις και τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα αποθηκεύτηκαν με ασφάλεια, ενώ η πρόσβαση ήταν περιορισμένη στην ερευνητική ομάδα για να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα των δεδομένων.

3.2.1

Συνεντεύξεις

Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 13 ημιδομημένες συνεντεύξεις με νέους, οργανώσεις εκπροσώπησης της νεολαίας, επαγγελματίες της νεολαίας και βασικούς εμπλεκόμενους φορείς που επιλέχθηκαν για την εμπειρογνωμοσύνη τους και το ρόλο τους στην ψυχική υγεία των νέων.

Οι συνεντεύξεις είχαν ως στόχο:

α. να κατανοήσουν καλύτερα τις υφιστάμενες υπηρεσίες προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας σε εθνικό και δημοτικό επίπεδο και

β. να συγκεντρώσει τις απόψεις των νέων και των βασικών ενδιαφερομένων μερών σχετικά με τα υφιστάμενα υποσχόμενα προγράμματα, τα κενά, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες για τη βελτίωση των διαθέσιμων υπηρεσιών ή το σχεδιασμό νέων για την περαιτέρω ενίσχυση της προώθησης και της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Κύπρο.

Οι συνεντεύξεις περιελάμβαναν συμμετέχοντες από διάφορους οργανισμούς, ο καθένας από τους οποίους συνεισέφερε μοναδικές προοπτικές για την ψυχική υγεία των νέων στην Κύπρο. Το δείγμα αποτελείται από νέους (π.χ. ασυνόδευτους ανηλίκους που διαμένουν σε δομές φιλοξενίας, αλλά και νέους που ζουν με τις οικογένειές τους), εκπροσώπους οργανώσεων νεολαίας, εκπροσώπους κυβερνητικών και μη κυβερνητικών οργανώσεων (ενδιαφερόμενοι φορείς) που παρέχουν υπηρεσίες πρόληψης ή προαγωγής της ψυχικής υγείας στους νέους στην Κύπρο, καθώς και εκπροσώπους δημόσιων αρχών (υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής). Λεπτομερής περιγραφή των αντιπροσωπευτικών οργανώσεων παρέχεται στο Παράρτημα Ι. Κάθε συνέντευξη, διάρκειας περίπου μίας ώρας, διεξήχθη πρόσωπο με πρόσωπο, εκτός από 2, οι οποίες διεξήχθησαν ηλεκτρονικά λόγω της διαθεσιμότητας και της προτίμησης των συμμετεχόντων. Δώδεκα από τις συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν με τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων και στη συνέχεια απομαγνητοφωνήθηκαν για να διασφαλιστεί η ακρίβεια της συλλογής και της ανάλυσης των δεδομένων.

3.2.2

Ομάδες εστίασης

Εκτός από τις συνεντεύξεις, διεξήχθησαν έξι συζητήσεις σε ομάδες εστίασης (FGD) με σκόπιμη δειγματοληψία για να καταγραφούν οι φωνές των νέων, των επαγγελματιών, των γονέων και των ενδιαφερομένων σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής υγείας στην Κύπρο.

Εκτός από διάφορα προκαθορισμένα θέματα, οι FGD ακολούθησαν μια ημιδομημένη προσέγγιση, ενθαρρύνοντας και διευκολύνοντας τις συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες παρείχαν τις γνώσεις και τις απόψεις τους σχετικά με α) τις διαθέσιμες υπηρεσίες και μηχανισμούς ψυχικής υγείας, β) τις ανάγκες των νέων και των ιδιαίτερα ευάλωτων ομάδων, γ) το ρόλο των νέων, των επαγγελματιών, των γονέων και των ενδιαφερόμενων φορέων στην προώθηση της ψυχικής υγείας των νέων μέσω της ενεργού συμμετοχής και δ) τα υφιστάμενα πολλά υποσχόμενα προγράμματα, τα κενά, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες για τη βελτίωση των διαθέσιμων υπηρεσιών ή το σχεδιασμό νέων μέσα από τις αντιλήψεις των νέων και των άλλων συμμετεχόντων.

Η επιλογή των συμμετεχόντων σε κάθε FGD βασίστηκε σε προκαθορισμένα κριτήρια για την προσέγγιση όλων των στοχευμένων κατηγοριών συμμετεχόντων, όπως περιγράφεται παρακάτω. Κάθε FGD προσαρμόστηκε ανάλογα με το προφίλ των συμμετεχόντων. Τρεις από τις έξι FGD διεξήχθησαν με τους νέους, δεδομένου ότι οι φωνές τους είναι ζωτικής σημασίας για να καταγραφούν και να ενσωματωθούν στα ευρήματα της παρούσας μελέτης. Στο πρώτο FGD συμμετείχαν πέντε νέοι ηλικίας 18 έως 24 ετών, ενώ στο δεύτερο συμμετείχαν τρεις νέοι ηλικίας 15 έως 19 ετών. Το τρίτο FGD διεξήχθη με τρεις νέους με ευάλωτο υπόβαθρο, ενώ μια ξεχωριστή συνέντευξη πραγματοποιήθηκε με δύο νέους μικρότερων ηλικιών (< 24 ετών) με ευάλωτο υπόβαθρο. Στο τέταρτο FGD συμμετείχαν πέντε επαγγελματίες, μεταξύ των οποίων ψυχολόγοι, ειδικοί ψυχικής υγείας και επαγγελματίες υγείας (π.χ. επισκέπτες υγείας), οι οποίοι εργάζονται σε σχολεία, κέντρα μητρότητας και δημόσια ιδρύματα υγείας. Οι συμμετέχοντες αυτοί παρείχαν πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες ψυχικής και σωματικής υγείας των παιδιών και των εφήβων. Κάθε συμμετέχων έχει πολυετή εμπειρία στους

αντίστοιχους τομείς, με εξειδίκευση στην παιδοψυχολογία, τη δημόσια υγεία και τις σχολικές υπηρεσίες υγείας.

Επτά γονείς συμμετείχαν στο πέμπτο FGD, ο καθένας από τους οποίους έφερε διαφορετικές προοπτικές σχετικά με τις πιέσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους όσον αφορά την ψυχική υγεία.

Οι εμπειρίες τους αντικατοπτρίζουν ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και ακαδημαϊκών προκλήσεων που επηρεάζουν τη νεολαία σήμερα. Το FGD αποσκοπούσε στη συλλογή πληροφοριών από τους γονείς σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους στο σύγχρονο κοινωνικό και εκπαιδευτικό περιβάλλον, εστιάζοντας κυρίως στις πιέσεις που επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία και σχετίζονται με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τον ανταγωνισμό μεταξύ των συνομηλίκων και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο τελευταίο FGD συμμετείχαν πέντε βασικοί ενδιαφερόμενοι από το Υπουργείο Υγείας (ΥΥ) που είναι υπεύθυνοι για θέματα ψυχικής υγείας. Οι FGD διεξήχθησαν πρόσωπο με πρόσωπο και διαδικτυακά για λόγους ευκολίας. Οι συζητήσεις μαγνητοφωνήθηκαν και απομαγνητοφωνήθηκαν μετά από γραπτή συγκατάθεση όλων των συμμετεχόντων, ακολουθώντας την ίδια πολιτική εμπιστευτικότητας που περιγράφηκε για τις συνεντεύξεις.



04. Ανάλυση και βασικά ευρήματα

4.1

Έρευνα

Η παρούσα ενότητα συνοψίζει τα αποτελέσματα της έρευνας γραφείου, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με την υφιστάμενη νομοθεσία, τις πολιτικές και τις πρωτοβουλίες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, παράλληλα με τη χαρτογράφηση των υπηρεσιών και των παρόχων υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας σε εθνικό και δημοτικό επίπεδο. Επιπλέον, περιγράφονται ευρήματα σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής υγείας της κυπριακής νεολαίας, όπως καταγράφονται σε εθνικές και ευρωπαϊκές εκθέσεις. Τέλος, γίνονται αναφορές στα κενά και τις προκλήσεις του υφιστάμενου συστήματος, επισημαίνοντας τους τομείς στους οποίους απαιτούνται περαιτέρω βελτίωση και πόροι για την αντιμετώπιση των υφιστάμενων αναγκών ψυχικής υγείας.

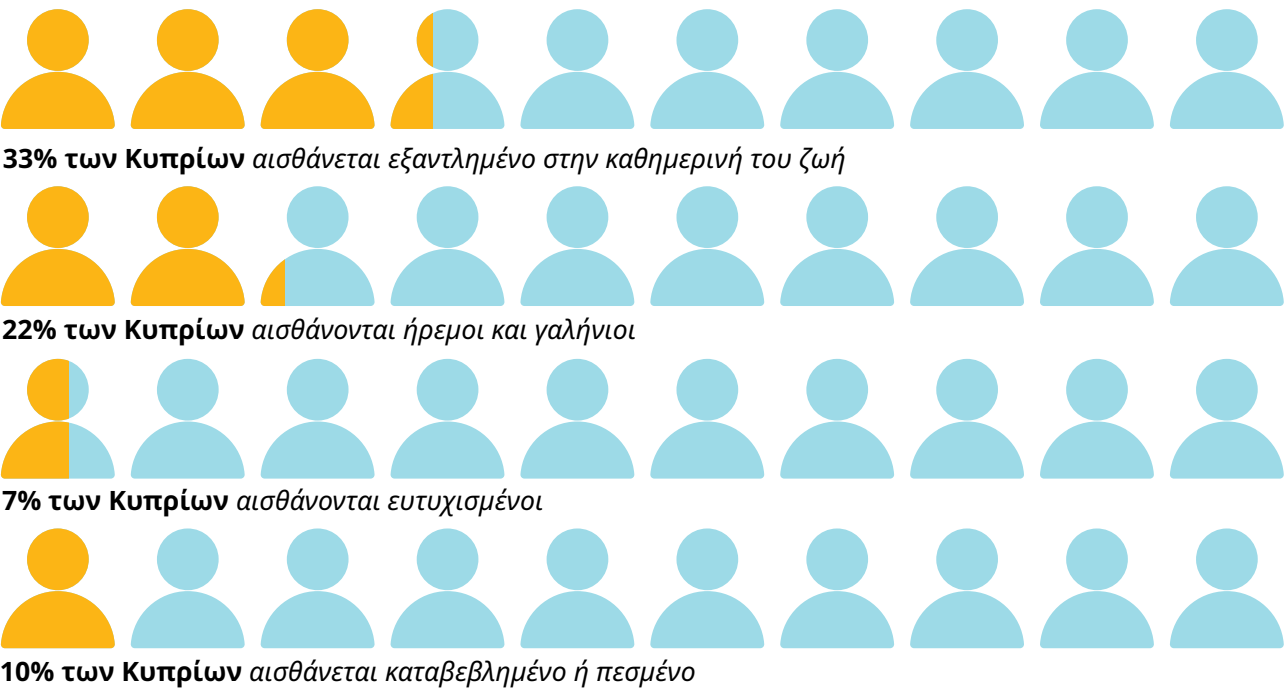
4.1.1

Πολιτικές/νομοθεσία για την ψυχική υγεία στην Κύπρο

Το πολιτικό θέμα της υγείας και της ευημερίας γεφυρώνει τις προσπάθειες πολλών κυβερνητικών υπηρεσιών και οργανισμών, όπως το Υπουργείο Υγείας, το Συμβούλιο Νεολαίας Κύπρου (ONEK) και το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (YouthWiki, 2024). Μετά την πανδημία του Covid-19, η ψυχική υγεία και η ευημερία των νέων αποτέλεσε αυξανόμενη ανησυχία στην Κύπρο. Το θέμα της ψυχικής υγείας βρίσκεται πιο ψηλά στην πολιτική ατζέντα, όπως αντικατοπτρίζεται στις πρωτοβουλίες και τις πολιτικές του Υπουργείου Υγείας, το οποίο αναπτύσσει επί του παρόντος μια στρατηγική για την ψυχική υγεία με ιδιαίτερη έμφαση στη νεολαία.

Επί του παρόντος δεν υπάρχουν νομικά ή/και πολιτικά πλαίσια υψηλού επιπέδου που να θεσπίζουν μηχανισμούς έγκαιρης ανίχνευσης και καθοδήγησης των νέων που αντιμετωπίζουν κινδύνους για την υγεία. Οι μηχανισμοί έγκαι-

ρης ανίχνευσης είναι ευρέως διαδεδομένοι στα διάφορα ενδιαφερόμενα μέρη σε εθνικό επίπεδο. Περιγράφονται στη στρατηγική για τα δικαιώματα του παιδιού στην υγεία (2017-2025) (Εθνική Στρατηγική για τα Δικαιώματα του Παιδιού στην Υγεία) (YouthWiki, 2021). Η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων αποτελούσε επί μακρόν βασικό στόχο των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας, που σήμερα είναι γνωστές ως Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας. Εξειδικευμένα θεραπευτικά προγράμματα για αυτή την ηλικιακή ομάδα εισήχθησαν το 1990 στο Τμήμα Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας (Paradeisioti, 2023). Μετά την εφαρμογή του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓΕΣΥ), η Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας περιήλθε στη δικαιοδοσία του Κρατικού Οργανισμού Υπηρεσιών Υγείας (ΚΟΥ), ο οποίος είναι σήμερα ο μεγαλύτερος πάροχος υγειονομικής περίθαλψης στην Κύπρο. Αποστολή της SHSO είναι ο εκσυγχρονισμός και η αναδιάρθρωση των υπηρεσιών υγείας με την οικονομική και διοικητική της αυτονομία. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας μεταπήδησαν στη λειτουργία στο πλαίσιο της SHSO το 2019 (Paradeisioti, 2023). Διάφορα υπουργεία και οργανισμοί εφαρμόζουν τις πολιτικές για τη νεολαία στην Κύπρο διατομεακά, καλύπτοντας πολλαπλές πτυχές της ζωής των νέων. Το ONEK είναι ο αρμόδιος φορέας για θέματα νεολαίας, υπεύθυνος για την ενημέρωση των νέων και την ευαισθητοποίηση σε διάφορα θέματα, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Το ONEK, που ιδρύθηκε βάσει του νόμου του 1994 για το Συμβούλιο Νεολαίας, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των πολιτικών που σχετίζονται με τη νεολαία, υποβάλλοντας προτάσεις και συστάσεις στο Συμβούλιο Υπουργών. Ένα σημαντικό ορόσημο στην πολιτική για τη νεολαία ήταν η υιοθέτηση της πρώτης εθνικής στρατηγικής για τη νεολαία στις 18 Μαΐου 2017, η οποία δίνει έμφαση στην ενεργό συμμετοχή των νέων, στοχεύοντας σε άτομα ηλικίας 14-35 ετών, ενώ οι πρωτοβουλίες για την αναπαραγωγική υγεία επικεντρώνονται σε



(Διάγραμμα 3: Ευρωπαϊκή Επιτροπή 2023)

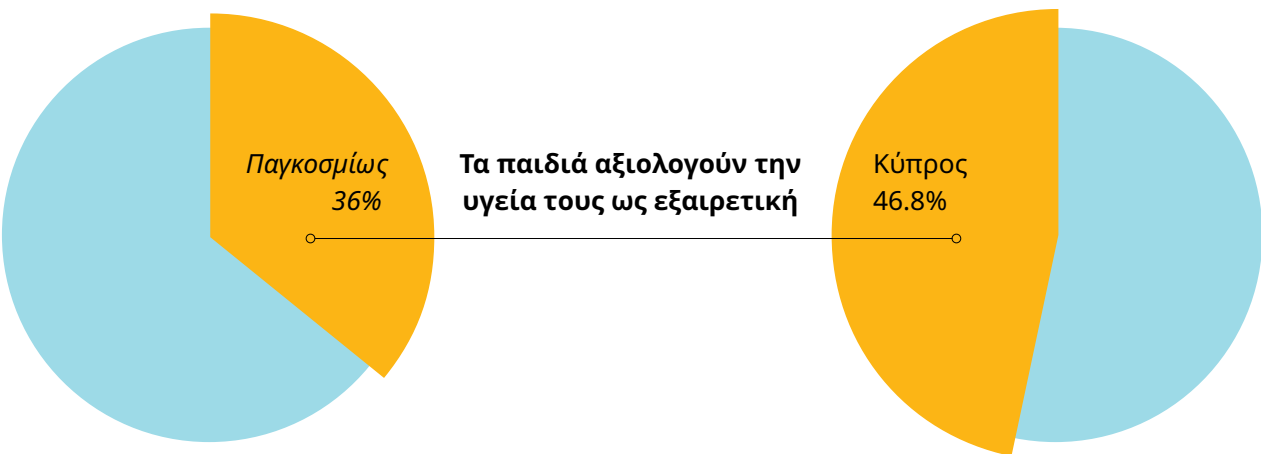
άτομα ηλικίας 15-29 ετών. Βασικός πυλώνας της στρατηγικής είναι η προώθηση της υγείας και της ευημερίας των νέων, που περιλαμβάνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Στους στόχους του περιλαμβάνεται η εξασφάλιση απρόσκοπτης, ισότιμης πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας φιλικές προς τους νέους και η προώθηση της προαγωγής της υγείας και της πρόληψης ασθενειών. Η δεύτερη επανάληψη της Εθνικής Στρατηγικής για τη Νεολαία, με στόχο το 2030, βρίσκεται σε εξέλιξη και αναμένεται να ολοκληρωθεί μέχρι το τέλος του 2024 (YouthWiki, 2024).

Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν ειδικές στρατηγικές ή μέτρα πολιτικής στην Κύπρο που να αφορούν άμεσα την ψυχική υγεία των νέων, συ-

μπεριλαμβανομένης της πρόληψης της αυτοκτονίας, είτε ως αυτόνομη πολιτική είτε ενσωματωμένα σε άλλα εθνικά πλαίσια. Ωστόσο, ο "Νόμος περί ψυχιατρικής περίθαλψης" (The Psychiatric Nursing Act) του 1997, ο οποίος τροποποιήθηκε το 2003 και το 2007, σηματοδοτεί μια σημαντική νομοθετική εξέλιξη στον τομέα της ψυχιατρικής περίθαλψης. Ο νόμος αυτός θεσπίζει διατάξεις για τη δημιουργία και τη λειτουργία Ψυχιατρικών Κέντρων για άτομα με ψυχικές ασθένειες, διασφαλίζει τα δικαιώματά τους και περιγράφει τις ευθύνες των συγγενών τους. Η έγκριση αυτού του νόμου από τη Βουλή των Αντιπροσώπων ήταν ένα σημαντικό βήμα για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση, προωθώντας ιδιαίτερα την προστασία των δικαιωμάτων των ασθενών, υποστη-



(Γράφημα 4: Στην έρευνα του ΟΝΕΚ, που διεξήχθη από το ΙΜΡ/Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, συμμετείχαν 500 άτομα).



(Γράφημα 5 : Μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για τη συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας (HBSC 2021/2022) στην Κύπρο)

ρίζοντας τις προσπάθειες αποϊδρυματοποίησης και προωθώντας την κοινοτική ψυχιατρική περίθαλψη στην Κύπρο.

Επιπλέον, η Κύπρος αναπτύσσει επί του παρόντος μια εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία, με αρχικό τριετές χρονοδιάγραμμα από το 2025 έως το 2028 (Youth Wiki, 2024). Η στρατηγική θα επικεντρωθεί στον καθορισμό εφικτών, μετρήσιμων και προϋπολογισμένων στόχων, δομημένων γύρω από διάφορους βασικούς πυλώνες, με ομάδες εργασίας που θα περιλαμβάνουν μια πιο διεπιστημονική και διυπουργική συνεργασία και με τους νέους να διαδραματίζουν ενεργό ρόλο, συμπεριλαμβανομένων εκπροσώπων από τη Βουλή των Αντιπροσώπων της Νεολαίας (HoYR). Η στρατηγική θα περιλαμβάνει επίσης ένα σχέδιο δράσης που θα αναπτυχθεί με τη συμβολή του ΠΟΥ. Η Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία στοχεύει στην προώθηση δράσεων που προλαμβάνουν τις ψυχικές διαταραχές και στην ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα ψυχικής υγείας. Επιπλέον, θα επικεντρωθεί στη δημιουργία νέων εγκαταστάσεων για τη θεραπευτική διαχείριση ατόμων με ψυχικές ασθένειες. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, το Υπουργείο Υγείας έδωσε προτεραιότητα στην ανάπτυξη μιας εθνικής στρατηγικής για την ψυχική υγεία και ζήτησε συνεργασία με τον ΠΟΥ (Youth Wiki, 2024). Η ανάγκη για τεχνική βοήθεια επικεντρώνεται κυρίως στην παροχή εμπειρογνωμοσύνης για την ανάπτυξη της εθνικής στρατηγικής, καθώς και στην υιοθέτηση βέλτιστων πρακτικών που εφαρμόζονται σε άλλες χώρες.

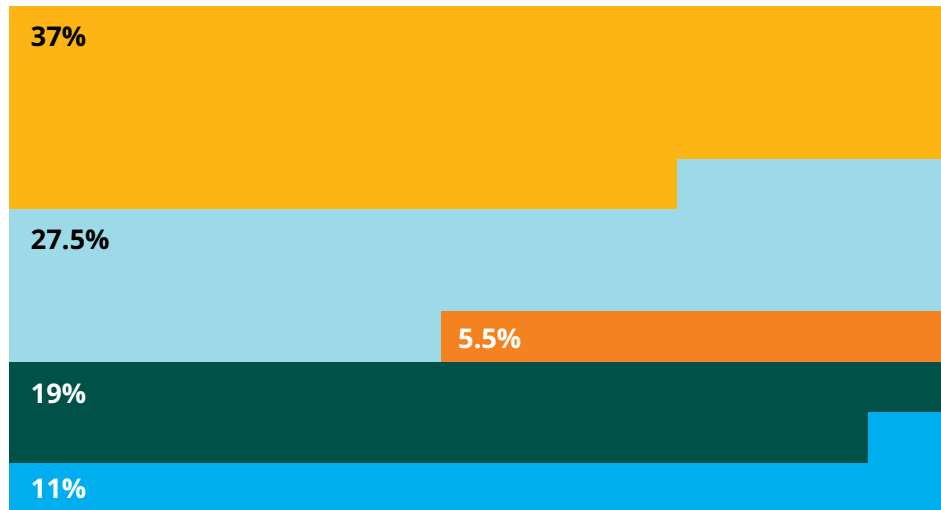
4.1.2 Η κατάσταση της ψυχικής υγείας των Κυπρίων νέων όπως αποτυπώνεται σε εθνικές και ευρωπαϊκές εκθέσεις

Υπάρχει αξιοσημείωτη έλλειψη διαχρονικών δεδομένων για την ψυχική υγεία των νέων σε όλες τις χώρες. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί οι προσπάθειες συλλογής σχετικών δεδομένων για την προώθηση και τη διασφάλιση της θετικής ψυχικής υγείας. Παρά την αυξημένη εστίαση στην ψυχική υγεία των νέων από τις οργανώσεις στην Κύπρο τα τελευταία χρόνια -ιδιαίτερα μετά την πανδημία COVID-19- τα διαθέσιμα στοιχεία από τα προηγούμενα έτη παραμένουν περιορισμένα. Αυτή η έλλειψη δεδομένων αποτελεί πρόκληση για την κατανόηση των μακροπρόθεσμων τάσεων και την αξιολόγηση του πλήρους αντίκτυπου των πρόσφατων πρωτοβουλιών για την ψυχική υγεία των νέων. Η έρευνα αυτή έλαβε υπόψη προηγούμενες ποσοτικές μελέτες σχετικά με τους βασικούς δείκτες ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο, όπως τα ποσοστά άγχους, κατάθλιψης και πρόσβασης σε πόρους ψυχικής υγείας. Με βάση αυτά τα ευρήματα, η μελέτη διεξήγαγε στη συνέχεια μια εις βάθος ποιοτική ανάλυση, διερευνώντας τις προοπτικές πολλών ενδιαφερομένων, συμπεριλαμβανομένων των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης, των εκπαιδευτικών, των ηγετών της κοινότητας και των νέων. Η προσέγγιση αυτή είχε ως στόχο να καταγράψει μια ολοκληρωμένη εικόνα των διαθέσιμων υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής

2020-2021

7789 μαθητές που
παραπέμπονται σε
ψυχολόγους

Λευκωσία 37%
Λεμεσός 27.5%
Λάρνακα 19%
Πάφος 11%
Αμμόχωστος 5.5%



(Γράφημα 6: Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, 2021).

υγείας και των ειδικών αναγκών και προκλήσεων στο πλαίσιο του υφιστάμενου συστήματος. Μέσω αυτής της πολυμερούς ανάλυσης, η έρευνα αποκάλυψε κενά στην υποστήριξη. Υπογράμμισε τομείς προς βελτίωση, παρέχοντας τελικά αξιόπιστες και τεκμηριωμένες συστάσεις για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της προσβασιμότητας των υπηρεσιών ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο.

Στην Κύπρο έχουν διεξαχθεί αρκετές προηγούμενες ποσοτικές έρευνες- τα κύρια ευρήματά τους συνοψίζονται παρακάτω. Μια σημαντική πρωτοβουλία είναι η έρευνα Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), η οποία διεξάγεται από τον ΠΟΥ κάθε τέσσερα χρόνια. Στην Κύπρο, η έρευνα υλοποιείται από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης υπό την εποπτεία των Υπουργείων Υγείας και Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Η έρευνα HBSC 2021/2022 στην Κύπρο αποκάλυψε ότι ένα στα τρία παιδιά αντιμετωπίζει επαναλαμβανόμενες προκλήσεις ψυχικής υγείας περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα. Ενώ το 36% των παιδιών παγκοσμίως αξιολογούν την υγεία τους ως άριστη, το ποσοστό στην Κύπρο είναι υψηλότερο, 46,8%. Η ικανοποίηση από τη ζωή στην Κύπρο είναι επίσης ελαφρώς υψηλότερη από τον διεθνή μέσο όρο, με βαθμολογία 8,0 σε σύγκριση με τον παγκόσμιο μέσο όρο 7,5 σε 10βάθμια κλίμακα.

Η ψυχική υγεία και ευημερία στην Κύπρο ήταν επίσης υψηλότερη από τον παγκόσμιο μέσο όρο, με πάνω από τα μισά παιδιά να αναφέρουν θετικά συναισθήματα τις περισσότερες φορές. Παρά τα θετικά αυτά στοιχεία, τα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η νευρική κατάσταση, ο θυμός, οι δυσκολίες ύπνου και η αϋπνία, είναι πιο διαδεδομένα από τα προβλήματα σωματικής υγείας, ιδίως μεταξύ των κοριτσιών και των μεγαλύτερων παιδιών. Ενώ το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο δεν παρουσίασε σημαντικές διαφορές στα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας, τα μεγαλύτερα παιδιά, τα κορίτσια και εκείνα που προέρχονταν από χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο έτειναν να βιώνουν περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία καθώς μεγάλωναν.¹

Η μελέτη του 2021 που ανέθεσε η ONEK στους νέους ηλικίας 18-35 ετών αποκάλυψε ευρήματα παρόμοια με εκείνα της έρευνας HBSC. Παρά την αντιμετώπιση σημαντικών προκλήσεων, κυρίως λόγω της πανδημίας, οι συμμετέχοντες επέδειξαν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας. Στο πλαίσιο αυτό, η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητά τους να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες και να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η έκθεση δείχνει ότι ενώ τα επίπεδα άγχους μεταξύ των νέων είναι αυξημένα, οι μηχανισμοί αντιμετώπισης και τα συστήματα υποστήριξης

που υπάρχουν είναι κάπως αποτελεσματικά. Μια βασική διαπίστωση της μελέτης είναι ο κρίσιμος ρόλος των σχέσεων στην ψυχική υγεία. Η οικογένεια, οι φίλοι και τα κοινωνικά δίκτυα αναδείχθηκαν ως βασικές δομές υποστήριξης που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και βελτιώνουν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας. Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη περαιτέρω ενίσχυσης αυτών των σχέσεων για την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας των νέων.

Επιπλέον, το 2023 Flash Ευρωβαρόμετρο 530 για την ψυχική υγεία αποκάλυψε ότι περίπου το ένα τρίτο (33%) των Κυπρίων ανέφεραν ότι αισθάνονται κουρασμένοι ή εξαντλημένοι στην καθημερινή τους ζωή κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων. Η Κύπρος κατέχει υψηλή θέση μεταξύ των χωρών όσον αφορά το αίσθημα έντασης, με το 20% των ερωτηθέντων να αναφέρει αυτό το συναίσθημα. Ωστόσο, μόνο το 22% αισθάνθηκε ηρεμία και γαλήνη και το 7% ανέφερε ότι αισθάνθηκε ευτυχημένο. Επιπλέον, το 10% των ερωτηθέντων αισθάνθηκε καταβεβλημένο ή πεσμένο, γεγονός που δείχνει ότι ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού αντιμετωπίζει συναισθηματικές δυσκολίες. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την επιτακτική ανάγκη για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας και ευημερίας στην Κύπρο (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2023).

Στην έρευνα του ONEK, που διεξήχθη από το IMR/Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, συμμετείχαν 500 άτομα σε προσωπικές συνεντεύξεις με δομημένο ερωτηματολόγιο. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι ένα σημαντικό 86% των νέων ανέφεραν υψηλά επίπεδα άγχους και αβεβαιότητας για το μέλλον, ενώ το 75% ένιωθε πίεση και άγχος. Αξίζει να σημειωθεί ότι περίπου το 60% ανέφερε την ανάγκη να επισκεφθεί έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, αν και μόνο το 43% την ακολούθησε. Ήπια συμπτώματα κατάθλιψης επικρατούσαν στο 62% των συμμετεχόντων και ένας στους τέσσερις παρουσίασε σημαντική ή σοβαρή κατάθλιψη. Το άγχος ήταν επίσης συχνό, με 33% να βιώνει ήπιο, 27% μέτριο και 21% σοβαρό άγχος. Η πανδημία COVID-19 επιδείνωσε αυτά τα ζητήματα, με το 78% να πιστεύει ότι η ψυχική υγεία της κοινωνίας είχε επιδεινωθεί και το 46% να αναφέρει προσωπική επιδείνωση.

Η μελέτη ανέδειξε κενά στην ευαισθητοποίηση και την προσβασιμότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και μεικτή ικανοποίηση από τις διαθέσιμες υπηρεσίες. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις, ιδίως λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στα επίπεδα άγχους, για την καλύτερη κάλυψη των αναγκών ψυχικής υγείας των Κυπρίων νέων (IMR & Συμβούλιο Νεολαίας Κύπρου, 2021). Η έκθεση του ONEK για το 2018 αποκάλυψε σταθερή ζήτηση για υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, καθώς 3.264 νέοι ζήτησαν βοήθεια, όπως και το προηγούμενο έτος. Ειδικότερα, η γραμμή βοήθειας "Γραμμή 1410", η οποία λειτουργούσε πριν από το Covid-19 ως διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία, παρουσίασε σημαντική αύξηση των κλήσεων κατά 40%. Η υπηρεσία, η οποία προσφερόταν διαδικτυακά ή μέσω τηλεφωνικών κλήσεων, παρείχε υποστήριξη και καθοδήγηση για την ψυχική υγεία (π.χ. πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες, διευκόλυνση της επικοινωνίας με ειδικούς ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας κ.λπ.) σε νέους που είχαν ανάγκη, αλλά σταμάτησε μετά την πανδημία. Τα πιο συχνά αναφερόμενα προβλήματα περιλάμβαναν αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, απογοήτευση και άγχος, καθώς και καταθλιπτικά συμπτώματα. Οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία, οι αγώνες για την προσωπική ανάπτυξη και οι προκλήσεις που σχετίζονται με τον εθισμό ήταν επίσης εξέχουσες. Δεδομένου ότι αυτά τα στατιστικά στοιχεία προϋπήρχαν της πανδημίας COVID-19, θα ήταν πολύτιμο να εξεταστούν αυτές οι παράμετροι στο σημερινό πλαίσιο για να εκτιμηθούν τυχόν μεταβολές στις ανάγκες ψυχικής υγείας των νέων και στη ζήτηση υπηρεσιών.

Ομοίως, μια έρευνα που διεξήχθη από τον Οργανισμό Κυπριακών Λεσχών Νεολαίας (KOKEN) και το Πανεπιστήμιο Νεάπολης Κύπρου εξέτασε τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία από το πρώτο κύμα του COVID-19 (Corona Virus Disease-19) στην Κύπρο.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι:

- α. οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες, φόβου, ανησυχίας και απελπισίας από ό,τι οι άνδρες και είναι πιο πιθανό να

1 Μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για τη συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας (HBSC 2021/2022) στην Κύπρο. [https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-\(hbsc\)-study](https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-(hbsc)-study)

λάβουν προστατευτικά μέτρα, β. τα ηλικιωμένα άτομα και εκείνα που ζουν σε αστικές περιοχές αντιλαμβάνονται περισσότερο άριστη κοινωνική υποστήριξη και ενδιαφέρον για τις συναισθηματικές εμπειρίες των σημαντικών άλλων, β. τα ηλικιωμένα άτομα και εκείνα που ζουν σε αστικές περιοχές αντιλαμβάνονται περισσότερο άριστη κοινωνική υποστήριξη και ενδιαφέρον για τις συναισθηματικές εμπειρίες των σημαντικών άλλων, γ. η συναισθηματική δυσφορία και η υποστήριξη και το ενδιαφέρον για τον εαυτό και τους άλλους συνδέονται με όλες τις άλλες μεταβλητές, υποδεικνύοντας τη σημασία αυτών των δομών στην εμπειρία μιας πανδημίας, και δ. υπήρξε μείωση της ανησυχίας των συμμετεχόντων μετά το τέλος του πρώτου κύματος της πανδημίας.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να βρουν αυτές τις πληροφορίες χρήσιμες κατά την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης που προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της αγχωτικής περιόδου (Mousoulidou et al., 2021). Στη δημόσια σφαίρα, η ψυχική υγεία των νέων είναι πρωταρχικής σημασίας, ιδίως μεταξύ των ενδιαφερομένων μερών που επηρεάζουν τις πολιτικές για τη νεολαία. Σε μια προσπάθεια να προσδιορίσει την τρέχουσα συναισθηματική κατάσταση των νέων στην Κύπρο, τον Ιανουάριο του 2022, η ONEK δημοσίευσε τα αποτελέσματα μιας ποσοτικής έρευνας στην οποία συμμετείχαν 500 νέοι ηλικίας 18-35 ετών. Στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί ο βαθμός γνώσης και ικανοποίησης των νέων από τις υπάρχουσες δομές/υπηρεσίες υποστήριξης του κράτους, οι επιπτώσεις της πανδημίας και οι ανάγκες των νέων να τους προσφερθεί πιο στοχευμένη υποστήριξη για θέματα ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη βελτίωση των υπηρεσιών και των πολιτικών του κράτους σχετικά με τη συναισθηματική και ψυχική υγεία των νέων (YouthWiki, 2024).

Αξίζει να αναφέρουμε ορισμένα στοιχεία από

την έκθεση 2020-2021 του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, το Τμήμα Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας, που λειτουργεί στο πλαίσιο του Υπουργείου, αναθέτει σήμερα έναν Εκπαιδευτικό Ψυχολόγο σε περίπου 2.500 μαθητές. Η έκθεση σημείωσε μικρή αύξηση των παραπομπών, με 7789 μαθητές που παραπέμφθηκαν σε ψυχολόγους, σημειώνοντας αύξηση σε σχέση με το προηγούμενο έτος. Η πλειονότητα αυτών των παραπομπών προήλθε από τη Λευκωσία (37%), ακολουθούμενη από τη Λεμεσό (27,5%), τη Λάρνακα (19%), την Πάφο (11%) και την Αμμόχωστο (5,5%). Ειδικότερα, το 61,2% των παραπομπών ήταν επανεκτιμήσεις, αλλά το 38,8% ήταν νέες περιπτώσεις. Είναι ανησυχητικό ότι το 28% των παραπομπών σχετίζονταν με συναισθηματικές δυσκολίες, όπως άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμό και επιθετικότητα. Οι μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αντιπροσώπευαν το 48,4% των παραπομπών, ενώ το 24,1% προερχόταν από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, 2021). Αυτό αναδεικνύει την ανησυχητική επικράτηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νεαρούς μαθητές.²

Τέλος, η εγγραφή και η συμμετοχή των χρηστών σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης συγκαταλέγονται σήμερα στις κύριες δραστηριότητες των χρηστών του διαδικτύου, ιδίως των νεότερων γενεών. Περίπου το 88% των Ευρωπαίων χρηστών του Διαδικτύου (ηλικίας 18-24 ετών) χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μια έρευνα του Alexander College Research Centre σχετικά με την πιθανότητα εθισμού των νέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο διερεύνησε την ενασχόληση των νέων (N=1059) στην Κύπρο με τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (SNS) και το διαδίκτυο. Το δείγμα αποτελούνταν από μαθητές λυκείου (N=465) και φοιτητές (N=594), τόσο γυναίκες (N=622) όσο και άνδρες (N=437), σε τέσσερα σχολεία και πέντε πανεπιστήμια (Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα) (Christodoulides et al., 2021). Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 8,3% του δείγματος αντιμετώπιζε συμπτώματα εθισμού στα SNS και μπορεί να ταξινομηθεί στην κατηγορία των εξαρτημένων.

Αν και μικρές, έχουν εντοπιστεί διαφοροποιήσεις σε αυτή την κατηγορία μεταξύ των μαθητών λυκείου (9,2%) και των φοιτητών (7,6%). Ενδιαφέρουσες διαφοροποιήσεις εντοπίζονται επίσης μεταξύ των δύο φύλων, καθώς το ποσοστό των ατόμων που μπορεί να διαγνωστούν με εθισμό στα SNS είναι διπλάσιο στις γυναίκες (11,1%) από ό,τι στους άνδρες (4,3%). Ένα κρίσιμο στοιχείο φαίνεται να είναι ότι οι περισσότεροι νέοι (55%) κατηγοριοποιούνται ως μέτρια εθισμένοι στα SNS, ένα βήμα πριν από τον σοβαρό εθισμό στα SNS. Ένα ανησυχητικό εύρημα για την Κύπρο είναι ότι περίπου το ένα τέταρτο (24%) των συμμετεχόντων έχει προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Συνολικά, το 26% των γυναικών και το 21% των ανδρών του δείγματος κινδυνεύουν από προβληματική χρήση του διαδικτύου. Τα ευρήματα για το δείγμα της κυπριακής νεολαίας επιβεβαιώνουν τα διεθνή ευρήματα όσον αφορά την άποψη ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου και των SNS είναι ένα πραγματικό και σοβαρό πρόβλημα που θέτει σε κίνδυνο την υγεία. Οι ερευνητές υπογράμμισαν την ανάγκη να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των μαθητών λυκείου και των φοιτητών, των γονέων και των αρμόδιων αρχών σχετικά με τις επιπτώσεις των SNS και της χρήσης του Διαδικτύου και να επιδιωχθεί αποτελεσματικότερη και πιο στοχευμένη πρόληψη, όπως συμβαίνει σε άλλες χώρες (Christodoulides et al., 2021).

4.1.3

Υφιστάμενα προγράμματα κατάρτισης για επαγγελματίες ψυχικής υγείας και εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας

Στην Ευρώπη, το διεπιστημονικό πρόγραμμα EU-PROMENS για την ανάπτυξη ικανοτήτων παρέχει ευκαιρίες κατάρτισης και ανταλλαγών για επαγγελματίες του τομέα της υγείας. Η κοινή δράση ImpleMENTAL επικεντρώνεται στις μεταρρυθμίσεις για την ψυχική υγεία και την πρόληψη των αυτοκτονιών σε ολόκληρη την ΕΕ. Οι προσπάθειες αυτές υποστηρίζονται από διεθνείς οργανισμούς, όπως ο ΠΟΥ και ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, για τη μεταφορά και την εφαρμογή βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, στην Κύπρο, οι ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τους επαγγελματίες της νεολαίας είναι περιορισμένες. Μόνο δύο οργανισμοί - ο Εκπαιδευτικός Τομέας της Νοσηλευτικής Διοίκησης και το Τμήμα Επαγγελματικής Ανάπτυξης του Υπουργείου Υγείας - προσφέρουν κατάρτιση για επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Ωστόσο, αυτές οι ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης δεν ενσωματώνονται συστηματικά στο ευρύτερο πλαίσιο της υγειονομικής περίθαλψης. Αντίθετα, συνήθως παρέχονται μόνο κατόπιν ειδικού αιτήματος, περιορίζοντας την προσβασιμότητα και την εμβέλεια τους στην κοινότητα των επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Μια κρίσιμη συνιστώσα της υποστήριξης των νέων είναι η επαγγελματική ανάπτυξη του εργατικού δυναμικού που ασχολείται μαζί τους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας δεν έχουν σαφώς καθορισμένο ρόλο και ιδιότητα στο κυπριακό πλαίσιο. Παρόλο που ο ρόλος τους δεν έχει ακόμη καθιερωθεί στην Κύπρο, υπάρχουν συνεχείς προσπάθειες για τη δημιουργία και την εδραίωση αυτής της θέσης. Οι οργανώσεις που ασχολούνται με τη νεολαία προτρέπουν για την ανάπτυξη ενός ειδικού διπλώματος/μαθήματος με στόχο την κατάρτιση και την πιστοποίηση ατόμων για να γίνουν επαγγελματίες εργαζόμενοι στη νεολαία. Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν εθνικές πολιτικές, μέτρα ή κατευθυντήριες γραμμές που να ρυθμίζουν το καθεστώς των εργαζομένων στη νεολαία. Ωστόσο, βρίσκεται σε εξέλιξη μια διαδικασία για την ανάπτυξη των επαγγελματικών προτύπων των εργαζομένων στη νεολαία στο πλαίσιο του έργου "Δημιουργία μηχανισμών για την επικύρωση της μη τυπικής και άτυπης μάθησης - πιλοτική εφαρμογή", με επικεφαλής το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Δεν υπάρχουν επίσημες εκπαιδευτικές διαδρομές που να οδηγούν σε προσόντα ως λειτουργός νεολαίας. Ωστόσο, οι ευκαιρίες συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας - είτε πρόκειται για εθελοντές είτε για επαγγελματίες - είναι διαθέσιμες μέσω προγραμμάτων της ΕΕ, όπως το "Erasmus+ Youth" και το "Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης". Επιπλέον, οι ευκαιρίες κατάρτισης για επαγγελματική ανάπτυξη χρηματοδοτούνται

² Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (2021), https://archeia.moec.gov.cy/mc/605/annual_report_2021_en.pdf

μέσω των "Πρωτοβουλιών για τη Νεολαία".

