



Sănătatea mentală în era digitală

Sănătatea mintală în era digitală

Aplicarea unei abordări psihosociale bazate pe drepturile omului ca busolă

Cuprins

Rezumat	2
Despre acest raport	2
1. Digitalizarea: oportunități și riscuri pentru sănătatea mintală	3
1.1 Trăind într-o lume digitală	3
1.2. Lucrul într-o lume digitală.....	7
1.3 Asistența medicală pentru sănătate mintală într-o lume digitală	10
2. Distribuția inegală a riscurilor și oportunităților	14
2.1 Creșterea unor noi inegalități: decalajul digital	15
2.2 Consolidarea inegalităților existente	16
3. Viziunea Mental Health Europe: o abordare psihosocială, bazată pe drepturile omului, ca principiu călăuzitor	16
4. Transpunerea viziunii în acțiune	17
4.1 Principalele evoluții politice ale UE.....	17
4.2 Recomandări	21
5. Concluzii	25
Bibliografie	26

Rezumat

Tehnologia digitală a devenit o parte din ce în ce mai importantă a vieții noastre personale și profesionale, precum și a sistemelor noastre de sănătate. Dezvoltări și tehnologii precum social media, dosarele electronice de sănătate, aplicațiile, inteligența artificială (AI), telesănătatea și jocurile, toate acestea aduc noi oportunități dar și riscuri pentru bunăstarea mentală și pentru domeniul îngrijirii sănătății mintale. Impactul acestor riscuri și oportunități nu va fi probabil distribuit în mod egal în rândul populației. Sunt necesare reglementări și politici locale, naționale și europene pentru a minimiza impactul negativ și a stimula oportunitățile pozitive într-un mod egal și incluziv.

La Mental Health Europe (MHE) am cercetat principalele riscuri și oportunități legate de viața și munca într-o lume digitală, precum și de furnizarea digitală a serviciilor de sănătate mintală. Această evaluare nu este realizată pentru a decide dacă trebuie să ne bazăm sau nu pe digitalizare, ci mai degrabă pentru a fi conștienți de riscuri, astfel încât să le putem minimiza. Va fi evident faptul că tehnologia digitală în sine nu este nici bună, nici rea. Înclinarea balanței către oportunități va depinde de modul în care tehnologiile sunt implementate, gestionate și reglementate.

MHE a dezvoltat o viziune asupra modului în care țările europene pot optimiza sănătatea mintală în era digitală: prin aplicarea unui cadru al drepturilor omului ca busolă. Indicăm ce valori am dori să fie reflectate în lumea digitală și ce este necesar pentru a le atinge.

Raportul se adresează publicului larg, persoanelor cu dizabilități psihosociale, decidenților politici, furnizorilor de servicii, întreprinderilor și oricărei alte părți interesate de modul în care se poate optimiza sănătatea mintală în era digitală.

Responsabilizarea și implicarea semnificativă a diferitelor părți interesate - inclusiv a persoanelor cu experiență de viață - în dezbaterile și deciziile privind digitalizarea și sănătatea mintală este fundamentală pentru a asigura politici și inovații echilibrate și pentru a evita exacerbarea inegalităților în materie de sănătate în societate.

Despre acest raport

Acest raport oferă o evaluare a impactului pe care îl au asupra sănătății noastre mintale prezența și rolul din ce în ce mai mare al tehnologiilor digitale în viața noastră. Acesta investighează modul în care digitalizarea ne schimbă viața personală și profesională, precum și modul în care primim asistență medicală pentru sănătate mintală.

Primul capitol se concentrează pe oportunitățile și riscurile digitalizării pentru sănătatea mintală. Acesta este împărțit în trei subcapitole.

Primul subcapitol, "Trăind într-o lume digitală", oferă o imagine de ansamblu a oportunităților și riscurilor legate de social media, jocuri de noroc online și metavers.

Al doilea subcapitol investighează impactul digitalizării asupra mediului de muncă, referindu-se în principal la munca la distanță, munca pe platforme digitale și gestionarea lucrătorilor cu inteligență artificială.

Cel de-al treilea subcapitol se concentrează pe aplicarea tehnologiilor digitale în domeniul îngrijirii sănătății mintale, prezentând oportunitățile și riscurile tele-sănătății, aplicațiile digitale de sănătate mintală, schimbul de date între persoane și profesioniștii din domeniul sănătății, precum și utilizarea realității virtuale în cadrul îngrijirilor de sănătate mintală.

Al doilea capitol se concentrează asupra unei probleme esențiale a digitalizării: distribuția inegală a riscurilor și oportunităților în rândul populației. Este nevoie de un echilibru atent pentru a minimiza riscurile și a maximiza oportunitățile.

Pornind de la evaluarea oferită în primele capitole, raportul prezintă viziunea Mental Health Europe asupra progreselor digitale care consolidează - și nu amenință - drepturile omului (capitolul 3).

Capitolul 4 prezintă evoluțiile politice relevante la nivelul UE, pentru a investiga dacă viziunea noastră este deja transpusă în politici și ce mai este necesar pentru a face acest lucru. Sunt oferite recomandări specifice pentru fiecare dintre cele trei domenii principale, defalcate pe categorii de părți interesate. În concluzii, se subliniază principiile de bază care le unifică pe toate.

Prezentul raport se bazează pe o cercetare documentară, urmată de o consultare cu membrii SME și cu actori-cheie din domeniul digitalizării. Acesta trebuie privit ca fiind primul pas al unui angajament în creștere: cunoștințele acumulate aici vor servi drept dovezi pentru a ne fundamenta viitoarele eforturi de promovare.

1. Digitalizarea: oportunități și riscuri pentru sănătatea mintală

1.1 Trăind într-o lume digitală

În acest subcapitol, oferim o prezentare generală a oportunităților și riscurilor legate de social media, jocuri de noroc online și metavers.

Social media

Oportunități

Social media este un aspect în creștere rapidă al vieții de zi cu zi în secolul XXI. Mulți dintre noi se bazează pe platformele de socializare precum WhatsApp/Signal/Telegram, Facebook/Instagram/Tik Tok și LinkedIn pentru a comunica cu prietenii și familia, pentru a găsi locuri de muncă și pentru a găsi informații și divertisment. Pentru mulți oameni, social media este prima informație consumată atunci când se trezesc și ultima informație consumată înainte de a merge la culcare.

Sentimentul de a fi conectat cu oamenii din jurul tău este o nevoie umană universală. (1) Mediile sociale răspund acestei nevoi, permițând oamenilor să se conecteze și să rămână în contact cu familia și prietenii din întreaga lume, să găsească noi prieteni și comunități și să relaționeze cu alte persoane care împărtășesc interese sau ambiții similare. Această oportunitate de a găsi și de a menține conexiuni sociale - deosebit de relevantă pentru persoanele care trăiesc într-o zonă îndepărtată, cu mobilitate fizică limitată sau care fac parte dintr-un grup marginalizat - acționează ca factor de protecție pentru o bună sănătate mintală. (1)

De asemenea, social media se poate dovedi foarte eficientă în promovarea cauzelor valoroase și în sensibilizarea publicului cu privire la probleme importante, deoarece conținutul digital poate fi văzut de mult mai multe persoane și într-un timp mult mai scurt decât media tradițională. Succesul campaniilor de sensibilizare în domeniul sănătății mintale (cum ar fi [Săptămâna europeană a sănătății mintale](#), condusă de MHE) și popularitatea influencerilor și a celebrităților care pledează pentru sănătatea mintală confirmă acest potențial.

În plus, rețelele de socializare pot fi un instrument eficient pentru a căuta sau a oferi informații și sprijin cu privire la problemele de sănătate mintală. Comunitățile din social media dedicate sănătății mintale prezintă aspecte de sprijin de la egal la egal, permițând persoanelor cu experiență trăită să aibă o voce și să se ajute reciproc. Aceasta poate fi o experiență care conferă putere și poate reprezenta un pas util în procesul de recuperare. (2)

Riscuri

În ciuda beneficiilor și oportunităților oferite de social media, studiile arată, de asemenea, o legătură între utilizarea intensă a social media și un risc crescut de depresie, anxietate, singurătate, autoagresiune și chiar gânduri suicidare¹. Există mai multe căi prin care social media poate provoca tulburări de sănătate mintală.

În primul rând, social media nu poate înlocui conexiunea umană în lumea reală. În mod ironic, pentru o tehnologie care este concepută pentru a apropia oamenii, petrecerea unui timp prea îndelungat implicându-se în social media îi poate face pe oameni să se simtă de fapt mai singuri și mai izolați, prin reducerea contactului social fizic. (3)

În al doilea rând, social media poate deschide calea comparațiilor sociale și poate declanșa teama de a fi exclus (FOMO). (4) Acest lucru poate avea un impact potențial negativ asupra sănătății mintale, prin afectarea negativă a imaginii corporale, provocând o anxietate crescută sau o scădere a stimei de sine și poate alimenta o utilizare și mai mare a social media. În plus, împărtășirea de selfie-uri și de gândurile cele mai intime ale cuiva pe rețelele de socializare poate face ca oamenii să devină vulnerabili la hărțuirea și abuzul cibernetic.

Hărțuirea cibernetică este o problemă larg răspândită, afectând un număr mare de adolescenți (59%), precum și adulți. (5) Metodele folosite pentru cyberbullying pot varia de la trimiterea de mesaje de amenințare sau de batjocură prin e-mail, SMS, social media sau mesaje instantanee până la sexting, postarea de pornografie din răzbunare sau furtul identității online a cuiva pentru a răni și umili persoana respectivă. Făcând ca comunicarea să se răspândească cu ușurință, rapid și, uneori, în mod anonim, platformele de socializare pot fi puncte fierbinți pentru diseminarea zvonurilor dureroase, a minciunilor și a abuzurilor care pot lăsa cicatrici emoționale de durată.

Un alt risc este legat de "a fi mereu activi": primim constant mesaje și notificări. Acest lucru ne face să ne simțim bine, dar poate fi, de asemenea, obositor și ne poate îngreuna concentrarea. Succesul platformelor de socializare este măsurat în funcție de timpul pe care utilizatorii îl petrec acolo. Au fost exprimate îngrijorări cu privire la faptul că aceste platforme au fost concepute în mod deliberat pentru a promova dependența. Prin utilizarea cunoștințelor de psihologie comportamentală, neuroștiință și inteligență artificială, caracteristicile platformelor ar convinge oamenii să folosească social media din ce în ce mai mult și să nu se mai deconecteze niciodată. (6)

În plus, discuțiile de grup au devenit adesea platforma de comunicare preferată. Prin urmare, persoanele care nu au un smartphone pierd o mulțime de oportunități și de dinamici de grup.

În plus, deși platformele de socializare au o funcție pozitivă deosebită, deoarece îi aduc împreună pe cei care se simt ca o excepție în lumea fizică în care trăiesc și le oferă o comunitate caldă și deschisă, ele pot funcționa și ca o bulă. Aducând laolaltă oameni cu aceleași idei în așa fel încât aceștia își întăresc reciproc gândurile și poate chiar comportamentele inacceptate. Aceste "camere de ecou" -

¹ Studiile cele mai solide sugerează că utilizarea moderată a tehnologiei digitale tinde să fie benefică pentru bunăstarea mentală a copiilor și a tinerilor, în timp ce o utilizare inexistentă sau excesivă poate avea un mic impact negativ (UNICEF, 2017).

Sondajul PISA al OCDE arată că utilizatorii de internet în exces (mai mult de 6 ore pe zi) sunt cei mai susceptibili de a avea un nivel mai scăzut de satisfacție și bunăstare în viață. Utilizatorii moderați de internet (1-2 ore pe zi) au avut cea mai mare satisfacție în ceea ce privește viața, chiar și în comparație cu cei care au folosit internetul o oră sau mai puțin într-o zi lucrătoare (OCDE, 2017). În mod similar, Organizația Mondială a Sănătății a constatat că adolescenții care raportează niveluri foarte scăzute sau foarte ridicate de utilizare a internetului raportează cele mai scăzute scoruri de satisfacție a vieții (Organizația Mondială a Sănătății, 2016). S-a constatat o mică asociere între utilizarea social media și depresie (McCrae, Gettings și Pursell, 2017), fiind găsită o legătură similară între simptomele de anxietate și utilizarea zilnică ridicată a social media (Vannucci, Flannery și Ohannessian, 2017). Multiplele studii utilizate pentru a detecta aceste corelații variază foarte mult în ceea ce privește metodele, dimensiunea eșantionului și rezultatele, iar direcția asocierii rămâne neclară - adică dacă social media contribuie la simptome ridicate sau dacă social media este utilizată mai mult de cei cu anxietate și depresie.

medii în care o persoană întâlnește doar informații sau opinii (uneori chiar și știri false) care le reflectă și le întăresc pe cele proprii - ar putea îndepărta și mai mult oamenii de comunitățile fizice din care fac parte și, astfel, îi pot face să fie și mai singuri.

