

PATVIRTINTA

Vilniaus universiteto senato

2021 m. birželio 22 d. nutarimu Nr. SPN-31

VILNIAUS UNIVERSITETO SVEIKATOS STIPRINIMO IR SPORTO KONCEPCIJA „#SVEIKASUNIVERSITETAS“

Vilniaus universiteto Sveikatos stiprinimo ir sporto koncepcija #SveikasUniversitetas (toliau – Koncepcija) remiasi fizinės ir psichikos sveikatos situacijos analize ir nubrėžia svarbiausias gaires, siektinas stiprinant sveikatą ir plėtojant sportą Vilniaus universitete (toliau – Universitetas). Šios koncepcijos įgyvendinimui kiekvieno Universiteto strateginio veiklos plano galiojimo laikotarpiui turi būti rengiamas ir Universiteto senate tvirtinamas Universiteto Sveikatos stiprinimo ir sporto koncepcijos #SveikasUniversitetas fizinės ir psichikos sveikatos stiprinimo planas. Plano, kuris tvirtinamas kartu su šia koncepcija, siekiniai turi būti nukreipti į Universiteto bendruomenės narius, Universitetą kaip instituciją bei visuomenę. Koncepcijos siekiniai atsispindės įsitraukusių padalinių veiklos planuose

Koncepcija parengta remiantis šiais dokumentais: Vilniaus universiteto statutu, Alma Atos pirminės sveikatos priežiūros deklaracija (1978), Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) Pasauline strategija „Sveikata visiems 2000“ (1981), Otavos chartija sveikatos stiprinimui (1986), Okanaganos Chartija (2016), Europos Sąjungos Tartu kvietimu sveikai gyvensenai 2019 (Tartu Call for Healthy Lifestyle), Jungtinių tautų darbotvarke 2030 (3 ir 4 tikslai) (2015), Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų programa, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964, Valstybės pažangos strategija „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gegužės 15 d. nutarimu Nr. XI-2015, naujausiomis (2020 11 25) PSO rekomendacijomis fiziniam aktyvumui, Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, 2019 m. kovo mėn. 6 d. devynių Lietuvos universitetų pasirašyta sutartimi „Dėl sveikatos tausojimo ir stiprinimo politikos įgyvendinimo“, 2021 m. kovo 31 d. Susitarimu dėl psichikos sveikatos stiprinimo Lietuvos aukštosiose mokyklose (pasirašyta Lietuvos universitetų rektorių konferencijos, Lietuvos kolegijų direktorių konferencijos, Lietuvos studentų sąjungos, ir Vilniaus universiteto studentų atstovybės), 2012 m. vasario 27 d. Vilniaus universiteto senato nutarimu Nr. SK-2012-7-7 patvirtinta Sveikatos ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo koncepcija, Vilniaus universiteto Įvairovės ir lygių galimybių 2020–2025 m. strategija, Vilniaus universiteto 2021–2025 metų strateginiu veiklos planu.

Koncepcijoje naudojamos sąvokos:

Aukšto meistriskumo sportas – asmens fizinės veiklos forma, kai pagal tam tikras taisykles varžantis su kitais asmenimis (individualiai arba komandoje) aukšto meistriskumo sporto varžybose (prireikus pasitelkiant gyvūnus ir (ar) technines priemones) siekiama nugalėti varžovus ir tobulinti savo fizines ir psichines savybes bei įgūdžius, taip pat veikla, kuria tobulinamos asmens fizinės ir psichinės savybės bei įgūdžiai, siekiant tinkamai pasirengti aukšto meistriskumo sporto varžyboms.

Fizinis aktyvumas – asmens fizinė veikla, kuria siekiama stiprinti sveikatą, tobulinti fizines ir psichines savybes bei įgūdžius neturint tikslo pasirengti aukšto meistriskumo sporto varžyboms ir (ar) dalyvauti jose, taip pat veikla šviečiant visuomenę sporto, fizinio aktyvumo ir jais pasiekiamo sveikatos stiprinimo klausimais.

