

**SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS IR SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO  
MINISTERIJOS VEIKSMŲ, STIPRINANT PAGALBĄ NĖŠČIOSIOMS, GIMDYVĖMS IR  
MAMOMS (TĖVAMS), PATIRIANTIEMS PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ, PLANO  
ĮGYVENDINIMO ATASKAITA UŽ 2023 METUS**

**1. Informuoti visuomenę motinystės (tėvystės) ir su tuo susijusių psichologinių iššūkių tema:**

1.1. Socialinė viešosios komunikacijos kampanija. kartu su socialiniais partneriais parengta Depresijos po gimdymo prevencijos ir nėščiujų, gimdyvių bei neseniai pagimdžiusių moterų psichikos sveikatos puoselėjimo kampanijos strategija: [Pogimdyminės depresijos prevencijos viešosios komunikacijos kampanijos planas](#). Kampanijos viena iš tikslinių grupių – moterų artimieji (vyrai ir kiti artimieji) ir draugai, siekiant didinti visuomenės supratimą apie jų vaidmenį puoselėjant moters psichikos sveikatą. Šios kampanijos įgyvendinimui 2024-2026 metais planuojama skirti apie 500 tūkst. eurų iš Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšų. 2024 m. paskelbtuose kvietimuose sudaryta galimybė teikti paraiškas kampanijai iki 200 000 eurų<sup>1</sup>. Pateiktos dvi paraiškos, šiuo metu jos yra vertinamos; (SAM)

Parengti ir atspausdinti lankstinukai apie pogimdyvinę depresiją, kurie šiuo metu perduodami PAASP įstaigoms visoje Lietuvoje. Iš viso atspausdinta 18000 lankstinukų. Elektroninė lankstinuko versija taip pat išplatinta emocinę paramą ir pagalbą šeimoms teikiantiems subjektams, emocinės paramos linijoms. 2024 metais suplanuota atspausdinti dar apie 18000 lankstinukų ir užtikrinti jų platinimą akušerijos stacionaruose pagimdžiusioms mamoms. (SAM)

1.2. Aktualios informacijos rengimas ir platinimas. 2023 m. lapkričio mėn. parengtas ir išplatintas el. lankstinukas *apie depresiją po gimdymo, jos simptomus, įsivertinimą bei pagalbos galimybes*. Parengta informacija skirta nėščiosioms, gimdyvėms ir šeimoms, specialistams, nuomonės formuotojams ir turinio kūrėjams, emocinę paramą ir pagalbą šeimoms teikiantiems subjektams, emocinės paramos linijoms, socialinės ir kitų sričių specialistams, asmens sveikatos priežiūros specialistams, nevyriausybinėms organizacijoms, įvairioms iniciatyvoms ir platformoms pagal veiklos sritį. Planuojama el. lankstinuku pasidalinti su socialinėje bei vaiko gerovės srityje dirbančiais specialistais (socialiniais darbuotojais, atvejo vadybininkais, Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie SAM specialistais, kt.). (SADM)

1.3. Psichikos sveikatos raštingumo svetainės pagalbasau.lt atnaujinimas. Parengta techninė specifikacija pagalbasau.lt svetainės atnaujinimo viešajam pirkimui, kurio tikslas išplėsti depresijos po gimdymo informacinę skiltį, bei sukurti įrankį diagnozuotų psichikos ir elgesio sutrikimų teisinėms pasekmėms įvertinti (informuoti visuomenę apie mažinamus teisės aktais nustatytus ribojimus dirbti tam tikrus darbus ar įgyti tam tikras teises esant psichikos ir elgesio sutrikimo diagnozei). (SAM)

**2. Užtikrinti tinkamą depresijos po gimdymo simptomų ir psichologinių sunkumų atpažinimą ir nukreipimą pagalbai gauti asmens sveikatos priežiūros bei socialinių paslaugų sistemoje:**

2.1. Depresijos po gimdymo požymių įvertinimas ir nukreipimas pagalbai gauti nėščiajai / gimdyvei / mamai (tėvams) lankantis pas pirminės asmens sveikatos priežiūros specialistus. Priimtas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos

---

<sup>1</sup> [https://sam.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/3/WY\\_A-gJ1h4M.pdf](https://sam.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/3/WY_A-gJ1h4M.pdf)

ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymo Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose. (SAM)

Įsakymas papildytas nuostatomis, kurios įsigalioja nuo 2024 m. liepos 1 d. ir įpareigoja specialistus pasiteirauti apie neseniai pagimdžiusios moters ar naujagimį lydintį asmens apie emocinę sveikatą užduodant šiuos klausimus kiekvieno vizito (išskyrus du) metu (tarptautinis trumpasis depresijos simptomų vertinimo klausimynas PHQ-2, lietuviška versija):

- Ar per pastarąjį mėnesį Jus dažnai vargino prislėgta, depresiška, nevilties nuotaika?
- Ar per pastarąjį mėnesį Jus dažnai vargino menkas susidomėjimas ir mėgavimasis ką nors veikiant?

