



Pohľady na mentálne zdravie a pohodu mládeže: existujúce postupy a nové trendy



Youth Partnership

Partnership between the European Commission
and the Council of Europe in the field of Youth



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Pohľady na mentálne zdravie a pohodu mládeže: existujúce postupy a nové trendy

Autorka

Veronica Stefan

Koordinátor:

Lana Pašić

*Názory vyjadrené v tejto práci,
na objednávku Európskej únie –
Partnerstvo mládeže Rady Európy sú
zodpovednosťou autorov a nemusia
nevyhnutne odrážať oficiálnu politiku
žiadnej z partnerských inštitúcií, ich
členských štátov ani organizácií, ktoré s
nimi spolupracujú.*

Reprodukcia výňatkov (do 500 slov)
je povolená, s výnimkou komerčných
účelov, pokiaľ je zachovaná integrita textu,
výňatok nie je použitý mimo kontextu,
neposkytuje neúplné informácie ani inak
neuvádza čitateľa do omylu, pokiaľ ide o
povahu, rozsah alebo obsah textu. Zdrojový
text musí byť vždy uvedený takto: „© Rada
Európy a Európska komisia, rok vydania“.

Všetky ostatné žiadosti týkajúce sa
reprodukcie/prekladu celého dokumentu
alebo jeho časti by mali byť adresované
Oddeleniu publikácií a vizuálnej identity
(DVIP), Rady Európy (F-67075 Strasbourg
Cedex alebo publishing@coe.int).

Všetku ostatnú korešpondenciu týkajúcu sa
tohto dokumentu by ste mali adresovať na
adresu Partnerstvo mládeže medzi EÚ a
Radou Európy
(youth-partnership@partnership-eu.coe.int).

Návrh a grafická úprava obálky:
Oddelenie publikácií a vizuálnej
identity (DVIP), Rada Európy

Fotografie na obálke: Shutterstock

© Rada Európy a
Európska komisia, december 2025
Vytlačené v Rade Európy

Obsah

OBRÁZKY	5
SKRATKY	5
ZHRNUTIE	6
ÚVOD: DUŠEVNÉ ZDRAVIE A POHODA MLÁDEŽE	7
POCHOPENIE FAKTOROV OVPLYVŇUJÚCICH DUŠEVNÉ ZDRAVIE A POHODU MLÁDEŽE	9
PREHĽAD POLITICKÝCH INICIATÍV	14
Európska únia	14
Rada Európy	16
Národné politiky	16
KOMPETENCIE ODBORNÍKOV Z MLÁDEŽNÍCKEHO SEKTORA V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY MLADÝCH ĽUDÍ	21
Pochopenie výziev v oblasti duševného zdravia mládeže	21
Príklady programov a nástrojov na zvyšovanie kompetencií a pripravenosti	24
SLUŽBY A NÁSTROJE PRE DUŠEVNÉ ZDRAVIE A POHODU MLADÝCH ĽUDÍ	31
Príklady služieb na národnej a miestnej úrovni	33
ZÁVERY A ODPORÚČANIA	38
Politiky	38
Budovanie kapacít	39
Služby	40
Výskum a zber údajov	40
ĎALŠIE ČÍTANIE NÁRODNÉ POLITIKY	42
ĎALŠIE ČÍTANIE KOMPETENCIE	44
REFERENCIE	46

Obrázky1

Obrázok 1. Zastúpenie hlavných prispievajúcich faktorov

Obrázok 2. Ilustrácia znázorňujúca hlavné organizácie a krajiny, ktorým sa venuje časť „Prehľad politických iniciatív“

Obrázok 3. Kategorizácia programov a nástrojov zvyšujúcich kompetencie a pripravenosť odborníkov

Obrázok 4. Ilustrácia hlavných vzdelávacích cieľov a iniciatív budovania kapacít pre odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia a blahobytu bytie

Obrázok 5. Služby podľa typu poskytovateľa

Obrázok 6. Služby podľa vekovej skupiny

Obrázok 7. Služby duševného zdravia podľa typu

Obrázok 8. Služba podľa typu a zodpovednej inštitúcie

Skratky

IBA Umelá inteligencia

EYF Európska nadácia pre mládež

EPSCO Rada Európskej únie pre zamestnanosť, sociálnu politiku, zdravie a spotrebiteľské záležitosti

MVO Generatívna umelá inteligencia

NEET Nezamestnaný, nevzdelávajúci sa ani nepracujúci mimovládna organizácia

OECD Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj

WHO Svetová zdravotnícka organizácia

1. Obrázky 1, 2, 3, 4, 5, 6 a 7 boli navrhnuté pomocou šablón Napkin.ai. Obsah a výber ilustrácií patrí autorovi.

Súhrn pre manažérov

Navrhnuté ako kompas pre tých, ktorí pracujú alebo sa zaujímajú o oblasť duševnej starostlivosti o mládež, v rámci zdravia a pohody ponúka toto vydanie Insights dostupné informácie o tom, ako sa táto priorita vyvíjala, najmä po pandémie Covid-19. V súčasnosti má duševné zdravie a pohodu mladých ľudí vplyv na viacero problémov, od sociálno-ekonomických výziev až po prebiehajúce geopolitické konflikty, zmenu klímy alebo vznikajúce trendy, ako je používanie sociálnych médií a umelej inteligencie (AI). Všetky tieto prvky majú silný vplyv na to, ako mladí ľudia vnímajú svet a formujú si vlastnú identitu.

V reakcii na predchádzajúcu prácu Partnerstva pre mládež medzi Európskou úniou a Radou Európy na túto tému a dopĺňajúcu rozvoj duševného zdravia ako politickú prioritu v rámci Európskej únie aj Rady Európy, má táto publikácia Insights prispieť k pochopeniu súčasnej reality a vznikajúcich trendov. Publikácia je založená predovšetkým na zisteniach získaných zo štúdie z roku 2025 s názvom „[Zlepšovanie duševného zdravia a pohody mládeže: mapovanie politického rámca, nástroje a služby v celej Európe](#)“ (Stefan a kol. 2025) a je doplnený dodatočným výskumom z praxe.

V tejto súvislosti ponúka Insights všeobecný prehľad hlavných faktorov ovplyvňujúcich duševné zdravie a pohodu mladých ľudí a európskych a národných politík v tejto oblasti, pričom zdôrazňuje príklady osvedčených postupov v oblasti služieb a budovania kapacít odborníkov. Zaoberá sa všetkými dimenziami – politikou, praxou a výskumom – v snahe poskytnúť relevantný prehľad o súčasnom stave, ako aj naznačiť vznikajúce problémy, ktorými by sa mali zaoberať tvorcovia politík aj odborníci v tejto oblasti.

Publikácia sa začína úvahou o hlavných prispievajúcich faktoroch, ktoré sú zoskupené do štyroch hlavných kategórií: sociálno-ekonomická stabilita, neistota pracovných miest a bývanie; globálne zdravie, bezpečnostné krízy a zmena klímy; digitálna transformácia a sociálne médiá; využívanie (generatívnej) umelej inteligencie. Pochopením týchto faktorov ich môžu odborníci z praxe, výskumníci a tvorcovia politík využiť na posúdenie relevantnosti svojich priorít a lepšie plánovanie svojich budúcich iniciatív.

Sekcia o politike poskytuje prehľad hlavných procesov a dokumentov (strategických stratégií, akčné plány, odporúčania) prijaté v rámci Európskej únie (EÚ) a Rady Európy, ako aj na národnej úrovni. Poskytuje prístup k relevantným zdrojom a zároveň ponúka analýzu národných postupov a tém, ktoré pokrývajú.

Sekcie o kompetenciách odborníkov a služieb v sektore mládeže ponúkajú súbor osvedčených postupov identifikovaných prostredníctvom rôznych projektov a iniciatív, ktoré vyvinuli mimovládne organizácie, školy a miestne alebo národné orgány. Ich cieľom je inšpirovať tých, ktorí majú záujem o vývoj nových postupov a poučiť sa z vznikajúcich výziev.

Toto vydanie Insights sa nakoniec uzatvára záverečnými úvahami a odporúčaniami. sekcia o činnostiach. Jej cieľom je poskytnúť nápady na akciu v oblasti politiky, budovania kapacít, služieb a výskumu a zberu údajov.

Úvod: duševné zdravie a pohoda mládeže

Kedže mladí ľudia v Európe čelia čoraz väčším a rozmanitejším výzvam, ktoré majú vplyv na ich duševné zdravie a pohodu, táto téma sa stala dôležitou prioritou aj pre verejné inštitúcie a odborníkov z praxe na celom svete. V rámci partnerstva EÚ a Rady Európy pre mládež sa v roku 2020 začalo úsilie o pochopenie vplyvu rôznych faktorov na duševné zdravie a pohodu mladých ľudí mapovaním vplyvu pandémie na mladých ľudí. Odvtedy boli v rokoch 2021 (Mastrotheodoros a Ranta) publikované štúdie, po ktorých nasledoval zväzok časopisu „Coyote Magazine #32: Well-being?!“ (Youth Partnership 2022a). V roku 2022 sa tejto téme venovalo v kontexte [sympózia Navigating Transitions: adapting policy to young people's changing realities](#) (Youth Partnership 2022b). Toto úsilie bolo obnovené štúdiou z roku 2025 s názvom „[Zlepšovanie duševného zdravia a pohody mládeže: mapovanie politických rámcov, nástrojov a služieb v celej Európe](#)“ (Stefan a kol. 2025) a [seminárom o duševnom zdraví a pohode mladých ľudí](#) (Partnerstvo pre mládež 2025a), ktoré poskytli dôležité príležitosti na diskusiu o reakciách sektora mládeže a kompetenciách potrebných na zlepšenie duševného zdravia mládeže v Európe. Očakáva sa, že ďalšie iniciatívy Partnerstva pre mládež poskytnú nové zdroje pre tvorcov politik aj odborníkov z praxe, ako napríklad pripravovaný „[T-kit o pohode a duševnom zdraví mladých ľudí](#)“ (Partnerstvo pre mládež 2025b).

Činnosť Partnerstva pre mládež je úzko prepojená s ďalšími iniciatívami európskych a medzinárodných inštitúcií, ktoré sa zapojili do vývoja politik a konkrétnych iniciatív zameraných na zlepšenie duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Hoci je táto téma na verejnej agende už takmer desaťročie, osobitný význam sa venuje pohode mládeže po kríze spôsobenej ochorením Covid-19 a nových výskumných zisteniach, ktoré poukazujú na určité výzvy súvisiace so zvýšeným prijímaním nových technológií medzi deťmi a mladými ľuďmi. Záväzky zamerať sa na túto prioritu, a to aj v súvislosti s novými technológiami, boli prijaté na rôznych úrovniach, a to aj v rámci EÚ a Rady Európy.

V rámci EÚ, po oznámení predsedníčky Ursuly von der Leyenovej v jej prejave o stave Európskej únie v roku 2022, Európska komisia v roku 2023 prijala komunikáciu o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu, pričom sa zabezpečí, aby sa pri tvorbe tejto iniciatívy zohľadnili vízie a názory mladých ľudí. Táto priorita zostala vysoko na programe EÚ a ďalej sa rozvíjala s osobitnými príspevkami počas španielskeho a poľského predsedníctva Rady EÚ. Počas španielskeho predsedníctva (november 2023) ministri mládeže schválili závery Rady o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu mladých ľudí v Európskej únii, pričom zdôraznili dôležitosť podpory duševného zdravia mladých ľudí a ukončenia stigmatizácie problémov duševného zdravia. Počas neformálneho stretnutia

ministrov zdravotníctva (marec 2025) organizovaných v rámci [poľského predsedníctva Rady EÚ v roku 2025](#) sa uskutočnili diskusie týkajúce sa duševného zdravia detí a mladých ľudí vo veku technológií a sociálnych médií. Kľúčovým míľnikom v tomto úsilí sú [závery rady](#), ktoré poľské predsedníctvo prijalo v júni 2025 počas formálneho zasadnutia Rady pre zamestnanosť, sociálnu politiku, zdravie a spotrebiteľské záležitosti (EPSCO).

V rámci Rady Európy prejavili o túto tému osobitný záujem rôzne orgány, ktoré pracujú na zabezpečení prístupu k zdraviu založeného na ľudských právach. Medzi pozoruhodné príklady patrí práca Riadiaceho výboru pre ľudské práva v oblasti biomedicíny a zdravia (CDBIO), ktorý v súčasnosti vypracúva odporúčanie o rešpektovaní autonómie v oblasti duševnej zdravotnej starostlivosti a ktorý v roku 2023 zorganizoval [pilotný projekt mládežníckeho fórum o bioetike](#). Podujatie sa okrem iného zaoberalo vplyvom systémy umelej inteligencie (AI) na duševné zdravie mladých ľudí a profesionálov zdravotníckych pracovníkov a rezolúciu Parlamentného zhromaždenia č. 2263 (2023) [„Duševné zdravie a duševná pohoda detí a mladých dospelých“](#), prijatú v roku 2023.

V tejto súvislosti toto vydanie Insights nadväzuje na predchádzajúce úsilie, pretože jeho cieľom je poskytnúť prehľad iniciatív určených na podporu duševného zdravia mladých ľudí, najmä na európskej a národnej úrovni. Je založený predovšetkým na zisteniach zhromaždených v štúdii [„Zlepšovanie duševného zdravia a pohody mládeže: mapovanie politických rámcov, nástrojov a služieb v celej Európe“](#) (Stefan a kol. 2025) a mali by slúžiť ako pomôcka pre tých, ktorí sa chcú dozvedieť viac o hlavných faktoroch, politikách a službách nerestí a praktík prispievajúcich k blahobytu a duševnému zdraviu mladých ľudí.

Pochopenie faktorov ovplyvňujúcich duševné zdravie a pohodu mládeže

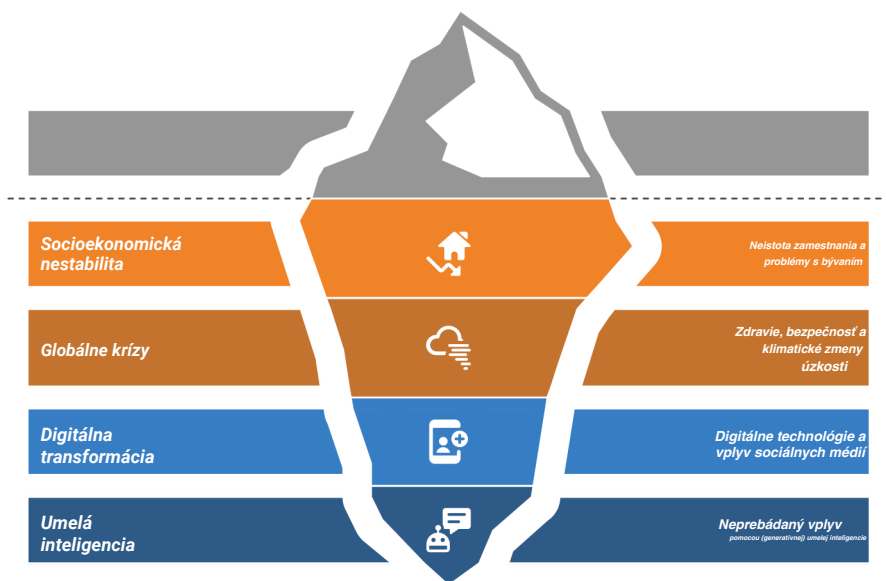
So zvýšenými akademickými nárokmi a očakávaniami, meniacimi sa sociálnymi vzťahmi s rodinou a rovesníkmi, globálnou neistotou alebo zvýšeným vystavením novým technológiám zaznamenali mladí ľudia aj zvýšenú úroveň stresu, čo jednoznačne ovplyvňuje ich duševné zdravie a pohodu.

Je dôležité rozlišovať, že hoci sa pojmy duševné zdravie a pohoda často používajú zameniteľne, nemusia byť nevyhnutne synonymá. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO 2013, 2022a) a Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb v USA (US CDCP 2024) je pohoda širší pojem než len duševné zdravie. Zahŕňa rôzne aspekty života, ako je fyzická, sociálna a finančná pohoda. Naproti tomu duševné zdravie je psychologický a emocionálny stav, ktorý umožňuje jednotlivcom realizovať svoje vlastné schopnosti, zvládať stres, produktívne pracovať a prispievať do komunity. Duševné zdravie je kľúčovou súčasťou celkovej pohody a podľa WHO je definované ako ľudské právo (WHO 2022a). Dôležitou otázkou medzi mladými ľuďmi je skutočnosť, že duševné zdravie je kľúčové pre osobný rozvoj a vystavenie sa nepriaznivým okolnostiam zvyšuje riziko vzniku problémov s duševným zdravím. Ak sa tieto riziká vyskytnú počas vývojovo citlivých období, môžu byť z dlhodobého hľadiska škodlivé.

V tejto súvislosti je dôležité zdôrazniť aj to, že rôzne faktory môžu čiastočne ovplyvniť mladých ľudí na základe konkrétnej vekovej skupiny, do ktorej patria. Európske politiky pre mládež vo všeobecnosti definujú mladých ľudí ako vekovú skupinu od 13 do 30 rokov (Youth Partnership 2025c), no podobne ako pri iných spoločenských výzvach, ktorým čelia mladí ľudia, je dôležité poznamenať, že mladí ľudia nie sú homogénnou skupinou a rôzne faktory ich môžu ovplyvňovať rôzne. Celkovo podľa WHO približne jeden zo siedmich dospievajúcich má problémy s duševným zdravím na globálnej úrovni (WHO 2024). Najmä dievčatá hlásia horšiu duševnú pohodu, ktorá sa zhoršuje aj v dospievaní s ich vývojom. V rámci EÚ podľa [Eurobarometra o duševnom zdraví](#) (Európska komisia 2023b), takmer polovica respondentov (46 %) uviedla, že zažili emocionálny alebo psychosociálny problém, ako napríklad pocit depresie alebo úzkosti.

Aby sme pochopili všetky tieto vplyvy, táto časť skúma rôzne individuálne a spoločenské faktory, ktoré prispievajú k duševnému zdraviu a pohode mladých ľudí, vrátane sociálno-ekonomických problémov a pretrvávajúcej neistoty okolo neistého pracovného života a finančnej stability mladých ľudí, globálnych konfliktov a krízových situácií, ako je pandémia Covid-19, prebiehajúcich geopolitických konfliktov a klimatických zmien a digitálnej transformácie, používania sociálnych médií alebo novších vývojov, ako je využívanie generatívnej umelej inteligencie. Tieto faktory sú ešte dôležitejšie, pretože ich samotní mladí ľudia potvrdili ako vysokú prioritu, ako sa odráža v EÚ prieskume medzi mládežou (Európsky parlament 2024). Hlavné témy, ktorými sa mladí ľudia zaoberajú, sú teda

by v rámci EÚ uvítali, keby sa za najväčšie priority uprednostňovali rastúce ceny a životné náklady (40 %), životné prostredie a zmena klímy (33 %), hospodárska situácia a tvorba pracovných miest (31 %) a sociálna ochrana a sociálne zabezpečenie a prístup k zdravotnej starostlivosti (29 %).



