



**LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS**

**ĮSAKYMAS**

**DĖL PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO  
PASLAUGŲ TEIKIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO**

2020 m. liepos 31 d. Nr. V-1733

Vilnius

Įgyvendindamas Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos įgyvendinimo plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2017 m. kovo 13 d. nutarimu Nr. 167 „Dėl Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos įgyvendinimo plano patvirtinimo“, 1.3.4 darbo 8 priemonę, Ilgalaikių neigiamų COVID-19 pandemijos pasekmių visuomenės psichikos sveikatai mažinimo veiksmų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 3 d. įsakymu Nr. V-1596 „Dėl Ilgalaikių neigiamų COVID-19 pandemijos pasekmių visuomenės psichikos sveikatai mažinimo veiksmų plano patvirtinimo“, II skyriaus 3 priemonę bei siekdamas stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, psichikos sveikatą ir gyventojų streso valdymo įgūdžius:

1. T v i r t i n u Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašą (pridedama).

2. P a v e d u šio įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal veiklos sritį.

3. Į g a l i o j u Higienos institutą įgyvendinti šiuo įsakymu patvirtinto Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo 24–25 punktuose nurodytas pareigas.

*Punkto pakeitimai:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

4. R e k o m e n d u o j u savivaldybėms:

4.1. organizuoti savivaldybės teritorijoje šiuo įsakymu patvirtintame Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos apraše nurodytų psichologinės gerovės stiprinimo paslaugų teikimą;

4.2. užtikrinti patalpas psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugoms teikti;

4.3. informuoti psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas teikiančius specialistus apie savivaldybės teritorijoje teikiamas socialines, sveikatos priežiūros, švietimo paslaugas, bendradarbiavimo galimybes su socialinių paslaugų, sveikatos priežiūros ir švietimo įstaigomis.

Sveikatos apsaugos ministras

Aurelijus Veryga

PATVIRTINTA  
Lietuvos Respublikos sveikatos  
apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d.  
įsakymu Nr. V-1733  
(Lietuvos Respublikos sveikatos  
apsaugos ministro 2022 m. balandžio 14 d.  
įsakymo Nr. V-756  
redakcija)

## PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGŲ TEIKIMO TVARKOS APRAŠAS

### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato reikalavimus psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas teikiantiems asmenims, šių asmenų teises ir pareigas teikiant psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas, šių paslaugų teikimo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose (toliau – Biuras) tvarką ir šių paslaugų teikimo stebėsenos tvarką.

2. Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:

2.1. **Psichikos sveikatos rizikos veiksniai** – tam tikras mąstymas, elgsena ir (ar) jausmai, trukdantys siekti geros psichikos sveikatos ir (ar) psichologinės gerovės.

2.2. **Psichologinė gerovė** – pasitenkinimas gyvenimu ir atskiromis jo sritimis (šeima, draugais, turutine padėtimi ir kt.), savimi, gyvenimo tikslingumo ir prasmingumo potyris, laimė.

2.3. **Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos** (toliau – Paslaugos) – Aprašo 6 punkte nurodytų asmenų individualiai ar grupėms teikiamos gyventojų psichologinei gerovei ir psichikos sveikatai stiprinti skirtos paslaugos.

2.4. **Psichikos sveikatos raštingumas** – asmens amžiui adekvačios žinios ir nuostatos apie psichikos sveikatą ir jos rizikos veiksnius, psichikos sveikatos sutrikimus ir jų prevenciją, atpažinimą ir valdymą.

2.5. Kitos apraše vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos psichikos sveikatos priežiūros įstatyme vartojamas sąvokas.

3. Paslaugos gali būti teikiamos vaikams bei suaugusiesiems (toliau – Paslaugų gavėjas). Teikiant Paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.

4. Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu, bendradarbiavimu ir susitarimu.

5. Paslaugos gali būti teikiamos ir ne Biuro patalpose. Asmens pageidavimu Aprašo 9.3, 9.4 papunkčiuose ir 14, 15 punktuose nurodytos Paslaugos gali būti teikiamos anonimiškai.