Bei, tais atvejais, kai atsakoma, kad emocinė būseną bloga, arba teigiamai atsakoma bent į vieną iš šių klausimų, nustatyta rekomendacija pateikti užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimyną. Įsakymais įtvirtinta nuostata, kad tais atvejais, kai klausimyno gautų rezultatų suma siekia 12 ir daugiau balų, asmeniui turi būti rekomenduojama skubiai kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus ir informuojama, kur suteikiama reikalinga pagalba. Tais atvejais, kai klausimyno gautų rezultatų suma mažiau nei 12 balų – asmeniui turi būti įteikiamas informacinis lankstinukas, kuriame yra informacija apie depresijos po gimdymo atpažinimą ir pagalbos galimybes

Analogiška nuostata papildytas ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. rugsėjo 23 d. įsakymas Nr. V-900 „Dėl nėščiųjų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos aprašo patvirtinimo ir perinatologijos integruotos sveikatos priežiūros stebėsenos komiteto sudarymo“ įsakymas<sup>2</sup>, įsigaliojantis nuo 2024 m. liepos 1 d., nustatant, kad 32 nėštumo savaitę nėščiajai yra pateikiamas užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimynas ir toliau sekantys analogiški veiksmai (kaip nurodyta aukščiau).(SAM)

2.2. Mokymai sveikatos priežiūros specialistams. Siekiant pagerinti šeimos gydytojų komandos narių bei akušerių ginekologų žinias ir gebėjimus depresijos po gimdymo rizikos vertinimo bei priežiūros organizavimas srityse, organizuoti mokymai, kurių metu 2022 m. apmokyti 208 asmens sveikatos priežiūros specialistai, 2023 m. apmokyti 146 dalyviai asmens sveikatos priežiūros specialistai. (SAM)

Specialistų gebėjimų stiprinimas atpažinti ir teikti pagalbą nėščiosioms, gimdyvėms ir mamoms (tėvams), esant pogimdyminės depresijos simptomų yra įtrauktas prie Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo 2024 m. priemonės „4.1.5. Specialistų gebėjimų stiprinimas atpažinti ir teikti pagalbą nėščiosioms, gimdyvėms ir mamoms (tėvams), esant pogimdyminės depresijos simptomų“, pagal kurią turi būti apmokyta ne mažiau kaip 500 specialistų, vadovaujantis naujai patvirtintais teisės aktų reikalavimais<sup>3</sup>. Gautos dvi paraiškos, šiuo metu vyksta jų vertinimas<sup>4</sup>. (SAM)

2.3. Mokymai socialinių paslaugų srities darbuotojams ir kompleksinių paslaugų šeimai tiekėjams. Metodinio kompleksinių paslaugų šeimai centras 2023 m. organizavo bei 2024 m. planuojama organizuoti paskaitą specialistams apie depresijos po gimdymo atpažinimą, psichologinę pagalbą nėštumo metu bei pagimdžius (2023 m. paskaitoje dalyvavo 80 asmenų). Profesinių kompetencijų tobulinimo centras 2024 m. planuoja organizuoti mokymus, skirtus socialinių paslaugų srities

<sup>2</sup> [V-1271 Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. rugsėjo 23 d. įsakymo Nr. V-900 „Dėl... \(lrs.lt\)](#)

<sup>3</sup> [kzmH6MevCLO.pdf \(lrv.lt\)](#)

<sup>4</sup> [2024 m. kvietimo teikti paraiškas dokumentai - Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija \(lrv.lt\)](#)

darbuotojams apie depresijos po gimdymo atpažinimą, vertinimą, praktinius įgūdžius tinkamai reaguoti ir nukreipti pagalbai. (SADM)

2.4. Vieša atvira paskaita ir diskusija. Organizuota vieša atvira paskaita ir diskusija „Depresija – daugiau nei liūdesys: atpažinti ir laiku padėti galime kiekvienas“ su transliacija YouTube kanale socialinių paslaugų srities ir kitiems specialistams, NVO, emocinę paramą ir pagalbą šeimoms teikiantiems subjektams apie depresiją, melancholijos ir depresijos po gimdymo požymius, atpažinimą, pagalbos būdus ir visuomenėje veikiančius stereotipus (įvyko 2023 m. lapkričio 23 d., įrašo nuoroda: [Depresija — daugiau nei liūdesys: atpažinti ir laiku padėti galime kiekvienas](#), dalyvavo 1785 socialinių paslaugų srities darbuotojai, iš jų 880 socialinių darbuotojų ir kitų specialistų, 840 individualios priežiūros darbuotojų, 65 socialinių paslaugų įstaigų vadovai, įrašo YouTube kanale peržiūrų skaičius – 7632); (SADM)

### **3. Didinti psichologinės ir emocinės pagalbos prieinamumą ir kokybę nėščiosioms, gimdyvėms, mamoms ir tėčiams, susiduriantiems su psichologiniais sunkumais:**

3.1. Medicinos psichologų paslaugų plėtra akušerijos stacionaruose. Veiklos „pakeisti 2013-09-23 Sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-900 „Dėl Nėščiųjų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos aprašo patvirtinimo“ su tikslu nustatyti privalomą medicinos psichologų skaičiaus normatyvą gimdymų (lovų) skaičiui įgyvendinimo terminas perkeltas į 2024 m. (SAM)

3.2. Šeimos lankymo paslaugų plėtra Lietuvoje. Šeimų lankymo paslaugos įtrauktos į Sveikatos centrui priskiriamų sveikatos priežiūros paslaugų teikimo organizavimo tvarkos aprašą (V-589, aktuali redakcija: 2023-09-14, V-1001). Iki 2024-04-30 numatoma reglamentuoti Ambulatorinių slaugos ir akušerijos ankstyvosios intervencijos paslaugą (toliau – paslauga). Paslauga bus teikiama pirminiame ambulatoriniame lygyje, šią paslaugą teiks šeimos gydytojo komandoje dirbantys akušeriai arba slaugytojai. Numatoma, kad paslauga bus apmokama privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis kaip skatinamoji paslauga. Tiesioginio projekto vykdytojas Lietuvos sveikatos mokslų universitetas parengė paslaugos teikimo modelį, bei specialią po diplominių studijų programą pagal kurią apmokyta 13 akušerių / slaugytojų.

Šiuo metu pilotiniai projektai vykdomi ir programą įgyvendinama 16 savivaldybių. Paslauga yra skirta rizikos veiksnių turinčiai šeimai, kuri laukiasi kūdikio ir iki vaikai sukaks 2 metai, ja siekiama sustiprinti tėvystės įgūdžius, suteikti paramą, kurios reikia nėštumo metu, pagimdžius ir pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Tai pirmoji Lietuvoje šeimų lankymo namuose iniciatyva, skirta padėti šeimoms, prioritetą teikiant pažeidžiamoms grupėms, ugdyti tėvystės įgūdžius, padėti kurti saugią aplinką vaikams, keisti „kultūrinį – istorinį“ sąmoningumą apie vaikų priežiūrą ir auklėjimą. Ši paslauga orientuota į pacientą, leidžia vykdyti nėščiųjų ir gimdyvių depresijos prevenciją, ugdyti šeimų atsakomybę už jų ir jų vaikų sveikatą ir saugumą.

Tikimasi, kad tokias paslaugas galima būtų teikti, kaip rutines, taip užtikrinant pagalbą ir prevenciją Lietuvos vaikams prenataliniu, postnataliniu periodu ir iki vaikai sukanka dveji metai. Daugiau informacijos: <https://seimoslankymas.lt/>. (SAM)

3.3. Naujos paslaugos – specializuoto psichologinio konsultavimo diegimas. Parengtas ir šiuo metu derinamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymo projektas, pagal kurį nuo 2024 m. liepos 1 d. bus teikiama nauja psichikos sveikatos priežiūros paslauga – specializuoto psichologinio konsultavimo paslauga, kurią teiks medicinos psichologas. Ši paslauga bus skiriama ir prireikus suteikti psichologinę pagalbą tėvams dėl gimdymo traumos, vaisiaus kvėpavimo ir širdies

bei kraujagyslių sistemų sutrikimų, būdingų perinataliniu laikotarpiu, dėl vaisiaus ir naujagimio kraujavimo ir hematologinių sutrikimų, dėl vaisiaus mirties, kai jos priežastis nepatikslinka, ir kt. Medicinos psichologo paslauga bus teikiama gydymo įstaigose, turinčiose licenciją teikti antrinio ir (ar) tretinio lygio asmens sveikatos priežiūros paslaugas.

3.4. Gydytojų psichiatrų ir medicinos psichologų mokymai. Šiuo metu vyksta parengiamieji darbai siekiant organizuoti mokymus gydytojams psichiatriams apie medikamentinio gydymo suderinamumą su nėštumu ir žindymu bei siekiant parengti metodinės rekomendacijas šia tema; (SAM)

3.5. Savitarpio pagalbos ir psichoedukacijos grupės savivaldybėse. Siekiant skatinti savitarpio pagalbos ir psichoedukacijos grupių savivaldybėse teikimą:

- Nuo 2024 m. Visuomenės sveikatos biuruose nustatytas prioritetas teikti grupines psichologinės gerovės paslaugas, kurios užtikrina tėvystės įgūdžių stiprinimo, pasirengimo šeimai, pogimdyvinės depresijos prevencijos paslaugas nėščiosioms, gimdyvėms ir motinoms (tėvams).
- Savitarpio paramos ir psichoedukacijos grupinių užsiėmimų nėščiosioms, gimdyvėms ir mamoms (tėvams) išbandymas yra įtrauktas prie Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo 2024 m. prioritetinių sričių, buvo paskelbti kvietimai teikti paraiškas šiai priemonei, pateikta viena paraiška. Šiuo metu vyksta paraiškos vertinimas.
- 2023 m. gruodžio mėn. SADM parengė savivaldybėms rekomendacijas, siekiant stiprinti ir skatinti tarpinstitucinį bendradarbiavimą tarp bendruomeninių šeimos namų ir visuomenės sveikatos biuru, organizuojant savitarpio pagalbos grupes, nukreipiant į jas potencialius paslaugų gavėjus, dalijantis informacija apie teikiamas paslaugas. Taip pat 2023 m. buvo atlikta bendruomeninių šeimos namų apklausa apie bendradarbiavimą su visuomenės sveikatos biurais, paslaugų organizavimą (iš 52 atsakiusių savivaldybių su visuomenės sveikatos biurais bendradarbiauja 48 savivaldybės, o likusios savivaldybės planuoja stiprinti bendradarbiavimą nuo 2024 m.) ir kt. (SADM)

3.6. Tėvystės įgūdžių ugdymo ir pasirengimo tėvystei programa. Parengti tėvystės įgūdžių ugdymo ir pasirengimo tėvystei paslaugų organizavimo tvarkos aprašas ar programą, metodinę medžiagą ir apmokyti specialistus planuojama 2024 m.

3.7. Šeimos konsultavimo asmens (šeimos) namuose, teikiant kompleksines paslaugas šeimai, prieinamumo plėtra. MKPŠC tiek 2023 m., tiek 2024 m. tęsia paskaitas bei mokymus specialistams tokiomis temomis, kaip kompleksinių paslaugų šeimai organizavimas ir teikimas savivaldybėse, paslaugų viešinimas apie savivaldybėse organizuojamas paslaugas, mokymai apie paslaugų turinio atpažinimą ir kt. 2023 m. gruodžio mėn. SADM parengtose rekomendacijose savivaldybėms atkreiptas dėmesys į šeimos konsultavimo asmens (šeimos) namuose paslaugos teikimo galimybę šeimoms, vienišoms mamoms, sulaukus kūdikio, taip pat atkreipiamas dėmesys, kad kompleksinių paslaugų šeimai teikėjai bei bendruomeniniai šeimos namai gali visada pasinaudoti MKPŠC teikiama metodine pagalba dėl kompleksinių paslaugų šeimai organizavimo ir teikimo.