Το ONEK παρέχει κατάρτιση για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως ψηφιακές και επικοινωνιακές δεξιότητες, και προσφέρει ευκαιρίες στους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες συνεργασίας και διεθνούς δικτύωσης. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να λάβουν χρηματοδότηση για δραστηριότητες κατάρτισης, σεμινάρια ή συνέδρια στο εξωτερικό. Επιπλέον, το CYC διαθέτει μια δεξαμενή εκπαιδευτών από οργανώσεις μέλη του CYC, οι οποίοι είναι εμπειρογνώμονες στον τομέα της μη τυπικής εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτές αναπτύσσουν προγράμματα κατάρτισης που επικεντρώνονται σε διάφορες ικανότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της νεολαίας. Οργανώνουν και διευκολύνουν εκδηλώσεις για τη νεολαία, σεμινάρια και συνέδρια για μάθηση και συμμετοχή. Προσφέρουν επίσης συμβουλευτικές υπηρεσίες, παρέχοντας εμπειρογνωμοσύνη σε θέματα μη τυπικής εκπαίδευσης σύμφωνα με τις συγκεκριμένες αρμοδιότητές τους. Το πρόγραμμα Youth Information Minding Youth's Mental Health (YiMinds), το οποίο υλοποιήθηκε σε 25 ευρωπαϊκές χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου, διαπίστωσε ότι η απουσία κατευθυντήριων γραμμών για τους youth information workers (YIW) οδήγησε σε αναποτελεσματική συνεργασία και επικοινωνία με εμπειρογνώμονες και οργανισμούς (European Youth Information and Counselling Agency, 2023). Τα ευρήματα αυτής της μελέτης ήταν ενδιαφέροντα, καθώς οι YIW ρωτήθηκαν σχετικά με τους πόρους, τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θεωρούν απαραίτητες για τη βελτίωση των δράσεών τους. Περιέγραψαν διάφορους βασικούς τομείς. Η πρώτη είναι η εκπαίδευση στα συμπτώματα ψυχικής υγείας και η ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση και η διαχείριση κρίσεων. Τόνισαν επίσης τη δυσκολία πρόσβασης σε ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες, τις τηλεφωνικές γραμμές και τους διαδικτυακούς πόρους. Επιπλέον, η επάρκεια σε ψηφιακές δεξιότητες και δεξιότητες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ζωτικής σημασίας για την επαφή με τη νεολαία στις πλατφόρμες όπου αυτή είναι κυρίως ενεργή. Εκφράστηκε επίσης η ανάγκη πρόσβασης σε πρακτικούς

πόρους, συμπεριλαμβανομένων οδηγιών, βίντεο, podcasts και εργαλείων για τη διεξαγωγή εργασιών που εξηγούν και προάγουν την ψυχική υγεία σε εκπαιδευτικά και κοινοτικά προγράμματα. Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τη νεολαία χρειάζονται μηχανισμούς επαγγελματικής υποστήριξης, ευκαιρίες ανταλλαγής ειδικών, συμμετοχή σε συνέδρια και δικτύωση με άλλους επαγγελματίες. Το αποτέλεσμα αυτού του έργου ήταν ένας οδηγός, ένας ζωτικός πόρος που απευθύνεται στους νέους με πόρους και στρατηγικές που καλύπτουν τις ανάγκες των νέων (Ευρωπαϊκός Οργανισμός Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής για τη Νεολαία, 2023).

4.2

Απόψεις των ενδιαφερομένων για την τρέχουσα κατάσταση του συστήματος ψυχικής υγείας

Η παρούσα ενότητα περιγράφει τις υφιστάμενες υπηρεσίες και προγράμματα προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας για την κυπριακή νεολαία, με βάση πρωτογενή και δευτερογενή δεδομένα, όπως αποτυπώθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων των ενδιαφερομένων μερών και των συζητήσεων σε ομάδες εστίασης. Οι γνώσεις των ενδιαφερομένων αποκάλυψαν ότι τόσο κυβερνητικοί όσο και μη κυβερνητικοί οργανισμοί παρέχουν διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα, που λειτουργούν στο πλαίσιο δημόσιων αρχών ή ιδιωτικών πρωτοβουλιών, αντίστοιχα.

4.2.1

Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υπηρεσιών προαγωγής και πρόληψης της ψυχικής υγείας σε εθνικό και δημοτικό επίπεδο

Κυβερνητικές και δημόσιες υπηρεσίες

Το 2019, η Κύπρος εισήγαγε το GHS (Petrou, 2021), διευρύνοντας σημαντικά την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η Διεύθυνση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας λειτουργεί πλέον στο πλαίσιο της SHSO. Παρέχει εξειδικευμένη φροντίδα ψυχικής υγείας για ανηλίκους (έως 17 ετών) και τις οικογένειές τους, αντιμετωπίζοντας ποικίλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα. Η πρόσβαση

σε αυτές τις υπηρεσίες αρχίζει με παραπομπή από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης της οικογένειας. Μετά την παραπομπή, διενεργείται αρχική αξιολόγηση για τον προσδιορισμό των ειδικών αναγκών του ατόμου. Ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης, μπορεί να προσφερθεί ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, όπως διαγνωστικές αξιολογήσεις, θεραπευτική παρακολούθηση, συμβουλευτική γονέων, κατ' οίκον επισκέψεις και ατομική ψυχοθεραπεία. Η περίθαλψη μπορεί να παρέχεται σε εξωνοσοκομειακή βάση, αλλά σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, η νοσοκομειακή περίθαλψη παρέχεται στο Νοσοκομείο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος III (Paradeisioti, 2023). Για λεπτομερή περιγραφή των διαθέσιμων υπηρεσιών, βλέπε Παράρτημα II.

Εκτός από τις υπηρεσίες ενδονοσοκομειακής περίθαλψης που προσφέρει το Νοσοκομείο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος III, η Κύπρος παρέχει διάφορα εξειδικευμένα προγράμματα πρόληψης και θεραπείας για την αντιμετώπιση του εθισμού και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως τα προγράμματα "*Περσέας*" και "*Προμηθέας*". Τα προγράμματα αυτά επικεντρώνονται στην παροχή συμβουλών και θεραπείας για τον εθισμό στις ουσίες και τις εξαρτητικές συμπεριφορές μεταξύ εφήβων και νεαρών ενηλίκων ηλικίας 13-22 ετών. Δίνεται έμφαση στην έγκαιρη παρέμβαση για την πρόληψη της κλιμάκωσης σε σοβαρές εξαρτήσεις. Οι υπηρεσίες είναι δωρεάν και προσβάσιμες σε όλους, συμπεριλαμβανομένων των ευάλωτων ομάδων, όπως οι αιτούντες άσυλο και οι πρόσφυγες. Ομοίως, το πρόγραμμα "Στόχος" για τη μείωση της βλάβης και το κέντρο εγκατάλειψης είναι μια κοινή πρωτοβουλία της Διεύθυνσης Νοσηλευτικών Υπηρεσιών και της Εθνικής Αρχής Εξαρτήσεων Κύπρου. Το πρόγραμμα αυτό επικεντρώνεται στη μείωση της βλάβης για άτομα που παλεύουν με τη χρήση ουσιών. Προσφέρει μια σειρά από υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της άμεσης πρόσβασης στη φροντίδα, της υποστήριξης της ημερήσιας φροντίδας, της παροχής συμβουλών και της ανταλλαγής συριγών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα αυτοματοποιημένο μηχανήμα Παροχής Κουτιών Μείωσης της Βλάβης, κινητές μονάδες φροντίδας και παρεμβάσεις "street work". Λειτουργεί τηλεφωνική γραμμή βοήθειας (1402) για την παροχή

πληροφοριών, καθοδήγησης και παραπομπής σε εξειδικευμένες υπηρεσίες.

Εκτός από τις γενικές υπηρεσίες υγείας, η Κύπρος προσφέρει διάφορα σχολικά προγράμματα που απευθύνονται σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς, τα οποία επικεντρώνονται στην προαγωγή και την πρόληψη της ψυχικής υγείας. Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας προσφέρουν προληπτικά προγράμματα που αναπτύχθηκαν και προσαρμόστηκαν με στόχο τον σχολικό εκφοβισμό σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, με τη συμμετοχή περίπου 50 σχολείων. Ένα εθνικό πρόγραμμα για την έγκαιρη ανίχνευση προβλημάτων ψυχικής υγείας σε μητέρες και βρέφη έχει επίσης τεθεί σε εφαρμογή σε συνεργασία με τους επισκέπτες υγείας. Επιπλέον, οι Υπηρεσίες Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (EPS), που λειτουργούν υπό το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (MoESY), στοχεύουν στην ψυχική υγεία από την προσχολική έως τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τα προγράμματα επικεντρώνονται στην πρόληψη και τη διαχείριση του άγχους, των συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών και στην αντιμετώπιση της σχολικής βίας και του εκφοβισμού. Στόχος τους είναι επίσης να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση των μαθητών, των γονέων και των εκπαιδευτικών σε θέματα ψυχικής υγείας. Επίσης, το προληπτικό πρόγραμμα νοσηλευτικής ψυχικής υγείας "*Exelixis*" είναι ένα δημόσιο πρόγραμμα ψυχικής υγείας που υπάγεται στο Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και την τοπική αυτοδιοίκηση. Μια βασική πρωτοβουλία της "*Exelixis*" είναι το πρόγραμμα "Ξέρω τι ζητάω", σε συνεργασία με το Συμβούλιο Νεολαίας, το οποίο απευθύνεται σε εφήβους (ηλικίας 12-14 ετών) και τους γονείς τους. Αυτό το πρόγραμμα που βασίζεται σε δεξιότητες ζωής, το οποίο έχει υιοθετηθεί διεθνώς, συμβάλλει στην πρόληψη του εθισμού στις ουσίες διδάσκοντας κριτική σκέψη, λήψη αποφάσεων και διαχείριση των συναισθημάτων. Για ρητή περιγραφή του προγράμματος Exelixis, βλέπε Παράρτημα II. Τέλος, η ONEK, η οποία ιδρύθηκε ως ημικρατική οντότητα βάσει του νόμου του 1994 για το

Συμβούλιο Νεολαίας, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ενδυνάμωση της νεολαίας σε ολόκληρη την Κύπρο. Αν και κατά κύριο λόγο είναι συμβουλευτικό όργανο, το Συμβούλιο συμμετέχει ενεργά σε διάφορα προγράμματα προσανατολισμένα στη νεολαία για την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και της κοινωνικής συμμετοχής. Αποστολή του είναι να ενισχύσει την ευημερία και την πρόοδο των νέων, ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική πρόοδο των κοινοτήτων τους και της χώρας. Τον Σεπτέμβριο του 2024, το Συμβούλιο Νεολαίας θα ξεκινήσει το πρόγραμμα "Στεκόμαστε μαζί" σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Κύπρου. Η πρωτοβουλία αυτή επικεντρώνεται στην πρόληψη του σχολι-

κού εκφοβισμού στα σχολεία και στις κοινότητες. Επιπλέον, το Διοικητικό Συμβούλιο σχεδιάζει την επαναλειτουργία της Γραμμής Υποστήριξης 1410, μιας ειδικής τηλεφωνικής γραμμής που παρέχει συμβουλές και υποστήριξη στους νέους. Το Συμβούλιο Νεολαίας παρέχει επίσης ευκαιρίες χρηματοδότησης για έργα που καθοδηγούνται από τους νέους και σχετίζονται με την πρόληψη της ψυχικής υγείας, την προώθηση της εμπλοκής στην κοινότητα και την ηγεσία.

Για την περαιτέρω υποστήριξη της νεολαίας, το Διοικητικό Συμβούλιο έχει δημιουργήσει επτά πολυκέντρα, ή "Πολύκεντρα", τα οποία προσφέρουν πρόσβαση σε πληροφορίες, συμβουλευτική και μια σειρά από εκπαιδευτικές και ψυχαγωγι-

Challenges and Barriers
of the current Mental
Health System

Στιγματισμός & προκαταλήψεις κατά της ψυχικής υγείας

Έλλειψη υπηρεσιών φιλικών προς τη νεολαία και δέσμευση της νεολαίας

Έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα

Δυσκολία στην προσβασιμότητα, ιδίως για τους νέους των ευάλωτων ομάδων

Ανεπαρκείς υπηρεσίες και τύχη εξειδικευμένων προγραμμάτων

Έλλειψη προσωπικού και έλλειψη εκπαιδευμένων επαγγελματιών

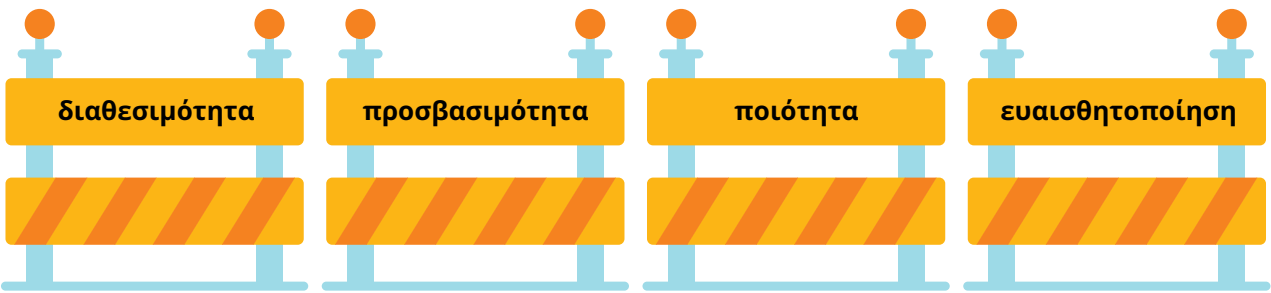
Έλλειψη συντονισμού και συνεργασίας μεταξύ των παρόχων

Ανεπαρκές πλαίσιο πολιτικής και νομοθεσίας για την ψυχική υγεία

Ανεπαρκής ενημέρωση και εκπαίδευση των οικογενειών

(Γράφημα 4)

4 σημαντικά
εμπόδια



(Γράφημα 5)

κές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για την εμπλοκή της νεολαίας. Ενώ τα κέντρα αυτά είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στις αστικές περιοχές, το Συμβούλιο Προστασίας Δεδομένων αναγνωρίζει την ανάγκη ενισχυμένης προσέγγισης στις αγροτικές περιοχές, ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι οι νέοι έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες του. Το ONEK διαδραματίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των νέων μέσω των διάφορων προγραμμάτων του, όπως οι ψηφιακές και επικοινωνιακές δεξιότητες. Μια αξιοσημείωτη πρωτοβουλία είναι το "Πρόγραμμα Πρωτοβουλίας για τη Νεολαία", το οποίο παρέχει κίνητρα στους νέους για κινητικότητα και ενεργό συμμετοχή στα πολιτιστικά, αθλητικά, πολιτικά και κοινωνικά δρώμενα της Κύπρου. Επίσης, το πρόγραμμα "Η νεολαία και ο κόσμος" παρέχει χρηματοδότηση για τη συμμετοχή των νέων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας σε κατάρτιση, σεμινάρια και συνέδρια στο εξωτερικό, ενισχύοντας την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Επιπλέον, μέσω της επιτροπής δημόσιας υγείας, ο Σύλλογος Φοιτητών Ιατρικής Κύπρου (CYMSA) διοργάνωσε ενεργά εργαστήρια για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας, την ευαισθητοποίηση και την εξάλειψη του στίγματος. Τα εργαστήρια αυτά κάλυψαν μια σειρά σοβαρών θεμάτων, όπως τάσεις αυτοκτονίας, κρίσεις πανικού, επαγγελματική εξουθένωση και πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία. Η σημαντική συμμετοχή σε αυτά τα εργαστήρια αναδεικνύει το έντονο ενδιαφέρον των νέων για θέματα ψυχικής υγείας και καταδεικνύει την αποτελεσματικότητα τέτοιων πρωτοβουλιών όσον

αφορά την παροχή πολύτιμων πληροφοριών και υποστήριξης. Επιπλέον, η CYMSA διεξήγαγε ένα συνεργατικό εργαστήριο με την Επιτροπή Δημόσιας Υγείας και την Επιτροπή Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας που ασχολήθηκε ειδικά με την υγεία των ανδρών, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής τους υγείας. Ο τομέας αυτός συχνά παραβλέπεται στο δημόσιο διάλογο. Η εστίαση στην ψυχική υγεία των ανδρών είναι σημαντική, καθώς τα κοινωνικά στερεότυπα και τα στίγματα μπορούν να εμποδίσουν την ανοιχτή συζήτηση για τη συναισθηματική ευημερία μεταξύ των νέων ανδρών. Αντιμετωπίζοντας αυτά τα θέματα, η CYMSA διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην προώθηση ενός διαλόγου χωρίς αποκλεισμούς για την ψυχική υγεία, ενθαρρύνοντας τους νέους να ασχοληθούν με αυτά τα σημαντικά θέματα και προωθώντας μια κουλτούρα υποστήριξης και κατανόησης.

Μη κυβερνητικές πρωτοβουλίες/υπηρεσίες
Οι μη κυβερνητικές και εναλλακτικές πρωτοβουλίες στην Κύπρο είναι ζωτικής σημασίας για την κάλυψη των κενών στις υπάρχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Προσφέρουν προσβάσιμες εναλλακτικές λύσεις για τους νέους και διασφαλίζουν ότι η ψυχική υγεία παραμένει προτεραιότητα στις συζητήσεις πολιτικής και στις πρακτικές παρεμβάσεις. Το παράρτημα II εξετάζει ρητά κάθε κέντρο και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας που παρέχει.

4.2.2

Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υποσχόμενων πρακτικών

Υπάρχουν διάφορα προληπτικά προγράμματα που στοχεύουν στην αντιμετώπιση της χρήσης ουσιών από τους νέους, ενώ ορισμένα από αυτά επικεντρώνονται σε ομάδες υψηλού κινδύνου. Η Εθνική Αρχή Εξαρτήσεων της Κύπρου (NAAC) χορηγεί άδειες για τα προγράμματα αυτά.³

Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν υπηρεσίες υποστήριξης της κοινότητας, εργαστήρια ψυχοεκπαίδευσης, θερινές κατασκηνώσεις και παρεμβάσεις που απευθύνονται σε ευάλωτες ομάδες. Το Παράρτημα III παρέχει μια επισκόπηση των υποσχόμενων σημερινών πρακτικών και προγραμμάτων, όπως το πρόγραμμα "Exelixis", το "I Deserve a Chance" και το πρόγραμμα "Life Impact". Το κέντρο ημέρας "Η Πάντων Χαρά" είναι μια άλλη διαθέσιμη υπηρεσία, που λειτουργεί υπό την εποπτεία των Υπηρεσιών Κοινωνικής Πρόνοιας. Αν και στις συζητήσεις των ομάδων εστίασης των νέων δεν αναφέρθηκαν συγκεκριμένα εθνικά προγράμματα, τονίστηκε ότι η Κύπρος πρέπει να αναπτύξει και να εφαρμόσει μια εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία με έμφαση στην πρόληψη και την έγκαιρη ενημέρωση.

Εκπρόσωποι κυβερνητικών οργανώσεων σχολίασαν την επικείμενη στρατηγική για την ψυχική υγεία,

"Ήταν αίτημα δικό μας και πολλών άλλων να καταρτιστεί η πρώτη Εθνική Στρατηγική." Μέσω της συμμετοχής μας σε διάφορα προγράμματα, παρατηρήσαμε ότι ορισμένες χώρες είχαν ήδη αναπτύξει τις εθνικές στρατηγικές τους, ενώ άλλες τις αναθεωρούσαν. Επιπλέον, ορισμένες χώρες δεν είχαν ακόμη δημιουργήσει ένα τέτοιο σύστημα. Ως εκ τούτου, ζητήσαμε επίσημα από το Υπουργείο Υγείας να συστήσει μια επιτροπή για τη σύνταξη της πρώτης Εθνικής Στρατηγικής".

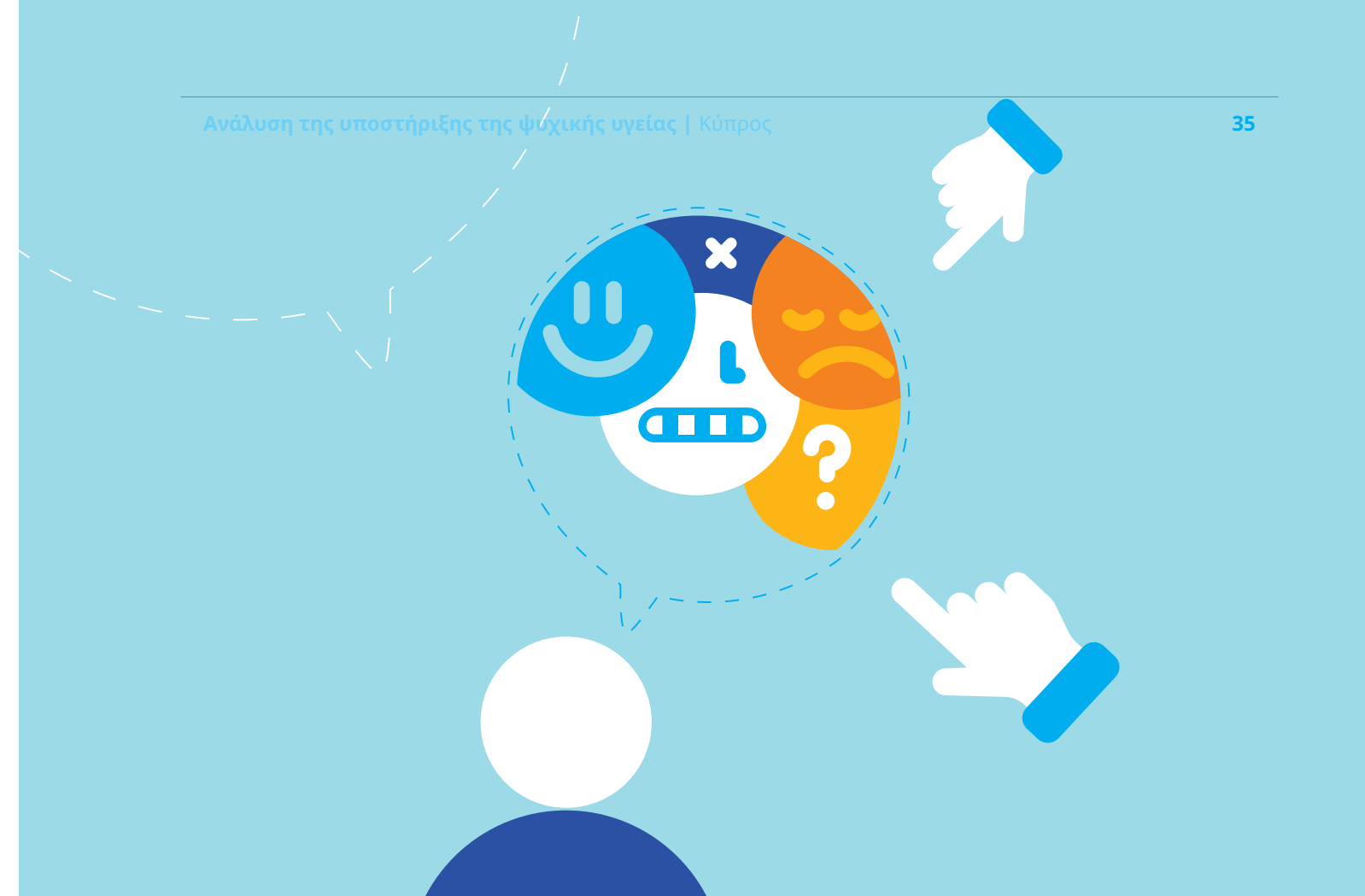
Σύμφωνα με τους νέους, ενώ ορισμένες συνεδρίες πραγματοποιούνται στα σχολεία, αυτές συχνά θεωρούνται αναποτελεσματικές, ιδίως όταν δεν είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους. Οι νέοι ανέφεραν ότι οι εκπαιδευτικοί συχνά δυσκολεύονται να παράσχουν επαρκή υποστήριξη λόγω της έλλειψης εξειδικευμένης κατάρτισης. Ταυτόχρονα, τα περισσότερα σχολικά προγράμματα είναι σχεδιασμένα για ένα γενικό κοινό και επικεντρώνονται σε ευρύτερα θέματα, όπως ο εκφοβισμός, παρά σε συγκεκριμένες διαταραχές της ψυχικής υγείας. Οι εκπρόσωποι των οργανώσεων νεολαίας αναζήτησαν επίσης παραδείγματα από άλλες χώρες, όπως η συντονισμένη προσέγγιση της Εσθονίας για την ψυχική υγεία μέσω του Υπουργείου Ψυχικής Υγείας και η πρωτοβουλία Pieta της Ιρλανδίας, η οποία παρέχει καλές πρακτικές για την πρόληψη των αυτοκτονιών.

4.2.3

Προκλήσεις και εμπόδια του τρέχοντος συστήματος

Η λεπτομερής ανάλυση από τις απόψεις των νέων, των εκπροσώπων της νεολαίας και των ενδιαφερόμενων φορέων προσδιόρισε τις τρέχουσες βασικές ανάγκες και προκλήσεις. Στην ενότητα αυτή περιγράφονται επίσης τα εμπόδια και οι προκλήσεις που καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια των συζητήσεων των ομάδων εστίασης με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γονείς και νέους. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν παρόμοιες απόψεις, οι οποίες συνοψίζονται παρακάτω.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι προκλήσεις αυτές περιστρέφονται κυρίως γύρω από τέσσερις κρίσιμους τομείς: *διαθεσιμότητα, προσβασιμότητα, ποιότητα και ευαισθητοποίηση*. Συγκεκριμένα, οι ενδιαφερόμενοι φορείς επεσήμαναν τις δυσκολίες να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες ή τα προϊόντα είναι εύκολα προσβάσιμα από όλες τις ομάδες-στόχους. Αυτό μπορεί να αφορά τη φυσική πρόσβαση, την ψηφιακή προσβασιμότητα ή την υπέρβαση των εμποδίων για τις ευάλωτες ομάδες. Άλλες προκλήσεις που εντοπίστηκαν αφορούν την έλλειψη σταθερής ή επαρκούς πρόσβασης στους απαιτούμενους πόρους, υπηρεσίες ή προγράμματα. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ανη-



συχίες σχετικά με τα κενά στην προσφορά ή την αδυναμία κάλυψης της ζήτησης, γεγονός που μπορεί να εμποδίσει τη συνολική αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, η ποιότητα των υπηρεσιών ή των προγραμμάτων επισημάνθηκε επίσης ως κρίσιμο ζήτημα. Οι ενδιαφερόμενοι σημείωσαν ασυνέπειες όσον αφορά τα πρότυπα, τη διάρκεια των προγραμμάτων, ακόμη και τον επαγγελματισμό του εμπλεκόμενου προσωπικού. Τέλος, η έλλειψη ευαισθητοποίησης ήταν ένα επαναλαμβανόμενο θέμα, με τους ενδιαφερόμενους να τονίζουν ότι πολλά άτομα είτε δεν γνωρίζουν τις διαθέσιμες υπηρεσίες είτε δεν έχουν επαρκείς πληροφορίες για να επωφεληθούν πλήρως από αυτές. Αυτό το κενό στην επικοινωνία ή την προβολή περιορίζει τον δυνητικό αντίκτυπο και την εμπέδωση των υπηρεσιών ή των προγραμμάτων. Ακολουθεί λεπτομερέστερη παρουσίαση κάθε πρόκλησης, όπως σχολιάστηκε από τα συμμετέχοντα ενδιαφερόμενα μέρη.

Στιγματισμός και προκατάληψη

Το ζήτημα του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία και τη χρήση ουσιών αναδείχθηκε ως σημαντικό εμπόδιο στο πεδίο, εμποδίζοντας τους νέους να αναζητήσουν βοήθεια (Tzounvara et al., 2023). Υπάρχει αξιοσημείωτη έλλειψη εκ-

στρατειών ευαισθητοποίησης και πρωτοβουλιών κατά του στίγματος που επικεντρώνονται ειδικά στην ψυχική υγεία των νέων, με αποτέλεσμα οι νέοι να μην έχουν την υποστήριξη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν και να συζητήσουν ανοιχτά τις προκλήσεις της ψυχικής τους υγείας. Παρά τη διαθεσιμότητα των υπηρεσιών, οι κοινωνικές προκαταλήψεις και παρανοήσεις εξακολουθούν να εμποδίζουν την πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη από την ΚΟΚΕΝ και το Πανεπιστήμιο Νεάπολης Κύπρου έδειξαν ότι οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες, φόβου, ανησυχίας και απελπισίας από ό,τι οι άνδρες και είναι πιο πιθανό να λάβουν μέτρα προστασίας. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ομάδα εστίασης με τους νέους, κατέστη σαφές ότι ένα από τα βασικά εμπόδια είναι το "αυτοστίγμα", όπως ονομάζονται και οι αρνητικές πεποιθήσεις και απόψεις που συνδέονται με την ψυχική υγεία. Εκπρόσωποι μη κυβερνητικών οργανώσεων τόνισαν ότι το στίγμα παραμένει διάχυτο, ιδίως μεταξύ των νέων, πολλοί από τους οποίους διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια λόγω του φόβου της κρίσης και των κοινωνικών επιπτώσεων.

³ Προληπτικά προγράμματα εγκεκριμένα από την Εθνική Αρχή Εξαρτήσεων Κύπρου <https://www.naac.org.cy/el/adeiodotimena-proliptika-programmata>

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στις μικρότερες κοινότητες, όπου το στίγμα είναι πιο βαθιά ριζωμένο, όπως εξήγησαν οι εκπρόσωποι των κυβερνητικών αρχών,

"Ένα από τα κύρια εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες είναι το στίγμα, ιδίως στις μικρότερες πόλεις και τα χωριά... υπάρχει ένα στίγμα που συνδέεται με την αναζήτηση υποστήριξης για την ψυχική υγεία. Έχει αναφερθεί ότι πολλοί νέοι δεν αναζητούν καθοδήγηση ή βοήθεια στα χωριά/κοινότητες που βρίσκονται κοντά στον τόπο διαμονής τους για να μην στιγματιστούν..."

Πολλοί συμμετέχοντες, τόσο από τον δημόσιο όσο και από τον ιδιωτικό τομέα, τόνισαν ότι το κοινωνικό ταμπού που περιβάλλει τις συζητήσεις για την ψυχική υγεία αποθαρρύνει τα άτομα να ασχοληθούν ανοιχτά με τα θέματά τους. Ο φόβος του στιγματισμού οδηγεί πολλούς νέους να αποφεύγουν εντελώς τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ακόμη και όταν αυτές είναι προσβάσιμες.

Αυτή η απροθυμία αναζήτησης βοήθειας διαιωνίζεται από τις αρνητικές αντιλήψεις που συνδέονται με τα θέματα ψυχικής υγείας, οι οποίες εξακολουθούν να επικρατούν παρά την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση.

Το στίγμα δεν περιορίζεται στην ψυχική υγεία, αλλά επεκτείνεται και στη χρήση ουσιών και στον εθισμό, όπως σημείωσαν εκπρόσωποι κυβερνητικών οργανώσεων. Επισήμαναν ότι το στίγμα που περιβάλλει τις συζητήσεις για τη χρήση ουσιών επηρεάζει την προθυμία των σχολείων να προβούν σε παραπομπές και υπονομεύει την αποτελεσματικότητα των προληπτικών μέτρων. Ο φόβος μήπως χαρακτηριστούν εθισμένοι ή συσχετιστούν με τη χρήση ναρκωτικών αποθαρρύνει τόσο τα σχολεία όσο και τις οικογένειες από το να ασχοληθούν ανοιχτά με τις υπηρεσίες κατάχρησης ουσιών. Αυτή η αποφυγή επιδεινώνει περαιτέρω το πρόβλημα περιορίζοντας τις προσπάθειες έγκαιρης παρέμβασης. Για παράδειγμα, εκπρόσωποι κοινοτικών προγραμμάτων συζήτησαν για το πώς το στίγμα

επηρεάζει το έργο του κέντρου, ιδίως όσον αφορά τον εθισμό.

"Οι νέοι συχνά δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν με συνέπεια τις υπηρεσίες ή γενικά δεν είναι πρόθυμοι να συμμετάσχουν στις υπηρεσίες λόγω του στίγματος που περιβάλλει τον εθισμό. Η εσφαλμένη αντίληψη ότι το κέντρο μοιράζεται πληροφορίες με τις νομικές αρχές (όπως το IKAN) αποτελεί επίσης εμπόδιο. Οι νέοι συχνά αποτρέπονται από το να ζητήσουν βοήθεια λόγω του φόβου του στιγματισμού και των λανθασμένων αντιλήψεων σχετικά με τη φύση του κέντρου απεξάρτησης".

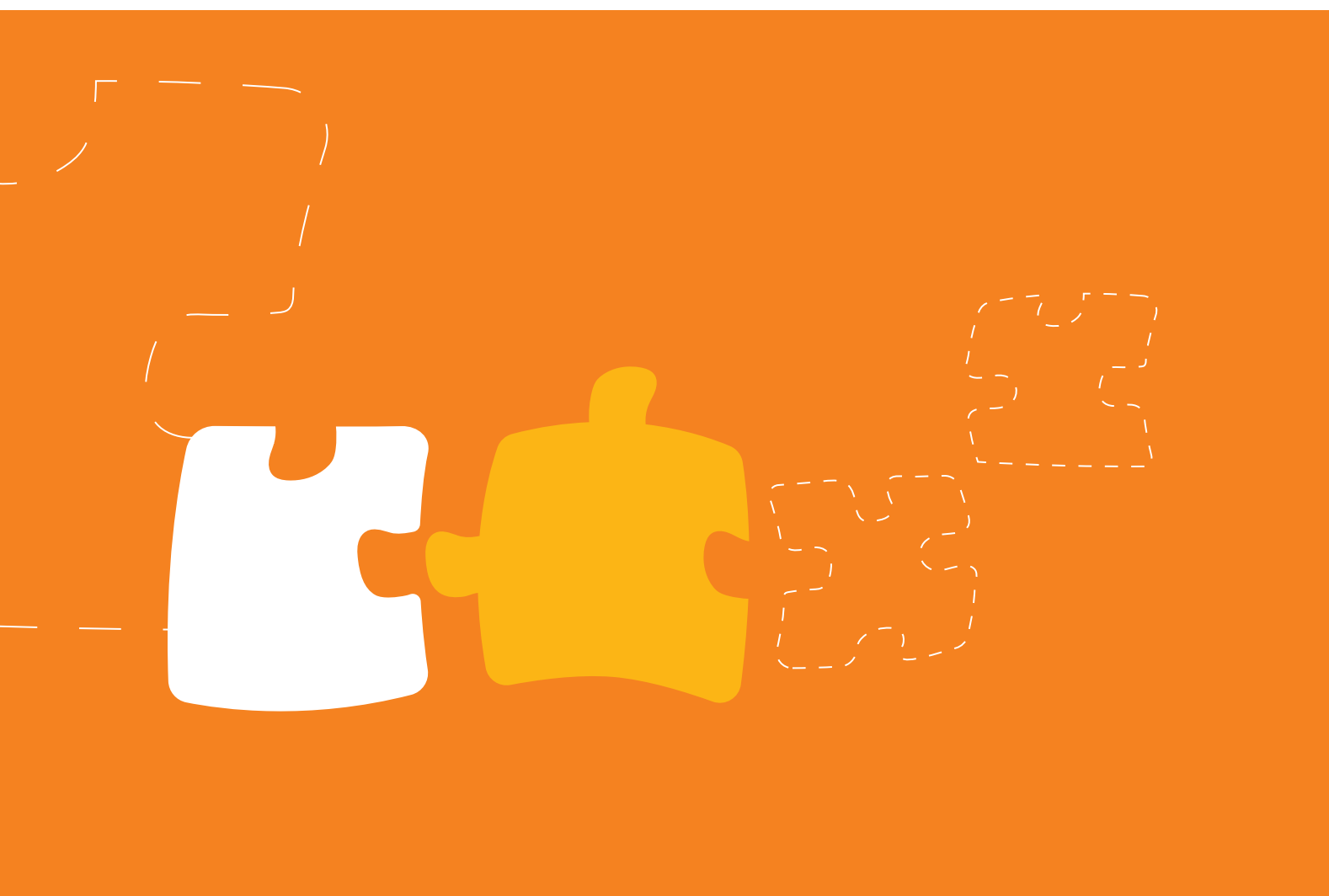
Παρόλο που τα κοινοτικά προγράμματα προσπαθούν να διατηρήσουν την ανωνυμία και να δημιουργήσουν ένα μη νοσοκομειακό περιβάλλον για να μειώσουν αυτούς τους φόβους, το στίγμα παραμένει σημαντικό εμπόδιο για τη συνεπή συμμετοχή. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις, με τους εκπροσώπους των δημόσιων αρχών στον τομέα της εκπαίδευσης να επισημαίνουν τη δυσκολία λήψης της συγκατάθεσης των γονέων για παρεμβάσεις ψυχικής υγείας σε ανηλίκους. Οι γονείς συχνά αντιστέκονται στη συγκατάθεση επειδή φοβούνται ότι τα παιδιά τους θα στιγματιστούν εάν διαπιστωθεί ότι λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτή η απροθυμία καθυστερεί ή εμποδίζει κρίσιμες έγκαιρες παρεμβάσεις για παιδιά και εφήβους που χρειάζονται υποστήριξη. Εκπρόσωποι από μη κυβερνητικά προγράμματα σημείωσαν ότι ενώ έχει σημειωθεί κάποια βελτίωση στην αντιμετώπιση του στίγματος στον τομέα της ψυχικής υγείας τα τελευταία τέσσερα χρόνια, αυτό εξακολουθεί να υφίσταται, ιδίως μεταξύ των γονέων των νέων. Το στίγμα επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς αντιλαμβάνονται τα θέματα ψυχικής υγείας των παιδιών τους και συχνά οδηγεί σε αντίσταση στην αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Αυτό επιβεβαιώθηκε κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης με τους γονείς, καθώς εξέφρασαν παρόμοιες προκλήσεις. Ενώ οι ίδιοι οι νέοι γί-

νονται σταδιακά πιο ανοιχτοί στη συζήτηση για την ψυχική υγεία, η προκατάληψη των γονέων παραμένει σημαντικό εμπόδιο στην πρόσβαση σε υπηρεσίες. Ο στιγματισμός και η προκατάληψη παραμένουν επίσης σημαντικά εμπόδια για τους νέους που αναζητούν υποστήριξη για την ψυχική υγεία. Οι νέοι ηλικίας 24-35 ετών τόνισαν ότι το αυτοστίγμα παίζει σημαντικό ρόλο στην απροθυμία τους να αναζητήσουν βοήθεια, καθώς πολλοί νιώθουν ντροπή ή άβολα να μιλήσουν για τα θέματα ψυχικής τους υγείας. Επιπλέον, οι νέοι από ευάλωτα περιβάλλοντα, ιδίως εκείνοι με μεταναστευτικές εμπειρίες, εξέφρασαν βαθιά απροθυμία να αποκαλύψουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας τους λόγω του φόβου των αρνητικών αντιδράσεων από τους συνομηλίκους και τους δασκάλους τους. Πολλοί από αυτούς τους νέους δήλωσαν ότι αισθάνονταν περιθωριοποιημένοι και ανεπιθύμητοι σε συγκεκριμένα σχολικά περιβάλλοντα, όπου γίνονταν αντιληπτοί κυρίως ως μετανάστες και όχι ως πολύτιμα μέλη της κοινότητας. Μοιράστηκαν ότι αυτή η αίσθηση αποξένωσης επιδείνωσε τις προκλήσεις για την ψυχική τους υγεία, καθώς πίστευαν ότι η αναζήτηση βοήθειας θα μπορούσε να οδηγήσει σε περαιτέρω παρεξήγησεις. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία νέοι ανέφεραν ότι το στίγμα και η έλλειψη πληροφόρησης συμβάλλουν στην απροθυμία τους να αναζητήσουν βοήθεια για τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν. Πολλοί εξέφρασαν αβεβαιότητα σχετικά με το αν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν απαιτούν τη βοήθεια ενός ειδικού, πιστεύοντας συχνά ότι οι αγώνες τους μπορεί να είναι παροδικοί και διαχειρίσιμοι από μόνοι τους. Αυτή η νοοτροπία μπορεί να οδηγήσει σε έναν επιβλαβή κύκλο αποφυγής, καθώς ορισμένοι νέοι φοβούνται ότι το να ζητήσουν βοήθεια μπορεί να τους εκθέσει σε στίγμα ή αρνητική κρίση από τους συνομηλίκους και την κοινωνία.

Ειδικότερα, οι νέοι διαφόρων ηλικιών (15-19 ετών) αναφέρθηκαν στην έλλειψη επιλογών ανώνυμης επικοινωνίας για την αναζήτηση υπηρεσιών ψυχικής υγείας:

"Οι νέοι μπορεί να διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια λόγω του φόβου της κρίσης ή της έκθεσης, γεγονός που μπορεί να τους



αποτρέψει από το να έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη που χρειάζονται. Η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού περιβάλλοντος ψυχικής υγείας για τους νέους στην Κύπρο".

Ομοίως, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας σημείωσαν ότι,

"Οι έφηβοι συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις λόγω της ανάγκης για γονική συναίνεση, γεγονός που τους δυσκολεύει να αναζητήσουν εμπιστευτική βοήθεια, ιδίως για ευαίσθητα θέματα".

Οι γονείς εξέφρασαν επίσης ανησυχίες σχετικά με το στίγμα που συνδέεται με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας στα σχολεία, καθώς πολλά παιδιά φοβούνται ότι θα χαρακτηριστούν ή θα εξοστρακιστούν από τους συμμαθητές τους αν ζητήσουν βοήθεια. Αυτός ο συνδυασμός στίγματος τόσο από το εσωτερικό όσο και από το εξωτερικό περιβάλλον δημιουργεί μια δύσκολη ατμόσφαιρα για τους νέους που χρειάζονται υποστήριξη.

Έλλειψη υπηρεσιών φιλικών προς τη νεολαία και δέσμευση της νεολαίας

Κατά τη διάρκεια των ομάδων εστίασης για τη νεολαία και των συνεντεύξεων με εκπροσώπους της νεολαίας και βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς, επισημάνθηκε ότι υπάρχει έλλειψη υπηρεσιών και προγραμμάτων φιλικών προς τη νεολαία, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της μεγαλύτερης εμπλοκής των νέων. Παρά τις προσπάθειες παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας και πρόληψης, η απουσία περιβαλλόντων που να απευθύνονται πραγματικά στους νέους εμποδίζει την προσέγγιση και την εμπλοκή. Οι νέοι είναι λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε προγράμματα ή να επισκέπτονται κέντρα που δεν έχουν σχεδιαστεί με βάση τις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους. Μία από τις βασικές προκλήσεις για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο είναι η έλλειψη δικτύων υποστήριξης από ομοτίμους και πρωτοβουλιών ψυχικής υγείας υπό την ηγεσία των νέων. Αυτή

η απουσία περιορίζει τις ευκαιρίες των νέων να συνδεθούν με άλλους που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες, μειώνοντας την πρόσβασή τους σε ενσυναισθητική υποστήριξη και λύσεις με γνώμονα την κοινότητα.

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν με την έλλειψη υπηρεσιών φιλικών προς τους νέους. Πολλοί επεσήμαναν το θεμελιώδες ελάττωμα του σημερινού συστήματος: τα περισσότερα κέντρα, ακόμη και εκείνα που παρέχουν κάποιες υπηρεσίες θεραπείας ή πρόληψης, δεν θεωρούνται ελκυστικά ή φιλόξενα για τους νέους. Οι εκπρόσωποι των μη κυβερνητικών υπηρεσιών τόνισαν ότι οι νέοι χρειάζονται χώρους όπου αισθάνονται άνετα, τους οποίους μπορούν να θεωρούν δικούς τους και οι οποίοι λειτουργούν σε ώρες που ταιριάζουν στο πρόγραμμά τους - πέρα από το τυπικό ωράριο εργασίας από τις 7:30 π.μ. έως τις 3:00 μ.μ..