În concordanță cu acest risc, sursele de informații de pe rețelele de socializare nu sunt verificate și, prin urmare, nu sunt neapărat fiabile. Este posibil ca oamenii să primească informații greșite sau să își pună singuri un diagnostic pe baza a ceea ce au citit, când, de fapt, parcursul de sănătate mintală al fiecărei persoane este diferit și unic. O trecere în revistă a informațiilor disponibile online despre sănătatea mintală arată că informațiile online transmit în principal soluții biomedicale și gândire biomedicală, ceea ce determină o medicalizare excesivă a problemelor de sănătate mintală. În plus, unele informații de pe rețelele de socializare ar putea chiar să promoveze automutilarea și suicidul (în special în rândul tinerilor). (7)

Dilemă: Cât de departe putem merge în asigurarea unui spațiu online sigur și a cui este responsabilitatea?

O tânără din Marea Britanie - în vârstă de 14 ani - s-a sinucis după ce a consumat în exces conținut despre sinucidere și depresie pe site-uri precum Instagram și Pinterest - o parte din acesta fiind curat algoritmic pentru ea, pe baza faptului că platformele i-au urmărit obiceiurile de vizionare. Medicul legist a concluzionat că "efectele negative ale conținutului online" au fost un factor care a dus la moartea ei, adăugând că un astfel de conținut "nu ar fi trebuit să fie disponibil pentru ca un copil să îl vadă". [Raportul medicului legist privind sinuciderea unei eleve din Marea Britanie îndeamnă la reglementarea rețelelor sociale | TechCrunch](#)

Acest studiu de caz pare să sugereze că societățile de social media au responsabilitatea de a asigura un spațiu online sigur (cel puțin pentru cei minori). Cât de departe poate merge acest mod de raționament? De exemplu, Facebook și-a extins software-ul de recunoaștere a tiparelor pentru a detecta utilizatorii care exprimă intenții suicidare. În 2018, Facebook a raportat că a efectuat peste 1 000 de "verificări ale stării de bine" care au implicat trimiterea de primii intervenienți. În multe circumstanțe, primii intervenienți trimiși la domiciliul oamenilor sunt ofițeri de poliție și, în unele cazuri, acest lucru a presupus intervenții psihiatrice involuntare și, în altele, violență din partea poliției față de persoana aflată în dificultate (cu o prejudecată împotriva persoanelor de culoare, indigene).

Prin urmare, în timp ce verificările de sănătate ale Facebook/Meta pot părea o contribuție pozitivă la sănătatea publică din partea Facebook, devine din ce în ce mai clar că verificările de sănătate ale poliției pot face mai mult rău decât bine. (Joshua Skorburg și Phoebe Friesen, preluat în [Digital Futures in Mind: Reflecting on Technological Experiments in Mental Health & Crisis Support](#))

Jocuri și jocuri de noroc online

Oportunități

În ultimii cincizeci de ani, jocurile video au devenit o mare industrie mondială, (8) aproape 50% dintre europeni joacă jocuri video.² Tinerii adolescenți sunt cei care joacă cel mai mult (84% dintre copiii de 11-14 ani joacă), dar și multe persoane mai în vârstă joacă. (9)

Jocurile video pot aduce diferite beneficii pentru sănătatea mintală. (10) Acesta poate antrena oamenii să fie și să se simtă mai rapizi și mai ageri și poate oferi momente de succes, ceea ce poate fi o modalitate eficientă de a-ți îmbunătăți starea de spirit sau de a-ți lua gândul de la lucrurile care te îngrijorează. De asemenea, le permite oamenilor să trăiască pentru o vreme într-o altă lume, unde pot

² 50% dintre europenii din Germania, Franța, Italia, Spania, Regatul Unit cu vârste cuprinse între 6 și 64 de ani: ISFE, Key Facts 2020: <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/08/ISFE-final-1.pdf>

experimenta diferite părți din ei înșiși și pot experimenta noi sentimente. În cele din urmă, jocurile online pot oferi o oportunitate de a crea legături și comunități cu oameni din întreaga lume și de a trăi aventuri împreună. Acest lucru poate fi deosebit de benefic pentru cei care au dificultăți în a intra în contact cu persoane din propria școală, comunitate sau de la locul de muncă și care se simt singuri din această cauză.

Riscuri

Riscul cel mai des numit risc al jocurilor de noroc este dependența. Jocurile se adaptează la sistemele de recompensă și de învățare, (11) ceea ce îi poate face pe oameni să dorească să joace din ce în ce mai mult pentru a primi recompensa și victoria pe care le așteaptă. Jocurile online care sunt jucate cu alte persoane pot crea dependență în mod special. Jocurile excesive sunt asociate cu depresia, anxietatea și dependența de substanțe. Factorii de bază sunt lipsa somnului, hiperagitația, "sindromul impostorului", lipsa de activitate fizică, lipsa unei legături "reale" cu lumea exterioară și tiparele de dependență. Cu toate acestea, este bine de reținut că doar un procent mic de jucători se clasifică de fapt ca fiind dependenți, (12) iar majoritatea persoanelor sunt capabile să își limiteze comportamentul de joc și să aibă o viață semnificativă în afara jocului.

Hărțuirea cibernetică - de obicei legată de rețelele de socializare - poate apărea și în jocurile online. Hărțuirea în jocurile online se poate extinde dincolo de cuvintele jignitoare. Ea poate include, de asemenea, activitatea cunoscută sub numele de swatting, o practică periculoasă de farsă în care autorii localizează adresa de domiciliu a victimei și depun o plângere penală falsă la poliția locală a victimei, care apoi "trimite echipa SWAT" ca răspuns. (5)

Pe lângă jocurile de noroc, și jocurile de noroc online au cunoscut o creștere mare în ultimii ani. (13) În comparație cu jocurile de noroc offline, jocurile de noroc online prezintă o participare ridicată a adolescenților (14) (chiar și atunci când acest lucru este ilegal).³ Jocul de noroc online este legat de comportamente de căutare de recompense similare cu jocul de noroc off line și poate crea dependență. (15) Acesta poate conduce la probleme financiare, la abuz de substanțe și este puternic corelat cu problemele de sănătate mintală. Jocurile de noroc online pot fi problematice, deoarece par să creeze mai multă dependență decât jocurile de noroc off-line. (16) și pentru că grupurile vulnerabile, cum ar fi adolescenții și persoanele cu probleme de sănătate mintală, pot fi vizate în mod activ sau le este deosebit de dificil să reziste la reclamele pentru jocuri de noroc sau să renunțe la jocurile de noroc. (17) (18) (19)

Metaversul

Oportunități

Metaversul poate fi văzut ca o continuare și o reunire a diferitelor evoluții tehnologice și poate fi descris cel mai bine ca un "univers virtual". Utilizând realitatea virtuală și realitatea augmentată, metaversul permite oamenilor să se întâlnească în lumi online - la fel ca în cazul jocurilor - dar într-un

³ Vârsta minimă pentru a juca oriunde în Europa, unde jocurile de noroc sunt legale, este de 18 ani. Există totuși câteva excepții. De exemplu, în Germania, Irlanda și Belgia, trebuie să aveți 21 de ani pentru a juca. Grecia este o altă excepție, unde trebuie să ai cel puțin 23 de ani pentru a juca. În Portugalia, este și mai mare, jucătorii trebuind să aibă 25 de ani. În SUA, jucătorii trebuie să aibă 21 de ani pentru a juca pe bani reali, cu excepția Alaska, Idaho, Minnesota și Wyoming, unde puteți juca pe bani reali dacă aveți peste 18 ani.

Acest lucru arată însă că fiecare stat are propriile legi privind jocurile de noroc, unele dintre ele permițând doar anumite jocuri și pariuri. Acest lucru este valabil și pentru jocurile de noroc online. Sursa: [Vârsta legală pentru jocurile de noroc în întreaga lume | Gamblers Daily Digest](#)

mod mai imersiv și mai realist și cu o identitate digitală unificată. Metaversul se axează pe social: conectarea platformelor/mediilor sociale, a comunităților de jocuri și a afacerilor din "lumea reală" într-o singură lume. Companiile din lumea reală se pregătesc deja să se instaleze în metavers. De exemplu, Microsoft dezvoltă locuri de muncă populate de avatare digitale, iar mărcile de modă Nike și Gucci creează haine și accesorii pentru avatari. (20)

Metaversul abia începe să se dezvolte și s-ar putea să nu se dezvolte așa cum își imaginează oamenii acum, astfel încât oportunitățile și riscurile pentru sănătatea mintală pe care le descriem aici se bazează în mare parte pe previziuni. O posibilă oportunitate este aceea că metaversul va globaliza și mai mult lumea și va face conexiunile online și mai accesibile, reale și semnificative. În plus, promisiunea metaversului este de a oferi o lume în care utilizatorii au un cuvânt de spus și în care deciziile sunt luate în mod democratic, creând astfel un loc care ar putea fi mai sigur, mai corect și mai prietenos decât "lumea reală" și internetul actual.

Riscuri

Metaversul poate aduce, de asemenea, riscuri pentru sănătatea mintală. Din cauza modului în care această lume online pare reală, oamenii ar putea fi mai puțin motivați să își construiască contacte în propria comunitate fizică, la locul de muncă sau la școală, ceea ce îi va face mai singuri atunci când vor realiza că realitatea virtuală nu poate înlocui complet realitatea fizică. În plus, o lume digitală în care utilizatorii sunt participanți și în care granițele dintre jocuri, social media și muncă devin mai vagi ar putea, de asemenea, să ducă la o dispariție și mai mare a granițelor dintre muncă și viața privată, ceea ce poate duce la oboseală și epuizare.

1.2. Lucrul într-o lume digitală

În acest subcapitol analizăm impactul digitalizării asupra lumii muncii, referindu-ne în principal la munca la distanță, munca pe platforme digitale și gestionarea lucrătorilor cu inteligență artificială (AI).

Munca la distanță este practica de a lucra de la distanță cu ajutorul tehnologiei informaționale. Aceasta are un rol important și în creșterea la locul de muncă și are un impact semnificativ asupra sănătății, siguranței și bunăstării lucrătorilor.

Munca pe o platformă digitală este orice muncă remunerată prestată prin intermediul, pe sau mediată de o platformă online. Platformele online sunt o piață online care funcționează pe baza tehnologiilor digitale și care facilitează corelarea cererii și ofertei de forță de muncă. Exemple sunt serviciile de livrare de alimente și serviciile de transport de pasageri.

Managementul lucrătorilor cu inteligență artificială se referă la un sistem care colectează date, adesea în timp real, de la spațiul de lucru, de la lucrători și de la activitatea pe care o desfășoară, care sunt apoi introduse într-un sistem bazat pe inteligență artificială care ia decizii automate sau semi-automate sau furnizează informații pentru factorii de decizie (de exemplu, managerii de resurse umane, angajatorii și, uneori, lucrătorii), cu privire la întrebări legate de managementul lucrătorilor. Aceste decizii ar putea include evaluarea performanțelor lucrătorilor, monitorizarea activităților lucrătorilor și oferirea de recomandări privind modul de prevenire a riscurilor pentru sănătate.⁴

⁴ De exemplu, inteligența artificială poate fi utilizată pentru a identifica cu precizie și în timp real stresul la lucrători prin intermediul tiparelor lor de scris și de vorbit. Utilizarea dispozitivelor purtabile cu supraveghere prin AI poate detecta semnele de stres.