Fizinis raštingumas – tai fiziniai gebėjimai, motyvacija, pasitikėjimas, žinios ir supratimas vertinant ir prisiimant atsakomybę būti fiziškai aktyviu visą gyvenimą (Whitehead, 2016).

Psichikos sveikata – tokia asmens gerovės būseną, kuri įgalina jį realizuoti savo potencialą, įveikti kasdienio gyvenimo iššūkius, produktyviai dirbti ir prisidėti prie bendruomenės, kuriai jis priklauso, siekių, todėl tai yra sudėtinė sveikatos dalis, apimanti plačiau nei tik ligų ar sutrikimų nebuvimas (PSO, 2018).

Psichikos sveikatos raštingumas – tai supratimas, kaip pasiekti ir išlaikyti gerą psichikos sveikatą; supratimas, kas yra psichikos sveikatos sutrikimai ir kaip jie yra gydomi; stigmos, susijusios su psichikos sveikatos sutrikimais, mažinimas; galimybių ieškoti pagalbos stiprinimas (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016).

Psichikos sveikatos stiprinimas – tai procesas, suteikiantis daugiau galimybių rūpintis savo psichikos sveikata ir ją gerinti (PSO, 2018).

Sportas – visos asmens fizinės veiklos formos, kuriomis siekiama ugdyti ir tobulinti fizines ir psichines jo savybes bei įgūdžius ar stiprinti sveikatą. Šioje koncepcijoje sporto terminas apėmia ir aukšto meistriskumo sportą.

Sveika ir saugi aplinka – sveikatai palanki fizinė, socialinė, emocinė ir psichologinė aplinka.

Sveikata – fizinės, socialinės ir psichikos gerovės būseną, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas (PSO, 1948).

Sveikatos stiprinimas – procesas, suteikiantis daugiau galimybių rūpintis savo sveikata ir ją gerinti (Otavos chartija, 1986).

Sveikatos raštingumas – gebėjimas ieškoti ir suprasti įvairiais informacijos kanalais perduodamą informaciją apie sveikatą (Nutbeam, 2000).

Fizinės ir psichikos sveikatos situacijos analizė

Aukštasis mokslas vaidina svarbų vaidmenį individo, bendruomenės, visuomenės ar kultūros raidoje, nes šiuolaikiniame informacinės visuomenės kontekste žinios ir mokymasis yra pagrindinė varomoji jėga. Be to, iš aukštojo mokslo absolvento yra tikimasi didesnio sąmoningumo tvarumo ir aplinkosaugos atžvilgiu, sveikesnių įpročių ir aukštesnio pilietiškumo lygio. Kitaip tariant, aukštojo mokslo įstaigos ne tik suteikia išsilavinimą ir tinkamus profesinius įgūdžius, bet ir rengia studentus būti aktyviais savo bendruomenių ir visuomenės nariais (Pasaulio banko ataskaita, 2017). Aukšto meistriškumo sportininkams aukštojo mokslo studijos suteikia galimybę derinti sportinę karjerą su išsilavinimo įgijimu („Dual Career“, arba dvigubos karjeros koncepcija, 2012), visiems sportuojantiems akademinės bendruomenės nariams – ir studentams, ir darbuotojams – plėtoti savanorišką klubinę veiklą ir/arba dalyvauti su sportu ir sveikatos stiprinimu susijusiose savanorystės veiklose ir taip ugdyti savo bendrąsias kompetencijas.