Σύμφωνα με έναν εκπρόσωπο,

"Η απλή προσφορά εργαστηρίων ή δομημένων προγραμμάτων δεν αρκεί για να τους προσελκύσει. Οι νέοι χρειάζονται χώρους που ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν και προσφέρουν ποικίλες δραστηριότητες πέρα από την απλή υποστήριξη της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων ευκαιριών για κοινωνική αλληλεπίδραση, ανταλλαγή απόψεων μεταξύ συνομηλίκων και ευρύτερες εμπειρίες, όπως η διεθνής έκθεση, όπου μπορούν να δουν τι κάνουν οι συνομηλικοί τους σε άλλες χώρες".

Το να επιτραπεί στους νέους να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην οργάνωση και διαχείριση αυτών των χώρων με επαγγελματική επίβλεψη ήταν μια πρόταση για μια πιο αποτελεσματική, προσανατολισμένη στη νεολαία προσέγγιση. Ομοίως, οι εκπρόσωποι κυβερνητικών και δημόσιων αρχών ενίσχυσαν την ιδέα ότι οι παραδοσιακές, βασισμένες σε διαλέξεις προσεγγίσεις δεν έχουν απήχηση στους νέους.

Η ανταπόκρισή τους ήταν σαφής:

"Η νεολαία δεν θέλει να είμαστε στο στυλ

του μέντορα, του θεωρητικού... Αντιθέτως, ανταποκρίνονται καλύτερα σε διαδραστικές δραστηριότητες μικρών ομάδων, όπου αισθάνονται ότι συμμετέχουν ισότιμα στη συζήτηση. Τα βιωματικά εργαστήρια -όπου μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να συνδεθούν με τα θέματα με πρακτικό τρόπο- είναι πολύ πιο αποτελεσματικά από τα περιβάλλοντα παθητικής ακρόασης. Αυτά τα εργαστήρια θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους, να διεξάγονται σε μικρά, ελκυστικά περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν τον ανοιχτό διάλογο και προωθούν μια βαθύτερη σύνδεση με το υλικό που συζητείται".

Ομοίως, οι νέοι ηλικίας 18-24 ετών συμφωνούν με την έλλειψη φιλικών προς τους νέους υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε ολόκληρη την Κύπρο. Πολλοί ανέφεραν ότι οι υπάρχουσες εγκαταστάσεις, ιδίως οι εγκαταστάσεις ενδονοσοκομειακής περίθαλψης, δεν είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους. Αυτές οι υπηρεσίες συχνά δε διαθέτουν την ευελιξία, την προσβασιμότητα και την προσιτότητα που απαιτούνται για την αποτελεσματική συμμετοχή των νέων, γεγονός που οδηγεί σε αποσύνδεση και απροθυμία αναζήτησης βοήθειας.

Για παράδειγμα, ένας από τους συμμετέχοντες νέους ανέφερε ότι:

"...οι ενδονοσοκομειακές δομές συχνά γίνονται αντιληπτές ως κλινικά ή εκφοβιστικά περιβάλλοντα, γεγονός που μπορεί να αποτρέψει τους νέους από το να τις χρησιμοποιήσουν, εκτός αν αντιμετωπίζουν σοβαρές κρίσεις".

Μία από τις σημαντικές προκλήσεις στο σημερινό τοπίο της ψυχικής υγείας είναι η έλλειψη ευαισθητοποίησης των νέων σχετικά με την ύπαρξη και την προσβασιμότητα των ψηφιακών εργαλείων ψυχικής υγείας. Αυτά τα εργαλεία (εφαρμογές, διαδικτυακές πλατφόρμες και επιλογές εικονικής θεραπείας) έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν άμεση, διακριτική και φιλική προς

το χρήστη υποστήριξη για προβλήματα ψυχικής υγείας. Ωστόσο, στην Κύπρο, πολλοί νέοι είτε δεν γνωρίζουν αυτές τις πηγές είτε δεν τις θεωρούν βιώσιμες επιλογές για την αναζήτηση βοήθειας. Αυτό το κενό ευαισθητοποίησης περιορίζει τη χρήση καινοτόμων λύσεων που θα μπορούσαν να συμπληρώσουν τις παραδοσιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ιδίως για όσους αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση σε προσωπική φροντίδα.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας επανέλαβαν αυτές τις ανησυχίες, υπογραμμίζοντας ότι η συμμετοχή των νέων στο σχεδιασμό και την εφαρμογή των υπηρεσιών ψυχικής υγείας είναι ελάχιστη. Αυτή η αποσύνδεση σημαίνει ότι οι υπηρεσίες συχνά δεν ευθυγραμμίζονται με τις πραγματικές ανάγκες ή προτιμήσεις των νέων. Οι επαγγελματίες σημείωσαν την έλλειψη προσαρμοσμένης εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στα σχολεία, γεγονός που περιορίζει περαιτέρω την αποτελεσματικότητα των προληπτικών μέτρων. Υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή των νέων στην ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχικής υγείας θα εξασφαλίσει ότι οι υπηρεσίες θα είναι πιο ελκυστικές, συναφείς και προσβάσιμες.

Σύμφωνα με έναν γονέα,

"Αυτή η προσέγγιση θα μπορούσε να συμβάλει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των νέων, προωθώντας μια πιο προληπτική κουλτούρα, όπου οι νέοι αισθάνονται άνετα να αναζητούν υποστήριξη πριν κλιμακωθούν τα προβλήματα".

Τόσο οι νέοι όσο και οι επαγγελματίες συμφωνούν ότι η βελτίωση της υποστήριξης της ψυχικής υγείας στην Κύπρο απαιτεί να γίνουν οι υπηρεσίες πιο φιλικές προς τους νέους, με τους νέους να συμμετέχουν ενεργά στο σχεδιασμό και την παροχή τους.

Έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα

Οι περισσότεροι νέοι και οι ενδιαφερόμενοι φορείς ανέφεραν επανειλημμένα την έλλειψη ενημέρωσης για τις υπάρχουσες υπηρεσίες και προγράμματα.

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, αυτό δημιουργεί σημαντικά εμπόδια στην πρόσβαση στην υποστήριξη, με την κακή επικοινωνία να παίζει καθοριστικό ρόλο. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες στις οργανώσεις νέων, πολλοί νέοι δεν γνωρίζουν τις υπάρχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Από πολιτισμική άποψη, συχνά δεν αναζητούν από μόνα τους πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα της ψυχικής υγείας ή την πρόληψη, αλλά βασίζονται στους γονείς τους για την αντιμετώπιση αυτών των θεμάτων. Αυτή η πρακτική, σε συνδυασμό με τη γενική τάση να αναζητείται βοήθεια μόνο όταν το πρόβλημα γίνεται επείγον, οδηγεί σε μια αντιδραστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας και όχι σε μια προληπτική. Ορισμένοι τόνισαν ότι αυτή η έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στους νέους μπορεί να εμποδίσει την έγκαιρη παρέμβαση και υποστήριξη. Παρομοίως, εκπρόσωποι οργανώσεων υπό την ηγεσία της νεολαίας υπογράμμισαν το ζήτημα, σημειώνοντας ότι πολλοί νέοι δεν γνωρίζουν πού να απευθυνθούν για βοήθεια. Ακόμη και όταν οι υπηρεσίες είναι διαθέσιμες, δεν προβάλλονται επαρκώς, με αποτέλεσμα οι νέοι να μην γνωρίζουν τους πόρους στους οποίους μπορούν να έχουν πρόσβαση. Αυτή η έλλειψη γνώσης επεκτείνεται πέρα από τις ίδιες τις υπηρεσίες. Πολλοί νέοι δεν είναι εξοικειωμένοι με τον τρόπο διαχείρισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας και δεν γνωρίζουν πού να αναζητήσουν αξιόπιστες πληροφορίες ή υποστήριξη. Αυτό επιτείνει ακόμη περισσότερο τη δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ιδίως σε ένα πλαίσιο όπου το θέμα της ψυχικής υγείας εξακολουθεί να μην συζητείται ευρέως ή να μην ενσωματώνεται στις καθημερινές συζητήσεις.

Παρόμοιες ιδέες προέκυψαν από τις συζητήσεις σε ομάδες εστίασης με τους νέους, οι οποίοι επεσήμαναν ότι ορισμένα προγράμματα και υπηρεσίες προσφέρονται τεχνικά στα σχολεία και τα πανεπιστήμια. Ωστόσο, υπάρχει γενική έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τη διαθεσιμότητά τους. Πολλοί θεωρούν ότι οι υπηρεσίες αυτές ήταν υποστελεχωμένες και δεν είχαν την απαραίτητη εξειδίκευση για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών τους. Σε τοπικό επίπεδο, οι νέοι ανέφεραν περιορισμένη ενημέρωση για τα συστημικά προγράμματα. Σημείωσαν ότι μόνο λίγα σύντομα βιωματικά σεμινάρια διεξάγονται

από τους δήμους ή τις ΜΚΟ, οι οποίες συχνά δεν παρέχουν επαρκή υποστήριξη. Ομοίως, επισημάνθηκε ότι ενώ υπάρχουν μεμονωμένες πρωτοβουλίες από διάφορες ΜΚΟ και οργανώσεις που επικεντρώνονται στην ψυχική υγεία, οι προσπάθειες αυτές δεν είναι ευρέως γνωστές ή συντονισμένες. Εξέφρασαν την επίγνωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας που προσφέρει το Πανεπιστήμιο Κύπρου, όπου οι φοιτητές μπορούν να συμπληρώσουν ένα έντυπο για να υποβληθούν σε αξιολόγηση και, εάν είναι απαραίτητο, να εξεταστούν από ειδικό-ωστόσο, ανέφεραν ότι συχνά υπάρχει λίστα αναμονής για τις υπηρεσίες αυτές. Οι μαθητές υπενθύμισαν ότι κάποτε υπήρχε τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για τους νέους που αναζητούσαν υποστήριξη. Ωστόσο, δεν ήταν σίγουροι για την κατάστασή της και για την κατάσταση της τηλεφωνικής γραμμής έκτακτης ανάγκης για τις υπηρεσίες εξάρτησης. Ομοίως, οι νέοι ηλικίας 15 έως 19 ετών αναφέρθηκαν στην έλλειψη προγραμμάτων εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στα σχολεία και τα πανεπιστήμια, η οποία δεν επιτρέπει τη βαθύτερη κατανόηση των θεμάτων ψυχικής υγείας και μπορεί να διαιωνίσει το στίγμα και να τους αποτρέψει από το να αναζητήσουν βοήθεια. Επιπλέον, οι νέοι ηλικίας 18 έως 24 ετών υπογράμμισαν τη σημαντική πρόκληση της πρόσβασης σε ακριβείς πληροφορίες για θέματα ψυχικής υγείας.

Σημείωσαν ότι,

"...η εύρεση αξιόπιστων πηγών απαιτεί συχνά εκτεταμένη αναζήτηση και έρευνα εκ μέρους τους, ιδίως στο διαδίκτυο. Η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι χρονοβόρα και απογοητευτική, καθώς πολλοί νέοι δυσκολεύονται να πλοηγηθούν στις τεράστιες διαθέσιμες πληροφορίες. Επιπλέον, η επικράτηση της παραπληροφόρησης και της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο εγκυμονεί πρόσθετους κινδύνους".

Οι νέοι εξέφρασαν την ανησυχία τους ότι μπορεί ακούσια να βασιστούν σε αναξιόπιστες πηγές, οδηγώντας σε παρανοήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και σε δυνητικά επιβλαβείς αποφάσεις σχετικά με την ευημερία τους.



Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν έλλειψη σαφήνειας όσον αφορά τους μηχανισμούς παραπομπής και τις διαδικασίες συντονισμού. Γνώριζαν κυρίως τους σχολικούς συμβούλους ως σημείο επαφής για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ενώ ορισμένοι ανέφεραν τις πανεπιστημιακές υπηρεσίες, αλλά σημείωναν τις συχνά μακρές λίστες αναμονής. Αυτό υπογραμμίζει ένα κρίσιμο ζήτημα: την έλλειψη προσβάσιμων πληροφοριών και ευαισθητοποίησης σχετικά με το πού μπορεί κανείς να αναζητήσει βοήθεια. Οι φοιτητές εξέφρασαν επίσης την άποψη ότι οι υπηρεσίες και τα προγράμματα ψυχικής υγείας μπορεί να μην είναι εύκολα προσβάσιμα και ότι η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται συχνά από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε περίπτωσης.

Για παράδειγμα, σε υποθέσεις που αφορούν παιδιά, η έλλειψη γονικής συναίνεσης μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο για την πρόσβαση στην αναγκαία υποστήριξη.

Ορισμένοι συμμετέχοντες σημείωσαν ότι, *"...και οι δύο γονείς μπορεί να αρνηθούν τη συγκατάθεση, είτε λόγω στίγματος είτε λόγω*

άρνησης σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας του παιδιού τους. Αυτή η άρνηση μπορεί να εμποδίσει τη δυνατότητα του παιδιού να λάβει τη βοήθεια που χρειάζεται, καθώς οι γονείς μπορεί να γνωρίζουν το πρόβλημα, αλλά εξακολουθούν να αντιστέκονται στην αναγνώρισή του ή στην αναζήτηση θεραπείας".

Δυσκολία στην προσβασιμότητα, ιδίως για τους νέους των ευάλωτων ομάδων

Εντοπίστηκαν διάφορες επαναλαμβανόμενες προκλήσεις όσον αφορά την προσέγγιση και τη συμμετοχή ευάλωτων νεανικών πληθυσμών. Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που αναφέρθηκαν ήταν η δυσκολία προσέγγισης ευάλωτων ομάδων, ιδίως εκείνων που βρίσκονται σε αγροτικές ή μη προνομιούχες περιοχές. Οι εκπρόσωποι των κοινοτικών υπηρεσιών τόνισαν ότι οι προσπάθειες για την παροχή οικονομικής βοήθειας για τη μεταφορά δεν έχουν αντιμετωπίσει πλήρως το ζήτημα της προσβασιμότητας, το οποίο παραμένει μια επίμονη πρόκληση για τους νέους που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές. Ομοίως, εκπρόσωποι της κυβέρνησης επανέλαβαν αυτές τις ανησυχίες, σημειώνοντας

ότι οι ευάλωτες ομάδες αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με σύνθετο κοινωνικό υπόβαθρο.

Κάποιοι από αυτούς επεσήμαναν ότι:

"Η φοίτηση στο σχολείο είναι ιδιαίτερα προβληματική για τους νέους που έχουν βιώσει τραύματα ή αστάθεια στην προσωπική τους ζωή. Πολλοί έχουν ήδη εγκαταλείψει το σχολείο, γεγονός που καθιστά ακόμη πιο δύσκολο να τους προσεγγίσουμε με συνέπεια".

Αυτό επισημάνθηκε περαιτέρω από εκπροσώπους μη κυβερνητικών οργανώσεων, οι οποίοι εξήγησαν ότι η προσέγγιση των νέων με μεταναστευτικό υπόβαθρο ή εκείνων που ζουν σε μειονεκτικές περιοχές είναι ιδιαίτερα δύσκολη, καθώς συχνά αντιμετωπίζουν πολλαπλά επίπεδα αποκλεισμού από τις υπηρεσίες λόγω οικονομικών, γλωσσικών ή περιφερειακών λόγων. Η διασφάλιση της συνεπούς παρακολούθησης των θεραπευτικών συνεδριών έχει αποδειχθεί δύσκολη, ιδίως για τους νέους σε αγροτικές περιοχές ή τους ευάλωτους νέους που δυσκολεύονται να διατηρήσουν την τακτική συμμετοχή και εμπλοκή τους σε προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί για νέους που διατρέχουν κίνδυνο.

Επιπλέον, τα ασυνόδευτα παιδιά, που είναι από τους πιο ευάλωτους πληθυσμούς στην Κύπρο, αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις στην πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες. Σύμφωνα με τους ενδιαφερόμενους φορείς, τα ζητήματα μεταφοράς αποτελούν σημαντικό εμπόδιο, ιδίως για τα παιδιά που φιλοξενούνται σε κρατικά καταφύγια. Συχνά στερούνται οργανωμένης μεταφοράς για να φτάσουν σε κρίσιμους πόρους, όπως η εκπαίδευση, οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες και οι υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής ή νομικής υποστήριξης. Επιπλέον, τα γλωσσικά εμπόδια επιδεινώνουν περαιτέρω τις δυσκολίες προσβασιμότητας. Ενώ ορισμένες ΜΚΟ παρέχουν υπηρεσίες διερμηνείας και μετάφρασης, τα ενδιαφερόμενα μέρη αναφέρουν ότι οι προσπάθειες αυτές είναι ασυνεπείς και ανεπαρκείς, με αποτέλεσμα τα παιδιά να μην μπορούν να αξι-

οποιήσουν πλήρως τις υπηρεσίες εκπαίδευσης, νομικής βοήθειας και υγειονομικής περίθαλψης. Κατά συνέπεια, αυτές οι επιπρόσθετες προκλήσεις δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου τα ασυνόδευτα παιδιά αποκλείονται συστηματικά από τα συστήματα υποστήριξης που χρειάζονται επείγοντως.

Συνολικά, οι εκπρόσωποι των κοινοτικών υπηρεσιών συζήτησαν για το πώς η απουσία νομικού πλαισίου μπορεί να καταστήσει δύσκολη τη διατήρηση της δέσμευσης των νέων και την προσφορά της δυνατότητας να παρακολουθήσουν θεραπευτικές συνεδρίες. Ακόμα και όταν αντιμετωπίζονται υλικοτεχνικές προκλήσεις όπως η μεταφορά, συχνά υπάρχει έλλειψη κινήτρων ή κινήτρων για την τακτική συμμετοχή των νέων. Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης με τους ευάλωτους νέους αναδείχθηκε ως άλλη σημαντική πρόκληση. Οι εκπρόσωποι του ιδιωτικού τομέα περιέγραψαν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν ακόμη και μέσα σε δομημένα περιβάλλοντα όπως τα σχολεία. Παρόλο που μπορεί να έχουν φυσική πρόσβαση σε αυτά τα περιβάλλοντα, η αποδοχή και η οικοδόμηση εμπιστοσύνης με τους μαθητές είναι συχνά δύσκολη. Το ζήτημα αυτό είναι ακόμη πιο έντονο για όσους βρίσκονται εκτός του σχολικού συστήματος, όπως οι νέοι που εγκατέλειψαν το σχολείο ή αποβλήθηκαν. Εξήγησαν ότι είναι ζωτικής σημασίας να ξεπεραστεί πρώτα η δυσπιστία αυτών των ομάδων και να τους βοηθηθεί να κατανοήσουν ότι το πρόγραμμα δεν έχει σχεδιαστεί για να τους κρίνει ή να τους επιβάλει εξουσία, αλλά μάλλον για να τους ενδυναμώσει. Η εγκαθίδρυση αυτής της εμπιστοσύνης είναι μια λεπτή διαδικασία, ιδίως με νέους που έχουν σύνθετο κοινωνικό υπόβαθρο (παιδιά μεταναστευτικών οικογενειών, παιδιά με άνεργους γονείς ή παιδιά των οποίων οι οικογένειες εξαρτώνται από επιδόματα κοινωνικής πρόνοιας). Αυτοί οι νέοι αντιμετωπίζουν συχνά πολλαπλά εμπόδια, γεγονός που δυσχεραίνει τις σχέσεις που είναι απαραίτητες για μια ουσιαστική εμπλοκή.

Τέτοιοι εκπρόσωποι ανέφεραν:

"...έχουμε επίσης ένα προπαρασκευαστικό πρόγραμμα μαθητείας, το οποίο απευθύνε-

ται στον πληθυσμό που αποβλήθηκε από τα σχολεία. Οι ανάγκες και οι προκλήσεις είναι πολύ διαφορετικές για αυτά τα παιδιά, και η πρόκληση είναι να τα φέρεις σε έναν χώρο όπου δεν θα σε βλέπουν ως δάσκαλο αλλά ως εκπρόσωπο της κοινωνίας... είσαι εκεί για να ακουστεί η φωνή τους. Έτσι, η πρόκληση είναι να διεισδύσουμε σε αυτόν τον πληθυσμό και να αναγνωρίσουμε τις πραγματικές του ανάγκες, ώστε να αισθανθεί ότι συμμετέχει σε αυτό... Η μεγάλη πρόκληση είναι να εντοπίσουμε τον πληθυσμό, να τον κρατήσουμε και να του δώσουμε κάτι ελκυστικό. Το να πηγαίνεις σε ένα σχολείο όπου η δομή είναι οργανωμένη δεν είναι μεγάλο θέμα. Το θέμα είναι να μπορέσουμε να προσεγγίσουμε αυτούς τους 15 που δεν είναι πλέον στο σχολείο ή να τους συναντήσουμε εκτός σχολείου για να διαγνώσουμε ποιες είναι οι πραγματικές τους ανάγκες".

Οι συζητήσεις για τη νεολαία αποκάλυψαν επίσης σημαντικά εμπόδια στην προσβασιμότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας για τους ευάλωτους νέους, ιδίως για τους νέους ηλικίας 24-35 ετών. Πολλοί νέοι εξέφρασαν την απογοήτευσή τους για τη χαμηλή προσβασιμότητα των υπηρεσιών και την ανεπαρκή πληροφόρηση σχετικά με τα διαθέσιμα προγράμματα.

Το ανέφεραν αυτό,

Εξαρτάται από τις οικογένειες (π.χ. ειδικά για τα παιδιά και τους ανηλίκους- απαιτείται γονική συναίνεση εάν παραπέμπονται κάπου). Επομένως, αν οι γονείς δεν είναι θετικοί, τα παιδιά και οι ανήλικοι δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτό".

"Πολλές φορές, η μόνη υποστήριξη είναι η αίθουσα επειγόντων περιστατικών ενός νοσοκομείου - αλλά οι νέοι συχνά δεν γνωρίζουν ότι μπορούν να πάνε εκεί".

"Δεν υπάρχει καμία διαπιστευμένη διαδικτυακή πλατφόρμα στην οποία οι νέοι να

μπορούν να βρουν έγκυρες πληροφορίες και υποστήριξη".

"Χρειάζεται πολλή έρευνα από τους ίδιους τους νέους για να βρουν πληροφορίες σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας ή διαθέσιμες υπηρεσίες στο διαδίκτυο. Αυτό συνεπάγεται κινδύνους, όπως η διαδικτυακή παραπληροφόρηση και παραπληροφόρηση".

"...δεν υπάρχει προσβασιμότητα, αφού, πρώτον, δεν υπάρχει καμία πληροφόρηση για τις παρεχόμενες υπηρεσίες, ούτε για θέματα ψυχικής υγείας γενικότερα. Πώς μπορώ να τους αντιμετωπίσω αν δεν γνωρίζω ότι υπάρχουν;

Ομοίως, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας τόνισαν ότι ζητήματα όπως η γονική συναίνεση, ο φόβος του στίγματος και οι ανησυχίες για την εμπιστευτικότητα εμποδίζουν περαιτέρω την πρόσβαση των εφήβων σε έγκαιρη φροντίδα. Η κατάσταση είναι ιδιαίτερα κρίσιμη στις αγροτικές περιοχές, όπου οι γεωγραφικές ανισότητες οδηγούν σε λιγότερους πόρους και εγκαταστάσεις ψυχικής υγείας. Επιπλέον, οι νέοι από ευάλωτες οικογένειες τόνισαν ότι τα γλωσσικά εμπόδια περιορίζουν σημαντικά την πρόσβασή τους στις τρέχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, καθώς πολλοί δεν μιλούν ελληνικά ή αγγλικά. Αυτός ο περιορισμός τους εμποδίζει να κατανοήσουν πλήρως τους διαθέσιμους πόρους και να γνωστοποιήσουν αποτελεσματικά τις ανάγκες τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απομόνωση, την αδυναμία αναζήτησης υποστήριξης και την επιδείνωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι ευάλωτοι νέοι που ζουν σε καταφύγια ανέφεραν ότι συχνά τους λείπει κάποιος για να μιλήσουν, καθώς δυσκολεύονται να εμπιστευτούν τους γύρω τους. Πολλοί εξέφρασαν αισθήματα απομόνωσης, τα οποία επιδεινώθηκαν από την απουσία γονέων ή συγγενών με τους οποίους θα μπορούσαν να μοιραστούν τους φόβους και τα προβλήματά τους. Αυτή η έλλειψη αξιοπιστίας υποστήριξης καθιστά δύσκολο για αυτούς να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους και να αναζητήσουν βοήθεια για τις ανησυχίες τους

σχετικά με την ψυχική υγεία.

Μια άλλη πρόκληση που επισημάνθηκε από τους φοιτητές είναι το υψηλό οικονομικό κόστος της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας χωρίς παραπομπή μέσω του Γενικού Συστήματος Υγείας. Αυτός ο οικονομικός φραγμός μπορεί να αποθαρρύνει τους νέους, ιδίως εκείνους με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, από το να επιδιώξουν την απαραίτητη υποστήριξη της ψυχικής υγείας, οδηγώντας σε ανεπεξέργαστα προβλήματα που θα μπορούσαν να επιδεινωθούν με την πάροδο του χρόνου.

Ανεπαρκείς υπηρεσίες και έλλειψη εξειδικευμένων προγραμμάτων

Τα ευρήματα από τις συνεντεύξεις και τις ομάδες εστίασης των νέων και των ενδιαφερομένων υπογράμμισαν διάφορες προκλήσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα των σημερινών προγραμμάτων για τη νεολαία. Αρκετοί ενδιαφερόμενοι τόνισαν τη σημασία της αξιολόγησης των προγραμμάτων, παρόλο που είναι δύσκολο να μετρηθεί η αποτελεσματικότητα. Για παράδειγμα, εκπρόσωποι μη κυβερνητικών οργανώσεων επεσήμαναν ότι, ενώ οι παρεμβάσεις τους αξιολογούνται μέσω τυποποιημένων εργαλείων, όπως το "Ξέρω τι ζητάω", οι αξιολογήσεις αυτές επικεντρώνονται περισσότερο στην ικανοποίηση των νέων από το πρόγραμμα παρά στην πραγματική αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων. Μολονότι οι νέοι εκφράζουν γενικά ικανοποίηση, αυτό δεν παρέχει πλήρη εικόνα για το κατά πόσον τα προγράμματα επιτυγχάνουν τα επιδιωκόμενα αποτελέσματά τους, ιδίως για τους ευάλωτους πληθυσμούς. Άλλοι εκπρόσωποι υπογράμμισαν τα κενά στις υπηρεσίες άμεσης υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Δεν υπάρχει 24ωρη τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την παροχή καθοδήγησης ή επείγουσας βοήθειας. Ένας άλλος κρίσιμος προβληματισμός που τέθηκε από πολλούς ενδιαφερόμενους φορείς από οργανώσεις με επικεφαλής τη νεολαία είναι η ανεπαρκής ενσωμάτωση της εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στο σχολικό σύστημα. Ενώ υπάρχουν ορισμένα προληπτικά προγράμματα, η εφαρμογή τους είναι ασυνεπής και συχνά αποτυγχάνει να προσεγγίσει όλους τους μαθητές συνολικά. Η έλλειψη συστηματικής αγωγής υγείας,

ιδίως στον τομέα της ψυχικής υγείας, έχει ως αποτέλεσμα να χάνονται ευκαιρίες για έγκαιρη ευαισθητοποίηση και παρέμβαση.

Εκπρόσωποι μη κυβερνητικών οργανώσεων επεσήμαναν ότι:

"Τα προληπτικά μέτρα, όπως τα εργαστήρια και τα σεμινάρια, είναι σποραδικά και δεν έχουν το βάθος που απαιτείται για μακροπρόθεσμο αντίκτυπο. Η απουσία ενός δομημένου προγράμματος σπουδών για την ψυχική υγεία δεν επιτρέπει στους μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις ή να μάθουν τα εργαλεία που απαιτούνται για την κατανόηση και τη διαχείριση της ψυχικής τους υγείας από νεαρή ηλικία".

Η σημασία της προσαρμογής των προγραμμάτων στις διαφορετικές ανάγκες των νέων ήταν μια άλλη σημαντική διαπίστωση. Οι εκπρόσωποι του ιδιωτικού τομέα τόνισαν ότι οι νέοι δεν είναι μια ομοιογενής ομάδα- οι προκλήσεις τους διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με την ηλικία, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο και την περιοχή. Για παράδειγμα, ενώ ορισμένοι νέοι έχουν πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών και πόρων, άλλοι δεν έχουν, καθώς ζουν σε περιοχές όπου οι υπηρεσίες είναι περιορισμένες ή απρόσιτες. Οι εκπρόσωποι άσκησαν κριτική στο σχεδιασμό πολλών προγραμμάτων για τη νεολαία, σημειώνοντας ότι συχνά αναπτύσσονται με μια προσέγγιση που ταιριάζει σε όλους, η οποία αποτυγχάνει να καλύψει τις ειδικές ανάγκες των διαφόρων υποομάδων.

Όπως το θέτουν,

"Το μεγαλύτερο λάθος που έχει γίνει μέχρι σήμερα είναι ότι ο σχεδιασμός των προγραμμάτων γίνεται με βάση γενικούς άξονες. Αυτή η γενικευμένη προσέγγιση τείνει να ευνοεί εκείνους που χρειάζονται τη λιγότερη δυνατή υποστήριξη, ενώ παραλείπει τους πιο ευάλωτους, συμπεριλαμβανομένων των νέων με μεταναστευτικό υπόβαθρο ή εκείνων με γλωσσικά εμπόδια, όπως οι αραβόφωνοι που δυσκολεύονται να εκφρά-

σουν συναισθήματα στα ελληνικά".

Επιπλέον, οι ανάγκες ψυχικής υγείας των παιδιών προσφύγων, ιδίως των ασυνόδευτων ανηλίκων, αντιμετωπίζονται ανεπαρκώς, αφήνοντας ένα κρίσιμο κενό στη συνολική τους φροντίδα. Πολλά από αυτά τα παιδιά έχουν υποστεί σοβαρά τραύματα, συμπεριλαμβανομένων εμπειριών βίας και εκτοπισμού, αλλά η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης παραμένει περιορισμένη και ασυνεπής. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των αναγκών, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη πρέπει να ενσωματωθεί στα εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά προγράμματα, δημιουργώντας μια πιο ολιστική και προσιτή προσέγγιση σύμφωνα με τους ενδιαφερόμενους φορείς. Η ιεράρχηση πρωτοβουλιών, όπως οι ομαδικές θεραπευτικές συνεδρίες, τα δίκτυα υποστήριξης συνομηλίκων και η ατομική συμβουλευτική, μπορεί να προσφέρει στα παιδιά αυτά συναισθηματική σταθερότητα και ανθεκτικότητα. Τέτοια ολοκληρωμένα συστήματα υποστήριξης είναι απαραίτητα για την προώθηση της επώλωσης και για να μπορέσουν αυτά τα ευάλωτα παιδιά να ξαναχτίσουν τη ζωή τους. Οι ενδιαφερόμενοι τόνισαν ότι η πρόσβαση σε εξατομικευμένα γλωσσικά προγράμματα είναι ζωτικής σημασίας για την ένταξη και την προσωπική ανάπτυξη των ασυνόδευτων παιδιών. Ωστόσο, παραμένει ένα από τα πιο εμφανή κενά στο σύστημα υποστήριξής τους. Η έλλειψη συνεπών, εντατικών και χωρίς αποκλεισμούς γλωσσικών προγραμμάτων εμποδίζει σημαντικά την εκπαιδευτική τους πρόοδο, απομονώνοντάς τα από τους συνομηλίκους τους και τις ευκαιρίες να αναπτυχθούν. Σύμφωνα με τους ενδιαφερόμενους, το χάσμα αυτό εκτείνεται πέρα από τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και επηρεάζει βαθύτατα την ψυχική τους υγεία και την αίσθηση του ανήκειν. Για τα παιδιά που διαμένουν σε καταφύγια, οι παρατεταμένες περίοδοι απραξίας επιδεινώνουν τα αισθήματα απελπισίας και στασιμότητας, ενισχύοντας την αντίληψη ότι δεν έχουν μέλλον στην Κύπρο. Αυτός ο συνδυασμός εκπαιδευτικής παραμέλησης και κοινωνικής απομόνωσης υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις για τη στήριξη αυτών των ευάλωτων νέων.

Επιπλέον, οι ευκαιρίες ψυχαγωγίας χαρακτηρίστηκαν ως ζωτικής σημασίας για την ψυχική υγεία και την κοινωνική ένταξη των ασυνόδευτων παιδιών. Ωστόσο, παραμένουν κρίσιμα υπανάπτυκτες, όπως αναφέρουν οι ενδιαφερόμενοι που εργάζονται με αυτή την ομάδα νέων. Παρά το ξεκάθαρο ενδιαφέρον τους για δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, οι τέχνες και άλλες δημιουργικές διεξόδους, τα παιδιά στα καταφύγια αντιμετωπίζουν περιορισμένη ή καθόλου πρόσβαση σε αυτά τα προγράμματα. Δομημένες ευκαιρίες όπως αθλητικές ομάδες, συνδρομές σε γυμναστήρια ή καλλιτεχνικά εργαστήρια είναι σχεδόν ανύπαρκτες, με αποτέλεσμα τα παιδιά αυτά να απομονώνονται ακόμη περισσότερο από τους συνομηλίκους τους και την ευρύτερη κοινότητα. Αυτή η έλλειψη διεξόδων ψυχαγωγίας επιδεινώνει σημαντικά τα συναισθήματα τραύματος, άγχους και απομόνωσης, επιδεινώνοντας την ήδη ευάλωτη ψυχική τους υγεία. Οι ενδιαφερόμενοι πρότειναν ότι η καθιέρωση δομημένων ψυχαγωγικών προγραμμάτων θα μπορούσε να προσφέρει την πολυπόθητη σταθερότητα, ρουτίνα και ευκαιρίες για συναισθηματική επώλωση, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την αίσθηση του ανήκειν.

Οι ενδιαφερόμενοι ανέφεραν επίσης την έλλειψη δομημένων μεταβατικών προγραμμάτων για τα ασυνόδευτα παιδιά που πλησιάζουν την ενηλικίωση στα συστήματα υποστήριξης, αφήνοντας τους νέους αυτούς απροετοίμαστους για τις προκλήσεις της ανεξάρτητης διαβίωσης. Σύμφωνα με τους ενδιαφερόμενους φορείς, πολλοί νέοι ενήλικες δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για την αυτονομία χωρίς πρόσβαση σε ολοκληρωμένα προγράμματα που αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής, παρέχουν επαγγελματική κατάρτιση και διευκολύνουν την κοινωνική ενσωμάτωση. Η έλλειψη αυτή δεν επηρεάζει μόνο την ικανότητά τους να εξασφαλίσουν σταθερά μέσα διαβίωσης, αλλά επιβαρύνει και την ψυχική τους υγεία, καθώς η αβεβαιότητα και η έλλειψη ετοιμότητας προκαλούν άγχος και αισθήματα ανεπάρκειας. Η αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος απαιτεί την ανάπτυξη στοχευμένων μεταβατικών προγραμμάτων που ενδυναμώνουν αυτούς τους νέους ενήλικες με τις δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση και τους πόρους που χρειάζονται για να ζήσουν

μία ανεξάρτητη και ικανοποιητική ζωή.

Οι περιορισμοί των πόρων ήταν ένα άλλο σημαντικό ζήτημα που έθεσαν οι ενδιαφερόμενοι φορείς, ιδίως του δημόσιου τομέα. Επισημάνθηκε ότι οι οικονομικοί περιορισμοί εμποδίζουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων προγραμμάτων. Ενώ υπάρχουν πολυάριθμα προγράμματα, η χρηματοδότηση είναι ανεπαρκής για την κάλυψη των αυξανόμενων αναγκών των ευάλωτων ομάδων. Αυτή η οικονομική αστάθεια δημιουργεί αβεβαιότητα, καθώς πολλά προγράμματα πρέπει να επανεκτιμώνται και να χρηματοδοτούνται εκ νέου κάθε λίγα χρόνια, γεγονός που οδηγεί σε διαταραχές στη συνέχεια των υπηρεσιών.

Οι εκπρόσωποι των κυβερνητικών υπηρεσιών τόνισαν ότι:

"Ο περιορισμός των πόρων αποτελεί σημαντική πρόκληση για την ικανότητα του

ΠΕΡΣΕΑΣ να συνεχίσει και να επεκτείνει τα προγράμματά του. Οι περιορισμοί αυτοί δεν οφείλονται μόνο στη διαθεσιμότητα των πόρων, αλλά επιδεινώνονται και από τις περικοπές του προϋπολογισμού που επηρεάζουν το προσωπικό και τις εγκαταστάσεις από τις οποίες λειτουργούν".

Οι συνεντεύξεις αποκάλυψαν επίσης κενά σε εξειδικευμένες υπηρεσίες, ιδίως για συγκεκριμένα θέματα ψυχικής υγείας, όπως οι διατροφικές διαταραχές. Για παράδειγμα, ορισμένοι εκπρόσωποι επεσήμαναν ότι οι σημερινές εγκαταστάσεις δεν εξυπηρετούν συχνά νεαρούς ενήλικες με διατροφικές διαταραχές, αναγκάζοντάς τους να αναζητήσουν ιδιωτική θεραπεία ή υπηρεσίες στο εξωτερικό. Αυτό το κενό στη φροντίδα αφήνει τα ευάλωτα άτομα χωρίς την απαραίτητη υποστήριξη κατά τη διάρκεια κρίσιμων στιγμών στην πορεία της ψυχικής τους υγείας. Άλλοι εκπρόσωποι υπογράμμισαν την έλλειψη κοινοτι-

κών πρωτοβουλιών. Οι τρέχουσες πρωτοβουλίες υλοποιούνται εντός των σχολείων (π.χ. EXELIXIS, "Ξέρω τι ζητάω").

Από την άλλη πλευρά, οι νέοι υπογράμμισαν την αξιοσημείωτη έλλειψη προγραμμάτων ψυχικής υγείας που απευθύνονται σε λιγότερο σοβαρές διαταραχές.

Ένας νέος εξέφρασε μια ανησυχία, δηλώνοντας, *"Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας απευθύνονται σε άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας. Δεν είναι φιλικές προς τους νέους και δεν επικεντρώνονται στην πρόληψη ή σε πιο "ελαφρές" περιπτώσεις που δεν απαιτούν νοσηλεία".*

Αυτό αναδεικνύει ένα σημαντικό κενό στις υπηρεσίες που απευθύνονται σε νέους με ηπιότερα προβλήματα, όπως το άγχος ή το στρες. Επιπλέον, οι νέοι επεσήμαναν την έλλειψη εξειδίκευσης σε ορισμένους τομείς, κυρίως στις διατροφικές διαταραχές και στις αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την ψύχωση. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας επανέλαβαν αυτές τις ανησυχίες κατά τη συζήτηση των υφιστάμενων προγραμμάτων. Αναγνώρισαν ότι πρωτοβουλίες όπως το "Ξέρω τι ζητάω", οι οποίες επικεντρώνονται στην πρόληψη της κατάχρησης ουσιών, καθώς και εκείνες που παρέχονται από τον τομέα της δημόσιας υγείας (SHSO), είναι αρκετά θεωρητικές. Οι περιορισμοί των πόρων, οι γραφειοκρατικές καθυστερήσεις και τα γεωγραφικά εμπόδια υπονομεύουν την πρακτική αποτελεσματικότητά τους.

Όπως ανέφερε ένας εργαζόμενος στον τομέα της ψυχικής υγείας,

"Για παράδειγμα, οι υποβαθμισμένες αγροτικές περιοχές, όπως το χωριό Χ και η πόλη Υ, αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις όσον αφορά την πρόσβαση σε αυτά τα προγράμματα, οδηγώντας σε μια ανησυχητική ανισότητα στην κατανομή των υπηρεσιών σε ολόκληρη τη χώρα. Αυτή η άνιση πρόσβαση περιπλέκει περαιτέρω το τοπίο της υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για μια πιο περιεκτική και ολοκληρωμένη προσέγγιση".

Έλλειψη προσωπικού και έλλειψη εκπαιδευμένων επαγγελματιών

Οι συνεντεύξεις με τα ενδιαφερόμενα μέρη αποκαλύπτουν προκλήσεις που σχετίζονται με την υποστελέχωση και τον περιορισμό των πόρων σε διάφορα προγράμματα και υπηρεσίες που στοχεύουν στη στήριξη της ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο. Οι προκλήσεις αυτές περιορίζουν την ικανότητα παροχής υπηρεσιών και επηρεάζουν την ικανότητα επέκτασης της εμβέλειάς τους και αποτελεσματικής αντιμετώπισης των αναγκών των ευάλωτων πληθυσμών. Ένα βασικό παράδειγμα προέρχεται από ένα κυβερνητικό πρόγραμμα με μόλις 10 επαγγελματίες σε εθνικό επίπεδο. Ενώ η μικρή αυτή ομάδα έχει καταφέρει να διατηρήσει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, η περιορισμένη στελέχωση περιορίζει σημαντικά την ικανότητα του προγράμματος να επεκταθεί και να ανταποκριθεί στις αυξανόμενες ανάγκες των νέων.

Όπως το θέτει ο εκπρόσωπος του προγράμματος,

"Προσέχουμε να μην δημιουργούμε ανάγκες επειδή δεν έχουμε σήμερα τη δυνατότητα να τις καλύψουμε. Το πρόγραμμα, το οποίο μπορεί επί του παρόντος να υποστηρίξει μόνο 6 έως 12 σχολεία από τα 180 κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, αντιμετωπίζει τεράστια πίεση για να επεκτείνει το εργατικό δυναμικό του ώστε να αντιμετωπίσει τον ευρύτερο νεανικό πληθυσμό. Το πρόγραμμα θα πρέπει να αυξηθεί σημαντικά σε περίπου 50 έως 100 εργαζόμενους για να καλύψει ολόκληρη τη χώρα. Αν και έχει αντίκτυπο, η τρέχουσα δομή δεν επιτρέπει την παρέμβαση μεγάλης κλίμακας, η οποία είναι επείγοντως απαραίτητη για την αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας των νέων σε εθνικό επίπεδο".

Άλλες κυβερνητικές οργανώσεις επανέλαβαν παρόμοιες ανησυχίες σχετικά με την έλλειψη μόνιμων ψυχολόγων στα σχολεία, χαρακτηρίζοντάς την ως "τεράστιο κενό" στην προώθηση της ψυχικής υγείας. Η απουσία εκπαιδευμένων



επαγγελματιών ψυχικής υγείας στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα περιορίζει τη δυνατότητα έγκαιρης παρέμβασης και συνεχούς υποστήριξης των μαθητών. Επιπλέον, η ανεπαρκής προώθηση των πανεπιστημιακών συμβουλευτικών κέντρων επιδεινώνει περαιτέρω το ζήτημα, ιδίως μεταξύ των νέων μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι δεν γνωρίζουν ότι υπάρχουν τέτοιες υπηρεσίες στις πανεπιστημιούπολεις τους. Αυτή η έλλειψη ευαισθητοποίησης, σε συνδυασμό με την ανεπαρκή στελέχωση, μειώνει τις ευκαιρίες των νέων ενηλίκων να αναζητήσουν βοήθεια, ιδίως σε μια κρίσιμη περίοδο της ζωής τους. Οι εκπρόσωποι των μη κυβερνητικών οργανώσεων συμφωνούν ότι οι περιορισμοί των πόρων, συμπεριλαμβανομένων των οικονομικών περιορισμών και της έλλειψης εκπαιδευμένων επαγγελματιών, αποτελούν σημαντικά εμπόδια στην επέκταση των υπηρεσιών τους. Αυτοί οι περιορισμοί περιορίζουν τη δυνατότητα του κέντρου να προσεγγίσει περισσότερα άτομα που έχουν ανάγκη, παρά την αυξανόμενη ζήτηση για υποστήριξη της ψυχικής υγείας. Ομοίως, οι εκπρόσωποι των Υπηρεσιών Κοινωνικής Πρόνοιας (SWS) εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με την υποστελέχωση και τις δυσκολίες στην παροχή επαρκούς φροντίδας για τα παιδιά.