Munca la distanță

Oportunități

Atunci când este organizată și desfășurată în mod corespunzător, munca la distanță poate fi benefică pentru sănătatea mintală și bunăstarea socială. Acesta poate îmbunătăți echilibrul dintre viața profesională și cea privată, poate reduce timpul petrecut pentru a face naveta la locul de muncă și poate oferi oportunități pentru aranjamente de lucru flexibile. (21) De asemenea, poate crește eficiența/productivitatea. (22)

Riscuri

Pe de altă parte, s-a dovedit că teleworkingul are un impact major asupra organizării muncii. Creșterea flexibilității poate duce la o disponibilitate permanentă a lucrătorilor, ceea ce a dus frecvent la estomparea granițelor dintre viața profesională și cea privată și a condus la apariția problemelor de sănătate mintală la angajați, cum ar fi epuizarea, stresul legat de tehnologie (technostress), suprasolicitarea psihologică și oboseala. Dificultățile legate de comunicare pot îngreuna înțelegerea de către angajați a sarcinilor care le revin, ceea ce duce la stres. Unii angajați pot resimți efectele izolării sociale sau profesionale, din cauza scăderii comunicării cu colegii și conducerea. Angajații care lucrează de la domiciliu tind să lucreze mai multe ore în comparație cu atunci când lucrează la sediul angajatorului, în parte pentru că timpul de deplasare la locul de muncă este înlocuit de activitățile profesionale, dar și din cauza schimbărilor în rutina de lucru și a estompării granițelor dintre munca remunerată și viața personală. (21) În plus, într-un context de telemuncă, managerilor le poate lua mai mult timp pentru a detecta situații potențial problematice sau o deteriorare a stării de bine a unui angajat.⁵

Platforma digitală de lucru

Oportunități

Literatura și dovezile privind oportunitățile pe care munca pe platformă le aduce sănătății sunt destul de puține. În general, este clar că economia platformelor a dus la crearea de locuri de muncă și venituri pentru muncitorii care se confruntă în mod obișnuit cu probleme la intrarea pe piața muncii. Printre exemple se numără nou-veniții care nu vorbesc limba locală, dar care ar putea accepta cu ușurință o muncă pe platformă care nu necesită cunoașterea limbii locale, cum ar fi livrarea de colete. Cercetările au indicat, de asemenea, oportunitățile pe care munca pe platforme digitale le prezintă pentru persoanele cu handicap, deoarece le permite (într-o anumită măsură) să își controleze în mod independent programul de lucru și să creeze sisteme de lucru individualizate și accesibile persoanelor cu handicap. (23) În plus, munca pe platformă digitală oferă flexibilitate în ceea ce privește momentul, modul și locul de muncă, iar acest lucru poate reprezenta o oportunitate de muncă pentru persoanele cu responsabilități de îngrijire. În același timp, multe dintre locurile de muncă oferite în economia platformelor au fost adesea prestate în mare măsură în economia gri (de exemplu, munca domestică și lucrările de menaj). În acest sens, munca pe platformă poate reprezenta o cale excelentă în lupta împotriva muncii nedeclarate, care poate oferi oportunități de îmbunătățire a securității și sănătății în muncă și a condițiilor de muncă, deoarece permite autorităților relevante să ajungă la acei lucrători care erau anterior invizibili. (23)

Riscuri

⁵ Managerii trebuie să stabilească așteptări clare în ceea ce privește securitatea și sănătatea în muncă (SSM) pentru telelucrători și să monitorizeze SSM în echipele virtuale. Managerii ar trebui să se angajeze în comunicări periodice orientate spre SSI, de exemplu, prin dedicarea unui timp specific în cadrul reuniunilor virtuale pentru discuții privind siguranța și bunăstarea. <https://osha.europa.eu/en/publications/telework-and-health-risks-context-covid-19-pandemic-evidence-field-and-policy-implications>

Pe de altă parte, condițiile precare de angajare, inclusiv veniturile mici, orele de lucru neregulate, lipsa de autonomie și de control, nesiguranța locului de muncă, locurile de muncă neconvenționale și lipsa de reprezentare colectivă - conotații tipice ale muncii pe platforme digitale - pot avea un impact negativ asupra sănătății fizice și psihologice și a bunăstării lucrătorilor de pe platforme. (23)

Majoritatea lucrătorilor de pe platforme se confruntă cu stresul, din cauza condițiilor în care lucrează (cum ar fi disponibilitatea în scurt timp, lipsa controlului asupra locului de muncă, izolarea profesională, confuzia dintre viața profesională și cea privată, veniturile nesigure sau lipsa unei voci colective) și din cauza modului în care sarcinile sunt alocate, monitorizate și evaluate (management algoritmic și supraveghere digitală). Lucrătorii de pe platforme depind adesea de faptul că au o bună reputație și recenzii pozitive pentru a li se atribui o sarcină. Faptul de a trebui să mențină un rating bun în permanență și în timp real - precum și de a face față consecințelor unei evaluări slabe - poate fi foarte stresant pentru lucrătorii de pe platformă.

În mod similar, platformele se bazează pe o serie de încurajări și stimulente ("gamificare") care urmăresc să încurajeze lucrătorii platformelor să fie disponibili pentru muncă pentru perioade mai lungi de timp (cum ar fi Uber care încurajează lucrătorii să rămână online în loc să se deconecteze) sau să lucreze mai repede (cum ar fi faptul că lucrătorii sunt plătiți în funcție de numărul de livrări efectuate mai degrabă decât de numărul de ore lucrate), iar acest lucru poate avea un impact negativ asupra sănătății mintale.

Inteligența artificială pentru gestionarea lucrătorilor

Oportunități

Oportunitățile și beneficiile pentru lucrători (și pentru sănătatea lor mintală) nu sunt clare, în timp ce riscurile posibile sunt evidente.⁶

Riscuri

Inteligența artificială și tehnologiile digitale utilizate pentru a gestiona lucrătorii (de exemplu, prin măsurarea duratei pauzelor de toaletă, informându-i pe lucrători atunci când pauzele sunt considerate de algoritm ca fiind prea lungi) pot duce la supravegherea și monitorizarea disproporționată și ilegală a lucrătorilor, încălcându-le demnitatea și viața privată. Atunci când lucrătorii sunt conștienți de faptul că sunt monitorizați în mod constant și că le sunt evaluate performanțele, aceștia pot refuza să își ia pauze atunci când este necesar și pot, de asemenea, să neglijeze interacțiunile sociale cu alți colegi, ceea ce îi poate face să se simtă singuri și izolați. În plus, unele sisteme creează o imagine de ansamblu completă a performanțelor cuiva, vizibilă pentru colegi. Împreună cu interacțiunile reduse între colegi, acest lucru poate crea un mediu nesigur și competitiv, în loc de unul de comunitate și responsabilitate comună. Acest tip de climat și de presiune poate duce la anxietate, stres, stimă de sine scăzută și la hărțuire și hărțuire la locul de muncă. (24)

Instrumentele de inteligență artificială utilizate pentru a monitoriza sănătatea lucrătorilor pot submina libertatea și autonomia persoanelor. Dezvoltarea rapidă a unor tehnologii precum

⁶ În cazul în care gestionarea lucrătorilor IA este pusă în aplicare într-un mod transparent, sigur și etic, aceasta ar putea avea o funcție de sprijin pentru conducere și pentru reprezentanții lucrătorilor în vederea optimizării organizării muncii, furnizând în același timp informații utile pentru identificarea problemelor de securitate și sănătate în muncă (SSM), inclusiv a riscurilor psihosociale, și a domeniilor în care sunt necesare intervenții în materie de SSM, prin reducerea expunerii la diverși factori de risc, inclusiv hărțuirea și violența, și prin furnizarea de avertismente timpurii privind situațiile periculoase, stresul, problemele de sănătate și oboseala în legătură cu sarcinile și activitățile desfășurate de lucrători. Sistemele AIWM pot, de asemenea, să ofere sfaturi în timp real, adaptate individual, care să influențeze comportamentul lucrătorilor în vederea îmbunătățirii securității și sănătății acestora. Prin urmare, AIWM ar putea sprijini prevenirea bazată pe dovezi și o evaluare avansată a riscurilor la locul de muncă, precum și inspecții mai eficiente, bazate pe riscuri și orientate către SSI. <https://osha.europa.eu/en/publications/artificial-intelligence-worker-management-overview>

dispozitivele portabile și tehnologiile biometrice, care devin din ce în ce mai sofisticate și mai accesibile, le va permite angajatorilor să își monitorizeze lucrătorii într-un mod din ce în ce mai intruziv. Îngrijorările sunt generate de "impulsul tot mai mare" de a identifica emoțiile și alte stări, cum ar fi epuizarea și nivelurile de concentrare, pe baza unor aparențe externe. Această tendință de a semnaliza problemele de sănătate mintală, exclusiv pe baza factorilor biometrici, fără a ține cont de contextul mai larg și de specificitatea experiențelor individuale, constituie o evoluție îngrijorătoare.

1.3 Asistența medicală pentru sănătate mintală într-o lume digitală

Oportunități

Tehnologiile digitale sunt folosite din ce în ce mai mult pentru a ajuta oamenii să obțină o sănătate mintală mai bună și devin încet-încet o parte standard a îngrijirii sănătății mintale în întreaga lume. Această tendință a fost amplificată în timpul pandemiei COVID-19, deoarece utilizatorii și furnizorii de servicii au căutat modalități de a furniza și de a accesa serviciile de sănătate mintală în mijlocul restricțiilor sociale.⁷

Dovezile privind abordările digitale în sprijinul sănătății mintale sunt convingătoare, în special abordările de auto-ajutorare și telemedicina prezentând beneficii puternice, inclusiv în țările cu venituri medii. (25)

Deoarece riscurile asistenței medicale digitale în domeniul sănătății mintale sunt împărțite între tehnologii, am organizat acest subcapitol puțin diferit față de primele două. Vom începe cu oportunitățile per tehnologie și vom încheia cu riscurile generale.

Telehealth (

terapie la distanță) Terapia la distanță, de exemplu prin intermediul unor platforme video sigure, poate oferi o soluție durabilă la problema cronică a accesului limitat la asistență medicală pentru sănătate mintală. Ea poate ajuta serviciile să depășească barierele geografice și să utilizeze mai eficient forța de muncă disponibilă prin consultații la distanță, prin transfer de sarcini și prin autogestionare susținută.

În plus, telesănătatea poate ajuta persoanele care au dificultăți în a veni fizic la terapie, de exemplu, din cauza timpului/costului de călătorie, a stigmatizării percepute sau din cauza unor probleme de sănătate (mintală), cum ar fi anxietatea socială sau oboseala cronică. În plus, poate fi mai ușor să se implice în terapie membrii familiei, care ar putea locui la mare distanță unul de celălalt, sau să se permită continuitatea îngrijirii atunci când cineva este bolnav sau în spital. Un alt beneficiu al terapiei de la domiciliu, este că problemele de sănătate mintală pot fi abordate în timp real, în locurile și momentele în care acestea apar în mod natural. De exemplu, video-terapia poate funcționa bine pentru unele cazuri de comportamente compulsive în mediul de acasă. În plus, faptul de a vedea pe

⁷ Impactul cel mai notabil al pandemiei asupra serviciilor de sănătate mintală a fost extinderea rapidă a serviciilor de sănătate mintală virtuale (adică furnizate prin telefon și prin videoconferință). Studiile referitoare la această extindere a programărilor virtuale pentru sănătate mintală indică faptul că trecerea la programările virtuale a durat adesea câteva săptămâni. Serviciile de sănătate mintală virtuale au atras un procent mare de utilizatori de servicii pentru care era prima dată când utilizau servicii de sănătate virtuale, chiar și în medii de asistență medicală în care serviciile virtuale erau oferite anterior. Multe persoane și furnizori de asistență medicală au adoptat rapid intervențiile digitale de sănătate mintală (Digital mental health interventions - DMHI) pentru a furniza servicii de sănătate mintală, menținând în același timp protocoalele de distanțare fizică în timpul pandemiei COVID-19. Politicile organizaționale și legile statelor s-au modificat pentru a răspunde nevoii de a furniza servicii de asistență medicală la distanță, cum ar fi permiterea medicilor să furnizeze servicii la distanță de la domiciliu (OMS, An overview of and recommendations for more accessible digital mental health services).

cineva în mediul său familial îi poate oferi terapeutului mult mai multe informații despre cum se simte cineva și, astfel, ar putea îmbunătăți capacitatea sa de a ajuta. În cele din urmă, videoterapia permite un contact mai flexibil, de exemplu, trei ședințe de 15 minute în loc de o ședință de 45 de minute pe săptămână, ceea ce ar putea fi mai eficient pentru anumite probleme și s-ar putea încadra mai ușor în viața unei persoane.

Aplicații digitale pentru sănătate mintală

Aplicațiile digitale pot fi utilizate pentru a sprijini terapia (cu teme pentru acasă sau psihoeducație) atunci când sunt combinate cu terapia față în față sau furnizate cu sprijinul unui coach/terapeut, sau pot fi utilizate de sine stătător pentru a oferi un sprijin preventiv mai general unui public mai larg. Un beneficiu major al aplicațiilor digitale pentru sănătate mintală este creșterea accesibilității la îngrijire.⁸ Caracterul accesibil al aplicațiilor digitale de sănătate mintală în comparație cu consultațiile față în față facilitează accesul la informații și sprijin în materie de sănătate mintală pentru un public larg și divers, ceea ce îi conferă potențialul de a preveni problemele de sănătate mintală. De exemplu, aplicațiile de sănătate mintală autoghidate pot fi utilizate de angajatori pentru a promova o bună sănătate mintală a angajaților, de o școală pentru elevii săi sau de asigurările de sănătate pentru clienții lor. Acestea pot fi utilizate în mod anonim, ceea ce poate ajuta persoanele care sunt împiedicate de stigmă sau de bariere să caute ajutor, informații sau sprijin. În plus, numărul crescut de persoane care își lucrează sănătatea mintală prin intermediul acestor aplicații ar putea reduce, de asemenea, stigmatizarea legată de problemele de sănătate mintală.

În cele din urmă, având în vedere grupurile mari de persoane la care ajung aplicațiile de sănătate mintală (și chatbots și social media), datele colectate pot aduce o mai bună înțelegere a tulburărilor de sănătate mintală, ceea ce ar putea îmbunătăți intervențiile (preventive) în domeniul sănătății mintale.

Comunicarea și schimbul de date facil prin intermediul aplicațiilor/chats/platformelor între profesioniștii din domeniul sănătății

Odată cu trecerea la îngrijirea la nivel comunitar, îngrijirea în rețea și comunicarea între profesioniști devine din ce în ce mai importantă. În ultimii ani au fost dezvoltate multe instrumente digitale noi pentru o comunicare și un schimb de informații în condiții de siguranță între diferiți profesioniști din domeniul asistenței medicale și al bunăstării și/sau susținători informali din cadrul unei comunități, cu și în jurul unei persoane. Dacă sunt bine puse în aplicare, aceste tehnologii vor facilita o mai bună integrare a îngrijirii.

Comunicarea și schimbul de date facil prin intermediul aplicațiilor/chats între oameni și profesioniștii/serviciile din domeniul sănătății

În ultimii ani, au apărut aplicații/platforme digitale prin intermediul cărora oamenii pot accesa datele personale de sănătate și pot comunica cu ușurință cu furnizorii de servicii medicale. Capacitatea de a accesa propriile date de sănătate, de a decide cine are acces la ele, de a aduce îmbunătățiri și completări informațiilor și de a lua inițiativa de a solicita sprijin, permite oamenilor să joace un rol mai activ în propriul tratament. Mai ales când vine vorba de sănătatea mintală, sentimentul de autonomie și de agenție și asumare a unui rol activ în alegerea propriilor suporturi reprezintă adesea un pas important în recuperarea personală. Instrumentele digitale pot juca un rol în facilitarea acestui proces.

Îngrijire personalizată

⁸ Există peste 380.000 de aplicații de sănătate disponibile prin intermediul sistemelor de operare Apple și Android, iar aproximativ 20.000 dintre acestea se referă la sănătatea mintală, potrivit [Alianței Europene pentru Sănătate Conectată](#).

Schimbul sporit de informații, capacitatea instrumentelor/aplicațiilor de a învăța despre preferințele utilizatorilor și interfețele personale fac posibilă dezvoltarea unor algoritmi care să învețe cum să ofere cea mai bună îngrijire adecvată. De exemplu, așa cum Netflix și Spotify pot prezice ce muzică și filme vă plac, o aplicație pentru sănătate mintală poate învăța că persoanele cărora le place să folosească meditația ghidată pot beneficia și de psihoeducație despre cum să se relaxeze. În interacțiune cu persoana și cu susținătorii săi de sănătate mintală, sugestiile oferite de algoritmi digitali pot fi folosite pentru a explora noi soluții sau pentru a determina ce intervenții ar putea fi cel mai probabil de ajutor.

Realitatea virtuală și metaversul

Realitatea virtuală poate aduce rapid oamenii într-un mediu diferit. Acest lucru poate fi un instrument util în terapie, de exemplu, ajutând la expunerea oamenilor la situații/obiecte/animale de care se tem, într-un mod sigur și temporar. De asemenea, poate fi utilizată și pentru opusul: pentru a se relaxa, oferind o evadare temporară dintr-un mediu stresant la locul de muncă/la școală/la domiciliu.

Metaversul poate fi văzut ca o combinație între realitatea virtuală și telesănătatea: dacă vă vedeți terapeutul, susținătorii sau chiar alți utilizatori de servicii într-o realitate virtuală (adesea sub forma unui avatar), vă puteți simți foarte aproape de a vă vedea în viața reală. Cu toate acestea, realitatea virtuală oferă următoarele avantaje: mediul poate fi controlat (de exemplu, pentru a reduce stimulii); utilizatorii de servicii și profesioniștii nu trebuie să se deplaseze pentru a se întâlni unii cu alții.

Jocuri de noroc

Instrumentele digitale gamificate devin rapid tot mai populare în domeniul îngrijirii sănătății mintale. Adăugarea elementului de "joc" - de exemplu, prin intermediul unei aplicații - poate contribui la creșterea implicării utilizatorilor de servicii și la îmbunătățirea aderenței la comportamente sănătoase. Pentru mulți oameni, formarea de noi obiceiuri și luarea unor alegeri mai sănătoase din punct de vedere mental este pur și simplu mai ușoară atunci când este făcută să fie distractivă sau când există un element competitiv. În ultimul deceniu, gamificarea a fost aplicată în cazul stării de spirit, al anxietății, al abuzului de tutun și de substanțe, al somnului, al bunăstării și al problemelor grave de sănătate mintală. Deși este considerată de mulți ca fiind un domeniu nou și promițător, tehnologia este încă foarte tânără și este nevoie de multă muncă pentru a descoperi cele mai eficiente și accesibile elemente ale jocurilor⁹.

Riscuri

Dificultăți în evaluarea momentului în care este necesară îngrijirea în persoană față de cea digitală și în demonstrarea valorii îngrijirii în persoană față de cea digitală (adesea mai ieftină).

Un risc unanim recunoscut este acela că digitalizarea asistenței în domeniul sănătății mintale poate reduce conexiunea umană și compasiunea care este indispensabilă pentru a oferi și a beneficia de îngrijire, sprijin și vindecare. Îngrijirea nu înseamnă doar executarea unor sarcini, ci și emoție. Este o parte fundamentală a relațiilor umane și este o interacțiune socială extrem de complexă. (26) Deși apelurile video și metaversul pot înlocui o parte din interacțiunile interpersonale, mulți oameni încă simt că este diferită de contactul față în față. Este o evaluare dificilă și personală dacă contactul față în față sau contactul virtual se potrivește mai bine, având în vedere circumstanțe precum preferințele personale, nevoile de sănătate mintală, finanțarea disponibilă, accesibilitatea geografică, accesibilitatea tehnologiei¹⁰, accesul la un spațiu sigur pentru a face videocall¹¹, etc.

⁹ Inclusiv cercetări axate pe reducerea riscurilor și pe formarea profesioniștilor din domeniul sănătății mintale și a utilizatorilor de servicii în vederea exploatații optime a gamificării.

¹⁰ De exemplu, unele platforme de telesănătate nu sunt suficient de accesibile pentru persoanele cu deficiențe de vedere sau de auz.

¹¹ Unele persoane nu dispun de un spațiu sigur și privat acasă sau la locul de muncă, unde să poată face apeluri video/lucra la sănătatea lor mintală pe cale digitală.

Digitalizarea relației de îngrijire poate atrage după sine și o lipsă de implicare. Relațiile pe platformele digitale duc la slăbirea legăturilor cu site-urile și persoanele. Acest lucru - valabil pentru rețelele de socializare - pare valabil și pentru platformele digitale de furnizare a serviciilor de sănătate mintală. Relația furnizor-utilizator pe multe platforme digitale este adesea inexistentă sau limitată, reflectând relațiile digitale în sens mai larg (încetarea prematură a terapiei cu un consilier electronic pe un portal digital de sănătate mintală reflectă ușurința de a "rupe prietenia" cu o cunoștință pe Facebook sau de a bloca pe cineva pe Instagram sau Twitter). (27) Un model de furnizare mai tradițional ar putea încuraja implicarea utilizatorilor de servicii prin intermediul unei responsabilități de susținere.

Controlul limitat al calității noilor servicii digitale și al noilor actori

O preocupare importantă în ceea ce privește multe tehnologii digitale în domeniul îngrijirii sănătății mintale a fost lipsa dovezilor privind eficacitatea și eficiența acestora. Din cele peste 1 000 de aplicații disponibile în mod public axate pe bunăstare și pe gestionarea stresului în 2020, doar 2 % au fost susținute de cercetări. (28) Chiar și atunci când erau prezente, calitatea dovezilor era slabă. Acest lucru a fost parțial legat de factori precum evoluția rapidă a tehnologiilor, ritmul lent de generare a dovezilor și dificultatea de a testa tehnologiile digitale de sănătate mintală în conformitate cu cercetări riguroase (de exemplu, prin intermediul unui studiu controlat randomizat). (29)

Dacă informațiile pe care le primesc oamenii nu sunt fiabile și verificate științific, acestea pot fi lipsite de validitate și, prin urmare, pot afecta atât rezultatele în materie de sănătate, cât și încrederea utilizatorilor de servicii în serviciile de sănătate mintală.

Au existat cazuri specifice care exemplifică în mod clar aceste problematice, cum ar fi cazul unui chatbot de consiliere pentru copii - promovată de sistemul național de sănătate din Regatul Unit - care nu a reușit să detecteze abuzurile sexuale (și să lase un moderator uman să intervină). (26) Acest lucru generează îngrijorare cu privire la siguranța tehnologiilor digitale, la posibilitatea de a avea încredere în ele. De asemenea, ele deschid discuția cu privire la cine ar trebui să fie responsabil atunci când lucrurile merg prost.

Riscul scurgerilor de date sau al altor încălcări ale vieții private a persoanelor

Cel mai frecvent menționate riscuri ale tehnologiilor digitale de sănătate mintală abordate în literatura de specialitate se referă la viața privată, confidențialitatea și securitatea datelor și informațiilor utilizatorului. Încălcări ale confidențialității au fost deja observate în cazul mai multor instrumente mentale digitale, cum ar fi aplicațiile de sănătate mobilă, dispozitivele portabile și neurotehnologiile de consum.

Este esențial să se asigure că datele digitale colectate în scopuri de sănătate mintală nu sunt reprofilate și utilizate pentru supraveghere sau vândute pentru profit/marketing, deoarece orice lipsă de încredere sau de transparență într-un astfel de sistem va eroda utilizarea semnificativă. (30)

O analiză canadiană a celor mai populare aplicații mobile de sănătate mintală de pe Apple App Store și Google Play Store a constatat că majoritatea aplicațiilor disponibile în comerț nu includ o politică de confidențialitate sau termeni de acord, că nivelul de citire a politicilor scrise existente este adesea inaccesibil pentru populația generală și că multe dintre politicile de confidențialitate existente prevăd că informațiile utilizatorilor pot fi partajate cu terțe părți.¹² Aceste deficiențe în materie de

¹² Magazinele populare de aplicații pentru smartphone-uri au fost căutate folosind combinații de cuvinte cheie "track" și "mood" și sinonimele acestora. Primele 100 de aplicații din fiecare căutare au fost evaluate în funcție de criteriile de includere și de excludere. Robillard, J. M. et al. Disponibilitatea, lizibilitatea și conținutul politicilor de confidențialitate și al termenilor de acord ai aplicațiilor de sănătate mintală. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6430038/>

confidențialitate includ accesul ilicit de către terți la informații confidențiale legate de pacienți, criminalitatea informatică și scurgerile accidentale de date. Punctele slabe în materie de securitate a datelor și de confidențialitate sunt susceptibile de a avea un efect negativ de bulgăre de zăpadă asupra încrederii utilizatorilor de servicii și asupra relației medic-utilizator. Astfel de riscuri legate de schimbul de date reprezintă un aspect important, având în vedere intersecția dintre interesele comerciale și cele de sănătate publică în spațiul digital.¹³ Astfel, există preocupări etice clare. (31)

De asemenea, datele care sunt divulgate pot fi folosite pentru a discrimina persoanele, de exemplu în contextul asigurărilor, al angajării, al locuințelor, al ratingurilor de credit.

Schimbul sporit de informații între profesioniștii și serviciile de sănătate amplifică, de asemenea, riscul de scurgere de date. Chiar dacă sistemele sunt sigure, utilizarea abuzivă a sistemului sau greșelile umane în respectarea protocoalelor pot duce totuși la scurgeri de date. Cu cât mai multe date sunt partajate la scară mondială, cu atât mai mare este șansa ca ceva să meargă prost. De asemenea, oamenii pot face greșeli cu propriile lor date de sănătate.

Nerespectarea aspectelor legate de confidențialitate ar putea influența dorința indivizilor de a-și dezvălui suferința. În cazul în care datele sunt insuficient securizate și, prin urmare, există riscul de a fi încălcate, se așteaptă ca neîncrederea utilizatorilor de servicii să aibă multiple consecințe negative. (32) În primul rând, se poate pierde încrederea utilizatorilor de servicii în furnizorul lor de servicii de îngrijire. În al doilea rând, se așteaptă ca perspectiva încălcării confidențialității și a vulnerabilităților de securitate să diminueze acceptarea tehnologiilor digitale de sănătate mintală.

Consolidarea viziunii individualiste asupra sănătății mintale și invizibilitatea factorilor sociali determinanți

Un alt motiv de îngrijorare este tendința multor abordări tehnologice, cum ar fi, de exemplu, îngrijirea personalizată, de a fi orientate spre detectare și diagnosticare, cu accent pe individ, care este identificat ca necesitând intervenția unui expert.

