

Globala



Nr. 3 (11),
2015 m., rugsėjis



Atviros psichiatrijos mėnuo –
visuomenei šviesti **7 p.**



Šilališkiams svarbi galimybė
pabūti kartu **8 p.**



Plenere Palangoje – gausus
būrys menininkų **12 p.**

Kas padės tiems, kurie padeda?



Tokį moto šiųmečiam, jau šeštajam, visuotiniam kongresui pasirinko Europos šeimų, kurių nariai serga psichikos ligomis, asociacijų federacija (EUFAMI).

Kongresas vyko rugsėjo 18-19 dienomis Bulgarijoje, Sofijos mieste. Renginyje dalyvavo aštuoniolikos Europos Sąjungos šalių atstovai. Mūsų šaliai atstovavo Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija.

Pasak EUFAMI prezidento Bert'o Johson'o, Baltijos šalių vaidmuo deinstitucionalizacijos srityje yra labai svarbus – mes esame tarsi tiltas tarp Vakarų ir Rytų Europos, galime pasidalinti sukaupta patirtimi su Balkanų bei Rytų Europos šalimis, kur institucinė pertvarka vyksta lėčiau.

Mūsų bendrija EUFAMI nare tapo 2007-aisiais. Esame sukaupę nemažai patirties rengdami įvairias tarptautines konferencijas, kitus renginius. Bene reikšmingiausias – 2009-aisiais bendrijos organizuota tarptautinė konferencija „Užmiršti vaikai“, palikusi didelį įspūdį visiems jos dalyviams.

Svarbiausias konferencijos Sofijos mieste tikslas – aptarti, kaip organizuojama pagalba žmonių su negalia šeimoms. Darbas vyko grupėse, kur nagrinėtos aktualiausios temos, pavyzdžiui: „Šeimų mokymas“, „Pagalba teikiantiems pagalbą“, „Nuo institucinės globos prie bendruomeninių paslaugų“, „Atokvėpis šeimoms“ ir pan.

Bulgarijoje kol kas nėra organizacijos, kuri vienytų psichikos neįgaliųjų šeimas, todėl konferencijoje pasisakė pavieniai asmenys. Jie pasidalijo asmenine patirtimi, kaip padeda šeimos nariams, susirgusiems psichikos ligomis. Buvo įdomu pasiklausyti tėvų, kurie pasakojo istorijas apie sūnų ar dukrą užklupusią psichikos ligą, kaip sekėsi susidoroti su iš esmės pasikeitusia situacija šeimoje, padėti vaikui integruotis į visuomenę.

Vienas iš svarbiausių kongrese akcentuotų klausimų – kaip padėti tiems, kurie padeda. Patirtimi dalijosi švedai, kurie turi sukaupę dvidešimties metų patirtį, dirbdami su psichikos neįgaliųjų šeimomis. Savo parengtą metodinę medžiagą švedų specialistai žada pateikti ir mums. Išvertę ją į lietuvių kalbą, pasidalinsime su mūsų šalies specialistais bei neįgaliųjų šeimomis.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija siekia padėti neįgaliųjų šeimoms, bandomė įtraukti šeimų narius į įvairias programas. Tačiau susiduriame su problema, kuomet šeimų nariai nenori įsitraukti į šias programas. Šeimynykščius dažnai slegia kaltės jausmas dėl susirgusio šeimos nario, nors iš tiesų jų kaltės tame nėra.

Lietuvoje dar labai trūksta programų šeimoms, kompleksinė pagalba teikiama tik fragmentiškai. Net ir Vakarų šalyse dar tebėra gajos stigmos, kuria pažymimi tiek psichikos neįgalieji, tiek ir jų šeimų nariai. Stigmos gajos ir Lietuvoje.

Norėdama mažinti stigmatizacijos reiškinius, supažindinti visuomenę su psichikos neįgaliais, bendrija lapkričio mėnesį planuoja surengti konferenciją „Visuomeninės informavimo priemonės: neįgaliųjų atskirties didinimas ar integracija?“, kurioje su žiniasklaidos, įvairių institucijų atstovais, laidų prodiuseriais, Psichikos sveikatos centro specialistais diskutuosime aktualiais neįgaliųjų socialinės integracijos bei informacijos pateikimo visuomenei klausimais, aptarsime žiniasklaidos vaidmenį mažinant stigmatizacijos reiškinius.

Atnaujinta suaugusiųjų psichosocialinės reabilitacijos paslaugų sistema

Sveikatos apsaugos ministrės Rimantės Šalaševičiūtės patvirtinti Psichosocialinės reabilitacijos paslaugų psichikos sutrikimų turintiems asmenims teikimo tvarkos pakeitimai įtvirtina mokliškai pagrįstų metodų ir principų įgyvendinimą. Pirmą kartą psichosocialinės reabilitacijos paslaugų apmokėjimui numatytas ir atskiras finansavimas.

Pasak ministrės, psichosocialinė reabilitacija, padedanti psichikos sutrikimų turintiems žmonėms integruotis į bendruomenę, buvo taikoma Lietuvoje ne vienus metus. Tačiau dažnai ji buvo fragmentiška, neapimanti sergančių psichikos ligomis pacientų poreikių visumos.

„Tvarką reikėjo keisti, nes psichosocialinė reabilitacija turėjo trūkumų, paslaugos nebu-



vo atskirai apmokamos, negalėjo patenkinti visų pacientų poreikių. Matyt, todėl ir radosi dirva įvairiems „laimės mokytojams“ tarpti, kai užuot padėjus žmonėms, naudojamasi jų

sutrikimais“, – sako sveikatos apsaugos ministrė R. Šalaševičiūtė.

Pagal naująją tvarką, psichosocialinės reabilitacijos paslaugos teikiamos stacionarinėse ir ambulatorinėse asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Tokios įstaigos yra psichikos sveikatos centrai, psichiatrijos ligoninės, medicininės reabilitacijos ir kitos įstaigos, atitinkančios nustatytus reikalavimus. Šias paslaugas gali gauti sergantys demencijomis, priklausomybių ligomis, šizofrenija, depresijomis ir kitomis ligomis, kai smarkiai sutrinka veikla, elgesys ir socialinė adaptacija.

Pacientai gali gauti iki 15 dienų stacionarinę psichosocialinę reabilitaciją, ambulatorinėmis sąlygomis suteikiama 12 apsilankymų pas specialistus, o ilgalaikė psichosocialinė reabilitacija – 25 apsilankymai. Kiekvienam pacientui pagalba teikiama pagal individualų gydytojo psichiatro sudarytą planą, kurį vykdančią dirba visa grupė specialistų. Tai medicinos psichologas, slaugytojas, ergoterapeutas, socialinis darbuotojas. Jų rūpestis – įvairių paciento gebėjimų pasirūpinti savimi, savo buitimi, namų ūkiu, finansais, ugdymas ar atstatymas, derinant su gydymo planu. Specialistų komanda taip pat konsultuos pacientus sveikatos palaikymo, tarpusavio santykių, vaikų priežiūros, elgsenos krizių atveju ir kitais klausimais.

Psichosocialinės reabilitacijos paslaugoms apmokėti iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų skiriama 1 mln. eurų per metus.

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

Patvirtinta nauja socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų finansavimo aprašo redakcija

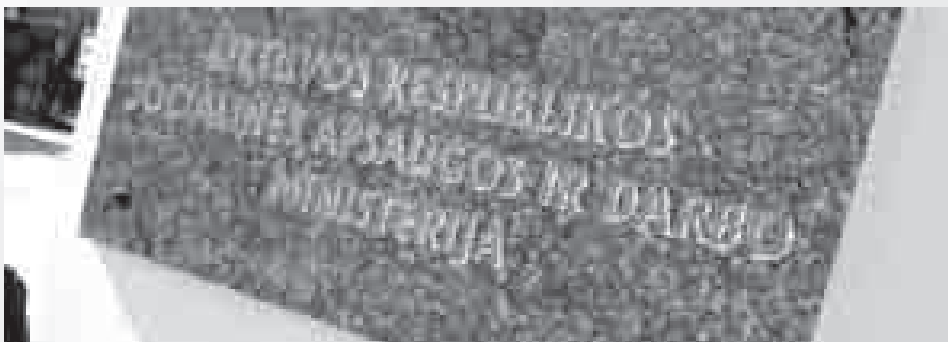
Šių metų rugsėjo 9 d. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu Nr. A1-516 „Dėl Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2012 m. liepos 20 d. įsakymo Nr. A1-345 „Dėl Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų finansavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“ patvirtinta nauja Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų finansavimo tvarkos aprašo redakcija, t.y. Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų atrankos konkurso organizavimo nuostatai (toliau – Nuostatai), Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų vertinimo ir atrankos komisijos darbo organiza-

vimo tvarkos aprašas ir Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektui vykdyti skirtų lėšų pervedimo ir naudojimo sutarties forma.

Atkreipiame dėmesį, kad Savivaldybių administracijos, Nuostatų nustatyta tvarka,

iki šių metų rugsėjo 17 d. savo interneto svetainėse skelbs 2016 m. Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų atrankos konkursus.

Neįgaliųjų departamento informacija





Rinkimės gyvenimą...

Lina Jakubauskienė

Rugsėjo 10-ąją pasaulio bendruomenė paminėjo Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną. Ta proga žiniasklaidos atstovams pristatyta Savižudybių prevencijos biuro veikla, kalbėta apie savižudybių priežastis, taip pat apie svarbius dalykus, kurie galėtų sumažinti besiryžtančių savižudybei skaičių.

Savižudybės – skaudi visuomenės rykštė

Savižudybės – didžiulė problema visame pasaulyje; kasmet dėl jų miršta daugiau nei 800 tūkst. žmonių. Tai – antroji pagal dažnumą mirties priežastis tarp 15-29 metų amžiaus jaunuolių. Dar daugiau žmonių mėgina nusižudyti: manoma, jog vienam nusižudžiusiajam tenka net dvi dešimtys mėginusių nusižudyti.

Kodėl žmonės nevertina didžiausios dovanos – gyvenimo? Į šį klausimą kol kas nepajėgia atsakyti viso pasaulio specialistai. Manoma, jog svarbiausios savižudybių priežastys – psichikos sutrikimai ir žalingas alkoholio vartojimas.

„Didžiausia vertybė, duota žmogui – gyvenimas. Svarbiausia – ne turtai, net ne sveikata ar meilė. Gyventi taikoje su savimi, džiaugsme – didžiausia siekiamybė. Atimti gyvybę – didžiausias blogis. Todėl visiems būtina pasirūpinti sielos ir minčių ekologija, mąstyti pozityviai, o sunkumus ir nelaimes priimti kaip iššūkius, kuriuos privalome įveikti. Bet kuri problema yra išsprendžiama – svarbu neužsisklęsti savyje ir ieškoti pagalbos“, – sako Valskybinio psichikos sveikatos centro Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja Janina Utkuvienė.