### II SKYRIUS REIKALAVIMAI PASLAUGAS TEIKIANTIEMS ASMENIMS, JŲ TEISĖS IR PAREIGOS

6. Paslaugas teikia fizinis asmuo, kuris atitinka bent vieną iš šių reikalavimų (toliau – Specialistas):

6.1. turintis aukštąjį universitetinį išsilavinimą, įgytą baigus psichologijos studijų krypties sveikatos psichologijos arba klinikinės psichologijos studijas ir įgijus magistro kvalifikacinį laipsnį arba jam lygiavertę aukštojo mokslo kvalifikaciją (toliau – sveikatos (klinikinis) psichologas);

6.2. *Neteko galios nuo 2023-01-01*

*Papunkčio naikinimas:*

*Nr. [V-756](#), 2022-04-14, paskelbta TAR 2022-04-14, i. k. 2022-07768*

6.3. turintis aukštąjį universitetinį išsilavinimą, įgytą baigus psichologijos studijų krypties studijas ir įgijus magistro kvalifikacinį laipsnį arba jam lygiavertę aukštojo mokslo kvalifikaciją ir

Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro nustatyta tvarka įgijęs psichologų, teikiančių pagalbą mokiniui, pirmąją arba antrąją kvalifikacinę kategoriją (toliau – kitas psichologas);

6.4. turintis aukštąjį universitetinį išsilavinimą, įgytą baigus psichologijos studijų krypties studijas ir įgijus konsultavimo psichologijos magistro kvalifikacinį laipsnį arba jam lygiavertę aukštojo mokslo kvalifikaciją (toliau – konsultavimo psichologas).

7. Specialisto teisės:

7.1. gauti Paslaugoms teikti reikalingą informaciją iš valstybės, savivaldybių institucijų ir įstaigų jų veiklos klausimais;

7.2. atsisakyti teikti Paslaugas, jei tai gali sukelti realų pavojų jo paties ar Paslaugas gaunančio ar norinčio gauti asmens sveikatai ar gyvybei.

8. Specialisto pareigos:

8.1. kokybiškai bei atsakingai teikti Paslaugas;

8.2. nepriskirtais jo kompetencijai klausimais (dėl kurių jis nebuvo apmokytas pagal Aprašo 6 punkte nurodytas studijų ar mokymo programas) rekomenduoti Paslaugų gavėjams kreiptis į atitinkamos srities specialistą ar įstaigą;

8.3. vertinti Paslaugų gavėjo psichikos sveikatos rizikos veiksnių ir psichologinės gerovės lygį ir, kilus įtarimų, jog pasireiškia psichikos ir elgesio sutrikimų požymių, rekomenduoti Paslaugų gavėjui kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, teikiančią psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, pateikti informaciją, kuri įstaiga teikia psichikos sveikatos priežiūros paslaugas bei paaiškinti šių paslaugų gavimo tvarką.

### **III SKYRIUS PASLAUGŲ TEIKIMO TVARKA**

9. Specialistas gali organizuoti ir (ar) teikti šias grupines Paslaugas (toliau – grupinės Paslaugos):

9.1. asmeninių įgūdžių tobulinimo užsiėmimai psichologiniam atsparumui ugdyti (streso valdymo praktiniai užsiėmimai, emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai, kita);

9.2. psichikos sveikatos raštingumo didinimo<sup>1</sup> edukaciniai užsiėmimai (užsiėmimai, skirti įgyti žinių ir (ar) keisti nuostatas apie psichikos sveikatą, psichikos sveikatos rizikos veiksnius, pagalbos sau būdus bei profesionalios pagalbos prieinamumą);

9.3. emocinės paramos teikimo užsiėmimai (savitarpio pagalbos grupės, grupinės psichologinės konsultacijos);

9.4. kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai.

10. Aprašo 9.3 ir 9.4 papunkčiuose nurodytos Paslaugos teikiamos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (skyrybos, darbo netekimas, finansiniai sunkumai, artimo žmogaus netektis, konfliktiniai santykiai šeimoje ar darbe, sunki artimo žmogaus liga ir kita) (toliau – sudėtinga gyvenimiška situacija). Šių paslaugų teikimo metu siekiama padėti asmenims rasti psichikos sveikatos rizikos veiksnius sukeliančių problemų sprendimo būdus, išmokyti konkrečių technikų ir (ar) metodų šioms problemoms spręsti, padėti apsibrėžti tikslus ir veiksmų seką siekiant tikslų, skatinti savęs pažinimą ir asmenybės augimą.