Όπως αναφέρεται ρητά,

"Η έλλειψη εκπαιδευμένου προσωπικού επηρεάζει την ικανότητα του κέντρου να παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες, αφήνοντας κενά στη φροντίδα των ευάλωτων παιδιών και νέων. Η σημαντική έλλειψη κατάρτισης εγκαταστάσεων και προσωπικού έχει ως αποτέλεσμα μεγάλες λίστες αναμονής για ψυχολογική υποστήριξη".

Επιπλέον, άλλοι βασικοί ενδιαφερόμενοι τόνισαν τη σημασία της τοποθέτησης μόνιμων ψυχολόγων στα σχολεία.

Όπως αναφέρεται,

"Χωρίς αυτούς τους απαραίτητους επαγγελματίες (εκπαιδευτικούς ψυχολόγους) στο εκπαιδευτικό σύστημα, είναι δύσκολο να καλλιεργηθεί μια κουλτούρα ευαισθητοποίησης και υποστήριξης της ψυχικής υγείας στα σχολεία".

ησης και υποστήριξης της ψυχικής υγείας μέσα στα σχολεία και να παρασχεθούν στους μαθητές οι απαραίτητοι πόροι για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής τους ευημερίας".

Ο ανεπαρκής αριθμός εκπαιδευμένων επαγγελματιών και η έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων συνεπάγονται παρατεταμένες περιόδους αναμονής προτού οι νέοι αποκτήσουν πρόσβαση στη βοήθεια που χρειάζονται. Αυτή η καθυστέρηση στην υποστήριξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιζήμια για όσους αντιμετωπίζουν πιεστικά ζητήματα ψυχικής υγείας, καθώς η έγκαιρη παρέμβαση είναι συχνά ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική πρόληψη.

Έλλειψη συντονισμού και συνεργασίας μεταξύ των παρόχων

Οι περισσότεροι ενδιαφερόμενοι αναφέρθηκαν στον ανεπαρκή συντονισμό και επικοινωνία μεταξύ πολυάριθμων υπηρεσιών που ασχολούνται με την ψυχική υγεία των νέων, τις αποσπασματικές προσπάθειες, τις καθυστερήσεις στην παροχή υπηρεσιών και τα ασυνεπή αποτελέσματα, που υπονομεύουν τη συνολική αποτελεσματικότητα του συστήματος υποστήριξης της ψυχικής υγείας στην Κύπρο. Οι ενδιαφερόμενοι αναφέρθηκαν στο σημαντικό έργο που υλοποιείται από διάφορα υφιστάμενα προγράμματα (π.χ. το πρόγραμμα "ΣΤΟΧΟΣ"), αλλά τόνισαν ότι τα προληπτικά μέτρα δεν είναι ούτε συστηματικά ούτε πλήρως ενσωματωμένα σε αυτές τις υφιστάμενες υπηρεσίες.

Ένας εκπρόσωπος δήλωσε ότι,

"Υπάρχει σαφής ανάγκη για καλά δομημένα προγράμματα πρόληψης με τη συμμετοχή των νέων. Τέτοια προγράμματα λείπουν επί του παρόντος από το υφιστάμενο πλαίσιο. Η απουσία προληπτικών υπηρεσιών εμποδίζει την έγκαιρη παρέμβαση σε θέματα ψυχικής υγείας".

Οι εκπρόσωποι των μη κυβερνητικών οργανώσεων υπογράμμισαν το κενό στην επικοινωνία και τον συντονισμό μεταξύ βασικών υπηρεσιών,

όπως η εκπαίδευση και η πρόνοια, τονίζοντας ότι αυτό εμποδίζει τη δημιουργία ενός απρόσκοπτου συστήματος υποστήριξης για τους ευάλωτους νέους. Οι εκπρόσωποι των κυβερνητικών αρχών επανέλαβαν αυτές τις ανησυχίες, επισημαίνοντας ότι ο συντονισμός μεταξύ των οργανισμών που ασχολούνται με την ψυχική υγεία των νέων είναι ανεπαρκής και οδηγεί σε κατακερματισμένες προσπάθειες. Αυτός ο κατακερματισμός σημαίνει ότι οι υπηρεσίες λειτουργούν συχνά μεμονωμένα, χωρίς ενιαία προσέγγιση για ολοκληρωμένη φροντίδα. Άλλοι ανέπτυξαν περαιτέρω το θέμα, σημειώνοντας ότι η έλλειψη αποτελεσματικής συνεργασίας μεταξύ των οργανισμών σε εθνικό επίπεδο έχει ως αποτέλεσμα την ασυνεπή παροχή υπηρεσιών.

Σύμφωνα με εκπρόσωπο μη κυβερνητικής πρωτοβουλίας:

"Συχνά απουσιάζει η αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ των διαφόρων οργανισμών και μια συντονισμένη προσέγγιση σε εθνικό επίπεδο. Ως εκ τούτου, το σύστημα ψυχικής υγείας δεν διαθέτει μια συνεκτική στρατηγική για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας σε ευρύτερη κλίμακα".

Αυτή η αποσπασματική προσέγγιση σημαίνει κενά στη φροντίδα και την υποστήριξη. Ενώ ορισμένες υπηρεσίες μπορεί να λειτουργούν μεμονωμένα, αποτυγχάνουν να συνεργαστούν για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Από πλευράς πολιτικής, ο Επίτροπος για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CCR) εντόπισε επίσης την ανάγκη για καλύτερο συντονισμό εντός του συστήματος ψυχικής υγείας, τονίζοντας ότι η συνεργασία πρέπει να βελτιωθεί για την αποτελεσματικότερη λειτουργία του συστήματος. *"Χωρίς συντονισμένη προσπάθεια, οι εμπλεκόμενοι φορείς δυσκολεύονται να παράσχουν έγκαιρες και ολοκληρωμένες υπηρεσίες στους νέους, οδηγώντας σε αναποτελεσματικότητα και παρατεταμένους χρόνους αναμονής για κρίσιμες παρεμβάσεις".*

Άλλοι ενδιαφερόμενοι ενίσχυσαν τη σημασία της ενσωμάτωσης αυτών των υπηρεσιών στα κύρια συστήματα, όπως η εκπαίδευση. Ο εκπρόσωπος σημείωσε ότι οι τρέχουσες προσπάθειες είναι ουσιαστικά "ad hoc" και συχνά δεν διαθέτουν τη συνοχή και τον προγραμματισμό για την ενσωμάτωση της υποστήριξης της ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Επιπλέον, υπογράμμισαν τα διοικητικά εμπόδια που περιπλέκουν περαιτέρω τις προσπάθειες συντονισμού.

Σύμφωνα με έναν εκπρόσωπο,

"Ορισμένες υπηρεσίες δείχνουν περιορισμένο ενδιαφέρον για συνεργατικές προσπάθειες, γεγονός που εμποδίζει την αποτελεσματικότητα των κοινωνικών υπηρεσιών. Επιπλέον, οι αργές και δυσκίνητες διοικητικές διαδικασίες καθυστερούν την παροχή υπηρεσιών, επιδεινώνοντας το πρόβλημα. Αυτή η έλλειψη εξορθολογισμένης επικοινωνίας και συντονισμού δεν απογοητεύει μόνο τους παρόχους υπηρεσιών, αλλά επηρεάζει άμεσα και τους νέους, οι οποίοι βασίζονται σε αυτές τις υπηρεσίες για έγκαιρη υποστήριξη".

Ομοίως, ένας άλλος εκπρόσωπος τόνισε ότι, *"...Η ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο το Υπουργείο Υγείας στενά ή το GHS. Αφορά και άλλα Υπουργεία. Για να σας δώσω ένα παράδειγμα, ένας από τους πυλώνες είναι η στέγαση, η εκπαίδευση και η επαγγελματική αποκατάσταση για άτομα που έχουν ανάγκη. Έτσι, το Υφυπουργείο Πρόνοιας, το Υπουργείο Εργασίας, το Υπουργείο Παιδείας και το Υπουργείο Δικαιοσύνης πρέπει να συνεργαστούν εποικοδομητικά και ενεργά, διότι μπορεί να προκύψουν και άλλα διάφορα ζητήματα".*

Πολλοί νέοι ανέφεραν επίσης ότι δεν γνώριζαν κανέναν καθιερωμένο μηχανισμό συνεργασίας. Όσοι έχουν περισσότερες γνώσεις σημείωσαν ότι ο συντονισμός μεταξύ των υπηρεσιών είναι ανύπαρκτος. Για παράδειγμα, σύμφωνα με έναν

νεαρό συμμετέχοντα, οι κοινωνικές υπηρεσίες και οι υπηρεσίες πρόνοιας λειτουργούν σε διαφορετικά υπουργεία από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, δημιουργώντας ένα ασύνδετο σύστημα. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας επιβεβαίωσαν αυτές τις ανησυχίες, περιγράφοντας το σύστημα ψυχικής υγείας ως κατακερματισμένο με ανεπαρκή συντονισμό και μεγάλες καθυστερήσεις στην παροχή φροντίδας.

Ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας ανέφερε ότι, *"Αυτός ο κατακερματισμός είναι ιδιαίτερα επιζήμιος για τα άτομα με παθήσεις όπως οι μαθησιακές δυσκολίες, καθώς παρεμποδίζει την έγκαιρη πρόσβαση στην απαραίτητη υποστήριξη"*.

Επιπλέον, η έλλειψη συνεργασίας μεταξύ σχολείων, παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και επαγγελματιών ψυχικής υγείας επιδεινώνει τα ζητήματα αυτά, οδηγώντας σε περαιτέρω καθυστερήσεις στη θεραπεία και ασυνέχεια στη φροντίδα. Αυτό υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη για μια

πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και για συνεργασία μεταξύ των διαφόρων τομέων.

Ανεπαρκές πλαίσιο πολιτικής και νομοθεσίας για την ψυχική υγεία

Ορισμένοι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν σε εμπόδια που σχετίζονται με το πλαίσιο πολιτικής και την ισχύουσα νομοθεσία όσον αφορά την ψυχική υγεία, ιδίως την ψυχική υγεία των νέων. Οι εκπρόσωποι των κυβερνητικών οργανώσεων υπογράμμισαν τις προκλήσεις στη μετατροπή των πολιτικών σε εφαρμόσιμα προγράμματα που ανταποκρίνονται επαρκώς στις ανάγκες συγκεκριμένων πληθυσμών, ιδίως των νέων και των οικογενειών υψηλού κινδύνου. Ενώ υπάρχουν πολιτικές, η μετατροπή τους σε αποτελεσματικές παρεμβάσεις που αντιμετωπίζουν τις μοναδικές προκλήσεις αυτών των ομάδων παραμένει πολύπλοκη και συχνά απαιτεί πιο διαφοροποιημένες προσεγγίσεις. Για παράδειγμα, τα ενδιαφερόμενα μέρη τόνισαν ότι το ισχύον σύστημα δεν αντιμετωπίζει επαρκώς τις σημαντικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά πρόσφυγες όσον αφο-

ρά την πρόσβαση σε νομική εκπροσώπηση, την απόκτηση νομικών πληροφοριών και την πλοήγηση στους συχνά αντικρουόμενους ρόλους άλλων παρόχων. Αυτά τα συστημικά κενά καθιστούν τα ασυνόδευτα παιδιά ιδιαίτερα ευάλωτα κατά τη διάρκεια κρίσιμων νομικών και διαδικαστικών διαδικασιών, συμπεριλαμβανομένων των αιτήσεων ασύλου και των οικογενειακών επανενώσεων. Χωρίς επαρκή νομική υποστήριξη, τα παιδιά αυτά δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα δικαιώματά τους και να υπερασπιστούν τις ανάγκες τους, γεγονός που οδηγεί σε παρατεταμένη αβεβαιότητα και αυξημένο άγχος. Σύμφωνα με τους ενδιαφερόμενους που εργάζονται με ασυνόδευτους νέους, αυτή η έλλειψη σαφήνειας και υποστήριξης επηρεάζει αρνητικά την ψυχική τους υγεία, επιτείνοντας την αίσθηση αστάθειας και φόβου. Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί εξορθολογισμένες, φιλικές προς τα παιδιά νομικές υπηρεσίες και ακριβέστερη οριοθέτηση των αρμοδιοτήτων στους αρμόδιους παρόχους, ώστε να διασφαλιστεί ότι αυτά τα ευάλωτα παιδιά προστατεύονται και υποστηρίζονται επαρκώς.

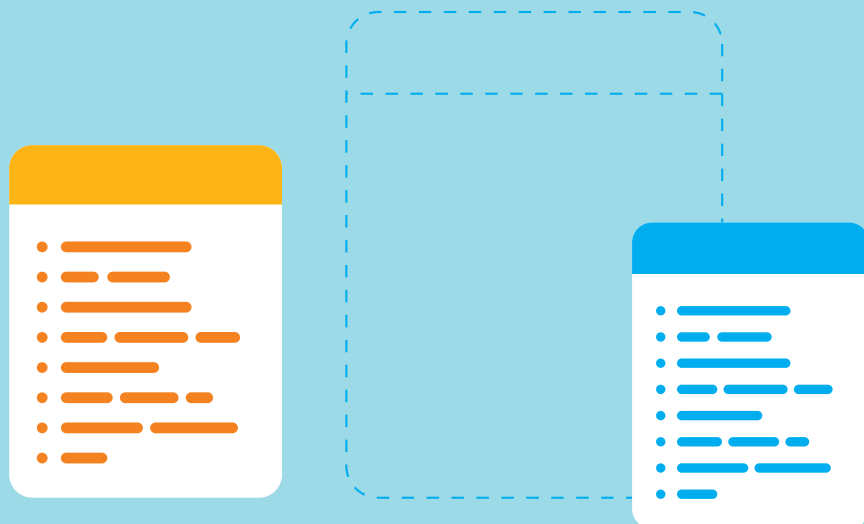
Άλλοι ενδιαφερόμενοι επέστησαν την προσοχή σε ένα σημαντικό νομοθετικό κενό όσον αφορά την προστασία και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών. Ένα από τα πιο πιεστικά ζητήματα που επισημάνθηκαν ήταν η απαίτηση γονικής συναίνεσης για την πρόσβαση των παιδιών σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε παραμέληση των αναγκών τους. Σημείωσαν ότι η απαίτηση αυτή έχει συχνά ως αποτέλεσμα τα παιδιά να μην μπορούν να αναζητήσουν έγκαιρα βοήθεια, καθώς ορισμένοι γονείς αρνούνται να δώσουν τη συγκατάθεσή τους για παραπομπή σε εκπαιδευτικούς ψυχολόγους ή υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η ανησυχία αυτή επαναλαμβάνεται και από άλλους εκπρόσωπους δημόσιων αρχών, οι οποίοι εξέφρασαν την απογοήτευσή τους για την αδυναμία τους να αναζητήσουν ανεξάρτητα υποστήριξη ψυχικής υγείας όταν αναγνωρίζουν ότι την χρειάζονται. Η πρόσβαση σε υπηρεσίες όπως οι σχολικοί ψυχολόγοι, οι οποίες μπορεί να μην απαιτούν τη συγκατάθεση των γονέων, είναι πιο προσιτή αλλά εξακολουθεί να είναι περιορισμένη. Υποστηρίζουν επίσης νομοθετικές μεταρρυθμίσεις

που θα αναγνωρίζουν την αναπτυξιακή ικανότητα των παιδιών να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την ψυχική τους υγεία, επιτρέποντας στα μεγαλύτερα παιδιά να αναζητούν υποστήριξη χωρίς τη συγκατάθεση των γονέων, λαμβάνοντας ωστόσο υπόψη την ηλικία και το αναπτυξιακό τους στάδιο. Αυτή η νομοθετική αλλαγή θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά μπορούν να έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη που χρειάζονται χωρίς να παρεμποδίζονται από την άρνηση των γονέων.

Ανεπαρκής ενημέρωση και εκπαίδευση των οικογενειών

Η δυναμική της οικογένειας αναδείχθηκε ως κρίσιμο εμπόδιο που επηρεάζει την ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων, ενώ αρκετοί ενδιαφερόμενοι τόνισαν τις προκλήσεις που θέτουν η κακή επικοινωνία, η ενδοοικογενειακή βία και η αποδέσμευση των γονέων. Οι εκπρόσωποι των δημόσιων υπηρεσιών τόνισαν ότι τα δυσλειτουργικά οικογενειακά περιβάλλοντα, όπως αυτά που πλήττονται από κακή επικοινωνία ή βία, συμβάλλουν άμεσα στα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν πολλοί νέοι. Όπως σημείωσαν οι εκπρόσωποι, αυτά τα οικογενειακά ζητήματα επηρεάζουν την άμεση ευημερία των παιδιών και περιπλέκουν την επανένταξή τους στην κοινωνία κατά τη μετάβασή τους στην ενήλικιση. Από την άλλη πλευρά, οι εκπρόσωποι μη κυβερνητικών οργανώσεων τόνισαν τον κρίσιμο ρόλο της οικογένειας στην πρόληψη, ιδίως κατά την εφηβεία, μια περίοδο έντονης προσωπικής ανάπτυξης. Το πρόγραμμα διαπίστωσε ότι πολλοί γονείς θεωρούν ότι γνωρίζουν τι είναι καλύτερο για τα παιδιά τους, απορρίπτοντας συχνά την αξία των εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Ωστόσο, οι εκπρόσωποι ανέφεραν ότι η συμμετοχή των γονέων σε εργαστήρια μαζί με τα παιδιά τους βοήθησε στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και ανοιχτής επικοινωνίας, ιδίως όσον αφορά τη χρήση ουσιών. Όταν οι γονείς είναι ενήμεροι για θέματα όπως αυτό, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους και να παράσχουν υποστήριξη.

Παρά τα οφέλη της εμπλοκής των οικογενειών, αρκετοί ενδιαφερόμενοι σημείωσαν τη δυσκολία εμπλοκής των γονέων. Συχνά, οι γονείς δίνουν



προτεραιότητα στις ανάγκες των παιδιών τους, αλλά παραμελούν την ψυχική τους υγεία, υπονομεύοντας την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων που είναι προσανατολισμένα στην οικογένεια. Το CCR υπογράμμισε τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης που απευθύνεται σε ολόκληρες οικογένειες, ιδίως σε εκείνες που αντιμετωπίζουν αναπηρίες ή προβλήματα προσαρμοστικότητας. Η ολιστική αντιμετώπιση αυτών των αναγκών μπορεί να μειώσει τις μελλοντικές δαπάνες ψυχικής υγείας, παρέχοντας παράλληλα ολοκληρωμένη υποστήριξη.

Άλλοι εκπρόσωποι επισήμαναν επίσης την πρόκληση της εκπαίδευσης των γονέων σε σύγχρονα θέματα όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο.

"Η εμπλοκή των γονέων και η εξασφάλιση της ενεργού συμμετοχής τους σε προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης αποτελεί πρόκληση. Πολλοί γονείς δεν έχουν την επίγνωση και τα εργαλεία για να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με τα παιδιά τους σχετικά με τις σύγχρονες προκλήσεις,

γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για στοχευμένες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που απευθύνονται τόσο στους γονείς όσο και στα παιδιά για την προώθηση ενός υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος".

Οι ίδιοι οι γονείς εξέφρασαν παρόμοιες ανησυχίες κατά τη διάρκεια των συζητήσεων των ομάδων εστίασης. Οι νέοι ηλικίας 15-19 ετών τόνισαν την ανάγκη για καλύτερη επικοινωνία με τους γονείς σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας. Πολλοί γονείς μπορεί να μην είναι ενημερωμένοι σχετικά με τα σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας ή τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να βοηθήσουν τα παιδιά τους, γεγονός που μπορεί να εμποδίσει την ικανότητά τους να παρέχουν επαρκή υποστήριξη στο σπίτι.

4.2.4

Ανάγκες κατάρτισης των επαγγελματιών που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Κύπρο

Σύμφωνα με την έρευνα γραφείου και πεδίου, το εκπαιδευτικό τοπίο στην Κύπρο για τους επαγγελματίες στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας αποκάλυπτε ευκαιρίες και προκλήσεις που διαμορφώνονται σημαντικά από τη δομή του συστήματος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επί του παρόντος, η χώρα δε διαθέτει δημόσια προγράμματα πτυχιακών ή μεταπτυχιακών σπουδών αφιερωμένα στην ψυχική υγεία, γεγονός που περιορίζει την οικονομική προσιτότητα για πολλούς υποψήφιους φοιτητές. Ως εκ τούτου, όσοι αναζητούν εξειδικευμένη εκπαίδευση πρέπει να απευθύνονται σε ιδιωτικά πανεπιστήμια, τα οποία προσφέρουν ποικιλία προγραμμάτων στους κλάδους της νοσηλευτικής και της ψυχικής υγείας.

- Το Πανεπιστήμιο Frederick είναι ένας από τους βασικούς παρόχους νοσηλευτικής εκπαίδευσης. Το πτυχίο του στη νοσηλευτική έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα και αναγνωρίζεται από το Κυπριακό Συμβούλιο Νοσηλευτικής και Μαιευτικής καθώς και από τον Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π. Ενώ το πρόγραμμα επικεντρώνεται κυρίως στη γενική νοσηλευτική, η ισχυρή διαπίστευση και η ευθυγράμμιση με τις επαγγελματικές οδηγίες επιτρέπουν στους αποφοίτους να ακολουθήσουν περαιτέρω εξειδίκευση, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας.
- Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας προσφέρει ένα ευρύτερο φάσμα επιλογών για τους φοιτητές που ενδιαφέρονται για την ψυχική υγεία. Το Bachelor of Nursing είναι ένα τετραετές πρόγραμμα που διδάσκεται στα αγγλικά και τα ελληνικά, με στόχο να εφοδιάσει τους φοιτητές με θεμελιώδεις γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες. Για όσους επιθυμούν να αναπτύξουν τις γνώσεις τους, το πανεπιστήμιο παρέχει επίσης μεταπτυχιακό πρόγραμμα στη Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας. Αυτό το μεταπτυχιακό πρόγραμμα, που διεξάγεται στα ελληνικά σε τρία εξάμηνα, δίνει έμφαση σε πρακτικές που βασίζονται σε αποδείξεις και προετοιμάζει τους φοιτητές για ποικίλους ρόλους σε κοινότητες

και ιδρύματα.

- Το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΤΕΠΑΚ) έχει καθοριστική σημασία για τη γεφύρωση των κενών στην προηγμένη νοσηλευτική εκπαίδευση. Εκτός από το προπτυχιακό του πτυχίο νοσηλευτικής, το ΤΕΠΑΚ προσφέρει ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην Προηγμένη Νοσηλευτική και Πρακτική της Φροντίδας Υγείας με εξειδίκευση στην Ψυχιατρική Νοσηλευτική και Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας. Το πρόγραμμα αυτό ανταποκρίνεται στην ανάγκη για εξειδικευμένους επαγγελματίες, ικανούς να εργάζονται τόσο με ενήλικες όσο και με παιδιά σε διάφορα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων των κοινοτικών κέντρων ψυχικής υγείας και των μονάδων απεξάρτησης. Δίνει έμφαση στις δεοντολογικές πρακτικές και ευθυγραμμίζεται με τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, διασφαλίζοντας ότι οι απόφοιτοι είναι προετοιμασμένοι να παρέχουν ποιοτική φροντίδα.
- Το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου (EUC) παρέχει επίσης πολύτιμα μονοπάτια για όσους επιδιώκουν ειδικότητες ψυχικής υγείας. Σε προπτυχιακό επίπεδο, το πρόγραμμα νοσηλευτικής προετοιμάζει τους φοιτητές για γενικούς ρόλους στην υγειονομική περίθαλψη, προσφέροντας παράλληλα ευκαιρίες κλινικής κατάρτισης. Το μεταπτυχιακό πρόγραμμα EUC στη Νοσηλευτική επιτρέπει την εξειδίκευση στην ψυχική υγεία, επιτρέποντας στους αποφοίτους να υποβάλουν αίτηση για εγγραφή στο Μητρώο Νοσηλευτών Ψυχικής Υγείας που τηρείται από το Κυπριακό Συμβούλιο Νοσηλευτικής και Μαιευτικής. Επιπλέον, το πανεπιστήμιο προσφέρει ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, ένα μοναδικό πρόγραμμα που δίνει έμφαση στην έγκαιρη παρέμβαση, την έρευνα και την ανάπτυξη πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς για νεαρούς πληθυσμούς.

Παρά τις προσφορές αυτές, η απουσία δημόσιων προγραμμάτων στον τομέα της ψυχικής υγείας παραμένει σημαντικό εμπόδιο για πολλούς επίδοξους επαγγελματίες. Ενώ τα ιδιωτικά πανεπι-



στήμια παρέχουν εκπαίδευση υψηλής ποιότητας, το κόστος μπορεί να είναι απαγορευτικό για ορισμένους, περιορίζοντας την πρόσβαση στην κατάρτιση σε αυτόν τον κρίσιμο τομέα. Καθώς η ζήτηση για υπηρεσίες ψυχικής υγείας συνεχίζει να αυξάνεται, η καθιέρωση προσιτών δημόσιων προγραμμάτων θα μπορούσε να καλύψει αυτό το κενό και να διασφαλίσει ότι η Κύπρος είναι καλύτερα εξοπλισμένη για να ανταποκριθεί στις ανάγκες του πληθυσμού της.

Πέρα από την αρχική επαγγελματική ανάπτυξη που προσφέρεται σε συγκεκριμένες ομάδες, όπως οι νοσηλευτές και οι ψυχολόγοι, η Κύπρος δεν διαθέτει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο τόσο για την αρχική όσο και για τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη άλλων κρίσιμων επαγγελματιών στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Βασικές επαγγελματικές ομάδες, όπως οι εργαζόμενοι στη νεολαία, οι ψυχίατροι, οι σύμβουλοι και οι εκπαιδευτικοί, αντιμετωπίζουν σημαντικούς περιορισμούς στην πρόσβαση σε προσαρμοσμένες ευκαιρίες κατάρτισης που αφορούν τους συγκεκριμένους ρόλους τους στη φροντίδα της ψυχικής υγείας. Ενώ τα ιδιωτικά και κρατικά πανεπιστήμια προσφέρουν γενικά μεταπτυχιακά στην ψυχολογική συμβουλευτική, τα προγράμματα αυτά συνήθως επικεντρώνονται σε ευρύτερες ψυχολογικές αρχές και όχι σε εξειδικευμένες ή πρακτικές εφαρμογές σε περιβάλλοντα ψυχικής υγείας. Επιπλέον, κανένα από αυτά τα προγράμματα δεν έχει σχεδιαστεί ρητά για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων - ένας αυξανόμενος τομέας ανησυχίας που απαιτεί εστιασμένη προσοχή και εμπειρογνωμοσύνη. Η απουσία ενός αναγνωρισμένου προγράμματος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με επίκεντρο την ψυχική υγεία των νέων αποτελεί κρίσιμο κενό στο σύστημα, ιδίως δεδομένων των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι πληθυσμοί στη σύγχρονη κοινωνία. Η συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη (CPD) για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι εξίσου υποανάπτυκτη. Αν και τα ad hoc προγράμματα αντιμετωπίζουν περιστασιακά συγκεκριμένα θέματα ή παρέχουν βραχυπρόθεσμη κατάρτιση, δεν υπάρχει συστηματικό ή συνεχές πλαίσιο CPD. Αυτή η έλλειψη δομημένων ευκαιριών ανάπτυξης περιορίζει την ικανότητα των επαγγελματιών να ενημερώνονται για τις εξελισσό-

μενες πρακτικές, την αναδυόμενη έρευνα και τις τελευταίες θεραπευτικές παρεμβάσεις. Ο ad hoc χαρακτήρας των σημερινών προσφορών οδηγεί συχνά σε άνιση πρόσβαση στην CPD, με πολλούς επαγγελματίες να μένουν χωρίς τους απαραίτητους πόρους για να ενισχύσουν αποτελεσματικά τις δεξιότητές τους με την πάροδο του χρόνου. Η αντιμετώπιση αυτού του κενού είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Κύπρο. Η καθιέρωση ενός δομημένου, διαρκούς συστήματος επαγγελματικής ανάπτυξης και η δημιουργία αναγνωρισμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων που εστιάζουν στην ψυχική υγεία των νέων θα μπορούσαν να βελτιώσουν σημαντικά την ικανότητα των επαγγελματιών να ανταποκρίνονται στις ποικίλες ανάγκες των κοινοτήτων τους. Επιπλέον, στην Κύπρο δεν υπάρχουν επί του παρόντος πολιτικές, μέτρα ή κατευθυντήριες γραμμές που να ρυθμίζουν επίσημα το καθεστώς των εργαζομένων στους νέους. Ωστόσο, γίνονται προσπάθειες μέσω του έργου "Καθιέρωση μηχανισμών για την επικύρωση της μη τυπικής και άτυπης μάθησης - πιλοτική εφαρμογή", με επικεφαλής το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, για την ανάπτυξη επαγγελματικών προτύπων για τους εργαζόμενους στη νεολαία. Παρά την απουσία επίσημων εκπαιδευτικών μονοπατιών που να οδηγούν σε προσόντα λειτουργού νεολαίας, υπάρχουν ευκαιρίες συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης. Σε αυτά περιλαμβάνεται η συμμετοχή σε προγράμματα της ΕΕ, όπως το "Erasmus+ Youth" και το "Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης", που προσφέρουν ευκαιρίες κατάρτισης και επαγγελματικής ανάπτυξης. Επιπλέον, η Κύπρος υποστηρίζει την ανάπτυξη των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας μέσω χρηματοδοτούμενων προγραμμάτων όπως το "Πρωτοβουλίες για τη νεολαία", παρέχοντας περαιτέρω κατάρτιση και μαθησιακές εμπειρίες τόσο σε εθελοντές όσο και σε επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της νεολαίας. Ειδικότερα, οι εκπρόσωποι υπογράμμισαν το κενό στην κατάρτιση των επαγγελματιών που ασχολούνται με τη νεολαία, οι οποίοι συχνά δεν είναι επαρκώς προετοιμασμένοι να χειριστούν θέματα ψυχικής υγείας. Αυτή η έλλειψη κατάρτισης περιορίζει την αποτελεσματικότητα των λειτουργών νεολαίας στην παροχή ουσιαστικής υποστήριξης στους νέους, επιβαρύνοντας

περαιτέρω τους ήδη περιορισμένους πόρους. Η κατάλληλη κατάρτιση σε θέματα ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους στους νέους, ώστε να αναγνωρίζουν έγκαιρα τα σημάδια δυσφορίας και να παρέχουν την κατάλληλη καθοδήγηση ή παραπομπή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι εργαζόμενοι στους νέους θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν γενικά ψυχοκοινωνικά ζητήματα- ωστόσο, όταν πρόκειται για προβλήματα ψυχικής υγείας, αυτά θα πρέπει να παραπέμπονται σε επαγγελματίες ειδικούς. Η διάκριση αυτή διασφαλίζει ότι οι νέοι λαμβάνουν κατάλληλη, εξειδικευμένη υποστήριξη για τις πιο σύνθετες ανάγκες ψυχικής υγείας, ενώ παράλληλα επιτρέπει στους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας να επικεντρωθούν στο ρόλο τους στο ευρύτερο δίκτυο υποστήριξης. Μια άλλη σημαντική ανάγκη που ανέφεραν οι ενδιαφερόμενοι που εργάζονται με ασυνόδετους νέους είναι το σημερινό σύστημα επιτροπείας, το οποίο δεν διαθέτει επαρκείς πόρους, με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις πολύπλοκες ανάγκες τους. Οι κηδεμόνες και οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι οποίοι διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προστασία και υποστήριξη αυτών των ευάλωτων παιδιών, συχνά δεν διαθέτουν την απαραίτητη κατάρτιση και τους πόρους για την παροχή ολοκληρωμένης φροντίδας. Απαιτείται επείγοντως η ανάπτυξη ικανοτήτων μέσω συστημικής και συνεχούς κατάρτισης σε βασικούς τομείς όπως η προστασία των παιδιών, η φροντίδα με βάση το τραύμα και η διαχείριση των περιπτώσεων. Η ενίσχυση αυτών των ικανοτήτων θα επιτρέψει στους κηδεμόνες και τους κοινωνικούς λειτουργούς να κατανοήσουν καλύτερα και να αντιμετωπίσουν τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ασυνόδευτα παιδιά, εξασφαλίζοντας ένα πιο αποτελεσματικό και υποστηρικτικό σύστημα επιτροπείας.

Παρομοίως, οι νέοι εξέφρασαν την άποψη ότι οι δάσκαλοι, οι προσωπικοί γιατροί και οι παιδίατροι συχνά δεν διαθέτουν την απαραίτητη κατάρτιση για τον εντοπισμό και την παραπομπή θεμάτων ψυχικής υγείας, γεγονός που περιορίζει την έγκαιρη παρέμβαση. Επιπλέον, η απουσία εξειδικευμένων επαγγελματιών που ασχολούνται με τη νεολαία στην Κύπρο επιδεινώνει περαιτέρω

το ζήτημα αυτό, καθώς υπάρχουν λίγοι επαγγελματίες ειδικά εκπαιδευμένοι στην πρόληψη της ψυχικής υγείας των νέων. Οι γονείς επανέλαβαν αυτές τις ανησυχίες, τονίζοντας ότι τα σχολεία προσφέρουν μόνο περιορισμένη ψυχολογική υποστήριξη, με τους συμβούλους να είναι σπάνια διαθέσιμοι, και σημείωσαν την έλλειψη δομημένων, συνεχών υπηρεσιών ψυχικής υγείας στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Πιστεύουν ότι, *"Υπάρχει ιδιαίτερο κενό στην παροχή δομημένων, συνεχών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Ενώ κάποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη μέσω των δημόσιων υπηρεσιών υγείας, τα σχολεία δεν διαθέτουν τους απαραίτητους πόρους για την παροχή συνεχούς φροντίδας ψυχικής υγείας".*

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας τόνισαν επίσης ότι η πολυπλοκότητα των ζητημάτων των νέων σήμερα απαιτεί εξειδικευμένη κατάρτιση για όσους εργάζονται στενά με τους νέους. Υπογράμμισαν την ανάγκη για προσαρμοσμένα προγράμματα κατάρτισης, όπως η Πρώτη Βοήθεια για την Ψυχική Υγεία, για το προσωπικό διαφόρων τομέων, συμπεριλαμβανομένων των επισκεπτών υγείας, των δημοτικών υπαλλήλων, των εκπαιδευτικών, των εκπαιδευτών συνομηλίκων και των εργαζομένων στη νεολαία. Αυτή η έλλειψη εξειδικευμένης κατάρτισης υπονομεύει την αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων υπηρεσιών, αφήνοντας πολλούς νέους χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη. Τόσο οι νέοι όσο και οι γονείς τόνισαν το ζήτημα της υποστελέχωσης των σχολείων και των πανεπιστημίων όσον αφορά τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι νέοι τόνισαν ότι τα σχολεία και τα πανεπιστήμια δεν διαθέτουν επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γεγονός που δυσχεραίνει την πρόσβαση των μαθητών σε έγκαιρη υποστήριξη για θέματα όπως το άγχος, το στρες και ο εκφοβισμός. Οι γονείς επανέλαβαν αυτές τις ανησυχίες, επισημαίνοντας την έλλειψη σχολικών ψυχολόγων και άλλων εκπαιδευμένων επαγγελματιών που μπορούν να παρέχουν τακτική υποστήριξη ψυχικής υγείας.

Σημείωσαν ότι,

"...ενώ κάποιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι διαθέσιμες μέσω των αρχών δημόσιας υγείας, αυτές δεν είναι καλά ενσωματωμένες στο σχολικό σύστημα, με αποτέλεσμα να υπάρχουν κενά στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας των μαθητών.""

Και οι δύο ομάδες θεωρούν ότι αυτό αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για τη σωστή φροντίδα της ψυχικής υγείας των νέων. Νέοι ηλικίας 15-19 ετών που αναφέρονται στην απουσία σχολικών ψυχολόγων. Η περιορισμένη διαθεσιμότητα επαγγελματιών ψυχικής υγείας σε οικεία περι-

βάλλοντα μπορεί να δημιουργήσει εμπόδια για τους μαθητές που χρειάζονται άμεση υποστήριξη, αφήνοντάς τους χωρίς πρόσβαση σε κρίσιμους πόρους όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Επίσης, οι μεγαλύτεροι φοιτητές ανέφεραν ότι δεν είναι πάντα εύκολο να βρουν τον κατάλληλο επαγγελματία ψυχικής υγείας, καθώς πρέπει πρώτα να νιώσουν άνετα μαζί του.

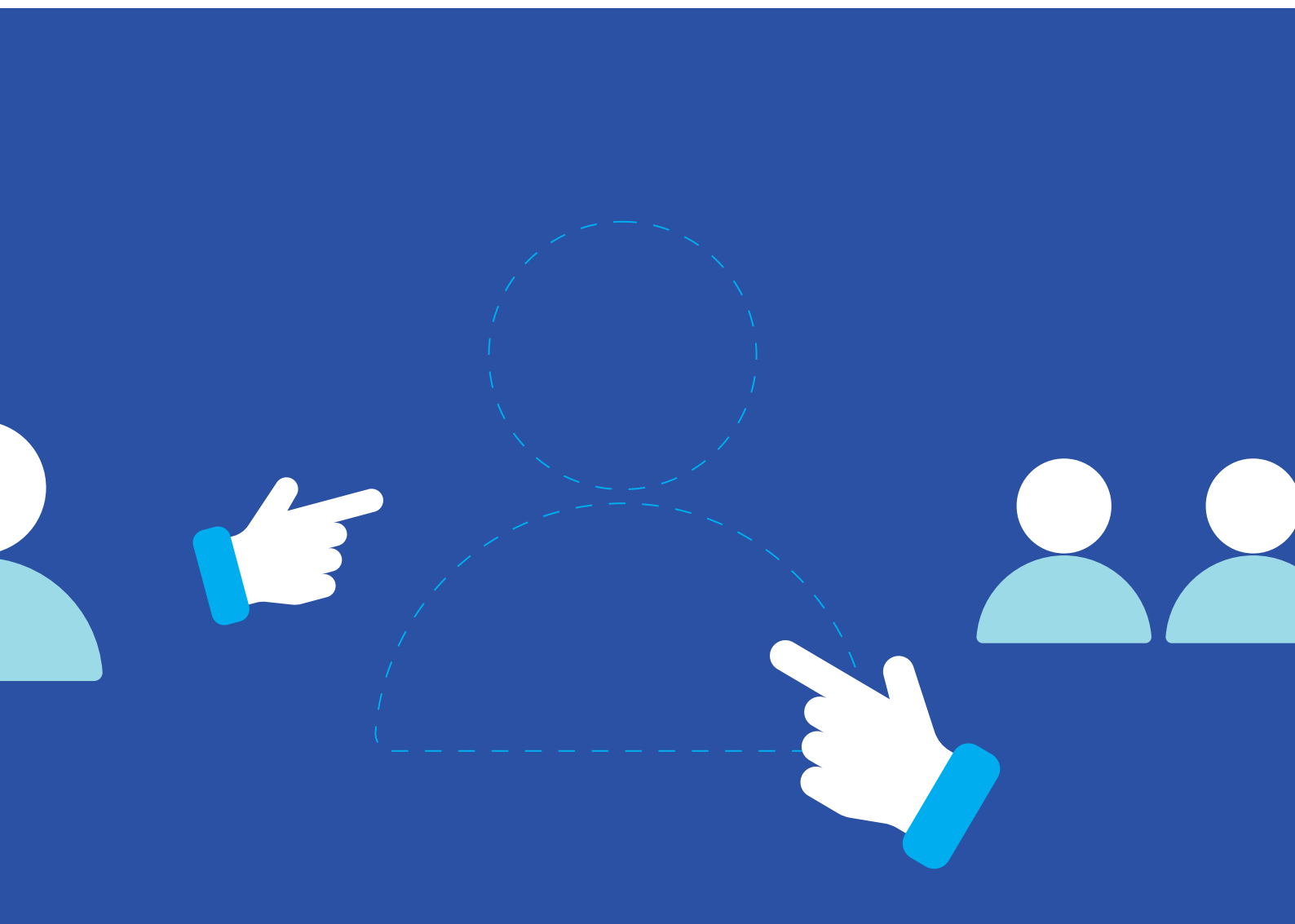
05. Συζήτηση & συστάσεις πολιτικής

Η ψυχική υγεία των νέων έχει αναδειχθεί σε επείγον ζήτημα δημόσιας υγείας (Westberg et al., 2020), δεδομένου του βαθύτατου αντίκτυπου της στην ευημερία, την ανάπτυξη και τα μελλοντικά τους αποτελέσματα. Τα τελευταία χρόνια, ιδίως μετά την πανδημία COVID-19, η ψυχική υγεία των εφήβων έχει συγκεντρώσει όλο και μεγαλύτερη προσοχή σε ολόκληρη την Ευρώπη, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη εκστρατειών ευαισθητοποίησης και πολιτικών πρωτοβουλιών. Αυτή η εθνική μελέτη προσφέρει μια λεπτομερή εξέταση του τομέα ψυχικής υγείας της Κύπρου, αξιοποιώντας τις απόψεις των βασικών ενδιαφερομένων μερών για να ρίξει φως στην τρέχουσα κατάσταση των συστημάτων, των υπηρεσιών και των μηχανισμών που είναι διαθέσιμα για την αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας των νέων. Η έρευνα γραφείου και πεδίου της μελέτης εντόπισε διάφορες προκλήσεις και εμπόδια.

Το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική υγεία στην Κύπρο παραμένει ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια στην αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας για θέματα ψυχικής υγείας. Το στίγμα έχει οριστεί ως ένα καθεστώς απώλειας και διάκρισης των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω αρνητικής προκατάληψης από το ευρύ κοινό (Mousoulidou et al., 2021). Οι πολιτισμικές πεποιθήσεις και οι κοινωνικές στάσεις συμβάλλουν σημαντικά στο ζήτημα αυτό, ιδίως μεταξύ των νέων, οι οποίοι μπορεί να εσωτερικεύουν αρνητικές αντιλήψεις σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας. Τα ευρήματα προηγούμενων μελετών έχουν συζητήσει τον στιγματισμό συγκεκριμένων ομάδων ατόμων (π.χ. διαγνωσμένων με HIV) ή ευάλωτων πληθυσμών υψηλού κινδύνου και τον αντίκτυπο των παραδοσιακών πεποιθήσεων της κοινωνίας στην ευημερία και την ψυχική υγεία των ατόμων αυτών (Kouta et al., 2013). Στην ελληνοκυπριακή κοινωνία επικρατούν παραδοσιακές αντιλήψεις σχετικά με την ψυχική υγεία, οι οποίες συχνά θεωρούν τα θέματα αυτά ως προσωπική αποτυχία ή πηγή οικογενειακής ντροπής. Αυτές οι πεποιθήσεις διαιωνίζουν το στίγμα και αποθαρρύνουν τους νέους από το να αναζητήσουν υποστήριξη (Tzouvara et al., 2023).