Galima išvengti

Pasak VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“ direktorės Nijolės Goštautaitės-Midttun, savižudybių rizikos galima išvengti, turint tinkamai parengtą strategiją, įgyvendinant nuoseklias tarpsektorines priemones.

„Veiksmingos priemonės – tai bendros medikų bei įvairių nevyriausybinų organizacijų, bendruomenės pastangos. Būtina



savižudybių prevenciją integruoti į sveikatos priežiūros paslaugas. Įrodyta, jog psichikos sutrikimai ir žalingas alkoholio vartojimas – reikšmingi savižudybių rizikos veiksniai, todėl ankstyvas jų nustatymas ir veiksmingas gydymas sumažintų savižudybių kiekį. Neįkainojama būtų ir bendruomenių pagalba – jos pažeidžiamiesiems visuomenės nariams turėtų teikti paramą krizių atvejais, palaikyti artimųjų savižudybes išgyvenusius, kovoti su stigmomis“, – sako N. Goštautaitė-Midttun.

Pasak jos, savižudybių sumažėjo Lietuvai įstojus į Europos Sąjungą. Lietuvoje prasidėjus

ekonominei krizei, jų vėl padaugėjo. „Tai rodo, jog savižudybėms turi įtakos ir ekonominė šalies būklė. Savižudybių skaičiaus mažėjimas sutampa su psichikos sveikatos priežiūros paslaugų tinklo sparčiu vystymusi, naujausių vaistų prieinamumo didėjimu. Tačiau stabilizavęsis labai aukštas alkoholio vartojimas Lietuvoje – šiuo metu svarbiausias savižudybes palaikantis veiksnys“, – kalba gydytoja.

Savižudybių prevencijos biuras

Tuo, kad būtų išsaugotos žmonių gyvybės, rūpinasi metų pradžioje įkurtas Savižudybių prevencijos biuras.

„Dirbame tik šiek tiek daugiau nei pusmetį. Į biurą dirbti atėjo nauji žmonės, tad reikėjo laiko susivokti, kas šioje srityje jau padaryta, kas dar tik daroma. Per šį laikotarpį spėjome užmegzti glaudesnį bendradarbiavimą su įvairiomis ministerijomis, krizių centrais, kitomis įstaigomis. Dirbame su nuteistaisiais, pareigūnais, kitais pažeidžiamaisiais visuomenės sluoksniais, rengiame įvairius mokymus, leidžiam leidinius“, – apie biuro veiklą pasakojo vyriausiasis specialistas Rimantas Misevičius.

Pasak jo, svarbiausias tikslas – dirbti su visuomene, įtikinti žmones, kad, ištikus krizei, būtina ieškoti pagalbos, kad ta pagalba yra.

„Mūsų biuro funkcija nėra tiesioginė pagalba savižudybių atvejais. Mūsų funkcija – teikti siūlymus, užmegzti bendradarbiavimo ryšius su visuomeninėmis organizacijomis, pilietine visuomene, žiniasklaida. Tai – lygiaverčiai partneriai, kurie, veikdami kartu, galėtų pakeisti situaciją iš esmės“, – teigė R. Misevičius.

Savižudybių prevencijos biuro darbuotojai siekia, kad tiek šeimos gydytojai, tiek kiti tiesiogiai su žmonėmis dirbantys pareigūnai bei valdininkai gebėtų atpažinti savižudiškų ketinimų riziką. Tam leidžiami įvairūs leidiniai, aiškinama, kur kreiptis ištikus krizei. Savižudybių prevencijos biuro darbuotojai parengė bei išleido atmintinę bendrosios praktikos gydytojams, kuriems tenka ypatin-gas vaidmuo užkertant kelią savižudybėms.

Taip pat išleista atmintinė pirminės sveikatos priežiūros darbuotojams, kuri suteikia

reikiamų žinių bei praktiškų patarimų, reikalingų šios srities specialistams bei platesniam visuomenės ratui – šeimos gydytojams, pedagogams, pareigūnams, žurnalistams; visiems, kas susiduria su šia problema.

„Matome šio darbo prasmę, ryškėjančius pirmuosius rezultatus. Jau žinome, kokios priemonės veikia, užkertant kelią savižudybėms, ką dar reikėtų padaryti. Biuro darbuotojai kaupia informacinę, prevencinę ir postvencinę informaciją. Reikia matyti, ką šioje srityje nuveikė pasaulinės organizacijos ir taikyti geriausią patirtį savo šalyje. Labai svarbu bendradarbiavimas tarp įvairių institucijų, rizikos veiksnių pastebėjimas, žalingų įpročių netoleravimas. Kuo daugiau visuomeninių organizacijų įsijungs į šią veiklą, tuo savižudybių rizika bus mažesnė“, – sako Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė.

Būtina veikti kartu

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovo Vaidoto Nikžentaitio, labai svarbu ir tiesioginis darbas su žmonėmis. „Mes visada pasisakome už paslaugų įvairovę, už visus būdus, kurie galėtų sumažinti savižudybių riziką. Gaila, bet kol kas visuomenėje vyrauja mirties, o ne gyvybės kultūra. Mūsų organizacijos tikslas – užtikrinti gydymo tęstinumą, kad žmogus, išėjęs iš ligoninės, neliktų vienas, nepasijustų niekam nereikalingas.

gas. Kaip rodo praktika, kuomet žmogus lieka vienas su savo problema, savižudybių rizika gerokai padidėja,“ – aiškina V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, jei žmogus turi kuo užsiimti, jei veikia artima širdžiai, minčių apie savižudybę kyla mažiau.

Tiesioginę pagalbą žmonėms su psichikos negalia teikia ir Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba. „Teikiame įvairiapusę pagalbą neįgaliesiems. Mums svarbu suteikti žmogui tokią pagalbą, kokios jam tuo metu reikia. Svarbu duoti žmogui kažką gero, be jo skaudžios likimą keičiančios ligos. Tokiu atveju padidėja tikimybė, kad žmogus rinksis ne mirtį, o gyvenimą“, – sakė tarnybos vadovė Algė Nariūnienė.

Savižudybių mažėja

Savižudybių skaičius Lietuvoje per pastaruosius vienuolika metų sumažėjo 40 proc., tačiau nusižudančių vis dar labai daug.

2014-aisiais Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė naujausią ataskaitą, kurioje pateikiamos rekomendacijos, ką šalys gali nuveikti, gelbėdamos savo piliečių gyvybes. Ataskaitoje pabrėžiama, kad savižudybių riziką galima sumažinti imantis nuoseklių ir kompleksinių priemonių.

„Pagrindinis uždavinys, siekiant sumažinti savižudybių kiekį – apriboti mirtį nešančias priemones. Būtina atsargiau skirti psichotropinius vaistus, apriboti alkoholio vartojimą. Atsakingesnis turėtų būti ir žiniasklaidos vai-

dmuo. Žurnalistai turėtų žinoti, kad savižudybės atveju nedera dramatinuoti situacijos. Be to, nereikia nekalbėti apie tai, kad Lietuva pirmauja pagal savižudybių skaičių. Tai – ne varžybos, kur būtų galima kalbėti apie „pirnavimą“, – kalba N. Goštautaitė Midttun.

Kaip rodo statistika, dažniausiai žudosi vidutinio amžiaus vyrai kaimo vietovėse. Tai – ir alkoholio vartojimo pasekmė. „Alkoholio vartojimo žala neproporcingai užgula nepasiturinčiųjų pečius. Socialiai pažeidžiami asmenys, gyvenantys neturtingose vietovėse, nuo tos pačios alkoholio dozės patiria daugiau žalos nei turtingesnieji“, – sako N. Goštautaitė Midttun.

Pasak specialistų, žmogui turi būti suteikiama prieinama pagalba. Ji turi būti veiksminga, nekelianti baimės. Lietuvoje dėl psichikos sveikatos sutrikimų kasmet gydosi apie 150 tūkst. žmonių. „Lietuvai atgavus nepriklausomybę, psichikos sveikatos priežiūros sistema gerokai keitėsi: įstaigti psichikos sveikatos centrai, kompensuojama vis daugiau ir naujesnių vaistų. Visa tai prisideda prie savižudybių mažėjimo“, – sako N. Goštautaitė Midttun.

2000-aisiais Lietuvoje 100 tūkst. gyventojų teko 46,6 savižudybės atvejų, o 2014-aisiais šis skaičius sumažėjo iki 31,7.

„Jeigu būtų pavykę sumažinti ir alkoholio vartojimą, gyvybių būta išgelbėta daugiau“, – teigė gydytoja.

Autorės nuotraukos

Vasara – poilsiui prie jūros

Lina Jakubauskienė

Kasmet Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija suteikia galimybę savo globotiniams pailsėti prie jūros. Šiemet Palangoje, „Politechniko“ poilsio bazėje, vėl ilsėjosi neįgalieji bei jų šeimų nariai.



Vienintelė galimybė

„Žmonės su psichikos negalia retai turi progos pailsėti prie jūros. Jiems neskiriami kelialapiai į sanatorijas, poilsio namus. Todėl kasmet stengiamės sudaryti jiems galimybę nuvykti į pajūrį. Manome, jog poilsis prie jūros, pasibuvimas gamtoje padeda gydyti visas ligas, suteikia žvalumo bei optimizmo“, – sako Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Iš viso nuo birželio iki rugpjūčio organizuotos aštuonios pamainos po penkias dienas, kur galėjo ilsėtis po 40 neįgaliųjų. „Į stovyklą kvietėme žmones iš visų Bendrijos skyrių bei užimtumo kambarių. Kelialapiai skirstyti priklausomai nuo neįgaliųjų skaičiaus, jų aktyvumo ir darbo kokybės bendruomenėje“, – aiškino V. Nikžentaitis.

Neįgaliuosius į Palangą tradiciškai lydėjo specialistai, o su ypač sunkios negalios asmenimis važiavo jų artimieji. Kie-

kvienoje pamainoje dirbo koordinatoriai, parinkti iš asociacijos narių. Jie organizavo neįgaliesiems bendrus užsiėmimus, padėjo susiorientuoti, pasidalyti į užsiėmimų grupes ir pan.

Planuoja dieną

Kiekvienos pamainos koordinatoriai sprendė, kokią dienotvarkę pasirinkti, kaip susiplanuoti dieną, kaip leisti laisvalaikį. Rengtos išvykos į gamtą, muziejus, drauge švęstos šventės.