11. Grupinės Paslaugos teikiamos ne daugiau kaip 12 asmenų grupėms.

12. Teikiant grupines Paslaugas, naudojami tik mokslo ir praktikos įrodymais pagrįsti metodai.

<sup>1</sup> Psichikos sveikatos raštingumo komponentai: a) žinios ir nuostatos, kas yra psichikos sveikata ir įvairių psichikos sveikatos būsenų visuma bei kaip psichikos sveikatą galima puoselėti; b) gebėjimai ir įgūdžiai kasdien rūpintis savo psichikos sveikata; c) gebėjimas atpažinti skirtingų psichikos ir elgesio sutrikimų požymius; d) žinios ir nuostatos apie psichikos sveikatos rizikos veiksnius; e) žinios ir nuostatos apie emocinės pagalbos sau ir kitiems, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų, būdus bei profesionalios pagalbos prieinamumą; f) palankus požiūris į psichikos sveikatą, grindžiamas pagarba žmogaus teisėms ir skatinantis pripažinti psichikos sveikatos sunkumus bei ieškoti reikiamos pagalbos; g) žinios ir įgūdžiai, kaip ir kur ieškoti informacijos apie psichikos sveikatą.

13. Bendra vienos grupės Aprašo 9.1–9.4 papunkčiuose nurodytų praktinių užsiėmimų trukmė negali būti trumpesnė nei 6 valandos (1 valanda = 60 minučių).

*Punkto pakeitimai:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

14. Sveikatos (klinikinis) psichologas, konsultavimo psichologas ir kitas psichologas asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų, gali organizuoti ir (ar) teikti individualias Paslaugas – konsultacijas asmeniui arba šeimai (toliau – individuali konsultacija).

15. Kitas psichologas gali teikti individualias konsultacijas tik asmeniui iki 18 metų, taip pat kitiems asmenims ar šeimai, jei individualios konsultacijos objektas yra vaiko auginimo, ugdymo ar kiti su vaiku susiję iššūkiai.

16. Teikdamas individualias konsultacijas, Specialistas įvertina sudėtingos gyvenimiškos situacijos sukeltus psichikos sveikatos rizikos veiksnius, numato preliminarų konsultacijų teikimo laikotarpį, numato konsultacijų teikimo tikslus ir numatomus rezultatus, suteikia emocinę paramą, sudaro galimybes išreikšti ir (ar) mažinti su asmens sudėtinga gyvenimiška situacija susijusius psichikos sveikatos rizikos veiksnius.

17. Vienam asmeniui, atsižvelgiant į jo poreikius, gali būti teikiamos ne daugiau kaip 6 individualios konsultacijos. Jei 6 individualių konsultacijų neužtenka ir (ar) Paslaugų gavėjo psichikos sveikatos rizikos veiksniai išlieka nepakitę, Specialistas informuoja Paslaugų gavėją apie galimybę gauti asmens sveikatos priežiūros, socialines ir kitas paslaugas, atitinkančias Paslaugos gavėjo poreikius.

18. Pirmo apsilankymo dėl Paslaugų gavimo metu Specialistas įvertina Paslaugos gavėjo psichikos sveikatos rizikos veiksnius ir psichologinės gerovės lygį, pateikdamas jam PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausos formą (Pasaulio sveikatos organizacijos forma, toliau – PSO (5) forma) (Aprašo 1 priedas). Jei Paslaugos teikiamos jaunesniam nei 9 metų asmeniui, jo savijauta pagal PSO (5) formą nėra vertinama. Paslaugų gavėjas gali nesutikti pildyti PSO (5) formos, tai pažymėdamas PSO (5) formoje ir grąžindamas ją Specialistui, teikiančiam Paslaugas. Užpildytos PSO (5) formos balai susumuojami ir dauginami iš 4, gaunamas indeksas nuo 0 iki 100. Jei Paslaugų gavėjo indeksas mažesnis nei 50:

18.1. kai asmuo pageidauja gauti individualias konsultacijas – Specialistas neteikia jam individualių konsultacijų, tačiau informuoja Paslaugų gavėją apie PSO (5) formos rezultatus ir rekomenduoja jam kreiptis į pirminį psichikos sveikatos centrą (toliau – PSC), pateikdamas informaciją apie PSC paslaugas, jų gavimo vietas bei tvarką;

18.2. kai asmuo pageidauja gauti grupines Paslaugas – Specialistas teikia pats ar siunčia į kito specialisto grupines Paslaugas, tačiau rekomenduoja Paslaugų gavėjui kreiptis ir į PSC dėl individualių konsultacijų ar psichikos sveikatos būklės įvertinimo, pateikdamas jam informaciją apie PSC paslaugas, jų gavimo vietas bei tvarką.