Το κοινωνικό στίγμα και η απαίτηση για γονική συναίνεση εμποδίζουν περαιτέρω την πρόσβαση, ιδίως για τους ανηλίκους. Ένα άλλο εμπόδιο είναι η έλλειψη ευαισθητοποίησης και αναγνώρισης αυτών των προβλημάτων. Πολλοί νέοι δεν αναγνωρίζουν τους αγώνες τους για την ψυχική υγεία, συχνά λόγω της ανεπαρκούς εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας και της απουσίας προγραμμάτων αλφαριθμητισμού στα σχολεία και τις κοινότητες (Alexi et al., 2018). Αυτή η έλλειψη ευαισθητοποίησης, μαζί με το φόβο της κρίσης και τις ανησυχίες για το απόρρητο, οδηγεί σε απροθυμία αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας. Αντιθέτως, πολλοί νέοι προτιμούν να απευθύνονται στους άμεσους κοινωνικούς τους κύκλους - την οικογένεια, τους φίλους ή ακόμη και τους ιερείς - παρά σε επίσημες υπηρεσίες. Επιπλέον, η κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη υποστηρικτικού περιβάλλοντος μπορούν να αποτρέψουν περαιτέρω τις ανοιχτές συζητήσεις για την ψυχική υγεία. Ωστόσο, είναι γνωστό ότι η ισχυρή κοινωνική στήριξη λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας έναντι των αρνητικών συναισθημάτων (Mousoulidou et al., 2021).

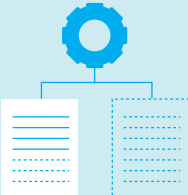
Επιπλέον, η διαθεσιμότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας όσον αφορά την πρόληψη περιορίζεται σημαντικά από τους ανεπαρκείς πόρους και την έλλειψη εκπαιδευμένων επαγγελματιών που ειδικεύονται στη φροντίδα της ψυχικής υγείας των νέων. Επίσης, η έλλειψη εξειδικευμένων υπηρεσιών ψυχικής υγείας για τους νέους σημαίνει ότι πολλοί νέοι δεν λαμβάνουν κατάλληλη ή έγκαιρη φροντίδα, γεγονός που μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα επιζήμιες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία και τη συνολική τους ευημερία. Επιπλέον, μια κρίσιμη συνιστώσα της υποστήριξης των νέων είναι η επαγγελματική

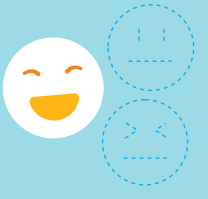
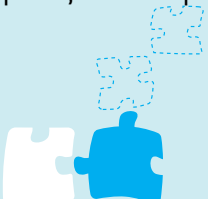


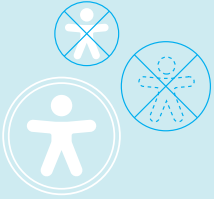
ανάπτυξη του εργατικού δυναμικού που ασχολείται μαζί τους. Η ανεπαρκής κατάρτιση των εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών στην αναγνώριση προβλημάτων ψυχικής υγείας, σε συνδυασμό με την απουσία πιστοποιημένων διαδικτυακών πλατφορμών, αφήνει τους νέους να βασίζονται σε αναξιόπιστες πληροφορίες. Επίσης, η συμμετοχή των νέων στην αξιολόγηση των υφιστάμενων υπηρεσιών ψυχικής υγείας και στην ανάπτυξη νέων υπηρεσιών γίνεται όλο και πιο σημαντική. Ωστόσο, πολλοί νέοι στην Κύπρο θεωρούν ότι οι υπηρεσίες αυτές δεν προβάλλονται επαρκώς και δεν διαθέτουν επαρκείς πόρους. Οι κυβερνητικές εγκαταστάσεις επικεντρώνονται κυρίως σε σοβαρές περιπτώσεις, αφήνοντας ένα κενό στις προληπτικές και ηπιότερες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Ενώ ορισμένοι δήμοι και ΜΚΟ προσφέρουν βραχυπρόθεσμα σεμινάρια, τα συστηματικά τοπικά προγράμματα είναι ελάχιστα. Σημαντικές εγκαταστάσεις, όπως το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αθαλάσσας και η Μονάδα Παιδιών και Εφήβων του Μακάριου Νοσοκομείου, είναι συγκεντρωμένες στη Λευκωσία, καθιστώντας δύσκολη την πρόσβαση για πολλούς. Οι νέοι δεν γνωρίζουν επίσης τις επιλογές παραπομπής πέρα από τους σχολικούς συμβούλους και τις πανεπιστημιακές υπηρεσίες και συχνά έχουν μεγάλες λίστες αναμονής.

Οι ακόλουθες συστάσεις πολιτικής προκύπτουν από την ολοκληρωμένη έρευνα γραφείου και πεδίου κατά τη διάρκεια της παρούσας μελέτης. Χρησιμοποιώντας μια πολυτομεακή προσέγγιση, συγκεντρώθηκαν πληροφορίες από διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των νέων, των γονέων, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των επαγγελματιών. Αυτή η μεθοδολογία πολλαπλών πηγών παρείχε μια διαφοροποιημένη κατανόηση του τοπίου της ψυχικής υγείας στην Κύπρο, αναδεικνύοντας τα βασικά κενά, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες στο πλαίσιο των υφιστάμενων προγραμμάτων και υπηρεσιών. Οι συστάσεις αυτές αποσκοπούν στην αντιμετώπιση των συγκεκριμένων αναγκών και εμποδίων που εντοπίστηκαν, διασφαλίζοντας ότι οι μελλοντικές πολιτικές για την ψυχική υγεία θα είναι όχι μόνο πρακτικές, αλλά και επικεντρωμένες στη νεολαία και προσβάσιμες σε όλους, ενώ παράλληλα θα παρέχουν πληροφορίες για την επερχόμενη Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία που αναπτύσσεται επί του παρόντος στην Κύπρο.

Πίνακας. Σύνοψη των συστάσεων που παρέχονται για την αντιμετώπιση
οι προκλήσεις του υφιστάμενου συστήματος ψυχικής υγείας

Προκλήσεις & Εμπόδια	Συστάσεις
Ανεπαρκές πλαίσιο πολιτικής και νομοθεσίας για την ψυχική υγεία 	Θέσπιση ενός πλαισίου πολιτικής και νομοθεσίας για την ψυχική υγεία των νέων. Καθιέρωση ενός ολοκληρωμένου πλαισίου πολιτικής για την ψυχική υγεία των νέων, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα νεαρά άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται χωρίς εμπόδια. Διασφάλιση των δικαιωμάτων των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, διασφάλιση ότι οι αγώνες τους δεν εμποδίζουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και επένδυση σε ανθρώπινους πόρους και χρηματοδότηση για υπηρεσίες πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας, ώστε να δημιουργηθεί ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης των νέων στην Κύπρο. Συστηματική συλλογή δεδομένων σχετικά με την ψυχική υγεία των νέων. Διεξαγωγή συστηματικής έρευνας σχετικά με την ψυχική υγεία των νέων για το σχεδιασμό και να εφαρμόζουν πολιτικές με βάση τα δεδομένα.
Στιγματισμός και την προκατάληψη κατά της ψυχικής υγείας 	Αύξηση της απορρόφησης των υπηρεσιών από τους νέους μέσω της ευαισθητοποίησης και της μείωσης του στίγματος. Ανάπτυξη εκστρατειών ευαισθητοποίησης για τη μείωση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία από τους ίδιους τους νέους ή με τους ίδιους τους νέους, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων-στόχων που έχουν εξατομικευμένες ανάγκες (π.χ. άνδρες/γυναίκες, νέοι με αναπηρίες, νέοι με συνοδεία ή ασυνόδευτοι πρόσφυγες, νέοι από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο ή μειονεκτικές περιοχές κ.λπ.) Οι εκστρατείες αυτές θα πρέπει να επικεντρωθούν στην εκπαίδευση του κοινού ώστε να εξομαλυνθεί η συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας, να αντιμετωπιστεί το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται γύρω από την ψυχική υγεία και να ενθαρρυνθεί η αλλαγή των αντιλήψεων - στοχεύοντας στην ευαισθητοποίηση τόσο των νέων όσο και της οικογένειας, καθώς οι πεπεισμένες της οικογένειας επηρεάζουν σημαντικά το αν οι νέοι αναζητούν υποστήριξη.

Έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα 	Ανάπτυξη καλύτερων στρατηγικών επικοινωνίας και ευαισθητοποίησης για την ενημέρωση των νέων σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα. Άμεση επαφή με τη νεολαία για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και προγράμματα, ιδίως για υποομάδες που συχνά περιθωριοποιούνται ή είναι δύσκολο να προσεγγιστούν. Συνεργασία με οργανώσεις νεολαίας και δίκτυα συνομηλίκων για τον σχεδιασμό στρατηγικών προβολής και προσαρμοσμένων διαύλων επικοινωνίας που βρίσκουν απήχηση στους νέους.
Έλλειψη υπηρεσιών φιλικών προς τη νεολαία και δέσμευση της νεολαίας 	Δημιουργία υπηρεσιών ψυχικής υγείας φιλικών προς τους νέους και ενίσχυση της συμμετοχής των νέων. Δημιουργία φιλικών προς τους νέους και ποιοτικών offline και online υπηρεσιών ψυχικής υγείας για τη βελτίωση της προσβασιμότητας και την αντιμετώπιση των μοναδικών αναγκών των νέων. Η συμμετοχή των νέων στη συνδημιουργία και το σχεδιασμό προγραμμάτων ψυχικής υγείας είναι το κλειδί για να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες αυτές είναι σχετικές, φιλόξενες και πρακτικές. Καθιέρωση υπηρεσιών ψυχικής υγείας φιλικών προς τους νέους με τη χρήση Τεχνολογίας. Η εστίαση στην ψηφιακή διάσταση της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας, ιδίως καθώς η κοινωνία ψηφιοποιείται ολοένα και περισσότερο. Καθώς οι νέοι ασχολούνται περισσότερο με την τεχνολογία και τις διαδικτυακές πλατφόρμες (π.χ. πλατφόρμες ηλεκτρονικής ψυχικής υγείας), υπάρχει η ευκαιρία να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να αξιοποιηθούν για την υποστήριξη και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας, ενώ παράλληλα εξετάζονται τρόποι εντοπισμού και μετριασμού των κινδύνων που συνδέονται με τη διαδικτυακή εμπλοκή και τις ψηφιακές λύσεις (π.χ. επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευημερία, ανησυχίες για τη διασφάλιση και την ποιότητα των πλατφορμών ψυχικής υγείας κ.λπ.)
Έλλειψη συντονισμού και συνεργασίας μεταξύ των παρόχων 	Καθιέρωση διεπιστημονικής προσέγγισης για την προώθηση της νεολαίας Ψυχική υγεία. Ενθαρρύνετε διεξοδικές συζητήσεις και σχεδιασμό μεταξύ διαφόρων φορέων, συμπεριλαμβανομένων των σχολείων, των υπηρεσιών υγείας, της τοπικής αυτοδιοίκησης, των ΜΚΟ και των υπουργείων. Πρέπει να υιοθετηθεί μια διεπιστημονική κοινοτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των ποικίλων αναγκών των νέων και την ανάπτυξη ολοκληρωμένων στρατηγικών ψυχικής υγείας με τη συνεργασία διαφόρων φορέων.

Ανεπαρκείς υπηρεσίες και έλλειψη προγραμμάτων πρόληψης και προώθησης 	Ενίσχυση των υπηρεσιών και των προγραμμάτων που στοχεύουν στην πρόληψη. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στη μετάβαση από τις αντιδραστικές θεραπείες σε προληπτικές και προληπτικές προσεγγίσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας. Θα πρέπει να δημιουργηθεί μια κουλτούρα πρόληψης, με στόχο να εξοπλιστούν οι νέοι με τα εργαλεία και την ανθεκτικότητα που απαιτούνται για τη διατήρηση της ψυχικής ευημερίας και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας. Θα πρέπει να ενισχυθούν τα καθολικά προγράμματα που αποσκοπούν στην πρόληψη της ανάπτυξης καταστάσεων ψυχικής υγείας και στην προαγωγή της ευημερίας των νέων.
Δυσκολία στην προσβασιμότητα, ιδίως για τους νέους των ευάλωτων ομάδων 	Ανάπτυξη εξατομικευμένων υπηρεσιών και προγραμμάτων για ευάλωτες ομάδες. Υποστήριξη ευάλωτων ομάδων (π.χ. άνδρες/γυναίκες, νέοι με αναπηρίες, νέοι από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο ή μειονεκτικές περιοχές, μειονοτικές ομάδες, μετανάστες, πρόσφυγες κ.λπ.) με στοχευμένες πρωτοβουλίες για να βοηθηθούν όσοι έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Βελτίωση των υπηρεσιών που στοχεύουν στην υποστήριξη ασυνόδευτων και συνοδευμένα παιδιά προσφύγων Να ληφθούν υπόψη οι ειδικές ανάγκες των ασυνόδευτων και συνοδευόμενων παιδιών και να ενισχυθεί ένα προσαρμοσμένο σύστημα υποστήριξης.
Έλλειψη προσωπικού και έλλειψη εκπαιδευμένων επαγγελματιών 	Επενδύστε στην κατάρτιση των επαγγελματιών της ψυχικής υγείας και του σχολείου. Συνεχής εκπαίδευση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και συνεχής κλινική εποπτεία για παρόχους υπηρεσιών ψυχικής υγείας και επαγγελματίες που εργάζονται σε χώρους ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης. Η επένδυση αυτή είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί ότι το προσωπικό είναι εξοπλισμένο με σύγχρονες γνώσεις και ικανότητες, ενισχύοντας τελικά την παροχή υπηρεσιών και την υποστήριξη των πληθυσμών-στόχων.

Ανεπαρκής ενημέρωση
και εκπαίδευση των
οικογενειών



**Ενίσχυση της δέσμευσης της κοινότητας και της οικογένειας
στην ψυχική
Πρωτοβουλίες για την υγεία.**

Ενίσχυση της εμπλοκής της κοινότητας και της οικογένειας σε πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας για την προώθηση της ευημερίας των νέων. Καθιέρωση περισσότερων τοπικών κοινοτικών υπηρεσιών και προσεγγίσεων παρέμβασης για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική στήριξη με επίκεντρο την οικογένεια για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας.

Ακολουθεί λεπτομερής παρουσίαση κάθε σύστασης των ενδιαφερομένων μερών. Οι συστάσεις που παρέχονται είναι η καθεμία ξεχωριστά σημαντική για την προώθηση της ψυχικής υγείας των νέων, καθώς αντιμετωπίζουν ξεχωριστές πτυχές των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι σήμερα. Ωστόσο, ο πραγματικός τους αντίκτυπος έγκειται στη συλλογική τους υιοθέτηση. Με την ενιαία εφαρμογή αυτών των συστάσεων μπορεί να καθιερωθεί μια ολοκληρωμένη και συνεκτική προσέγγιση, η οποία θα διασφαλίζει την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ποικίλων και αλληλένδετων παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική ευημερία των νέων. Αυτό το ολιστικό σύστημα θα προωθήσει την άμεση βελτίωση της ψυχικής υγείας και θα δημιουργήσει ένα ισχυρό και βιώσιμο πλαίσιο για:

**Καθιέρωση
πλαισίου
πολιτικής και
νομοθεσίας για
την ψυχική υγεία
των νέων**

> Η καθιέρωση ενός ολοκληρωμένου πλαισίου πολιτικής για την ψυχική υγεία των νέων είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι τα νεαρά άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται χωρίς εμπόδια. Μια κρίσιμη συνιστώσα αυτού του πλαισίου περιλαμβάνει τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας ότι οι αγώνες τους δεν εμποδίζουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς υπογράμμισαν τη σημασία της ενδυνάμωσης των παιδιών ώστε να κατανοούν και να διεκδικούν τα δικαιώματά τους, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή τους στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων που επηρεάζουν τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας τους. Η ακρόαση των απόψεων και των προτάσεων των νέων μπορεί να οδηγήσει σε αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Πρότειναν νομοθετικές αλλαγές που αποσκοπούν στο να επιτρέψουν την πρόσβαση των παιδιών σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε μικρότερες ηλικίες.

• Ανάπτυξη της εθνικής στρατηγικής για την ψυχική υγεία

Οι εκπρόσωποι των υπηρεσιών ψυχικής υγείας ζήτησαν μια ολοκληρωμένη εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία, με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και του ΠΟΥ. Από το 2025 έως το 2028, η στρατηγική αυτή θα καθορίσει μετρήσιμους στόχους με τη συμμετοχή διεπιστημονικών ομάδων και της νεολαίας σε τέσσερις πυλώνες. Η ανάπτυξη της στρατηγικής θα ενσωματώσει τις γνώσεις του ΠΟΥ, ώστε να διασφαλιστεί ότι ακολουθούνται οι βέλτιστες πρακτικές. Η έμφαση δίνεται στη δημιουργία συγκεκριμένων, μετρήσιμων δράσεων που αφορούν τη στέγαση, την εκπαίδευση και την απασχόληση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας. Η συνηγορία για αύξηση της χρηματοδότησης τόσο από τον κυβερνητικό όσο και από τον ιδιωτικό τομέα ήταν ένα επαναλαμβανόμενο θέμα. Σύμφωνα με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, η εθνική στρατηγική πρέπει να αναλάβει ότι η ευθύνη για την ψυχική υγεία δεν μπορεί να εναπόκειται μόνο στο Υπουργείο Υγείας ή στο SHSO- απαιτεί την ενεργό συμμετοχή πολλών υπουργείων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ασχολούνται με τη στέγαση, την εκπαίδευση και την κοινωνική πρόνοια. Οι ενδιαφερόμενοι πρότειναν την ανάπτυξη ενός εθνικού πλαισίου για την ενσωμάτωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε σχολεία και κοινωνικά κέντρα υγείας, βελτιώνοντας έτσι την πρόσβαση. Το πλαίσιο αυτό θα πρέπει επίσης να ενισχύσει τα πρωτόκολλα εμπιστευτικότητας και προστασίας δεδομένων, διασφαλίζοντας ότι οι νέοι αισθάνονται ασφαλείς στην πρόσβαση στις υπηρεσίες, ιδίως όσον αφορά ευαίσθητα θέματα. Η παροχή μεγαλύτερης αυτονομίας στους εφήβους όσον αφορά την αναζήτηση υποστήριξης για την ψυχική υγεία χωρίς την υποχρεωτική συμμετοχή των γονέων είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και τη

μείωση του στίγματος. Επιπλέον, προτάθηκε η ενσωμάτωση της εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στα σχολικά προγράμματα σπουδών για την προώθηση της ευαισθητοποίησης και την ενθάρρυνση της έγκαιρης παρέμβασης. Η προσέγγιση αυτή ευθυγραμμίζεται με τις παγκόσμιες βέλτιστες πρακτικές που υποστηρίζουν ένα ολιστικό και χωρίς αποκλεισμούς σύστημα φροντίδας ψυχικής υγείας για τη νεολαία. Ένα εθνικό πλαίσιο που θα επικεντρώνεται ρητά στην ψυχική υγεία των νέων εντός του συστήματος υγείας θα πρέπει να βασίζεται σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση με τη συμμετοχή πολλών υπουργείων, συμπεριλαμβανομένων των αρμόδιων για την κοινωνική πολιτική, την εκπαίδευση και άλλων που σχετίζονται με την ανάπτυξη και την ευημερία των νέων. Ιδανικά, το πλαίσιο αυτό θα στηριζόταν στην εν εξελίξει εθνική στρατηγική για την ψυχική υγεία, η οποία θα ενσωμάτωνε τη διυπουργική συνεργασία, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι πτυχές της ψυχικής υγείας είναι συνυφασμένες με όλες τις πτυχές της πολιτικής και της παροχής υπηρεσιών που επηρεάζουν τα παιδιά, τους εφήβους και τους φροντιστές τους.

• **Επένδυση σε ανθρώπινους πόρους και διάθεση επαρκούς χρηματοδότησης για την ψυχική υγεία των νέων**

Εκπρόσωποι κυβερνητικών και μη κυβερνητικών οργανώσεων ζήτησαν διατάξεις που να επιτρέπουν αυξημένες επενδύσεις για την εξασφάλιση επαρκών εγκαταστάσεων και προσωπικού για την παροχή αποτελεσματικών προγραμμάτων και υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Οι επενδύσεις θα πρέπει επίσης να στοχεύουν σε πληθυσμούς υψηλού κινδύνου, όπως η νεολαία των ευάλωτων ομάδων. Η επένδυση σε ανθρώπινους πόρους και η χρηματοδότηση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας αναφέρθηκε επίσης ως σημαντική για τη δημιουργία ενός ισχυρού συστήματος υποστήριξης των νέων στην Κύπρο. Οι δημόσιοι φορείς υπογράμμισαν την επείγουσα ανάγκη για καλύτερα εξοπλισμένα κρατικά νοσοκομεία που παρέχουν περιβάλλοντα φιλικά προς τα παιδιά, καθώς και εξειδικευμένους μηχανισμούς καταγγελιών για την αντιμετώπιση των ανησυχιών των μικρών ασθενών. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας υπογράμμισαν τη σημασία της βελτίωσης της προσβασιμότητας, ιδίως στις αγροτικές περιοχές. Άλλοι επεσήμαναν την αναγκαιότητα προγραμμάτων οικονομικής βοήθειας για τη μεταφορά και τη δυνατότητα κινητών μονάδων ή δορυφορικών γραφείων για να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα φτάσουν στις υποβαθμισμένες κοινότητες. Οι γονείς εξέφρασαν ισχυρή υποστήριξη για την αύξηση των πόρων ψυχικής υγείας στα σχολεία. Ζήτησαν περισσότερους εκπαιδευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση θεμάτων όπως το άγχος, ο εκφοβισμός και η ακαδημαϊκή πίεση. Οι προτάσεις περιλάμβαναν την ενίσχυση της διαθεσιμότητας των σχολικών ψυχολόγων, όχι μόνο κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου, αλλά και μέσω συνεδριών που προσφέρονται σε συνεργασία με τις κοινοτικές υπηρεσίες υγείας. Οι συμμετέχοντες από τη νεολαία επανέλαβαν αυτές τις απόψεις, τονίζοντας ότι οι σημερινοί πόροι και μηχανισμοί για την προώθηση και την πρόληψη ζητημάτων ψυχικής υγείας είναι ανεπαρκείς. Ζήτησαν σημαντική αύξηση της κρατικής χρηματοδότησης για την υποστήριξη πρωτοβουλιών ψυχικής υγείας και ζήτησαν να μεταρρυθμιστούν οι ξεπερασμένες δομές ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των νέων. Για την αποτελεσματική υποστήριξη της ψυχικής υγείας

των νέων, τα σχολεία θα πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στην πρόσληψη επιπλέον ψυχολόγων και συμβούλων. Αυτό θα διασφαλίσει ότι οι μαθητές θα έχουν εύκολη και έγκαιρη πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας όταν χρειάζεται. Συνολικά, μια συντονισμένη επένδυση σε ανθρώπινους πόρους και χρηματοδότηση είναι απαραίτητη για την ενίσχυση του πλαισίου για την ψυχική υγεία των νέων στην Κύπρο.

• **Συμμετοχή οργανώσεων και εκπροσώπων της νεολαίας στη λήψη αποφάσεων**

Θα πρέπει να αναγνωριστεί η ανάγκη προσαρμογής επιτυχημένων διεθνών πρακτικών για την ενίσχυση του ρόλου της νεολαίας στη λήψη αποφάσεων, διασφαλίζοντας ότι οι προτεινόμενες στρατηγικές ή πολιτικές είναι εφικτές εντός του τοπικού νομικού πλαισίου και του πολιτιστικού τοπίου και συνδέονται με τις ανάγκες της νεολαίας. Η Κύπρος μπορεί να ενισχύσει τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για τους νέους και να ανταποκριθεί καλύτερα στις ανάγκες των πιο ευάλωτων πληθυσμών της. Ειδικότερα, οι νέοι υπογράμμισαν τη σημασία της ενσωμάτωσης των πραγματικών αναγκών των νέων στην Κύπρο στο σχεδιασμό και τη χάραξη στρατηγικών για την ενίσχυση της φωνής των ευάλωτων ατόμων στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και πρόληψης. Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν ότι οποιεσδήποτε πρωτοβουλίες ή προγράμματα αναπτύσσονται θα πρέπει να ενημερώνονται από την άμεση συμβολή των νέων, διασφαλίζοντας ότι οι εμπειρίες, οι προκλήσεις και οι προτιμήσεις τους αντικατοπτρίζονται με ακρίβεια στις προσφερόμενες υπηρεσίες. Για να επιτευχθεί αυτό, πρότειναν την καθιέρωση μηχανισμών συνεχούς διαβούλευσης και εμπλοκής με τους νέους, όπως ομάδες εστίασης, έρευνες ή κοινοτικά φόρουμ, για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις συγκεκριμένες ανάγκες και ανησυχίες τους. Με την ενεργό συμμετοχή των νέων στη λήψη αποφάσεων, η κυβέρνηση και οι αρμόδιοι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικές, στοχευμένες υπηρεσίες που να βρίσκουν απήχηση στον νεανικό πληθυσμό. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν τη σημασία της δημιουργίας ηλεκτρονικών πλατφορμών ψυχικής υγείας που δίνουν τη δυνατότητα στους ευάλωτους νέους να μοιράζονται τις ιστορίες τους και να υπερασπίζονται τις ανάγκες της ψυχικής τους υγείας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει πρωτοβουλίες υπό την ηγεσία των νέων ή συμπράξεις με τοπικές οργανώσεις που επικεντρώνονται στην προάσπιση της ψυχικής υγείας. Αναδεικνύοντας τη φωνή των νέων, μπορούν να αναπτυχθούν στρατηγικές που να αντιμετωπίζουν τις μοναδικές προκλήσεις τους και να ενισχύουν την αίσθηση της ευθύνης και της υπευθυνότητας των νέων στη διαμόρφωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας τους.

Συστηματική συλλογή δεδομένων σχετικά με την ψυχική υγεία των νέων

> Η ανάγκη για ολοκληρωμένη έρευνα σχετικά με την ψυχική υγεία, ιδίως μεταξύ των νέων στην Κύπρο, ήταν ένα επαναλαμβανόμενο θέμα μεταξύ ορισμένων οργανισμών. Οι ενδιαφερόμενοι τόνισαν τη σημασία των συνεχιζόμενων μελετών για την καλύτερη κατανόηση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας των νέων. Τόνισαν ότι η πανδημία έχει επιδεινώσει τα ζητήματα ψυχικής υγείας, οδηγώντας σε αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και αίσθημα απομόνωσης μεταξύ των νέων. Ωστόσο, υπάρχει σημαντικό κενό σε συγκεκριμένα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με αυτές τις προκλήσεις, γεγονός που καθιστά δύσκολο

τον σχεδιασμό αποτελεσματικών, στοχευμένων προγραμμάτων.

• **Ενσωμάτωση μεθοδολογιών συμμετοχικής έρευνας υπό την ηγεσία των νέων για τη συστηματική παρακολούθηση της ψυχικής υγείας των νέων.**

Οι εκπρόσωποι των κυβερνητικών αρχών ζήτησαν λεπτομερή έρευνα για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι στην Κύπρο, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ενημέρωση της πολιτικής και του σχεδιασμού προγραμμάτων. Για να διασφαλιστεί ότι η ερευνητική διαδικασία αντικατοπτρίζει τις εμπειρίες και τις προοπτικές των νέων, η συμμετοχική προσέγγιση είναι ζωτικής σημασίας, καθώς θα ήταν ωφέλιμο να ενσωματωθούν μεθοδολογίες συμμετοχικής έρευνας υπό την καθοδήγηση των νέων. Αυτές οι μεθοδολογίες δίνουν τη δυνατότητα στους νέους να συμμετέχουν ενεργά στην ερευνητική διαδικασία, από τον προσδιορισμό των βασικών ερευνητικών ερωτημάτων έως τη συλλογή δεδομένων και την ανάλυση των ευρημάτων. Η προσέγγιση αυτή δίνει στους νέους φωνή στην κατανόηση και αντιμετώπιση των προκλήσεων της ψυχικής τους υγείας και διασφαλίζει ότι οι γνώσεις που προκύπτουν βασίζονται στις εμπειρίες τους. Οι μεθοδολογίες συμμετοχικής έρευνας υπό την καθοδήγηση των νέων μπορούν να λάβουν διάφορες μορφές. Για παράδειγμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν συνεντεύξεις συνομηλίκων, ομάδες εστίασης και συμμετοχικά εργαστήρια για τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων απευθείας από τους νέους.

• **Ενίσχυση των αξιολογήσεων των υφιστάμενων υπηρεσιών ψυχικής υγείας**

Οι εκπρόσωποι των μη κυβερνητικών οργανώσεων τόνισαν τη σημασία της ενίσχυσης των αξιολογήσεων των υφιστάμενων πρωτοβουλιών για την ψυχική υγεία. Πρότειναν την εφαρμογή μακροχρόνιων μελετών παρακολούθησης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων πρόληψης και την προσαρμογή των στρατηγικών με βάση τα εμπειρικά δεδομένα για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων. Συλλογικά, αυτές οι εκκλήσεις για πιο ισχυρή έρευνα υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα μιας προσέγγισης με βάση τα δεδομένα για την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών και παρεμβάσεων για την ψυχική υγεία των νέων στην Κύπρο.

Αύξηση της απορρόφησης των υπηρεσιών από τους νέους μέσω της ευαισθητοποίησης και της μείωσης του στίγματος

> Διάφοροι εμπλεκόμενοι φορείς τόνισαν την ανάγκη για ολοκληρωμένες εκστρατείες ευαισθητοποίησης για τη μείωση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία. Για να εξασφαλιστεί η απήχηση αυτών των εκστρατειών στους νέους και στους φροντιστές, πρέπει να αναπτυχθούν από τους νέους ή με τους νέους. Με τη συμμετοχή των νέων στο σχεδιασμό και την υλοποίηση εκστρατειών ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία, οι πρωτοβουλίες αυτές θα είναι πιο αυθεντικές, συγκρίσιμες και ελκυστικές για τους συνομηλίκους τους.

• **Εκστρατείες ευαισθητοποίησης για τη μείωση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία**

► Καμπάνιες υπό την ηγεσία των νέων για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των μοναδικών ανησυχιών, της γλώσσας και των πολιτισμικών πλαισίων

που αφορούν τους νέους, ενισχύοντας το αίσθημα της ιδιοκτησίας και της ενδυνάμωσης.

► Είναι εξίσου σημαντικό οι εκστρατείες που απευθύνονται στους φροντιστές να αναπτύσσονται με τη συμβολή των φροντιστών. Οι φροντιστές, είτε πρόκειται για γονείς, κηδεμόνες ή άλλα μέλη της οικογένειας, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχική ευημερία των νέων και η κατανόηση της ψυχικής υγείας μπορεί να έχει άμεσο αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι προσεγγίζουν τις προκλήσεις της ψυχικής τους υγείας. Η συμμετοχή των φροντιστών στην ανάπτυξη αυτών των εκστρατειών διασφαλίζει ότι είναι ενημερωμένοι, εξοπλισμένοι και ενδυναμωμένοι για να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους.

► Εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού με γνωστές προσωπικότητες ή πρότυπα που συζητούν ανοιχτά τους αγώνες τους για την ψυχική υγεία. Η κοινοποίηση ιστοριών επιτυχίας από εκείνους που έχουν ζητήσει βοήθεια θα μπορούσε να ενθαρρύνει περαιτέρω τους νέους να έχουν πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες. Οι μαθητές πρότειναν ότι οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης και το ενημερωτικό υλικό θα πρέπει να παρουσιάζουν θετικά πρότυπα ή διασημότητες που συζητούν ανοιχτά θέματα ψυχικής υγείας. Αξιοποιώντας την επιρροή αυτών των προσωπικοτήτων, οι εκστρατείες μπορούν να συμβάλουν στην αποστιγματοποίηση των προκλήσεων ψυχικής υγείας και να ενθαρρύνουν τους νέους να αναζητήσουν βοήθεια. Όταν οι νέοι βλέπουν συγκρίσιμα άτομα να συζητούν τις εμπειρίες τους, αυτό μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση σύνδεσης και επικύρωσης, ενισχύοντας το μήνυμα ότι δεν υπάρχει πρόβλημα να μιλάμε για την ψυχική υγεία.

► Εκπρόσωποι κοινοτικών προγραμμάτων και νέοι διαφόρων ηλικιών ζήτησαν τη στρατηγική χρήση πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, όπως το TikTok και το YouTube, για τη συμμετοχή του νεανικού κοινού και την παροχή πληροφοριών για την ψυχική υγεία σε εύληπτες μορφές. Μια αξιόπιστη, ολιστική διαδικτυακή πλατφόρμα διαπιστευμένη από εμπειρογνώμονες, σε συνδυασμό με σχολικά εργαστήρια και εκστρατείες στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης (τηλεόραση, αφίσες και κοινοτικές εκδηλώσεις), συνιστάται επίσης για να εξασφαλιστεί αξιόπιστη, προσβάσιμη και αποτελεσματική προσέγγιση των νέων.

Οι εκστρατείες αυτές θα πρέπει να επικεντρωθούν στην εκπαίδευση του κοινού ώστε να εξομαλυνθεί η συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας, να αντιμετωπιστεί το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται γύρω από την ψυχική υγεία και να ενθαρρυνθεί η αλλαγή των αντιλήψεων. Οι πρωτοβουλίες αυτές πρέπει να απευθύνονται τόσο στους νέους όσο και στις οικογένειές τους, καθώς οι οικογενειακές πεποιθήσεις επηρεάζουν σημαντικά το αν οι νέοι αναζητούν υποστήριξη.

• **Ενισχυμένα μέτρα εμπιστευτικότητας για την αναζήτηση ψυχικής βοήθειας**

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι εκπρόσωποι των δημόσιων αρχών πρότειναν την ανάπτυξη κοινοτικών κέντρων ψυχικής υγείας που θα είναι φιλικά προς τους νέους και προσβάσιμα σε ευάλωτες ομάδες, συμπεριλαμ-

βανομένων των μεταναστών, των ασυνόδευτων ανηλίκων και των παιδιών με αναπηρίες. Τα κέντρα αυτά θα πρέπει να θέτουν ως προτεραιότητα την εμπιστευτικότητα και τη διεπιστημονική προσέγγιση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι νέοι θα αισθάνονται ασφαλείς να ζητούν βοήθεια χωρίς το φόβο του στιγματισμού. Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν τη σημασία της προσέγγισης νέων ατόμων άνω των 18 ετών που μπορεί να μην ανήκουν στο σχολικό πλαίσιο, διασφαλίζοντας ότι μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης. Οι γονείς τάχθηκαν υπέρ της θέσπισης συστημάτων που θα επιτρέπουν στους μαθητές να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας ανώνυμα, προστατεύοντάς τους έτσι από τον φόβο του στιγματισμού. Τα ενισχυμένα μέτρα εμπιστευτικότητας θα διασφαλίσουν ότι οι νέοι θα μπορούν να ζητούν βοήθεια διακριτικά, χωρίς τον φόβο της κρίσης από τους συνομηλίκους ή τις κοινότητές τους. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας υπογράμμισαν περαιτέρω την ανάγκη για ισχυρά πρωτόκολλα εμπιστευτικότητας και σχέδια προστασίας δεδομένων, διασφαλίζοντας ότι οι προσωπικές πληροφορίες των νέων αντιμετωπίζονται με ασφάλεια και ευαισθησία.

- **Εκδηλώσεις επικοινωνίας και προώθησης της ψυχικής υγείας**
Οι συμμετέχοντες από διάφορους τομείς τόνισαν τη σημασία της ανάπτυξης καλύτερων στρατηγικών για την ενημέρωση των νέων σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους. Άλλοι εκπρόσωποι πρότειναν συγκεκριμένες πρωτοβουλίες για τη μείωση του στίγματος που συνδέεται με τη χρήση ουσιών και τον εθισμό, συμπεριλαμβανομένων κοινοτικών εκδηλώσεων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων που προωθούν την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Έθεσαν ως προτεραιότητα την καταπολέμηση του στίγματος της ψυχικής υγείας με την ανάπτυξη προγραμμάτων ευαισθητοποίησης για την εκπαίδευση του κοινού, την αλλαγή των αντιλήψεων και την προώθηση μιας πιο αποδεκτής κοινωνίας. Οι προσπάθειες αυτές θα δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου οι νέοι θα αισθάνονται ασφαλείς να συζητούν ανοιχτά για την ψυχική τους υγεία και να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης χωρίς το φόβο της κρίσης. Οι εκπρόσωποι των ιδιωτικών πρωτοβουλιών τόνισαν την ανάγκη εμπλοκής των γονέων σε αυτές τις προσπάθειες, συνιστώντας διαδικτυακά προγράμματα για την προώθηση της γονικής αυτοφροντίδας και της ψυχικής υγείας και την αξιοποίηση των σχολείων, των μέσων ενημέρωσης και των κοινοτικών εκδηλώσεων για δραστηριότητες ευαισθητοποίησης.

Δημιουργία υπηρεσιών ψυχικής υγείας φιλικών προς τους νέους και ενίσχυση της συμμετοχής των νέων

- > Η δημιουργία υπηρεσιών ψυχικής υγείας φιλικών προς τους νέους είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της προσβασιμότητας και την αντιμετώπιση των μοναδικών αναγκών των νέων.
- **Η συμμετοχή των νέων στη συνδημιουργία και το σχεδιασμό προγραμμάτων ψυχικής υγείας είναι το κλειδί για να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες αυτές είναι σχετικές, φιλόξενες και αποτελεσματικές.**
Τα συμμετοχικά εργαστήρια (π.χ. world café, φωτογραφικός προβληματισμός, σχεδιαστική σκέψη) και οι ομάδες εστίασης είναι πολύτιμα εργαλεία για την εμπλοκή των νέων στη διαδικασία σχεδιασμού του προγράμματος. Οι χώροι αυτοί θα πρέπει να είναι ασφαλείς, ανοιχτοί και μη επικριτικοί, επιτρέποντας στους νέους να εκφράζουν τις ιδέες, τις ανησυχίες και τις

εμπειρίες τους σχετικά με την ψυχική υγεία. Μπορούν να διευκολυνθούν ομαδικές συζητήσεις γύρω από βασικά θέματα όπως οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας, πώς μπορούν να γίνουν πιο προσιτές και ποιες μέθοδοι προσέγγισης θα λειτουργούσαν καλύτερα. Επίσης, οι νέοι είναι πιο πιθανό να σχετίζονται και να εμπιστεύονται τους συνομηλίκους τους όταν πρόκειται για θέματα ψυχικής υγείας. Οι πρωτοβουλίες υπό την καθοδήγηση ομοτίμων, όπου οι νέοι εκπαιδεύονται για να παρέχουν υποστήριξη, να μοιράζονται πόρους και να διευθύνουν συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την εμπλοκή τους. Όλοι οι συμμετέχοντες, οι ενδιαφερόμενοι φορείς, οι νέοι και οι γονείς υπογράμμισαν τη σημασία της δημιουργίας δομών φιλικών προς τη νεολαία, όπως τα κέντρα ψυχικής υγείας που παραμένουν ανοιχτά πέραν του κανονικού ωραρίου, παρέχοντας ελκυστικές δραστηριότητες και ευκαιρίες διεθνών ανταλλαγών. Τα κέντρα αυτά θα πρέπει όχι μόνο να είναι άνετα και προσβάσιμα, αλλά και να δημιουργούνται από κοινού με τους νέους, εμπλέκοντάς τους άμεσα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, ώστε να αντικατοπτρίζουν τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους. Ομοίως, οι νέοι ηλικίας 18-24 ετών συνέστησαν τη δημιουργία περιπατητικών κέντρων ψυχικής υγείας, όπου τα νεαρά άτομα θα μπορούν να λαμβάνουν άμεση ενημέρωση, πρωτοβάθμια θεραπεία και έλεγχο για θέματα ψυχικής υγείας. Τα κέντρα αυτά θα πρέπει να διαθέτουν ειδικευμένους επαγγελματίες, όπως ψυχολόγους, ψυχιάτρους, εργοθεραπευτές και διατροφολόγους, άμεσα διαθέσιμους για να παρέχουν υποστήριξη σε ένα φιλόξενο και χαρούμενο περιβάλλον.

- **Η δέσμευση δεν πρέπει να περιορίζεται στη φάση του σχεδιασμού.**
Σύμφωνα με τους ενδιαφερόμενους φορείς, οι νέοι πρέπει να συμμετέχουν στη συνεχή ανατροφοδότηση και αξιολόγηση των προγραμμάτων ψυχικής υγείας, ώστε να διασφαλίζεται ότι παραμένουν συναφή και αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω τακτικών ερευνών, ομάδων εστίασης ή διαδικτυακών μηχανισμών ανατροφοδότησης.
- **Η προσαρμογή των προγραμμάτων σε συγκεκριμένες ομάδες νέων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από μειονεκτούντα περιβάλλοντα ή μεταναστευτικές κοινότητες, διασφαλίζει τη συμμετοχικότητα και την ισότητα.**
Οι ενδιαφερόμενοι πρότειναν εξειδικευμένους μηχανισμούς για την υποβολή παραπόνων και προτάσεων από τους νέους, διασφαλίζοντας ότι η φωνή τους ακούγεται και υποστηρίζεται. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προσβάσιμα συστήματα, όπως θυρίδες καταγγελιών, τηλεφωνικές γραμμές και άμεσους διαύλους επικοινωνίας με τις αρχές, όπως το Κυπριακό Συμβούλιο Νεολαίας. Εκπρόσωποι μη κυβερνητικών οργανώσεων τόνισαν την ανάγκη στενής συνεργασίας μεταξύ σχολείων και νεολαίας για την αντιμετώπιση των υλικοτεχνικών προκλήσεων και τη δημιουργία ευέλικτων προγραμμάτων ψυχικής υγείας που προσαρμόζονται σε διαφορετικά σχολικά περιβάλλοντα. Οι επαγγελματίες συμφώνησαν στη σημασία της άμεσης συμμετοχής των νέων μέσω συμβουλευτικών ομάδων, ερευνών ή εκστρατειών υπό την ηγεσία των νέων, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες είναι προσβάσιμες και σχετικές με τις ανάγκες τους.