Obrázok 1. Znázornenie hlavných prispievajúcich faktorov

Sociálno-ekonomická stabilita, neistota zamestnania a bývanie

Sociálno-ekonomické postavenie je jedným z najdôležitejších faktorov, ktoré historicky ovplyvnili duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Hoci finančná nestabilita nie je v mladej dospelosti ničím novým, situácia sa pre súčasnú generáciu zhoršuje vzhľadom na pretrvávajúce trendy súvisiace s globálnou ekonomickou nestabilitou a prehĺbujúcou sa priepasťou v bohatstve v spoločnosti. Od pandémie Covid-19 čelia mladí Európania strate zamestnania a ťažkostiam so získaním zamestnania kvôli obmedzeným pracovným skúsenostiam a dočasným pracovným zmluvám (Eurofound 2022, 2024; OECD 2021). Okrem toho život vo vysoko konkurenčnej spoločnosti vystavuje mladých ľudí nadmernému stresu a vyhoreniu, a to najmä v dôsledku vzdelávacích tlakov a plánovania kariéry (Salmela-Aro a kol. 2021). Mladí ľudia, ktorí nie sú zamestnaní, ani sa nezúčastňujú odbornej prípravy (NEET), sú obzvlášť zraniteľní, pretože ich spokojnosť so životom je určená ich pocitom nedostatku kontroly nad životom a podpory zo strany sociálnych vzťahov, ako sa uvádza v štúdiu juhoeurópskych krajín (Mazzocchi a kol. 2024).

V súvislosti s rastúcimi sociálno-ekonomickými výzvami vyniká ďalší dôležitý faktor – ťažkosti s dosiahnutím nezávislého bývania a oneskorený prechod k finančnej nezávislosti. Od finančnej krízy v roku 2008 sa zvýšili životné náklady a náklady na bývanie, čo viedlo k tomu, že mladí ľudia zažívajú neistotu v oblasti bývania, finančné ťažkosti alebo nedostatok vhodného miesta na bývanie. V celej EÚ sa vek, v ktorom sa väčšina ľudí sťahuje z rodičovského domu, zvýšil z 26 na 28 rokov.

medzi rokmi 2007 a 2019. Medzi jednotlivými krajinami možno nájsť významné rozdiely, pričom Španielsko, Chorvátsko, Taliansko, Cyprus, Belgicko, Grécko a Írsko čelia najväčšiemu nárastu mladých dospelých vo veku 25 až 34 rokov žijúcich doma v rokoch 2010 až 2019 (Eurofound 2023).

Globálne zdravie, bezpečnostné krízy a klimatické zmeny

Prehľad literatúry uznáva, že pandémia Covid-19 výrazne narušila životy mladých ľudí v dôsledku sociálnych, politických a psychologických stresorov (ERYICA 2023), pričom obmedzenia mali najväčší vplyv na ich duševnú pohodu (Eurofound 2022). Globálna pandémia v oblasti zdravia je však len jednou z mnohých kríz, s ktorými sa mladí ľudia museli vyrovnáť. Nové neistoty ešte viac prehĺbili ďalšie spoločenské okolnosti a krízové situácie, ako napríklad ruská vojna na Ukrajine od roku 2022, celková globálna neistota, rekordne vysoká inflácia a prudký nárast životných nákladov (Eurofound 2022).

Tieto stresory ovplyvňujú spôsob, akým si mladí ľudia formujú svoje nádeje a obavy z budúcnosti (Eurofound 2022, 2024; OECD 2021) a sú tiež spojené so zvýšeným rizikom vzniku psychiatrických porúch (Schoeps a kol. 2023), depresie a dokonca aj samovrážd (OECD a EÚ 2022). Niektoré európske krajiny, ako napríklad Belgicko, Estónsko, Francúzsko, Švédsko a Nórsko, hlásili, že depresívne príznaky u mladých ľudí vo veku 18 až 29 rokov sa v porovnaní s obdobím pred pandémiou viac ako zdvojnásobili (tamtiež). Mnoho mladých ľudí s už existujúcimi a závažnými problémami duševného zdravia uviedlo, že ich duševné zdravie a pohoda sa počas pandémie ešte zhoršili. Zatiaľ čo sa situácia odvtedy zlepšila (Eurofound 2022, 2024), v niektorých krajinách sa napríklad prevalencia príznakov úzkosti a depresie neznížila.

Ďalším typom krízy, ktorý spúšťa emócie, ako sú obavy, stres, hnev, úzkosť a smútok, je klimatická zmena (Pihkala 2024). Mladí ľudia vo viacerých krajinách uvádzajú, že majú obavy a/alebo úzkosť z klimatických zmien, pričom ich spájajú s tým, ako sa cítia v budúcnosti a so svojim duševným zdravím. Rôzne štúdie vo viacerých krajinách uvádzajú negatívne symptómy súvisiace s klímou, ako je nespavosť (Ogunbode a kol. 2023), psychická tieseň, depresia a úzkosť (Cosh a kol. 2024) alebo dokonca vnímanie, že budúcnosť je desivá (Hickman a kol. 2021).

Digitálna transformácia a sociálne médiá

Kedže digitálne technológie a sociálne médiá sa stali neoddeliteľnou súčasťou života mladých ľudí, ich používanie prinieslo pozitívny vývoj, ale aj nové výzvy, ktorých plné dôsledky sa výskumníci stále snažia pochopiť. Na jednej strane technológie premošťujú interakcie medzi mladými ľuďmi a podporujú prístup k vzdelávaniu a službám. Na druhej strane vedú k návykovému správaniu s jasnými dôsledkami pre duševné zdravie a pohodu mládeže (WHO 2020).

Niektoré štúdie zistili, že používanie sociálnych médií je spojené s väčšími depresívnymi symptómami kvôli vyššej nespokojnosti s vlastným telom, problémom so spánkom a online obťažovaniu, ktoré sa často vyskytujú v súvislosti s digitálnymi médiami (Kelly a kol. 2018). Tieto súvislosti boli obzvlášť zjavné u mladých ľudí, ktorí intenzívne používajú zariadenia, napríklad viac ako päť hodín denne. Tieto súvislosti sa tiež často ukázali byť silnejšie u dievčat ako u chlapcov (UNESCO 2024). Podobne korelačné, prierezové dôkazy ukazujú, že vyššie používanie digitálnych médií súvisí s väčším

depresívne príznaky a pokusy o samovraždu u americkej mládeže (Twenge a kol. 2017). Na základe týchto dôkazov o vplyve na blahobyt mládeže sa niektoré krajiny pokúsili prijať prísnejšie politiky, ako napríklad legislatíva v Austrálii zakazujúca používanie sociálnych médií a smartfónov osobám mladším ako 16 rokov (Ritchey 2024). Niekoľko európskych krajín tiež zakázalo používanie smartfónov v školách, vrátane Talianska, Francúzska a Holandska (Chadwick 2024).

Kedže politiky zákazu takýchto technológií sú relatívne nové, ich vplyv sa ešte len musí preukázať. V jednej z mála štúdií vplyvu zahŕňajúcich školy, ktoré prijali takéto postupy, v Anglicku v rokoch 2022 až 2023 sa predpokladalo, že zákaz v školách nemusí stačiť na zlepšenie behaviorálnych výsledkov (Goodyear a kol., 2025). Štúdia naznačuje, že môže byť potrebný holistický prístup, pretože zákaz v školách obmedzuje používanie zariadení a sociálnych médií iba na čas vyučovania, a nie znižuje celkový čas strávený týmito aktivitami v rámci 24-hodinového obdobia. Stručne povedané, na zabezpečenie pozitívnej zmeny správania sa musia politiky zaoberajúce sa vplyvom technológií na blahobyt a duševné zdravie dospievajúcich rozšíriť aj za hranice prostredia triedy.

Využívanie (generatívnej) umelej inteligencie medzi mladými ľuďmi

– Neprebádané územie

Doterajší prehľad literatúry už naznačuje, že platformy založené na umelej inteligencii majú negatívny vplyv na dospievajúcich a mladých ľudí, najmä pokiaľ ide o kognitívne funkcie, ako je rozhodovanie na vyššej úrovni, spracovanie odmien, emócie alebo motivácia (De a kol. 2025). A od roku 2022 sa sila modelov umelej inteligencie ďalej zvýšila so zavedením výkonných modelov známych ako modely veľkých jazykov (LLM) alebo tradične generatívna umelá inteligencia (genAI), ako napríklad ChatGPT, Claude, Gemini, Grok a mnoho ďalších.

S rastúcim využívaním nástrojov umelej inteligencie na rôzne každodenné účely sa objavili aj nové trendy medzi mladými ľuďmi. Prieskum medzi mládežou z roku 2024 (Európsky parlament 2024) zistil, že 57 % mladých ľudí priznalo, že pravidelne používa nástroje umelej inteligencie. Rovnako ako akékoľvek iné nástroje, aj tieto môžu mať prospešné využitie, pričom približne tretina opýtaných uviedla, že ich používa na štúdium a výskum (36 %), školské úlohy alebo kreatívne úlohy (28 %). Zároveň novosť týchto nástrojov prináša nové výzvy presahujúce bežné známe digitálne problémy, z ktorých mnohé sa stále identifikujú prostredníctvom výskumu v počiatočných štádiách.

Jedným z objavujúcich sa problémov je používanie nástrojov genAI, či už všeobecnejších konverzačných nástrojov alebo špecializovanejších nástrojov, ako sú napríklad spoločníci s umelou inteligenciou (Character.AI alebo Replika). Správa z júla 2025 publikovaná v USA s názvom „[Hovorte, dôverujte a... kompromisy: ako a prečo tínedžeri používajú spoločníkov s umelou inteligenciou](#)“ (Common Sense Media 2025) odhaľuje úzke prepojenie medzi mladými ľuďmi a takýmito nástrojmi. Približne 72 % opýtaných ich použilo aspoň raz, pričom 52 % ich používalo pravidelne na rôzne účely (zvedavosť alebo zábava), pričom v priemere strávili osem hodín 39 minút denne strávených pred obrazovkou. Najdôležitejšie je to pre tému pohody, hoci väčšina účastníkov štúdie stále uvádza, že uprednostňuje ľudské priateľstvo. uprednostňujú lode pred interakciami s umelou inteligenciou (80 %), tretina z nich uviedla, že uprednostňuje spoločníkov s umelou inteligenciou „pre sociálnu interakciu a vzťahy vrátane konverzačného nácviku, emocionálnej podpory, hrania rolí, priateľstva alebo romantických interakcií“. Ešte ďalej, v inej štúdii 25 % mladých dospelých verí, že umelá inteligencia by mohla nahradiť skutočný romantický vzťah (Inštitút pre rodinné štúdie 2024).

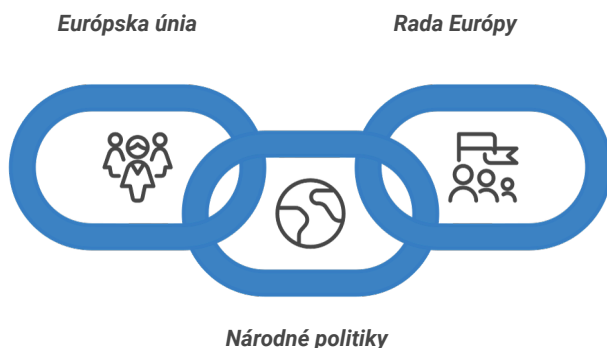
Spoločníci s umelou inteligenciou, ktorých možno opísať ako digitálne postavy poháňané umelou inteligenciou, buď vopred definované online platformou alebo používateľom, môžu prevziať rôzne úlohy. Ako je opísané v [správe UNICEF](#) (UNICEF 2025b), sú „navrhnutí tak, aby napodobňovali ľudské vzťahy, ponúkali spoločnosť alebo personalizovanú interakciu; často sa predávajú so sľubmi emocionálnej podpory a porozumenia“. Používanie takýchto nástrojov umelej inteligencie sa stáva obzvlášť relevantným, keďže výskumníci identifikujú systematické problémy, ako je „podlízavosť“ – pozitívne posilnenie poskytované nástrojom umelej inteligencie prispôbené vlastným predsudkom a chybám používateľa (Sharma a kol. 2023) – alebo dokonca tendenciu nástroja omylom zmeniť pôvodnú odpoveď, aby potešil používateľa, čo výskumníci nazývajú nekonečnou virtuálnou ozvučnicou.

Uznávajú, že na stanovenie kauzálnej súvislosti je potrebných viac dôkazov, pred nachádzaním súvislosti medzi používaním genAI a duševným zdravím a pohodou mladých ľudí, médiá už zdôraznili dôležité obavy. V krajinách ako USA ([Reiley 2025](#)) alebo Austrália ([McLenan 2025](#)) boli hlásené rôzne prípady, v ktorých takéto nástroje mohli prispieť k samovraždám.

Všetky tieto vznikajúce faktory prispievajú k čoraz viac sa meniacej situácii v oblasti blahobytu mladých ľudí. Zhoršujú existujúce výzvy a zosilňujú ich účinky tým, že mladých ľudí od veľmi raného veku vystavujú situáciám, ktoré je ťažké predvídať aj pre odborníkov v zdravotníctve. Ako uviedli obhajcovia práv detí a mládeže, týmito otázkam je potrebné venovať náležitú prioritu, pretože súčasné záruky (politiky a zodpovednosť vývojárov umelej inteligencie) a pripravenosť rodičov, opatrovníkov a pedagógov je veľmi obmedzená.

Prehľad politických iniciatív

Po zvážení rozmanitosti faktorov, ktoré majú vplyv na duševné zdravie a pohodu mladých ľudí, je dôležité identifikovať aj politické reakcie, ktoré sa nimi zaoberajú. Len v Európskej únii sa odhaduje, že ročné náklady na zhoršujúce sa duševné zdravie detí a mladých ľudí predstavujú 50 miliárd eur (UNICEF 2021). V tejto súvislosti začali medzinárodné organizácie a národné vlády prijímať niekoľko politík, ktoré sa zameriavajú na rôzne aspekty rozvoja mládeže, ktoré priamo alebo nepriamo využívajú aj duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Táto časť poskytuje prehľad rôznych politických iniciatív a stratégií na európskej a národnej úrovni, ktoré sa zameriavajú na duševné zdravie a pohodu mladých ľudí.



Krajiny zahrnuté v štúdií: Rakúsko, Belgicko (Flámsko), Česká republika, Francúzsko, Nemecko, Lotyšsko, Litva, Luxembursko, Severné Macedónsko, Malta, Holandsko, Nórsko, Srbsko, Španielsko

Obrázok 2. Ilustrácia znázorňujúca hlavné organizácie a krajiny uvedené v časti „Prehľad politických iniciatív“

Európska únia

Hoci sa účinky pandémie Covid-19 na duševné zdravie mládeže a jej sociálnu a emocionálnu adaptáciu u mladých ľudí v EÚ líšili, duševné zdravie sa stalo kľúčovou prioritnou oblasťou politiky v sektore mládeže. Preto sa táto aktuálna priorita v rámci EÚ odráža vo všeobecných politických rámcoch venovaných deťom a mladým ľuďom, ako aj v špecializovaných iniciatívach v oblasti duševného zdravia.

Stratégia EÚ pre mládež na roky 2019 – 2027 (Európska rada 2018) ako hlavný rámec pre spoluprácu v oblasti mládeže v rámci EÚ osobitne uprednostňuje duševné zdravie a

blahobyt ako jeden z 11 európskych cieľov pre mládež. Cieľ č. 5 v oblasti mládeže sa konkrétne zameriava na „dosiahnutie lepšej duševnej pohody a ukončenie stigmatizácie problémov duševného zdravia, a tým podporu sociálneho začlenenia všetkých mladých ľudí“. Medzi ďalšie doplňujúce iniciatívy EÚ patrí odkaz [Európskeho roka mládeže 2022](#) (Európsky parlament a Rada Európskej únie 2021), keď sa spustilo množstvo iniciatív súvisiacich so zdravím, ako napríklad [Cesty k úspechu v škole](#) (Európska rada 2022) a expertná skupina na podporu blahobytu v škole. Blahobyt v školách bol spomenutý v odporúčaní Európskej rady z roku 2022 o cestách k úspechu v škole a vzdelávacích výsledkoch, zatiaľ čo usmernenia týkajúce sa blahobytu v školách vypracovala expertná skupina [Komisie pre podporné vzdelávacie prostredia: Podpora blahobytu v škole: nové usmernenia pre tvorcov politik a pedagógov](#) (Európska komisia 2024e).

Oznámenie „[Komplexný prístup k duševnému zdraviu](#)“ (Európska komisia 2023a), ktoré je súčasťou Európskej zdravotnej únie (Európska komisia 2024b), zaujíma komplexný prístup k duševnému zdraviu v EÚ – zahŕňa 20 hlavných iniciatív a značné financovanie vo výške 1,23 miliardy EUR – a je navrhnuté tak, aby podporilo členské štáty pri prijímaní prístupu, ktorý podporuje duševné zdravie vo všetkých politikách, a aby pracovalo na prevencii problémov s duševným zdravím, zlepšovaní prístupu k vysokokvalitnej duševnej starostlivosti a podpora mladých ľudí pri zotavovaní sa a reintegrácii do spoločnosti. Štyri kľúčové iniciatívy sa zameriavajú konkrétne na mladých ľudí: špecializovaná sieť duševného zdravia, inovatívne nástroje podporujúce zdravý životný štýl a odolnosť, posilnená ochrana detí využívajúcich digitálne služby prostredníctvom [zákona o digitálnych sieťach](#) (Európska komisia 2024c) a [stratégia pre lepší internet pre deti](#) (Európska komisia 2024d) a [súbor nástrojov na prevenciu](#), ktorý vypracoval UNICEF spolu s deťmi a dospievajúcimi (UNICEF 2025a).