#### *Papildomi veiksmai (SADM)*

Nuo 2023 m. rugsėjo mėn. vyksta bendradarbiavimas su emocinę paramą ir psichologinę pagalbą nėščiosioms, neseniai pagimdžiusioms mamoms ir tėčiams teikiančiomis organizacijomis, viešosiomis įstaigomis, paramos fondais, iniciatyvomis, tokiomis kaip Pagalbos moterims linija, Krizinio nėštumo centras, Krizių įveikimo centras, Mamos linija, Tėvų linija, „Mama mums rūpi“,

Vilties linija, Pagalbos vyrams linija ir pan., – organizuotas susitikimas, siekiant aptarti jų pajėgumus, galimybes bei poreikius teikiant emocinę paramą ir psichologinę pagalbą nėščiosioms bei neseniai kūdikio susilaukusioms šeimoms, pasidalinta aktualia parengta informacija – el. lankstinuku bei metodine medžiaga apie depresiją po gimdymo, jos simptomus, įsivertinimą bei pagalbos galimybes, kvietimais į mokymus, paskaitas bei nuorodomis į įrašus ir pan., emocinės paramos ir psichologinės pagalbos nėščiosioms bei neseniai kūdikio susilaukusioms šeimoms teikėjai skatinami dalintis informacija apie depresiją po gimdymo ir su šeimomis, su kuriomis dirba ar kurioms teikia paramą ar pagalbą, jas edukuoti, konsultuoti, kad depresijos po gimdymo požymiai būtų kuo anksčiau atpažinti ir šeimos padrąsintos ar palydėtos kreiptis pagalbos.

Įgyvendinant Vaiko gerovės 2022–2026 metų veiksmų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2022 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. A1-52 „Dėl Vaiko gerovės 2022–2026 metų veiksmų plano patvirtinimo“, 1 priedo 1.5 papunktyje nurodytą priemonę, Ministerija 2024 – 2025 m. finansuos NVO, dirbančių šeimos gerovės srityje, projektus, kuriuos įgyvendinant ugdoma savarankiška ir konstruktyviai funkcionuojanti šeima, kurios narių santykiai pagrįsti savitarpio pagalba, pagarba ir atsakomybe. Šiuo metu vykdomas konkursas atrinkti ir finansuoti NVO, dirbančių šeimos gerovės srityje, projektus. Viena iš planuojamų finansuoti sričių pagal nurodytą priemonę yra paslaugos ir kitos pagalbos priemonės šeimoms, besilaukiančioms vaikų ir (ar) auginančioms vaikus nuo 0 iki 3 metų ar patyrusioms traumuojančių emocinių išgyvenimų ir (ar) išgyvenančioms krizę, susijusią su nėštumu / gimdymu. Įgyvendinant projektus numatyta vykdyti tokias veiklas, kaip:

- \* pagalba, palydėjimo paslaugos nėštumo metu: specialistų (asmens sveikatos priežiūros, slaugos, socialinių paslaugų sričių, psichologų, teisininkų, kvalifikuotų dulų) individualios konsultacijos, pagalba asmens (šeimos) namuose, palydėjimas, tarpininkavimas, informavimas pagal šeimos poreikius, siekiant užtikrinti aktualios, su nėštumu, gimdymu, pogimdyviniu laikotarpiu, vaiko priežiūra bei auginimu, žindymu, vaiko ir tėvų emociniais poreikiais bei jų tenkinimu ir pan. susijusios informacijos suteikimą, tėvų įgūdžių formavimą, pagalbą tėvams atpažįstant kylančius vaiko ir savo emocinius poreikius, juos tinkamai atliepiant / tenkinant, galimų rizikų ar krizinių atvejų (įskaitant depresiją po gimdymo) prevenciją;

- \* savitarpio pagalbos grupių organizavimas motinoms ir (ar) tėvams, auginantems vaikus nuo 0 iki 3 metų, prireikus užtikrinant galimybę tėvams dalyvauti grupės susitikimuose su vaikais ar pasirūpinant jų priežiūra grupės susitikimų metu;

- \* psichologo ir (ar) psichoterapeuto, ir (ar) socialinio darbuotojo pagalbos teikimas asmenims, patyrusiems traumuojančių emocinių išgyvenimų ir (ar) išgyvenantiems krizę, susijusią su nėštumu / gimdymu (neplanuotą / krizinį nėštumą, persileidimą, priešlaikinį / sudėtingą gimdymą, netektį, melancholijos / depresijos po gimdymo riziką) (toliau – krizę dėl nėštumo patyręs asmuo), ir (ar) jų šeimos nariams;

- \* vaikų nuo 0 iki 3 m. valandinės priežiūros paslaugos, kai jų tėvai dalyvauja anksčiau nurodytose veiklose, pagal poreikį teikiant paslaugas vaiko tėvams jiems patogiu laiku (prireikus – po įprastų darbo valandų ir (ar) savaitgaliais).

Šioms veikloms finansuoti 2024 ir 2025 m. skirta po 137 tūkst. eurų valstybės biudžeto lėšų.