Visiems kalbintiems neįgaliesiems poilsis prie jūros paliko didelį įspūdį. Tiesa, kaip ir kasmet, daugelis skundėsi – laiko stovyklai skirta mažokai. Žmonėms su psichikos negalia sunkiau apsiprasti naujoje vietoje, susigyventi su naujais žmonėmis.

„Mes visi džiaugiamės galimybe pabūti prie jūros. Džiugu, kad mūsų nepamiršta, kad atkreipia į mus dėmesį. Čia pabendrauji su likimo draugais, imi savimi labiau pasitikėti. Iš pradžių, vos atvykęs, jauti įtampą, bet vėliau apsipranti, susipažįsti, pasijunti geriau. Šiemet klausėmės geros muzikos, vaikštinėjome parke, prie jūros. Gaila, kad laiko poilsui skiriama per mažai. Vien kol apsipranti, praeina dvi ar trys dienos“, – įspūdžius pasakoja Alma iš Mažeikių.

Nukelta į 6 p.

Pasak vienos iš grupės koordinatorių, Sandros Sičiūnienės iš Mažeikių, pirmos dienos žmonėms su negalia stovykloje iš tiesų būna sudėtingesnės – kai kurie suserga, neišsimiega. Reikia daugiau laiko, kol jie apsipranta, pradeda laisviau bendrauti. „Dėl šios priežasties stengėmės poilsiautojų neperkrauti renginiais, daugiau dėmesio skyrėme poilsiui prie jūros. Oras pasitaikė neblogas – būta visko, tačiau dažniausiai švietė saulė“, – pasakoja Sandra.

Pasak jos, poilsiautojai ne tik vaikštinėjo prie jūros, bet ir savarankiškai eidavo į kavines, koncertus. Tie, kurie nenorėjo bendrauti, ėjo į „Ramybės“ viešąją įstaigą, kurių vadovė priimdavo žmones su psichikos negalia nemokamai.

„Išsyk paklausiau stovyklautojų – ar jie nori rinktis vakarais bendriems renginiams. Didžioji dalis poilsį norėjo leisti savarankiškai. Taigi prievartos nebuvo jokios – žmonės poilsiaavo taip, kaip jiems patinka“, – pasakoja Sandra.

Renginiai

Į Palangą susirinkdavo stovyklautojai iš įvairių Lietuvos kampelių, todėl kiekviena pamaina pirmąjį vakarą skirdavo susipažinti. „Kiekvienas stovyklos dalyvis prisistatė, paskui jaunimas dainavo, grojo gitara. Tuo pačiu metu poilsiavietėje buvo susirinkę folkloro ansambliai iš Rusijos, Baltarusijos. Paprašėme, kad jie surengtų koncertą neįgaliesiems. Jie mielai sutiko. Visi mūsų šiek tiek buvo sužavėti gražios muzikos, patyrė daug teigiamų emocijų“, – pasakoja Sandra.

Be to, kiekvienas rytas prasidėdavo mankšta. Tiesa, čia taip pat nebuvo jokios prievartos – sportuoti atėdavo tie, kuriems norėdavosi pajudėti gryname ore.

Pasak Sandros, visi neįgalieji buvo labai patenkinti, kad galėjo prie jūros savarankiškai praleisti keletą dienų. „Taip jie pasijunta visaverčiais žmonėmis, patys gali nuspręsti, ką veikti. Tie, kurių sveikata prastesnė, atvyko su šeimų nariais, kai kurie – su lydinčiais asmenimis“, – aiškina Sandra.

Turiningai laiką Palangoje leido rokiškėnai. Dar vykdami į stovyklą, jie apsilankė Šaltojo karo muziejuje, esančiame Že-



maitijos nacionaliniame parke. Šis muziejus įrengtas buvusiam Sovietų Sąjungos balistinių raketų šachtiniame paleidimo komplekse, Plokštinės raketų bazėje.

Atvykus į Palangą, taip pat stengtasi laisvalaikį leisti aktyviai. Rokiškio žmonių su psichikos negalia klubo „Langas“ vadovė Asta Tarozienė pasirūpino, kad stovyklavusieji patirtų kaip įmanoma daugiau teigiamų įspūdžių. „Visiems patiko apsilankymas mano pamėgta šunų muziejuje. Tyčia niekam nepasakojau, ką ten mačiau prieš metus, kad būtų intriga. Manau, kad šio muziejaus direktorių Vytautą Kusą geriau vieną kartą pačiam išgirsti, nei apie jį girdėti“, – sako.

Muziejaus istorija – įdomi. „Tai buvo 1991-ųjų pavasarį. Vida, vaikščiodama su būsimu vyru Vytautu Kusu veislinių šunų parodoje, į klausimą, ar nori šuns, aišku, atsakė teigiamai, nes būtent meilė šunims ir noras turėti savo keturkojį atvedė juos čia. Ir Vytautas, dingęs parodoje kelias minutes, į būsimos žmonos delnus įdėjo mažytį, nuotaikingą keramikinį šunytį. „Dabar jau turi!“ – tepasakė. Tada ir kilo mintis kolekcionuoti šunis.

Po 18 metų privati Vidos ir Vytauto Kusų suvenyrinių šunų kolekcija tapo šunų muziejumi, kuriame apie 2000 eksponatų iš 37 pasaulio šalių, iš 22 skirtingų medžiagų“.

„Istoriją pacitavau iš internetinės svetainės, bet mums visiems buvo smagu tai išgirsti iš paties Vytauto Kuso. Neįgaliesiems ypač patiko paveikslai, nutapyti ant rutulių, juos buvo galima ir paliesti. Kiek buvo baimės Rasai, kai ji „sugadino“ vieną ore kabanti rutulį. Ji prašė, kad tik dailininkas jį „pataisytų“. O dar spintelė su stebuklingais kiaušiniiais, pati mažiausia

knyga... Tai – irgi muziejaus savininko darbai. Man, klubo pirmininkei, konsultacija apie tapybą pravers darbe, mokant neįgaliuosius tapyti. Juk tam, kad pamokytum kitus, pirmiausia turi išmokti pati,“ – pasakoja A. Tarozienė.

Aktyviems rokiškėnams patiko ir apsilankymas Jūrų muziejuje, delfinariume. „Visos dienos buvo saulėtos, šiltos. Vanduo jūroje nešaltas, medūzų ramios“, – pasakojimą baigia rokiškėnų grupės vadovė.

Laisvalaikis – turiningas

Telšių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija Palangoje ilsėjosi rugpjūčio pabaigoje. Pasak grupės vadovės Svetlanos Mikulskienės, laiką neįgalieji taip pat stengėsi leisti turiningai.

„Kiekvieną rytą pradėdavome nuo mankštos, pusryčių ruošimo. Po to sugalvodavome įvairių išvykų – aplankėm Birutės kalną, Gintaro muziejų, kur klausėmės klasikinės muzikos koncerto. Popietes skirdavome įvairiems užsiėmimams – gaminome rankdarbius, vazes ir pan. Tai būdavo ir puiki proga aptarti dieną, pasidalinti įspūdžiais. Vėliau eidavome prie jūros, maudydavomės, vaikštinėdavome pajūriu. Grįžę kartu ruošdavome vakarienę, po jos – klausydavomės koncertų, eidavome palydėti saulės“, – pasakoja S. Mikulskienė.

Kai kurių grupių vadovai iš anksto sudarydavo planą, ką su stovyklaujanciais neįgaliaisiais veiks visą dieną. „Stengėmės laiką leisti kaip įmanoma aktyviai. Per dieną vidutiniškai pėsčiomis įveikdavome po dvidešimt penkis kilometrus. Maršrutus parengdavome iš anksto – pagal visų galimybes bei poreikius. Ilsėdamiesi neįgalieji skaitė, dalijosi įspūdžiais. Manau, įgyvendintas ir svarbiausias tikslas – ugdyti savarankiškumo įgūdžius“, – sakė dienos centro psichikos negalią turintiems asmenims „Versmė“ vadovė.

Tie, kuriems suteikta galimybė pailsėti prie jūros, grįžo iš Palangos sustiprėję, pailsėję, pasisėmę naujų jėgų.

„Kaip rodo patirtis, poilsis prie jūros neįgaliesiems labai reikalingas. Kai kuriems tai – vienintelė galimybė ištrukti iš namų, pasizmonėti. Šiemet buvo ir tokių, kurie pirmą kartą pamatė jūrą – per penkiasdešimt ar net daugiau savo gyvenimo metų“, – sako VšĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos“ direktorė Algė Nariūnienė.



Atviros psichiatrijos mėnuo – visuomenei šviesti

Lina Jakubauskienė

Rugsėjo 10-ąją, kuomet pasaulio bendruomenė mini Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, Lietuvoje prasidėjo Atviros psichiatrijos mėnuo. Tai – nauja iniciatyva, prie kurios prisijungė įvairios šalies gydymo įstaigos. Ja siekiama mažinti psichiatrijos bei psichikos sutrikimų stigmą, praverti duris visuomenei į psichiatrijos įstaigas.



Gajūs stereotipai

Pasak specialistų, psichikos ligos neskiria nuo kūno ligų, tačiau dėl jų žmonės pagalbos kreipiasi rečiau nei dėl kitų negalavimų. Jei psichikos sutrikimai tinkamai gydomi, jie gali būti visai išgydyti. Kuo anksčiau žmogus kreipiasi pagalbos į psichiatrus, tuo anksčiau nustatoma liga ir tuo sėkmingiau gydoma.

Tačiau visuomenėje dar tebėra gajūs stereotipai, žmonės su psichikos negalia pažymėti itin didele stigma. Tebesklando mitai, jog šios ligos gydomos prieš žmogaus valią, nustačius šias ligas, apribojamos sergančiųjų teisės.

Tačiau psichiatrija nuo sovietmečio laikų pasikeitė iš esmės. Lietuvoje galiojantis Psichikos sveikatos priežiūros įstatymas garantuoja, kad pacientas į gydymo įstaigą vežamas tik laisva valia, jis turi teisę pasirinkti psichiatrą, gydymo įstaigą, sveikatos priežiūros rūšį ir pan.

Šiuolaikinėje psichiatrijoje garantuojamas ligonių konfidencialumas, taikomi įvairūs gydymo metodai – ne vien tik medikamentinis, bet ir psichoterapija, įvairios užimtumo veiklos. Ligoniams teikiama kompleksinė pagalba.

