Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 10 d.

**Du trečdaliai gyventojų jaučia padidėjusį nerimą: pastebi ir darbdaviai**

**Net 65 proc. gyventojų jaučia pastaruoju metu padidėjusį nerimą ir įtampą, atskleidė naujausia bendrovės „Spinter tyrimai“ visuomenės apklausa. Įtampa ir stresas atsiliepia ir darbo rezultatams bei mikroklimatui darbuotojų komandose. Tai suprasdami, vis daugiau darbdavių imasi įvairių veiksmų, kad padėtų savo darbuotojams įveikti psichologinius iššūkius ir palaikyti savo emocinę sveikatą.**

Psichologinės sveikatos platforma „Visipsichologai.lt“ prieš kelerius metus inicijavo išsamų tyrimą apie gyventojų savijautą ir jį kartoja kasmet. Blogiausia situacija buvo prasidėjus aktyviai karo Ukrainoje fazei – 2022 m. kovą net devyni iš dešimties Lietuvos gyventojų jautė padidėjusį stresą ir įtampą. Vėliau savijauta palaipsniui gerėjo.

„Vis tik, palyginus su 2024 m. rugsėju, matome, kad nerimą patiriančių žmonių dalis Lietuvoje vėl padidėjo net 12 procentinių punktų – nuo 53 proc. pernai iki 65 proc. praėjusį mėnesį“, – dėmesį atkreipia psichologė, psichoterapeutė Lina Jurkštaitė-Pačėsienė.

Šių metų rugsėjį 19 proc. apklausos dalyvių prisipažino jaučiantys pastaruoju metu ženkliai padidėjusį, o 46 proc. – šiek tiek padidėjusį nerimo ir streso lygį. Visgi vos 34 proc. įtampą patiriančių gyventojų mano, kad šioje situacijoje būtų tikslinga kreiptis į psichologą.

Psichologinės pagalbos labiausiai nelinkę ieškoti 46-erių metų ir vyresni respondentai, taip pat rajonų centrų gyventojai. Tarp jaunesnių respondentų fiksuojamas kur kas labiau teigiamas požiūris. Pavyzdžiui, jei tarp 46–55 metų amžiaus apklaustųjų psichologo konsultacijomis pasinaudotų vos 11 proc. žmonių, tai 18–35 metų amžiaus grupėse tokių yra dvigubai daugiau.

„Tenka pripažinti, kad visuomenėje dar tebėra įsišaknijusi psichologinės pagalbos stigma. Nemenka dalis ypač vyresnių žmonių psichoterapeuto konsultaciją sieja su rimtais psichiniais sutrikimais, nors iš tiesų tai tiesiog pagalba sau kontroliuojant nerimą bei stresą. Tokia pagalba itin svarbi dar prieš tai, kol ši būsena ima varginti ar netgi pasireiškia rimtais fiziniais negalavimais“, – pabrėžia psichoterapeutė L. Jurkštaitė-Pačėsienė.

**Darbdavių įsitraukimas**

Visgi net 47 proc. apklausos dalyvių pasinaudotų psichologo konsultacijomis, jei darbdavys suteiktų galimybę tai daryti nemokamai ir visiškai anonimiškai. Kitaip tariant, beveik pusė Lietuvos gyventojų iš tiesų norėtų pagalbos, tačiau šio proceso metu jiems svarbu jaustis saugiai. Šį aspektą itin pabrėžia ir Lietuvoje didžiausios psichologinės sveikatos platformos „Visipsichologai.lt“ atstovė.

Ji atkreipia dėmesį, kad tokių darbdavių iniciatyvų mūsų šalyje jau turime – pavyzdžiui, lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“, galimybę nemokamai ir anonimiškai konsultuotis su psichoterapeutais savo darbuotojams ir jų šeimų nariams suteikęs dar 2021 metais.

„Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Snieguolė Valiaugaitė taip pat įsitikinusi, kad tinkamas darbdavio įsitraukimas gali tapti lemiamu veiksniu, skatinančiu žmones pasirūpinti savo emocine sveikata.

„Mūsų bendrovės iniciatyva tą puikiai parodo – per ketverius metus įmonės darbuotojai ir jų šeimos nariai psichologų konsultacijomis ėmė naudotis dvigubai dažniau“, – pabrėžia S. Valiaugaitė.

2021 m. „Maximos“ darbuotojai psichoterapeutų paslaugomis iš viso naudojosi 300 valandų, o pernai šis skaičius jau išaugo daugiau nei dvigubai – iki 670 valandų. Per devynis šių metų mėnesius „Maximos“ darbuotojai psichologinėse konsultacijose jau yra praleidę beveik 500 valandų.

Draudimo bendrovė „Gjensidige“ savo darbuotojams taip pat yra sudariusi galimybę nemokamai ir anonimiškai kreiptis į psichologus. Tokia praktika integruota į platesnę įmonės gerovės programą, kurioje akcentuojama emocinė, fizinė ir finansinė pusiausvyra.

„Pastebime, kad psichologinės konsultacijos darbuotojams tampa vis aktualesnės. Žmonės nori kalbėtis apie patiriamą nerimą, įtampą, darbines ar asmenines problemas. Mūsų tikslas – sudaryti sąlygas tai padaryti dar tuomet, kai problema nėra įsisenėjusi“, – sako „Gjensidige“ Žmonių ir kultūros vadovė Baltijos šalims Rasa Rakštelienė, pabrėždama, kad psichikos sveikata – tai ne atskiras projektas, o įmonės kultūros dalis.

Jai pritaria ir psichoterapeutė L. Jurkštaitė-Pačėsienė, pasak kurios, rūpestis darbuotojų emocine gerove nėra tik papildomas karmos taškas į darbdavio socialinės atsakomybės krepšelį – tai labai vertinga investicija į gerą savijautą, kuri padeda užtikrinti palankesnį mikroklimatą ir prisideda prie geresnių visos organizacijos veiklos rezultatų.

„Sudarydami sąlygas darbuotojams lankyti psichologines konsultacijas, darbdaviai investuoja ne tik į žmogaus psichologinę sveikatą, bet ir į visos organizacijos gerovę bei produktyvumą. Psichologinė sveikata su darbo rezultatais siejasi tiesiogiai – ji yra labai svarbi darbuotojų motyvacijai, kūrybiškumui, gebėjimui bendradarbiauti ir priimti sprendimus“, – įsitikinusi psichologė, psichoterapeutė L. Jurkštaitė-Pačėsienė.

MB „Visi psichologai“ užsakymu tyrimą apie Lietuvos gyventojų patiriamą nerimą, įtampą ir stresą „Spinter tyrimai“ atliko rugsėjo 17-30 dienomis. Apklausoje dalyvavo 1017 respondentų nuo 18 iki 75 metų amžiaus.

**Daugiau informacijos:**

Edgaras Batušan

+37060260474

[edgaras@ideaprima.lt](mailto:edgaras@ideaprima.lt)