- **Η ενεργός συμμετοχή στο σχεδιασμό και την παροχή υπηρεσιών θα ενδυναμώσει τους νέους, θα δημιουργήσει την αίσθηση του ανήκειν και θα ενισχύσει τη μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο σύστημα υποστήριξης της ψυχικής υγείας.**

Για να γίνει αντιληπτό το δικαίωμα των παιδιών να ακούγονται και να λαμβάνονται υπόψη οι απόψεις τους, θα πρέπει να υιοθετηθεί μια πιο ολιστική προσέγγιση με την ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής των νέων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, την εμπλοκή τους στη συνδημιουργία πλαισίων και στρατηγικών, την ανάπτυξη ευέλικτων πλαισίων που να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των νέων, την τήρηση των αρχών της διαφάνειας και της ενδυνάμωσης, την καθιέρωση μηχανισμών συνεχούς βελτίωσης μέσω της παρακολούθησης και της ανατροφοδότησης και τη διατήρηση της δέσμευσης για μάθηση και προσαρμογή πρακτικών για τη βιώσιμη εμπλοκή των νέων σε πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία (Lundy, 2007). Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας οι ενδιαφερόμενοι φορείς, συμπεριλαμβανομένων των ίδιων των νέων, να συνεργαστούν για να υποστηρίξουν τη συμμετοχή των νέων σε πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία μέσω διαφόρων βασικών δράσεων. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, υπάρχει επιτακτική ανάγκη για υπηρεσίες φιλικές προς τους νέους, οι οποίες να είναι διαθέσιμες πέραν του κανονικού ωραρίου και να προσφέρουν ελκυστικές δραστηριότητες. Το σημαντικότερο είναι ότι η συμμετοχή των νέων στη συνδιαμόρφωση αυτών των υπηρεσιών είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους και να ενισχυθεί το αίσθημα της ιδιοκτησίας και του ανήκειν. Τα κέντρα νεολαίας, τα οποία κάποτε έπαιζαν καθοριστικό ρόλο στην παροχή εμπλοκής και υποστήριξης στους νέους, έχουν υποστεί σημαντική μείωση της δραστηριότητας και της αποτελεσματικότητάς τους. Για την αναζωογόνηση αυτών των κέντρων, απαιτούνται ουσιαστικές αναβαθμίσεις, συμπεριλαμβανομένων βελτιωμένων υποδομών, ανανεωμένων προγραμμάτων και ευρύτερης ποικιλίας δραστηριοτήτων. Η συνεργασία με οργανισμούς όπως ο ΚΟΚΕΝ θα μπορούσε να προσφέρει τους πόρους που απαιτούνται για αυτές τις βελτιώσεις. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας έχουν επίσης τονίσει τη σημασία της ενοποίησης των υπηρεσιών μεταξύ των σχολείων, των κέντρων υγείας και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, ώστε να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη υποστήριξη των νέων. Τα κέντρα νεολαίας ήταν κάποτε πολύ ενεργά στην Κύπρο, παρέχοντας ζωτικούς χώρους για την εμπλοκή και την υποστήριξη των νέων. Τα τελευταία χρόνια, υπήρξε σημαντική μείωση της προσέλκυσης και των επιπέδων δραστηριότητας των κέντρων νεολαίας είτε λόγω χρηματοδότησης είτε λόγω έλλειψης χώρου. Η αποτελεσματικότητά και η δέσμευσή τους με τους νέους έχουν μειωθεί αισθητά. Για να αποκαταστήσουν την προηγούμενη εξέχουσα θέση τους και να εξυπηρετήσουν καλύτερα τις ανάγκες των νέων, τα κέντρα νεολαίας χρειάζονται σημαντική αναβάθμιση. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη βελτίωση των υποδομών, την ανανέωση των προγραμμάτων και την αύξηση της ποικιλίας των προσφερόμενων δραστηριοτήτων. Η επανίδρυση των κέντρων νεολαίας με πιο δομημένο και συνεργατικό τρόπο θα μπορούσε να αποτελέσει μία από τις πολλές πρωτοβουλίες που θα μπορούσαν να υλοποιηθούν, ιδίως εάν οι παρεμβάσεις είναι προσαρμοσμένες στις ειδικές ανάγκες διαφορετικών ομάδων νέων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από κοινωνικο-οικονομικά μειονεκτούντα περιβάλλοντα και των νέων μεταναστών.

- **Παρεμβάσεις υπό την ηγεσία των νέων που αξιοποιούν την ενέργεια, τη δημιουργικότητα και τη διορατικότητα των νέων με επίκεντρο τις υπηρεσίες που βασίζονται στην κοινότητα.**

Ως εκ τούτου, θα πρέπει να αναπτυχθούν δραστηριότητες υπό την ηγεσία των νέων, όπως ο αθλητισμός, οι τέχνες και άλλες ψυχαγωγικές διεξόδους. Τα προγράμματα υπό την ηγεσία των νέων δίνουν τη δυνατότητα στους νέους να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ενεργά πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία που ανταποκρίνονται στις εμπειρίες και τα ενδιαφέροντά τους, ενισχύοντας την αίσθηση της ιδιοκτησίας και της συνάφειας. Η δημιουργία κέντρων νεολαίας ή κοινοτικών χώρων όπου μπορούν να πραγματοποιηθούν αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπει στους νέους να ασχοληθούν με θετικές, προαγωγικές για την υγεία διεξόδους που μειώνουν το άγχος, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και ενθαρρύνουν τις κοινωνικές σχέσεις. Δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός και οι τέχνες είναι τόσο δημιουργικές διεξοδοί όσο και ισχυρά μέσα συναισθηματικής έκφρασης, αυτοπειθαρχίας και ομαδικής εργασίας, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας. Δίνοντας στους νέους τη δυνατότητα να ηγηθούν αυτών των πρωτοβουλιών, τα προγράμματα είναι πιθανότερο να είναι ελκυστικά, προσιτά και να αντικατοπτρίζουν τις πραγματικές ανάγκες και προτιμήσεις των νέων. Μια τέτοια προσέγγιση ενισχύει τη συμμετοχή των νέων και ενδυναμώνει την προληπτική εστίαση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας με τη δημιουργία ενός ισχυρού κοινοτικού δικτύου, την προώθηση της υποστήριξης από ομοτίμους και την ενίσχυση των θετικών μηχανισμών αντιμετώπισης από νεαρή ηλικία. Συνιστάται να δημιουργηθούν φιλικά προς τη νεολαία κέντρα υποδοχής που θα λειτουργούν για παρατεταμένο ωράριο, ώστε να παρέχουν προσιτή υποστήριξη ψυχικής υγείας στους νέους. Τα κέντρα αυτά θα πρέπει να δημιουργούν ένα φιλόξενο και ασφαλές περιβάλλον όπου οι νέοι θα αισθάνονται άνετα να αναζητούν βοήθεια χωρίς να χρειάζονται ραντεβού ή παραπομπές. Προσφέροντας ευέλικτο ωράριο, συμπεριλαμβανομένων των απογευμάτων και των Σαββατοκύριακων, τα κέντρα αυτά μπορούν να προσαρμόζονται καλύτερα στο ποικίλο πρόγραμμα των νέων, διασφαλίζοντας ότι η υποστήριξη είναι διαθέσιμη όταν τη χρειάζονται περισσότερο. Τα κέντρα θα πρέπει να είναι στελεχωμένα με εκπαιδευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι οποίοι είναι εξοπλισμένοι να αντιμετωπίζουν διάφορα ζητήματα, από γενικές ανησυχίες ψυχικής υγείας έως την παρέμβαση σε κρίσεις.

- **Δημιουργία υπηρεσιών υποστήριξης από ομοτίμους προς ομοτίμους.**

Μόνο λίγοι συμμετέχοντες στη μελέτη αναφέρθηκαν στη σημασία της υποστήριξης από ομοτίμους για την αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας, μια ανάγκη που εκφράστηκε πιο έντονα από τους ίδιους τους γονείς και τους νέους. Ωστόσο, οι στρατηγικές αυτές αποκτούν σημαντική δυναμική, ιδίως στον τομέα της προαγωγής και της πρόληψης της ψυχικής υγείας. Οι παρεμβάσεις υποστήριξης από ομοτίμους, οι οποίες προωθούν τη συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη με βάση την κοινότητα, έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε διάφορες χώρες, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητά τους στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη μείωση του στίγματος. Ενώ η προσέγγιση αυτή αναγνωρίζεται ως πολύτιμη συνιστώσα της φροντίδας ψυχικής υγείας σε άλλες χώρες, όπου τα συστήματα υποστή-

ριξης από ομοτίμους έχουν ενσωματωθεί με επιτυχία σε ευρύτερα πλαίσια ψυχικής υγείας, στην Κύπρο παραμένει ανεκμετάλλευτη και ανεπαρκώς αξιοποιημένη. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα οφέλη της υποστήριξης από ομοτίμους και η προώθηση της υιοθέτησής της ως μέρος των στρατηγικών για την ψυχική υγεία θα μπορούσε να προσφέρει σημαντικά συναισθηματικά και πρακτικά οφέλη, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της κοινής κατανόησης μεταξύ όσων αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Ομοίως, οι ψηφιακές λύσεις για την ψυχική υγεία, από εφαρμογές για κινητά έως διαδικτυακές πλατφόρμες παροχής συμβουλών, γίνονται όλο και πιο διαδεδομένες σε ολόκληρη την ΕΕ και σε ευρύτερο παγκόσμιο πλαίσιο. Αυτές οι καινοτομίες προσφέρουν προσβάσιμες, επεκτάσιμες και οικονομικά αποδοτικές επιλογές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ψυχικής υγείας, ιδίως για τους νεότερους πληθυσμούς. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτές τις αναδυόμενες τάσεις και τα δυνητικά οφέλη τους είναι ζωτικής σημασίας για τη γεφύρωση αυτού του χάσματος κατανόησης. Μαθαίνοντας από τις βέλτιστες διεθνείς πρακτικές και προωθώντας την αλληλοϋποστήριξη και τα ψηφιακά εργαλεία ως βιώσιμες συνιστώσες της φροντίδας ψυχικής υγείας, η Κύπρος μπορεί να προωθήσει το πλαίσιο ψυχικής υγείας και να διασφαλίσει ότι οι προσεγγίσεις αυτές θα αναγνωρίζονται και θα χρησιμοποιούνται καλύτερα από τους επαγγελματίες και το κοινό. Τελικά, η εμπλοκή των νέων θα πρέπει να είναι συστηματική, με την εκπαίδευση σε θέματα ψυχικής υγείας να ενσωματώνεται στα σχολικά προγράμματα σπουδών, στην κατάρτιση στο χώρο εργασίας και στα κοινοτικά περιβάλλοντα. Η ενεργός συμμετοχή στο σχεδιασμό και την παροχή υπηρεσιών θα ενδυναμώσει τους νέους, δημιουργώντας την αίσθηση του ανήκειν και καλλιεργώντας μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο σύστημα υποστήριξης της ψυχικής υγείας.

Η ενσωμάτωση συνεργατών υποστήριξης από ομοτίμους μπορεί να ενισχύσει τη σχετικότητα και την εμπιστοσύνη, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των νέων στις προσφερόμενες υπηρεσίες. Οι υπηρεσίες αυτές αξιοποιούν τη μοναδική αξία των αλληλεπιδράσεων μεταξύ συνομηλίκων, καλλιεργώντας έναν ασφαλή χώρο για τους νέους ώστε να συζητήσουν τις προκλήσεις, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα με εκείνους που μπορεί να έχουν παρόμοιες δυσκολίες. Στην Κύπρο, η εφαρμογή ενός πλαισίου peer-to-peer στο πλαίσιο μιας διεπιστημονικής προσέγγισης θα βελτίωνε σημαντικά την προσβασιμότητα και την υποστήριξη των νέων, καλύπτοντας τα κενά των παραδοσιακών υπηρεσιών ψυχικής υγείας που μπορεί να φαίνονται μακρινές ή εκφοβιστικές για τους νεότερους πληθυσμούς. Εργαλεία όπως το πρόγραμμα της UNICEF "Υποστηρίζω τους φίλους μου" έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους νέους να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στους συνομηλίκους τους και να καλλιεργήσουν μια κουλτούρα ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα στις κοινότητές τους. Τα εργαλεία αυτά επικεντρώνονται στη δημιουργία δικτύων συνομηλίκων που μπορούν να καθοδηγήσουν τους νέους στη διαχείριση της ψυχικής τους υγείας, να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το άγχος και να αναγνωρίσουν πότε μπορεί να χρειαστεί επαγγελματική βοήθεια. Τα εργαλεία αυτά θα πρέπει να ενσωματωθούν στις παρεμβάσεις ψυχικής υγείας των νέων και θα πρέπει να διατυπωθούν συγκεκριμένες συστάσεις για την αποτελεσματική χρήση των εργαλείων αυτών. Η έρευνα

υπογραμμίζει ότι η υποστήριξη από ομοτίμους μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης μεταξύ των νέων. Η καθιέρωση αυτών των υπηρεσιών ως μέρος μιας ευρύτερης, διεπιστημονικής προσέγγισης - με την ενσωμάτωση επαγγελματιών ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, κοινοτικών οργανώσεων και πρωτοβουλιών υπό την ηγεσία των νέων - θα δημιουργούσε ένα ολοκληρωμένο δίκτυο υποστήριξης. Αυτό το μοντέλο θα μπορούσε να προσφέρει μια εξατομικευμένη, ευέλικτη προσέγγιση για την ψυχική υγεία, η οποία θα είναι προληπτική και προληπτική, θα αντιμετωπίζει τα ζητήματα έγκαιρα και θα ενθαρρύνει τις ανοιχτές συζητήσεις για την ψυχική ευημερία μεταξύ των νέων της Κύπρου. Η ανάπτυξη αυτής της ομότιμης εστίασης στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας συμπληρώνει τις επαγγελματικές παρεμβάσεις. Προωθεί την ενδυνάμωση της νεολαίας, την ανθεκτικότητα και μια υποστηρικτική κοινοτική κουλτούρα, ευθυγραμμιζόμενη με τους ευρύτερους στόχους της Κύπρου για την υγεία και την κοινωνική ανάπτυξη. Για παράδειγμα, σε αρκετές χώρες, η πρόληψη της αυτοκτονίας αποτέλεσε κρίσιμο σημείο εισόδου για τη συμμετοχή των νέων, κυρίως με τη χρήση πρωτοβουλιών υποστήριξης από ομοτίμους. Τα προγράμματα αυτά αξιοποιούν τη δύναμη των σχέσεων μεταξύ συνομηλίκων, επιτρέποντας στα νεαρά άτομα να συνδεθούν με άλλους που μπορεί να έχουν μοιραστεί παρόμοιες εμπειρίες ή αγώνες. Η υποστήριξη από ομοτίμους στο πλαίσιο της πρόληψης της αυτοκτονίας προσφέρει μια μη επικριτική, συγκρίσιμη μορφή βοήθειας, συμβάλλοντας στην άρση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία και ενθαρρύνοντας τις ανοιχτές συζητήσεις. Εκπαιδεύοντας τους νέους να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, οι πρωτοβουλίες αυτές παρέχουν άμεση συναισθηματική βοήθεια και προωθούν μια κουλτούρα αμοιβαίας φροντίδας και κατανόησης. Η προσέγγιση αυτή έχει αποδειχθεί επιτυχής σε διάφορες χώρες, καθώς δημιουργεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι νέοι αισθάνονται ότι μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια, να μοιραστούν τις προκλήσεις τους και να συμβάλουν στην ψυχική ευημερία των συνομηλίκων τους. Η ενσωμάτωση τέτοιων προγραμμάτων στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας στην Κύπρο θα μπορούσε να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την προσέγγιση και υποστήριξη των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο.

• **Ανάπτυξη αισθητικά ευχάριστων, ασφαλών και σχεδιασμένων εγκαταστάσεων με προσέγγιση φιλική προς τη νεολαία.**

Οι μαθητές τόνισαν την ανάγκη για νέες εγκαταστάσεις που να είναι αισθητικά ευχάριστες, ασφαλείς και σχεδιασμένες με προσέγγιση φιλική προς τη νεολαία. Οι χώροι αυτοί πρέπει να είναι φιλόξενοι και άνετοι, παρέχοντας ένα περιβάλλον όπου οι νέοι αισθάνονται ευπρόσδεκτοι να τους επισκέπτονται. Ειδικότερα, οι εγκαταστάσεις αυτές θα πρέπει να στελεχώνονται από ειδικευμένους επαγγελματίες πληροφόρησης των νέων και ειδικούς ψυχικής υγείας που κατανοούν τις μοναδικές ανάγκες των νέων. Με τη δημιουργία υποστηρικτικών και ελκυστικών χώρων, μπορούμε να καλλιεργήσουμε μια κουλτούρα ανοιχτότητας και προσβασιμότητας γύρω από την ψυχική υγεία, διευκολύνοντας τους νέους να αναζητήσουν τη βοήθεια που χρειάζονται.

Δημιουργία υπηρεσιών ψυχικής υγείας φιλικών προς τους νέους με τη χρήση της τεχνολογίας

> Η εστίαση στην ψηφιακή διάσταση της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας, ιδίως καθώς η κοινωνία ψηφιοποιείται ολοένα και περισσότερο. Καθώς οι νέοι ασχολούνται περισσότερο με την τεχνολογία και τις διαδικτυακές πλατφόρμες, υπάρχει η ευκαιρία να διερευνηθεί πώς μπορούν να αξιοποιηθούν τα ψηφιακά εργαλεία για την υποστήριξη και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας.

• **Συνδυασμός ψηφιακών και προσωπικών λύσεων.**

Αυτό περιλαμβάνει τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των εφαρμογών ψυχικής υγείας, των διαδικτυακών συμβουλευτικών υπηρεσιών και των ψηφιακών δικτύων υποστήριξης ομοτίμων που μπορούν να παρέχουν προσβάσιμες πηγές και στρατηγικές παρέμβασης προσαρμοσμένες στις ανάγκες των νέων. Επιπλέον, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ψυχική υγεία -τόσο θετικά όσο και αρνητικά- θα είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων συστημάτων υποστήριξης που προάγουν την ανθεκτικότητα και την ευημερία. Με τη διεξαγωγή περαιτέρω μελετών σε αυτές τις ψηφιακές οδούς, μπορούμε να εντοπίσουμε καινοτόμες λύσεις που προωθούν την ευαισθητοποίηση και την πρόληψη της ψυχικής υγείας και ενδυναμώνουν τους νέους να αναζητούν βοήθεια και να ασχολούνται με την ψυχική τους ευημερία στην ψηφιακή εποχή. Η ανάδειξη αυτής της ψηφιακής διάστασης θα συμβάλει στη δημιουργία μιας πιο ολοκληρωμένης προσέγγισης για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας ότι ανταποκρίνεται στον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις της σημερινής νεολαίας. Όσον αφορά τις μεθόδους αναζήτησης υποστήριξης για την ψυχική υγεία που προτιμούν οι νέοι, οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν τη σημασία της ιεράρχησης των προσπαθειών ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Δεδομένης της επικράτησης των ψηφιακών εργαλείων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη σημερινή εποχή, τόνισαν ότι οι πλατφόρμες αυτές θα πρέπει να διαδίδουν αποτελεσματικά τις πληροφορίες και να προωθούν στρατηγικές πρόληψης. Αξιοποιώντας τις εκστρατείες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τους διαδικτυακούς πόρους, οι οργανισμοί ψυχικής υγείας μπορούν να προσεγγίσουν αποτελεσματικότερα το νεανικό κοινό και να το εμπλέξουν σε ουσιαστικές συζητήσεις για την ψυχική υγεία. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες τόνισαν την ανάγκη ύπαρξης μιας τηλεφωνικής γραμμής έκτακτης ανάγκης ειδικά για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Μια τέτοια τηλεφωνική γραμμή θα παρέχει άμεση υποστήριξη και καθοδήγηση, διασφαλίζοντας ότι οι νέοι έχουν πρόσβαση σε βοήθεια όταν τη χρειάζονται περισσότερο. Για παράδειγμα, μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την ψυχική υγεία 24 ώρες το 24ωρο, η δημιουργία κινητών μονάδων ψυχικής υγείας για την εξυπηρέτηση απομακρυσμένων περιοχών και η ανάπτυξη μιας διαπιστευμένης διαδικτυακής πλατφόρμας που προσφέρει αξιόπιστες πληροφορίες για την ψυχική υγεία και υπηρεσίες υποστήριξης. Η εκπαίδευση μεταξύ ομοτίμων και η εκπαίδευση για την παροχή πρώτων βοηθειών για την ψυχική υγεία στα σχολεία και στους χώρους εργασίας χαρακτηρίστηκαν επίσης ως κρίσιμα εργαλεία για την ευαισθητοποίηση και την ενθάρρυνση της έγκαιρης παρέμβασης. Με την εφαρμογή αυτών των συστάσεων, μπορούμε να ενισχύσουμε την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία και την προσβασιμότητα των νέων, δημιουργώντας ένα

υποστηρικτικό περιβάλλον όπου η αναζήτηση βοήθειας θα γίνει φυσιολογική και θα ενθαρρύνεται.

• **Ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων και επιγραμμικών υπηρεσιών.**

Δεδομένου ότι οι νέοι χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τις ψηφιακές πλατφόρμες, η αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των διαδικτυακών φόρουμ και των ψηφιακών εργαλείων είναι ένας σημαντικός τρόπος για τη συμμετοχή των νέων στο σχεδιασμό των υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Διαδικτυακές έρευνες, δημοσκοπήσεις ή διαδραστικές πλατφόρμες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συλλογή ανατροφοδότησης σχετικά με το ποια προγράμματα ή υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα εξυπηρετούσαν καλύτερα τις ανάγκες τους. Μπορούν να διεξαχθούν εικονικές ομάδες εστίασης ή διαδικτυακά σεμινάρια για να συζητηθούν ιδέες και να εξασφαλιστεί ευρεία συμμετοχή. Επιπλέον, τα ψηφιακά εργαλεία, όπως οι εφαρμογές ψυχικής υγείας, θα μπορούσαν να δημιουργηθούν από κοινού με τους νέους, ώστε να διασφαλιστεί ότι είναι φιλικά προς το χρήστη και ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κοινού-στόχου. Νέοι ηλικίας 18 έως 24 τόνισαν την επιτακτική ανάγκη ανάπτυξης περισσότερων ψηφιακών εργαλείων και υπηρεσιών πληροφόρησης, καθώς αναζητούν όλο και περισσότερο πληροφορίες για την ψυχική υγεία στο διαδίκτυο. Πρότειναν τη δημιουργία μιας ψηφιακής πλατφόρμας πληροφόρησης που θα παρέχει σχετικές πληροφορίες και υπηρεσίες υποστήριξης, όπως επιλογές συνομιλίας και καθοδήγηση σχετικά με το πού μπορεί κανείς να έχει πρόσβαση σε βοήθεια. Η πλατφόρμα αυτή θα πρέπει να είναι διαπιστευμένη από το κράτος, να στελεχώνεται από ειδικευμένους επαγγελματίες και να είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να είναι φιλική προς τους νέους. Μια τέτοια πρωτοβουλία θα εξασφαλίσει ότι ακόμη και οι νέοι σε απομακρυσμένες περιοχές θα μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση σε ζωτικής σημασίας πληροφορίες και υπηρεσίες. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες πρότειναν την εφαρμογή διαδικτυακών ερωτηματολογίων για τη χαρτογράφηση των ειδικών αναγκών των νέων, μαζί με κίνητρα για την ενθάρρυνση της συμμετοχής. Τα δεδομένα αυτά θα μπορούσαν να είναι ανεκτίμητα για την προσαρμογή των υπηρεσιών ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες τους. Επιπλέον, η αξιοποίηση της επιρροής των προσωπικοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή των φορέων επιρροής θα μπορούσε να αποτελέσει έναν ισχυρό τρόπο για την ενημέρωση των νέων σχετικά με τις υπάρχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας και την ομαλοποίηση των συζητήσεων γύρω από την ψυχική υγεία.

Καθιέρωση διεπιστημονικής προσέγγισης για την προώθηση της ψυχικής υγείας των νέων

> Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας της Κύπρου είναι κατακερματισμένες και στερούνται μιας ολιστικής προσέγγισης, γεγονός που απαιτεί πιο εμπεριστατωμένες συζητήσεις και σχεδιασμό για την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ διαφόρων φορέων, συμπεριλαμβανομένων των σχολείων, των υπηρεσιών υγείας, της τοπικής αυτοδιοίκησης, των ΜΚΟ και των υπουργείων. Ένα σημαντικό ζήτημα είναι ο κατακερματισμός των υπηρεσιών, ιδίως η έλλειψη επικοινωνίας και συντονισμού μεταξύ των υπηρεσιών εξωτερικών ιατρείων και άλλων παρόχων υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Η δημιουργία ενός κεντρικού συντονιστικού οργάνου θα μπορούσε να συμβάλει καθοριστικά στη γεφύρωση αυτών των κενών, λειτουργώντας ως ενιαίος φορέας για τον εξορθολογισμό της επικοινωνίας, την εποπτεία της παροχής υπηρεσιών και τη διασφάλιση της συνοχής και

της αποτελεσματικότητας των μονοπατιών περίθαλψης. Οι εκπρόσωποι των υπηρεσιών ψυχικής υγείας υπογράμμισαν ότι η ευθύνη για την ψυχική υγεία δεν μπορεί να εναπόκειται μόνο στο Υπουργείο Υγείας ή στο SHSO- απαιτεί την ενεργό συμμετοχή πολλών υπουργείων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επικεντρώνονται στη στέγαση, την εκπαίδευση και την κοινωνική πρόνοια, κάτι που πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη τόσο σε επίπεδο πολιτικής όσο και σε επίπεδο πρακτικής.

- Η πολύπλευρη και διεπιστημονική συνεργασία είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση των ποικίλων αναγκών των νέων και την ανάπτυξη **ολοκληρωμένων στρατηγικές ψυχικής υγείας**.

Οι ενδιαφερόμενοι φορείς τάσσονται υπέρ μιας περιεκτικής και διατομεακής προσέγγισης, διασφαλίζοντας ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι προσβάσιμες και προσαρμοσμένες στα διαφορετικά υπόβαθρα των νέων. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία καλά χρηματοδοτούμενων και σεβαστών εγκαταστάσεων πρόληψης σε όλα τα ιατρικά και άλλα ιδρύματα.

- **Εφαρμογή διατομεακών προγραμμάτων κατάρτισης:** Για να εξασφαλιστεί μια διεπιστημονική προσέγγιση, είναι ζωτικής σημασίας οι επαγγελματίες όλων των τομέων -εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί, πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης και αξιωματικοί επιβολής του νόμου- να λαμβάνουν κατάρτιση σχετικά με την ψυχική υγεία των νέων και πώς να ανταποκρίνονται κατάλληλα. Τα εν λόγω εκπαιδευτικά προγράμματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη φροντίδα με γνώμονα το τραύμα, τις στρατηγικές έγκαιρης παρέμβασης, την αναγνώριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και την παροχή κατάλληλων παραπομπών. Η αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων απαιτεί μια ολοκληρωμένη, πολυτομεακή προσέγγιση που να περιλαμβάνει πρόληψη και θεραπεία, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ενεργό συμμετοχή του Υπουργείου Παιδείας. Δεδομένου ότι τα σχολεία αποτελούν κομβικά περιβάλλοντα όπου οι νέοι περνούν σημαντικό μέρος του χρόνου τους, το Υπουργείο Παιδείας προωθεί με μοναδικό τρόπο την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα. Με την ενσωμάτωση της εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας, των προγραμμάτων έγκαιρης παρέμβασης και των προσβάσιμων υπηρεσιών υποστήριξης στο σχολικό σύστημα, το υπουργείο μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός προληπτικού πλαισίου για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας σε πρώιμα στάδια. Η συνεργασία αυτή θα μπορούσε να περιλαμβάνει την κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε θέματα ψυχικής υγείας, την εφαρμογή προγραμμάτων σπουδών κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης και την προσφορά προγραμμάτων υποστήριξης από ομοτίμους που εφοδιάζουν τους μαθητές με τις δεξιότητες διαχείρισης του άγχους, οικοδόμησης ανθεκτικότητας και αλληλοϋποστήριξης. Μια τέτοια εμπλοκή του Υπουργείου Παιδείας όχι μόνο ενισχύει τα προληπτικά μέτρα στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού συστήματος, αλλά συμβάλλει επίσης στον αποστιγματισμό της ψυχικής υγείας, δημιουργώντας μια υποστηρικτική και ανοιχτή σχολική κουλτούρα που ωφελεί ολιστικά την ανάπτυξη των νέων.

- **Δημιουργία συνεργατικών πλατφορμών για το συντονισμό και την**

παροχή υπηρεσιών: Δημιουργία φυσικών και εικονικών πλατφορμών όπου επαγγελματίες από διάφορους τομείς μπορούν να συντονίζουν τις υπηρεσίες για τους νέους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει ολοκληρωμένους κόμβους υπηρεσιών όπου θα στεγάζονται από κοινού προγράμματα ψυχικής υγείας, εκπαίδευσης, κοινωνικών υπηρεσιών και ανάπτυξης της νεολαίας για να προσφέρουν ολιστική υποστήριξη στους νέους. Μια εικονική πλατφόρμα θα μπορούσε επίσης να επιτρέψει την επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο και τις παραπομπές μεταξύ των τομέων. Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση με ειδική υποστήριξη από τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και τους κυβερνητικούς φορείς θα ενισχύσει το συνολικό πλαίσιο για την ψυχική υγεία των νέων, διασφαλίζοντας ότι οι προληπτικές προσπάθειες και οι έγκαιρες παρεμβάσεις είναι καλά συντονισμένες και προσβάσιμες. Επιπλέον, οι οργανώσεις έχουν συνεργαστεί με διάφορους φορείς, όπως το Υπουργείο Υγείας και τα ακαδημαϊκά ιδρύματα, για την ενίσχυση της υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη για δομημένο συντονισμό μεταξύ αυτών των φορέων, ώστε να διασφαλιστεί ότι η υποστήριξη φτάνει σε όλους τους νέους, ιδίως στις αγροτικές περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση. Η ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ των υπηρεσιών και η αντιμετώπιση του συστημικού κατακερματισμού θα πρέπει να αποτελέσουν προτεραιότητα. Η ενίσχυση αυτών των δεσμών μέσω συνεργατικών πρακτικών και κοινών πρωτοκόλλων μπορεί να διασφαλίσει ότι η παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας είναι ολοκληρωμένη και προσβάσιμη σε όσους τη χρειάζονται περισσότερο. Επίσης, η συμμετοχή μη κυβερνητικών οργανώσεων (ΜΚΟ) είναι ζωτικής σημασίας, καθώς η κεντρική κυβέρνηση δεν μπορεί να διαχειριστεί μόνη της όλες τις πτυχές της εφαρμογής. Επιπλέον, τονίστηκε ότι ο κατακερματισμός των υπηρεσιών παραμένει μια πρόκληση, η οποία αποτελεί βασικό ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί. Ωστόσο, έχουν γίνει θετικά βήματα προς την κατεύθυνση της μεγαλύτερης συνεργασίας μεταξύ των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών και υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης. Η συνεργασία αυτή είναι μια ενθαρρυντική εξέλιξη. Θα πρέπει, ωστόσο, να αναγνωριστεί ότι μια διεπιστημονική προσέγγιση αποτελεί ιδιαίτερη πρόκληση, ιδίως σε χώρες όπου οι υπηρεσίες έχουν παραδοσιακά οικοδομηθεί γύρω από ανεξάρτητους κανονισμούς. Ωστόσο, δεδομένης της αυξανόμενης πολυπλοκότητας των υποθέσεων, πρέπει να κινηθούμε προς μια πιο ολοκληρωμένη, συνεργατική εργασία. Η υιοθέτηση μιας πολυμερούς προσέγγισης θα είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

- **Δημιουργία διεπιστημονικών ομάδων που μπορούν να αντιμετωπίσουν ολιστικά διάφορες πτυχές των αναγκών των δικαιούχων:** Άλλοι εκπρόσωποι υπογράμμισαν την ανάγκη για διεπιστημονικές ομάδες που μπορούν να αντιμετωπίσουν ολιστικά διάφορες πτυχές των αναγκών των δικαιούχων. Υποστηρίζουν τη σύσταση διυπηρεσιακών ομάδων από δημόσιους, ιδιωτικούς και κοινοτικούς φορείς παροχής υπηρεσιών για την καλύτερη αντιμετώπιση θεμάτων όπως ο εθισμός και η ενδοοικογενειακή βία, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ενισχυμένο συντονισμό και επικοινωνία μεταξύ των διαφόρων υπηρεσιών. Οι συστάσεις περιλαμβάνουν την υιοθέτηση ενός μοντέλου συνεργατικής φροντίδας που δίνει έμφαση στις συνεργασίες μεταξύ γενικών γιατρών και ειδικών ψυχικής υγείας, επιτρέποντας μια πιο

	ολοκληρωμένη προσέγγιση της φροντίδας. Τέτοια μοντέλα θα μπορούσαν να αυξήσουν τη χρήση των υπηρεσιών από τους εφήβους, οι οποίοι συχνά προτιμούν να λαμβάνουν φροντίδα σε λιγότερο στιγματιστικά, μη εξειδικευμένα περιβάλλοντα. Οι φορείς του δημόσιου τομέα ζητούν επίσης καλύτερο συντονισμό μεταξύ των υπηρεσιών εκπαίδευσης και ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας τη συνεργασία όλων των συστημάτων υποστήριξης. Η καθιέρωση μιας κεντρικής αρχής για το συντονισμό των υπηρεσιών ψυχικής υγείας μπορεί να συμβάλει στη διευκόλυνση της αποτελεσματικής συνεργασίας μεταξύ των διαφόρων φορέων. Οι τακτικές, δομημένες συναντήσεις μεταξύ των ενδιαφερομένων μερών είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της επικοινωνίας και την απλούστευση των γραφειοκρατικών διαδικασιών, οδηγώντας τελικά σε αποτελεσματικότερη παροχή υπηρεσιών. Με την προώθηση του καλύτερου συντονισμού και της συνεργασίας, η Κύπρος μπορεί να δημιουργήσει ένα συνεκτικό και αποτελεσματικό σύστημα υποστήριξης για την ψυχική υγεία των νέων.
Ενίσχυση των υπηρεσιών και των προγραμμάτων που στοχεύουν στην πρόληψη.	> Σημαντική έμφαση έχει δοθεί από τις αντιδραστικές θεραπείες στις προληπτικές και προληπτικές προσεγγίσεις στην ψυχική υγεία. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων, υπάρχει κρίσιμη ανάγκη να μετατοπιστεί η εστίαση από τις θεραπευτικοκεντρικές προσεγγίσεις σε υπηρεσίες που δίνουν προτεραιότητα στην πρόληψη. Οι προληπτικές υπηρεσίες μπορούν να εφοδιάσουν τους νέους με στρατηγικές αντιμετώπισης, συναισθηματική ανθεκτικότητα και δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης πριν από την πλήρη εμφάνιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, συμβάλλοντας στον μετριασμό της σοβαρότητας και του επιπολασμού αυτών των προκλήσεων. Με την προληπτική αντιμετώπιση των υποκείμενων παραγόντων που συμβάλλουν στις ανησυχίες για την ψυχική υγεία -όπως το άγχος, οι κοινωνικές πιέσεις και οι οικογενειακές ή ακαδημαϊκές προκλήσεις- οι προληπτικές υπηρεσίες μπορούν να μειώσουν την ανάγκη για μεταγενέστερες, πιο εντατικές παρεμβάσεις. Αυτή η στροφή προς τον προληπτικό προγραμματισμό προωθεί επίσης την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας. Μειώνει το στίγμα, ενθαρρύνει τους νέους να ασχοληθούν νωρίς με τους πόρους ψυχικής υγείας και δημιουργεί μακροπρόθεσμες συνήθειες που υποστηρίζουν τη συναισθηματική ευημερία. Η επένδυση σε υπηρεσίες με επίκεντρο την πρόληψη δίνει στους νέους τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν υγιέστερα τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής, καλλιεργώντας τελικά μια πιο ανθεκτική γενιά και καλύτερα προετοιμασμένη να διαχειρίζεται την ψυχική υγεία προληπτικά και όχι αντιδραστικά. • Έμφαση σε προληπτικά μέτρα και υπηρεσίες που απευθύνονται στη νεολαία Οι ενδιαφερόμενοι φορείς ζήτησαν σταθερά τη δημιουργία μιας κουλτούρας πρόληψης, με στόχο να εξοπλίσουν τους νέους με τα εργαλεία και την ανθεκτικότητα που απαιτούνται για τη διατήρηση της ψυχικής ευημερίας και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι βασικοί κυβερνητικοί φορείς τόνισαν ότι τα προληπτικά μέτρα πρέπει να αποτελούν βασικό μέρος της εθνικής στρατηγικής για την ψυχική υγεία, υποστηρίζοντας την ενσωμάτωση της ολοκληρωμένης εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στα σχολικά προγράμματα σπουδών για όλες τις

ηλικιακές ομάδες. Προτάθηκαν τακτικά εργαστήρια, σεμινάρια και προγράμματα σχεδιασμένα για τη διδασκαλία της συναισθηματικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης της ψυχικής υγείας, ώστε οι νέοι να αποκτήσουν από νωρίς πρακτικές δεξιότητες. Η πιθανή συσχέτιση μεταξύ της ευαλωτότητας της ψυχικής υγείας των νέων και της εμπλοκής στην παραβατικότητα ή σε άλλες επιβλαβείς συμπεριφορές. Πράγματι, τα δύο αυτά ζητήματα μπορεί συχνά να είναι αλληλένδετα, καθώς οι νέοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμπλακούν σε επικίνδυνες συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένης της παραβατικότητας. Αυτή η σύνδεση είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν μιλάμε για ευάλωτες ομάδες νέων, οι οποίες μπορεί να αντιμετωπίζουν μια σειρά από προσωπικά, κοινωνικά ή περιβαλλοντικά ζητήματα που επιδεινώνουν τόσο τα προβλήματα ψυχικής υγείας όσο και την τάση τους για επιβλαβείς συμπεριφορές. Η κατανόηση αυτής της σχέσης είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη στοχευμένων στρατηγικών πρόληψης και παρέμβασης. Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση σε προληπτικούς μηχανισμούς που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας προτού οδηγήσουν σε δυσμενή αποτελέσματα, όπως η παραβατικότητα. Επιπλέον, είναι εξίσου σημαντική η υποστήριξη αυτών των νέων ατόμων αφού έχουν περάσει δύσκολες εμπειρίες, όπως η φυλάκιση. Η παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου επανένταξης μπορεί να συμβάλει στη μείωση της πιθανότητας υποτροπής και στην καθοδήγηση αυτών των νέων προς πιο υγιείς και παραγωγικούς δρόμους. Σε αυτό το πλαίσιο, θα ήταν επωφέλης η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα προγράμματα υποστήριξης και πρόληψης της ψυχικής υγείας μπορούν να ενσωματωθούν στα συστήματα δικαιοσύνης των νέων, στα σχολεία και στις κοινοτικές πρωτοβουλίες. Αυτή η προσέγγιση δεν θα αντιμετωπίσει μόνο τις άμεσες ανάγκες ψυχικής υγείας, αλλά θα προσπαθήσει επίσης να σπάσει τον κύκλο των επιβλαβών συμπεριφορών, βοηθώντας τους ευάλωτους νέους να ανοικοδομηθούν και να ευδοκιμήσουν.
• Σχεδιασμός και ανάπτυξη προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης για τις μικρές ηλικίες Ομοίως, άλλοι εκπρόσωποι υπογράμμισαν την ανάγκη να δοθεί έμφαση στην πρόληψη, παρέχοντας στους νέους καλύτερη πληροφόρηση σχετικά με τις υπηρεσίες και ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους. Αυτό περιλαμβάνει μηχανισμούς έγκαιρης παρέμβασης, όπως τηλεφωνικές γραμμές, που προσφέρουν στους νέους πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη όταν χρειάζεται. Τα σχολεία αναγνωρίστηκαν ως κρίσιμο σημείο επαφής για την πρόληψη, με εκκλήσεις προς το προσωπικό των σχολείων -συμπεριλαμβανομένων των δασκάλων και του λοιπού προσωπικού- να λάβει στοχευμένη κατάρτιση σε θέματα ψυχικής υγείας, ώστε να διασφαλιστεί ότι μπορούν να εντοπίζουν τα προβλήματα έγκαιρα και να παρέχουν έγκαιρες παραπομπές. Οι ενδιαφερόμενοι πρότειναν επίσης την έναρξη προγραμμάτων έγκαιρης παρέμβασης ήδη από το νηπιαγωγείο, τονίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας πριν αυτά αναπτυχθούν πλήρως. Η εισαγωγή κατάλληλων για την ηλικία στρατηγικών εκπαίδευσης και παρέμβασης για την ψυχική υγεία από νεαρή ηλικία μπορεί να μειώσει σημαντικά τη μακροπρόθεσμη ζήτηση για υπηρεσίες θεραπείας.

• **Σχεδιασμός βιωματικών εργαστηρίων που απευθύνονται σε μαθητές σε σχολεία**

Οι εκπρόσωποι των κυβερνητικών υπηρεσιών πρόσθεσαν ότι τα βιωματικά εργαστήρια, ιδίως στα σχολεία, έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην εμπλοκή των μαθητών και στην πρόληψη εθιστικών συμπεριφορών, όπως ο τζόγος και τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να επικαιροποιούνται τακτικά για την αντιμετώπιση των αναδυόμενων προκλήσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να υπερβαίνουν τις παραδοσιακές μορφές διαλέξεων και να μεγιστοποιούν την αποτελεσματικότητα των βιωματικών εργαστηρίων για την πρόληψη της ψυχικής υγείας γενικότερα. Αυτές θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα πρακτικές, εμπλέκοντας τους νέους μέσα από πρακτικές δραστηριότητες και προσομοιώσεις που τους επιτρέπουν να βιώσουν σενάρια πραγματικής ζωής. Όταν οι νέοι συμμετέχουν ενεργά -είτε μέσω ασκήσεων παιχνιδιού ρόλων, διαδραστικών προσομοιώσεων ή καθοδηγούμενων συζητήσεων- είναι πιο πιθανό να εμπεδώσουν και να εφαρμόσουν τα μαθήματα στην καθημερινή τους ζωή. Η προσαρμογή αυτών των εργαστηρίων στις ιδιαίτερες ανάγκες των νέων είναι ζωτικής σημασίας. Για παράδειγμα, τα εργαστήρια που έχουν σχεδιαστεί με αυτό το σκεπτικό -ενσωματώνοντας συγκρίσιμες καταστάσεις και εστιάζοντας σε πραγματικές δεξιότητες, όπως η διαχείριση του άγχους, ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και η αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων- θα έχουν μεγαλύτερη απήχηση και θα παρέχουν στους μαθητές σχετικά εργαλεία για την πλοήγηση στο περιβάλλον τους. Τα εργαστήρια αυτά θα πρέπει να ενσωματώνονται συνεχώς στα σχολικά προγράμματα για να δημιουργήσουν διαρκή αντίκτυπο. Αντί για μια εφάπαξ παρέμβαση, μια βιώσιμη προσέγγιση ενσωματωμένη στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών επιτρέπει τη συνεχή ενίσχυση των δεξιοτήτων και των εννοιών, καθιστώντας την πρόληψη των εθιστικών συμπεριφορών μια συνήθη πτυχή της ανάπτυξης των μαθητών. Αυτό το βιώσιμο μοντέλο παρέχει ένα υποστηρικτικό, προσιτό και ελκυστικό πλαίσιο για τον εξοπλισμό των νέων με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία μακροπρόθεσμα. Εξίσου σημαντική είναι η προώθηση της παιδείας για την ψυχική υγεία στα σχολεία. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών, γεγονός που τα καθιστά ιδανικό περιβάλλον για την προώθηση της κατανόησης της ψυχικής υγείας. Με την ενσωμάτωση προγραμμάτων γραμματισμού σε θέματα ψυχικής υγείας στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών, οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις για την αναγνώριση πρώιμων ενδείξεων προβλημάτων ψυχικής υγείας, τη μείωση του στίγματος και την υποστήριξη έγκαιρων παρεμβάσεων. Άλλοι ενίσχυσαν τη σημασία των σχολείων στη στήριξη των ευάλωτων παιδιών και τόνισαν την ανάγκη λήψης προληπτικών μέτρων για να παραμείνουν τα παιδιά στην εκπαίδευση. Τα σχολεία παρέχουν ένα σταθερό περιβάλλον και θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για την επανένταξη και την υποστήριξη των μαθητών που κινδυνεύουν να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας πριν τα προβλήματα κλιμακωθούν. Επιπλέον, οι νέοι ηλικίας 18-24 ετών ζήτησαν τη συστηματική ενσωμάτωση της εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας και των πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας στα σχολικά προγράμματα σπουδών

και στα προγράμματα κατάρτισης στο χώρο εργασίας. Οι συστάσεις αυτές υπογραμμίζουν τη σημασία της πρόληψης, της εκπαίδευσης και της έγκαιρης παρέμβασης στην αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων. Εξοπλίζοντας τους νέους με τις κατάλληλες δεξιότητες και συστήματα υποστήριξης, τα μελλοντικά προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να μετριαστούν, μειώνοντας τη συνολική επιβάρυνση των θεραπευτικών υπηρεσιών.