19. Specialistas rekomenduoja Paslaugų gavėjui, kurio indeksas didesnis nei 50 balų, kreiptis į PSC tais atvejais, jei pastebi galimų psichikos ir elgesio sutrikimų požymių ar dėl kitų priežasčių identifikuoja pirminių psichikos sveikatos priežiūros paslaugų poreikį.

20. Pasibaigus individualioms konsultacijoms ar jų teikimo laikotarpiu, Specialistas gali nusiųsti Paslaugos gavėją į grupines Paslaugas ir atvirkščiai – pasibaigus grupinėms Paslaugoms ar jų teikimo laikotarpiu Specialistas gali nusiųsti Paslaugos gavėją į individualias konsultacijas.

21. Specialistas pagal kompetenciją gali naudoti ir kitus būdus įvertinti Paslaugų gavėjo psichikos sveikatos rizikos veiksnį ir psichologinės gerovės lygį.

#### **IV SKYRIUS PASLAUGŲ TEIKIMO STEBĖSENOS TVARKA**

22. Specialistas pildo laisvos formos Paslaugų teikimo žurnalą (toliau – Žurnalas), kuriame nurodo:

22.1. Paslaugos gavėjų vardus ir pavardes bei gimimo metus;

22.2. jei Paslaugos teikiamos anonimiškai, nurodomas kodas, kuris sudaromas iš šių reikšmių:

22.2.1. 1-□ – lytis (V, M);

22.2.2. 2-□ 3-□ – gimimo metai (paskutiniai du skaičiai);

22.2.3. 4-□ 5-□ – asmens pirmoji vardo ir pirmoji pavardės raidė;

22.2.4. 6-□ – pirmoji asmens motinos vardo raidė.

22.3. Paslaugos gavėjui suteiktas Paslaugas, jų trukmę, Paslaugų gavėjų (dalyvių) skaičių;

22.4. Paslaugos gavėjo psichikos sveikatos rizikos veiksnių ir psichologinės gerovės lygio pokyčius Paslaugų teikimo pradžioje bei baigus jas teikti;

22.5. Paslaugos gavėjo vertinimo apie gautas Paslaugas rezultatus.

23. Paskutinės Paslaugos teikimo pabaigoje Biuro darbuotojas arba Specialistas pateikia Paslaugų gavėjams Psichologinės gerovės stiprinimo paslaugų gavėjo apklausos formą (Aprašo 2 priedas) (toliau – Apklausos forma). Paslaugų gavėjas, užpildęs Apklausos formą, ją pateikia Biurui, o nesant galimybės – Specialistui. Paslaugų gavėjas gali nesutikti pildyti Apklausos formos, tai pažymėdamas Apklausos formoje ir gražindamas Apklausos formą Specialistui.

24. Biuras pagal praėjusiais kalendoriniais metais užpildytą PSO (5) formų, Apklausos formų ir Žurnalų informaciją parengia kalendorinių metų Psichologinės gerovės stiprinimo paslaugų teikimo ataskaitą redaguojamu formatu (Aprašo 3 priedas) (toliau – Ataskaita) ir iki einamųjų metų sausio 20 d. ją pateikia Higienos institutui. Jei Biuras aptarnauja kelias savivaldybes, turi būti pateikiama kiekvienos atskirai Psichologinės gerovės stiprinimo paslaugų teikimo ataskaita.

*Punkto pakeitimai:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

25. Higienos institutas, remdamasis Biurų pateikta informacija, apibendrina ir iki einamųjų metų vasario 10 d. Sveikatos apsaugos ministerijai pateikia suvestinę ataskaitą (Aprašo 4 priedas). Kartu su suvestine ataskaita turi būti pateiktas ir suvestinės ataskaitos priedas (Aprašo 5 priedas), kurį sudaro į redaguojamo dokumento formatą įvesti visi iš Biurų gauti duomenys apie psichologinės gerovės stiprinimo paslaugų teikimą ir jų gavėjus.

*Punkto pakeitimai:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

## **V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

26. Biuras:

26.1. inicijuoja, organizuoja ir koordinuoja Paslaugų teikimą;

26.2. užtikrina informacijos apie teikiamas Paslaugas (išskyrus asmens duomenis) viešinimą;

26.3. teikia pasiūlymus ir pastabas dėl Paslaugų teikimo tvarkos tobulinimo Sveikatos apsaugos ministerijai;

26.4. numato 9.4 papunktyje nurodytų praktinių užsiėmimų temas.