„Norisi ne tik negatyvių dalykų, kurie dažniausiai iškyla kalbant apie psichiatriją. Nusprendėme į skaudžius ir rimtus dalykus pažvelgti per teigiamą prizmę, atverdami gydymo įstaigas visuomenei. Žmonės gali pamatyti, kad ten nėra taip liūdna, kaip įsivaizduojama. Šiuolaikinės ligoninės neapvertos tvoromis, žmonės jose jaučiasi lais-

viau“, – sako Vasaros ligoninės direktorius Martynas Marcinkevičius.

Pasak jo, daugelis mitų išlikę dar iš sovietmečio laikų ar dar senesnės istorijos. „Žmonėms vis dar atrodo, kad visos psichikos ligos gydomos pririšant prie lovos, naudojant elektros šoką. Paskelbę Atviros psichiatrijos mėnesį norėjome pademonstruoti visuomenei, kaip toli pažengęs psichikos ligų gydymas. Pavyzdžiui, lankytojams duris atvėrė net Rokiškio psichiatrijos ligoninė, kur režimas – itin griežtas, kur gydomi nuteistieji, nusikaltimus padarę asmenys. Visose įstaigose apsilankiusieji gali įsitraukti į įvairias veiklas, visur vyko ar vyks smagūs renginiai bei pramogos“, – sako M. Marcinkevičius.

Pasak Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorės Onos Davidonienės, labai svarbu sklaidyti mitus apie šiuolaikinę psichiatriją. „Visiems dar atrodo, kad atėjęs į ligoninę, gauni daug vaistų. Tačiau dabar situ-

acija visai kitokia. Ligoniams siūlomi įvairūs užsiėmimai, žmonės gyvena daug laisviau. Gaila, tačiau apie psichikos ligų gydymą dar tebėra daug neteisingos informacijos žiniasklaidoje. Būtent todėl norėjosi pakviesti visus ateiti ir pamatyti tikrąją situaciją savo akimis, o ne klausytis įvairių pseudoekspertų“, – sako O. Davidonienė.

Jos teigimu, šiuolaikinių psichiatrinį ligoninių pacientai kuria meną, dalyvauja įvairiose šventėse, pasauliniuose kongresuose. „Dar neseniai apie tai niekas negalėjo nė pagalvoti. Paskelbus Atvirų durų mėnesį norėjosi parodyti pozityvų ir kantrų darbą, kurį psichiatrinį ligoninių darbuotojai dirba kasdien. Labai svarbu ir keisti visuomenės nuostatas – tegu ir laipsniškai. Juk, kaip sako liaudies išmintis, lašas po lašo ir akmenį pratašo“, – sako O. Davidonienė.

Prisijungė įvairios įstaigos

Prie atviros psichiatrijos mėnesio renginių prisijungė nemažai psichikos sveikatos paslaugas teikiančių gydymo įstaigų.

Mėnuo prasidėjo konferencija „Savižudybių galima išvengti“, vyko atvirų durų dienos Respublikinės Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikoje, VšĮ Kauno Centro poliklinikos Psichikos sveikatos centre, Rokiškio psichiatrijos ligoninėje, Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centre, Žemaitijos psichikos sveikatos centre, Šiaulių centro poliklinikos Psichikos dienos stacionare. Taip pat surengtas paskaitų ciklas „Įdomioji psichiatrija“, klubo 13 ir Ko“ karpinių paroda, Meno terapijos dirbtuvės Vilniaus Dailės akademijoje.

Rugsėjo 19-ąją duris atvėrė Vilniaus Vasaros ligoninė. Renginys, į kurį pakviesta visuomenė, pavadintas „Būkime kartu“. Susirinkusieji galėjo susipažinti su literatūra apie psichikos sutrikimus, dalyvauti Menų kiemelio renginiuose, apsilankyti kino teatre, kur rodyti filmai apie gydymo įstaigas praeitį bei dabartį, naujausius psichikos sutrikimų gydymo būdus.

Nukelta į 8 p.



Į atvirų durų dieną atvykę vilniečiai taip pat galėjo susipažinti su senoviniais psichikos ligų gydymo metodais, tuos, kurie norėjo pasikonsultuoti, anonimiškai konsultavo VU Psichiatrijos klinikos vadovė prof. Vita Danilevičiūtė. Apie savo veiklą pasakojo Valskybinis psichikos sveikatos centras kartu su savizudybių prevencijos biuru.

Susirinkusiems prisistatė VšĮ „Rastis“, „Kūlgrindos“ klubo nariai bei savanoriai, dirbantys Vasaros ligoninėje.

Psichosocialinės reabilitacijos skyriaus darbuotojai kvietė išbandyti įvairias ligoniams siūlomas veiklas. „Sergantiems psichikos ligomis užimtumo programos ypač svarbios. Dalis žmonių, ilgai gulėję ligoninėse, praranda įgūdžius, nebemoka tvarkytis buityje. Psichosocialinė reabilitacija padeda tuos įgūdžius atgauti“, – sakė Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro ergoterapeutas Tadeušas Polionis.

Jo teigimu, labai svarbu, kad sergantysis jam siūloma veikla susidomėtų, ji jiems turi patikti, kelti teigiamas emocijas. Tik tada rezultatas bus geriausias.

Pageidaujantieji galėjo dalyvauti sporto varžybose, pažaišti stalo tenisą. Norintieji ir mokantieji piešti, prisidėjo prie bendro paveldo „Jausmų pasaulis“ kūrimo.

„Svarbiausi tikslai, kurių siekėme atverdami duris lankytojams – griauti mitus apie psichiatriją. Mita kenkia ne tik besigydančioms, bet ir tiems, kurie susiduria su sutrikimais ir bijo kreiptis į medikus. Ligos, kurias nesunku pagydyti, įsisenėja ir žmogus įsiserga rimtai“, – sakė M. Marcinkevičius.

Šių tikslų siekia ir kitos psichikos sveikatos įstaigos, per Atviros psichiatrijos mėnesį atvėrusios duris gyventojams.



Šilališkiams svarbi galimybė pabūti kartu

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos Šilalės skyrius įsikūręs jaukiuose, šviesiose patalpose. Atėję į užsiėmimus, šilališkiai gali ne tik užsiimti širdžiai miela veikla, paskaityti laikraščius bei žurnalus, pažaišti stalo žaidimus, bet ir išsimaudyti, išsiskalbti drabužius.



Svarbu bet kokia parama Projekto rėmai

„Lėšų veiklai gauname iš kasmet rengiamų projektų. Patogias patalpas bendrijai suteikė savivaldybė. Gerai tai, jog už nuomą mokėti nereikia, mokame tik už paslaugas – šildymą, elektrą, vandenį. Kadangi pastatas neseniai renovuotas, paslaugos pernelyg daug nekainuoja. Be to, čia pat – socialinių paslaugų centras, kur mūsų bendrijos nariai gali gauti ir daugiau reikalingų paslaugų“, – pasakoja bendrijos vadovas Vytautas Pocius.

Pasak jo, bet kokia parama žmonėms su psichikos negalia yra labai svarbi. „Daugelio jų pašalpos bei pensijos nedidelės, tenka verstis iš menkų pajamų. Darbą rasti Šilalėje sunku, todėl žmonės džiaugiasi net ir menka galimybe sutaupyti“, – kalba V. Pocius.

Tarp besilankančių bendrijoje mažai turinčių nuolatinį darbą. Vasaromis gelbėja viešieji darbai. „Per metus žmonės su psichikos negalia gauna progą padirbėti bent vieną ar du mėnesius. Daugelis mūsų tu labai patenkinti. Jie tvarko gatves, gėlynus. Nuolatinį darbą turi tik nedidelė dalis bendrijos narių. Tačiau, kaip žinia, darbo terapija kartais ne mažiau svarbu nei vaistai“, – kalba V. Pocius.

Jo teigimu, darbo ieško ne visi socialiai remtini žmonės. Kitiems patogiau gyventi iš pašalpų, juolab kad jos kai kuriais atvejais neką mažesnės nei minimalus darbdavių siūlomas atlyginimas. „Daliai socialiai remtinių žmonių nereikia meškerės, kad galėtų patys pasigauti žuvį. Jie išsyk nori žuvis“, – vaizdžiai aiškina bendrijos vadovas.

Projektinių lėšų pakanka vadovo atlyginimui, prireikus samdomas buhalteris. „Esame įsprausti į projektų rėmus. Anksčiau dar gavdavome lėšų ekskursijoms, išvykoms. Dabar finansuojama kasdienė veikla, lėšų ekskursijoms iš projektų neskiriama. Mūsų žmonėms sunku suprasti – kodėl negalime išvykti į kitus miestus, pasidalinti patirtimi, jei anksčiau tai būdavo galima. Sunkiai besiverčiantiems, mažai pramogų sau galintiems leisti neįgaliesiems ekskursijos tapdavo tikra atgaiva sielai“, – kalba V. Pocius.

Vienintelė galimybė ištrukti iš kasdienės rutinos Šilalėje gyvenantiems žmonėms su psichikos negalia – kasmetis Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamas poilsis Palangoje.

„Mūsų poilsis Palangoje – metų šventė. Šiemet „Politechnikos“ poilsio namuose ilsėjosi aštuoni žmonės. Kadangi vietų skaičius ribotas, visada norinčių važiuoti atsiranda daugiau nei yra galimybių. Palangoje poilsiauja sveikesni, kuriems reikia mažiau priežiūros, kurie gali tvarkytis buityje savarankiškai“, – aiškina bendrijos vadovas.

Anksčiau, kai buvo skiriama iš projekto lėšų degalams, šilališkiai vykdavo aplankyti saviškių, gydomų ligoninėse. Dabar, kai transporto išlaidoms lėšų nebeskiriama, šių išvykų atsisakyta.

Šiek tiek lėšų surenkama iš nario mokestio, kuris daugiau simbolinis; metams jis sudaro 4,50 euro. Tačiau, pasak V. Pociaus, tiek pakanka, kad būtų galima nupirkti ka-

vos, arbatos. „Kavos pertraukėlės tarp įvairių veiklų – tai puiki proga pabendrauti, pasikalbėti, aptarti problemas. Pokalbiai prie kavos, arbatos puodelio visada suartina. Tai stimulas užsukti į bendriją ir iš kaimo ir iš miesto bendrijos nariams“, – aiškina V. Pocius.

Veiklos

„Vadovaujantis projekto įgyvendinimo planu, stengiuosi užsiėmimams skirtą laiką paskirstyti taip, kad kiekvienas galėtų veikti tai, kas jam įdomu. Lankstome darbelius iš popieriaus, mokomės įvairių dailės technikų. Organizuojamos įvairios progoms – Kalėdoms, Velykoms, Valentino, Moters dieni – skirtos popietės, savo rankomis pasigaminame originalių sveikinių. Prieš kiekvieną šventę stengiamės pasipuošti patalpas. Tokia veikla taip pat suartina“, – kalba V. Pocius.

Savarankiškumo ugdymas, higienos įgūdžių formavimas – svarbi veiklos sritis. Bendrijos patalpose įrengtas dušas, kur gali išsimaudyti namuose neturintys patogumų, iš kaimų atvykę bendrijos nariai. Be to, socialinių paslaugų centre už nedidelį mokestį galima išsiskalbti drabužius.

Pagal projektą numatytas ir kompiuterinių žinių ugdymas bei atkūrimas. „Džiaugiamės tuo, jog turime kompiuterį, taip pat gautą iš projektinių lėšų. Jis yra svarbiausia darbo priemonė. Pamokau pageidaujantiems neįgaliosios kompiuterinio raštingumo, padėdau parengti bei atsispausdinti dokumentus, pasidaryti kopijas. Tai – taip pat stimulas neįgaliesiems užsukti į bendriją“, – aiškina V. Pocius.

Meninių gebėjimų lavinimo ir rankdarbių užsiėmimus vadovas veda pats: darbelių jis išmoksta naudodamasis metodine medžiaga, kuri yra įsigyjama tai pat iš finansuojamo projekto skirtų lėšų. Šiemet pagal projektą numatyta lankstyti darbelius origamio technika, taip pat – gaminti dirbinius iš keramikos. Tiesa, Šilalėje kokybiško molio sunku įsigyti, todėl vietoj jo vadovas naudoja modeliną.

Dar viena iš projektinių lėšų finansuojama veiklos sritis – biblioterapija. Prenumeruojami laikraščiai, žurnalai, kuriuos atėję į



bendriją šilališkiai mielai skaito. „Visiems ypač įdomios savo rajono, miesto naujienos. Perskaitę laikraščius ar žurnalus, diskutuojame, aptariame, ką perskaitę. Dalijamės savo naujienomis, rūpesčiais, džiaugsmiais“, – pasakoja V. Pocius.

Galimybė atsiskleisti gabumams

Svarbi Šilalės bendrijos veiklos sritis – savipagalbos grupės. Bendravimo žmonėms su

negalia ypač reikia, tačiau ateiti į bendriją ne kiekvienas ryžtasi.

„Stigma, kuria mus pažymi „sveikoji“ visuomenės dalis, yra labai didelė. Todėl dalis žmonių su negalia, net jei jiems labai reikia pagalbos, paramos, kompleksuoja ateiti į bendriją – juos trikdo pavadinime įkomponuoti žodžiai „sutrikusios psichikos“. Mūsų miestelis nėra didelis, visi vieni kitus pažįsta bei mato“, – kalba V. Pocius.

Tarp bendrijos narių – nemažai poezijai gabių žmonių. Kai kurių iš jų kūryba publikuota vietos poetų almanachuose. Tačiau viešintis kaip sergantys, kaip neįgalųjų bendrijos nariai, šie žmonės taip pat nepageidauja.

Dar viena iš projektinių lėšų finansuojama veiklos sritis – sporto gebėjimų lavinimas. Atėję į bendriją, žmonės su psichikos negalia gali pažaišti stalo žaidimus: šaškėmis, šachmatais, domino.

„Šiais metais propaguojame šiaurietišką ėjimą su specialiomis lazdomis. Kai geras oras, tokiu būdu keliaujame į gamtą, vaikštinėjame po miesto apylinkes. Tai padeda neįgaliesiems atsipalaiduoti, suteikia sveikatos, jėgų bei žvalumo“, – aiškina bendrijos vadovas.

Reikia neįgaliesiems

Šilalės bendrija įkurta 1998-ųjų rugsėjo 8 dieną, tad jau atšventė aštuoniolikos metų veiklos sukaktį. Per šį netrumpą laikotarpį pasikeitė nemažai narių, keitėsi ir vadovai. V. Pocius bendrijai vadovauja nuo 2006-ųjų.

Jo teigimu, panašios organizacijos labai reikalingos – žmonėms su psichikos negalia reikia ne tik vaistų, procedūrų. Labai svarbi ir bendruomenės, savitarpio pagalba. Kartais, kad sielos skausmas palengvėtų, reikia pasikalbėti su likimo draugais, užsiimti širdžiai miela veikla.



Diskutavo apie Lietuvos globos sistemos pertvarką

Lina Jakubauskienė

Rugsėjo 21-ąją Lietuvos žmonių su negalia sąjunga bei Lietuvos neįgalųjų forumas sukviėtė specialistus padiskutuoti apie vykdomą globos institucijų pertvarką.



Laukia permainos

„Tai – evoliucinis žingsnis, globos sistemą keičiantis iš esmės. Todėl svarbu ne tik dalintis patirtimi bei nuveiktais darbais šioje srityje, bet ir keisti visuomenės mentalitetą, santykį su žmogumi. Niekas šioje srityje neturi vieno sprendimo – visų mūsų laukia bandymų, mokymosi kelias“, – diskusiją pradedama sakė Lietuvos žmonių su negalia sąjungos viceprezidentė Irena Pranskevičiūtė.

Pasak Vilniaus Universiteto docentės Eglės Šumskienės, šiuo metu daugiau nei 7 tūkst. vaikų ir suaugusių su negalia gyvena globos namuose. „Globos namų pertvarka vyksta pernelyg lėtai. Žmonės vis dar gyvena ten, negalėdami pareikšti savo valios“, – sakė E. Šumskienė.

Pasak Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Socialinės aprėpties departamento direktorės Violetos Toleikienės, svarbu pereiti nuo institucinės globos prie bendruomeninių paslaugų laipsniškai. „Paslaugų bendruomenėje mechanizmas turi būti stabilus, gerai finansuojamas, o reformai gerai pasirengta. Svarbu sukurti teorinį metodinį pagrindą būsimoms paslaugoms, apgalvoti, kokių reikės darbuotojų, koks turės būti jų išsilavinimas, kokie neįgalieji pretenduos išeiti iš globos namų į visuomenę, kas jiems galės padėti adaptuotis. Globos įstaigos taip pat nebus uždaromos vienu metu – permainos vyks laipsniškai. Be to, niekas nekalba apie visų globos įstaigų uždarymą“, – sako V. Toleikienė.

Jos teigimu, pirmajame etape svarbu parengti pertvarkos modelį, kur būtų aptartos įvairios pertvarkos gairės. „Politinė valia vykdyti pertvarką yra. Žmogus su negalia turi teisę tvarkyti savo

gyvenimą pagal savo pasirinkimą, būtina tam sudaryti sąlygas“, – sakė V. Toleikienė.

Problemų – apstu

Pasak Neįgalųjų departamento atstovės Jolantos Šliužienės, svarbu įvairių institucijų tarpusavio bendradarbiavimas, tinkamų įstatymų priėmimas. Tačiau ne mažiau svarbu visuomenės švietimas. „Žmonės turi būti pasirengę priimti neįgaluosius į savo tarpą. Tam numatėme įvairias informavimo ir švietimo priemones, kurios padėtų keisti požiūrį į proto bei psichikos negalią turinčius žmones“, – sakė J. Šliužienė.

Vaidoto Nikžentačio teigimu, rengiant pertvarką, pernelyg menkas vaidmuo skiriamas Nevyriausybinų organizacijų sektoriui. „Kaip rodo patirtis, investicijos ir toliau skiriamos institucinei globai, institucijoms tobulinti. NVO potencialas didelis, galime pasiūlyti daug prieinamų paslaugų, tačiau negalime dirbti be finansinių resursų. Norisi ne dekoratyvių, o tikrų reformų“, – sakė V. Nikžentaitis.

Pasak V. Toleikienės, nėra labai svarbu, kaip bus paskirstyti finansai, kas teiks paslaugas – svarbu, kad jos būtų tinkamos ir prieinamos neįgaliesiems.

Vilniaus miesto socialinių reikalų ir sveikatos departamento direktoriaus pavaduotojos Rasos Laiconienės teigimu, įvairių institucijų atstovams derėtų baigti susipriešinimą ir stoti į vieną – paslaugų teikėjų – pusę. Pasak jos, Vilniuje pertvarkos jau prasidėjo. „Viskas, kas būtina progresui, sostinėje jau yra – tai ir grupinio, ir savarankiško gyvenimo namai, ir trumpalaikės globos centras. Svarbu, kad šios įstaigos tinkamai atliktų savo funkcijas“, – sakė R. Laiconienė.

Permainomis ypač suinterasuota neįgalius vaikus globojančių tėvų bendruomenė. „Man rūpi, ar po tėvų mirties mano vaikas nepakliūs į globos įstaigą, ar jis galės gyventi savame mieste, ar bus įsteigti savarankiško gyvenimo namai, ar veiks apsaugoto būsto programos. Ar jis galės likti ten, kur gimė, augo, gyveno, kur lanko centrą. Kol kas alternatyvos globos namams nėra. Norėtysi sužinoti, kada ji atsiras“, – retoriškai klausė Birutė Šapalienė. Į šį klausimą specialistai kol kas nesiima atsakyti.

Iki šiol išlikusios ir eilės norinčiųjų patekti į globos namus, vietų juose trūksta. „Kas bus su šiomis eilėmis, kai prasidės globos namų pertvarka?“, – domėjosi Lietuvos žmonių su negalia sąjungos prezidentė Rasa Kavaliauskaitė.

Pasak V. Toleikienės, kol nebus tinkamų paslaugų gyvenantiems bendruomenėje neįgaliesiems, tol eilės patekti į globos įstaigas išliks.

„Tokių būdu ministerija ir kitos jai pavaldžios institucijos, kurios išrašo siuntimus į globos įstaigas, atsiduria keblioje situacijoje. Institucinės globos pamažu atsisakoma, tačiau žmonės vis dar siunčiami į globos namus. Savivaldybių atstovai turėtų atsakyti į klausimą – ar viską padarė, kad tokia eilė neatsirastų, ar visiems joje laukiantiems pasiūlyta tinkama alternatyva?“, – sakė V. Toleikienė.

Visuomenė – nepasirengusi

Tačiau kol kas bene svarbiausia problema išlieka visuomenės požiūris į negalią turinčius žmones. „Vienareikšmiškai atsakyti, ar visuomenė pasirengusi priimti iš globos įstaigų grįžtančius neįgaluosius, sunku. Be to, ir institucijose užaugę žmonės bijo gyventi visuomenėje, bijo prarasti saugumo jausmą, nebenori būti savarankiški. Šių žmonių pensijos mažos, iš jų išgyventi sunku. Labai svarbu keisti visuomenės mentalitetą, kad jie norėtų priimti neįgaluosius į savo tarpą“, – sakė R. Laiconienė.

V. Nikžentačio manymu, visuomenė kol kas nepasirengusi priimti žmonių su psichikos ir proto negalia. Tebėra daug nepakantumo, nenoro šalia matyti kitokius žmones. „Visuomenėje vis dar daug pykčio, neapykantos. Vis dar gajos stigmos, kuriomis pažymimi žmonės su psichikos negalia. Šiems žmonėms trūksta užimtumo programų, kurios padėtų jiems integruotis į visuomenę. Tik dirbantis ir užsidirbantis žmogus gali jaustis visaverčiu visuomenės nariu“, – teigė V. Nikžentaitis.

Pasak Šiaulių universiteto Specialiosios pedagogikos katedros lektorius Egidijaus Elijošiaus, kol kas nereikia klausyti, ar visuomenė pasirengusi priimti neįgalųjų. „Esame procese. Nė vienos pasaulio šalies visuomenė negalėtų pasigirti padariusi viską, kad joje gerai jaustųsi visų socialinių sluoksnių atstovai“, – sakė E. Elijošius.

Pasak jo, negerai, kai dėl pinigų pradeda konkuruoti įvairios neįgalųjų organizacijos. „Tarp neįgalųjų organizacijų trūksta jas vienijančios grandies, gebėjimo pasidalyti pinigais, kurių šiai sričiai visada trūksta ir trūks. Išlaikyti neįgalųjį visuomenei visada sudėtinga – geriausia jį įgalinti, įdarbinti. Šiuo atveju svarbu pagalvoti apie aplinkos pritaikymą neįgaliesiems, universalų dizainą ir panašiai. Permainos visuomenės sąmonėje niekada nevyksta greitai. Svarbu kurti kitokią vertybių sistemą“, – sakė E. Elijošius.

Globos namai – už permainas

Globos namų atstovai taip pat pasisako už permainas, tačiau nemano, jog yra pakankamai alternatyvų juose teikiamoms paslaugoms. „Šiuo metu globos namai laikomi savotišku blogiu. Tačiau pastaruoju metu šiose įstaigose įvykusios permainos – akivaizdžios. Daugiau dėmesio skiriame įvairioms paslaugoms, visus sprendimus priimame dalyvaujant globotiniams“, – sakė Didvyžių socialinės globos namų direktoriaus pavaduotoja Ona Budrienė.

Jos teigimu, sunku pasakyti, ar visuomenė pasirengusi priimti į savo tarpą psichikos ar proto negalią turinčius žmones. Globos namuose gyvenančių žmonių artimieji sutinka, kad permainų reikia. Tačiau jos turi būti įgyvendinamos kitiems, ne jų artimiesiems.

„Artimiesiems atrodo priimtini ir savarankiško gyvenimo namai, ir apsaugoto būsto programos. Tačiau visiems atrodo, kad savarankiškai, apsaugotuose būstuose turėtų gyventi kiti neįgalieji, ne jų artimieji. Jų artimųjų liga esą pernelyg sunki, jų nereikia liesti. Nors dalis dabartinių globos namų gyventojų galėtų grįžti į bendruomenę, jiems ten įsitvirtinti būtų sunku. Štai viena mergina buvo pasirengusi grįžti į savarankiško gyvenimo namus, pradėjome tvarkyti dokumentus. Tačiau sulaukėme artimųjų pasipriešinimo. Jų spaudžiama mergina savo sprendimo buvo priversta atsakyti“, – kalbėjo O. Budrienė.

Jos teigimu, vietos bendruomenė priima globos namų gyventojus neblogai. „Vienas mūsų globotinis dirba bažnyčioje zakrastijonu, kiti gieda per mišias. Viena mergina lanko vietos mokyklą. Didelio bendruomenės pasipriešinimo neįaučiame“, – sakė direktoriaus pavaduotoja.

Pasak jos, dalis jų klientų negalėtų gyventi savarankiškai, tačiau jiems reikia specialios priežiūros, specialistų pagalbos. „Galbūt globos įstaigas reikėtų labiau specializuoti, jos turėtų būti mažesnės. Tačiau akivaizdu, kad tokios institucijos turi išlikti, visai be jų apsieiti neįmonoma“, – teigė O. Budrienė.

Savitarpio pagalba – svarbu

Įgyvendinant bet kokias pertvarkas, ypač svarbu savitarpio susikalbėjimas, gebėjimas priimti vieningus sprendimus.

Apie savitarpio galias ir jų reikšmę įgyvendinant sistemines organizacijos reformas kalbėjo forumo svečiai – prof. William'as R. Torbert'as iš JAV bei Heidi Gutekunst iš Suomijos. W. R. Torbert'as – žmogus, kuris sukūrė lyderių ir organizacijų virsmo teoriją, kuri Harvardo universitete pripatinta kaip viena įtakingiausių šios krypties teorijų. „Permainų metas – tai metas, kai reikia tam tikrų gebėjimų. Svarbu kalbėti, kaip tokiu atveju rasti naujų perspektyvų, naujų problemų sprendimo būdų. Esminio virsmo momentu svarbu žiūrėti į pasaulį iš kitokios perspektyvos“, – sakė W. R. Torbert'as.

Mažeikiškiai surengė kelionę po gražias Lietuvos ir Latvijos vietas

Mažeikių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos „Gyvenimo spalvos“ nariai rugpjūčio 13 d. surengė išvyką po Lietuvą bei Latviją.



Pirmiausia aplankytas Akmenės krašto muziejus, apžiūrėtos jame esančios akmenų, tautodailės, drugelių ekspozicijos. Labiausiai neįgaliesiems įsiminė drugelių paroda – specialioje drugelių oranžerijoje skraidantys drugiai. Turėjome unikalią progą pasigrožėti gyvais drugeliais iš egzotinių šalių: iš Peru, iš Meksikos, iš Filipinų ir kt.

Kitas kelionės tikslas – Žagarės miestas. Tai – 2015-ųjų Lietuvos kultūros sostinė. Čia apžiūrėjome Žagarės dvaro rūmus, išgirdome, kuo ypatinga Žagarės istorija. Neįgalieji turėjo galimybę pamatyti įspūdingą medžioklės trofėjų parodą.

Vėliau apsilankėme Žagarės žirgyne. Buvo įdomu apžiūrėti išlikusį autentišką 19 a. žirgyno grindinį, žirgų gardus, pastatą.

Žirgyno darbuotoja bendrijos nariams papasakojo, kaip treniruojami sportiniai žirgai, aprodė vieną iš didžiausių Europoje žirgų-

nų maniežių. Mažeikiškiai turėjo galimybę paglostyti „pašnekinti“ žirgus – čempionus.

Ekskursija baigėsi apsilankymu Latvijos Trevetės gamtos parke. Tai buvo kelionė į fantazijos pasaulį. Įkvėpėme šviežio pušyno oro, susipažinome su 72 saugomų laukinių augalų rūšimis.

Kelionėje pamatyti, išgirsti gidų pasakojimai apie kultūrą, istoriją, paliko gražius ir neišdildomus įspūdžius. Sutrikusios psichikos žmonės ne tik praplėte savo žinias, bet ir bendravo, pabuvo kartu. Kaip jie patys teigia, kelionės, renginiai suteikia galimybę pabūti kartu su turinčiais panašias problemas, pasijusti ne vienišu, o visaverčiu visuomenės nariu.

Bendrijos „Gyvenimo spalvos“ informacija



Plenere Palangoje – gausus būrys menininkų

Lina Jakubauskienė

Rugpjūčio pabaigoje jau ketvirtą kartą Palangoje, „Politechnikos“ poilsio namuose, vyko meno pleneras žmonėms, turintiems psichikos negalią. Dalyvių šį kartą būta kaip niekada gausu.

Menas suvienija

„Menas, kūryba žmonėms, turintiems psichikos ar emocinių sutrikimų, ypač svarbu. Šiandieninėje visuomenėje neįgalieji vis dar neturi tokių kūrybinės saviraiškos erdvių kaip sveikieji, į jų kūrybą žiūrima skeptiškai. Tačiau šie žmonės gali sukurti ne prastesnių meno kūrinių nei tie, kurie laiko save sveikais“, – sako Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nižentaitis.

Jo teigimu, bendrija nuo įsikūrimo pradžios siekia neįgaliesiems rasti kuo platesnių kūrybinės realizacijos erdvių. Bendrijos skyriuose vyksta dailės, muzikos, teatro užsiėmimai, puoselėjama lietuviška tradicinė tautodailė.

„Kasmet rengiamo plenero tikslas – skatinti neįgaliųjų saviraišką ir kūrybiškumą. Be to, svarbu pademonstruoti visuomenei, kad apie psichikos negalią turintys žmonės gabūs ir kūrybingi. Plenero tikslas atitinka psichosocialinės rehabilitacijos uždavinius – suvienija grupę žmonių ne pagal ligą ar jos simptomus, bet pagal kūrybinę veiklą“, – kalba V. Nižentaitis.

Mokėsi naujų technikų

Tris dienas į plenerą susirinkę gambiausi menininkai piešė, kūrė paveikslus iš vilnos, narstė mandalas iš įvairiaspalvių siūlų.

„Ilgai svarstėme, kokią temą pasirinkti šiųmetiam plenerui. Gimė mintis gilintis į mandalos struktūrą. Mandala būdinga visų pasaulio tautų kultūroms. Kadangi manda-



las daugelis jau piešė ar spalvino, pasirinkom originalesnius jų gamybos būdus – velti iš vilnos bei narstyti iš siūlų“, – kalba Palangos Stasio Vainiūno meno mokyklos dailės pedagogė Rasa Užpelkytė.

Vėlimui iš vilnos naudota vadinamoji „šlapioji“ bei „sausoji“ technika. „Buvo įdomu stebėti, kaip iš šlapio vilnos gniutulo pamažu gimsta įvairūs kūriniai. Ši technika įdomi tuo, jog niekada negali žinoti, koks bus rezultatas. Išdžiovinus ir išlyginus gaminį, pamatome tikrąjį kūrinio grožį“, – aiškina R. Užpelkytė.

Net ir patys kūrėjai nustebė, išvydę jau išlygintus ir prie medžiagos skiautės pritvirtintus savo kūrinius. Visi jie – saviti, nepanašūs vienas į kitą, spalvingi.

Mandalos gamybos technika iš siūlų mokė tos pačios mokyklos pedagogė, tautodailininkė Irena Gačionienė. Kūrybos procesui prirėmė keleto sunertų virbalų bei įvairias-

palvių siūlų kamuoliukų. Kruopštaus darbo rezultatai netruko išryškėti; kiekvieno autoriaus rankose vėlgi gimė vis kitoks darbelis.

Didžioji dalis plenero dalyvių susidomėjo siūloma veikla – jie kruopščiai minkė šlapius vilnos gniutulus, narstė siūlus. Tie, kurie norėjo kurti savo darbus, galėjo tai daryti netrunkdami. Paskutinę plenero dieną visi tris dienas kūrę menininkai pristatė savo darbelius.

„Nustebino šiųmetė kūrinių įvairovė. Džiugu, jog į plenerą susirinko ypač talentingi menininkai. Jų sukurti kūrinėliai papuoš mūsų bendrijos sostinėje patalpas“, – sakė V. Nižentaitis.

Patiko dalyviams

Pleneras, galimybė pabūti keletą dienų prie jūros, patiko visiems. Džiugino ir puikus oras, graži gamta, galimybė pasivaikščioti pajūriu, išsimaudyti. Tiesa, nuo maudynių daug ką atgrasė medūzos, šiais metais itin gausiai nuklojusios pakrantę.

„Plenere dalyvauju jau antrą kartą. Įspūdziai – kuo geriausi. Buvo malonu sutikti senus draugus, susirasti naujų. Džiugino puiki kūrybinė atmosfera. Siek tiek klausiausi pasikaitų, bandžiau naujas technikas, tačiau daugiausia dėmesio skyriau originaliam piešiniui. Sukūriau naują darbą – spalvingą gamtovaizdį. Eskizą jam nusipiešiau dar namuose. Didžioji dalis kūrinių gimsta galvoje, kai ką nusižiūriu iš aplinkos, gamtos. Šiais metais daugelis menininkų pristatė įdomius darbus, buvo iš ko pasimokyti“, – kalbėjo Zigmas iš Mažeikių.

Jo teigimu, gerai, kad vyksta tokie plenerai. „Gera atvažiuoti prie jūros, atsikvėpti, įgyti naujų žinių, gera pabūti su maloniais žmonėmis. Žinoma, pritrūko laiko tiek darbui, tiek poilsiui. Teko dirbti intensyviai. Sumaniau didelį darbą, kurį reikėjo pabaigti, todėl daug ilsėtis nebuvo kada. Jau tradiciškai plenere pasidalijome patirtimi, pabendraavome. Gerai padirbėjom, gerai pailsėjom“, – patirtimi dalijosi Zigmas.

Antrą kartą plenere dalyvavo ir Romas iš Klaipėdos. „Visada įkvepia gamta, jūra,





aplinka. Labai daug įspūdžių. Šiomet nepavyko nuveikti daug – norėjosi ne tik piešti, bet ir išmokti naujų technikų. Tikras relaksas buvo veltiniai, ši technika labai patiko. Gavome vertingų patarimų iš patyrusių menininkų. Buvo gera pabūti kartu, pasisemti įkvėpimo. Viską išbandžiau, viskas buvo įdomu“, – kalbėjo Romas.

Pasak jo, panašūs renginiai – tai proga žmonėms su negalia ištrukti iš namų, pakeisti aplinką. „Tokia proga mums labai reikalinga – atvažiuoji į plenerą, pabėgi nuo kasdienybės, atrandi daug ką gražaus ir naujo. Grįžęs dar ilgai semiesi įkvėpimo iš nuostabaus renginio. Pamačiau labai gražių darbų, kaip visada, dėmesiu apgaubė visi darbuotojai. Tiek plenero organizatoriai, tiek dalyviai buvo linkę padėti, suprasti kiekvieną. Būtų gerai, jei renginys trukėtų bent savaitę, tuomet galėtume realizuoti visas mintis ir sumanymus. Dabar pirmą dieną atvykus dar kausto nerimas, nežinomybė. Kurti pradėti vėliau, jau suėmęs save į rankas“, – sakė Romas.

Ne naujokas pleneru buvo ir Ilmaras, jis taip pat dalyvavo antrą kartą. „Viskas labai patiko. Nauji žmonės, paslaugūs darbuotojai, kūrybiška atmosfera. Sužinojau daug įdomių dalykų, sutikau daug talentingų žmonių, išgirdau vertingų patarimų. Laikas prabėgo it akimirka – norėtusi jo daugiau, bent keturių dienų. Reikia ir norisi padaryti daug, tačiau nespėjti. Buvau susiplanavęs, pasiruošęs darbus, tačiau įvykdžiau ne visus planus“, – teigė Ilmaras.

Patiko ir naujokams

Vilniėtė Elena į menininkų sambūrį įsijungė pirmą kartą. „Man tai buvo savotiška žvalgyba. Labai patiko paskaitos, patiko iš siūlų narstyti mandalas. Vadovės buvo puikiai pasirengusios, turėjo daug priemonių, iš kurių buvo galima rinktis. Žmonės labai draugiški, atviri, geranoriški, nuoširdūs. Buvo galima kūrybą derinti su poilsiu – pasivaikščiojome prie jūros, pamatėme „šokančius“ fontanus. Siūlysiu savo klubo „Kūlgrinda“ nariams atvažiuoti čia kitais metais. Tiesa, laiko pritrūko – pakeitus aplinką, reikia iš naujo adaptuotis, tik tuomet gali pasinerti į kūrybos procesą.

Būtų gerai, jei pleneras trukėtų ilgiau, bent keletą dienų“, – sako Elena.

Galimybė pabūti prie jūros, išmokti naujų kūrinių, džiaugėsi ir Marina iš Naujosios Akmenės. Ji sukūrė daug įdomių, originalių darbų.

„Man didelė privilegija būti čia. Vadovauju meno būreliui Naujojoje Akmenėje, tad visada įdomu pasisemti naujų idėjų. Darbeliai padeda ugdyti kantrybę, patraukia dėmesį. Džiugino itin jauki, šilta atmosfera. Patiko viskas – narstyti mandalą iš siūlų, piešti, kurti. Išbandysiu naujai išmoktas technikas su savo bendrijos nariais“, – kalbėjo Marina.

Marina rengėsi plenerui iš anksto – ji atsivežė savo pagamintų sagių iš plunksnų, kuriomis apdovanojo visas prie plenero rengimo prisidėjusias moteris.



Alina iš Plungės, pradėjusi piešti vos prieš keletą metų, džiugino itin brandžiais darbais. „Piešdama niekada nežinau, kas gims. Mano paveikslai galbūt dvelkia mistika, spalvos tamsios – bet tai gražu. Gera pabūti prie jūros – ji visą laiką būna vis kitokia. Piešiu jūrą taip, kaip ją matau. Buvo naudinga pasisemti minčių, idėjų. Stebino žmonių nuoširdumas. Vos atvykusi pasakiau: pasijutau čia sava tarp svetimų“, – sako Alina.

Osvaldas iš Vilniaus taip pat džiaugėsi proga pabūti prie jūros, užsiimti mėgiama darbeliais. „Buvo įdomu stebėti kuriančius kolegas. Aš šįkart turėjau savo darbų, džiaugiuosi, kad plenero rengėjai skyrė man vietą darbui kamputyje. Kitą kartą mielai pasimokysiu naujų technikų, dirbsiu su visais“, – sakė Osvaldas.

Jau pristatant darbelius ir teikiant padėkas plenero dalyviams bei rengėjams paaiškėjo, kodėl Osvaldas dirbo taip įtemptai – savo darbais jis apdovanojo visus rengėjus. Mielo žmogaus rankų sušildytą paveikslėlį gavo ir šių eilučių autorė.

Visi plenero dalyviai išsiskirstė su viltimi atvykti čia ir kitais metais. „Tokie renginiai labai reikalingi. Būtų gerai, jei juos galėtume rengti dažniau. Tačiau jau kitais metais žadame pakviesti bendrijos narius į Meno dienas Kupiškėje, kur rinksis ne tik dailei, bet ir kitiems menams gabūs žmonės. Tikimės, jog ir šis renginys taps tradiciniu“, – reziumavo V. Nikžentaitis.

Autorės nuotraukos

Vasara – kelionių metas!

Vilma Kunsmonaitė, Edukacinio centro socialinė darbuotoja

VšĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos“ Edukacinio centro lankytojai noriai dalyvauja ne tik jems organizuojamuose užsiėmimuose, bet ir mėgsta keliauti. Kaip sakoma, vasara – kelionių metas!

Pačių lankytojų pageidavimu ir darbuotojų iniciatyva nutarėme šią vasarą pasidairyti po Vilniaus apylinkes ir truputį toliau.

Rugpjūčio viduryje surengėme tradicinę išvyką traukiniu į Trakus. Čia atvykę keliavome pėstute palei ežerus, grožėdamiesi istoriniais paminklais, nuostabiais gamtos vaizdais ir tvyrančia ramybe. Pakeliui aplankėme įžymiąją Trakų pilį ir šv. Mergelės Marijos apsilankymo bažnyčią, kurioje kabo šventasis Trakų Dievo motinos paveikslas. Apžiūrėjome karaimų kenesę ir skanavome jų tradicinį patiekalą – kibinų. Truputį pavargę nuo vasaros kaitros, sustojome poilsiui prie Totoriškių ežero – atsipusti pavėsyje, pasimaudyti ir atgauti jėgas. Vakare, kupini

įspūdžių ir pakylėta nuotaika traukinuku vėl grįžome į Vilnių.

Kitą išvyką surengėme šiek tiek toliau nuo Vilniaus – apžiūrėti Skališkių uolą. Šio netradicinio maršruto įdėją mums pasiūlė mūsų darbuotojas Virmantas, kuris ir buvo kelionės gidas. Ši uola dar vadinama Šventąją ola, o dėl jos lašančio vandens ji žinoma ir kaip Verkianti ola (esą, jos vanduo gydo akis). Uolą esant žinojo jau Motiejus Kazimieras Serbievijus, kuris profesoriaudamas Vilniaus akademijoje keliavo po Nemenčinės apylinkes. Tai buvusi piligrimystės vieta, pro kurią eidavo kelias link Vilniaus Aušros vartų. Vietiniai mini, kad XIX a. virš uolos stovėjusi koplyčia ar didelis kryžius.



Nukakti prie olos nebuvo taip papras-ta, nes turėjome įveikti kliūtį – kabantį tiltą per Nerį. Tai buvo tikras iššūkis ir drąsos išbandymas tiek mūsų neįgaliesiems, tiek ir darbuotojams, keliausiems kartu. Kelionės pradžioje truputį išgąščio ir baimės įvarę išbandymas, vis dėlto pasiekus tikslą, suspindėjo džiaugsmo ir pasitenkinimo išraiška kiekvieno keliautojo veide...