**Ανάπτυξη
εξατομικευμένων
υπηρεσιών και
προγραμμάτων
για ευάλωτες
ομάδες**

> Η στήριξη των ευάλωτων ομάδων (π.χ. άνδρες/γυναίκες, νέοι με αναπηρίες, χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, νέοι από αγροτικές ή μειονεκτικές περιοχές κ.λπ.) αποτελεί σημαντική εστίαση, με στοχευμένες πρωτοβουλίες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν όσους έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Οι εκπρόσωποι των δημόσιων αρχών ζητούν σθεναρά πιο εξειδικευμένα προγράμματα προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες. Οι σημερινοί πόροι είναι συχνά ανεπαρκείς για την παροχή εξατομικευμένης φροντίδας, γεγονός που επηρεάζει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων.

• **Υπηρεσίες προσαρμοσμένες στην ηλικία και προσανατολισμένες στις ανάγκες σύμφωνα με τα αναπτυξιακά στάδια και τις ιδιαιτερότητες των νέων.**

Για να αντιμετωπιστεί αυτό, είναι ζωτικής σημασίας ο σχεδιασμός και η εφαρμογή κατάλληλων για την ηλικία offline και online προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια και ενδιαφέροντα. Θα πρέπει επίσης να αναπτυχθούν δομημένες πρωτοβουλίες κοινωνικοποίησης για την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ συνομηλίκων τόσο εντός και έξω από τις εγκαταστάσεις, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της υποστήριξης. Επιπλέον, είναι επιτακτική ανάγκη να δημιουργηθούν συστήματα καθοδήγησης και υποστήριξης για τη μετάβαση των νέων στην ενηλικίωση και την έξοδο από τη φροντίδα μετά την ηλικία των 18 ετών. Εκπρόσωποι ιδιωτικών οργανισμών υπογράμμισαν τη σημασία της δημιουργίας δομών που θα παρέχουν συνεχή υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης αναπτυξιακής περιόδου.

• **Ανάπτυξη καθολικών, στοχευμένων και ενδεικνυόμενων υπηρεσιών ψυχικής υγείας για ευάλωτες ομάδες**

Σύμφωνα με τους εκπροσώπους του ιδιωτικού τομέα, μια πολύτιμη πηγή είναι το "Helping Adolescents Thrive Toolkit", το οποίο αναπτύχθηκε μέσω της συνεργασίας μεταξύ του ΠΟΥ και της UNICEF. Αυτή η εργαλειοθήκη αποσκοπεί στην προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και στη μείωση του αυτοτραυματισμού και άλλων επικίνδυνων συμπεριφορών μεταξύ των εφήβων. Κατηγοριοποιεί τις παρεμβάσεις σε καθολικές, στοχευμένες και ενδεικνυόμενες προσεγγίσεις. Οι καθολικές παρεμβάσεις σχεδιάζονται για όλους τους εφήβους και συχνά εφαρμόζονται στα σχολεία για να ελαχιστοποιηθεί το στίγμα. Αντίθετα, οι στοχευμένες παρεμβάσεις επικεντρώνονται σε άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο λόγω παραγόντων όπως η φτώχεια ή η έκθεση στη βία. Οι ενδεικνυόμενες παρεμβάσεις απευθύνονται σε εφήβους που παρουσιάζουν ήδη συναισθηματικά ή συμπεριφορικά συμπτώματα, ενσωματώνοντας μεθόδους όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία.

Ενίσχυση των υπηρεσιών που στοχεύουν στην υποστήριξη ασυνόδευτων και συνοδευόμενων παιδιών προσφύγων.

> Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πρέπει να αντιμετωπίσουν επείγοντως τις μοναδικές ανάγκες τόσο των ασυνόδευτων όσο και των συνοδευόμενων παιδιών προσφύγων, αντιμετωπίζοντας τα συστημικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν στην πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες. Τα παιδιά αυτά συχνά παλεύουν με προβλήματα μεταφοράς που καθιστούν την εκπαίδευση, τη νομική υποστήριξη και τις ευκαιρίες ψυχαγωγίας ουσιαστικά απρόσιτες. Επιπλέον, οι ασυνεπείς υπηρεσίες διερμηνείας και μετάφρασης εμποδίζουν την ικανότητά τους να αξιοποιούν τους διαθέσιμους πόρους, αφήνοντας πολλούς απομονωμένους και χωρίς πλήρη υποστήριξη. Η εξασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε αυτές τις υπηρεσίες είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη και την ενσωμάτωσή τους. Μια ανανεωμένη εστίαση στην εκπαιδευτική πρόσβαση είναι επιτακτική ανάγκη, καθώς η εκπαίδευση χρησιμεύει ως θεμέλιο για την προσωπική ανάπτυξη και ως διέξοδος προς την ένταξη. Τα ενταξιακά γλωσσικά προγράμματα είναι ζωτικής σημασίας, επιτρέποντας στα παιδιά να ξεπεράσουν τα γλωσσικά εμπόδια και να συμμετέχουν ουσιαστικά στην εκπαίδευσή τους. Ενισχυμένες εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες θα προωθούσαν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και θα ενίσχυαν την αίσθηση του ανήκειν και της ψυχικής τους ευημερίας. Πρέπει επίσης να αναπτυχθούν και να επεκταθούν προγράμματα αναψυχής για τη στήριξη της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης των παιδιών προσφύγων. Δομημένες δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, οι τέχνες και τα ομαδικά προγράμματα προσφέρουν κρίσιμη συναισθηματική θεραπεία και σταθερότητα. Αυτές οι ευκαιρίες βοηθούν τα παιδιά να επεξεργαστούν το τραύμα, να οικοδομήσουν δεσμούς με συνομηλίκους και να ανακτήσουν μια αίσθηση κανονικότητας στη ζωή τους. Η ενίσχυση των συστημάτων επιτροπείας είναι εξίσου σημαντική. Οι κηδεμόνες και το προσωπικό των καταφυγίων πρέπει να εκπαιδεύονται με γνώμονα το τραύμα, ώστε να κατανοούν καλύτερα και να αντιμετωπίζουν τις πολύπλοκες ανάγκες αυτών των ευάλωτων παιδιών. Με την ενσωμάτωση της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στα εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά πλαίσια, τα παιδιά μπορούν να επωφεληθούν από την ολιστική φροντίδα, προωθώντας την ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική αποκατάσταση. Επιπλέον, οι συνθήκες στέγασης απαιτούν άμεση προσοχή, με την αναβάθμιση να δίνει προτεραιότητα στην υγιεινή, την ασφάλεια και την ιδιωτικότητα. Αφιερωμένοι χώροι αναψυχής και δομημένες δραστηριότητες θα πρέπει να ενσωματώνονται στην καθημερινή ρουτίνα για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Ο υπερπληθυσμός πρέπει να αντιμετωπιστεί με την επέκταση της χωρητικότητας των καταφυγίων ή τη μετάβαση σε πιο μικρά, ενσωματωμένα στην κοινότητα μοντέλα στέγασης, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά λαμβάνουν επαρκή επίβλεψη και φροντίδα. Τέλος, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής θα πρέπει να ενισχύσουν την πρόσβαση των παιδιών προσφύγων στην πληροφόρηση, εφοδιάζοντάς τα με τις γνώσεις που χρειάζονται για να περιηγηθούν στα πολύπλοκα νομικά και κοινωνικά συστήματα. Η αντιμετώπιση αυτών των κρίσιμων τομέων παρέχει ένα πιο περιεκτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά πρόσφυγες να θεραπευτούν, να αναπτυχθούν και να ενταχθούν στις νέες τους κοινότητες.

Επενδύστε στην ψυχική υγεία και στους επαγγελματίες του σχολείου Εκπαίδευση

>Μια κρίσιμη σύσταση από διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς υπογραμμίζει την ανάγκη για επαγγελματίες ψυχικής υγείας και σχολικής εκπαίδευσης. Η επένδυση αυτή είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί ότι το προσωπικό είναι εξοπλισμένο με σύγχρονες γνώσεις και ικανότητες, ενισχύοντας τελικά την παροχή υπηρεσιών και την υποστήριξη των πληθυσμών-στόχων. Οι συμμετέχοντες από κυβερνητικές αρχές υπογράμμισαν ότι η κατάρτιση των επαγγελματιών που συμμετέχουν σε προγράμματα ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας.

- **Συνεχής εκπαίδευση και ανάπτυξη δεξιοτήτων για επαγγελματίες που εργάζονται σε χώρους ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης.**
Μια κρίσιμη σύσταση από διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς υπογραμμίζει την ανάγκη συνεχούς εκπαίδευσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων για τους επαγγελματίες που εργάζονται σε χώρους ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης. Η επένδυση αυτή είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί ότι το προσωπικό είναι εξοπλισμένο με σύγχρονες γνώσεις και ικανότητες, ενισχύοντας τελικά την παροχή υπηρεσιών και την υποστήριξη των πληθυσμών-στόχων. Οι συμμετέχοντες από κυβερνητικές αρχές υπογράμμισαν ότι η κατάρτιση των επαγγελματιών που συμμετέχουν σε προγράμματα ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας. Η συνεχής εκπαίδευση επιτρέπει στα άτομα αυτά να βοηθούν αποτελεσματικά τους νέους που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας. Ομοίως, οι εκπρόσωποι των δημόσιων αρχών υπογράμμισαν την ανάγκη για εκπαιδευτικά προγράμματα που θα εφοδιάζουν τους κοινωνικούς λειτουργούς με τα απαραίτητα εφόδια για την πλοήγηση στις διοικητικές διαδικασίες, βελτιώνοντας έτσι την ικανότητά τους να εξυπηρετούν τους πελάτες. Επιπλέον, οι εκπρόσωποι των μη κυβερνητικών οργανώσεων ζήτησαν ολοκληρωμένη κατάρτιση για όσους ασχολούνται με τις προσπάθειες πρόληψης. Η κατάρτιση αυτή θα πρέπει να επικεντρώνεται σε νέες μεθοδολογίες, εργασία και πληροφορίες σχετικές με τις σύγχρονες πρακτικές ψυχικής υγείας. Επιπλέον, η εφαρμογή υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης πρώτων βοηθειών για την ψυχική υγεία είναι ζωτικής σημασίας για τους επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με τους νέους, καθώς και για τις οικογένειες και τους φίλους τους. Η εκπαίδευση αυτή θα βοηθήσει το προσωπικό να αναγνωρίζει τα πρώιμα σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας και να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά. Άλλοι κυβερνητικοί φορείς έδωσαν έμφαση στην ανάπτυξη ικανοτήτων στον τομέα της ψυχικής υγείας, υποστηρίζοντας πρωτοβουλίες όπως το διεπιστημονικό πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων EU-PROMENS και η κοινή δράση ImpleMENTAL. Τα προγράμματα αυτά αποσκοπούν στην προώθηση της κατάρτισης και των ευκαιριών ανταλλαγής μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και στη διευκόλυνση των μεταρρυθμίσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας σε ολόκληρη την ΕΕ.
- **Καθιέρωση κλινικής και τεχνικής εποπτείας ή καθοδήγησης για την επαρκή υποστήριξη των παρόχων υπηρεσιών ψυχικής υγείας, των εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών.**
Είναι σημαντικό να τονιστεί ο ρόλος της συνεχιζόμενης κλινικής και τεχνικής εποπτείας ή καθοδήγησης για να διασφαλιστεί ότι οι πάροχοι υπηρεσιών

ψυχικής υγείας, οι εκπαιδευτικοί και άλλοι επαγγελματίες υποστηρίζονται καθ' όλη τη διάρκεια του έργου τους. Ενώ η κατάρτιση αποτελεί κρίσιμο θεμέλιο, η συνεχής καθοδήγηση και υποστήριξη βοηθούν τους επαγγελματίες να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις γνώσεις τους, να περιηγούνται σε πολύπλοκες υποθέσεις και να διατηρούν την επαγγελματική τους ανάπτυξη και ευημερία. Η ενσωμάτωση μοντέλων ατομικής και ομαδικής εποπτείας στο πλαίσιο ανάπτυξης του εργατικού δυναμικού είναι το κλειδί για τη διατήρηση υπηρεσιών υψηλής ποιότητας και τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η κλινική και τεχνική εποπτεία θα πρέπει να θεσμοθετηθεί ως τακτική και αδιαπραγμάτευτη συνιστώσα της επαγγελματικής πρακτικής. Εκτός από την ατομική εποπτεία, οι προσεγγίσεις ομαδικής εποπτείας και εποπτείας από ομοτίμους ενισχύουν τη συνεργασία και την κοινή μάθηση μεταξύ των επαγγελματιών. Οι συνεδρίες ομαδικής εποπτείας δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον για το προσωπικό ώστε να μοιράζεται τις προκλήσεις, να ανταλλάσσει απόψεις και να αναπτύσσει συλλογικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων. Τα προγράμματα ψυχικής υγείας των νέων θα πρέπει να περιλαμβάνουν διεπιστημονικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικών, κοινωνικών λειτουργών και φροντιστών. Θα πρέπει επίσης να θεσπιστούν προγράμματα καθοδήγησης για την παροχή μακροπρόθεσμης υποστήριξης στους επαγγελματίες σε όλα τα επίπεδα. Οι οργανισμοί μπορούν να προωθήσουν μια κουλτούρα μάθησης και επαγγελματικής ανάπτυξης συνδυάζοντας το προσωπικό με μέντορες που διαθέτουν τεχνογνωσία στον τομέα τους.

• **Εξετάστε την ευημερία των παρόχων ψυχικής υγείας, των εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών**

Η υποστήριξη της ευημερίας των παρόχων υπηρεσιών ψυχικής υγείας, των εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών που εργάζονται στενά με παιδιά και νέους είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της ποιότητας και της βιωσιμότητας των υπηρεσιών. Οι διαβουλεύσεις ανέδειξαν τις αυξανόμενες πιέσεις που αντιμετωπίζουν αυτοί οι επαγγελματίες, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής εξουθένωσης, του δευτερογενούς τραύματος και των συστημικών προκλήσεων που εμποδίζουν την ικανότητά τους να παρέχουν επαρκή φροντίδα και υποστήριξη.

• **Κατάρτιση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, των κοινωνικών λειτουργών και των γονέων**

Επιπλέον, οι εκπρόσωποι τόνισαν την ανάγκη για περισσότερους κοινωνικούς λειτουργούς και την επέκταση των υφιστάμενων προγραμμάτων για την καλύτερη υποστήριξη των νέων. Η παρουσία ψυχολόγων και συμβούλων σε διάφορα περιβάλλοντα είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών και ψυχολογικών αναγκών των παιδιών. Μια άλλη σημαντική προοπτική προήλθε από τους παρόχους υπηρεσιών της κοινότητας, οι οποίοι υπογράμμισαν την ανάγκη συνεχούς κατάρτισης σχετικά με τις αναδυόμενες τάσεις των ναρκωτικών και τις θεραπευτικές μεθόδους για την προσαρμογή στα μεταβαλλόμενα πρότυπα χρήσης ουσιών. Οι γονείς συνέβαλαν επίσης στη συζήτηση αυτή υποστηρίζοντας την εκπαίδευση των μαθητών και των γονέων σχετικά με την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας. Πρότειναν να εφαρμόσουν τα σχολεία προγράμματα για την ενίσχυση του ψηφιακού

αλφαριθμητισμού, την ευαισθητοποίηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τους κινδύνους του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Αυτή η ολιστική προσέγγιση της κατάρτισης διασφαλίζει ότι όλοι οι ενδιαφερόμενοι -επαγγελματίες, μαθητές και γονείς- είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να περιηγηθούν στην πολυπλοκότητα της ψυχικής υγείας στη σημερινή ψηφιακή εποχή. Παρέχονται οι ακόλουθες συστάσεις για την αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών αναγκών των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των επαγγελματιών που ασχολούνται με τη νεολαία στην Κύπρο:

- ▶ Για να διασφαλιστεί ότι η κατάρτιση για την ανάπτυξη ικανοτήτων για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι σχετική, αποτελεσματική και ευθυγραμμισμένη άμεσα με τις μοναδικές ανάγκες των νέων, είναι σημαντικό να διενεργηθεί επίσημη αξιολόγηση των αναγκών πριν από την ανάπτυξη του περιεχομένου. Αυτό το προκαταρκτικό βήμα είναι θεμελιώδες για την επικύρωση και την προσαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού. Συγκεντρώνοντας πληροφορίες από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, νέους και ενδεχομένως άλλους ενδιαφερόμενους φορείς, μια άτυπη αξιολόγηση αναγκών μπορεί να αποκαλύψει τρέχοντα κενά στη γνώση, συγκεκριμένους τομείς στους οποίους οι επαγγελματίες αισθάνονται λιγότερο σίγουροι και πιεστικά ζητήματα που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των νέων στην κοινότητα.
- ▶ Επιπλέον, η διαδικασία αυτή επιτρέπει στους εκπαιδευτές να προσαρμόζουν το πρόγραμμα σπουδών ώστε να αντικατοπτρίζει τις προκλήσεις του πραγματικού κόσμου, να δίνει προτεραιότητα στις πρακτικές δεξιότητες και να αντιμετωπίζει παράγοντες που σχετίζονται με την περιοχή ή την κουλτούρα, οι οποίοι μπορεί να παραβλέπονται σε ένα τυποποιημένο πρόγραμμα. Χωρίς αυτή την αρχική αξιολόγηση, το περιεχόμενο της κατάρτισης κινδυνεύει να είναι υπερβολικά θεωρητικό ή να μην είναι ευθυγραμμισμένο με την επιτόπια πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες, μειώνοντας τη συνολική αποτελεσματικότητα του προγράμματος. Μια επίσημη αξιολόγηση των αναγκών ενισχύει τελικά τη συνάφεια και τη δυνατότητα εφαρμογής της κατάρτισης, διασφαλίζοντας ότι ανταποκρίνεται στις ποικίλες και δυναμικές ανάγκες υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων. Είναι ουσιώδες να δοθεί προτεραιότητα στην κατάρτιση των επαγγελματιών που ασχολούνται με τη νεολαία και την ψυχική υγεία, ώστε να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητά τους στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων, με ιδιαίτερη έμφαση στη θεραπεία και όχι στην πρόληψη.
- ▶ Η κατάρτιση θα πρέπει να είναι συνεχής και μακράς διάρκειας, επιτρέποντας την εις βάθος μάθηση και τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη. Τα προγράμματα κατάρτισης πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να προάγουν τη συνεχή και σε βάθος μάθηση για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας των προσπαθειών δημιουργίας ικανοτήτων για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, τους εκπαιδευτικούς και άλλους που εργάζονται με τη νεολαία. Οι σύντομες, εφάπαξ εκπαιδευτικές συνεδρίες δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση των πολύπλοκων και εξελισσόμενων αναγκών της ψυχικής υγείας των νέων. Αντίθετα, τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να είναι

πρωτοβουλίες μακράς διάρκειας που θα επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν σε κρίσιμα θέματα, να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους με την πάροδο του χρόνου και να προσαρμόζονται στις αναδυόμενες προκλήσεις. Η κατάρτιση πρέπει να συμπληρώνεται από μοντέλα κοινότητας πρακτικής ή συστήματα εποπτείας από ομοτίμους για τη διατήρηση και την ενίσχυση αυτής της μάθησης, διασφαλίζοντας ότι οι επαγγελματίες θα συνεχίσουν να αναπτύσσονται σε υποστηρικτικά, συνεργατικά περιβάλλοντα.

- ▶ Η ενσωμάτωση ενός ψηφιακού στοιχείου στα προγράμματα κατάρτισης θα διασφαλίσει ότι οι επαγγελματίες είναι εξοπλισμένοι για να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά την τεχνολογία, επιτρέποντάς τους να ασχοληθούν με τους νέους με τρόπους που ανταποκρίνονται στον ψηφιακό τρόπο ζωής τους.
- ▶ Επιπλέον, η κατάρτιση θα πρέπει να βασίζεται σε πρακτικές εφαρμογές, παρέχοντας συγκεκριμένα παραδείγματα και πρακτικά εργαλεία για εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες. Αυτό περιλαμβάνει εξειδικευμένα προγράμματα προσαρμοσμένα στις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι, διασφαλίζοντας ότι οι επαγγελματίες μπορούν να ανταποκριθούν κατάλληλα στις διάφορες ανησυχίες για την ψυχική υγεία.
- ▶ Η ενσωμάτωση της κατάρτισης "Πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία" θα ενδυναμώσει τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις κρίσεις, εξοπλίζοντάς τους με τις δεξιότητες για την παροχή άμεσης υποστήριξης και καθοδήγησης.

Δίνοντας έμφαση σε αυτά τα στοιχεία στις πρωτοβουλίες κατάρτισης, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα καλύτερα προετοιμασμένο εργατικό δυναμικό για την παροχή ολοκληρωμένης και αποτελεσματικής υποστήριξης ψυχικής υγείας στους νέους, βελτιώνοντας τελικά τα αποτελέσματα της θεραπείας και της φροντίδας τους.

Ενισχύστε τη Συμμετοχή της κοινότητας και της οικογένειας στην ψυχική υγεία
Πρωτοβουλίες

> Η ενίσχυση της εμπλοκής της κοινότητας και της οικογένειας σε πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της ευημερίας των νέων. Οι φροντιστές και οι οικογένειες διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ψυχική υγεία των νέων, παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη, σταθερότητα και ανθεκτικότητα. Ωστόσο, οι ίδιοι οι φροντιστές συχνά αντιμετωπίζουν σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των οικονομικών πιέσεων, της κοινωνικής απομόνωσης και των προκλήσεων της αντιμετώπισης των σύνθετων συναισθηματικών αναγκών των παιδιών τους.

• Επενδύστε στην ευημερία των φροντιστών/οικογενειών

Για την πλήρη υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων, είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλιστεί ότι οι φροντιστές έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία τους. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας προσαρμοσμένης στους φροντιστές και ευκαι-

ρίες για την ανάπτυξη της ικανότητάς τους να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τα παιδιά. Προγράμματα όπως η εκπαίδευση σε γονεϊκές δεξιότητες μπορούν να εξοπλίσουν τους φροντιστές με στρατηγικές για να φροντίζουν τα παιδιά που βιώνουν δυσφορία, να προωθούν την ανοιχτή επικοινωνία και να διαχειρίζονται τις κρίσεις με ενσυναίσθηση και αυτοπεποίθηση. Επενδύοντας στην ευημερία των φροντιστών παράλληλα με τις παρεμβάσεις που επικεντρώνονται στη νεολαία, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής μπορούν να ενισχύσουν ολόκληρη την οικογενειακή μονάδα, δημιουργώντας ένα πιο υποστηρικτικό περιβάλλον για την ευημερία των νέων.

• Δημιουργία τοπικών κοινοτικών υπηρεσιών για την άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας

Οι εκπρόσωποι των νέων ζήτησαν τη δημιουργία περισσότερων τοπικών κοινοτικών υπηρεσιών και δομών για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας. Τόνισαν την ανάγκη για πρωτοβουλίες που εμπλέκουν τις οικογένειες σε συζητήσεις για την ψυχική υγεία. Μια βασική σύσταση είναι να δοθεί έμφαση στην ψυχοεκπαίδευση των γονέων και να ενισχυθεί η συνεργασία μεταξύ γονέων, σχολείων και της ευρύτερης κοινότητας. Δεδομένου ότι τα παιδιά περνούν τον περισσότερο χρόνο τους είτε στο σχολείο είτε στο οικογενειακό περιβάλλον, οι χώροι αυτοί είναι ζωτικής σημασίας για τη στήριξη της ψυχικής τους ευημερίας. Παρέχοντας στους γονείς τα εργαλεία και τις γνώσεις για την καλύτερη κατανόηση των ζητημάτων ψυχικής υγείας, την αναγνώριση πρώιμων σημείων δυσφορίας και την αποτελεσματική αντίδραση, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο υποστηρικτικό περιβάλλον για τα παιδιά. Επιπλέον, η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ σχολείων και γονέων μέσω κοινών πρωτοβουλιών, εργαστηρίων και ανοικτών διαύλων επικοινωνίας μπορεί να διασφαλίσει ότι η ψυχική υγεία αντιμετωπίζεται ολιστικά και συνεχώς. Αυτή η συνεργατική προσέγγιση μπορεί να ενδυναμώσει τις οικογένειες και τους εκπαιδευτικούς να συνεργαστούν για να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία των νέων και να τους παράσχουν τους πόρους που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν. Η εκπαίδευση των οικογενειών μέσω σεμιναρίων και εκστρατειών μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού κοινοτικού περιβάλλοντος, ιδίως για όσους δεν γνωρίζουν τα θέματα ψυχικής υγείας. Η διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων μέσω των ενώσεων γονέων-καθηγητών θα μπορούσε να ενισχύσει περαιτέρω τη δέσμευση και την ευαισθητοποίηση. Άλλοι υπογράμμισαν τη σημασία της ενίσχυσης των κοινοτικών πρωτοβουλιών και της διασφάλισης συνεχούς ψυχολογικής υποστήριξης στα σχολεία για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας. Για την προληπτική αντιμετώπιση των προκλήσεων της ψυχικής υγείας των νέων, συνιστάται να δοθεί προτεραιότητα στην ανάπτυξη και επέκταση των κοινοτικών υπηρεσιών και των προληπτικών παρεμβάσεων. Οι υπηρεσίες που βασίζονται στην κοινότητα είναι απαραίτητες για τη δημιουργία προσβάσιμων, υποστηρικτικών και οικείων περιβαλλόντων όπου οι νέοι αισθάνονται άνετα να αναζητήσουν βοήθεια πριν οι ανησυχίες τους κλιμακωθούν σε πιο σοβαρά ζητήματα ψυχικής υγείας. Αυτές οι εντοπισμένες υπηρεσίες μπορούν να προσφέρουν έγκαιρο έλεγχο, εκπαιδευτικά εργαστήρια, προγράμματα υποστήριξης ομοτίμων και στοχευμένες παρεμβάσεις που αντιμετωπίζουν τις μοναδικές πιέσεις της κοινότητας και παράγοντες κινδύνου. Εστιάζοντας στην πρόληψη, οι υπη-

ρεσίες αυτές μειώνουν το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία, προωθούν την έγκαιρη παρέμβαση και ενισχύουν την ανθεκτικότητα των νεανικών πληθυσμών. Επιπλέον, οι κοινοτικές προσεγγίσεις μπορούν να γεφυρώσουν τα παραδοσιακά κενά στην ψυχική υγεία, προσεγγίζοντας υποεξυπηρετούμενες ή δυσπρόσιτες ομάδες, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό δίκτυο που ενδυναμώνει τους νέους και τις οικογένειές τους. Η επένδυση σε αυτές τις προληπτικές στρατηγικές με γνώμονα την κοινότητα ενισχύει την έγκαιρη ανίχνευση και δημιουργεί ένα θεμέλιο ψυχικής ευεξίας που συμβάλλει στα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της υγείας των νέων.

- **Ανάπτυξη προγραμμάτων με στόχο τη συμμετοχή των γονέων**

Ομοίως, τόσο οι εκπρόσωποι κυβερνητικών όσο και μη κυβερνητικών οργανώσεων τάχθηκαν υπέρ στοχευμένων προγραμμάτων και εργαστηρίων για γονείς, με έμφαση στις σύγχρονες προκλήσεις, όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο και οι αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας στην τοπική κοινωνία. Επίσης, ζήτησαν ισχυρά κοινοτικά συστήματα υποστήριξης για τη διατήρηση των παρεμβάσεων πέραν των επίσημων πλαισίων, όπως τα σχολεία. Η επένδυση σε κοινοτικά συστήματα υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των κέντρων ψυχικής υγείας και των κέντρων πολλαπλών χρήσεων, μπορεί να αξιοποιήσει τα υπάρχοντα δίκτυα οικογένειας και γειτονιάς για να ενισχύσει την προσβασιμότητα και την υποστήριξη. Ορισμένοι υπογράμμισαν επίσης τη σημασία της ενθάρρυνσης της συμμετοχής των γονέων και ευρύτερων προγραμμάτων πρόληψης για τη δημιουργία υγιέστερων περιβαλλόντων για τα παιδιά και τους εφήβους. Ενισχύοντας την εμπλοκή της κοινότητας και της οικογένειας, οι πρωτοβουλίες αυτές μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο ενημερωμένη και υποστηρικτική ατμόσφαιρα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων.

06. Συμπέρασμα

Η παρούσα μελέτη υπογραμμίζει την κρίσιμη ανάγκη να λαμβάνεται υπόψη η ψυχική υγεία, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον όπου οι νέοι αισθάνονται κατανοητοί και υποστηριζόμενοι. Μέσω ολοκληρωμένης έρευνας γραφείου και επιτόπιας έρευνας, αναδείχθηκαν σημαντικές προκλήσεις και κενά στα υφιστάμενα συστήματα υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο. Στα βασικά εμπόδια που εντοπίστηκαν περιλαμβάνονται το διάχυτο κοινωνικό στίγμα, η ανεπαρκής ευαισθητοποίηση των ενδιαφερόμενων φορέων, όπως οι νέοι και οι οικογένειές τους, η έλλειψη διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση των διαταραχών ψυχικής υγείας και η ανεπαρκής κατάρτιση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Οι γνώσεις που συγκεντρώθηκαν από αυτή την έρευνα είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών και πολιτικών για την προώθηση της ψυχικής ευημερίας και ανθεκτικότητας των νέων στην Κύπρο. Με την ευθυγράμμιση των εθνικών πρωτοβουλιών με τους ευρύτερους στόχους της ΕΕ, υπάρχει μια μοναδική ευκαιρία να προωθηθεί ένα πιο υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον για την ψυχική υγεία των νέων. Από την έρευνα προκύπτουν διάφορες βασικές συστάσεις για την ενίσχυση της υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων στην Κύπρο. Οι συστάσεις αυτές βασίζονται στις πολύτιμες προοπτικές όσων ασχολούνται ενεργά με τον τομέα - νέοι, επαγγελματίες, οικογένειες και διάφοροι ενδιαφερόμενοι. Επισημαίνουν τα υφιστάμενα κενά και εμπόδια, ενώ παράλληλα αναγνωρίζουν ελπιδοφόρες υπηρεσίες και προγράμματα. Τελικά, τα ευρήματα καταλήγουν σε προτεραιότητες και συστάσεις πολιτικής που χρησιμεύουν ως οδικός χάρτης για μελλοντικές δράσεις στον τομέα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εμπλοκή και τη συμμετοχή των νέων, καθώς οι φωνές και οι ανάγκες των νέων είναι ζωτικής σημασίας κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή υπηρεσιών και προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας.

Αναφορές

Alexi, N., Moore, K., & Argyrides, M. (2018). Ανοιχτότητα στην αναζήτηση βοήθειας για ψυχικές ασθένειες μεταξύ των Ελληνοκυπρίων. Διεθνής Προώθηση της Υγείας, 33(6), 990-998. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax040>

Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Αυξάνονται τα προβλήματα ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στον 21ο αιώνα; Συστηματική ανασκόπηση. Το αυστραλιανό και νεοζηλανδικό περιοδικό ψυχιατρικής, 48(7), 606–616. <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>

Christodoulides, C., Intziegianni, K., Mappourides, A., Antoniou, P. & Hadjifoti, P. (2021). Διερεύνηση της σχέσης της νεολαίας στην Κύπρο με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και το Διαδίκτυο. Alexander College-Alexander Research Centre.

Caspi A, Houts RM, Ambler A, et al. (2020). Διαχρονική αξιολόγηση των διαταραχών ψυχικής υγείας και των συννοσηροτήτων κατά τη διάρκεια 4 δεκαετιών μεταξύ των συμμετεχόντων στη μελέτη Dunedin Birth Cohort Study. JAMA Network Open, 3(4). doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3221

Craig, S. L., Eaton, A. D., Leung, V. W., Iacono, G., Pang, N., Dillon, F., ... & Dobinson, C. (2021). Αποτελεσματικότητα της θετικής γνωσιακής συμπεριφορικής ομαδικής θεραπείας για εφήβους και νεαρούς ενήλικες που ανήκουν σε σεξουαλικές και έμφυλες μειονότητες σε περιβάλλοντα κοινότητας στο Οντάριο του Καναδά. BMC psychology, 9(1), 94 <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00595-6>

Eaton, J., McCay, L., Semrau, M., Chatterjee, S., Baingana, F., Araya, R., Ntulo, C., Thornicroft, G., & Saxena, S. (2011). Κλιμάκωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Lancet (London, England), 378(9802), 1592–1603. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60891-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60891-X)

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2023). Flash Eurobarometer 530: Mental Health [Report]. Ipsos European Public Affairs. <https://europa.eu/eurobarometer>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Γενική Διεύθυνση Υγείας και Ασφάλειας Τροφίμων.(2023). Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας. https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en

Ευρωπαϊκός Οργανισμός Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής για τη Νεολαία (2023). Πληροφορίες για τη νεολαία για την ψυχική υγεία των νέων: Μια έκθεση έρευνας. <https://static1.squarespace.com/static/63e63a0eeebdc006803f20644/t/65535e6ee577a04a364e2adb/1699962481192/YIminds-survey-report-FINAL.pdf>

Fritz, J., De Graaff, A. M., & Caisley, H. (2018). Συστηματική ανασκόπηση των αποδεκτών παραγόντων ανθεκτικότητας που μετράζουν και/ή μεσολαβούν στη σχέση μεταξύ των παιδικών αντιξοοτήτων και της ψυχικής υγείας των νέων. Frontiers in psychiatry, 9, 341825. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00230>

Fusar-Poli, P., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V., & Ioannidis, J. P. A. (2021). Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of youth. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 20(2), 200–221. <https://doi.org/10.1002/wps.20869>

Gore, F. M., Bloem, P. J., Patton, G. C., Ferguson, J., Joseph, V., Coffey, C., Sawyer, S. M., & Mathers, C. D. (2011). Global burden of disease in youth aged 10-24 years: a systematic analysis. Lancet (London, England), 377(9783), 2093–2102. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60512-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60512-6)

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in youth: a systematic review. BMC Psychiatry, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>

Hafstad, G. S., & Augusti, E. M. (2021). Μια χαμένη γενιά; COVID-19 and adolescent mental health. The Lancet. Psychiatry, 8(8), 640–641. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00179-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00179-6)

IMR & Youth Board of Cyprus. (2021). IMR-UNIC quantitative survey report on mental health. IMR/University of Nicosia. https://youthpolicy.onek.org.cy/wp-content/uploads/IMR-UNIC_Quantitative-Survey-Report_Mental-Health.pdf

Kouta, C., Phellas, C. & Charis, K. (2013). Γνώσεις, στάσεις και αντιλήψεις των μεταναστών από τρίτες χώρες στην Κύπρο σχετικά με το HIV/AIDS και τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία: Η συμβολή της νοσηλευτικής δεοντολογίας στην υγειονομική περίθαλψη. Health Science Journal, 7 (3), pp. 258–268.

Lundy (2007). A discourse analysis is conducted to conceptualise Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. 33(6), 927-942, British Educational Research Journal. <https://doi.org/10.1080/01411920701657033>

MacDonald, K., Fainman-Adelman, N., Anderson, K. K., & Iyer, S. N. (2018). Pathways to mental health services for youth: a systematic review. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 53(10), 1005–1038. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1578-y>

Malla, A., Iyer, S., McGorry, P., Cannon, M., Coughlan, H., Singh, S., Jones, P., & Joobor, R. (2016). From early intervention in psychosis to youth mental health reform: a review of the evolution and transformation of mental health services for youth. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 51(3), 319–326. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1165-4>

Ministry of Education, Sport and Youth (2021) Yearly Report. Ανακτήθηκε από https://archeia.moec.gov.cy/mc/606/etisia_ekthesi_2021_ell.pdf

Morris, J., Belfer, M., Daniels, A., Flisher, A., Villé, L., Lora, A., & Saxena, S. (2011). Treated prevalence of and mental health services received by children and adolescents in 42 low-and-middle-income countries. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 52(12), 1239–1246. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02409.x>

Mousoulidou, M., Siakalli, M., Christodoulou, A., & Argyrides, M. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on mental health: evidence from Cyprus. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8), 3868. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083868>

OECD/European Union (2022), Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>.

Paradeisioti, A. (2023). Mental health services for children and adolescents in Cyprus. European Child & Adolescent Psychiatry, 32(4), 1521–1523. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02194-9>

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., Prince, M., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. Lancet (London, England), 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)

youthPetro, P. (2021). The 2019 introduction of the new National Healthcare System in Cyprus. Health Policy, 125(3), 284-289. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2020.12.018>

Potrebný, T., Wiium, N., & Lundegård, M. M. (2017). Temporal trends in adolescents’ self-reported psychosomatic health complaints from 1980-2016: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 12(11), e0188374. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188374>

Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι (δεν) αναζητούν και δεν έχουν πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια για τα προβλήματα ψυχικής υγείας τους; A systematic review of quantitative and qualitative studies. European child & adolescent psychiatry, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>

Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι (δεν) αναζητούν και δεν έχουν πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια για τα προβλήματα ψυχικής υγείας τους; A systematic review of quantitative and qualitative studies. European child & adolescent psychiatry, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>

YouthScheiner, C., Grashoff, J., Kleindienst, N., & Buerger, A. (2022). Mental disorders at the beginning of adolescence: prevalence

estimates in a sample aged 11-14. Public Health in Practice, 4, 100348. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100348>

Servili C. (2012). An international perspective on youth mental health: the role of primary health care and collaborative care models. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 21(2), 127–129. Scheiner Sheppard, R., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2018). Unmet need for professional mental health care among adolescents with high psychological distress. The Australian and New Zealand journal of psychiatry, 52(1), 59–67. <https://doi.org/10.1177/0004867417707818>

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A. S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Adolescent Mental Health Programme Components and Behavior Risk Reduction: A Meta-analysis. Pediatrics, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular psychiatry, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

Thompson, E. J., Richards, M., Ploubidis, G. B., Fonagy, P., & Patalay, P. (2023). Μεταβολές στις συνέπειες της εφηβικής ψυχικής ασθένειας στους ενήλικες: ευρήματα από τις βρετανικές κοορτές γεννήσεων 1958 και 1970. Ψυχολογική ιατρική, 53(3), 1074–1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291721002506>

Tzouvara, V., Kupdere, P., Wilson, K., Matthews, L., Simpson, A., & Foye, U. (2023). Δυσμενείς παιδικές εμπειρίες, ψυχική υγεία και κοινωνική λειτουργικότητα: Βιβλιογραφική ανασκόπηση. Παιδική κακοποίηση & παραμέληση, 139, 106092. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106092>

Uhlhaas, P. J., Davey, C. G., Mehta, U. M., Shah, J., Torous, J., Allen, N. B., Avenevoli, S., Bella-Awusah, T., Chanen, A., Chen, E. Y. H., Correll, C. U., Do, K. Q., Fisher, H. L., Frangou, S., Hickie, I. B., Keshavan, M. S., Konrad, K., Lee, F. S., Liu, C. H., Luna, B., ... Wood, S. J. (2023). Προς ένα παράδειγμα ψυχικής υγείας των νέων: μια προοπτική και ένας οδικός χάρτης. Μοριακή ψυχιατρική, 28(8), 3171–3181. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02202-z>

UNICEF. (2021). Συμμετοχή των παιδιών και των νέων στο στρατηγικό σχέδιο της UNICEF.

UNICEF. (2021). Η κατάσταση των παιδιών στον κόσμο 2021: Στο μυαλό μου. Παιδικό Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών.

Ηνωμένα Έθνη (2015). Μετασχηματίζοντας τον κόσμο μας: η Ατζέντα 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη. Ηνωμένα Έθνη: Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ.

Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., ... & Bhutta, Z. A. (2020). Παγκόσμια επιβάρυνση από 369 ασθένειες και τραυματισμούς σε 204 χώρες και εδάφη, 1990-2019: συστηματική ανάλυση για τη μελέτη Global Burden of Disease Study 2019. The lancet, 396(10258), 1204-1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)

Westberg, K.H., Nygren, J.M., Nyholm, M., Carlsson I. & Svedberg, P. (2020). Χαμένοι στο χώρο - μια διερεύνηση της αναζήτησης βοήθειας μεταξύ των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας: μια κονστрукτιβιστική θεμελιωμένη θεωρητική μελέτη. Αρχεία Δημόσιας Υγείας, 78 (93). <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00471-6>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (2021). Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας για την προώθηση της ισότητας. Ανακτήθηκε από

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2001). Παγκόσμια Έκθεση για την Υγεία 2001: Ψυχική Υγεία: Νέα κατανόηση, νέα ελπίδα. ΠΟΥ, Γενεύη.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2004). Προώθηση της ψυχικής υγείας: Έννοιες, αναδυόμενα στοιχεία, πρακτική: Συγκεντρωτική έκθεση. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2005). Πολιτικές και σχέδια για την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. ΠΟΥ, Γενεύη.
Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2012). Σχέδιο ψηφίσματος για την ψυχική υγεία: Η παγκόσμια επιβάρυνση από ψυχικές διαταραχές και η ανάγκη για μια ολοκληρωμένη, συντονισμένη απάντηση από τους τομείς της υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας σε επίπεδο χώρας (EB 130.R8) ΠΟΥ, Γενεύη.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2014). Επενδύοντας στα παιδιά: Η ευρωπαϊκή στρατηγική για την υγεία των παιδιών και των εφήβων 2015–2020. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Κοπεγχάγη, Δανία.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2021). Άτλας ψυχικής υγείας 2020. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.<https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>.