Okrem toho počas neformálneho stretnutia ministrov zdravotníctva organizovaného v rámci poľského predsedníctva v roku 2025 (Rada Európskej únie 2025) ministri označili závislosť na sociálnych sieťach a online hrách, kyberšikanu, vystavenie škodlivému obsahu, zvýšenú úzkosť a depresiu, intenzívne používanie obrazoviek, nedostatok spánku a fyzickú nečinnosť za najdôležitejšie problémy ovplyvňujúce duševné zdravie detí a mladých ľudí. Vyzvali na prijatie opatrení na začlenenie digitálnych faktorov do politik duševného zdravia na úrovni EÚ a na silnejšiu spoluprácu medzi oblasťami zdravotníctva, vzdelávania, sociálnych služieb a digitalizácie, posilnenie odolnosti mladých ľudí, zákaz smartfónov v školách, zlepšenie dostupnosti služieb duševného zdravia, propagáciu pozitívnych aspektov digitalizácie pre duševné zdravie (online terapia), podporu vyššej úrovne fyzickej aktivity a zvyšovanie povedomia rodičov a učiteľov o nebezpečenstvách nadmerného používania sociálnych médií a hier. Okrem toho je potrebný výskum vplyvu digitálnej transformácie a sociálnych médií, zodpovednosť poskytovateľov sociálnych médií a prijatie spoločných noriem a usmernení. Od členských štátov sa očakáva, že sa zapoja do výmeny skúseností s politikami v oblasti duševného zdravia detí a mládeže prostredníctvom spoločného súboru osvedčených postupov – [Portálu osvedčených postupov EÚ](#) v oblasti verejného zdravia (Európska komisia 2025a) – ktorý je ústredným zdrojom pre zdieľanie vedomostí v celej Európe. Poskytuje praktické postupy založené na dôkazoch, ktoré sú verejne dostupné na inšpiráciu, adaptáciu a prenos.

Počas španielskeho predsedníctva v roku 2023 ministri mládeže schválili závery rady ku komplexnému prístupu k duševnému zdraviu mladých ľudí v EÚ,

zdôrazňujúc dôležitosť podpory duševného zdravia mladých ľudí a ukončenia stigmatizácie problémov duševného zdravia. Ministri mládeže prijali počas belgického predsedníctva Rady EÚ v roku 2024 ďalší súbor záverov Rady o inkluzívnych spoločnostiach pre mladých ľudí, ktoré zhrnuli výsledky konferencie EÚ o mládeži v roku 2025 vrátane odporúčania o zdraví a duševnej pohode s cieľom zabezpečiť prístup mladých ľudí k cenovo dostupnej, pre mladých ľudí ústretovej a personalizovanej kvalitnej zdravotnej starostlivosti a systémom podpory duševného zdravia a vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia, v ktorom sa mladí ľudia môžu slobodne vyjadrovať a učiť sa o zdraví a duševnej pohode.

Pre mladých ľudí v produktívnom veku je relevantné aj [uznesenie Európskeho parlamentu](#) z roku 2022, [riešenie duševného zdravia v digitálnom svete práce](#). Vyzýva inštitúcie EÚ a členské štáty, aby uznali vysokú mieru problémov duševného zdravia súvisiacich s prácou a aby sa pevne zaviazali k opatreniam, ktoré regulujú digitálnu prácu, chránia duševné zdravie a zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a posilňujú práva sociálnej ochrany na pracovisku. Uznesenie požaduje silnejšiu spoluprácu so zamestnávateľmi a zástupcami pracovníkov pri implementácii nového prístupu k duševnému zdraviu a národných akčných plánov.

Rada Európy

V poslednom desaťročí sa Rada Európy zamerala na zvýšenie ochrany a práv ľudí s problémami duševného zdravia a na zlepšenie duševnej zdravotnej starostlivosti prostredníctvom viacerých iniciatív (Rada Európy 2024).

V roku 2023 vydalo Parlamentné zhromaždenie Rady Európy [rezolúciu o „Duševnom zdraví a duševnej pohode detí a mladých dospelých“](#) (Rada Európa 2023), ktorá zdôrazňuje, že členské štáty by mali podporovať prostredie, v ktorom sa mladí ľudia cítia cenení a chápaní a v ktorom môžu ovplyvniť zmenu. Pozývanie mladých ľudí na parlamentné vypočutia im pomôže posilniť ich postavenie a podporiť ich duševnú pohodu. Parlamentné zhromaždenie odporúčalo, aby členské štáty presadzovali právo mladých ľudí na duševné zdravie prostredníctvom včasnej a vhodnej duševnej zdravotnej starostlivosti a liečby s holistickým prístupom k celkovej pohode.

V neposlednom rade, ako súčasť dlhodobej vízie podpory mladých ľudí a širšieho sektora mládeže, [Stratégia Rady Európy pre sektor mládeže do roku 2030](#) (Rada Európy 2020) uznáva výzvy, ktorým čelia mladí ľudia v oblasti svojej pohody, najmä duševné choroby spôsobené úzkosťou a neistotou.

Národné politiky

Keďže duševné zdravie a blahobyt mladých ľudí sú problémy, ktoré je potrebné riešiť na národnej a miestnej úrovni, táto časť skúma politické reakcie národných vlád. Je založená predovšetkým na zisteniach zo štúdie z roku 2025 s názvom „Zlepšovanie duševného zdravia a blahobytu mládeže: mapovanie politických rámcov, nástrojov a služieb v celej Európe“ (Stefan a kol., 2025), ale aj na poznatkoch získaných z analytickej správy siete Youth Wiki Network na tému [„Dopad pandémie Covid-19“](#)

o duševnom zdraví mladých ľudí: politické reakcie v európskych krajinách“ (Európska komisia 2022) a o verejne dostupných informáciách online na Youth Wiki (Európska komisia 2025b) a jej kapitole o zdraví a pohode.

Ako ilustruje správa siete Youth Wiki, s cieľom pochopiť dopad pandémie Covid-19 väčšina európskych krajín vykonala alebo si objednala hodnotenia hlavných spúšťačov duševného zdravia a pohody mladých ľudí a potenciálnych politických intervencií. V reakcii na to sa po roku 2020 národné politické opatrenia zamerali konkrétne na duševnú zdravotnú starostlivosť, po ktorých nasledovali ďalšie intervencie v oblasti vzdelávania, informácií, práce s mládežou, voľného času a športu.

V tejto súvislosti výsledky prieskumu zhromaždeného v rámci najnovšej štúdie Youth Partnership na túto tému (Stefan a kol. 2025) ukazujú, že do roku 2025 má 14 z 24 analyzovaných krajín národné stratégie alebo politiky, ktoré sa zaoberajú duševným zdravím a blahobytom mladých ľudí, aj keď niekedy sú integrované do širších národných politík v oblasti zdravia. Priority uvedené nižšie boli identifikované z analyzovaných dokumentov, ktoré je možné v plnom rozsahu nájsť v časti Ďalšie čítanie o národných politikách.

Strategická reakcia na dôsledky ochorenia Covid-19. Vzhľadom na globálnu pandémiu, ktorá je najdôležitejším spúšťačom pre riešenie duševného zdravia ako národnej priority je niekoľko príkladov, ktoré ilustrujú toto národné úsilie. V Nemecku bola vytvorená [medzirezortná pracovná skupina pre zdravotné účinky koronavírusu na deti a mladých ľudí](#) s konkrétnym cieľom riešiť psychosociálne dôsledky pandémie. V Belgicku (Flámsko) [flámska politika v oblasti práv mládeže a detí](#) zahŕňa poučenie sa z poznatkov z dištančného vzdelávania počas pandémie Covid-19 ako súčasť celoškolského prístupu. Rakúsko prijalo politiku s názvom [Zdravý z krízy \(Gesund aus der Krise\)](#), ktorý sa primárne zameriaval na rýchle reakcie a zvýšenie prístupu k psychologickému podpore pre mladých ľudí. Po registrácii na webovej stránke mohli mladí ľudia získať prístup k 15 bezplatným poradenským sedeniam. Podobná reakcia bola prijatá vo Francúzsku v rámci iniciatívy [Santé Psy Etudiant](#), kde študentom vysokých škôl bol ponúknutý prístup k 8 až 12 bezplatným konzultáciám.

Prevencia samovrážd a znižovanie stigmy. Niekoľko krajín zaviedlo ciele opatrenia na prevenciu samovrážd a boj proti stigme ako súčasť proaktívneho prístupu k duševnému zdraviu mládeže. Španielska [stratégia pre mládež do roku 2030](#) a [národné opatrenia](#) Českej republiky pre [prevenciu samovrážd](#) výslovne uznáva dôležitosť zabezpečenia dostatočných zdrojov na detekciu a liečbu v rôznych kontextoch a boj proti sociálnej stigme, ktorá bráni mladým ľuďom vyhľadať pomoc. Podobne aj [lotyšská stratégia verejného zdravia](#) je „znižovať predsudky voči osobám s duševnými chorobami“.

Rozvoj sociálno-emocionálnych a životných zručností. Jasný dôraz sa kladie na proaktívne opatrenia, ktoré zaručujú budovanie odolnosti od mladého veku. Francúzska [stratégia pre rozvoj psychosociálnych kompetencií](#) je ukázkovým príkladom, ktorého cieľom je zabezpečiť, aby „generácia 2037 bola tou, ktorá vyrastala v prostredí neustálej podpory“ pre tieto zručnosti. Táto stratégia je multisektorová a zahŕňa podporu pre odborníkov pracujúcich s mladými ľuďmi, intervencie založené na dôkazoch a národný systém monitorovania. Podobne aj luxemburský [národný akčný plán pre mladých ľudí](#) na roky 2022 – 2025 sa zameriava na pomoc mladým ľuďom „rozvíjať svoje sociálno-emocionálne zručnosti“ a „dekonštruovať negatívne stereotypy“.

Digitálne médiá a online prostredie. Väčšina politik uznáva významný vplyv digitálneho sveta na blahobyt mladých ľudí, pričom stále neobsahuje žiadne zmienky o vplyve umelej inteligencie. [Politika Luxemburska](#) zahŕňa zlepšovanie zručností v používaní sociálnych médií a podporu digitálnej etikety. Akčný plán Španielska zahŕňa vzdelávaciu stratégiu na prevenciu „akéhokoľvek druhu online násilia“ a závislosti od hazardných hier, pričom ich uznáva ako nové hrozby pre duševné zdravie mládeže. Na druhej strane, krajiny ako [Holandsko](#) a [Litva](#) si uvedomujú posun v spôsobe, akým mladí ľudia komunikujú a vyhľadávajú pomoc, a preto ponúkajú služby, ktoré poskytujú emocionálnu podporu prostredníctvom online služieb zasielania správ alebo online stretnutí s rovesníckymi skupinami, čím sa psychologická pomoc stáva dostupnejšou prostredníctvom digitálnych kanálov.

Včasná intervencia a dostupné služby. Spoločné vlákno naprieč krajinami je posun smerom k včasnej intervencii a sprístupneniu podporných služieb jednoduchšie a menej byrokratické. Rakúska iniciatíva „Gesund aus der Krise“ je opísaná ako iniciatíva, ktorej cieľom je poskytnúť bezplatný, „nekomplikovaný a nebyrokratický“ prístup k odbornej pomoci. V [Belgicku](#) sa táto politika zameriava na „včasnú a blízku“ podporu, integrujúcu pomoc pri hľadaní vhodných podporných miest, ako sú školy a mládežnícke centrá, ktoré by poskytovali neformálnu, nízkoprahovú pomoc. Lotyšský [plán na zlepšenie organizácie pre duševné zdravie](#) podporuje včasnú diagnostiku a jeho cieľom je zabezpečiť včasnú a následnú liečbu.

Chudoba, sociálne vylúčenie a zraniteľné skupiny. Niektoré národné politiky tiež uznávajú, že duševné zdravie je viazané na sociálne podmienky. Litovské politiky sú prispôsobené tak, aby pomáhali mladým ľuďom s nedostatkom príležitostí a tým, ktorí sa nachádzajú v situácii NEET, pričom uznávajú, že tieto skupiny čelia špecifickým výzvam súvisiacim s problémami duševného zdravia. Nemecká politika vyčleňuje „znevýhodnených mladých ľudí“ ako osobitný cieľ svojich podporných opatrení. [Srbská národná stratégia pre mládež na obdobie rokov 2023 – 2030](#) zahŕňa podporu duševného zdravia pre zraniteľné osoby skupiny, najmä mladých utečencov, a podporuje mimoškolské aktivity na zníženie konzumácie alkoholu medzi mládežou.

Okrem tematických priorít, na ktoré sa vzťahujú analyzované politické dokumenty, možno pozorovať aj niektoré ďalšie črty v tom, ako boli národné politiky formulované tak, aby zahŕňali nielen krízovú reakciu na Covid-19 alebo akúkoľvek inú vznikajúcu krízu, ale aj strategický prístup. V tomto prípade je obzvlášť zrejماً vízia holistického prístupu k podpore mladých ľudí riešením potrieb celého ekosystému, v ktorom žijú – na jednej strane ich rodičia a rodiny a na druhej strane škola a iné priestory, v ktorých trávajú najviac času (napríklad mládežnícke centrá). Rovnako dôležité je evidentné zameranie na rozvoj špecializovaných politik pre mládež v oblasti duševného zdravia, okrem politik pre širokú verejnosť. Niekoľko národných príkladov teda poskytuje inšpiráciu nielen pre témy, ktorými sa rozhodli zaoberať, ale aj pre mechanizmy, ktoré zaviedli s cieľom navrhovať a monitorovať tieto politiky.

Riešenie potrieb rodín a rodičov. Keďže niekoľko krajín vyvinulo komplexné politiky, možno pozorovať, že osobitný dôraz sa kladie na rodičov a rodiny. V [Českej republike](#) sa politiky zameriavajú na „zlepšenie rodičovskej zručnosti“ ako prostriedok na zlepšenie duševného zdravia detí. V Nemecku medzitým stredná pracovná skupina pre zdravotné účinky koronavírusu vydala odporúčania

ktoré sa týkajú podpory rodín a včasnej pomoci, a zároveň definujú politiky na poskytovanie „nízkoprahovej pomoci zo strany vzdelávacích poradenských centier“ pre duševne chorých rodičov. Lotyšsko prijalo kľúčový [plánovací nástroj s usmerneniami pre rozvoj detí, mládeže a rodiny na roky 2022 – 2027](#), ktorý podporuje blahobyt rodín a zameriava sa na moderné a dostupné služby včasnej podpory a intervencie pre deti, mladých ľudí a ich rodiny. Vo Francúzsku sa [stratégia rozvoja psychosociálnych kompetencií](#) zameriava na podporu odborníkov pracujúcich s deťmi, mladými ľuďmi a rodinami.

Investovanie do škôl a medzisektorové prístupy. Doplnujúce opatrenia, ktoré sú určené rodinám a úzko súvisia s reakciami na Covid-19, zdôraznili dôležitosť posilnenia školských programov založených na sociálnom dianí a investície do širšieho ekosystému obklopujúceho mladých ľudí. Belgicko (Flámsko) presadzuje celoškolský prístup k blahobytu, ktorý povzbudzuje školy k prijatiu komplexných zdravotných politík a integrácii poznatkov získaných z pandémie Covid-19. Na Malte [stratégia duševného zdravia](#) podporuje diskusie o duševnom zdraví a blahobytu počas hodín osobného sociálneho, kariérneho a rozvojového vzdelávania na základných aj stredných školách. V Luxembursku akčný plán zahŕňa posilnenie krízovej interakcie a psychologického podporného systému a zavedením neformálnych priestorov na stretnutia na stredných školách. V [Severnom Macedónsku](#) stratégia vyzýva na vytvorenie systému spolupráce medzi sektorom vzdelávania, sociálnych vecí a zdravotníctva s cieľom posilniť duševné zdravie mládeže. Okrem toho sa niekoľko z týchto plánov zameriava na vybavenie pedagógov zručnosťami na identifikáciu a riešenie problémov duševného zdravia. V Českej republike možno psychosociálne vzdelávanie a riadenie správania študentov integrovať do pregraduálneho vzdelávania učiteľov. Na Malte sa národná stratégia snaží rozšíriť odbornú prípravu a zručnosti pedagógov a iných školských pracovníkov, aby dokázali rozpoznať zmeny správania u detí a odporučiť ich na podporu. Zatiaľ čo v Luxembursku vládny plán zdôrazňuje priebežné vzdelávanie v oblasti blahobytu a duševného zdravia pre všetkých členov školskej komunity vrátane učiteľov.

Vypracovanie špecializovaných stratégií duševného zdravia pre deti a mládež. Zatiaľ čo väčšina analyzovaných krajín sa rozhodla integrovať intervencie zamerané na mladých ľudí do širších politík duševného zdravia alebo špecifických politík pre sektor mládeže, niektoré krajiny, ako napríklad Nórsko a Severné Macedónsko, vynikajú rozvojom politík zameraných špecificky na deti a mladých ľudí. [Národný plán pre duševné zdravie detí a mládeže \(2019 – 2024\)](#) v Nórsku je zameraný na deti a mladých ľudí do 25 rokov. Zahŕňa opatrenia na zabezpečenie toho, aby viac detí a mladých ľudí malo dobré duševné zdravie a dobrú kvalitu života a aby tí, ktorí potrebujú primeranú a účinnú liečbu, ju aj dostali. Plán bol vypracovaný vďaka širokej spolupráci medzi rôznymi ministerstvami zodpovednými za zdravotníctvo, deti a rodinu a verejnú bezpečnosť. Národná stratégia duševného zdravia mládeže na roky 2024 – 2026 v Severnom Macedónsku poukazuje na potrebu obojsmerného prístupu k zapojeniu mladých ľudí do relevantných politík, programov a sektorov na národnej a miestnej úrovni. Podporuje tiež systém spolupráce medzi sektorom vzdelávania, sociálnych vecí a zdravotníctva, ako aj integráciu medzi službami duševného zdravia a ďalšími relevantnými

sektory, ako je vzdelávanie, sociálne služby a podpora zamestnanosti. Počas implementácie tejto stratégie sa odporúča zriadiť národný koordinačný orgán všetkých poskytovateľov aktivít a projektov, ktorý bude monitorovať implementáciu stratégie. Zodpovednými inštitúciami sú ministerstvo zdravotníctva a ministerstvo sociálnych politík, demografie a mládeže.

Kompetencie odborníkov z mládežníckeho sektora v oblasti duševného zdravia a pohody mladých ľudí

Táto časť skúma celkovú pripravenosť a kompetencie profesionálov v sektore mládeže, školiteľov alebo pedagógov, ktorí sa zaoberajú duševným zdravím a pohodou mladých ľudí. Realita profesionálov pracujúcich v rôznych krajinách sa líši, pretože neexistuje spoločná definícia ani jednotný profesionálny štandard pre špecialistov na duševné zdravie, najmä v sektore mládeže, kde služby a iniciatívy venované mladým ľuďom môžu poskytovať profesionáli aj dobrovoľníci. Zároveň, keďže sektor mládeže bol často v popredí riešenia vznikajúcich výziev, ako je duševné zdravie, nové digitálne správanie alebo sociálne a humanitárne krízy, jeho intervencie boli primárne motivované naliehavosťou situácie, a nie čakaním na vývoj kompetenčných rámcov alebo štandardizovaných prístupov. Tieto situácie umožnili experimentovanie a inovácie, ale viedli aj k zvýšenej únave a problémom s pochopením toho, ako zabezpečiť udržateľnosť intervencií.