27. Specialistų veikla gali būti finansuojama iš valstybės, savivaldybių biudžetų ar kitų teisėtų finansavimo šaltinių.

28. Surinkta informacija apie asmens duomenis turi būti tvarkoma vadovaujantis 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu (ES) 2016/679 „Dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas)“.

*Priedo pakeitimai:*

Nr. [V-756](#), 2022-04-14, paskelbta TAR 2022-04-14, i. k. 2022-07768

**(PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausos forma)**

**PSO (5) GEROS SAVIJAUTOS VERTINIMO APKLAUSA**

---

(visuomenės sveikatos biuro pavadinimas)

Paslaugų gavėjau / gavėja,

Mums svarbu vertinti teikiamų paslaugų kokybę ir Jūsų psichologinę būseną paslaugų gavimo pradžioje, todėl prašome užpildyti toliau pateikiamą klausimyną.

Apklausos formą pildyti: SUTINKU / NESUTINKU  
(*nereikalingą pasirinkimą išbraukti*)

1. Vardas, pavardė \_\_\_\_\_

**arba**

anoniminių paslaugų teikimo kodas (6 simboliai): \_\_\_\_\_

1- – lytis (V, M)

2-, 3- – gimimo metai (paskutiniai du skaičiai)

4- 5- – pirmoji vardo ir pirmoji pavardės raidė

6- – pirmoji motinos vardo raidė

2. Jūs esate:

Vyras  Moteris

3. Jūsų amžius (įrašykite): \_\_\_\_\_ metų.

4. Jūs kreipėtės dėl psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų (galimi keli atsakymo variantai):

dėl patiriamo streso:

tarpasmeniniai konfliktai

darbo praradimas ar finansinės problemos

netektys

vienišumas

smurtas

liga

patyčios, mobingas

kita (*nurodyti priežastį*): \_\_\_\_\_

dėl kitų priežasčių:

savišvieta

kita (*nurodyti priežastį*): \_\_\_\_\_

5. Visuomenės sveikatos biure norite gauti šias paslaugas:

individualias psichologo konsultacijas;

asmeninių įgūdžių tobulinimo užsiėmimus psichologiniam atsparumui ugdyti;

psichikos sveikatos raštingumo didinimo edukacinius užsiėmimus;

emocinės paramos teikimo užsiėmimus;

kitus psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinančius praktinius užsiėmimus (*įrašyti temą*).

6. Prašome pažymėti prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Jums tinkantį atsakymą apie tai, **kaip jūs jautėtės per pastarąsias dvi savaites**. Atkreipkite dėmesį, kad didesnis skaičius žymi geresnę savijautą.

Pavyzdys: jei jautėtės linksmi ir pakilios nuotaikos daugiau nei pusę laiko per paskutiniąsias dvi savaites, pažymėkite langelį, kurio dešiniajame viršutiniame kampe yra skaičius 3.

Per pastarąsias dvi savaites:	Visą laiką	Beveik visą laiką	Daugiau nei pusę to laiko	Mažiau nei pusę to laiko	Kartais	Niekada
1. Jaučiausi linksmas (-a) ir pakilios nuotaikos	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
2. Jaučiausi ramus (-i) ir atsipalaidavęs (-usi)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
3. Jaučiausi aktyvus (-i) ir energingas (-a)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
4. Atsibudus jaučiausi žvalus (-i) ir pailsėjęs (-usi)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
5. Mano kasdiniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

Užpildyto PSO (5) klausimyno balai susumuojami ir dauginami iš 4, gaunamas indeksas nuo 0 iki 100:

(pildo specialistas)

*Priedo pakeitimai:*

Nr. [V-756](#), 2022-04-14, paskelbta TAR 2022-04-14, i. k. 2022-07768

(Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų gavėjo apklausos forma)

**PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGŲ GAVĖJO APKLAUSA**

---

(visuomenės sveikatos biuro pavadinimas)

Paslaugų gavėjau / gavėja,

Mums labai svarbi Jūsų nuomonė apie suteiktų paslaugų kokybę, todėl prašome užpildyti pateikiamą klausimyną.

Apklausos duomenys bus naudojami tik paslaugų vertinimo tikslais.