YouthWiki (2024). 7.5 Ψυχική υγεία. Εθνικές πολιτικές. Διαθέσιμο στο: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/75-mental-health>

Παράρτημα Ι. Πληροφορίες για τους συμμετέχοντες οργανισμούς

	Οργανισμός/ Υπηρεσία/ Πάροχος	Σύντομη περιγραφή
1	Υπηρεσίες ψυχικής υγείας του Υπουργείου Υγείας (ΥΥ)	Το Υπουργείο Υγείας στην Κύπρο είναι υπεύθυνο για την κυβερνητική πολιτική σε θέματα υγείας. Η αποστολή των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας είναι η παροχή ποιοτικής φροντίδας για την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης και της προαγωγής της ψυχικής υγείας. Η φροντίδα θα πρέπει να οργανώνεται σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του ατόμου και της οικογένειας, σε συνεργασία με άλλες ενδιαφερόμενες υπηρεσίες και φορείς (κυβερνητικούς, κοινοτικούς, εθελοντικούς κ.λπ.).
2	Κυπριακό Συμβούλιο Νεολαίας (CYC)	Το CYC ιδρύθηκε το 1996 ως εθελοντική, μη κυβερνητική, μη κερδοσκοπική οργάνωση. Στόχος του είναι η προώθηση του διαλόγου και της συνεργασίας μεταξύ των νέων της Κύπρου και η σύνδεσή τους με τους νέους της Ευρώπης και του κόσμου. Το CYC συνεργάζεται συνεχώς με το Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας. Οι τομείς ενδιαφέροντος, που αφορούν πάντα τη νεολαία, περιλαμβάνουν τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα, την απασχόληση και τα κοινωνικά ζητήματα, την ενεργό συμμετοχή των πολιτών και τη δια βίου μάθηση, τη μη τυπική εκπαίδευση και τις πολιτικές για τη νεολαία.

3	Συμβούλιο Νεολαίας Κύπρου (ΟΝΕΚ)	Το Συμβούλιο Νεολαίας της Κύπρου ιδρύθηκε το 1994 ως νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου βάσει του περί Συμβουλίου Νεολαίας Νόμου του 1994 (Ν.33 (Ι)/94), ο οποίος ψηφίστηκε ομόφωνα από τη Βουλή των Αντιπροσώπων. Από την έναρξη της λειτουργίας του στις 2 Ιουνίου 1994, όταν διορίστηκε το πρώτο Διοικητικό Συμβούλιο, ο οργανισμός έχει προσφέρει στους νέους πολλαπλές ευκαιρίες για ενεργό συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες στην Κύπρο και στο εξωτερικό. Ο πρωταρχικός ρόλος του οργανισμού είναι συμβουλευτικός, αλλά αναλαμβάνει επίσης έργα που σχετίζονται με τη νεολαία, μετά από έγκριση του Υπουργικού Συμβουλίου, είτε κατά την έγκριση του ετήσιου προϋπολογισμού του οργανισμού είτε στο πλαίσιο άλλης έκτακτης απόφασης. Ως συμβουλευτικό όργανο, το Διοικητικό Συμβούλιο υποβάλλει προτάσεις για τη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης και εξειδικευμένης πολιτικής για τη νεολαία στο Υπουργικό Συμβούλιο μέσω του Υπουργού Παιδείας και Πολιτισμού. Ο πρωταρχικός σκοπός του ΟΝΕΚ, ο οποίος απορρέει από το νόμο του Συμβουλίου Νεολαίας, είναι η ουσιαστική συμβολή στη λήψη αποφάσεων σχετικά με την πολιτική για τη νεολαία, με επίκεντρο τις τρέχουσες προκλήσεις και με τον μεγαλύτερο δυνατό θετικό αντίκτυπο στη νεολαία.
4	Οργανισμός Κυπριακών Λεσχών Νεολαίας (ΚΟΚΕΝ)	Είναι μία από τις παλαιότερες και μεγαλύτερες εθελοντικές οργανώσεις νεολαίας στην Κύπρο. Η ΚΟΚΕΝ είναι μια μη κερδοσκοπική, μη κομματική, μη κυβερνητική οργάνωση (ΜΚΟ) που αποτελείται από το κεντρικό συντονιστικό όργανο των Λεσχών Νεολαίας στις αστικές και αγροτικές περιοχές της Κυπριακής Δημοκρατίας. Ως νέοι στο ΚΟΚΕΝ θεωρούνται οι νέοι ηλικίας 13 έως 35 ετών. Μια ΜΚΟ αφιερωμένη στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων στις αστικές και αγροτικές περιοχές της Κύπρου. Συμβάλλει ενεργά στην ευαισθητοποίηση των νέων σε διάφορα θέματα. Σε συνεργασία με τα μέλη των κυβερνητικών και μη κυβερνητικών οργανώσεων, τον επιχειρηματικό κόσμο και την κοινωνία των πολιτών, η ΚΟΚΕΝ σχεδιάζει να αναπτύξει και να αναβαθμίσει την προσαρμογή των μέτρων ενδυνάμωσης των νέων. Η ΚΟΚΕΝ προσφέρει ποιοτική αναβάθμιση και εκσυγχρονισμό στη συγκρότηση των Λεσχών Νεολαίας, έτσι ώστε να συνεχίσουν το πολυδιάστατο έργο τους για την πνευματική ανάπτυξη και την υγιή ανάπτυξη της νεολαίας της Κύπρου. Μεταξύ άλλων, στοχεύουμε να υποστηρίξουμε και να ενθαρρύνουμε το έργο των εθελοντών για να διασφαλίσουμε την ομαλή λειτουργία και τη βιωσιμότητα των Λεσχών Νεολαίας. Σήμερα, η ΚΟΚΕΝ εποπτεύει και καθοδηγεί 75 Λέσχες Νεολαίας, ανεβάζοντας το συνολικό αριθμό σε 75 Λέσχες Νεολαίας με περίπου 3000 μέλη.

5	Βουλή των Αντιπροσώπων της Νεολαίας (HoYR)	Νομοθετεί στο πλαίσιο της διάκρισης των εξουσιών στο πλαίσιο του κράτους δικαίου. Παράλληλα, η Βουλή των Νέων Αντιπροσώπων συγκαλείται για να συμμετάσχει σε μια μοναδική μορφή "νομοθεσίας" μέσω της προσομοίωσης της υιοθέτησης εκθέσεων και αποφάσεων, αντικατοπτρίζοντας την επίσημη κοινοβουλευτική διαδικασία. Η πρωτοβουλία αυτή παρέχει στους νέους μια επίσημη πλατφόρμα για να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με θέματα που αφορούν τη νεολαία, επιτρέποντάς τους να συμμετέχουν άμεσα σε ένα δομημένο, κοινοβουλευτικό περιβάλλον. Μέσω αυτής της εμπειρίας, οι νέοι συμμετέχοντες αποκτούν βαθύτερη κατανόηση αρχών όπως η δημοκρατία, η ελευθερία του λόγου με σεβασμό στις αντίθετες απόψεις, τα ανθρώπινα δικαιώματα και η δυναμική του διαλόγου. Αναπτύσσουν επίσης δεξιότητες διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού για την επίτευξη αμοιβαία αποδεκτών λύσεων σε κοινές προκλήσεις. Αυτή η πρακτική προσέγγιση δημιουργεί ενημερωμένους, αφοσιωμένους και με σεβασμό μελλοντικούς ηγέτες που κατανοούν τα προνόμια και τις ευθύνες της νομοθετικής διαδικασίας.
6	Εθνική Αρχή Εξαρτήσεων Κύπρου (NAAC)	Η NAAC είναι το ανώτατο συντονιστικό όργανο στον τομέα των νόμιμων και παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών και του παθολογικού τζόγου στην Κύπρο. Η NAAC έχει τις ακόλουθες αρμοδιότητες: Σχεδιασμός και παρακολούθηση της εφαρμογής της Εθνικής Στρατηγικής για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από παράνομες ουσίες και της επιβλαβούς χρήσης αλκοόλ 2013-2020. Συντονισμός και παρακολούθηση όλων των σχετικών μέτρων και παρεμβάσεων, προώθηση νομοθετικών μέτρων. Προώθηση έγκαιρης και επιστημονικά τεκμηριωμένης πληροφόρησης και διαφώτισης, Έγκριση μέτρων, προγραμμάτων και παρεμβάσεων για την πρόληψη, τη θεραπεία, τη μείωση της βλάβης και την κοινωνική επανένταξη, καθώς και χορηγία αδειοδοτημένων προγραμμάτων μη κυβερνητικών οργανώσεων. Παρακολούθηση για τον εντοπισμό οποιασδήποτε άμεσης ή έμμεσης προώθησης ή διαφήμισης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Ανάπτυξη συνεργασίας με αντίστοιχους διεθνείς και εθνικούς φορείς/οργανισμούς, Εφαρμογή παρεμβάσεων ή προγραμμάτων. Συλλογή, επεξεργασία, μελέτη και αξιολόγηση πληροφοριών και δεδομένων- δημιουργία, οργάνωση και λειτουργία ηλεκτρονικού δικτύου πληροφοριών- και Συνεργασία με το Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (ΕΚΠΝΤ).

7	Επίτροπος για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CCR)	Ένα ανεξάρτητο όργανο που ασχολείται αποκλειστικά με τα δικαιώματα του παιδιού και του οποίου οι αρμοδιότητες και οι υποχρεώσεις προβλέπονται από το νόμο. Το Υπουργικό Συμβούλιο διορίζει τον Επίτροπο. Ο Επίτροπος είναι υπεύθυνος για την εποπτεία της επιβολής των δικαιωμάτων των παιδιών και τη διασφάλιση της ευημερίας και της προστασίας τους σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών, σωματικών και εκπαιδευτικών πτυχών.
8	Υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας (SWS)	Μια δημόσια αρχή που υπάγεται στο Υφυπουργείο Κοινωνικής Πρόνοιας και έχει ως στόχο τη στήριξη των ευάλωτων πληθυσμών, ιδίως των παιδιών και των οικογενειών. Οι βασικές υπηρεσίες περιλαμβάνουν ρυθμίσεις εναλλακτικής φροντίδας, όπως η ανάδοχη φροντίδα και η ιδρυματική φροντίδα για παιδιά που έχουν ανάγκη.
9	Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (EPS)	Μια ανεξάρτητη υπηρεσία αναφέρεται απευθείας στον διευθυντή του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Εξυπηρετεί τις ανάγκες των μαθητών σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης, από την προσχολική έως την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής και τεχνικής εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς για την ενδυνάμωση των παιδιών.

Παράρτημα II. Υφιστάμενη προώθηση και Πρόληψη των υπηρεσιών ψυχικής υγείας

Κυβερνητικές πρωτοβουλίες

Υπηρεσίες του Νοσοκομείου Αρχιεπίσκοπος Μακάριος III

- **Το ενδονοσοκομειακό τμήμα θεραπείας εφήβων (TENE)**, το οποίο άρχισε να λειτουργεί το 2012, είναι η πρώτη ενδονοσοκομειακή μονάδα για εφήβους με σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές.
- **Η Υπηρεσία Διασύνδεσης-Παιδοψυχιατρική Συμβουλευτική παρέχει ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά που νοσηλεύονται ή βρίσκονται υπό εξωνοσοκομειακή θεραπεία στο Μακάριο Νοσοκομείο. Προσφέρει διαγνωστικές αξιολογήσεις, θεραπευτικό σχεδιασμό, παρεμβάσεις και συμβουλευτική γονέων.**
- **Το Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών Παιδιών και Εφήβων (CE.P.T.E.D)** ειδικεύεται στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών σε παιδιά και εφήβους από μια εκπαιδευμένη διεπαγγελματική ομάδα που συνεργάζεται στενά με παιδιατρικά τμήματα, κλινικούς διαιτολόγους και TENE. Υπάρχουν πέντε κέντρα εξωτερικών ιατρείων του Κέντρου Πρόληψης και Παρέμβασης: δύο στη Λευκωσία και από ένα στη Λεμεσό, την Πάφο και τη Λάρνακα, τα οποία λειτουργούν ως ανοικτά θεραπευτικά συστήματα και συνεργάζονται με άλλες υπηρεσίες για την αντιμετώπιση δυσκολιών στη σχέση γονέα-παιδιού, συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων, διαταραχών ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας και διαταραχών αυτιστικού φάσματος.
- **Το Κέντρο Πρόληψης και Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης** βρίσκεται σε κοινοτικό χώρο της Λευκωσίας. Προσφέρει εξωνοσοκομειακές υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και αποκατάστασης σε παιδιά και εφήβους έως 17 ετών, ενώ παράλληλα παρέχει υποστήριξη στις

οικογένειές τους. Οι παρεμβάσεις που παρέχει το κέντρο περιλαμβάνουν τόσο το οικογενειακό όσο και το σχολικό περιβάλλον. Η υποστήριξη απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους που αντιμετωπίζουν ήπιες έως σοβαρές ψυχολογικές, ψυχοκοινωνικές ή ψυχοσυναισθηματικές προκλήσεις. Οι δραστηριότητες του κέντρου περιλαμβάνουν πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία, εκπαίδευση και έρευνα με στόχο την αντιμετώπιση των πολύπλευρων αναγκών των νέων.

- **Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Λεμεσού** λειτουργούν σε ένα κοινοτικό διεπαγγελματικό κέντρο με παιδοψυχιάτρους, κλινικούς ψυχολόγους, εργοθεραπευτές και νοσηλευτές ψυχικής υγείας. Το φάσμα των υπηρεσιών τους περιλαμβάνει διαγνωστική, θεραπευτική και αποκαταστασιακή υποστήριξη που παρέχεται σε εξωνοσοκομειακή βάση σε παιδιά και εφήβους έως 17 ετών και στις οικογένειές τους. Οι πρόσθετες υπηρεσίες περιλαμβάνουν παρεμβάσεις που επεκτείνονται στο οικογενειακό και το σχολικό περιβάλλον, ώστε να διασφαλίζεται η ολιστική φροντίδα. Οι υπηρεσίες τους στις δραστηριότητες περιλαμβάνουν την πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία, την εκπαίδευση και την έρευνα.

Άλλες κυβερνητικές υπηρεσίες

- **ΠΕΡΣΕΑΣ:** Εξειδικευμένο συμβουλευτικό κέντρο που υποστηρίζει νεαρά άτομα και τις οικογένειές τους στην Κύπρο. Το κέντρο λειτουργεί στο πλαίσιο της SHSO, καλύπτοντας τις περιοχές Λευκωσίας, Λάρνακας και Αμμοχώστου. Το ΠΕΡΣΕΑΣ στοχεύει στην παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης σε νέους έως 22 ετών, αντιμετωπίζοντας διάφορες μορφές εθιστικών συμπεριφορών, συμπεριλαμβανομένης της κατάχρησης ουσιών (νόμιμες και παράνομες ουσίες, όπως ναρκωτικά και αλκοόλ) και των εκσυγχρονισμένων προκλήσεων εθισμού, όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο, τα διαδικτυακά παιχνίδια και ο διαδικτυακός τζόγος.

- **Πρόγραμμα EXELIXIS:** Το πρόγραμμα αυτό λειτουργεί υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας. Το προληπτικό πρόγραμμα για τη Νοσηλευτική Ψυχική Υγείας επικεντρώνεται στη Δημόσια Ψυχική Υγεία. Στόχος του είναι η προαγωγή της ψυχικής υγείας και η πρόληψη του εθισμού στην κοινότητα. Το πρόγραμμα καλύπτει τις ανάγκες ψυχικής υγείας διαφορετικών πληθυσμών, από παιδιά προσχολικής ηλικίας έως ηλικιωμένους. Η Exelixis συνεργάζεται με διάφορους φορείς, όπως σχολεία, δήμους, οργανώσεις νεολαίας, τον Κυπριακό Οργανισμό Νεολαίας, το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΠΝ) και συλλόγους γονέων. Επικεντρώνεται στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας των νέων και στην πρόληψη του εθισμού. Στα σχολεία, η Exelixis προσφέρει προγράμματα για την πρόληψη του εθισμού, την ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας και ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως τα θερινά σχολεία για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας και δεξιοτήτων αντιμετώπισης. Στις κοινότητες, το πρόγραμμα συνεργάζεται με τους δήμους για τη διεξαγωγή εργαστηρίων και εκστρατειών ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική υγεία. Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής δοκιμής πρόληψης του εθισμού στα ναρκωτικά και περιελάμβανε τη συνεργασία έξι κρατών μελών της ΕΕ. Πρωταρχικός στόχος είναι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και των δεξιοτήτων ζωής των εφήβων μέσω της εκπαίδευσης σε θέματα κριτικής σκέψης, λήψης αποφάσεων και συναισθηματικής ρύθμισης. Αποτελούμενο από 12 συνεδρίες καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους, το πρόγραμμα εστιάζει στην ανάπτυξη κρίσιμων δεξιοτήτων ζωής, ενώ παράλληλα ευαισθητοποιεί για τις κοινωνικές επιρροές. Πιστοποιημένοι σύμβουλοι πρόληψης ή εξάρτησης υλοποιούν τις συνεδρίες, με στόχο την πρόληψη και την καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ουσιών και της μετάβασης από την πειραματική στην κανονική χρήση. Οι γενικοί στόχοι του προγράμματος περιλαμβάνουν τη βελτίωση της ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας, την κατανόηση των κοινωνικών πιέσεων και την προώθηση καλύτερων στάσεων και συμπεριφορών σχετικά με τη χρήση

ουσιών. Στοχεύει ρητά στη μείωση της χρήσης καπνού, αλκοόλ και κάνναβης. Για τους γονείς, το πρόγραμμα δίνει έμφαση στην κατανόηση της εφηβικής φάσης, στον τρόπο με τον οποίο η δυναμική της οικογένειας επηρεάζει τη χρήση ουσιών, στον καθορισμό σαφών κανόνων και στην ενίσχυση των διαπραγματευτικών δεξιοτήτων για την υποστήριξη της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών τους.

- **ANAKAMPSI:** Ένα ανοιχτό θεραπευτικό κέντρο με βάση την κοινότητα και αποστολή την παροχή υπηρεσιών θεραπευτικής αποκατάστασης. Απευθύνεται σε άτομα άνω των 22 ετών που παλεύουν με τη χρήση ναρκωτικών, τον εθισμό ή την κατάχρηση αλκοόλ, μαζί με την υποστήριξη των οικογενειών τους. Το κέντρο προσφέρει τόσο βραχυπρόθεσμα (2-3 μήνες) όσο και μακροπρόθεσμα (έως 1,5 έτος) προγράμματα απεξάρτησης ανάλογα με τη σοβαρότητα του εθισμού. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν ατομικές θεραπευτικές συνεδρίες, εργοθεραπεία και ομαδικές παρεμβάσεις, όπως εργαστήρια πρόληψης της υποτροπής και ψυχοεκπαίδευσης. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι ζωτικής σημασίας, με την παροχή συμβουλών στα μέλη της οικογένειας για την υποστήριξη της διαδικασίας αποκατάστασης. Το κέντρο διεξάγει επίσης προληπτικά μέτρα στα σχολεία, προσφέροντας εργαστήρια που απευθύνονται σε μαθητές που δεν έχουν ακόμη κάνει χρήση ουσιών, καθώς και σε εκείνους που είχαν μικρές επαφές με ουσίες. Αυτά τα εργαστήρια επικεντρώνονται στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Το κέντρο συνεργάζεται με σχολεία, το στρατό και άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας για να εξασφαλίσει μια ολιστική προσέγγιση της αποκατάστασης. Αυτές οι συνεργασίες συμβάλλουν στην παροχή ολοκληρωμένης φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της παραπομπής σε άλλες υπηρεσίες όταν είναι απαραίτητο.

- **"Στέγη Νεανίδων":** Μια υπηρεσία στο πλαίσιο της SWS με πρωταρχική εστίαση στην κάλυψη βασικών αναγκών (όπως ασφάλεια, τροφή, στέγαση και εκπαίδευση) και τη διασφάλιση της προστασίας της οικογένειας για εφήβους ηλικίας 14 έως 18 ετών.

Μη κυβερνητικές πρωτοβουλίες

- Το **Κυπριακό Συμβούλιο Νεολαίας** (ΚΣΝ), που ιδρύθηκε το 1996, είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ενεργεί ως το Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας της Κύπρου. Πρωταρχική αποστολή του είναι η προώθηση του διαλόγου και της συνεργασίας μεταξύ των νέων στην Κύπρο και η σύνδεσή τους με τους συνομηλίκους τους σε όλη την Ευρώπη και παγκοσμίως. Το CYC υπερασπίζεται ενεργά τα δικαιώματα των νέων, αντιμετωπίζοντας βασικά ζητήματα μέσω της συνεργασίας με οργανώσεις, ομάδες της κοινωνίας των πολιτών και φορείς χάραξης πολιτικής. Τα τελευταία χρόνια, ιδίως μετά την πανδημία COVID-19, το CYC ειδικεύτηκε στην ψυχική υγεία των νέων, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας ενημερωτικές εκστρατείες και συμμετέχοντας σε ευρωπαϊκά χρηματοδοτούμενα προγράμματα. Η οργάνωση ενσωματώνει επίσης τις προοπτικές της νεολαίας στις εθνικές στρατηγικές για την ψυχική υγεία και στις σχετικές πολιτικές. Ως πλήρες μέλος του Ευρωπαϊκού Φόρουμ Νεολαίας, το CYC συμμετέχει στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, υποστηρίζοντας τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα, την ενεργό ιδιότητα του πολίτη, τις πολιτικές για τη νεολαία, τη μη τυπική εκπαίδευση και την ψυχική υγεία. Επιπλέον, το CYC διατηρεί μια δεξαμενή εκπαιδευτών από τις οργανώσεις μέλη του, οι οποίοι είναι εμπειρογνώμονες στη μη τυπική εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτές αυτοί σχεδιάζουν και υλοποιούν προγράμματα κατάρτισης για την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων στους νέους, διευκολύνουν εκδηλώσεις και παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε θέματα ανάπτυξης της νεολαίας και μη τυπικής εκπαίδευσης. Όσον αφορά την ψυχική υγεία, το πρόγραμμα Youth Information Minding Youth's Mental Health (YiMinds) διεξήγαγε έρευνα για τους Youth Workers (YW) και τους Youth Information Workers (YIW) σε 25 ευρωπαϊκές χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου. Σημαντικό αποτέλεσμα του έργου ήταν η δημιουργία ενός οδηγού για τους YIW, ο οποίος προσφέρει στρατηγικές και πόρους προσαρμοσμένους στις επαγγελματικές τους

ανάγκες (European Youth Information and Counseling Agency, 2023).

<https://cyc.org.cy/>

- Το **Cross Culture International Foundation Cyprus (CCIF)** εστιάζει στην ψυχική υγεία και ευημερία, δίνοντας έμφαση στην ενσυνειδητότητα για να βοηθήσει τους νέους να γίνουν πιο ανθεκτικοί, προνοητικοί και αισιόδοξοι. Διοργανώνει δραστηριότητες που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία, την περιβαλλοντική και κλιματική δράση και τη συμμετοχικότητα. Επιπλέον, η ΜΚΟ CCIF Cyprus Youth συμμετέχει σε διεθνείς συνεργασίες μέσω προγραμμάτων όπως το Erasmus+ και συνεργάζεται με εθελοντές από διάφορες χώρες.

<https://www.ccifcyprus.com/>

- Το **πρόγραμμα Νεολαία για την Ανταλλαγή και την Κατανόηση (YEU Cyprus)** επικεντρώνεται στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Αναλαμβάνει διάφορα έργα και πρωτοβουλίες για τη στήριξη της νεολαίας στην Κύπρο, συνεργαζόμενο με τοπικές αρχές, εκπαιδευτικά ιδρύματα και διεθνείς εταίρους για να ενισχύσει τον αντίκτυπό του.

<https://www.yeucyprus.org/>

- **Κέντρο Ημέρας "Η Πάντων Χαρά":** Δύο μη κυβερνητικές οργανώσεις. Το πρώτο λειτουργεί με μια πολύπλευρη προσέγγιση για την υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων που παραπέμπονται από τα SWS χρησιμοποιώντας πολυσυστημική θεραπεία για την ένταξη των νέων στην κοινωνία.

- **Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού** προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας για άτομα που έχουν πληγεί από σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής υποστήριξης, της θεραπείας, της νομικής συμβουλευτικής και της κοινωνικής βοήθειας. Οι υπηρεσίες αυτές προσαρμόζονται μέσω εξατομικευμένων αξιολογήσεων ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες των επιζώντων στο πλαίσιο μιας διεπιστημονικής προσέγγισης της φροντίδας που επεκτείνει την

υποστήριξη στις οικογένειες και τα δίκτυά τους. Επιπλέον, η ένωση παρέχει συμβουλές για θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας που σχετίζονται με την κακοποίηση. Η ομάδα τους "Νεολαία για τη νεολαία", που ιδρύθηκε το 1996, εμπλέκει νέους ηλικίας 16-30 ετών στην αντιμετώπιση των θεμάτων που τους επηρεάζουν άμεσα. Η πρωτοβουλία αυτή προωθεί την αμφίδρομη επικοινωνία με τους νέους και τους εμπλέκει στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Η ομάδα διαχειρίζεται επίσης την τηλεφωνική γραμμή 1455, προσφέροντας υποστήριξη σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας, εστιάζοντας στη νεολαία. Η τηλεφωνική γραμμή διευκολύνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες και μέλη της ομάδας νέων, εξασφαλίζοντας προσιτή και ενημερωμένη καθοδήγηση για το κοινό.

<https://www.familyplanning.org.cy/>

Εναλλακτικές υπηρεσίες

- Το **Holina Youth Village** είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα διαμονής στη Λάρνακα για νέους ηλικίας 16-26 ετών που παλεύουν είτε με εθισμό, είτε με αυτοτραυματισμό, είτε με άγχος, κατάθλιψη, άγχος ή/και τραυματικές εμπειρίες. Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να διαρκεί από 3 έως 6 μήνες, χρησιμοποιώντας υποστήριξη 12 βημάτων και διάφορες άλλες στρατηγικές ομιλητικής θεραπείας, εκτός από μια ολιστική θεραπευτική προσέγγιση και πρακτικές ενσυνειδητότητας, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης, της καλλιτεχνικής θεραπείας, της σωματικής θεραπείας και της ιπποθεραπείας. Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους εκεί, το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην προετοιμασία των νέων για την επιστροφή τους στην καθημερινή ζωή με την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων και μηχανισμούς συνεχούς υποστήριξης.

<https://holinacyprus.com/>

- Το **Resilient Lives** είναι ένα κέντρο αφιερωμένο στην προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής ευημερίας μέσω της έγκαιρης ανίχνευσης, διάγνωσης, θεραπείας και πρόληψης των διαταραχών ψυχικής υγείας σε παιδιά, εφήβους και οικογένειες. Το Κέντρο Ανθεκτικών Ζωών

είναι αφιερωμένο στην προώθηση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας των παιδιών, των εφήβων και των οικογενειών τους, εκτός από τις ατομικές και ομαδικές θεραπείες που επικεντρώνονται στο πολυσυστημικό μοντέλο. Η κύρια εστίασή του είναι η έγκαιρη ανίχνευση, διάγνωση, θεραπεία (συμπεριλαμβανομένων ατομικών/ομαδικών ψυχοθεραπευτικών, ψυχοφαρμακευτικών και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων) και η πρόληψη των ψυχικών διαταραχών και των συναισθηματικών δυσκολιών σε παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους. Το κέντρο αξιολογεί τους βιοψυχοκοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις συναισθηματικές και αναπτυξιακές προκλήσεις χρησιμοποιώντας μια ολοκληρωμένη, διεπιστημονική προσέγγιση. Οι υπηρεσίες τους περιλαμβάνουν ατομικές και ομαδικές ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις με πολυσυστημική προσέγγιση, στοχεύοντας σε νευροαναπτυξιακά, κοινωνικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά ζητήματα. Το κέντρο προσφέρει επίσης προληπτικά προγράμματα όπως "Ανθεκτικοί γονείς" και "Ανθεκτικά παιδιά και έφηβοι". Το πρόγραμμα "Ανθεκτικοί γονείς" ενθαρρύνει τους γονείς να δώσουν προτεραιότητα στις πρακτικές αυτοφροντίδας και ψυχικής υγείας, με μια ηλεκτρονική επιλογή για μεγαλύτερη προσβασιμότητα. Εν τω μεταξύ, το πρόγραμμα Resilient Kids and Teens επικεντρώνεται στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και κοινωνικών δεξιοτήτων, ενώ η πρόοδος παρακολουθείται μέσω δομημένων αξιολογήσεων. Επιπλέον, η Resilient Lives διεξάγει προληπτικά προγράμματα στα σχολεία για θέματα όπως ο εκφοβισμός, οι διατροφικές διαταραχές και η ευαισθητοποίηση για τον αυτισμό, τα οποία συμπληρώνονται από εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες και εκστρατείες στα μέσα ενημέρωσης.

<https://resilientlives.eu/>

- **Οι Σαμαρείτες της Κύπρου** είναι ένα διαδικτυακό κέντρο με εθελοντές που παρέχει υποστήριξη σε άτομα που αντιμετωπίζουν θέματα ψυχικής υγείας, άγχους, κατάθλιψης και σκέψεις αυτοκτονίας με εμπιστευτικότητα και χωρίς επικρίσεις. Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη σε εθνικό επίπεδο.

www.cyprussamaritans.org

Παράρτημα III. Χαρτογράφηση των υφιστάμενων υποσχόμενων πρακτικών

Αξίζω μια ευκαιρία

Μια από τις μακροβιότερες και πιο αποτελεσματικές πρωτοβουλίες είναι η πρωτοβουλία "Αξίζω μια ευκαιρία" που λειτούργησε στη Λευκωσία. Απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους υψηλού κινδύνου ηλικίας 8 έως 15 ετών και στις οικογένειές τους που έχουν ανάγκη, αξιολογώντας τις ανάγκες τους και συνδέοντάς τους με σχετικές υπηρεσίες, όπως ψυχολογική και μαθησιακή υποστήριξη. Το πρόγραμμα, που ξεκίνησε το 2017, είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές πρωτοβουλίες της NAAC. Το πρόγραμμα αυτό παρέχει εκπαιδευτική, ψυχολογική και κοινωνική βοήθεια, εξασφαλίζοντας ένα σταθερό περιβάλλον για να διαπρέψουν τα παιδιά. Η ολοκληρωμένη προσέγγισή του αντιμετωπίζει όχι μόνο τις εκπαιδευτικές ανάγκες των συμμετεχόντων, αλλά και τις ψυχολογικές και κοινωνικές τους προκλήσεις, καθιστώντας το μια πολύπλευρη λύση για τις οικογένειες που έχουν ανάγκη. Ένα από τα δυνατά σημεία του προγράμματος είναι η ικανότητά του να αξιολογεί τις ατομικές ανάγκες και να συνδέει τους συμμετέχοντες με τις σχετικές υπηρεσίες. Το πρόγραμμα διασφαλίζει ότι κάθε παιδί λαμβάνει τους πόρους που απαιτούνται για να ευδοκιμήσει, παρέχοντας εξατομικευμένη υποστήριξη. Αυτό το ολιστικό μοντέλο αναγνωρίζει ότι η ακαδημαϊκή επιτυχία είναι βαθιά συνυφασμένη με τη συναισθηματική και κοινωνική ευημερία. Οι βασικές συνιστώσες περιλαμβάνουν μετασχολικές δραστηριότητες, διδασκαλία, ψυχολογική υποστήριξη και οικογενειακή βοήθεια, η οποία περιλαμβάνει βασικές ανάγκες όπως τροφή και ένδυση έως και συνεχή κοινωνική υποστήριξη. Το πρόγραμμα λειτουργεί όλο το χρόνο, χωρίς διακοπές κατά τη διάρκεια των διακοπών. Έχει σημειώσει σημαντική επιτυχία, με τους συμμετέχοντες να εξελίσσονται από το δημοτικό σχολείο στο πανεπιστήμιο, αναδεικνύοντας τον βαθύ αντίκτυπό του στη βελτίωση της ζωής και του μέλλοντος των παιδιών. Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν τις ακαδημαϊκές δεξιότητες και προωθούν τις κοινωνικές σχέσεις

και την προσωπική ανάπτυξη. Συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής υποστήριξης και της οικογενειακής βοήθειας, αντιμετωπίζονται τα υποκείμενα ζητήματα που μπορεί να εμποδίζουν την ικανότητα του παιδιού να μάθει και να αναπτυχθεί, προάγοντας την ανθεκτικότητα και τη σταθερότητα μέσα στο σπίτι. Επίσης, η δέσμευση του προγράμματος να λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, συμπεριλαμβανομένων των διακοπών, αποδεικνύει την αφοσίωσή του στη συνεχή υποστήριξη. Αυτή η συνέπεια είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της προόδου και την παροχή ενός διχτυού ασφαλείας για τα παιδιά που διαφορετικά μπορεί να πέσουν έξω κατά τη διάρκεια των σχολικών διαλειμμάτων. Ως εκ τούτου, καταδεικνύει τον άμεσο αντίκτυπο στις ζωές των ατόμων και τα μακροπρόθεσμα οφέλη για τις κοινότητες, καθώς τα μορφωμένα άτομα είναι πιθανότερο να συνεισφέρουν θετικά στην κοινωνία.

Επιπτώσεις στη ζωή

Μια άλλη πολλά υποσχόμενη πρακτική είναι το πρόγραμμα "Life Impact". Πρόκειται για μια πολλά υποσχόμενη προληπτική παρέμβαση επειδή επικεντρώνεται στη μείωση των παραγόντων κινδύνου για κατάχρηση ουσιών σε νέους ηλικίας 8-18 ετών, στοχεύοντας σε μια κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο. Με τη συμμετοχή προεφήβων και εφήβων από περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου στη Λάρνακα και την Αμμόχωστο, το πρόγραμμα αντιμετωπίζει τα βαθύτερα αίτια των εθιστικών συμπεριφορών πριν αυτές εκδηλωθούν. Τα βιωματικά εργαστήρια διάρκειας 16 ωρών, που βασίζονται στο μοντέλο ACT (Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης), παρέχουν στους νέους ένα δομημένο αλλά ευέλικτο πλαίσιο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης, συναισθηματικής ρύθμισης και ανθεκτικότητας. Επιπλέον, η συμπερίληψη εργασιών για τους γονείς ενισχύει την οικογενειακή μονάδα, η οποία διαδραματίζει βασικό ρόλο στην πρόληψη της κατάχρησης ουσιών. Η συνιστώσα της καθοδήγησης προσφέ-

ρει εξατομικευμένη υποστήριξη, διασφαλίζοντας ότι οι έφηβοι που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λαμβάνουν συνεχή καθοδήγηση, καθιστώντας το πρόγραμμα αυτό ένα ολοκληρωμένο και αποτελεσματικό προληπτικό μέτρο. Η εστίασή του στην ατομική και οικογενειακή δέσμευση και οι τεκμηριωμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις ενισχύουν το δυναμικό του για μακροπρόθεσμο αντίκτυπο.

Exelixis

Αν και τα προαναφερθέντα προγράμματα στοχεύουν κυρίως στην πρόληψη της χρήσης ουσιών, εφαρμόζουν επίσης δραστηριότητες και εργαστήρια που αποσκοπούν στη συνολική ευημερία των νέων. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν υποστηρικτικές και εκπαιδευτικές πρακτικές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ζωής πέρα από την πρόληψη της χρήσης ουσιών, όπως κοινωνικές δεξιότητες και ψυχοεκπαιδευτικά και βιωματικά εργαστήρια συναισθηματικής έκφρασης. Το πρόγραμμα Exelixis είναι μια πολλά υποσχόμενη πρωτοβουλία που θα μπορούσε και θα έπρεπε να επεκταθεί περαιτέρω στο σχολικό περιβάλλον και στην κοινότητα, σύμφωνα με τον εκπρόσωπο της Exelixis:

"Μια από τις πιο σημαντικές πτυχές του Exelixis είναι το δίκτυο- έχουμε ένα εξαιρετικό δίκτυο συνεργατών, πολύ στενή συνεργασία με το Κυπριακό Συμβούλιο Νεολαίας (ONEK), καθώς και προγράμματα σε συνεργασία με συνδέσμους γονέων, δήμους, κοινότητες, οπότε υπάρχει ένα δίκτυο στο οποίο οι άνθρωποι που παρέχουν αυτές τις υπηρεσίες εφαρμόζουν αυτό που ονομάζουμε πολυτομεακή προσέγγιση".

Το πρόγραμμα προσφέρει διάφορες υπηρεσίες που απευθύνονται σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, από παιδιά και εφήβους έως ενήλικες και ηλικιωμένους. Ενώ το πρόγραμμα επικεντρώνεται κυρίως στην υλοποίηση προληπτικών πρωτοβουλιών για την ψυχική υγεία εντός των σχολείων, επεκτείνει επίσης την εμβέλειά του πέρα από τα εκπαιδευτικά πλαίσια. Συνεργαζόμενη με δήμους, κοινοτικά κέντρα, κατασκηνώσεις και θερινά σχολεία, η Exelixis μπορεί να προσελ-

κύσει ένα ευρύτερο κοινό και να έχει σημαντικότερο αντίκτυπο. Οι βασικοί τομείς εστίασης περιλαμβάνουν την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, την ενθάρρυνση της υγιούς συναισθηματικής έκφρασης, τη διδασκαλία τεχνικών διαχείρισης του στρες και την πρόληψη της χρήσης ουσιών. Μέσω αυτών των πρωτοβουλιών, η Exelixis προωθεί την ολιστική ευημερία και την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας σε διάφορους τομείς της κοινωνίας. Το πρόγραμμα διερεύνησε την ικανοποίηση των νέων μέσω ενός ερωτηματολογίου- η αρχική ανατροφοδότηση από τις δράσεις τους μεταξύ 234 μαθητών έδειξε υψηλό ποσοστό ικανοποίησης 77% από δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια και η ομαδική εργασία, τονίζοντας τον ευχάριστο και εκπαιδευτικό χαρακτήρα του προγράμματος. Οι μαθητές ανέφεραν επίσης ότι προτιμούσαν θέματα που αφορούσαν την ενίσχυση των γνώσεων σχετικά με τους κινδύνους και τους προστατευτικούς παράγοντες και την καλλιέργεια στάσεων κατά της χρήσης ουσιών- επιπλέον, από τις συστάσεις των μαθητών, ανέφεραν την ενσωμάτωση περισσότερων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στο πρόγραμμα, ενώ άλλοι συνέστησαν την επανάληψη του προγράμματος την επόμενη χρονιά.

Η Πάντων Χαρά

Το Κέντρο Ημέρας "Η Πάντων Χαρά" αποτελεί πρωτοποριακή πρωτοβουλία λόγω της ολιστικής και πολυσυστημικής προσέγγισής του για την υποστήριξη παιδιών και εφήβων, το οποίο λειτουργεί υπό την εποπτεία των Υπηρεσιών Κοινωνικής Πρόνοιας και παραπέμπεται από αυτές. Το κέντρο δημιουργεί ένα δομημένο αλλά προσαρμόσιμο περιβάλλον για την ένταξη των νέων στην κοινωνία, εστιάζοντας σε ατομικές και ομαδικές θεραπείες. Τα στοχευμένα κριτήρια ένταξης διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να επωφεληθούν πλήρως από τις υπηρεσίες, δίνοντας προτεραιότητα σε όσους δεν έχουν σοβαρές παθήσεις που απαιτούν άμεση, εξειδικευμένη φροντίδα. Το κέντρο υπερβαίνει την παραδοσιακή θεραπεία προσφέροντας ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσα από υγιείς δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός και η μαγειρική, προσαρμοσμένες στα ενδιαφέροντα και τα δυνατά σημεία του κάθε παιδιού. Αυτό όχι μόνο ενισχύει τη δέσμευση αλλά και τη σωματική και συναισθη-

ματική ευεξία. Η συμμετοχή συμβούλων σταδιοδρομίας και αθλητικών ψυχολόγων προσθέτει ένα επιπλέον επίπεδο υποστήριξης, προετοιμάζοντας τους νέους για μια πιο επιτυχημένη μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Αυτό το ολοκληρωμένο, βασισμένο στις δυνάμεις μοντέλο καθιστά την "Η Πάντων Χαρά" μια εξαιρετικά αποτελεσματική προληπτική και ενοποιητική πρακτική. Μια από τις καινοτόμες προσεγγίσεις αυτού του κέντρου είναι η απασχόληση πρώην συμμετεχόντων που ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα ως "συνεργάτες" και η καθοδήγηση και καθοδήγηση των νέων που εισέρχονται στο πρόγραμμα. Αυτοί οι "συνεργάτες", έχοντας ξεπεράσει με επιτυχία τις προκλήσεις τους και ολοκληρώνοντας τις παρεμβάσεις του κέντρου, προσφέρουν μια πολύτιμη προοπτική και μια αναγνωρίσιμη παρουσία για τα παιδιά στο πρόγραμμα. Αυτό προσφέρει επίσης τη δυνατότητα στους νέους να ενισχύσουν και να εκφράσουν τη φωνή τους.

μάτες" και η καθοδήγηση και καθοδήγηση των νέων που εισέρχονται στο πρόγραμμα. Αυτοί οι "συνεργάτες", έχοντας ξεπεράσει με επιτυχία τις προκλήσεις τους και ολοκληρώνοντας τις παρεμβάσεις του κέντρου, προσφέρουν μια πολύτιμη προοπτική και μια αναγνωρίσιμη παρουσία για τα παιδιά στο πρόγραμμα. Αυτό προσφέρει επίσης τη δυνατότητα στους νέους να ενισχύσουν και να εκφράσουν τη φωνή τους.

Κατάλογος Σχημάτων

- 1 Κρίσιμα κενά και προκλήσεις στην προώθηση της ψυχικής υγείας στην Κύπρο.
- 2 Έρευνα.
- 3 Τα 4 θέματα των Ομάδων Εστίασης.
- 4 Προκλήσεις και εμπόδια του σημερινού συστήματος ψυχικής υγείας.
- 5 4 σημαντικά εμπόδια

Κατάλογος γραφημάτων

- 1 Νεολαία και ψυχική υγεία
- 2 Ηλικία και ψυχικές διαταραχές
- 3 Η αυτοαξιολόγηση της υγείας των παιδιών στην Κύπρο και παγκοσμίως
- 4 Βασικά ευρήματα του ευρωβαρόμετρου 2023
- 5 Έρευνα ONEK - βασικά ευρήματα
- 6 Παραπομπή φοιτητών σε ψυχολόγο στην Κύπρο



για κάθε παιδί

Όποιο κι αν είναι.

Όπου και αν ζει.

Κάθε παιδί αξίζει μια παιδική ηλικία.

Ένα μέλλον.

Μια δίκαιη ευκαιρία.

Γι' αυτό υπάρχει η UNICEF.

Για κάθε παιδί.

Δουλεύοντας μέρα με τη μέρα.

Σε περισσότερες από 190 χώρες και περιοχές.

Προσεγγίζοντας τις πιο δυσπρόσιτες.

Τις πιο απομακρυσμένες από τη βοήθεια.

Οι πιο αποκλεισμένες.

Γι' αυτό μένουμε μέχρι το τέλος.

Και δεν τα παρατάμε ποτέ.