Ďalším dôležitým rozmerom, ktorý treba zohľadniť pri diskusii o pripravenosti rôznych dobrovoľníkov a odborníkov riešiť problémy duševného zdravia, je rozsiahlosť samotnej témy. Keďže duševné zdravie a blaho mladých ľudí sú široké pojmy, opatrenia zamerané na ich riešenie môžu mať rôzne zamerania a prístupy.

Pochopenie výziev duševného zdravia mládeže

Aby sme získali lepší prehľad o existujúcich postupoch, je nevyhnutné začať zmapovaním výziev, s ktorými sa stretávajú tí, ktorí poskytujú služby v oblasti duševného zdravia a pohody. Hoci nižšie uvedené poznatky nie sú vyčerpávajúce, poskytujú prehľad hlavných problémov, ktorým čelia odborníci v tejto oblasti.

Dobrovoľní verzus platení zamestnanci. Ako služby a iniciatívy v oblasti duševného zdravia a pohody sa vyvíjajú so zapojením profesionálnych platených zamestnancov aj dobrovoľníkov, je dôležité pochopiť rôzne výsledky a čo každý z nich môže a nemôže dosiahnuť. Na dobrovoľníkov sa často kladú vyššie očakávania, keď už aj tak pracujú s obmedzenými zdrojmi.

Vysoké profesionálne očakávania. Odborníci zaoberajúci sa aktivitami v oblasti duševného zdravia môžu byť často zahltení úlohami, ktoré majú, pričom mnohí z nich pociťujú únavu a duševný a psychický stres. Ďalšou záťažou, ktorú odborníci na prácu s mládežou zažívajú, je organizačné alebo samovyvolané očakávanie, že len oni sú zodpovední za blaho mladých ľudí.

Kompetencie pre pracovníkov s mládežou, pedagógov a školských zamestnancov. Rôzni odborníci vnímajú pracovníkov s mládežou, pedagógov a školských zamestnancov (školských psychológov, poradcov atď.) ako nedostatočne kvalifikovaných na riešenie problémov duševného zdravia mladých ľudí. Existuje potenciál pre vznik frustrácie medzi mladými ľuďmi, ktorí sa môžu cítiť viac nepochopení, a samotnými odborníkmi, ktorí sa v tomto procese môžu cítiť bezmocní alebo neefektívni. Aj tam, kde existujú programy na podporu kompetencií pracovníkov s mládežou, sa zdajú byť nedostatočné alebo nepokrývajú všetky relevantné kompetencie. Tlak, ktorý pociťujú odborníci (z dôvodu nedostatočnej pripravenosti alebo rýchleho pracovného tempa), sa môže prejavovať aj nedostatkom času na zamyslenie sa nad kvalitou služieb alebo kompetenciami potrebnými na zlepšenie ich práce.

Záťaž zložitých postupov. Ďalšia trieda výziev zahŕňa zložité množstvo postupov, ktoré môžu určité organizácie a inštitúcie vyžadovať pri poskytovaní služieb duševného zdravia a pohody. Vzhľadom na to, že intervencie v oblasti duševného zdravia sú citlivé z hľadiska povahy informácií, ktoré zhromažďujú o jednotlivcoch, postupy zhromažďovania a zaznamenávania údajov a súhlasu boli označené za obzvlášť zaťažujúce.

Nedostatok zdrojov. Podobne ako pri iných problémoch v sektore mládeže, aj aktivity súvisiace s duševným zdravím nie je primerane podporované finančnými a ľudskými zdrojmi. Financovanie takýchto iniciatív vrátane budovania kapacít odborníkov a dobrovoľníkov zvyčajne zabezpečujú národné inštitúcie zaoberajúce sa zdravím (ako napríklad Rakúsko, Francúzsko a Malta) alebo otázkami mládeže (ako napríklad Lotyšsko), medzinárodní darcovia (ako napríklad UNICEF a UNFPA) alebo mimovládne organizácie, ktorých úsilie odráža ich zodpovednosť prispievať k profesionalizácii sektora. Zdá sa však, že existujúce úsilie nedokáže uspokojiť všetky potreby, chýba mu udržateľnosť a rovnomerné rozdelenie medzi regióny. Výzvou je aj samotná dostupnosť príležitostí na budovanie kapacít pre mládežníckych odborníkov, pretože okrem nedostatku príležitostí môžu ich náklady predstavovať ďalšiu prekážku. V súčasnosti nie všetky krajiny majú národné programy, ktoré dotujú príležitosti na budovanie kapacít v tejto oblasti; preto nie veľa organizácií si môže dovoliť ich zorganizovať alebo pokryť súvisiace výdavky.

Riešenie stigmy a predsudkov. Duševné zdravie sa historicky vnímalo ako zdravotný stav, často s negatívnymi konotáciami, ktoré sú s ním spojené. Zatiaľ čo rozsah služieb poskytovaných v oblasti duševného zdravia a pohody mladých ľudí sa v posledných desaťročiach rozšíril, odborníci pracujúci v školách a mládežníckych zariadeniach majú pocit, že stigma a predsudky spojené s týmto vnímaním stále pretrvávajú. V dôsledku toho sa pri priamej práci s mladými ľuďmi, ktorí nemusia dôverovať odborníkovi, vyskytujú ďalšie prekážky, čo v konečnom dôsledku bráni ich prístupu k ponúkaným službám.

Podporné mechanizmy. Vzhľadom na tlak na odborníkov v tejto oblasti, vzhľadom na nedostatok zdrojov a príležitostí na budovanie kapacít, rôzne organizácie zdôrazňujú potrebu prístupu školských zamestnancov a pracovníkov s mládežou k podporným mechanizmom vrátane poradenstva, kontaktných miest, mentorstva, koučingu a sietí rovesníkov. Aj keď sa objavilo úsilie na riešenie tohto problému, súčasná práca sa prevažne vníma ako izolovaná, a preto odborníci pociťujú záťaž.

Prístup k profesionálnym službám. Zatiaľ čo niektoré krajiny ponúkajú prístup k psychológovi a psychoterapeutovi ako súčasť ich národných zdravotných systémov, plne alebo čiastočne hrađených systémom verejného zdravotníctva (ako napríklad Nemecko, Lotyšsko a Holandsko),

Toto opatrenie sa považuje za nedostatočné. Buď preto, že počet odborníkov zahrnutých do zdravotného plánu je príliš malý pre potreby mladých ľudí, alebo preto, že v niektorých krajinách nie sú takéto služby vôbec hradené (napríklad Bulharsko hradí iba psychiatrické služby). To obmedzuje možnosti mladých ľudí získať prístup k takýmto službám a z dlhodobého hľadiska ich to odrádza od vyhľadávania aktívnej podpory, a to aj v prípade, že relevantné služby môžu byť ponúkané bezplatne.

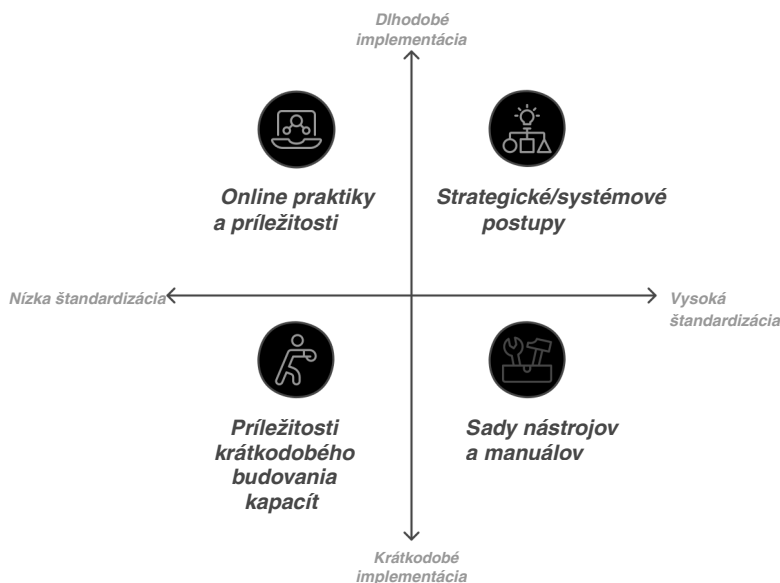
Riešenie vznikajúcich problémov. Duševné zdravie a pohoda sú oblasti práce, ktoré vyžadujú schopnosť neustále reagovať na nové výzvy. Počnúc pandémiou Covid-19, celkovo rýchlym tempom digitálneho prostredia poháňaného umelou inteligenciou a viacerými politickými a ekonomickými krízami, tzv. polykríza, ktorú dnes mladí ľudia zažívajú, predstavuje rovnakú výzvu pre špecialistov, od ktorých sa očakáva poskytovanie služieb v oblasti duševného zdravia. Táto situácia často zvyšuje tlak na špecialistov pracujúcich v tejto oblasti, pretože sa snažia držať krok s poskytovaním služieb a zároveň si zvyšovať kvalifikáciu bez riadneho vedenia alebo dostatočného času na zamyslenie sa nad vlastnými potrebami a nedostatkami v oblasti vedomostí.

Regulácia špecializovaných povolání. Niektoré krajiny, ako napríklad Slovinsko, ako uvádza Slovinská rada mládeže sa stretáva so značnými prekážkami, pretože profesie ako psychoterapia ešte nie sú regulované. Preto môžu existovať značné rozdiely v kvalite poskytovaných služieb, čo by mohlo zvýšiť riziká pre mladých ľudí, ktorí by k takýmto službám mohli mať prístup. Na druhej strane, krajiny ako Holandsko majú dobre štandardizovaný systém, v ktorom sa odborníci na mládež (identifikovaní ako pracovníci v oblasti starostlivosti o mládež, odborníci na mládež a rodiny, pedagógovia alebo psychológovia) musia zaregistrovať v [Registri kvality mládeže](#) (SKJ), čo je systém navrhnutý tak, aby zabezpečil, že špecialisti spĺňajú určitý súbor kritérií a zároveň podstupujú odborný dohľad.

Vznikajúce problémy generované umelou inteligenciou. Okrem vyššie spomínaných výziev sa umelá inteligencia stáva problémom aj pre odborníkov v oblasti duševného zdravia. Rovnako ako v prípade iných prognóz, ktoré predpokladajú, že umelá inteligencia bude mať vážny vplyv na pracovné miesta, aj v oblasti psychosociálnych služieb sa objavujú nové trendy. Skúsenosť z roku 2025-[štúdia](#) duševného zdravia (Ovsyannikova a kol., 2025) ukazuje, že agenti umelej inteligencie (ako napríklad ChatGPT) môžu byť jednotlivcami vnímaní ako empatickejší ako odborníci vyškolení na riešenie traumy. Hoci výsledky takýchto experimentov je potrebné interpretovať s opatrnosťou, je dôležité zdôrazniť potrebu dodatočného úsilia. Jednou z konkrétnych prioritných potrieb je zvýšenie počtu odborníkov v tejto oblasti. V súčasnosti je jedným z dôvodov používania spoločníkov s umelou inteligenciou – ako dostupnejšej a cenovo dostupnejšej alternatívy k profesionálnym službám duševného zdravia – nedostatok špecialistov. Ďalšou dôležitou otázkou je investícia do blaha samotných odborníkov. Rôzne správy o budúcnosti pracovných miest ([Svetové ekonomické fórum 2025](#)) naznačujú, že pracovné miesta vyžadujúce sociálnu a emocionálnu inteligenciu budú najťažšie nahraditeľné, no podľa vyššie uvedenej experimentálnej štúdie môže byť hodnotenie nástrojov umelej inteligencie ako empatickejších v porovnaní s profesionálmi v danej oblasti aj výsledkom syndrómu vyhorenia alebo únavy zo súcitu (priamy účinok nedostatku pohody, ktorý zažívajú profesionáli v tejto oblasti). Zároveň nedávny nárast používania umelej inteligencie ako spoločníkov medzi mladými ľuďmi, a to aj na účely nadväzovania ľudských vzťahov (priateľstvo, rady, romantické vzťahy), vedie k novým požiadavkám na odbornú prípravu v oblasti duševného zdravia a pohody.

Príklady programov a nástrojov na zlepšenie kompetencií a pripravenosti

Postupy identifikované prostredníctvom štúdie „Zlepšovanie duševného zdravia a pohody mládeže: mapovanie politických rámcov, nástrojov a služieb v celej Európe“ (Stefan a kol., 2025) poukazuje na úsilie verejných inštitúcií aj sektora mimovládnych organizácií pracujúcich s mladými ľuďmi v rôznych kontextoch. Prvá časť tejto sekcie identifikuje postupy, ktoré boli navrhnuté ako rozsiahle programy, aby presiahli účinky jednorazového projektu, vrátane vývoja národných rámcov, kompetenčných osnov alebo štandardizovaného dizajnu odbornej prípravy. Druhá časť identifikuje rôzne súbory nástrojov/manuály a online príležitosti vyvinuté prostredníctvom projektov alebo ktoré ponúkajú organizácie na podporu celoživotného vzdelávania pre profesionálov pracujúcich v tejto oblasti. Posledná časť obsahuje príklady niekoľkých projektov alebo aktivít organizovaných prevažne mládežníckymi (pracovnými) organizáciami, financovaných EÚ a inými darcami, ktoré často vyplňajú medzery v komunitách, kde neexistujú verejné alebo systémové intervencie. Úplný zoznam s odkazmi na všetky uvedené politiky, zdroje a projekty nájdete v sekcii „Ďalšie čítanie“ tejto publikácie.



Obrázok 3. Kategorizácia programov a nástrojov zvyšujúcich kompetencie a pripravenosť odborníkov

a. Strategické/systémové postupy

Postupy uvedené v tejto časti boli navrhnuté ako rozsiahle programy s účinkami, ktoré presahujú rámec jednorazového projektu alebo aktivity, vrátane príkladov, ako je vývoj národných rámcov, učebných osnov zameraných na kompetencie alebo štandardizovaný dizajn odbornej prípravy.

Wales – príklad celosystémového rámca a usmernení. Waleská vláda prijala v roku 2021 „[Rámec pre začlenenie celoškolského prístupu k emocionálnej a duševnej pohode](#)“. Služí ako pomôcka pre školských zamestnancov na podporu pohody študentov a podporuje integrovaný, systematický prístup definovaním úloh nielen pre školských zamestnancov, ale aj pre regionálne orgány, NHS a ďalšie komunitné služby, ako sú tímy pre mladistvých páchatelov delikventov (zvyčajne miestne partnerstvo, ktoré združuje zamestnancov polície, probačnej služby, zdravotníctva, vzdelávania a iných komunitných organizácií, ktoré pracujú s mladými ľuďmi a ich rodinami). Obsah rámca sa zaoberá pohodou z hľadiska odolnosti a prevencie pre študentov aj zamestnancov. Na podporu odborníkov pracujúcich v školskom prostredí rámec zahŕňa opatrenia, ako je vykonávanie, dokumentovanie a konzultácie o hodnotení rizík, hodnotení zručností a hodnotení vplyvu pracovnej záťaže. Pokiaľ ide o vedenie a odbornú prípravu zamestnancov, predpokladá nové prvky súvisiace s emocionálnou a duševnou pohodou študentov, ktoré sa majú pridať do počiatočného vzdelávania učiteľov alebo zvyšovania kvalifikácie špecializovaných zamestnancov, ako sú školskí poradcovia, školské zdravotné sestry, pedagogickí psychológovia a asistenti podpory vzdelávania. Celkovo nejde o preskriptívny nástroj s jedným súborom pravidiel; namiesto toho poskytuje zásady a osvedčené postupy, ktoré môžu byť inšpiráciou.

Lotyšsko a Srbsko – príklady odborného zvyšovania kvalifikácie a rozvoja kompetencií. „[Program excelentnosti pre pracovníkov s mládežou](#)“, ktorý vyvinula lotyšská agentúra pre medzinárodné mládežnícke programy je určená na zvyšovanie kvalifikácie profesionálov, ktorí pracujú s mladými ľuďmi v miestnej samospráve a mimovládnych organizáciách. Implementovaná od roku 2022, tento rezidenčný program pozostáva zo štyroch modulov na dvoch úrovniach odbornej spôsobilosti a podporuje široký prístup k duševnému zdraviu. Zahŕňa témy ako psychologické problémy s emocionálnym zdravím mládeže, pochopenie diskriminácie a násilia a rozvoj iniciatív pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí. Druhým príkladom je Národná asociácia pracovníkov s mládežou v Srbsku (NAPOR), ktorá v roku 2024 vypracovala [učebné osnovy, školenia a mentorstvo pre pracovníkov s mládežou](#) s implementáciou v roku 2025. V rámci Národného programu pre duševné zdravie mládeže NAPOR vytvoril dva odlišné učebné osnovy. Jedným je úvodný školiaci program pre pracovníkov s mládežou v oblasti plánovania a realizácie terénnej práce vrátane koordinácie a dohľadu nad rovesníkmi vzdelávateľmi na stredných školách. Druhé učebné osnovy sa zameriavajú na posilnenie postavenia pracovníkov s mládežou pri vytváraní bezpečných priestorov, zlepšovanie ich vedomostí o problémoch duševného zdravia mládeže, zvyšovanie ich povedomia o osobných schopnostiach a profesionálnych hraniciach a výučbu techník reakcie na krízy. V oboch národných programoch môžu pracovníci s mládežou profitovať z mentorstva a koučingu.

Luxembursko a Francúzsko – príklady štandardizovaných vzdelávacích modulov so zameraním na „prvú pomoc“. „[Prvá pomoc v oblasti duševného zdravia mladých](#)“ je vzdelávací program pre odborníkov v oblasti duševného zdravia a poskytuje ho Formation Enfance Jeunesse Luxembourg, národný inštitút pre celoživotné vzdelávanie v oblasti vzdelávania, pod vedením luxemburského Národného ministerstva pre školstvo, deti a mládež. Ponúka základné poznatky o bežných duševných poruchách (ako je depresia, úzkosť, psychóza a poruchy príjmu potravy) a učí praktickú prvú pomoc pri psychologických krízach. Školenie pomáha účastníkom pochopiť frekvenciu týchto porúch a zamyslieť sa nad tým, ako sú vnímané v spoločnosti. Francúzska „[Prvá pomoc v oblasti duševného zdravia mladých](#)“ je nový modul, ktorý od roku 2022 zavádzajú premiéri

Secours en Santé Mentale France (PSSM), nezisková organizácia. Je určená pre širšie publikum odborníkov a dospelých, ktorí pracujú s dospievajúcimi vo veku 12 až 18 rokov, vrátane učiteľov, trénerov a rodičov. Modul má dve hlavné zložky: riešenie porúch duševného zdravia (depresia, úzkosť, psychóza atď.) a zvládanie kríz, ako je sebapoškodzovanie bez samovražedných úmyslov, samovražedné krízy, záchvaty paniky a agresívne správanie. Povinná fáza mentoringu dopĺňa školenie.