Tuo pačiu reikia pastebėti, kad daugiau nei 64 proc. trečiojo švietimo sistemos lygmens dalyvių yra jaunuoliai iki 25 metų amžiaus (Waterworth & Thorpe, 2017), kurie susiduria su asmens raidos pereinamajame laikotarpyje kylančiais iššūkiais: atsiskyrimu nuo šeimos, persikėlimu savarankiškai gyventi į kitą miestą ar šalį (Rukauskas ir kt., 2020). Studijos aukštesiose mokyklose kelia nemažai streso, kuris apsunkina įsitraukimą į akademinę veiklą, sąlygoja prastus akademinius pasiekimus, sunkumus išsilaikant mokymosi procese ar įsidarbinant (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2019); skatina psichikos sveikatos sunkumų, tokių kaip depresija, nerimas ar adaptacijos sutrikimai, vystymąsi (Schönfeld, et al., 2018), didina rizikingą alkoholio, narkotinių medžiagų, tabako gaminių ir psichiką veikiančių vaistų vartojimą, net savižudybių riziką (Lesinskienė ir kt., 2020). Todėl ankstesnę požiūrį į išsilavinimą kaip į „buferį“, apsaugantį nuo psichikos sveikatos problemų, keičia supratimas, kad aukštojo mokslo studijos yra padidėjusios įtampos ir nerimo periodas (Bulotaitė ir kt., 2012). 2020 metų pavasarį kilusi COVID-19 pandemija sukėlė daug iššūkių tiek fizinei (sumažėjęs judrumas, padidėjęs svoris, sutrikęs miegas), bet ir psichikos sveikatai. Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkų atlikto tyrimo duomenimis, daugiau nei pusei (54,8 proc.) studentų didelį stresą sukėlė įvestas karantinas ir dėl to apribotas judėjimas, beveik tiek pat studentų (52,4 proc.) patyrė didelį stresą dėl pakitusio studijų proceso, o daugiau nei dviem trečdaliams (68,9 proc.) tyrime dalyvavusių pirmakursių iššūkių kėlė pasirūpinimas artimaisiais, kuriems kyla sunkumų dėl COVID-19 pandemijos sukeltos krizės (VU Psichotraumatologijos centras, 2020).

Apibendrinant galima pasiremti Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kad 70 proc. psichikos sveikatos sutrikimų prasideda iki 25 metų amžiaus, todėl yra labai svarbu jauniems žmonėms kuo anksčiau suteikti reikiamą pagalbą. 2016 metais Airijoje atliktas tyrimas „Psichikos sveikata rūpi“ (angl. *Mental Health Matters*) parodė, kad universitetų darbuotojų psichikos sveikatos raštingumas bei specializuotų paslaugų, atliepančių studentų, turinčių psichikos sveikatos sunkumų, poreikius, prieinamumas įgalina

studentus integruotis į universiteto bendruomenę, susitvarkyti su akademiniais iššūkiais užtikrinant ne tik jų akademinius pasiekimus bet ir geresnę psichikos sveikatą (Murphy, McKernan, & Heelan, 2016). Iš kitos pusės, psichikos sveikatos paslaugų infrastruktūra ne visuomet užtikrina, kad pažeidžiamiausiai bendruomenės nariais bus pasirūpinta. Pasak DiPlacito ir DeRango (2016), yra itin svarbu, kad aukštosios mokyklos sistemingai formuotų tvarią psichikos sveikatos stiprinimo politiką, siektų nuosekliai jos įgyvendinimo ir vertinimo, kartu nepamiršdamos pasirūpinti ir darbuotojų psichine sveikata.

Vilniaus universitete aktyviame psichikos sveikatos sunkumų sprendime pagrindinis vaidmuo tenka Filosofijos fakulteto Konsultavimo ir mokymų centrui (konsultavimas, krizinių situacijų valdymas, mokymai), pagalba ir paslaugos teikiamos visiems Universiteto bendruomenės nariams. Konsultacijas teikia ir Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų ir Klinikinės medicinos institutų mokslininkai ir dėstytojai.

