Sănătatea mintală față cu reacțiunea

Un adolescent care cere ajutor nu ar trebui să aibă nevoie de permisiune pentru a-l primi

Să ne imaginăm următoarea situație. Un elev de liceu din clasa a X-a, este, de luni bune, ținta **bullyingului la școală**. La început, sunt doar câteva **glume**. Apoi apar **poreclele, mesajele trimise seara, fotografiile distribuite fără acordul lui, umilințele repetate pe holuri și teama de a mai intra în clasă**. Încearcă să le spună părinților ce se întâmplă. Nu îl iau în serios. „*Sunt doar niște copii*”, „*nu-i mai băga în seamă*”, „*trebuie să fii mai tare*”.

A doua zi se întoarce în aceeași clasă. Și în următoarea. **Și în următoarea**.

La un moment dat, își face curaj să meargă la **consilierul școlar**. Ar vrea doar să vorbească cu cineva. Să spună cu voce tare ce i se întâmplă. **Să primească ajutor înainte ca lucrurile să devină mai grave**. Dar accesul la sprijin poate ajunge să depindă tocmai de acordul părinților care, până atunci, nu au înțeles sau nu au vrut să înțeleagă problema.

Timpul trece. Situația nu se rezolvă, iar sentimentul că **nu există nicio ieșire se adâncește**. Nu mai doarme bine. Nu mai vrea să meargă la școală. Începe să creadă că el este problema. Apar gânduri tot mai negre, **autovătămare sau suicid**. În acel punct, un psiholog ar putea însemna diferența dintre a rămâne singur cu suferința lui și a primi, în sfârșit, ajutor.

Dar părinții refuză. Nu pentru că nu își iubesc copilul, ci pentru că se gândesc la „*ce o să spună lumea?*”, pentru că „*la psiholog merg doar cei cu probleme*”, pentru că **stigma socială încă apasă greu** în prea multe familii și comunități. Mai mult, sunt cazuri în care adolescentul depinde de acordul celui care, uneori, **este chiar parte din problemă**.

Și astfel ajungem într-o situație absurdă: un adolescent **suficient de mare încât să înțeleagă** că are nevoie de ajutor, **suficient de lucid** încât să îl ceară, dar nu **suficient de liber** încât să îl poată primi.

Tocmai de aceea, **Consiliul Național al Elevilor susține inițiativa legislativă** care le-ar permite minorilor care au împlinit vârsta de 16 ani să acceseze singuri servicii de consiliere psihologică, psihoterapie și sprijin psihopedagogic, **fără încuviințarea reprezentanților legali**. Proiectul pornește de la exact această realitate: **acordul parental, gândit ca mecanism de protecție, poate deveni în anumite situații un obstacol în calea**

protecției reale a adolescentului.

Inițiativa propune inclusiv ca minorul de cel puțin 16 ani să se poată adresa direct cabinetelor de asistență psihopedagogică din școli, iar pentru serviciile de evaluare psihologică, consiliere și psihoterapie să poată consimți singur, în condițiile prevăzute de lege.

Și poate că acesta este primul lucru pe care ar trebui să îl înțelegem: **atunci când un adolescent spune** „*am nevoie de ajutor*", răspunsul sistemului nu poate fi „*întoarce-te cu semnătura unui adult*".

Dar ar fi naiv să credem că, odată eliminată această barieră legislativă, **problemele de sănătate mintală ale elevilor sunt rezolvate**. În prea multe școli din România, **consilierea școlară există mai degrabă în organigramă decât în viața de zi cu zi a elevilor**. Nu sunt suficienți consilieri școlari, mulți dintre ei deservesc simultan mai multe unități de învățământ, iar în unele cazuri elevii nici măcar nu știu cine este consilierul lor sau cum pot ajunge la el. **Un drept de a cere ajutor devine aproape inutil dacă, în momentul în care elevul își face curaj să îl ceară, nu există nimeni disponibil să îl ofere.**

Problema este și mai gravă în comunitățile mici și în mediul rural, unde accesul la servicii psihologice este adesea limitat de **distanță, costuri și lipsa specialiștilor**. Raportul privind accesibilitatea sănătății mintale pentru tinerii din mediul rural arată tocmai că barierele nu sunt doar legislative: **lipsa serviciilor locale, costurile, transportul, lipsa informațiilor, neîncrederea și stigma socială** se suprapun și îi fac pe mulți tineri să amâne sau să evite complet cererea de ajutor.

La toate acestea se adaugă una dintre cele mai greu de combătut bariere: **rușinea**. Încă există elevi cărora li se spune că mersul la psiholog este un **semn de slăbiciune**, că „*au prea multe pretenții*" sau că problemele lor **nu sunt suficient de serioase**. Încă există părinți care refuză sprijinul psihologic din teama **stigmatizării sociale**. Încă există elevi care nu intră în cabinetul de consiliere pentru că se tem că ceea ce spun acolo va ajunge, mai devreme sau mai târziu, la profesori, părinți sau colegi.

În acest context, **Consiliul Național al Elevilor solicită ca adoptarea acestei inițiative legislative să fie doar începutul unui pachet mai amplu de măsuri pentru sănătatea mintală a elevilor**, care să includă:

1. **Creșterea numărului de consilieri școlari și asigurarea prezenței lor reale în unitățile de învățământ** – Nu este suficient ca postul să existe pe hârtie sau ca un singur consilier să deservească mai multe școli și sute de elevi. Este nevoie de o extindere a rețelei de consiliere, astfel încât elevii să poată beneficia de sprijin individual și la timp, nu doar atunci când problema a ajuns deja într-un punct critic.

2. **Garantarea confidențialității și construirea unui cadru de încredere pentru elevii care cer ajutor** – Un elev nu va merge la consilier dacă se teme că ceea ce spune va ajunge la profesori, colegi sau părinți. Regulile privind confidențialitatea trebuie să fie clare, cunoscute de elevi și respectate în practică, cu excepțiile strict necesare în situații de risc grav.

3. **Dezvoltarea unor servicii gratuite și de proximitate, în special pentru elevii din mediul rural** – Eliminarea acordului parental este un pas important, dar nu rezolvă problema dacă cel mai apropiat specialist este la zeci de kilometri distanță sau dacă familia nu își permite costurile unei ședințe. Este nevoie de extinderea serviciilor publice, de cabinete mobile, servicii itinerante și soluții care să ducă specialistul mai aproape de elev, nu invers.

4. **Crearea unui traseu clar și rapid de acces către servicii specializate** – Consilierul școlar nu poate înlocui psihologul clinician, psihoterapeutul sau psihiatrul. Elevii care au nevoie de intervenție specializată trebuie să poată fi îndrumați rapid către serviciul potrivit, prin proceduri clare și fără birocrație inutilă. Un model relevant este programul australian **headspace**, unde anumite școli pot conecta elevii direct cu clinicieni acreditați, inclusiv prin telefon sau videocall. Serviciul include și coordonarea cazului, tocmai pentru ca elevul să nu fie trimis succesiv de la o instituție la alta fără să știe cine îl preia efectiv.

5. **Investiții în prevenție și destigmatizare** – Sănătatea mintală nu poate fi tratată doar atunci când apare criza. În România, prevalența tulburărilor mintale în rândul adolescenților este estimată la **11,2%**, iar aproximativ **22.000 de copii și adolescenți trăiesc cu un diagnostic de boală mintală**. UNICEF atrage atenția și asupra nevoii de investiții în prevenție, intervenție timpurie și reducerea stigmatizării. Este nevoie de programe constante în școli, pentru elevi, părinți și profesori, care să normalizeze cererea de ajutor și să îi ajute pe adulți să recunoască din timp semnele de suferință

emoțională. **Strategiile fără finanțare și programele fără continuitate nu țin loc de prevenție.**

Poate că, pentru unii, această modificare înseamnă doar câteva rânduri noi într-o lege. Pentru un elev care se simte **singur**, **neascultat sau fără ieșire**, însă, poate însemna posibilitatea de a ajunge la cineva înainte ca lucrurile să devină mai grave.

De aceea, susținerea acestei inițiative trebuie să fie urmată de măsuri concrete, astfel încât orice elev care își face curaj să ceară sprijin să găsească, de cealaltă parte, **un sistem pregătit să îl asculte**.

Pentru că, uneori, cel mai curajos lucru pe care îl poți face **este să ceri ajutor.**