Apklausos formą pildyti: SUTINKU / NESUTINKU  
(nereikalingą pasirinkimą išbraukti)

1. Vardas, pavardė \_\_\_\_\_

**arba**

anoniminių paslaugų teikimo kodas (6 simboliai): \_\_\_\_\_

1- – lytis (V, M)

2-, 3- – gimimo metai (paskutiniai du skaičiai)

4- 5- – pirmoji vardo ir pirmoji pavardės raidė

6- – pirmoji motinos vardo raidė

2. Jūs esate:

Vyras  Moteris

3. Jūsų amžius (įrašykite): \_\_\_\_\_ metų.

4. Visuomenės sveikatos biure gavote šias paslaugas:

- individualias psichologo konsultacijas;
- asmeninių įgūdžių tobulinimo užsiėmimus psichologiniam atsparumui ugdyti;
- psichikos sveikatos raštingumo didinimo edukacinius užsiėmimus;
- emocinės paramos teikimo užsiėmimus;
- kitus psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinančius praktinius užsiėmimus (*įrašyti temą*).

5. Prašome pažymėti prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Jums tinkantį atsakymą apie tai, **kaip jūs jautėtės per pastarąsias dvi savaites**. Atkreipkite dėmesį, kad didesnis skaičius žymi geresnę savijautą.

Pavyzdys: jei jautėtės linksmi ir pakilios nuotaikos daugiau nei pusę laiko per paskutiniąsias dvi savaites, pažymėkite langelį, kurio dešiniajame viršutiniame kampe yra skaičius 3.

Per pastarąsias dvi savaites:	Visą laiką	Beveik visą laiką	Daugiau nei pusę to laiko	Mažiau nei pusę to laiko	Kartais	Niekada
-------------------------------	------------	-------------------	---------------------------	--------------------------	---------	---------



1. Jaučiausi linksmas (-a) ir pakilios nuotaikos	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
2. Jaučiausi ramus (-i) ir atsipalaidavęs (-usi)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
3. Jaučiausi aktyvus (-i) ir energingas (-a)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
4. Atsibudus jaučiausi žvalus (-i) ir pailsėjęs (-usi)	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
5. Mano kasdiniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

Užpildyto PSO (5) klausimyno balai susumuojami ir dauginami iš 4, gaunamas indeksas nuo 0 iki 100: (pildo Biuro darbuotojas arba Specialistas) \_\_\_\_\_

6. Įvertinkite pateiktus teiginius apie Jums teiktas paslaugas, pasirinkdami geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį atsakymo variantą skalėje nuo „visiškai sutinku“ iki „visiškai nesutinku“.

Teiginiai	Visiškai sutinku (5)	Sutinku (4)	Nei sutinku, nei nesutinku (3)	Nesutinku (2)	Visiškai nesutinku (1)	Apie tai paslaugų teikimo metu nebuvo kalbama (mokoma) (0)
1. Išmokau geriau atpažinti ir tinkamai išreikšti savo emocijas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Išmokau geriau atpažinti ir tinkamai reaguoti į kitų žmonių emocijas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Išmokau ir praktiškai taikau veiksmingus būdus, kaip suvaldyti stresą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sužinojau apie naujus psichologinės pagalbos sau ir artimiesiems būdus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Žinau, kur galiu kreiptis specialistų pagalbos, jei pablogėtų mano arba mano artimųjų psichikos sveikata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Lengviau sprendžiu konfliktines situacijas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Užsiėmimų metu įgytas žinias ir įgūdžius taikau kasdiniame gyvenime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

7. Kiek tikėtina, kad rekomenduosite šias paslaugas gauti savo artimiesiems bei pažįstamiems?

Labai tikėtina (5)	Tikėtina (4)	Iš dalies tikėtina (3)	Mažai tikėtina (2)	Visiškai netikėtina (1)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Priedo pakeitimai:*

Nr. [V-756](#), 2022-04-14, paskelbta TAR 2022-04-14, i. k. 2022-07768

#### **Priedų pakeitimai:**

3 priedas (pak. V-63)

*Papildyta priedu:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

4 priedas (pak. V-63)

*Papildyta priedu:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

5 priedas (pak. V-63)

*Papildyta priedu:*

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

#### **Pakeitimai:**

1.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Įsakymas

Nr. [V-96](#), 2021-01-18, paskelbta TAR 2021-01-18, i. k. 2021-00764

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymo Nr. V-1733 „Dėl Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo

2.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Įsakymas

Nr. [V-756](#), 2022-04-14, paskelbta TAR 2022-04-14, i. k. 2022-07768

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymo Nr. V-1733 „Dėl Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo

3.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Įsakymas

Nr. [V-63](#), 2023-01-18, paskelbta TAR 2023-01-19, i. k. 2023-00943

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymo Nr. V-1733 „Dėl Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo