

JAVASLATOK

A COVID-JÁRVÁNY MENTÁLHIGIÉNÉS KÖVETKEZMÉNYEIVEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN A GYERMEKVÉDELEMBEN ÉS OKTATÁSBAN MEGTENNI SZÜKSÉGES KORMÁNYZATI INTÉZKEDÉSEKRE

KIINDULÓPONT:

A fizikai- és mentális egészséghez való jog alapvető emberi jog.

Az elhúzódó vírusjárvány érdemi és hosszan ható **poszt-covid** mentálhigiénés kihívás elé állította nemcsak a fertőzésen átesett személyeket és környezetüket, de azokat is, akiket bár a vírus elkerült, ugyanakkor a korlátozások, a szociális kapcsolatok beszűkülése, a negatív gazdasági következmények, a kényszerű életmód-változtatás miatt valós mentális hatások értek.

Több szakmai kutatás is bizonyította, hogy nagyságrendileg **minden harmadik** vírushordozó ember szenved valamilyen poszt-covid betegségtől: vagyis szorongástól, depressziótól, poszt-traumás stresszszindrómától, egyéb neurológiai szövődménytől.

Az Európai Bizottság öt gyermekjogi szervezettel közösen végzett felmérése szerint **minden ötödik gyermek** szorong és boldogtalan a vírus miatt, **minden tizediknél** pedig konkrét mentális problémákra utaló tünetet (például: depresszió) találtak. Az UNICEF Magyarország reprezentatív kutatást végzett, amely azt támasztotta alá, hogy **a szülők több mint fele (54%) egyértelmű és jelentős romlást érzékelt** gyermeke mentális helyzetében a covid-időszak alatt, de kimutatást nyert az is, hogy a szülők **kétharmada nem kapott semmiféle segítséget** a problémák kezelésében.

Az UNICEF Magyarország már hivatkozott reprezentatív felmérése és több nemzetközi kutatás is összefüggést igazolt a mentális kockázatoknak való **nagyobb kitettség** és az **alacsonyabb jövedelemszint**, illetve a „háztartás osztályhelyezete”, vagyis például a szülők iskolázottsága között. Minél alacsonyabb jövedelemből él egy család, minél alacsonyabban iskolázottak a szülők: a kutatások eredményei szerint a gyermekeknél annál erősebben, illetve szélesebb körben jelentkeztek a covid-helyzettel összefüggő mentális tünetek.

Abban a járványügyi szakemberek egyetértenek, hogy ősszel bizonyosan megérkezik a járvány **negyedik hulláma**, elsősorban a delta variáns agresszív terjedésének köszönhetően. Magyarországon a tanárok oltási kampánya nemrég megtörtént, a diákok/gyermekek szükséges mértékben megtörténő átoltása azonban a néhány hét múlva esedékes iskolakezdés előtt bizonyosan **nem garantálható**. A 18-24 év közötti polgárok beoltottsági aránya Magyarországon jelenleg 51,4 százalék, a 12 év feletti esetben egyelőre ennél jóval kevesebb.

Kiemelten fontos kell legyen, hogy az iskolába történő **visszatéréskor az intézmények meg tudják teremteni azokat a feltételeket**, amelyek erősítik a gyerekekben: bármikor fordulhatnak a szülőkhöz kívül a pedagógusokhoz is, elmondhatják véleményüket, megélhetik pozitív és negatív érzelmeiket is. A **pedagógusoknak jelentős szerepük van** a diákok mentális egészségének megőrzésében, hiszen egy jól működő tanár-diák kapcsolat esetén stabilitást jelentenek számukra. **Kiemelkedően fontos szerep jut** az elkövetkezőkben tehát az **osztályfőnököknek, iskolapszichológusoknak, gyermek- és ifjúságvédelmi felelősöknek, iskolai szociális munkásoknak**.

A fokozatosság elvét betartva tehát újra kell tervezni az iskolai prioritásokat: a megújult életmódhoz és körülményekhez alkalmazkodó, segítő működést kell kialakítani. Mivel nem kizárt, hogy a negyedik hullám újabb átmeneti intézménybezárásokat és karanténidőszakot követel majd meg, így – még az iskolakezdés előtt - mind a diákokkal foglalkozó szakemberek, mind pedig a gyermekek megfelelő **mentális felkészítése több mint sürgető és indokolt**.

Az elérhető kutatásokra és szakmai elemzésekre támaszkodva kijelenthető, hogy a covid-járvánnyal összefüggő pszichés terhelés az érintett rizikócsoportokban történő **preventív felmérés**, valamint az ennek alapján targetált és szakmailag alátámasztott, **segítő információk koordinált átadása** lehet.

PROBLÉMÁK:

Magyarországon a társadalom alapvetően elutasítja, illetve nem tartja fontosnak a mentális segítségnyújtást; **nem foglalkozunk eleget a mentális egészségünkkel**.

Szakmai és civilszervezetek számos reprezentatív, vagy célzott kutatást végeztek a covid-járvány mentális hatásaival kapcsolatban: a rizikócsoportokat érintő (például egészségügy, oktatás, fiatalok/gyermekek), átfogó és államilag finanszírozott, illetve koordinált kutatása Magyarországon azonban eddig **nem történt meg**.

Egészségügyi kimutatásokból tudható, hogy már a koronavírus-járvány előtt is a **magyar fiatalok közel egynegyede** küszködött mentális problémákkal: ellátásuk és segítésük azonban erősen korlátozott a meglévő szakemberhiány miatt.

Számos iskolai- és óvodapszichológusi státusz betöltetlen, a jelenleg elérhető szakemberek bizonyíthatóan túlterheltek; a jelenleg hatályos szabályozás szerint **500 gyermekre kell jusson egy**, rész munkaidőben foglalkoztatott pszichológus.

A jelenlegi intézményhálózat egyértelműen túlterhelt, ezért például a tanárok és egyéb segítő szakemberek, a covid-járvánnyal összefüggő – elengedhetetlenül szükséges - mentálhigiénés képzése bizonyosan **nem jelenthet többletterhet** az oktatásban résztvevők számára.

JAVASLATOK:

1. Készüljön **átfogó felmérés** a Magyarországon igénybe vehető pszichológiai- és mentálhigiénés szolgáltatásokról, valamint az iskolapszichológusi hálózat jelenlegi állapotáról. Ezzel egyidőben a szakmai szervezetek bevonásával készüljön átfogó, reprezentatív felmérés a covid-járvány mentális hatásairól.
 - több mint indokolt **minden tanuló mentálhigiénés állapotának felmérése** még 2021 szeptemberében: különös hangsúlyt fektetve a coviddal összefüggésben lévő tünetekre, a kényszerű bezártság miatt megnövekedett és káros hatással bíró internethasználat következményeire, a karantén-időszakban az online aktivitással arányosan felerősödött cyber bullying, vagyis online zaklatás hatásaira
2. Biztosítson forrást a kormányzat egy általános, az érintett szakmai- és civilszervezetek összefogásában készülő, közérdekű tájékoztató **kampányhoz** („Lélekvakcina”), amely tudatosítja a mentális egészség fontosságát, illetve a mentális segítségnyújtás lehetőségeit; kiemelten a covid-járvánnyal összefüggő mentálhigiénés problémákra történő figyelemfelhívással. Ezzel együtt kell járjon a tünetek ellátását biztosító, megfelelő szakember kapacitás biztosítása.
3. Minél előbb – lehetőség szerint még a szeptemberi iskolakezdés előtt - **módszertani képzéseket kell biztosítani** és szervezni a pedagógusok számára a covid-járvánnyal összefüggő mentálhigiénés problémák felismerése, kezelése, az érintettek esetleges továbbirányítása érdekében.
 - az **UNICEF Magyarország** által a pedagógusok számára összeállított szakmai anyag, valamint az általuk biztosított szupervízió erre **megfelelő alapot** biztosít, annak átvétele, esetleges bővítése javasolt
 - szükséges, hogy a módszertani képzések tematikája kiterjedjen a távoktatással összefüggésben csökkenő közösségi élet miatti veszteségérzet, valamint a **távoktatás következményeként fellépő** mentális zavarok felismerésére és kezelésére irányuló tudásanyaggal; illetve egy támogatói rendszer kiépítésére vonatkozó iránymutatással
 - biztosítani kell a megfelelő humán- és anyagi háttérrel egyéni **tanácsadási foglalkozások elindításához** azokban az osztályokban, ahol pedagógusi- vagy családi körben a covid-járvány súlyos betegséget, akár halálesetet okozott
 - elengedhetetlenül szükséges, hogy ez a szakmai szervezetekkel és szakmai érdekvédő szervekkel közösen kifejlesztett tananyag a **Pedagógus-továbbképzés Akkreditációs Rendszerben** legyen

elérhető a pedagógusok számára; és beszámítható legyen a hétévenkénti kötelező pedagógus-továbbképzés teljesítésébe.

4. Meg kell növelni az **iskolapszichológusok számát** az intézményekben! A jelenlegi 500-zal szemben legalább 250 tanulóra jusson minimum egy elérhető szakember!

- a kötött **munkaidő nem haladhatja meg** az iskola- és óvodapszichológusoknál a 22 órát, a pedagógiai szakszolgálatban dolgozók esetében pedig a 21 órát, hiszen az ezen felüli munkaidő a szükséges felkészülési idő az ellátás biztosításához
- a szakemberhiány felszámolása és az iskolapszichológusi hálózat leterheltségének enyhítése érdekében meg kell vizsgálni, miként lehetnek a szolgáltatói hálózat részei **megbízási szerződéses pszichológusok**, illetve **diplomás mentálhigiénés szakemberek** is, akár tanterületi szintre bontott szakmai felügyelet (járási pedagógiai szakszolgálatok óvoda- és iskolapszichológus koordinátorai) mellett
- amennyiben az óvoda-, iskolapszichológiai kompetenciában ellátható a covid-járvánnyal összefüggő mentálhigiénés tüneteket mutató gyermek, úgy a fenntartó biztosítson **megbízási szerződéssel megfelelő szakembert** az érintett intézményekbe; amennyiben pedig pedagógiai szakszolgálatban dolgozó gyermek- és ifjúsági klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus kompetenciája indokolt, kapjanak a poszt-covid csoportokat indító intézmények **kiegészítő támogatást**

5. Az Európai Unió által elindított, **5.1 milliárd eurós költségvetésű „EU4Health”**-program egyik célkitűzése a mentális egészség javítása. Hasonlóan az **Európai Egészségügyi Unió** koncepciójának minél szélesebbkörű megvalósításához, civil- és szakmai szervezetekkel együttműködve ki kell dolgozni az „EU4Health”-program hatékony felhasználásának stratégiáját is.

- biztosítsunk forrásokat a covid-járvánnyal összefüggő, specifikus rehabilitációs és mentálhigiénés programokra; a pedagógiai szakszolgálatok óvoda- és iskolapszichológus koordinátorai, valamint az Iskolapszichológiai Módszertani Bázis (ELTE PPK Szakcsoport) jelenleg is tudáselosztóként működik a rendszerben, rajtuk keresztül eljuttathatók a szaktechnikák a szakemberekhez