Kitas svarbus sveikatos stiprinimo aspektas – fizinis aktyvumas, kuriam visų amžiaus grupių žmonės visame pasaulyje skiria per mažai dėmesio. Reaguodama į šią situaciją Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė tikslą sumažinti fizinį neaktyvumą 10 proc. iki 2025 metų ir 15 proc. iki 2030 metų. Lietuvoje 2017 m. atlikto fizinio aktyvumo tyrimo rezultatai parodė, jog 39 proc. apklaustųjų niekada nesportuoja ir nesimankština, o 11 proc. apklaustųjų sportuoja ir mankština retai. Aukštojo mokslo aplinkoje šios problemos taip pat akivaizdžios. 2020 metais apklausus Lietuvos universitetų studentus (D. Rizgelytė) buvo gauti duomenys, kad dauguma jų suvokia fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai, tačiau realus studentų fizinis aktyvumas neatitinka Pasaulio sveikatos organizacijos skelbiamų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijų: per mažai laiko skiriama vaikščiavimui ir vidutiniškai intensyviai fizinei veiklai. Pastebėtina, kad studijų programose fizinio aktyvumo dalykų modulių beveik arba visiškai neliko, o dideli studijų krūviai apriboja studentų galimybes užsiimti aktyvia fizine veikla: universiteto organizuojamose fizinio aktyvumo veiklose per mokslo metus sudalyvauja tik apie 10 proc. studentų. Kita vertus, tyrimai ir patirtis rodo, kad aukštųjų mokyklų bendruomenių nariai labiau linkę būti fiziškai aktyvūs, jei turi galimybę sau įdomiomis fizinio aktyvumo veiklomis užsiimti jiems patogioje vietoje – sportuoti ten (ar netoliese), kur gyvena ir/arba dirba/studijuoja. Taigi, kokybiškų fizinio aktyvumo veiklų pasiūlymas darbo ir studijų vietoje, tikėtina, leistų mažinti fizinį neaktyvumą, o kokybiškos informacijos pateikimas ir individualių konsultacijų galimybės sukūrimas didintų sveikatos raštingumą bei motyvaciją būti fiziškai aktyviais.

Šiuo metu Vilniaus universitete studentai ir darbuotojai turi galimybę sportuoti esamose sporto erdvėse (individualiai ir organizuotai), sportuojantys studentai treniruoja ir atstovauja universitetą (yra 22 sporto šakų komandos), bendruomenės telkimo ir fizinio aktyvinimo tikslais vykdomos tarpfakultetinės ir kitokios varžybos, kuriose gali dalyvauti visi bendruomenės nariai; veikia „Sveikatos laboratorija“, kurioje yra galimybė gauti įvairaus pobūdžio sveikatos konsultacijas, organizuojamos įvairios edukacinės sveikatinimo veiklos. Fizinio aktyvumo veiklų organizavimą inicijuoja ir koordinuoja Universiteto Sveikatos ir sporto centras, Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas, prie sveikatos edukacijos veiklų prisideda ir fakultetai (pavyzdžiui, organizuojant

kasmetinės Pasaulinės sveikatos dienos renginius ir kt.). Darbuotojams sudaroma galimybė mankštintis darbo vietose. Sporto erdvės nuolat šiek tiek atnaujinamos, kita vertus, labai akivaizdus naujo sporto centro statybų Saulėtekio studentų miestelyje poreikis.

Atsižvelgiant į tai, kad aukštosios mokyklos tampa bene svarbiausiais sisteminės sveikatos stiprinimo strategijos įgyvendintojais, devyni Lietuvos universitetai (tarp jų ir Vilniaus universitetas) įsipareigojo įtvirtinti sveikatos tausojimo ir stiprinimo tikslus visų universitetų strategijose, ir taip kurti šalies universitetuose sveikatai ir jos stiprinimui palankią aplinką bei kultūrą, sudaryti galimybes bendruomenių nariams įgyti žinių ir įgūdžių sveikatos tausojimo ir stiprinimo srityje, peržiūrėti ir atnaujinti universitetų jau turimas ir kurti naujas, į piliečių sveikatos tausojimą ir stiprinimą orientuotas paslaugas. Todėl bendruomenėje turime susitarti dėl savo bei kitų sveikata besirūpinančio bendruomenės ir visuomenės nario ugdymo Universitete, t. y. kokiais principais vadovausimės ir kokių tikslų sieksime, kad įvardinta situacija būtų sprendžiama Universitete, o koncepcija #SveikasUniversitetas galėtų tapti šio susitarimo išraiška.

#SveikasUniversitetas tai:

Gyvos tradicijos universitetas, saugantis ir stiprinantis visų Universiteto bendruomenės narių sveikatą sukurdamas jiems sveiką, saugią ir individualizuotą aplinką darbui, mokymuisi ir laisvalaikio veikloms Universitete, plėtojantis sportą kaip kolektyvinio bendravimo formą ir sudarantis sąlygas įvairaus lygio sportavimui, pradedant sveikatingumo lygmeniu ir baigiant pasaulinio lygio lyderyste;

Mokslu pagrįsto žinojimo ir kritinio bei kūrybinio mąstymo centras, besiremiantis holistine sveikatos stiprinimo samprata, per savo įgyvendinamas tarpdisciplinines, tarpsektorines ir tarptautines veiklas formuojantis savo bendruomenės narių požiūrį į fizinės ir psichikos sveikatos stiprinimą bei sveikos asmenybės ugdymo svarbą ir nuolatinį tobulėjimą;

Atpažįstama pasaulyje ir keičianti Lietuvą institucija, įsipareigojusi tiesai ir visuomenei atlikti svarbų vaidmenį formuojant visuomenės sveikatos politiką, priimti atsakomybę už mokslinių tyrimų ir studijų sveikatos stiprinimo srityje skatinimą, dalintis gerą patirtimi, formuoti platų požiūrį į sveikatą, sveikatos stiprinimą ir skatinti asmeninį indėlį į sveiką gyvenseną, darnų judumą ir sąmoningumą.

Koncepcijai įgyvendinti parengtas Vilniaus universiteto fizinės ir psichikos sveikatos stiprinimo 2021–2025 m. planas, kuriame identifikuoti siekiniai, iškelti atliktos analizės ir diskusijų su Universiteto bendruomenės nariais metu. Šie siekiniai paremti #SveikasUniversitetas koncepcija ir Vilniaus universiteto 2021–2025 metų strateginiu veiklos planu.

**Vilniaus universiteto
Sveikatos stiprinimo ir sporto
konceptijos
#SveikasUniversitetas
priedas**

Vilniaus universiteto fizinės ir psichikos sveikatos stiprinimo planas

Planas parengtas remiantis Vilniaus universiteto 2021–2025 metų strateginiu veiklos planu, patvirtintu Vilniaus universiteto tarybos 2021 m. vasario 24 d. nutarimu TPN-3 „Dėl Vilniaus universiteto 2021–2025 metų strateginio veiklos plano tvirtinimo” (toliau – Strateginis veiklos planas), planui parengti sudarytos darbo grupės narių bei suinteresuotų padalinių atstovų diskusijų rezultatais ir sveikatos stiprinimo bei sporto situacijos ir galimybių Universitete analize. Plane įvardijami Strateginiame veiklos plane keliami ilgalaikiai tikslai, plano siekiniai, kurie turi būti nukreipti į Universiteto bendruomenės narius, Universitetą kaip instituciją bei visuomenę, bei padaliniai, kurie bus įsitraukę į plano tikslų siekimą. Konceptijos siekiniai atsispindės įsitraukusių padalinių veiklos planuose.

Strateginės kryptys pagal Strateginį veiklos planą	Ilgalaikiai tikslai	Konceptijos siekiniai	Įsitraukę padaliniai
1 strateginė kryptis – KURIANTIS VISUOMENĘ IR VALSTYBĘ	1.3. Auganti įtaka visuomenei ir valstybei	<ul style="list-style-type: none"> • Įgyvendinti mokslinius tyrimus, nukreiptus į asmens ir visuomenės sveikatos stiprinimą. Didinti Universiteto indėlį formuojant visuomenės požiūrį į psichikos ir fizinę sveikatą. • Įgyvendinti mokslo populiarinimo ir viešinimo veiklas, nukreiptas į asmens ir visuomenės sveikatos stiprinimą bei asmeninės iniciatyvos sveikai gyvensenai skatinimą. Plėtoti 	Filosofijos fakultetas Medicinos fakultetas (Sveikatos mokslų institutas) Sveikatos ir sporto centras

		studijas, mokslines veiklas ir tyrimus sveikatos ir jos stiprinimo srityje.	Bendradarbiaujama su VUSA
2 strateginė kryptis – BENDRADARBIUJANTIS	2.1. Tarpdalykinis ir tarptautinis mokslas ir studijos	<ul style="list-style-type: none"> Dalyvauti tarptautiniuose ir nacionaliniuose projektuose ir/ar aljansuose, kurie nukreipti į asmens ir visuomenės sveikatos stiprinimą. Įgyvendinti nacionalinės ir tarptautinės reikšmės projektus bei partnerystes su privačiais ir viešais socialiniais dalininkais, kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis. 	<p>Filosofijos fakultetas</p> <p>Medicinos fakultetas (visi institutai)</p> <p>Sveikatos ir sporto centras</p> <p>Bendradarbiaujama su VUSA</p>
3 strateginė kryptis – TVARUS	3.1. Motyvuoti darbuotojai ir įsitraukę studentai	<ul style="list-style-type: none"> Užtikrinti asmeninių/bendruomeninių iniciatyvų sveikatai stiprinti universiteto bendruomenėje įgyvendinimą siekiant, kad didėtų fizinės ir psichikos sveikatos paslaugų įvairovė ir jų prieinamumas visiems Universiteto akademinės bendruomenės nariams, ir augtų Universiteto fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimo paslaugomis besinaudojančių asmenų skaičius. Užtikrinti lengvai prieinamą sveikatos stiprinimo paslaugų ir sporto veiklų įvairovę (fiziniu ir nuotoliniu būdu), kad būtų formuojami sveikos gyvensenos įpročiai, mityba, asmens sąmoningumas ir domėjimasis sveikatos stiprinimu, skatinamas sąmoningas įpročių laikymasis, pagrįstas mokslinėmis žiniomis ir psichikos sveikatos bei fiziniu raštingumu, ugdomas psichikos sveikatos ir fizinis raštingumas, stiprinamos asmens nuostatos sveikatos ir jos stiprinimo klausimais, rūpinamasi darbuotojais ir jų gerove ir, jei reikia, suteikiama pagalba. 	<p>Filosofijos fakultetas (KMC, institutai)</p> <p>MF (Sveikatos mokslų institutas)</p> <p>Sveikatos ir sporto centras</p> <p>Bendruomenės vystymo skyrius</p> <p>Kultūros centras</p> <p>Botanikos sodas</p> <p>Bendradarbiaujama su VUSA</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Sudaryti sąlygas Universiteto bendruomenės nariams puoselėti saugią emocinę aplinką ir reaguoti į iškylančias kritines situacijas. 	
	3.2. Ateities poreikius užtikrinanti infrastruktūra	<ul style="list-style-type: none"> • Universiteto vidaus ir išorės erdves ir infrastruktūrą pritaikyti kokybiškam sveikatinimo paslaugų ir sporto veiklų įgyvendinimui, gerinti Universiteto teikiamų fizinių ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų ir infrastruktūros kokybę, sukurti infrastruktūros ir metodinę erdvę, leidžiančią universitete plėtotis jau pripažintoms sporto šakoms ir veikloms, ir sudarančią platformą atsirasti naujoms. • Sukurti paskatas aktyviam sėdėjimui, sveikesnei mitybai. 	<p>Sveikatos ir sporto centras</p> <p>Bendradarbiaujama su VUSA</p> <p>Turto valdymo ir paslaugų centras</p> <p>Botanikos sodas</p>