Ukrajina, program zameraný na kontext a traumu. Vyvinutý v spolupráci s Ministerstvom mládeže a športu Ukrajiny a Všeukrajinským mládežníckym centrom zaviedol projekt Rady Európy [Mládež za demokraciu na Ukrajine](#) špecializovaný kurz „Práca s mládežou zameraná na traumu“ v rámci štátneho programu pre pracovníkov s mládežou. Bola navrhnutá a napísaná v [ukrajinčine](#) a preložená do [angličtiny](#) príručka pre odborníkov pracujúcich s mladými ľuďmi, ktorá je dostupná online bezplatne. Kurz sa riadi pracovným štandardom „Špecialista na mládež (pracovník s mládežou)“ na Ukrajine (Rada Európy 2023b), ktorý zabezpečuje odraz reality práce s mládežou v čase agresie Ruskej federácie voči Ukrajine. Konečné znenie pracovného štandardu, ktoré vzniklo na základe diskusie fokusovej skupiny zorganizovanej Radou Európy v roku 2022, obsahuje nasledujúce vedomosti a zručnosti: „Schopnosť identifikovať vlastné potreby na zlepšenie profesionálnej úrovne a potreby osôb zapojených do práce s mládežou: základné vedomosti v oblasti duševného zdravia; osobné, organizačné a informačné príležitosti na získanie špeciálnej pomoci pre seba a iných (profesionálne vyhorenie, stres, vedomosť o traumatickej udalosti, únava zo súcitu); schopnosť určiť potrebu získať špeciálnu pomoc pre seba a iných (profesionálne vyhorenie, stres, vedomosť o traumatickej udalosti, únava zo súcitu); a využívať informácie o dostupných osobných, organizačných a informačných príležitostiach na získanie špeciálnej pomoci“.

b. Súpravy nástrojov a manuály

Táto časť identifikuje rôzne súbory nástrojov, manuály alebo príručky, ktoré vznikli v dôsledku rôznych projektov a iniciatív. Slúžia ako zdroje pre organizácie, ktoré majú záujem dozvedieť sa viac o daných témach a objaviť nové nástroje a prístupy k práci s mladými ľuďmi a ich kariérou v kontexte blahobytu a duševného zdravia.

V tejto časti môžeme tiež rozlišovať medzi zdrojmi vytvorenými pre odborníkov z praxe a profesionálov a zdrojmi pre podporu rovesníkov a mládeže.

Zdroje pre odborníkov a profesionálov

Súbor nástrojov pre duševné zdravie, sociálnu pohodu a zdravé návyky mladých ľudí	Psychosociálne nástroje TOPSY	Príručka psychologickéj prvej pomoci pre detských lekárov (PFA)
Vytvorené Sieťou psychosociálnych inovácií s podporou prístav UNFPA Srbsko, pozostáva z teoretických a praktických častí – témy pokrývajúce mužov-celkové zdravie, pohoda a návyky mládeže a bol vyvinutý prostredníctvom spoločného tvorcu, do ktorého sa aktívne zapájajú aj mladí ľudia. Jeho cieľom je zlepšiť vedomosti a zručnosti zamestnancov miestnych úradov pre mládež a zvýšiť efektívnosť a širšiu použiteľnosť súboru nástrojov riešením rôznorodých potrieb mladých ľudí v rôznych kontextoch.	Tento program, ktorý vyvinula Rakúska liga pre zdravie detí a mládeže (Kinderliga) a Federálna rada mládeže (BJV), bol primárne určený pre pracovníkov s mládežou a zdravotníckych pracovníkov a jeho cieľom bolo podporiť zvyšovanie povedomia, destigmatizáciu, krízovú podporu a vytváranie sietí pre intervencie týkajúce sa kríz duševného zdravia a duševných chorôb u mladých ľudí. Na základe súboru nástrojov bol realizovaný školenie. Konečným cieľom bolo zabezpečiť udržateľné zakotvenie praktických kompetencií v príslušných organizáciách.	Vyvinuté organizáciou Save the Children Denmark pre Iniciatívu na ochranu detí, je to neoddeliteľná súčasť školiacich modulov venovaných psychologickéj prvej pomoci so zameraním na deti v núdzi a opatrovatelov. Bol navrhnutý na podporu kompetencií zamestnancov organizácie Save the Children, partnerov a odborníkov, ako sú učitelia- pedagógovia, zdravotníci a sociálni pracovníci alebo dobrovoľníci pracujúci priamo s deťmi v núdzových situáciách alebo v dôsledku konfliktov, prírodné katastrofy a iné traumatické udalosti.

Zdroje pre rovesníkov a mladých ľudí

Podporujem svojich priateľov	Program psycho-vzdelávacieho workshopu – Príručka pre facilitátorov	Modul Juleica pri súbore nástrojov pre duševné zdravie
Iniciatíva vyvinutá organizáciou UNICEF na princípoch psychologickéj prvej pomoci s cieľom vybaviť staršie deti a dospievajúcich zručnosťami a vedomosťami na podporu svojich kamarátov v núdzi pod mentorstvom a vedením dôveryhodných dospelých. Je navrhnutá ako vzdelávací program a obsahuje zdroje, ktoré možno použiť aj v iných kontextoch – teoretickú a implementačnú príručku, všeobecnú školiacu príručku, pracovný zošit pre účastníkov a príručku pre školenie facilitátorov a kontaktných osôb.	Vyvinuté v rámci iniciatívy „Mládež za zmenu: budovanie odolnosti“ projekt „Zapojenie srbskej mládeže, jej vedenie a rozvoj ich kognitívnych a sociálno-emocionálnych zručností“. Projekty a implementované Sieťou psychosociálnych inovácií s podporou finančných prostriedkov EÚ. Príručka, ktorá je určená ako praktický nástroj, poskytuje pedagógom metodický návrh pre aktivity súvisiace s vnímaním perspektívy a riešením konfliktov, empatiou a akceptáciou a posilňovaním sebavedomia.	Vytvorené v Nemecku združením Landesjugendring Brandenburg e.V. ako súčasť štandardu nariadený celostátny model odbornej prípravy pre mladých dobrovoľníkov, súbor nástrojov, doplnený o rezidenčné odborné vzdelávanie poskytuje nadštandardný úplné pochopenie konceptu duševného zdravia a rôznych nástrojov a metodík, ktoré môžu organizácie priamo používať pri práci s mladými ľuďmi.

Okrem vyššie uvedených súborov nástrojov je dôležité spomenúť aj Európsku iniciatívu na budovanie kapacít v oblasti duševného zdravia, ktorá zahŕňa vývoj súboru nástrojov pre multidisciplinárny prístup k budovaniu kapacít v oblasti duševného zdravia. Európska komisia financuje multidisciplinárny program odbornej prípravy a výmeny v oblasti duševného zdravia sumou 9 miliónov eur v rámci programu Eu4Health (EU-PROMENS 2025).

c. Online postupy a príležitosti

Táto časť ponúka príklady online vzdelávacích platforiem vyvinutých prostredníctvom projektov alebo ponúkaných organizáciami zameranými na podporu rozvoja príležitostí celoživotného vzdelávania pre odborníkov pracujúcich v oblasti blahobytu a duševného zdravia.

Online školiace platformy pre profesionálov

Kampus FAD Mládež

Online platforma vytvorená španielskou nadáciou Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). Ponúkané programy pokrývajú témy ako blahobyt, prevencia rizikového správania a rodová rovnosť. Počas roku 2024 mali odborníci z verejných a súkromných organizácií prístup k zdrojom, ako napríklad „Mladí ľudia a obrazovky: užívanie a riziká v digitálnom prostredí“; „Život plyní: selektívna prevencia konzumácie kanabisu“; a „Fialové okuliare“ (zamerané na to, ako rod ovplyvňuje návykové správanie).

Moduly duševného zdravia online

Ponúkané Josefstal Studienzentrum v Nemecku, zahŕňajú sériu online modulov (každý 2-3 hodiny) založených na videách, čítaní a interaktívnych úlohách. Poskytujú základné témy, ako je prevencia závislostí v práci s deťmi a mládežou; duševné zdravie v práci s deťmi a mládežou; vedenie diskusií v (školských skupinách); zvládanie stresu a sebaochrana online; riešenie kríz u detí a dospelujúcich; a násilie v digitálnom priestore.

Špecifické online informačné služby a diskusné platformy

Online informačné služby

Iniciatíva pre školských pracovníkov a pedagogických pracovníkov zameraná na aspekty duševného zdravia detí a mládeže špecifické pre pandémiu, ktorú v rokoch 2021 – 2022 vyvinula organizácia Psychosomatics and Psychotherapy (DGKJP) v spolupráci s Federálnym centrom pre zdravotnú výchovu (BZgA). Hoci platforma už nebola realizovaná, obsahuje sériu 11 videomateriálov venovaných školským pracovníkom a pedagogickým pracovníkom, ktorí sa zaujímajú o duševný stres a duševné poruchy u detí a dospelujúcich v súvislosti s pandémiou koronavírusu.

Online výmeny

Deutscher Bundesjugendring e.V., zastrešujúca organizácia pre mládežnícke organizácie a regionálne rady mládeže v Nemecku, ponúka pravidelné online výmeny venované svojim členom na témy ako duševné zdravie na mládežníckych cestách a medzinárodných stretnutiach; duševné zdravie a dobrovoľníctvo; alebo fenomén klimatickej úzkosti. To umožňuje organizácii neformálnym spôsobom skúmať praktické otázky spolu s mladými ľuďmi a mládežníckymi psychológmi.

d. Krátkodobé príležitosti na budovanie kapacít

Posledná časť obsahuje príklady rôznych projektov alebo aktivít organizovaných prevažne mládežníckymi (pracovnými) organizáciami s podporou EÚ alebo iných darcovských finančných prostriedkov, ktoré často vyplňajú medzery v komunitách, kde neexistujú verejné alebo systémové intervencie.



Projekt Let's Talk
Cieľom projektu je posilniť kapacity pracovníkov s mládežou podporovať duševné zdravie mladých ľudí so zameraním na vplyvy Covidu-19 na deti a mladých a rodovú rovnosť a citlivé prístupy k otázkam duševného zdravia. Vykonáva ho konzorcium organizácií z Chorvátska, Grécka, Talianska a Srbska v rámci programu Erasmus+.

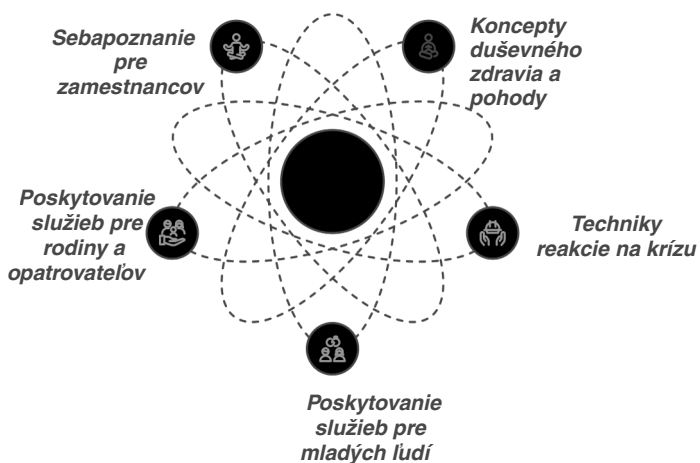
Projekt Rovesnícka škola pre duševné zdravie mládeže
Hlavným cieľom projektu je vyškoliť a vzdelávať mladých ľudí v oblasti duševného zdravia, aby sa stali rovesníckymi vzdelávateľmi, a to zabezpečením systematického riešenia problematiky duševného zdravia. Projekt realizuje Mládežnícka asociácia YMCA Bitola – Severné Macedónsko v rámci regionálneho programu pre miestnu demokraciu na západnom Balkáne 2 Reload2, financovaného EÚ.

Projekt Posilnenie postupov v oblasti duševného zdravia (MIND)
Cieľom projektu je posilniť kapacity odborníkov v oblasti odborného vzdelávania a prípravy s cieľom posilniť ich postupy v oblasti duševného zdravia a podporiť sociálno-emocionálnu pohodu študentov odborného vzdelávania a prípravy (VET) v rámci mobilitných projektov. Organizuje ho konzorcium organizácií – ADICE (Francúzsko), Fundación Plan B Educación Social (Španielsko) a Dobrovoľnícke centrum Skopje (Macedónsko) v rámci Erasmus+.

Európska nadácia pre mládež (EYF) Rady Európy tiež podporuje celý rad projektov zameraných na duševné zdravie a pohodu mládeže, ktoré poskytujú rôzne príležitosti na odbornú prípravu a budovanie kapacít.

Zdravé JA Zdravá MLÁDEŽ
Projekt, ktorý v roku 2023 realizovala organizácia Rural Youth Europe, si kladie za cieľ podporiť mladých ľudí vo vidieckych oblastiach pri uplatňovaní ich práva na najvyššiu možnú úroveň fyzického a duševného zdravia. Buduje vedomosti a nástroje, ktoré mládežnícke kluby a organizácie potrebujú na podporu mladých ľudí pri skúmaní otázok, ako je zdravý životný štýl, zdravé a udržateľné potraviny, obehové hospodárstvo, cvičenie a duševné zdravie.

Duševné zdravie v práci s mládežou
Aktivita zameraná na budovanie kapacít, ktorú v roku 2023 zorganizovala Don Bosco Youth-Net ivzw, zameraná na zlepšenie zručností pracovníkov s mládežou v oblasti práce s vhodnými spôsobmi, akými sú duševné zdravie mladých ľudí. Aktivita sa zamerala na taktiky ako relaxačné cvičenia, všímavosť, joga a zdravá strava namiesto poradenstva a skúmali aj ochrannú politiku (napríklad pracovníci s mládežou môžu mladého človeka odporučiť psychológovi alebo poradcovi).



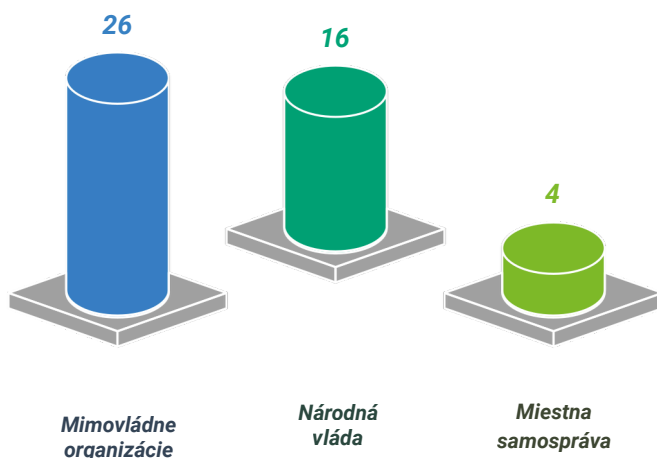
Obrázok 4. Znáozornenie hlavných vzdelávacích cieľov a iniciatív zameraných na budovanie kapacít pre odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia a pohody

Služby a nástroje pre duševné zdravie a pohodu mladých ľudí

Táto časť ponúka prehľad služieb duševného zdravia poskytovaných rôznymi inštitúciami zameranými špeciálne na mladých ľudí. Údaje analyzované v tomto dokumente vychádzajú výlučne z informácií zhromaždených prostredníctvom online prieskumu v rámci štúdie Partnerstva pre mládež s názvom „Zlepšovanie duševného zdravia a pohody mládeže: mapovanie politických rámcov, nástrojov a služieb v celej Európe“. Na tento účel bolo identifikovaných 46 služieb, ktoré sú k dispozícii na zabezpečenie duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Analýza vylučuje národné lekárske nemocnice a psychoterapeutické služby poskytované univerzitami, aby sa zachovalo zameranie na služby špecificky zamerané na mládež poskytované národnými vládami, miestnymi samosprávami alebo mimovládnyimi organizáciami (MVO), hoci uznáva cennú podporu duševného zdravia, ktorú tieto jednotky ponúkajú mladým ľuďom.

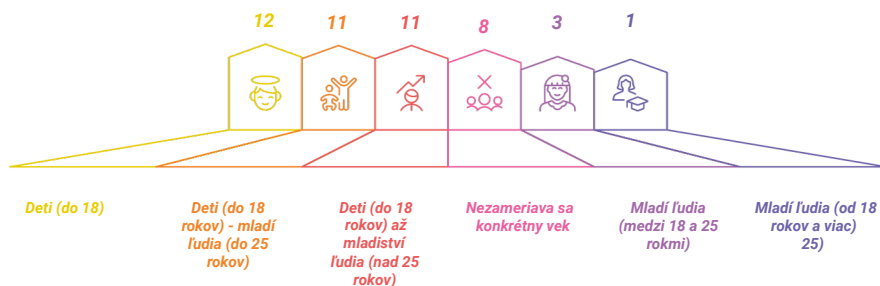
Identifikované príklady služieb duševného zdravia možno zoskupiť podľa troch hlavných kritérií: podľa typu poskytovateľa (miestne a národné samosprávy, mimovládne organizácie); podľa veku (rôzne vekové skupiny, pre ktoré sú služby navrhnuté a poskytované); a podľa typu služby (online, offline a hybridné). Analýza ponúka prehľad hlavných prístupov a zároveň zdôrazňuje nedostatok konzistentnosti medzi jednotlivými krajinami a zainteresovanými stranami.

Služby duševného zdravia podľa poskytovateľa. Správa Rady Európy o [duševnom zdraví a blahu detí a mladých dospelých \(Rada Európy 2023a\)](#) uznáva štáty ako zodpovedné inštitúcie za poskytovanie systémov duševného zdravia, odbornej prípravy zapojenie odborníkov, zvyšovanie povedomia v komunitách, integrácia prístupov k duševnému zdraviu do komunitných služieb a škôl. Správa osobitne zdôrazňuje dôležitosť spolupráce s relevantnými organizáciami a zainteresovanými stranami. Na základe zistení štúdie (znázornených na obrázku 5) sú však mimovládne organizácie primárnymi poskytovateľmi týchto služieb, zatiaľ čo národné a miestne samosprávy trochu zaostávajú. Je však dôležité poznamenať, že mnohé služby duševného zdravia sa poskytujú prostredníctvom spolupráce medzi národnými vládami a mimovládnyimi organizáciami, aj keď sa primárni poskytovatelia služieb líšia.