Šių kelionių dėka mūsų centro lankytojai sužinojo daug įdomių dalykų, patyrė gerų emocijų, pasisėmė teigiamos energijos, mokėsi bendravimo ir gero elgesio su aplinka ir vieni iš kitų.

Kelionėse patirtus įspūdžius atkuriamo edukacinių užsiėmimų metu. Jau tapo tradicija ruošti stendą su aprašymais, nuotraukomis, iliustracijomis ir atsiliepimais. Geri įspūdžiai ir emocijos įkvepia ir skatina žmonių, turinčių psichikos negalią, aktyvumą bei kūrybiškumą.



Kaip nugalėti stresą?

Stresas – normali organizmo reakcija į aplinkos dirgiklius. Kiekvienas stiprus susijaudinimas, kurį išgyvena žmogus, sukelia apsauginę organizmo reakciją. Gaunama didelė dozė adrenalino – tai padeda organizmui adaptuotis prie stresinės situacijos.

Tačiau būna ir taip, kad stresinių situacijų pasitaiko pernelyg dažnai. Tuomet mūsų organizmas „palūžta“. Tokiu atveju prastėja žmogaus fizinė ir psichinė sveikata: nuo imuniteto susilpnėjimo iki sunkių neurozių. Taigi kyla natūralus klausimas: kaip nugalėti stresą?

Streso požymiai

Jie gali būti įvairūs:

Atminties susilpnėjimas;
Negebėjimas koncentruoti dėmesio;
Nuovargis;

Nemiga;

Nuolatinė įtampas, sudirgimo būseną.

Kaip įveikti stresą?

Tam, kad susidorotumėte su stresu, pirmiausia reikia gerai išsimiegoti, išmokti atsipalaiduoti nuo kasdienės sumaišties. Atrodytų, paprasta, tačiau realybėje viskas atrodo kur kas sudėtingiau.

Tam, kad miegas pagerėtų, reikia:

Įtraukti į savo dienvakšę mankštą, rytinį ar vakarinį bėgimą;

Vaikščioti gryname ore;

Atkreipti dėmesį į dienos racioną: dažniau valgyti natūralius produktus, keisti kavą į žolelių arbatas ir pan.

Atsipalaiduoti padeda ir kvėpavimo pratimai ar meditacija. Nustatyta, kad stresinėse situacijose širdis plaka greičiau, kvėpavimas tampa dažnas bei trūkinėjantis, todėl kvėpavimo pratimai bei meditacija tyloje nors po 5-10 minučių per dieną padės susitvarkyti su savo mintimis bei atsikratyti įtampas.

Kad padėtumėte sau atsikratyti streso, reikia „perjungti“ dėmesį nuo kasdienių reikalų prie mėgstamų užsiėmimų, dažniau buvoti tyliose, ramiose vietose, vengti neigiamų minčių. Tinka knygų skaitymas, namų tvarkymas ir panašūs užsiėmimai.

*Pagal užsienio spaudą parengė
Lina Jakubauskienė*

Mažeikiškių piešinių paroda – Seime

Lina Jakubauskienė

Seime, trečiųjų rūmų fojė, rugsėjo 23-iają iškilmingai atidaryta Mažeikių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos „Gyvenimo spalvos“ dailės darbų paroda. Pasaulinei psichikos sveikatos dienai skirtą ekspoziciją bus galima apžiūrėti iki spalio 5-osios.



Išskirtiniai darbai

Parodoje, pavadintoje „Spalvų sukurs“, pristatyti penkių Mažeikių bendrijos narių darbai. Gražiausius piešinius Seime eksponuoja Zigmas Strigūnas, Artūras Gonta, Artūras Varnas, Alfridas Klimavičius ir Loreta Serekaitė.

Renginį inicijavęs Seimo narys mažeikiškis Kęstutis Bartkevičius parodos atidarymo proga pakvietė į sostinę ne tik menininkus, bet ir kitus „Gyvenimo spalvų“ narius; jų į Vilnių atvyko pilnas autobusas, kurį negaliesiems nemokamai skyrė Mažeikių autobusų parko vadovai.

„Su Mažeikių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija mus sieja sena draugystė. Lankausi pas juos, domiuosi jų problemomis, pasiekimais. Bendrijos narių piešinius pirmą kartą pamačiau eksponuojamus Mažeikių rajono savivaldybėje. Neįgaliųjų kūryba padarė didelį įspūdį. Pažadėjau jų parodą surengti ir Seime“, – sako K. Bartkevičius.

Pasak jo, pažadą pavyko ištesėti tik po metų – teko laukti eilėje; tiek daug norinčių pristatyti savo darbus Lietuvos „širdyje“.

„Mažeikių bendrijos nariams paroda – ne tik proga apsilankyti Seime, bet ir apžiūrėti sostinę. Džiaugiuosi, kad jie atvyko, kad turiu progą pabūti kartu su jais. Malonu, kad talentingų žemiečių parodą pamatys daug žmonių – vieta, kurioje Seime eksponuojami mažeikiškių darbai, yra bene gausiausiai lankoma. Tikiuosi, kad mažeikiškių menininkų piešiniai sulauks didelio susidomėjimo“, – teigė K. Bartkevičius.

Seimo narys parodos dalyviams iš anksto parengė Padėkos raštus, kuriuose užrašyti šilti, kiekvienam asmeniškai skirti žodžiai bei palinkėjimai dėmesio neišlepintiems neįgaliesiems paliko didžiulį įspūdį.

Sulaukė draugų

Parodos atidarymo proga mažeikiškių pasveikinti atvyko kolegės iš giminingo „Kūlgrindos“ klubo, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos, Pagalbos šeimai tarnybos vadovai bei nariai.

Talentingiems bendrijos nariams dėkojo Mažeikių rajono savivaldybės mero pavaduo-

toja Sigutė Bernotienė. „Tai jūsų dėka mes visi čia, Seime. Ačiū, kad esate, kad džiuginate savo darbai. Jūsų kūryba reikalinga mums visiems. Tikiuosi, kad talentingi piešiniai ne tik sudomins besilankančius Seime, bet ir padės atkreipti visuomenės dėmesį į žmones su psichikos negalia“, – sakė S. Bernotienė.

Galimybė pristatyti neįgaliųjų kūrybą Seime pasidžiaugė ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis. „Mažeikiuose – ypač daug talentingų menininkų. Jie nuolat dalyvauja kasmetiniuose bendrijos rengiamuose pleneruose Palangoje, kiekvieną sykį sukurdami meniškus, išskirtinius darbus. Linkiu ir toliau būti tokiems pat kūrybingiems, žmogiškiems. Naujų, gražių darbų, kūrybinių atradimų“, – linkėjo V. Nikžentaitis.

Pagalbos ir informacijos šeimai vadovė Algė Nariūnienė pasidžiaugė už mažeikiškį, sulaukiančius ne formalaus ir ne vienkartinio mieste išrinkto Seimo nario dėmesio. „Būtų gerai, kad ir kiti Seimo nariai, apžiūrėję parodą, atkreiptų dėmesį į žmonių su psichikos negalia problemas“, – sakė A. Nariūnienė.

Džiaugėsi dėmesiu

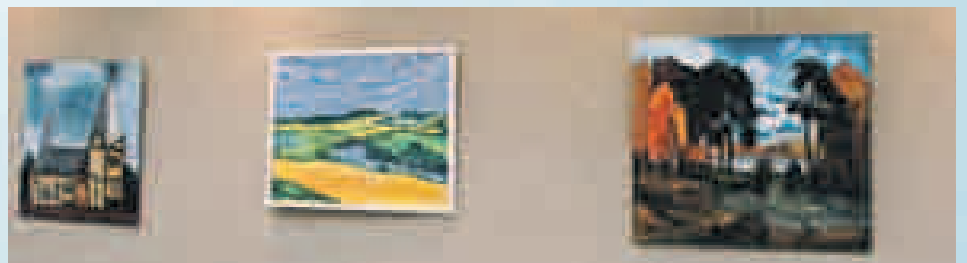
Kalbinti „Gyvenimo spalvų“ nariai sakėsi besijaučiantys tarsi sapne, iš kurio nesinori pabusti. Visi jie dėkojo vadovei Liliai Baltutienei, kuri negaili širdies šilumos kiekvienam bendrijos nariui, kurios gerumo užtenka visiems.

Galimybė pademonstruoti savo darbus Seime visus sujaukino iki širdies gelmių. „Panašūs renginiai įkvepia norą dirbti, kurti, džiuginti savo kūriniiais aplinkinius“, – sakė Z. Strigūnas. Beje, vienam iš Zigmo paveikslų pirkėjas atsirado iššyk – dar neprasidėjus oficialiam parodos atidarymui.

„Esame labai dėkingi, kad esame čia. Tai mums visiems – tarsi graži pasaka, kurią sukūrė Kęstutis Bartkevičius. Džiaugiamės ir nuolat mums rodomu Mažeikių savivaldybės dėmesiu. Galimybė atvykti į Vilnių, pristatyti savo paveikslus Seime mums – didelė garbė, įkvepianti naujiems darbams“, – sakė bendrijos „Gyvenimo spalvos“ vadovė Lilia Baltutienė.

Po dviejų „Kūlgrindos“ klubo atliktų dainų, smagiai baigusią oficialiąją dalį, mažeikiškiai apžiūrėjo Seimą, nusifotografavo su Seimo nariu bei jų pasveikinti atėjusiais svečiais. Po to K. Bartkevičius pakvietė visus atvykusius pabendrauti prie arbatos puodelio, užkasti karštų kibinų.

Pasibaigus renginiui, mažeikiškiai dar spėjo apsilankyti Valdovų rūmuose.



**Lietuvos sutrikusios
psichikos žmonių
bendrijos žurnalas
„Globa“**

Rėmėjai:



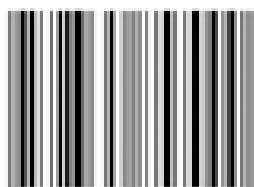
Redaktorė Lina Jakubauskienė
Tel. 8 699 788 27
El. p. lina@cargo.lt
Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė

Redakcijos adresas:
Viršuliškių g. 34,
LT-05 110 Vilnius.
Įmonės kodas 291942170

Spausdino:
Bendra Lietuvos ir Danijos
įmonė UAB „Baltijos kopija“.
Kareivių g. 13B,
LT-09109 Vilnius

Tiražas 500 vnt.

ISSN 2335-8572



9 772335 857000