Această încadrare dominantă subminează importanța rețelelor și a relațiilor sociale în problemele de sănătate mintală și în procesele de recuperare, ceea ce are ca rezultat invizibilitatea factorilor sociali determinanți ai sănătății mintale și a importanței comunităților. (26)

Încredere excesivă în tehnologie și așteptări nerealiste

La nivel macroeconomic, supraevaluarea dovezilor privind progresele tehnologice poate modifica modul în care este direcționată finanțarea și poate îndepărta resursele de acolo unde acestea sunt cele mai necesare. Acest lucru sporește posibilitatea ca tehnologia să monopolizeze resurse limitate. (26)

În plus, așteptările nerealiste privind disponibilitatea la orice oră a furnizorilor de asistență medicală prin intermediul e-mailurilor sau al mesajelor text ar putea reprezenta o povară suplimentară pentru profesioniștii din domeniul sănătății.

2. Distribuția inegală a riscurilor și oportunităților

¹³ Într-un studiu transversal al 36 de aplicații cele mai bine cotate pentru depresie și renunțarea la fumat (Huckvale et al., 2019), 80 % dintre aplicații au transmis datele utilizatorilor către Facebook și Google, dar numai 40 % dintre acestea au dezvăluit acest lucru într-o politică de confidențialitate. Acest lucru este cu atât mai îngrijorător cu cât mulți utilizatori nu citesc politicile de confidențialitate ale aplicațiilor.

După cum s-a evaluat în paginile anterioare, digitalizarea aduce atât riscuri, cât și oportunități pentru sănătatea mintală. Obiectivul factorilor de decizie politică, al inovatorilor, al cetățenilor și al instituțiilor publice din întreaga lume în următorii ani este de a găsi o modalitate de a beneficia de un număr maxim de beneficii și oportunități și de a reduce numărul de prejudicii și riscuri. Cu toate acestea, la fel de important, aceștia trebuie să se concentreze și asupra modului în care să se asigure că aceste oportunități sunt distribuite în mod egal și echitabil în rândul populației și că digitalizarea nu sporește inegalitățile existente sau creează altele noi. În următoarele două secțiuni ne vom concentra în mod special asupra acestor două riscuri.

2.1 Creșterea unor noi inegalități: decalajul digital

Fractura digitală descrie fenomenul conform căruia tehnologia nu este disponibilă în mod egal pentru toate grupurile sociale. Un prim "decalaj digital", de bază, se referă la aspecte legate de acces (prezența unei conexiuni la internet, disponibilitatea unui computer sau a unui smartphone) și de accesibilitate (accesul la internet poate fi prohibitiv pentru anumite grupuri de populație). Cu toate acestea, accesul egal nu implică egalitatea de șanse: o conexiune în bandă largă și accesul la un hardware nu te duc departe dacă nu dispui și de conținut de calitate și de alfabetizarea digitală necesară pentru a transforma această conexiune într-un portal de posibilități. (33)

Disparitățile în ceea ce privește accesul la tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC) și nivelul de competență în acest domeniu, în special între copiii avantajați și cei dezavantajați din punct de vedere socio-economic, precum și între rezidenții din mediul rural și cei din mediul urban, sunt de mult timp în centrul atenției politicilor publice. Expresia "decalaj digital" a fost inventată pentru a sublinia faptul că astfel de disparități pot amenința coeziunea socială și națională, deoarece împiedică participarea deplină la muncă și reduc eficacitatea politică pentru grupurile de populație care sunt lăsate în urmă pe partea analogică a decalajului. (34)

Aceasta este o problemă mult mai mare decât o problemă tehnologică. Este o problemă legată de determinanții sociali ai sănătății mintale. Atunci când un decalaj digital stă în calea obținerii unei educații de calitate, este, de asemenea, un decalaj al cunoașterii.¹⁴ Atunci când împiedică vizitarea medicului, este un decalaj în ceea ce privește sănătatea și bunăstarea. Atunci când împiedică dobândirea de competențe și participarea la competiția pentru locuri de muncă, reprezintă un decalaj în ceea ce privește oportunitățile. (33) Atunci când vă împiedică să vă protejați împotriva phishing-ului, a furtului de identitate, a abuzurilor și a marketingului, este un decalaj în materie de siguranță și securitate. Prin urmare, distribuția inegală a resurselor materiale, culturale și cognitive pentru a valorifica aceste oportunități poate perpetua și chiar exacerba diferențele de statut existente.

Lacunele în ceea ce privește accesul și competențele digitale nu sunt doar situaționale, ci de natură sistemică. Acestea trebuie abordate înainte de a putea profita pe deplin de avantajele digitalizării. (35)

Strategiile de incluziune digitală - cum ar fi subvenționarea achiziționării de echipamente, asistență pentru facturarea internetului și educație pentru îmbunătățirea competențelor digitale - pot fi necesare pentru a preveni excluderea persoanelor atât din serviciile de sănătate și sociale digitalizate, cât și din societate în general. Cu toate acestea, abordarea echității digitale poate însemna, de asemenea, să se asigure că oamenii pot avea acces la resurse în întregime "nedigitale" pentru cei care nu doresc sau nu pot utiliza abordări tehnologice digitale pentru îngrijire și sprijin. (26)

Este, de asemenea, esențial să se ofere sprijin suplimentar și adaptat grupurilor de populație care sunt deosebit de vulnerabile la riscurile digitalizării (de exemplu, copiii și tinerii) sau celor care prezintă un

¹⁴ O treime dintre copiii de vârstă școlară din lume (sau 463 de milioane de elevi) nu au avut acces la învățământul la distanță în timpul pandemiei. [UNICEF](#).

risc mai mare de a fi excluși din punct de vedere digital sau de a fi înșelați de marketing/phishing etc. (cum ar fi unele persoane care se confruntă cu tulburări psihice sau persoanele în vârstă). Sondajele efectuate în țările cu venituri ridicate sugerează că persoanele care suferă de probleme de sănătate mintală - inclusiv cele care locuiesc în centre de îngrijire pe termen lung - se confruntă cu un risc sporit de exclusiune digitală, din cauza lipsurilor materiale și a posibilităților reduse de a utiliza sau de a fi instruite în domeniul tehnologiei informației sau al internetului. (25)

2.2 Consolidarea inegalităților existente

Potențialul de părtinire sau discriminare algoritmică este bine documentat: unele tehnologii digitale de sănătate mintală sunt alimentate de modele de învățare automată, care pot perpetua prejudecățile existente și prezintă riscuri de discriminare algoritmică. Discuțiile publice în acest domeniu s-au axat adesea pe inegalitatea de gen, rasă și inegalitatea socio-economică. Studii recente (26) se referă, de asemenea, la tehnologiile de inteligență artificială și algoritmice care perpetuează discriminarea existentă în materie de sănătate mintală și de dizabilități.

Un răspuns la sistemele algoritmice tendențioase a fost acela de a se concentra pe crearea unor seturi de date nepărtinitoare. Seturile de date ar putea fi mai diversificate, pentru a surprinde diverse experiențe umane. Acest lucru ar evita consecințele negative pentru persoanele care, datorită diverselor complexități umane și circumstanțiale din viața lor, sunt considerate "aberrante din punct de vedere statistic", pentru care sistemele de decizie algoritmică nu sunt echipate corespunzător. (26) O altă soluție constă în antrenarea algoritmilor pe subgrupuri mai mici de subpopulații sau comunități specifice. Pentru a crea seturi de date reprezentative, persoanele din comunitățile marginalizate (de exemplu, minoritățile rasiale sau persoanele cu dizabilități psihosociale) trebuie să fie implicate în proiectarea și dezvoltarea tehnologiilor digitale, altfel nu vor putea beneficia de acestea.¹⁵

3. Viziunea Mental Health Europe: o abordare psihosocială bazată pe drepturile omului ca principiu director

Digitalizarea este aici pentru a rămâne și are multe avantaje pentru sănătatea mintală. Cu toate acestea, ea aduce, de asemenea, riscuri semnificative, inclusiv consolidarea inegalităților existente și crearea de noi inegalități.

Prin urmare, este esențial ca țările și UE să elaboreze politici și reglementări care să consolideze "oportunitățile de egalizare" pe care le aduce digitalizarea și să reducă riscurile, în special pentru grupurile care au deja mai puține șanse în viață.

O strategie posibilă pentru a contribui la contracararea riscului tehnologiilor digitale este de a muta accentul de la tehnologia în sine la întrebarea cine beneficiază de pe urma impulsului dat de aceste tehnologii și - poate mai important - cine nu beneficiază sau cine se simte mai rău din cauza lor. (26)

Digitalizarea ar trebui privită nu ca un scop în sine, ci mai degrabă ca un mijloc pentru atingerea unui scop. Un mijloc către o societate mai sănătoasă din punct de vedere mental, o autonomie și o capacitate de acțiune sporite asupra propriei noastre sănătăți mintale și o îngrijire mai bine adaptată a sănătății mintale. Noile tehnologii ar trebui să fie încadrate într-o imagine mai largă, cum ar fi "promovarea bunăstării umane și responsabilizarea cetățenilor", dincolo de faptul că tehnologia este

¹⁵ Acest lucru este deosebit de important de luat în considerare atunci când se lucrează pentru un acces mai echitabil la intervențiile digitale în domeniul sănătății mintale, deoarece persoanele albe, și în special femeile albe de vârstă tânără sau mijlocie, sunt de obicei supraprezentate în studiile de cercetare. <https://www.nature.com/articles/s44159-021-00003-1.pdf?proof=tr+>

pur și simplu profitabilă, legală și sigură. Acest lucru este deosebit de important, având în vedere interesele comerciale în joc.

Credem că acest lucru poate fi realizat prin adoptarea unui model psihosocial de înțelegere a sănătății mintale și prin respectarea unei abordări bazate pe valori a drepturilor omului ca orientare centrală. Trebuie să căutăm modalități prin care tehnologiile să promoveze și să protejeze drepturile omului (cum ar fi dreptul la sănătate, dreptul la viață privată, interzicerea discriminării) și trebuie să privim imaginea de ansamblu, abordând factorii socio-economici și de mediu determinanți pentru sănătatea mintală. Co-crearea este esențială: cercetarea care implică în mod activ utilizatorii în dezvoltarea, proiectarea și implementarea tehnologiei - precum și în guvernarea acesteia - va contribui la asigurarea faptului că tehnologia este mai degrabă favorabilă decât invalidantă.

"Drepturile omului prin proiectare"¹⁶ reprezintă o abordare emergentă a proiectării care garantează că drepturile omului sunt integrate în toate elementele de dezvoltare a tehnologiei și a inteligenței artificiale. Drepturile omului prin proiectare ar putea fi urmărite de guverne și de actorii societății civile, inclusiv de dezvoltatorii de tehnologie și de întreprinderi. (26)

"Există potențiale consecințe negative grave dacă principiile etice și obligațiile privind drepturile omului nu sunt prioritare pentru cei care finanțează, proiectează, reglementează sau utilizează tehnologiile de inteligență artificială pentru sănătate". Organizația Mondială a Sănătății

4. Transpunerea viziunii în acțiune

Cum putem transpune această viziune în realitate? Vom aborda această întrebare pentru fiecare dintre cele trei domenii. Dar mai întâi vom oferi o imagine de ansamblu a principalelor evoluții politice care au loc deja la nivelul UE.

4.1 Principalele evoluții politice ale UE

Una dintre prioritățile principale ale Comisiei Europene pentru perioada 2019-2024, stabilită în orientările politice ale președintelui Comisiei, Ursula von der Leyen, este "O Europă adaptată erei digitale". Din această prioritate generală decurg mai multe domenii de acțiune. La 19 februarie 2020, Comisia a publicat diferite documente pentru a duce mai departe strategia sa privind digitalizarea. [Comunicarea "Modelarea viitorului digital al Europei"](#) stabilește acțiuni prioritare în cadrul a trei rubrici: 1) o tehnologie care funcționează pentru oameni; 2) o economie echitabilă și competitivă; 3) o societate deschisă, democratică și durabilă. Inteligența artificială este inclusă la primul capitol, strategia UE privind datele la al doilea, iar o propunere privind dosarele electronice de sănătate la al treilea capitol. În aceeași zi, CE a publicat, de asemenea, [Comunicarea "O strategie europeană pentru date"](#) și o [carte albă intitulată "Inteligența artificială - o abordare europeană a excelenței și încrederii"](#).

¹⁶ Oxford Handbook on AI Ethics (Manualul Oxford privind etica IA) identifică patru piloni pentru drepturile omului prin proiectare: 1. Proiectare și deliberare - sistemele ar trebui să fie proiectate în moduri compatibile cu drepturile omului și ar trebui să includă consultări publice pentru a identifica în mod corespunzător orice riscuri legate de drepturile omului și strategii de atenuare a acestora 2. Evaluarea, testarea și evaluarea - tehnologiile ar trebui să fie evaluate, testate și evaluate, în mod continuu, în raport cu principiile și obligațiile privind drepturile omului 3. Supraveghere independentă, investigații și sancțiuni - ar trebui să existe agenții de supraveghere reglementară solide care să poată efectua investigații și impune sancțiuni pentru încălcări potențiale sau reale ale drepturilor omului care decurg din tehnologii 4. 4. Trasabilitatea, dovezile și dovezile - sistemele trebuie să fie concepute pentru a asigura auditabilitatea de către agențiile de supraveghere independente, cum ar fi prin pregătirea, păstrarea și stocarea în siguranță a documentației de proiectare, a rapoartelor de testare și de evaluare.

În decembrie 2020, Comisia Europeană a propus două inițiative legislative pentru actualizarea normelor care reglementează serviciile digitale în UE: Legea privind [serviciile digitale](#) (DSA) și [Legea privind piețele digitale](#) (DMA), care au intrat în vigoare la 16 și, respectiv, la 1st noiembrie 2022.

Împreună, ele formează un set unic de noi norme care se vor aplica în întreaga UE pentru a crea un spațiu digital mai sigur și mai deschis.

DSA și DMA au două obiective principale:

1. să creeze un spațiu digital mai sigur, în care drepturile fundamentale ale tuturor utilizatorilor de servicii digitale să fie protejate;
2. stabilirea unor condiții de concurență echitabile pentru a stimula inovarea, creșterea și competitivitatea, atât pe piața unică europeană, cât și la nivel mondial.

MHE - ca parte a unei coaliții conduse de [Fundatia 5Rights](#), o organizație care promovează drepturile copiilor într-o lume digitală - a pledat pentru ca aceste evoluții politice să ia în considerare nevoile specifice ale copiilor. Eforturile noastre au fost încununete de succes: Legea privind serviciile digitale cere big tech să evalueze și să atenueze riscurile pentru sănătatea și bunăstarea copiilor. Toate platformele trebuie să asigure siguranța minorilor, să nu îi vizeze cu reclame și să fie mai transparente. Acesta este un pas important către o lume digitală mai sigură pentru copii.

O altă evoluție importantă este [Actul privind](#) inteligența artificială (AIA), o propunere de lege europeană privind inteligența artificială (IA). Aceasta este prima lege privind IA adoptată de un organism de reglementare important de oriunde. Legea repartizează aplicațiile de inteligență artificială în trei categorii de risc. În primul rând, sunt interzise aplicațiile și sistemele care creează un risc inacceptabil (cum ar fi scorurile sociale administrate de guvern). În al doilea rând, aplicațiile cu risc ridicat (cum ar fi un instrument de scanare a CV-urilor care clasifică candidații la un loc de muncă) sunt supuse unor cerințe legale specifice. În cele din urmă, aplicațiile care nu sunt interzise în mod explicit sau enumerate ca fiind de risc ridicat sunt în mare parte nereglementate.

O altă evoluție actuală importantă la nivelul UE este [propunerea Comisiei Europene de a pune în aplicare un Spațiu european de date medicale](#) (EHDS).

Spațiul european de date privind sănătatea are ca scop:

- să le ofere oamenilor posibilitatea de a avea acces și control asupra datelor personale de sănătate.
- Facilitarea utilizării și a schimbului de date privind sănătatea la nivelul UE pentru cercetare, inovare, elaborare de politici și activități de reglementare, în vederea îmbunătățirii calității asistenței medicale, a politicilor și a inovațiilor în domeniul sănătății.
- să promoveze o piață unică autentică pentru sistemele de evidență electronică a datelor medicale, pentru dispozitivele medicale relevante - inclusiv aplicațiile de wellness - și pentru sistemele de inteligență artificială cu risc ridicat.

Pentru a atinge aceste obiective, Spațiul european al datelor medicale oferă infrastructuri, reguli, standarde și practici comune și un cadru de guvernare, stimulând și protejând utilizarea primară (la nivel de caz) și secundară (la nivel de populație) a datelor medicale.

Este important de reținut că EHDS se referă la *schimbul de date*, nu la *stocarea* acestora. Nu va exista un sistem european care să stocheze toate datele de sănătate din Europa. În schimb, EHDS oferă o infrastructură pentru schimbul de date în condiții de siguranță între părțile interesate. Datele primare sunt schimbate doar atunci când utilizatorii de servicii și profesioniștii din domeniul sănătății sunt de

acord cu solicitarea. Datele secundare sunt schimbate doar într-o formă pseudonimizată, criptată și foarte securizată.

Mai multe detalii sunt disponibile în caseta de mai jos.

Accent pe spațiul european al datelor medicale

Ce va schimba Spațiul european de date medicale în domeniul sănătății mintale?

- Pentru utilizatorii de servicii, EHDS oferă dreptul la acces electronic și control asupra datelor personale de sănătate. Puteți vedea ce este înregistrat de către un furnizor de servicii și cine are acces la aceste informații. De asemenea, puteți sugera corecții în dosar, puteți refuza accesul anumitor persoane sau profesioniști din domeniul sănătății la datele dumneavoastră sau puteți solicita schimbul de anumite informații cu alți furnizori europeni de servicii de sănătate.
- Pentru profesioniștii din domeniul sănătății mintale și pentru furnizorii de servicii, EDHS solicită schimbări în infrastructură (capacitatea de a conecta dosarele electronice de sănătate la aplicațiile de date personale de sănătate și la sistemele naționale de schimb de date) și o pregătire și o disponibilitate tehnologică a profesioniștilor pentru a spori cu adevărat accesul și controlul oamenilor asupra propriilor date de sănătate. Creșterea schimbului de date va reduce probabil la minimum dubla administrare, dar va cere, de asemenea, ca serviciile și profesioniștii să fie disponibili pentru a răspunde la solicitările de date.
- Pentru companiile care furnizează sisteme de evidență electronică a datelor medicale și aplicații de wellness, EDHS aduce un control sporit al calității la nivelul UE sub forma certificării (pentru evidența electronică a datelor medicale) și a etichetării voluntare (pentru aplicațiile de wellness).
- Pentru companiile, cercetătorii și factorii de decizie politică care utilizează date privind sănătatea, EHDS oferă dreptul de a solicita date secundare privind sănătatea de la toate sursele de date disponibile (de exemplu, furnizori de servicii, aplicații de wellness și registre de sănătate) din Europa. Un organism național de acces la datele de sănătate analizează cererea și acordă permisiunea pentru schimb.
- Pentru țări, aceasta înseamnă crearea unor infrastructuri care să facă legătura între sistemele naționale de schimb de date și platformele HealthData@EU și MyHealth@EU, precum și a unor structuri de guvernare care să analizeze cererile de date, să faciliteze schimbul sigur și să îmbunătățească calitatea datelor. De asemenea, se solicită participarea la structurile europene de guvernare pentru a garanta că EHDS este just, echitabil, sigur și eficient.

La Mental Health Europe, avem o părere pozitivă cu privire la obiectivele Spațiului european de date privind sănătatea și la accentul pus pe creșterea capacității de acțiune a utilizatorilor de servicii și a proprietății acestora asupra propriilor date privind sănătatea. Sperăm că o mai mare partajare a datelor va îmbunătăți calitatea serviciilor și va reduce povara administrativă pe care o resimt profesioniștii și furnizorii de servicii. Suntem de acord cu certificatele de calitate propuse de EHDS pentru dosarele electronice de sănătate și recomandăm să se înceapă cu cel puțin o etichetare voluntară pentru aplicațiile de wellness, care să fie încurajată puternic de UE și de statele membre¹⁷.

¹⁷ Mental Health Europe consideră că mecanismele obligatorii administrate de organismele guvernamentale au prioritate față de mecanismele voluntare. Pentru a stimula puterea de inovare și atractivitatea pieței europene, care, în cele din urmă, afectează influența UE și a țărilor europene asupra disponibilității aplicațiilor

Observăm, de asemenea, unele puncte care necesită atenție în dezvoltarea ulterioară a EHDS:

- **Sănătatea mintală în centrul atenției.** Având în vedere că EHDS este o inițiativă la nivel de sănătate, iar asistența medicală pentru sănătatea mintală reprezintă doar o mică parte din sectorul sănătății, există riscul ca sănătatea mintală să fie trecută cu vederea. Îngrijirea sănătății mintale necesită categorii, procese și instrumente diferite față de îngrijirea sănătății fizice. De exemplu, informațiile privind sănătatea mintală sunt deosebit de sensibile la stigmatizare și discriminare și necesită informații mai descriptive pentru a surprinde pe deplin situația și suferința unei persoane. Prin urmare, este important ca sănătatea mintală să primească atenția și poziția specială pe care o merită în elaborarea și punerea în aplicare ulterioară a EHDS.
- **Abordarea psihosocială.** Sănătatea mintală este influențată de numeroși factori și, prin urmare, necesită o abordare amplă și un set divers de intervenții. În acest sens, legătura dintre îngrijirea sănătății mintale și domeniile sociale și de ocupare a forței de muncă este de mare importanță. Deoarece EHDS se concentrează doar pe îngrijirea sănătății, există riscul ca, în cadrul conceperii sale, să se creeze noi bariere între îngrijirea sănătății mintale și serviciile de asistență socială, de exemplu în ceea ce privește schimbul de cunoștințe și colaborarea. Prin urmare, cu accent pe sănătatea mintală, ar trebui să se sublinieze, de asemenea, importanța unei abordări psihosociale a sănătății mintale.
- **Nu există digitalizare fără participare, în fiecare etapă.** EHDS este un efort important, atât la nivel național, cât și la nivel european. În timp ce propunerea CE descrie faptul că reprezentanții utilizatorilor de servicii și ai pacienților vor fi invitați să participe și să contribuie la întâlnirile și deciziile, de exemplu, ale consiliului EHDS, noi credem că participarea utilizatorilor de servicii de sănătate mintală este crucială în fiecare etapă, acordând o atenție specială implicării grupurilor dezavantajate. Numai în acest fel putem concepe un sistem care să le dea cu adevărat putere oamenilor, să le prioritizeze nevoile și să limiteze riscurile potențiale la un nivel acceptabil pentru toți cei care utilizează serviciul.

În ceea ce privește evoluțiile politicilor în domeniul ocupării forței de muncă, la 5 iulie 2022, Parlamentul European a adoptat o [rezoluție](#) privind sănătatea mintală în lumea digitală a muncii. Rezoluția solicită UE și statelor membre să reglementeze munca digitală pentru a proteja sănătatea mintală, în cooperare cu angajatorii și reprezentanții lucrătorilor, punând în aplicare o strategie a UE privind sănătatea mintală, împreună cu planuri de acțiune naționale.

În 2021, PE a cerut [dreptul de a se deconecta de la locul de muncă în afara orelor de lucru fără consecințe negative](#). Mai recent, la 10 martie 2022, Parlamentul a adoptat [rezoluția referitoare la un nou cadru strategic al UE privind sănătatea și siguranța la locul de muncă după 2020](#). În această rezoluție, PE constată că [Directiva-cadru 89/391/CEE privind măsurile de îmbunătățire a securității și sănătății la locul de muncă](#) s-ar putea să nu se dovedească suficient de eficientă pentru lumea muncii în secolul XXI. Directiva introduce măsuri de încurajare a îmbunătățirii securității și sănătății lucrătorilor la locul de muncă. Cu toate acestea, ea nu include în mod explicit termenii "risc psihosocial" sau "stres legat de muncă", ceea ce cauzează o lipsă de claritate și interpretări eronate atunci când vine vorba de punerea în aplicare a directivei în diferite state membre ale UE. Lipsa unor standarde și principii comune obligatorii în ceea ce privește riscurile psihosociale în UE conduce *de facto* la o protecție juridică inegală a lucrătorilor. PE invită Comisia să propună, în consultare cu

de sănătate mintală sigure și eficiente, ne concentrăm inițial pe încurajarea puternică a aplicării etichetării voluntare în toate țările UE.

partenerii sociali, o directivă privind riscurile psihosociale și bunăstarea la locul de muncă, care să vizeze prevenirea eficientă a riscurilor psihosociale la locul de muncă.

În ceea ce privește lucrătorii de pe platforme, PE salută [propunerea de directivă a Comisiei privind îmbunătățirea condițiilor de muncă pe platforme](#), care a fost publicată de CE în decembrie 2021, cu scopul de a îmbunătăți condițiile de muncă pentru lucrătorii de pe platforme. O componentă cheie este o schimbare a clasificării lor de angajare. În loc să lase platformele să îi desemneze pe lucrătorii care le folosesc drept "contractori independenți", - un statut care îi privează de drepturile și beneficiile sociale care vin odată cu angajarea tradițională -, aceștia vor fi prezumați a fi angajați obișnuiți, cu excepția cazului în care ei sau platforma furnizează dovezi contrare.

4.2 Recomandări

Am elaborat un set de recomandări cheie pentru fiecare domeniu (traie, muncă și îngrijire a sănătății mintale). Recomandările se referă la subiectele "Siguranță și calitate", "Echitate" și "Dincolo de tehnologie: încadrarea sănătății mintale într-o imagine de ansamblu", deoarece considerăm că acestea sunt cele trei priorități pe care trebuie să le vizeze politicile și reglementările UE și naționale.

Unele dintre recomandări se concentrează în mod special asupra copiilor. Aplicăm acest accent, deoarece copiii și adolescenții nu numai că se află într-o etapă crucială în dezvoltarea sănătății lor mintale, dar sunt și deosebit de sensibili la unele dintre riscurile și oportunitățile evidențiate în capitolul 1. În cele din urmă, copiii sunt protejați în moduri specifice suplimentare prin [Convenția ONU privind drepturile copilului](#). De exemplu, prin dreptul la joacă.

Trăind într-o lume digitală

Siguranță și calitate

- ✓ Guvernele trebuie să acorde prioritate elaborării unor standarde solide pentru proiectarea și dezvoltarea tehnologiei digitale și să reglementeze pentru a solicita ca **siguranța, drepturile și viața privată, în special a copiilor și a tinerilor, să fie respectate prin proiectare și în mod implicit.**
- ✓ Companiile de tehnologie trebuie să conceapă servicii digitale care să țină cont, în mod implicit, de vulnerabilitățile, nevoile și drepturile copiilor și tinerilor. În mod esențial, acest principiu al considerației avansate trebuie să se aplice tuturor serviciilor digitale pe care copiii și tinerii sunt susceptibili să le acceseze în realitate, nu doar acelor servicii care îi vizează în mod specific.
- ✓ Guvernele ar trebui să asigure o **aplicare fermă a** dispozițiilor **GDPR** și ePrivacy, în special în ceea ce privește utilizarea datelor cu caracter personal sensibile. Aceasta include interzicerea publicității direcționate bazate pe urmărirea involuntară, crearea de profiluri personale și datele deduse.¹⁸
- ✓ Companiile de social media - în absența legislației și a reglementărilor - ar trebui să adopte o abordare proactivă de **autoreglementare** pentru a-și face platformele mai sigure pentru tinerii

¹⁸ Practicile actuale de publicitate bazată pe comportament se bazează pe date deduse pentru a crea profiluri de utilizatori. Aceste profiluri, completate de informații despre prietenii sau utilizatorii similari cu care au interacționat, determină ce reclame sunt recomandate.

utilizatori și pentru alte grupuri potențial vulnerabile, cum ar fi persoanele cu dizabilități psihosociale.

- ✓ Companiile de tehnologie trebuie să asigure metode coerente și accesibile pentru **raportarea de către utilizatori a conținutului ilegal** (inclusiv a discursului instigator la ură, a intimidării și a hărțuirii).¹⁹
- ✓ Platformele online foarte mari (Very Large Online Platforms - VLOP) trebuie să fie atente la bunăstarea mentală a tinerilor și a altor grupuri vulnerabile și să le dea acestora posibilitatea de a decide cum doresc să interacționeze cu aplicațiile și site-urile web, de exemplu prin sisteme de avertizare care să semnaleze o anumită cantitate de utilizare zilnică. Ar trebui să existe o discuție publică cu privire la măsura în care companiile din domeniul social media pot utiliza **caracteristici care sunt concepute în mod deliberat pentru a promova consolidarea comportamentului și dependența**, în special pe platformele utilizate în principal de tineri.
- ✓ Platformele online ar trebui să **includă avertismente de declanșare pentru conținuturi sensibile** (de exemplu, automutilare sau tulburări alimentare).

Acțiuni

- ✓ Guvernele, de la toate nivelurile, trebuie să investească în infrastructura digitală și în soluții TIC accesibile, pentru a se asigura că **toată lumea poate avea acces la tehnologiile digitale**. Trebuie să se pună în aplicare acțiuni specifice pentru grupurile defavorizate, pentru a se asigura că nimeni nu este lăsat în urmă.
- ✓ Guvernele naționale și locale trebuie să asocieze eforturile de mai sus cu **investiții în alfabetizarea digitală**, asigurându-se că programele școlare, universitare și de formare profesională din întreaga Europă includ abilități și competențe digitale de la o vârstă fragedă. Aceste măsuri ar trebui să meargă mână în mână cu inițiative de creștere a alfabetizării digitale a părinților și a persoanelor în vârstă, care nu au primit o astfel de formare în școală și nu au oportunitățile de educație formală pentru a recupera decalajul față de evoluțiile înregistrate. Alfabetizarea digitală ar trebui să includă sensibilizarea cu privire la utilizarea digitală adecvată și la riscuri, pentru a rămâne în siguranță online.
- ✓ Guvernele ar trebui să elaboreze reglementări care să **împiedice ca algoritmi de inteligență artificială/tehnologiile de marketing să vizeze în mod activ copiii sau grupurile vulnerabile**, cum ar fi persoanele cu dizabilități psihosociale.
- ✓ În special atunci când vine vorba de noi progrese, cum ar fi metaversul sau inteligența artificială din ce în ce mai puternică, **tinerii ar trebui să fie consultați în mod semnificativ**

¹⁹ În ceea ce privește moderarea conținutului de pe site-urile web și de pe platformele de socializare, tinerii consideră că încălcarea standardelor comunității nu este tratată suficient de repede sau nu este luată suficient de în serios. În timp ce postările online cu conținut ilegal (incitare la comiterea unei infracțiuni sau la violență, exploatare sexuală) au reguli mai clare pentru a fi detectate și eliminate rapid, conținutul "reprobabil" continuă să circule pe scară largă pe platformele de socializare. Acest lucru este valabil în special pentru discursul instigator la ură, hărțuirea și intimidarea. Sursa: [Making digitalisation work for young people](#), Forumul European al Tineretului, august 2022.

pentru a se asigura că noile tehnologii contribuie la îmbunătățirea vieții lor, în loc să agraveze preocupările legate de supraveghere și dependență. (36)

Dincolo de tehnologie: încadrarea sănătății mintale într-o perspectivă mai largă

- ✓ Factorii de decizie politică ar trebui să asigure inițiative menite să **abordeze factorii sociali, de mediu și economici care stau la baza bunăstării familiilor și care alimentează comunitățile reziliente**. O astfel de abordare mai amplă este esențială astfel încât copiii și tinerii să poată face față provocărilor cu care se vor confrunta în viață, inclusiv, dar și dincolo de cele legate de digitalizare.
- ✓ Guvernele, de la toate nivelurile, trebuie să se asigure că **abilitățile de gândire critică sunt integrate** în toate programele de învățământ. Acest lucru le va permite utilizatorilor să recunoască și să respingă informațiile false.

Lucrul într-o lume digitală

Siguranță și calitate

- ✓ Angajatorii ar trebui să ofere **reguli clare și transparente privind modalitățile de telemuncă** pentru a se asigura că orele de lucru sunt respectate și pentru a preveni izolarea socială și profesională, precum și confuzia dintre timpul de lucru și timpul petrecut acasă; trecerea totală sau parțială la telemuncă ar trebui să fie rezultatul unui acord între angajator și reprezentanții angajaților.

Acțiuni

- ✓ Comisia Europeană, statele sale membre și țările din afara UE ar trebui să furnizeze investiții specifice pentru a se asigura că **toți lucrătorii au un acces suficient la serviciile digitale, în special pentru grupurile cele mai excluse din punct de vedere digital** (cum ar fi lucrătorii în vârstă sau persoanele cu handicap). Creșterea accesibilității include accesul la învățarea pe tot parcursul vieții și la formarea profesională adaptată la nevoile individuale pentru a spori **competențele digitale**.

Dincolo de tehnologie: abordarea sănătății mintale într-o perspectivă mai largă

- ✓ Cadrul de reglementare actual la nivelul UE ar trebui consolidat pentru a preveni și a aborda mai bine riscurile psihosociale legate de muncă. Adoptarea unui nou instrument obligatoriu la nivelul UE - o directivă UE care să abordeze în mod specific riscurile psihologice legate de muncă - este esențială. Aceasta ar determina schimbări legislative în statele membre în care acestea sunt cele mai necesare și ar asigura treptat un nivel minim egal de protecție pentru lucrători în întreaga UE.
- ✓ Având în vedere că riscurile psihosociale legate de locul de muncă reprezintă o provocare colectivă și nu o problemă individuală bazată pe reziliența lucrătorilor, o directivă a UE care să abordeze în mod specific riscurile psihosociale legate de locul de muncă ar trebui să se concentreze în mod deosebit pe **măsurile preventive la locul de muncă** (de exemplu, prin instituirea unor mecanisme de prevenire a experiențelor de anxietate, depresie și epuizare), adoptând o **abordare de reglementare colectivă în locul celei individuale**.

Îngrijirea sănătății mintale în lumea digitală

Siguranță și calitate

- ✓ Furnizorii de servicii și factorii de decizie politică ar trebui să sporească protecția datelor generate de utilizatorii de servicii și să **protejeze viața privată a utilizatorilor de servicii**, prin soluții tehnice (de exemplu, criptografie) și intervenții normative.
- ✓ Guvernele ar trebui să investească în **cercetări solide, bazate pe dovezi**, privind tehnologiile digitale de sănătate mintală și ar trebui să le finanțeze numai pe cele care respectă dovezi stricte de siguranță și eficacitate.
- ✓ **Persoanele cu experiență de viață ar trebui să fie implicate** în dezvoltarea și evaluarea impactului/riscurilor viitoarelor tehnologii digitale.
- ✓ Trebuie elaborate **standarde de calitate** pentru aplicațiile digitale de sănătate mintală, pentru roboții de chat și pentru consiliere, precum și pentru algoritmii de inteligență artificială care semnaleză cine ar putea avea nevoie de ce tip de sprijin. UE și guvernele naționale ar trebui să stimuleze elaborarea acestor standarde și să reglementeze punerea lor în aplicare.

Acțiuni

- ✓ Persoanele din comunitățile marginalizate (de exemplu, minoritățile rasiale sau persoanele cu dizabilități psihosociale) trebuie să fie implicate în proiectarea, dezvoltarea și testarea tehnologiilor digitale. Acest lucru va "antrena" algoritmi pe care se bazează multe instrumente digitale de sănătate, astfel încât grupurile sensibile de utilizatori (pe criterii de vârstă, sex, etnie etc.) să nu mai fie considerate aberante din punct de vedere statistic. Prin asigurarea faptului că instrumentele digitale de sănătate mintală sunt eficiente pentru utilizatorii care aparțin grupurilor minoritare, coproiectarea răspunde unor considerente legate atât de eficacitate, cât și de echitate.
- ✓ Guvernele, universitățile și fundațiile trebuie să aloce **mai multe fonduri** pentru cercetarea în domeniul inteligenței artificiale în Europa, pentru a se asigura că procesele de învățare automată sunt lipsite de prejudecăți.
- ✓ Guvernele trebuie să **crească nivelul de alfabetizare digitală**, atât în rândul utilizatorilor, cât și al furnizorilor. Un efort esențial necesar este acela de a învăța profesioniștii din domeniul sănătății și specialiștii în sprijinul între egali cum să utilizeze tehnologiile digitale și mobile pentru a oferi asistență medicală. Cu toate acestea, formarea noilor furnizori reprezintă doar jumătate din imagine. Considerentele legate de echitate impun, de asemenea, să se asigure alfabetizarea digitală a tuturor utilizatorilor, în special a celor mai expuși riscului de excludere.
- ✓ Pentru a spori accesibilitatea serviciilor digitale de sănătate mintală, inclusiv în zonele rurale și în rândul segmentelor socio-economice defavorizate, guvernele ar trebui să exploreze intervențiile care ar putea **reduce costurile** serviciilor digitale de sănătate mintală suficient de validate pentru utilizatorii individuali. Există o serie de strategii pentru atingerea acestui obiectiv, cum ar fi promovarea adoptării de hardware și software cu sursă deschisă, precum și adoptarea unor planuri de rambursare a costurilor de către furnizorii de servicii medicale.

Dincolo de tehnologie: încadrarea sănătății mintale într-o perspectivă mai largă

- ✓ Guvernele ar trebui să permită ca decizia între îngrijirea digitală și întâlnirile față în față să fie **bazată pe valoare și nu pe costuri**. Acest lucru înseamnă că guvernele, pe lângă garantarea accesibilității îngrijirii digitale a sănătății mintale, ar trebui să asigure în continuare și posibilitatea de a oferi îngrijire și sprijin în persoană. Decizia cu privire la care dintre îngrijiri funcționează cel mai bine trebuie să fie luată de către utilizatorul serviciului, cu sprijinul

profioniștilor din domeniul sănătății, nu de către furnizorii de servicii sau de către asigurările de sănătate.

- ✓ Guvernele ar trebui să **reziste tentației "tehnosoluționismului"**, credința (eronată) că orice problemă socială are o soluție tehnologică și că sunt posibile soluții tehnologice simple pentru ceea ce sunt, de fapt, probleme sociale extrem de complexe. (26). Sănătatea mintală nu este o problemă individuală, care poate fi abordată cu o soluție tehnologică simplă. Este o problemă socială, deoarece este determinată de factori socio-economici, relaționali și de mediu, iar factorii de decizie politică trebuie să țină cont de aceștia.

5. Concluzii

Ar trebui să fie clar până acum că, pentru ca tehnologiile digitale să consolideze oportunitățile pentru o bună sănătate mintală la nivelul întregii populații, guvernele trebuie să investească în **siguranță și calitate** și să asigure **responsabilitatea** atunci când acestea nu sunt furnizate. Responsabilitatea nu ar trebui să fie plasată pe tehnologia în sine, ci mai degrabă pe cei care o proiectează, o dezvoltă și o implementează. Atribuirea adecvată a responsabilității și a despăgubirilor nu este vitală doar pentru indivizi, ci și pentru încrederea publicului în soluțiile bazate pe tehnologie. (26)

În plus, trebuie să se țină seama de corectitudine și **echitate**. Evitarea exacerbării inegalităților socio-economice prin intermediul instrumentelor digitale este o cerință primordială pentru implementarea acestor tehnologii în conformitate cu etica. Implicarea activă a celor care sunt cei mai afectați de tehnologiile algoritmice și bazate pe date nu ar trebui privită doar ca o etapă necesară a "implicării părților interesate", ci mai degrabă ca o necesitate etică. În acest fel, tehnologiile digitale vor fi aplicate nu doar pentru că sunt fezabile, ci pentru că răspund unei nevoi reale. (26)

Acest raport nu are pretenția de a oferi un răspuns la toate întrebările posibile în legătură cu digitalizarea și sănătatea mintală. Complexitatea aspectelor în joc, faptul că există diferiți actori cu interese concurente, viteza diferită dintre progresele tehnologice și procesele de elaborare a legilor fac imposibilă abordarea tuturor nuanțelor într-un document scurt. Cu toate acestea, analiza noastră a arătat clar încotro dorim să ne îndreptăm: **către tehnologii digitale care consolidează drepturile omului și permit oamenilor să se dezvolte**. În acest sens, tehnologiile digitale sunt doar un instrument pentru un scop mai mare. Cum ne asigurăm de acest lucru? Prin ascultarea vocii tuturor actorilor interesați. Utilizând cadrul drepturilor omului, modelul psihosocial și abordarea de co-creație ca o busolă pentru a rezolva orice dilemă actuală sau viitoare.

O societate "în care vocea fiecăruia nu este analizată, ci ascultată, într-un context colectiv și democratic". Dan McQuillan

Bibliografie

1. *Rețeta de conectare: Utilizarea puterii interacțiunilor sociale și a dorinței profunde de conectare pentru a stimula sănătatea și starea de bine.* Martino J, Pegg J, Frates EP. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125010/>, 2015, Am J Lifestyle Med.
2. *Cum vorbim de sănătate mintală pe plan social.* Doda, Irene. <https://www.siamomine.com/salutementale-sui-social/>.
3. *Utilizarea social media crește depresia și singurătatea.* Berger, Michele W. 2018. <https://penntoday.upenn.edu/news/social-media-use-increases-depression-and-loneliness>.
4. *Corelații motivaționale, emoționale și comportamentale ale fricii de a lipsi.* Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>, 2013, Computers in Human Behavior.
5. *Faptele și statisticile privind cyberbullying-ul pentru 2018 - 2022.* Cook, Sam. <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>.
6. *Nu te poți opri din a-ți verifica telefonul pentru că Silicon Valley l-a proiectat astfel.* Basen, Ira. 2019. <https://www.cbc.ca/radio/sunday/the-sunday-edition-september-16-2018-1.4822353/you-can-t-stop-checking-your-phone-because-silicon-valley-designed-it-that-way-1.4822360?x-eu-country=true>.
7. *Înțelegerea crizei de sănătate mintală a tinerilor: Un interviu cu Elia Abi-Jaoude.* Spencer, Miranda. <https://www.madinamerica.com/2022/01/understanding-youth-mental-health-crisis/>, 2022, Mad in America .
8. *50 de ani de istorie a jocurilor de noroc, în funcție de fluxul de venituri (1970-2020).* Wallach, Omri. 2020. <https://www.visualcapitalist.com/50-years-gaming-history-revenue-stream/>.
9. *Industria europeană a jocurilor video. Date esențiale pentru 2020.* ISFE, [Online] <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2020/08/ISFE-final-1.pdf>.
10. *Ponderea jucătorilor din anumite țări europene care consideră că jocurile video au efecte pozitive asupra sănătății mintale, în septembrie 2020.* Clement, J. 2021. <https://www.statista.com/statistics/1222708/gaming-mental-health-attitudes-lockdown-covid-europe/>.
11. *Sisteme de recompensare a jocurilor: Experiențe de joc și semnificații sociale.* Wang, Hao & Sun, Chuen-Tsai. https://www.researchgate.net/publication/268351726_Game_Reward_Systems_Gaming_Experiences_and_Social_Meanings, 2012.
12. *Prevalența globală a tulburărilor de joc: O revizuire sistematică și o meta-analiză .* Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33028074/>, 2021, Aust N Z J Psychiatry.
13. *Piața jocurilor de noroc online - Dimensiunea globală a industriei, cota de piață, tendințe și previziuni 2022 - 2030.* 2022. <https://www.acumenresearchandconsulting.com/online-gambling-market>.

14. *Jocurile de noroc în rândul adolescenților: o problemă de sănătate publică emergentă.* Armitage, Richard. [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00026-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00026-8/fulltext), 2021, The Lancet Public Health.
15. *Există diferențe semnificative în monitorizarea jocurilor de noroc problematice în Europa - un nou studiu.* Magee, Barry. 2022. <https://www.egba.eu/news-post/significant-differences-exist-in-problem-gambling-monitoring-in-europe-new-study/#:~:text=Studiul%20a%20găsit%20că%20nivelurile,comparațiile%20semnificative%20între%20țări%20sunt%20dificile>.
16. *Asociațiile jocurilor de noroc online cu tulburările de joc și problemele conexe la un eșantion reprezentativ de tineri elvețieni.* Simon Marmet¹, Joseph Studer, Matthias Wicki, Yasser Khazaal și Gerhard Gmel. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.703118/full>, 2021, Front. Psihiatrie.
17. *Un pariu mai sigur? Jocurile de noroc online și sănătatea mintală.* Lees, Merlyn Holkar și Chris. 2020. https://www.moneyandmentalhealth.org/wp-content/uploads/2020/07/A_Safer_Bet.pdf.
18. *Identitate, publicitate și direcționare algoritmică: Sau cum (nu) să vă orientați spre "utilizatorul ideal".* Kant, T. <https://mit-serc.pubpub.org/pub/identity-advertising-and-algorithmic-targeting/release/2>, 2021, MIT Case Studies in Social and Ethical Responsibilities of Computing.
19. *Impactul publicității și marketingului în domeniul jocurilor de noroc asupra copiilor și adolescenților: Recomandări de politici pentru minimizarea prejudiciilor.* Gainsbury, Sally & Derevensky, Jeffrey & Sklar, Alyssa. https://www.researchgate.net/publication/46302105_Impact_of_Gambling_Advertisements_and_Marketing_on_Children_and_Adolescents_Policy_Recommendations_to_Minimise_Harm, 2008, Journal of Gambling issues.
20. *Explorarea metaversului.* Stackpole, Thomas. 2022. <https://hbr.org/2022/07/exploring-the-metaverse>.
21. *Telemuncă sănătoasă și sigură: Informare tehnică.* Organizația Mondială a Sănătății. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>.
22. *Teleducerea în UE înainte și după COVID-19: unde ne aflăm.* Centrul Comun de Cercetare al Comisiei Europene. 2020. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2021-06/jrc120945_policy_brief_-_covid_and_telework_final.pdf.
23. *Munca pe platforme digitale și securitatea și sănătatea în muncă.* Karolien Lenaerts, Willem Waeyaert, Dirk Gillis, Ine Smits, Harald Hauben - Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă. 2022. <https://osha.europa.eu/en/publications/digital-platform-work-and-occupational-safety-and-health-overview-regulation-policies-practices-and-research>.
24. *Inteligența artificială pentru gestionarea lucrătorilor: o prezentare generală.* Aleksandr Christenko, Vaida Jankauskaitė, Agnė Paliokaitė, Egidius Leon van den Broek, Karin Reinhold, Marina Jarvis - EU-OSHA. 2022. <https://osha.europa.eu/en/publications/artificial-intelligence-worker-management-overview>.
25. *Raportul mondial privind sănătatea mintală: Transformarea sănătății mintale pentru toți.* Organizația Mondială a Sănătății. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> : s.n., 2022.

26. *Viitorul digital în minte: Reflecting on Technological Experiments in Mental Health & Crisis Support*. Jonah Bossewitch, Lydia X. Z. Brown, Piers Gooding, Leah Harris, James Horton, Simon Katterl, Keris Myrick, Kelechi Ubozoh și Alberto Vasquez. <https://automatingmentalhealth.cc/media/pages/digital-futures-in-mind-report/ba660f37e9-1662080126/digital-futures-in-mind-report-aug-2022-final.pdf> : s.n., 2022.
27. *De la intervenții digitale de sănătate mintală la "dependența" digitală: Unde converg cele două domenii*. Aboujaoude E, Gega L. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32038336/>, 2020, Front Psychiatry.
28. *Aplicații mobile Android și iPhone pentru bunăstarea psihosocială și gestionarea stresului: Systematic Search in App Stores and Literature Review*. Lau N, O'Daffer A, Colt S, Yi-Frazier JP, Palermo TM, McCauley E, Rosenberg AR. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32357125/>, 2020, JMIR Mhealth Uhealth.
29. *Viitorul sănătății mintale digitale în lumea post-pandemică: Bazat pe dovezi, combinat, receptiv și implementabil*. Alvarez-Jimenez, Aswin Ratheesh și Mario. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00048674211070984>, 2022, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry.
30. *Sănătatea mentală digitală și COVID-19: Utilizarea tehnologiei astăzi pentru a accelera curba accesului și a calității mâine*. Torous J, Jän Myrick K, Raueo-Ricupero N, Firth J. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7101061/>, 2020, JMIR Ment Health.
31. *O trecere în revistă și recomandări pentru servicii digitale de sănătate mintală mai accesibile*. Lattie, E.G., Stiles-Shields, C. & Graham, A.K. <https://www.nature.com/articles/s44159-021-00003-1>, 2022, Nat Rev Psychol.
32. *Sănătatea mentală digitală pentru tineri: O analiză a promisiunilor și provocărilor etice*. Blanche Wies, Constantin Landers și Marcello Ienca. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2021.697072/full>, 2021, Front. Digit. Health.
33. *Realizarea echității digitale înseamnă combaterea "sărăciei tehnologice"*. Lores, Enrique. 2021. <https://www.weforum.org/agenda/2021/06/digital-equity-tackling-tech-poverty/>.
34. *Inegalități în ceea ce privește competențele digitale: Reducerea decalajelor*. OECD. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264239555-8-en.pdf?expires=1671601326&id=id&accname=guest&checksum=310EA0D286221B1C3B1CF5E0593CF80E>, 2015.
35. *Inegalitatea digitală, un risc pentru alfabetizarea digitală - Abordarea decalajului digital*. Dr. Soon, 2020. <https://ipur.nus.edu.sg/insights-commentarie/digital-inequality-a-risk-to-digital-literacy/>.
36. *Cum să facem ca digitalizarea să funcționeze pentru tineri*. Forumul European al Tineretului. <https://www.youthforum.org/files/220823-PP-digitalisation.pdf> : s.n., 2022.



www.mhe-sme.org

Mental Health Europe (MHE) is the largest independent network organisation representing people with mental health problems, their supporters, care professionals, service providers and human rights experts in the field of mental health across Europe. Its vision is to strive for a Europe where everyone's mental health and wellbeing flourishes across their life course. Together with members and partners, MHE leads in advancing a human rights, community-based, recovery-oriented, and psychosocial approach to mental health and wellbeing for all.



**Finanțat de
Uniunea
Europeană**

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Programului CERV al Comisiei Europene. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.