Obrázok 5. Služby podľa typu poskytovateľa

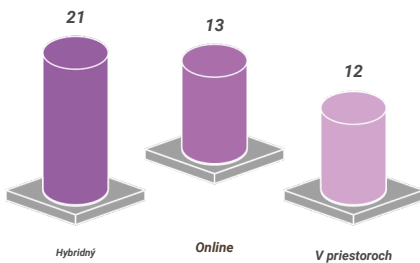
Služby duševného zdravia podľa veku. Analýzou služieb na základe veku ich hlavných príjemcov štúdia ukazuje rozmanitosť prístupov k navrhovaniu a poskytovaniu služieb, pričom niektoré sa zameriavajú najmä na deti (do 18 rokov), zatiaľ čo iné majú zmiešaný prístup (zameriavajú sa na deti, dospievajúcich a mladých dospelých) alebo im dokonca chýba akákoľvek špecifická cieľová skupina (sú ponúkané všetkým). V tejto súvislosti bolo rozlíšených šesť kategórií, ako je znázornené na obrázku 6.



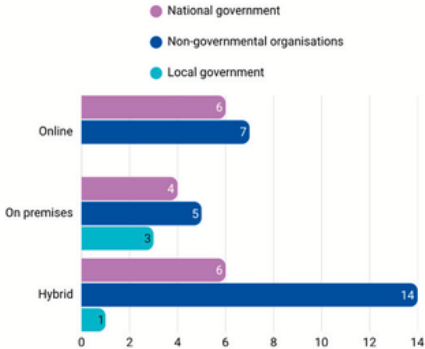
Obrázok 6. Služby podľa vekovej skupiny

Služby duševného zdravia podľa typu. Pri pohľade na typy služieb duševného zdravia boli identifikované tri hlavné formáty: online, offline (v priestoroch inštitúcií) a hybridný (kombinácia online a offline). Online služby využívajú iba digitálne nástroje vrátane horúcich liniek, chatovacích služieb, e-mailov, aplikácií, digitálnych školiacich materiálov a digitálnych konzultačných služieb. Služby v priestoroch inštitúcií zahŕňajú fyzické miesta pridelené na poskytovanie služieb duševného zdravia s obmedzeným digitálnym materiálom, ale neposkytujú konzultačné služby na online platformách; tradične sa poskytujú v školách, komunitných centrách a klinikách a často sa používajú na intenzívnejšie podporné potreby.

vrátane poradenstva, hodnotenia, odbornej prípravy, zvyšovania povedomia a advokačných aktivít. Hybridné služby kombinujú oba prístupy poskytovaním služieb vo fyzických priestoroch a tiež ponúkajú konzultačné služby a bohatú škálu materiálov o digitálnych nástrojoch. Tento formát umožňuje poskytovateľom služieb osloviť mladých ľudí v rôznych geografických a sociálnych prostrediach a zároveň zachovať výhody osobnej podpory. Vzhľadom na to, že 97 % mladých ľudí (vo veku 16 až 29 rokov) v EÚ má denný prístup na internet v porovnaní s 86 % bežnej populácie (Eurostat 2024), poskytovanie hybridných služieb sa stáva dôležitým a účinným nástrojom na oslovenie mladých ľudí. Obrázok 8 nižšie znázorňuje služby podľa typu a zodpovednej inštitúcie, pričom mimovládne organizácie sú v hybridných službách výrazne dominantné, zatiaľ čo miestne samosprávy poskytujú prevažne služby v priestoroch.



Obrázok 7. Služby duševného zdravia podľa typu



Obrázok 8. Služba podľa typu a zodpovednej inštitúcie

Príklady služieb na národnej a miestnej úrovni

Cieľom tejto časti je zdôrazniť osvedčené postupy identifikované vo vyššie uvedenej štúdii (Stefan a kol., 2025) a poskytnúť inšpiráciu tým, ktorí majú záujem o rozvoj podobných iniciatív.

a. Online služby

Online služby zahŕňajú celý rad digitálnych platforiem a aplikácií určených na poskytovanie duševnej zdravotnej starostlivosti. Tieto služby zahŕňajú poradenstvo, terapiu a psychiatrickú podporu poskytovanú prostredníctvom e-mailov, chatov, videokonferencií, interaktívnych nástrojov a aplikácií. Cieľ týchto nástrojov siaha od zvyšovania povedomia až po vzdelávacie zdroje a školiace materiály.

Nórsko

Riaditeľstvo zdravotníctva ponúka v Nórsku **Národné online zdravotnícke služby** s cieľom zvýšiť povedomie o zdravotníckych službách a ich dostupnosť prostredníctvom digitálnych nástrojov. Platforma poskytuje celý rad zdravotníckych nástrojov: o rakovine, ochoreniach obličiek pre všeobecnú populáciu, plánovaní výživy, sexuálnych chorobách a blahobytu pre osoby staršie ako 13 rokov. Nástroje duševného zdravia sa zameriávajú na znižovanie a prevenciu duševných ochorení a poskytujú mladým ľuďom dostupné nástroje na informácie o duševnom zdraví. Na tento účel sa ponúka 17 digitálnych nástrojov na riešenie špecifických ochorení, ako sú depresia, psychóza, problémy so spánkom a sociálna úzkosť. Medzi tieto nástroje patria materiály na sebpomoc, videá, dotazníky sebahodnotenia, informácie o duševnom zdraví poskytované odborníkmi, online konzultácie a inštitúcie ponúkajúce dodatočnú podporu (www.helsenorge.no/).

Francúzsko

Fil Santé Jeunes je interaktívna webová stránka podporovaná Národnou agentúrou verejného zdravia Francúzska. Platforma sa zameriava na osoby vo veku 12 až 25 rokov a zameriava sa na všeobecné zdravotné problémy; zahrnuté je aj sexuálne a duševné zdravie. Vybrané témy nie sú zamerané len na duševné zdravie, ale pokrývajú aj otázky, ako je konzumácia cukru, vplyv videohier na násilie, výživa a mnoho ďalších. Platforma tiež poskytuje prístup k fóru, kde si jednotlivci môžu čítať a zdieľať témy so svojimi rovesníkmi a zostať anonymní. K dispozícii je aj chat a telefónna linka, kde môžete v určených časoch klásť otázky lekárom, psychológom, pedagógom a poradcom (www.filsantejeunes.com).

Nightline France je mimovládna organizácia založená v roku 2016 s cieľom zlepšiť konkrétne duševnú pohodu vysokoškolských študentov. Okrem iných podporných opatrení organizácia prevádzkuje telefónnu linku a chatovaciu službu, ktorá ponúka dobrovoľnícku podporu medzi rovesníkmi medzi 21:00 a 16:00 a 2:00 hod. Linka pomoci poskytuje podporu predovšetkým v núdzových situáciách, ako sú samovražedné hrozby alebo bezprostredná úzkosť, a je k dispozícii vo francúzštine aj angličtine, čo poskytuje širší prístup študentom v krajine (www.nightline.fr).

Rakúsko

Organizácia **Rat auf Draht** bola založená v roku 1987 ako kontaktné miesto pre deti, dospievajúcich a dospelých v kríze v Rakúsku. Organizácia začínala ako individuálna tiesňová linka, no neskôr rozšírila svoje služby o e-mailové konzultácie, zdieľanie informácií a poradenstvo na webe, linku pomoci pre nezvestné deti, možnosti online chatu, vzájomné poradenstvo pre mladých ľudí a digitálne informačné centrum pre rodičov s materiálmi, ktoré zahŕňajú aj sériu podcastov (www.rataufdraht.at).

Česká republika

Projekt **NEPANIKAR** je iniciatíva, ktorá ponúka prvú digitálnu aplikáciu o duševnom zdraví v Českej republike. Aj keď uvádzajú, že majú viac ako 100 dobrovoľníkov, prevažne študentov, nástroj nie je zameraný na konkrétnu vekovú skupinu. Ich webová stránka a aplikácia poskytujú rýchle informácie o duševnom zdraví, poradenstvo prostredníctvom e-mailu alebo chatu a mapu pomoci, kde môžu používatelia získať prístup k informáciám o relevantných inštitúciách vrátane pohotovostných centier, nemocníc a psychoterapeutov. Ponúkajú tiež platené služby, ako je psychoterapia, školenia pre jednotlivcov a inštitúcie o krízových informáciách a workshopy pre školy, pedagógov alebo firmy na rôzne témy (<https://nepanikar.eu/>).

Nemecko

JugendNotmail je online nezisková platforma, ktorá poskytuje poradenské služby prostredníctvom webových a mobilných aplikácií mladým ľuďom vo veku 10 až 19 rokov. Platforma neponúka telefonické poradenské služby, ale má textovú štruktúru prostredníctvom e-mailov alebo chatu pre konzultácie a poradenstvo. Mladí ľudia môžu využívať chatové služby, ako sú individuálne chatové konzultácie a skupinové chaty s rovesníkmi a odborníkmi v určených termínoch a časoch (<https://jugendnotmail.de/>).

Mein Kompass je digitálny nástroj vyvinutý Katedrou klinickej psychológie na Univerzite v Ulme v rámci iniciatívy financovania „Zdraví pre život“. Financuje ho Federálne ministerstvo školstva a výskumu (BMBF) a bol implementovaný v rokoch 2018 až 2022. Jeho cieľom bolo rozpoznať včasné príznaky duševných porúch a informovať mladých ľudí o potrebných službách. Webová stránka tiež poskytuje odkazy na ďalšie služby z toho istého programu, ako aj na iné zdroje, z ktorých môžu mladí ľudia vyhľadať pomoc. Hoci sa projekt skončil, webová stránka je stále funkčná (<https://meinkompass.org/>).

b. Lokálne služby

Podpora duševného zdravia v priestoroch zdravotníckych zariadení sa vzťahuje na tradičné služby duševnej zdravotnej starostlivosti poskytované osobne. Tieto služby zahŕňajú poradenstvo, terapiu a psychiatrickú podporu poskytovanú v zariadeniach, ako sú kliniky, nemocnice a súkromné praxe. Ciele týchto služieb sú rôzne a zahŕňajú zvyšovanie povedomia, poskytovanie vzdelávacích zdrojov a ponúkание školiacich materiálov. Tieto typy služieb ponúkajú niekoľko výhod, pretože poskytujú priamu osobnú interakciu, ktorá môže byť nevyhnutná pre budovanie dôvery a vzťahov medzi klientmi a poskytovateľmi. Tieto služby tiež umožňujú okamžité praktické intervencie a prístup k širšej škále terapeutických metód a zdrojov.

Francúzsko

Quartier Jeunes je komunitné centrum v Paríži pre mládež vo veku 16 – 30 rokov, ktoré spadá pod správu parížskeho mesta. Centrum pristupuje k blahobytu mládeže prostredníctvom holistického pochopenia poskytovaním podpory pracovných miest, právneho poradenstva, prístupu k spoločenským a kultúrnym aktivitám a bezplatnému zdravotnému poradenstvu.

Nemecko

Projekt **Koučovia duševného zdravia v školách** sa začal v školskom roku 2023/2024 pod záštitou Federálneho ministerstva pre rodinné záležitosti, seniorov, ženy a mládež (BMFSFJ). Cieľom programu je predchádzať vzniku a pokračovaniu psychickej tiesne posilňovaním odolnosti, duševného zdravia a pohody mladých ľudí (študentov na strednej škole). Koučovia duševného zdravia v programe sú nezávislí odborníci v oblasti sociálnej práce, pedagogických vied a psychológie, ktorí sú pridelení do školy ako kouči a pracujú v spolupráci s učiteľmi a školskými sociálnymi pracovníkmi.

Srbsko

Program Hej, sme tu! (Hej Tu Smo!) realizuje Národná asociácia pracovníkov s mládežou (NAPOR), Národná rada mládeže Srbska (KOMS), Národná asociácia kancelárií mládeže, Asociácia miestnych mládežníckych združení (OPENS) a Zväz skautov Srbska s podporou srbského ministerstva cestovného ruchu a mládeže. Na dosiahnutie svojich cieľov má niekoľko rozmerov: podpora rovesníckych vzdelávateľov sa poskytuje prostredníctvom školenia 15 – 18-ročných o príznakoch duševných porúch a zdrojoch, z ktorých môžu mladí ľudia profitovať, program supervízie a školenia pre pracovníkov s mládežou, ktorí vykazujú syndróm vyhorenia a vysokú úroveň stresu, poradenstvo študentom a ich rodičom o ochrane duševného zdravia a poskytovanie aktivít na zapojenie komunity s cieľom znížiť stigma.

Chorvátsko

Záhrebské centrum ochrany mládeže a detí je verejná služba založená v roku 2002 miestnou samosprávou s cieľom poskytovať deťom a mládeži do 18 rokov účinnú a okamžitú podporu. Centrum sa špecializuje na traumatizované deti a ich rodiny. Patria sem sexuálne, fyzické a emocionálne zneužívanie a zanedbávanie, ako aj dopady vojny alebo vysídlenia. V centre sa ponúkajú služby deťom s poruchami učenia, ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), chronickými ochoreniami, predčasne narodeným deťom, deťom z rodín s narušenou dynamikou a rizikovým rodinám a deťom, ktorých rodičia sú pod intenzívnym tlakom z rodičovskej výchovy alebo všeobecným stresom a ktoré sú posúdené ako deti ohrozené zanedbávaním.

c. Hybridné služby

Hybridná podpora duševného zdravia kombinuje online aj offline služby starostlivosti o duševné zdravie. Tento prístup zahŕňa poradenstvo, terapiu a psychiatrickú podporu poskytovanú prostredníctvom kombinácie osobných stretnutí a digitálnych platforiem, ako sú e-mail, chaty, videokonferencie, interaktívne nástroje, informácie a mobilné aplikácie. Súbežne s online službami tento koncept získal na popularite s pokrokom v technológiách a rastúcim dopytom po flexibilných možnostiach starostlivosti, najmä po pandémie Covid-19. Hybridné služby duševného zdravia poskytujú flexibilitu online služieb a zároveň zachovávajú osobný prístup osobných interakcií. Tento prístup môže zlepšiť dostupnosť, pohodlie a kontinuitu starostlivosti, čo používateľom umožňuje vybrať si spôsob podpory, ktorý najlepšie vyhovuje ich potrebám a okolnostiam.

Rakúsko

Zdraví z krízy je spoločný projekt Profesijnej asociácie rakúskych psychológov (BÖP), Rakúskej federálnej asociácie pre psychoterapiu (ÖBVP) a Rakúskej profesionálnej asociácie hudobných terapeutov (ÖBM). Projekt bol navrhnutý po vzniku krízy duševného zdravia medzi mládežou počas pandémie Covid-19. Sedenia sa poskytujú buď online, alebo osobne na základe preferencií používateľa. Osobné sedenia sa konajú na mieste najbližšom k používateľovi a v priestoroch terapeuta (<https://gesundausderkrise.at/>).

Luxembursko

Portál informácií o duševnom zdraví je vládna iniciatíva, ktorej cieľom je poskytovať základné informácie o službách duševného zdravia dostupných v krajine. Sekcia pomoci na platforme ponúka prístup k rôznym zdrojom a podporným nástrojom, ako sú linky pomoci, psychologická a psychiatrická podpora alebo terapeutické skupiny. Hoci platforma nie je špecificky určená pre mládež, poskytuje informácie a články širokej verejnosti, vrátane výrazného zamerania na duševné zdravie mládeže (www.prevention-psy.lu).

Holandsko

MIND US je mimovládna organizácia, ktorá sa zaoberá podporou pohody a prevenciou vzniku porúch duševného zdravia u mladých ľudí vo veku 12 – 27 rokov. Organizácia sa zameriava na duševnú pohodu holisticky a chce prispieť k transformácii komunity a aktivít vo voľnom čase, do ktorých sú zapojení mladí ľudia. V spolupráci s niekoľkými obcami sa organizácia snaží posilniť hlas mladých ľudí v rámci komunálnych procesov a zároveň poskytuje miestnym samosprávam priestor na diskusiu a vzájomné učenie sa zo skúseností (<https://mindus.nl/>).

Nadácia Ease je mimovládna organizácia založená v roku 2017 s cieľom poskytovať jednoduchú a dostupnú psychosociálnu podporu, predchádzať vzniku duševných porúch a stimulovať silu a nezávislosť mladých ľudí vo veku 12 až 25 rokov. Nadácia ponúka osobnú podporu na 12 miestach v Holandsku, spolupracuje so školami a rodičmi na zvyšovaní povedomia o včasných príznakoch duševných porúch, poskytuje informácie o svojich službách a ponúka digitálnu podporu na svojej webovej stránke. Možnosť online chatu na ich webovej stránke ponúka individuálnu podporu v konkrétnych dňoch a čase a funguje na rovnakom princípe ako osobná podpora (www.ease.nl).

Slovinsko

MIRA je národný program duševného zdravia Národného inštitútu duševného zdravia Slovenskej republiky. Program, ktorý bol spustený v roku 2018 ako súčasť prvého strategického dokumentu Slovenska v oblasti duševného zdravia na 20-ročné obdobie, si kladie za cieľ prepojiť existujúce služby duševného zdravia v krajine a zriadiť 50 centier duševného zdravia detí a dospelých a centier duševného zdravia dospelých. Centrá poskytujú individuálne a skupinové psychotherapeutické konzultácie pre jednotlivcov a rodičov a vzdelávacie a osvetové programy pre rodičov a opatrovníkov (www.zadusevnozdravje.si).

Lotyšsko

Centrum pre dospievajúcich (PRC) je nezisková sociálna organizácia založená Nadáciou detskej nemocnice. Centrum poskytuje online a osobnú podporu v oblasti duševného zdravia dospievajúcim vo veku od 10 do 18 rokov po dobu maximálne šiestich mesiacov. Ich hlavnými špecializovanými programami sú znižovanie rizika závislosti a depresie, ako aj dialektická behaviorálna terapia. Konzultácie sa poskytujú v deviatich mestách vo fyzických priestoroch alebo prostredníctvom online platforiem. Ich webová stránka ponúka aj možnosti chatu, videá a články na blogu pre dospievajúcich a rodičov. Okrem toho sú k dispozícii podporné materiály pre špecialistov v oblasti duševného zdravia (<https://pusaudzucentrs.lv/>).

Závery a odporúčania

Na základe analyzovaných politík a postupov týkajúcich sa blahobytu mladých ľudí a duševné zdravie, napriek mnohému úsiliu možno konštatovať značný deficit finančných a ľudských zdrojov, čo spôsobuje, že mnohé iniciatívy sú nedostatočne financované a neudržateľné. Odborníci v sektore mládeže vrátane dobrovoľníkov sú často prepracovaní a nedostatočne podporovaní a chýba im špecializované školenie potrebné na riešenie zložitých problémov duševného zdravia, čo v niektorých prípadoch vedie k vyhoreniu. Z inštitucionálneho hľadiska sa ťažkopádne administratívne postupy vnímajú ako prekážka poskytovania včasnej starostlivosti. A nedostatok profesionálnej regulácie v oblastiach, ako je psychoterapia, v niektorých krajinách vytvára riziko nekonzistentných a nekvalitných služieb. Celkovo možno povedať, že hoci mnohé politiky zaoberajúce sa duševným zdravím mládeže boli vyvinuté v reakcii na pandémiu Covid-19, stále ich možno považovať skôr za reaktívne než proaktívne, pretože sa nedali ľahko prispôbiť na riešenie nových hrozieb, najmä tých, ktoré vychádzajú z digitálneho sveta, ako je generatívna umelá inteligencia.

V reakcii na identifikované nedostatky možno využiť sériu príležitostí a premeniť ich na strategické iniciatívy.

Zásady

► **Zameranie politík duševného zdravia a pohody na mládež.** Keďže duševné zdravie mladých ľudí ovplyvňuje viacero faktorov, politiky na všetkých úrovniach musia identifikovať riešenia, ktoré ich riešia. V tejto súvislosti sa musia politické riešenia zamerať konkrétne na potreby mladých ľudí ako samostatnej vekovej skupiny vytvorením prispôbených politík popri iných všeobecných rámcoch duševného zdravia. Prípadne by národné rámce mali byť doplnené jasnými usmerneniami o tom, ako sa uplatňujú na mladých ľudí a ako uľahčujú ich prístup, vrátane kľúčových ukazovateľov, ktoré možno pravidelne merať.

► **Účasť mládeže.** Podobne ako v prípade iných politických priorít, hlasy mládeže a Perspektívy musia byť neoddeliteľnou súčasťou akejkoľvek politiky a praxe navrhutej tak, aby vyhovovala ich potrebám. Hoci duševné zdravie bolo pôvodne integrované do širších politík v oblasti zdravia, je nevyhnutné, aby nové politické procesy uznávali mladých ľudí ako držiteľov práv pri navrhovaní opatrení, ktoré môžu ovplyvniť ich blaho.

► **Mapovanie a monitorovanie politík s vplyvom na duševné zdravie a pohodu mladých ľudí.** Berúc do úvahy rôzne faktory, ktoré ovplyvňujú situácie mladých ľudí je dôležité mať dobrý prehľad nielen o politikách tradične venovaných duševnému zdraviu, ale aj o tom, ako iné politiky riešia blahobyt mládeže, napríklad tie, ktoré sa týkajú zmeny klímy, hospodárskeho rozvoja, autonómie mládeže a riadenia konfliktov. Takéto procesy by mali byť zosúladené so stratégiami prevencie a strategickou koordináciou politík pre mládež.

- ▶ **Medzisektorová spolupráca.** Poskytovanie priestorov a príležitostí na spoluprácu medzi rôznymi sektormi, ako je vzdelávanie, zdravotníctvo, sociálne služby a služby pre mládež, alebo dokonca s technologickými spoločnosťami, je nevyhnutné na vytvorenie komplexných systémov podpory pre mladých ľudí. Jedným z výsledkov takejto spolupráce by mohlo byť zriadenie multidisciplinárnych tímov a jednotiek krízovej intervencie.
- ▶ **Vznikajúce politiky.** S cieľom zvládnuť rýchly vývoj umelej inteligencie a ďalších technológií by sa mali zaviesť nové mechanizmy na zabezpečenie monitorovania vplyvu takýchto technológií na blahobyt a duševné zdravie detí a mladých ľudí. Nové záruky je potrebné definovať v spolupráci s vývojármi technológií a zainteresovanými stranami z radov mládeže.

Budovanie kapacít

- ▶ **Pochopenie duševného zdravia a pohody.** Pracovníci s mládežou, zamestnanci škôl a ďalší relevantní odborníci potrebujú viac príležitostí na budovanie kapacít, aby mohli rozpoznať príznaky problémov s duševným zdravím, pochopiť rôzne stavy a poskytovať počiatočnú podporu alebo odporúčania.
- ▶ **Kľúčové kompetencie. Budúce národné rámce alebo rozvoj kompetencií** iniciatívy musia zohľadniť širokú škálu kompetencií požadovaných od profesionálov, čím sa vytvorí priestor na zvyšovanie kvalifikácie ich postupov v kontexte polykrízy (s prihliadnutím na súčasný vývoj a predvídanie nových, ako napríklad vplyv generatívnej umelej inteligencie). Špecialisti potrebujú jasné metodologické usmernenia ako aj silný podporný mechanizmus (koučing alebo supervízia), ktorý im umožňuje pracovať v bezpečnom prostredí.
- ▶ **Zabezpečenie kvality a úloha pracovníkov s mládežou.** Kvalita služieb v oblasti duševného zdravia a pohody je základným aspektom. Hoci služby môžu byť vytvorené na základe potrieb a niekedy dokonca ako reakcia na krízu, rovnako dôležité je zabezpečiť, aby boli starostlivo naplánované a aby ich poskytoval kvalifikovaný personál. Okrem toho je dôležité rozlišovať medzi tromi typmi služieb: služby duševného zdravia poskytované iba kvalifikovanými odborníkmi (psychoterapeuti, psychiatri); služby poskytované pracovníkmi s mládežou a inými odborníkmi po špecializovanom školení v oblasti duševného zdravia a pohody mladých ľudí; všeobecné služby pre mládež, ktoré si nevyžadujú dodatočné školenie, ale stále prispievajú k pohode mladých ľudí. Toto rozlíšenie môže byť kľúčové pre zabezpečenie účinnosti služieb, ale aj pre budovanie dôvery medzi mladými ľuďmi a poskytovateľmi služieb.
- ▶ **Investovanie do prechodu k pracovným miestam budúcnosti.** S nástupom nových technológií, ako je umelá inteligencia a jej spoločníci, je dôležité, aby si pracovníci s mládežou a odborníci v oblasti duševného zdravia zachovali svoju dôležitú úlohu v ľudskom rozvoji. To by malo zahŕňať iniciatívy, ktoré podporujú rozvoj kľúčových kompetencií špecifických pre sociálno-emocionálnu podporu, ako aj silné pochopenie technických a etických dôsledkov používania nástrojov umelej inteligencie.

Služby

- ▶ **Strategické plánovanie.** Služby duševného zdravia môžu byť poskytované v rôznych formách a rôznymi zainteresovanými stranami. Na zabezpečenie udržateľného vplyvu je potrebné dlhodobé strategické plánovanie a monitorovanie, a to aj identifikáciou relevantných zdrojov a zainteresovaných strán na všetkých úrovniach.
- ▶ **Rozšíriť rozsah služieb.** Poskytovatelia služieb by mali rozšíriť škálu služieb na začlenenie perspektívy a potreby rôznych demografických skupín mladých ľudí, vrátane marginalizovaných skupín. Medzi takéto riešenia by okrem iného mohlo patriť zabezpečenie dostupnosti služieb vo vidieckych oblastiach a poskytnutie viacjazyčného prístupu.
- ▶ **Návrh služieb.** Vzhľadom na rozmanitosť vekových skupín v mapovaných službách duševného zdravia a pohody je dôležité zabezpečiť, aby budúce služby boli starostlivo navrhnuté na základe špecifických charakteristík každej vekovej skupiny. Takéto služby by mali byť vhodne prispôbené vývojovým a prechodným potrebám každej vekovej skupiny na rôznych vývojových a vzdelávacích úrovniach a počas celého kariérneho prechodu a mali by poskytovať cieleňú podporu, ktorá rieši ich jedinečné výzvy a príležitosti. Okrem toho by zapojenie mladých ľudí do návrhu služieb mohlo prispieť k ich efektívnosti.
- ▶ **Využívajte digitálne nástroje.** Mimovládne organizácie a vládne inštitúcie môžu využiť flexibilita digitálnych nástrojov na preklopenie rozdielov v dostupnosti, zabezpečenie dostupnosti služieb duševného zdravia pre všetkých mladých ľudí bez ohľadu na ich miesto pobytu, identitu a špecifické potreby. Tento prístup si vyžaduje uvedomenie si a pochopenie toho, že aj digitálne nástroje majú svoje obmedzenia a nemusia byť také účinné ako iné tradičné prístupy.
- ▶ **Udržiavať fyzické priestory.** Vzhľadom na rozsah svojich služieb, fyzické centrá musia byť dobre vybavené a dostupné, najmä rozšírením do vidieckych oblastí s cieľom poskytovať komplexnú a mnohostrannú podporu. Rovnako dôležité je však diverzifikovať výber nástrojov a zvážiť ich vymenenie fyzických priestorov za digitálne možnosti, ak je to vhodné.

Výskum a zber údajov

- ▶ **Zlepšený zber údajov o službách.** Poskytovatelia služieb a tvorcovia politik by mali mať zavedené postupy zberu údajov a analýzy vplyvu. Výsledky by mali byť súčasťou mechanizmov hodnotenia, ktoré sa zaoberajú účinnosťou a potenciálnou škálovateľnosťou služieb duševného zdravia.
- ▶ **Zoznam služieb.** S cieľom zabezpečiť udržateľný rozvoj a využívanie služieb duševného zdravia a pohody je nevyhnutné zabezpečiť, aby boli známe a viditeľné. V tejto súvislosti sa odporúča národný zoznam alebo úložisko dostupných služieb. Takéto zoznamy môžu zahŕňať služby poskytované štátnymi aj neštátnymi subjektmi.
- ▶ **Budúci výskum.** Ako už bolo uvedené v celej publikácii, budúci výskum musí doplniť súčasné zistenia. Z hľadiska politiky je potrebný ďalší výskum, aby sme pochopili, ako štáty zohľadňujú hlas mladých ľudí pri tvorbe svojich politik v oblasti duševného zdravia a ako riešia všetky faktory.

ktoré zhoršujú duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Z hľadiska služieb je dôležité vedieť, ako sa vyvíja dizajn služieb a aké sú konkrétne výzvy na zabezpečenie ich udržateľnosti. Z hľadiska budovania kapacít je dôležité preskúmať aj záväzky verejných a súkromných zainteresovaných strán vrátane potreby navrhnuť nové štandardy alebo zlepšiť súčasné kvalifikačné rámce.

- **Monitorovanie vznikajúcich trendov.** Keďže nové technológie majú potenciál mať vplyv na blahobyt a duševné zdravie mladých ľudí od útleho veku, na túto oblasť by sa mal zamerať viac výskumu, najmä na dlhodobé účinky používania generatívnej umelej inteligencie, ako aj na relevantnosť existujúcich záruk (ako je účinnosť opatrení zavedených na platformách a vhodnosť platforiem, ktoré inzerujú ako ponúkajúce podporu v oblasti duševného zdravia).

Ďalšie čítanie o národných politikách

Rakúsko, Zdravie z krízy, dostupné online na <https://gesundausderkrise.at/> (nemčina).

Belgicko (Flámsko), Flámsky plán politiky v oblasti práv mládeže a detí, dostupný online https://www.vlaanderen.be/cjm/sites/default/files/2021-02/vlaams-jeugd-en-kinderrechtenbeleidsplan_2020-2024%20%28%29.pdf (flámsky).

Belgicko (Flámsko), politika „Včasné a blízke“, dostupná online na <https://vroegen-nabij.be/> (flámsky).

Česká republika, Národný akčný plán pre duševné zdravie 2020 – 2030, dostupný online na <https://mzd.gov.cz/narodni-akcni-plan-pro-dusevni-zdravi-2020-2030/> (česky).

Česká republika, Národný akčný plán prevencie samovrážd, dostupný online na adrese <https://mzd.gov.cz/narodni-akcni-plan-prevence-sebevrazd-2020-2030/> (česky).

Francúzsko, Stratégia rozvoja psychosociálnych kompetencií, dostupná online na https://scholarie.fr/wp-content/uploads/2023/01/202208_Instruction-inter-ministerial-de-rentree_CPS_vierge.pdf (francúzsky).

Francúzsko, Iniciatíva pre duševné zdravie študentov, dostupná online na <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/> (francúzsky).

Nemecko, Záverečná správa medzirezortnej pracovnej skupiny o vplyve koronavírusu na zdravie detí a dospelých, dostupná online na <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/handlungsempfehlungen-kindergesundheit-08-02-2023.html> (nemčina).

Lotyšsko, Stratégia verejného zdravia, dostupná online na <https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam> (lotyština).

Lotyšsko, Plán zlepšenia organizácie starostlivosti o duševné zdravie na roky 2023 – 2025, dostupný online na adrese <https://likumi.lv/ta/id/338032-par-psihiskas-veselibas-aprupes-organizanas-uzlabosanas-planu-2023-2025-gadam> (lotyština).

Lotyšsko, Usmernenia pre rozvoj detí, mládeže a rodiny na roky 2022 – 2027, dostupné online na adrese <https://likumi.lv/ta/id/338304-par-bernu-jaunatnes-un-gimenes-attistibas-pamatnostadnem-2022-2027-gadam> (lotyština).

Litva, Nariadenie o schválení pravidiel súťaže na financovanie projektov emocionálnej (psychologickej) podpory prostredníctvom telefónu a internetu (chat) v 2024, dostupné online na <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/c94f6d3036aa11ee9de9e7e0fd363afc> (litovčina).

Luxembursko, Národný akčný plán pre mladých ľudí na roky 2022 – 2025, dostupný online na adrese <https://men.public.lu/en/publications/jeunesse/informations-generales/jugend-pakt-2022-2025.html> (francúzsky).

Malta, Stratégia duševného zdravia 2020 – 2030, dostupná online na https://health.gov.mt/wpcontent/uploads/2023/04/Building_Resilience_Transforming_Services_A_Mental_Health_Strategy_for_Malta_2020-2030_EN.pdf (anglicky).

Holandsko, Národná stratégia „Prístup k duševnému zdraviu pre nás všetkých“, dostupná online na <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/06/10/aanpak-mentale-gezondheid-van-ons-allemaal> (holandsky).

Nórsko, Národný plán pre duševné zdravie detí a mládeže na roky 2019 – 2024, Youth Wiki, kapitola o zdraví a pohode, dostupné online na <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/norway/75-mental-health> (anglicky).

Republika Severné Macedónsko, Youth Wiki, kapitola o zdraví a pohode, dostupná online na <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/republic-of-north-macedonia/75-duševné-zdravie> (anglicky).

Srbsko, Národná stratégia pre mládež na roky 2023 – 2030, dostupná online na [https://mto.gov.rs/extfile/sr/1829/EN%20Stratégia pre mládež v Srbskej republike na obdobie od roku 2023 do roku 2030.pdf](https://mto.gov.rs/extfile/sr/1829/EN%20Strat%C3%A9gia%20pre%20ml%C3%A1de%C5%BE%20v%20Srbskej%20republike%20na%20obdobie%20od%20roku%202023%20do%20roku%202030.pdf) (anglicky).

Stratégia Španielska pre mládež do roku 2030, dostupná online na https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/11/estrategia_de_juventud_2030_web_0.pdf (španielčina).

Kompetencie v ďalšom čítaní

Iniciatíva Rady Európy Mládež za demokraciu na Ukrajine, dostupná online na <https://www.coe.int/en/web/kyiv/youth-for-democracy-in-ukraine> (anglicky).

Rada Európy, Sprievodca vzdelávacím kurzom práce s mládežou zameranou na traumu, súčasť iniciatívy Mládež za demokraciu na Ukrajine, dostupný online na <https://rm.coe.int/eng-trauma-informed-youth-work-yfdua-digital/1680aa9073> (anglicky).

Francúzsko, modul duševného zdravia mládeže, <https://www.pssmformation.fr/articles/com-take/adaptation-modules-jeunes/> (francúzština).

Lotyšsko, Program excelentnosti pre pracovníkov s mládežou, dostupný online na <https://jaunatne.gov.lv/par-agenturu/programmas-projekti/valsts-programma/jaunatnes-darbinieku-izcilibas-programma/> (lotyština).

Luxembursko, Prvá pomoc v oblasti duševného zdravia pre mládež, dostupné online na <https://www.pssm.lu/en/become-a-first-aider/> (anglicky).

Holandsko, Register kvality mládeže (SKJ), dostupné online na <https://skjeugd.nl/> (holandčina).

Wales, Rámec pre začlenenie celoškolského prístupu k emocionálnej a duševnej pohode, dostupný online na <https://www.gov.wales/framework-embedding-whole-school-approach-emotional-and-mental-wellbeing> (anglicky).

Zdroje pre odborníkov a profesionálov

Rakúska liga pre zdravie detí a mládeže a Federálna rada pre mládež (2023), dostupné online na <https://bjv.at/wp-content/uploads/2024/01/bjv-topsy-publikation3-digital-rz.pdf> (nemčina).

Sieť psychosociálnych inovácií a UNFPA Srbsko (2023), Súbor nástrojov pre duševné zdravie. Sociálna pohoda a zdravé návyky mládeže, dostupné online na https://psycho-socialinnovation.net/wp-content/uploads/2023/12/Mentalno-zdravlje-socijalna-dobrobit-i-zdrave-navike-mladih_Prirucnik.pdf (srbsky).

Save the Children Denmark (2023), Príručka psychologickéj prvej pomoci pre pedagógov, dostupná online na <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners> (anglicky).

Zdroje pre rovesníkov a mladých ľudí

EU-PROMENS (2024), Európska iniciatíva na budovanie kapacít v oblasti duševného zdravia, k dispozícii online na <https://eu-promens.eu/eu-promens> (anglicky).

Landesjugendring Brandenburg e.V. (2023), modul Juleica o duševnom zdraví, dostupný online na https://www.ljr-brandenburg.de/juleica/wp-content/uploads/sites/3/2024/03/Juleica_Modul_mentaleGesundheit.pdf (nemčina).

Psychosociálna inovačná sieť Srbska (2020), Program psychoedukačných workshopov: Príručka pre facilitátorov, dostupné online na <https://hedayah.com/resources/pin-handbook-for-facilitators/> (anglicky).

UNICEF (2021), Podpor mojich priateľov: Školenie pre deti a dospelých o tom, ako podporiť priateľa v núdzi, dostupné online na <https://www.unicef.org/documents/isupport-my-friends> (anglicky).

Online praktiky a príležitosti

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (Španielsko), Campus FAD Juventud, k dispozícii online na <https://www.campusfad.org/> (španielčina).

Josefstal Studienzentrum (Nemecko), online moduly duševného zdravia, dostupné online na <https://jugendarbeit.de/kurse/suchtprevention-in-der-kinder-und-jugendarbeit/> (nemčina).

Psychosomatika a psychoterapia a Federálne centrum pre zdravotnú výchovu (Nemecko), Online informačná služba pre školských pracovníkov a pedagogických pracovníkov o aspektoch duševného zdravia detí a mládeže špecifických pre pandémiu, dostupná online na <https://www.dgkjp-kongress.de/psychisch-stabil-bleiben.html> (nemčina).

Medzinárodné projekty a krátkodobé príležitosti na budovanie kapacít

Európska nadácia pre mládež, Príklady podporených projektov: Healthy ME Healthy MLÁDEŽ a duševné zdravie v rámci práce s mládežou, dostupné online na <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation/projects-supported2> (anglicky).

Správa o projekte Let's Talk je dostupná online na <https://letstalkproject.eu/media/lets-talk-transnational-report-en.pdf> (anglicky).

Rovesnícka škola pre duševné zdravie mládeže, stránka s informáciami o projekte, dostupná online na adrese <https://porakanova.org/project/peer-school-for-youth-mental-health/> (anglicky).

Posilniť postupy v oblasti duševného zdravia (MIND), stránka s informáciami o projekte, dostupná online na <https://vcs.org.mk/mind/> (anglicky).

Referencie

Chadwick L. (2024), „Ktoré krajiny v Európe zakázali alebo chcú obmedziť inteligentné telefóny v školách?“, Euronews, dostupné na www.euronews.com/next/2024/12/29/which-countries-in-europe-have-banned-or-want-to-restrict-smartphones-in-schools, prístup 6. júla 2025.

Common Sense Media (2025), „Rozhovor, dôvera a kompromisy: ako a prečo tínedžeri používajú spoločníkov s umelou inteligenciou“, dostupné na www.commonsensemedia.org/research/talk-trust-and-trade-offs-how-and-why-teens-use-ai-companions, prístup 11. septembra 2025.

Cosh S. M. a kol. (2024), „Vzťah medzi klimatickými zmenami a duševným zdravím: systematický prehľad súvislosti medzi ekologickou úzkosťou, psychickou tiesňou a príznakmi závažných afektívnych porúch“, BMC Psychiatri, zv. 24, č. 833, <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06274-1>.

Rada Európy (2020), „Zapojenie mladých ľudí do hodnôt Rady Európy, Stratégia pre sektor mládeže 2030“, dostupné na <https://rm.coe.int/background-document-youth-sector-strategy-2030-english/1680a0bb33>, prístup 6. júla 2025.

Rada Európy (2023a), Duševné zdravie a blaho detí a mladých dospelých, dostupné na <https://rm.coe.int/mental-health-and-well-being-of-children-and-young-adults/1680aca16c>, prístup 6. júla 2025.

Rada Európy (2023b), Pracovný štandard pre povolanie „Mládežnícky špecialista (pracovník s mládežou)“, projekt Rady Európy „Mládež pre demokraciu na Ukrajine: Fáza II“, dostupné na <https://www.coe.int/en/web/kyiv/-/the-occupational-standard-for-the-profession-youth-specialist-youth-worker-has-been-approved>, prístup 6. júla 2025.

Rada Európy (2024), Starostlivosť o duševné zdravie, dostupné na www.coe.int/en/web/human-rights-and-biomedicine/mental-healthcare#%7B%22281088545%22%3A%5B%5D%7D, prístup 6. júla 2025.

Rada Európskej únie (2025), Neformálne zasadnutie ministrov zdravotníctva (poľské predsedníctvo), dostupné na <https://www.consilium.europa.eu/en/meetings/epsco/2025/03/24-25/>, prístup 6. júla 2025.

De D. a kol. (2025), „Algoritmy sociálnych médií a závislosť tínedžerov: neurofyziologický vplyv a etické aspekty“, dostupné na <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11804976/>, prístup 11. septembra 2025.

ERYICA (2023), „Informácie pre mládež o duševnom zdraví mladých ľudí – Správa z prieskumu“, dostupné na www.eryica.org/publications/yiminds, prístup 6. júla 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy medzi mládežou (2022a), Sympóziu Navigating Transitions: prispôsobovanie politík meniacej sa realite mladých ľudí, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/symposium-2022>, prístup 11. septembra 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež (2022b), časopis Coyote, č. 32: Blahobyť?! Dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/issue-32>, prístup 6. júla 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež (2025a), Seminár o duševnom zdraví a pohode mládeže, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being>, prístup 11. septembra 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež (2025b), T-kit 16: Blahobyt a duševné zdravie mladých ľudí, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-16>, prístup 11. septembra 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež (2025c), Glosár o mládeži, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/glossary>, prístup 6. júla 2025.

Eurofound (2022), Piate kolo elektronického prieskumu o živote, práci a COVID-19 – Život v novej ére neistoty, Úrad pre publikácie Európskej únie, Luxemburg, dostupné na <https://data.europa.eu/doi/10.2806/190361>, prístup 6. júla 2025.

Eurofound (2023), Nedostupné a nedostatočné bývanie v Európe, Úrad pre publikácie Európskej únie, Luxemburg, dostupné na www.eurofound.europa.eu/en/publications/2023/unaffordable-and-inadequate-housing-europe, prístup 6. júla 2025.

Eurofound (2024), Dospievanie: mladí ľudia v postpandemickom svete, Úrad pre publikácie Európskej únie, Luxemburg, dostupné na www.eurofound.europa.eu/en/publications/2024/becoming-adults-young-people-post-pandemic-world, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2023a), Komplexný prístup k duševnému zdraviu, k dispozícii dostupné na https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2023b), Duševné zdravie – Flash Eurobarometer 530, dostupné na <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032>, prístup 11. septembra 2025.

Európska komisia (2024b), Európska zdravotná únia: spoločná ochrana nášho zdravia, dostupné na https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union_en, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024c), „Komisia predstavuje nové iniciatívy pre digitálnu infraštruktúru štruktúry zajtrajška“, dostupné na https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_24_941, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024d), Európska stratégia pre lepší internet pre deti (BIK+), dostupné na <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/strategy-better-internet-kids>, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024e), Podpora blahobytu v škole: nové usmernenia pre tvorcov politík a pedagógov, dostupné online na adrese <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2025a), Portál najlepších postupov, dostupné na <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search?call=Mental%20Health>, prístup 11. septembra 2025.

Európska komisia (2025b), Youth Wiki, dostupné na <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/countries>, prístup 11. septembra 2025.

Európska rada (2018), Stratégia EÚ pre mládež, dostupná na https://youth.europa.eu/strategy_en, prístup 6. júla 2025.

Európska rada (2022), Odporúčanie Rady z 28. novembra 2022 o cestách k úspechu v škole, ktorým sa nahrádza odporúčanie Rady z 28. júna 2011 o politikách na zníženie predčasného ukončenia školskej dochádzky, dostupné na EUR-Lex – 32022H1209(01) – EN - EUR-Lex, prístup 6. júla 2025.

Výkonná agentúra pre vzdelávanie a kultúru – Európska komisia (2022), *Dopad pandémie COVID-19 na duševné zdravie mladých ľudí: politické reakcie v európskych krajinách*, Úrad pre publikácie Európskej únie, Luxembursko, k dispozícii dostupné na <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/be9b29b1-4ae1-11ed-92ed-01aa75ed71a1/language-en>, prístup 11. septembra 2025.

Európsky parlament (2022). Uznesenie o duševnom zdraví v digitálnom svete práce (2021/2098(INI)), dostupné na https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_EN.html, prístup 11. septembra 2025.

Európsky parlament (2024), Prieskum medzi mládežou – Eurobarometer, dostupné na <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3392>, prístup 11. septembra 2025.

Rozhodnutie Európskeho parlamentu a Rady Európskej únie (2021), (EÚ) *Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady 2021/2316 z 22. decembra 2021 o Európskom roku mládeže* (2022) (PE/81/2021/REV/1). Úradný vestník Európskej únie, L 462, 1–7. <https://eur-lex.europa.eu/eli/dec/2021/2316/oj> EU-PROMENS (2025), Národný vzdelávací program pre výmeny, vytváranie sietí a zručnosti v oblasti duševného zdravia, dostupné na stránke projektu EU-PROMENS, prístup 6. júla 2025.

Eurostat (2024), Mladí ľudia – digitálny svet, dostupné na https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Young_people_-_digital_world&oldid=639272#:~:text=97%20%25%20of%20young%20people%20in,between%2094%20%25%20and%20100%20%25, prístup 6. júla 2025.

Goodyear V. A. a kol. (2025), „Školské pravidlá týkajúce sa telefónov a ich súvislosť s duševnou pohodou, používaním telefónov a používaním sociálnych médií (SMART školy): prierezové pozorovanie“, *National study*, The Lancet Regional Health – Europe, zv. 51, dostupné na [www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext).

Hickman C. a kol. (2021), „Úzkosť z klímy u detí a mladých ľudí a ich presvedčenie o reakciách vlád na zmenu klímy: globálny prieskum“, *The Lancet Planetary Health*, zv. 5, č. 12, e863–e873, [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Inštitút pre rodinné štúdie (2024), „Umelá inteligencia a vzťahy“, dostupné na <https://ifstudies.org/blog/artificial-intelligence-and-relationships-1-in-4-young-adults-believe-ai-partners-could-replace-real-life-romance>, prístup 11. septembra 2025.

Kelly Y. a kol. (2018), „Používanie sociálnych médií a duševné zdravie adolescentov: zistenia z britskej kohortovej štúdie Millennium Cohort Study“, *eClinicalMedicine*, zv. 6, s. 59 – 68, <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.

Mastrotheodoros S. (2021), „Účinky ochorenia Covid-19 na duševné zdravie a psychickú pohodu mladých ľudí“, Partnerstvo pre mládež – Európska únia a Rada Európy, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/Effects-COVID-Youth-Mental-Health-Psychological-Well-Being.pdf>, prístup 6. júla 2025.

Mastrotheodoros S. a Ranta M. (2022), „Účinky ochorenia Covid-19 na duševné zdravie a psychickú pohodu mladých ľudí: aktualizovaný prehľad literatúry“, Partnerstvo mládeže – Európska únia a Rada Európy, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/COVID-19+duševné+zdravie.pdf/6f17b66e-019f-1b34-0031-fc3cdda9ef3e>, prístup 6. júla 2025.

Mazzocchi P. a kol. (2024), „Subjektívna pohoda NEET a zamestnateľnosť: štúdia mimomestskej mládeže v Španielsku, Taliansku a Portugalsku“, *Politics and Governance*, zv. 12, č. 7415, <https://doi.org/10.17645/pag.7415>.

McLennan A (2025), „Chatboti s umelou inteligenciou obvinení z podnecovania samovrážd tínedžerov, odborníci bijú na poplach“, ABC News, dostupné na www.abc.net.au/news/2025-08-12/how-young-australians-being-impacted-by-ai/105630108, prístup 11. septembra 2025.

OECD (2021), „Podpora duševného zdravia mladých ľudí počas krízy COVID-19“, dostupné na www.oecd.org/en/publications/2021/05/supporting-young-people-mental-health-through-the-covid-19-crisis_978cbeeb.html, prístup 6. júla 2025.

OECD a Európska únia (2022), „Zdravie v skratke: Európa 2022. Cyklus stavu zdravia v EÚ“, OECD Publishing, Paríž, <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>.

Ogunbode a kol. (2023), „Negatívne emócie týkajúce sa klimatických zmien súvisia s nespavosťou, príznaky a duševné zdravie: prierezové dôkazy z 25 krajín“, *Súčasná psychológia*, zv. 42, č. 2, s. 845 – 854, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01385-4>.

Ovsyannikova D a kol. (2025), „Hodnotitelia tretích strán vnímajú umelú inteligenciu ako kompatibilitu ako odborníci“, *Communications Psychology* zv. 3, č. 4, dostupné na <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00182-6>.

Pihkala P. (2024), „Práca s mládežou a klimatické emócie“, in Gorman J. a kol. (eds.), *Mládež a demokracia v klimatickej kríze*, Vydavateľstvo Rady Európy, Štrasburg, s. 89 – 110.

Reiley L. (2025), „Čo moja dcéra povedala ChatGPT predtým, ako si vzala život“, *New York Times*, dostupné na www.nytimes.com/2025/08/18/opinion/chat-gpt-mental-health-suicide.html, prístup 11. septembra 2025.

Ritchie, H. (29. novembra 2024). Austrália schvaľuje zákaz sociálnych médií pre osoby mladšie ako 16 rokov. *Správy BBC*, dostupné na <https://www.bbc.com/news/articles/c89vj0lxx9o>.

Salmela-Aro K. a kol. (2021), „Pozdĺžne zapojenie a vyhorenie dospievajúcich do školy pred a počas pandémie Covid-19 – Úloha socioemocionálnych zručností“, *Journal of adolescence research*, zv. 31, č. 3, s. 796 – 807.

Schoeps K. a kol. (2023), „Sociálne a psychologické účinky pandémie Covid-19 na duševné zdravie dospievajúcich a mladých dospelých: medzikultúrna mediačná štúdia“, *Psychologické správy*, zv. 126, č. 6, s. 2729-56.

Sharma M. a kol. (2023), „Smerom k pochopeniu sikofancie v jazykových modeloch“, dostupné na <https://doi.org/10.48550/arXiv.2310.13548>.

Stefan a kol. (2025), „Zlepšovanie duševného zdravia a pohody mládeže: mapovanie politických rámcov, nástrojov a služieb v celej Európe“, Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/290712120/Advancing+Youth+Mental+Health+and+Well-Being.pdf/cc0ce4de-9702-01f2-ece6-604a76529f11?t=1759409672757>, prístup 15. októbra 2025.

Twenge J. M. a kol. (2018), „Zvýšenie depresívnych symptómov, samovražedných úvah“ a miera samovrážd medzi adolescentmi v USA po roku 2010 a súvislosti so zvýšeným časom stráveným pred obrazovkou nových médií“, *Clinical Psychological Science*, zv. 6, č. 1, s. 3 – 17, <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.

UNESCO (2024), Globálna monitorovacia správa o vzdelávaní. Správa o rodovej rovnosti za rok 2024. Technológia podľa jej podmienok. Dostupné na: www.unesco.org/gem-report/en/publication/2024-gender-report, prístup 28. júla 2025.

UNICEF (2021), „Stav detí vo svete 2021“, dostupné na www.unicef.org/media/108121/file/SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf, prístup 6. júla 2025.

UNICEF (2025a), „Európska komisia a UNICEF oznamujú nové partnerstvo-lod' na zlepšenie zdravotných výsledkov detí“, UNICEF, dostupné na www.unicef.org/eca/press-releases/european-commission-and-unicef-announce-new-partnershipimprove-health-outcomes, prístup 6. júla 2025.

UNICEF (2025b), „Riskantný nový svet najpriateľskejších robotov v oblasti technológií – spoločníkov s umelou inteligenciou a detí“, dostupné na www.unicef.org/innocenti/stories/risky-new-world-techs-friendliest-bots, prístup 11. septembra 2025.

Americké CDCP (Centrá pre kontrolu a prevenciu chorôb) (2024), O duševnom zdraví, dostupné na www.cdc.gov/mental-health/about/index.html, prístup 6. júla 2025.

Svetové ekonomické fórum (2025), „Správa o budúcnosti pracovných miest 2025“, dostupné na www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/in-full/, prístup 11. septembra 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2013), Akčný plán pre duševné zdravie na roky 2013 – 2020, dostupné na www.who.int/publications/i/item/9789240031029, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2020), V centre pozornosti zdravie a pohoda adolescentov: Zistenia z prieskumu Zdravotné správanie u detí školského veku (HBSC) z rokov 2017/2018 v Európe a Kanade, Medzinárodná správa, Zv. 1. Kľúčové zistenia, Regionálna správa WHO Úrad pre Európu, Kodaň, dostupný na www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055000, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2022a) Duševné zdravie, dostupné na www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2024), Duševné zdravie adolescentov, dostupné na www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health, prístup 6. júla 2025.

Približne každý siedmy dospelý má problémy s duševným zdravím na globálnej úrovni, pričom takmer každý druhý respondent v Európskej únii má emocionálny alebo psychosociálny problém, ako je pocit depresie alebo úzkosti. Medzi faktory ovplyvňujúce duševné zdravie a pohodu mladých ľudí patrí socioekonomický status, neistota zamestnania alebo nedostatok finančnej stability, prebiehajúce geopolitické konflikty, zmena klímy, ako aj digitálna transformácia a zvýšené používanie sociálnych médií.

Toto vydanie Insights si kladie za cieľ prispieť k pochopeniu súčasnej reality mladých ľudí, pokiaľ ide o ich duševné zdravie a pohodu. Ponúka všeobecný prehľad hlavných faktorov ovplyvňujúcich duševné zdravie a pohodu mladých ľudí, po ktorom nasleduje prehľad a analýza európskych a národných politík v tejto oblasti. Publikácia tiež upriamuje pozornosť na kompetencie odborníkov a služieb v sektore mládeže, ktorí ponúkajú súbor osvedčených postupov identifikovaných prostredníctvom rôznych projektov a iniciatív, ktoré vyvinuli mimovládne organizácie, školy a miestne alebo národné orgány. Ich cieľom je inšpirovať tých, ktorí majú záujem o vývoj nových postupov a poučiť sa z vznikajúcich výziev.

Toto číslo poskytuje nápady na opatrenia v oblasti duševného zdravia a pohody mládeže v oblasti politiky, budovania kapacít pre odborníkov, služieb a výskumu a zberu údajov, pričom uznáva pozoruhodné úsilie, ktoré už bolo vynaložené.

<http://youth-partnership - eu.coe.int>
youth-partnership@partnership - eu.coe.int



CENY 128525

AN

Členské štáty Európskej únie sa rozhodli spojiť svoje know-how, zdroje a osudy. Spoločne vybudovali zónu stability, demokracie a trvalo udržateľného rozvoja a zároveň zachovali kultúrnu rozmanitosť, toleranciu a individuálne slobody. Európska únia je odhodlaná zdieľať svoje úspechy a hodnoty s krajinami a ľuďmi za svojimi hranicami.

<http://europa.eu>

Rada Európy je poprednou organizáciou pre ľudské práva na kontinente. Zahŕňa 46 členských štátov vrátane všetkých členov Európskej únie. Všetky členské štáty Rady Európy podpísali Európsky dohovor o ľudských právach, zmluvu určenú na ochranu ľudských práv, demokracie a právneho štátu. Európsky súd pre ľudské práva dohliada na implementáciu Dohovoru v členských štátoch.

www.coe.int



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE