



2020 m., spalio

Nr. 5 (33)

**LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ
GLOBOS BENDRIJOS ŽURNALAS**

**Ar teisingas mitas, kad
psichikos ligos būtinai paveldimos?**

Skaitykite **2** p.



Meno plenere – įspūdingi tapybos darbai

Skaitykite **4** p.



**Bendruomenių mokymuose – dėmesys ir
teoriniams, ir praktiniams dalykams**

Skaitykite **12** p.



Ar teisingas mitas, kad psichikos ligos būtinai paveldimos?

Lina Jakubauskienė

Psichikos sutrikimai vis dar tebėra apipinti įvairiausiais mitais, sergantys žmonės ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje stigmatizuojami. Gaji nuomonė, jog žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų, geriau neturėti vaikų, nes jie būtinai paveldės ligą. Vaikai, kurių tėvai serga psichikos ligomis, savo ruožtu baiminasi, kad ir patys gali susirgti. Kiek tame yra tiesos – aiškina Vilniaus Psichikos sveikatos centro Psichosocialinio skyriaus vedėja, gydytoja psichiatrė Ona Davidonienė.



„Paveldime iš tėvų veido bruožus, akių spalvą, charakterio ypatumus. Tuo pačiu, žinoma, paveldime ir polinkį sirgti vienomis ar kitomis ligomis. Visi psichikos sutrikimai skirstomi į endogeninius, kur šaknis „endo“ reiškia vidines priežastis ligai atsirasti, ir egzogeninius, kai ligą išprovokuoja išoriniai veiksniai“, – dėsto O. Davidonienė.

Vis dėlto, jos teigimu, net ir esant polinkiui paveldėti psichikos ligą, nereiškia, jog žmogus būtinai ja susirgs. Tam, kad taip nutiktų, reikia daugybės nepalankiai susiklostančių veiksnių. „Šiais laikais, kai labai daug naujų technologijų, iššūkių, trumpalaikių ir užsitęsusių stresų, netekčių, psichikos liga galime susirgti kiekvienas. Žmogus yra gyvas organizmas, jį veikia daugybė veiksnių, tačiau, net ir esant didesniai polinkiui ar rizikai susirgti, tik nuo išorinių aplinkybių priklausys, ar liga pasireikš.

Svarbu, kaip turinčiam polinkį sirgti psichikos liga žmogui seksis gyventi, kokie stresoriai, nesėkmės ar netektys jį ištiks. Norėčiau dar kartą pabrėžti: esant endogeniniams psichikos sutrikimams, paveldima ne liga, o padidinta rizika susirgti“, – sako psichiatrė.

Jos teigimu, dažnai vienas kitam sakome: „nesinervinkite“, vis dėlto realiame gyvenime toks posakis neturi prasmės: „Lengva pasakyti, sunku padaryti. Žmogus, kurį ištiko nelaimė, kurį kankina užsitęsusi įtampa darbe ar šeimoje, tuo metu negali nesinervinti. Gaila, bet net jausdamiesi blogai žmonės neskuba ieškoti pagalbos. Jei, esant skrandžio skausmams, padidėjusiam kraujospūdžiui, iškart skubama pas gydytoją, tai, patyrę psichikos problemų dažnai laukiame, kol viskas susitvarkys savaime. Toku būdu liga įsisenėja ir tampa sunkiau išgydoma“.

Pasak gydytojos, net endogeninės ligos vaistais bei kita pagalba gali būti sėkmingai kontroliuojamos, gydomos, žmogus ilgą laiką gali likti darbingas. „Svarbiausia negalvoti apie tai, kad šanso pasveikti, gyventi visavertį gyvenimą gali nebūti. Pradėjus blogai jaustis, būtina eiti pas specialistą, pripažinti pačiam sau, kad reikia pagalbos. Kuo anksčiau pradeda gydymas, tuo geresnės jo prognozės“, – kalba pašnekovė.

O. Davidonienė pabrėžia, jog sutrikimus, kuriuos sukelia išoriniai veiksniai, gydyti yra paprasčiau, didesnė tikimybė, kad, praėjus visą gydymo kursą, apie juos bus galima pamiršti. Jei yra paveldėjimo veiksnys, situacija taip pat gali būti valdoma, labai dažnai ligos remisijos laikotarpiu žmogus jaučiasi gana gerai, tik yra rizika, jog liga gali sugrįžti.

„Psichiatrai tokiu atveju rekomenduoja net vadinamuoju „geruoju“ laikotarpiu vartoti palaikomąsias, nedideles medikamentų dozes. Turime nepamiršti, jog tam tikram procentui žmonių liga sugrįžta“, – teigia O. Davidonienė.

Pasak jos, dažniausiai psichikos sutrikimai pasireiškia paauglystėje ar ankstyvoje jaunystėje. Vis dėlto pasitaiko atvejų, kai liga prasideda ir vėlesniame amžiuje.

„Sunku pasakyti, koks procentas žmonių psichikos sutrikimus paveldėja. Reikšmės turi ir tai, ar serga vienas iš tėvų, ar abu. Be to, dera nepamiršti, jog ligą galima paveldėti ne tik iš tėvų, bet ir senelių. Vis dėlto norėčiau pabrėžti: nieku gyvu neturime užsikoduoti nuostatos, jog būtinai susirgsime. Labai dažni atvejai, kai psichikos ligomis sergančių tėvų vaikai užauga sveiki, gyvena visavertį gyvenimą, sėkmingai realizuoja savo gebėjimus“, – pabrėžia O. Davidonienė.

Autorės nuotr.

Apie mus rašo

Lina Jakubauskienė

Aktyvūs, veiklūs Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos skyriai sulaukia dėmesio ne tik mūsų žurnale, rubrikoje „Aš galiu“, bet ir savo regionų spaudoje.

Laikraštyje „Kalvotoji Žemaitija“ Justina Lukošienė rašo apie Žemaitijos psichikos negalią turinčių žmonių klubą „Telšių atjauta“.

Klubas dalyvauja Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos projekte „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“. Šio projekto tikslas – didinti darbingo amžiaus asmenų, turinčių psichikos ir (ar) proto negalią, savarankiškumą ir taip įgalinti juos gyventi bendruomenėje pagal jų poreikį teikiant bendruomenines apsaugoto būsto, socialinių dirbtuvių, įdarbinimo su pagalba paslaugas.

Straipsnyje, pavadintame „Atjausime silpniausius“, klubo pirmininkas Kazimieras Mitkus pasakoja apie įkurtas socialines dirbtuves, kur žmonės su psichikos negalia lavina darbinis įgūdžius realioje darbo aplinkoje, už tai gauna simbolinę 38 eurų išmoką.

Socialinėse dirbtuvėse ketinama gaminti lauko baldus iš palečių, medinius gėlių vazonus, šiukšliadėžes bei kita. Rinkoda-



ros specialistas Mantas Meižys parenka ir suskirsto žmonėms tinkamus darbus, stengiasi parinkti tai, kas yra paklausu darbo rinkoje.

Socialinių dirbtuvių vadovė Dovilė Musulienė kalba apie tai, kaip gerėja dirbančių žmonių emocinė būklė, dėkoja partneriams, prisijungiantiems prie socialinių dirbtuvių veiklos.

„Telšių atjauta“ dalyvauja ir apsaugoto būsto programoje, išnuomojo tris būstus, kuriuose gyvena trys žmonės iš bendruomenės ir trys – iš Dūseikių socialinės globos namų.

Dar viena paslauga, kuri padeda neįgaliesiems įsilieti į darbo rinką, – įdarbinimas su pagalba. Šios paslaugos tikslas – padėti darbingo amžiaus asmenims, kurie nori ir gali dirbti atviroje darbo rinkoje, tačiau dėl savo ne-

galios pobūdžio ar visuomenėje vyraujančios diskriminacijos negali rasti darbo ir įsivertinti atviroje darbo rinkoje.

Straipsnio pabaigoje K. Mitkus pasidžiaugia prie komandos prisijungusiais jaunais žmonėmis, kurie yra socialiai jautrūs, siekiantys bendro tikslo.

Laikraštyje „Gimtas Rokiškis“ Vilmos Bičiūnatės straipsnyje, be kitų rajone veikiančių neįgaliųjų bendruomenių, aprašoma ir VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos įkurtas Rokiškio technologijos, verslo ir žemės ūkio mokyklos bendrabučio patalpose.

Užimtumo kambariui vadovauja Irena Balčiūnenė. Tarnybą lanko sutrikusios psichikos žmonės iš viso rajono. Jie renkasi du kartus per savaitę – antradieniais ir ketvirtadieniais. Lankytojams organizuojamas užimtumas amatais, tobulinami socialiniai įgūdžiai.

Veikloje dalyvauja ir Skėmų grupinio gyvenimo namų gyventojai. Visi kartu užsiima rankdarbiais, mokosi, kaip serviruoti stalą, tepti sumuštinus ir pan. Per karantiną visi kartu rokiškėnai leisdavosi į gamtą.

I. Balčiūnenės teigimu, užimtumo kambario durys atviros ir naujiems lankytojams.

Autorės nuotr.



Meno plenere – įspūdingi tapybos darbai

Lina Jakubauskienė

Rugpjūčio pabaigoje Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) sukvietė žmones iš skirtingų šalies kampelių į meno plenerą Šventojoje. Per tris dienas trukusį renginį sukurta daug įspūdingų darbų, kurie bus eksponuojami tiek bendrijoje Vilniuje, tiek ir parodose įvairiose savivaldybėse.



Renginys tradicinis

Meno plenerus LSPŽGB rengia nuo 2013-ųjų. Kasmet jie tampa reikšmingu įvykiu psichikos negalia turintiems žmonėms, galimybė išreikšti save, išmokti naujų piešimo ar kūrybos technikų, pabendrauti, pabūti nuostabioje pajūrio gamtoje.

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, į žmonių su negalia kūrybą vis dar žiūrima skeptiškai bei rezervuotai: „Mūsų žmonės vis dar neturi tokių kūrybinės saviraiškos erdvių kaip „sveikieji“ asmenys. Visuomenėje vis dar galioja stereotipai, stigmos, nors mūsų šalyje yra labai talentingi ir gebantys sukurti unikalių meno kūrinių“.

Susirinkusiems į meno plenerą žmonėms VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė skaitė paskaitą apie meno terapiją, dalyviams suteiktos visos kūrybai reikalingos priemonės, su jais dirbo patyrusios, savo darbą puikiai išmanančios vadovės.

„Meno plenerų tikslas – skatinti neįgaliųjų saviraišką ir kūrybiškumą, meno terapijos pagalba

didinti savarankiškumą ir įgalinimo laipsnį, plačiau informuoti visuomenę apie psichikos negalią turinčių asmenų galimybes“, – pabrėžia V. Nikžentaitis.

Tema – tapymas gamtoje

Su plenero dalyviais šiais metais dirbo Palangos Stasio Vainiūno meno mokyklos dailės pedagogė Rasa Užpelkytė ir Palangos moksleivių klubo dailės pedagogė, Palangos tradicinės tekstilės mokymo centro dėstytoja Diana Rakauskienė.

Pasak R. Užpelkytės, šiais metais pasirinkta tema – peizažo tapymas paplūdimyje. Vyko pasakaita bei praktiniai užsiėmimai: „Spalvų paletės sudarymas, susipažinimas su spalvomis ir jų maišymu, faktūros naudojimas tapyboje.“

„Šiomet orientavomės į aplinkos analizavimą, į gamtos vaizdus. Ankstesniais metais būdavo daug eksperimentinių technikų, šiomet mūsų užduotis buvo paprastesnė: sukurti darbus, kuriuos būtų galima eksponuoti parodose“, – dėsto R. Užpelkytė.

Jos teigimu, žmonės šiais metais buvo labai skirtingi. Be to, ir oro sąlygos darbui gamtoje nebuvo palankios. „Labai lijo, todėl žmonėms teko piešti uždaroje erdvėje, jie negalėjo dar kartą pažvelgti į gamtos vaizdus, ku-





riuos pasirinko savo darbams. Taigi šiais metais žmonėms daugiau teko dirbti savarankiškai", – kalba pedagogė.

Pasak jos, puiku, jog jau pirmąją plenero dieną, kol oras dar buvo palankus, visi apsisprendė, ką pieš, pasidarė patikusių gamtos vaizdų nuotraukų. „Pirmąją dieną visi kartu ruošėmės drobės, ieškojome motyvų, diena dar buvo graži. Vis dėlto vos susirinkusiems žmonėms negalima daryti didelio spaudimo – jiems reikia laiko susipažinti su aplinka, kitais žmonėmis, adaptuotis. Stovyklavietės, kur vyko meno pleneras, aplinka buvo išskirtinai graži – daug įspūdingų gamtos motyvų, Šventosios vingis, erdvės pasivaikščiojimui. Visi apsižiūrėjo, ką pieš, kuris gamtos vaizdas labiausiai įsirėžė į atmintį", – sako R. Užpelkytė.

Antrąją dieną visi čiupo dažus ir pradėjo piešti. „Kadangi lietus pylė kaip iš kibiro, žmonės ne-

begalėjo išeiti į lauką, dar kartą pažiūrėti vaizdo, kurį išsirinko, turėjo jį galvoje ar nuotraukoje. Nuolat pabrėžėme žmonėms: nebūtina tiksliau atkartoti gamtos vaizdų, juos galima „perleisti per save". Gamtos sąlygos labai sustiprina emocijas, primena žmogui, kad jis – tik gamtos dalis, priklausomas nuo jos, nėra valdovas. Lieka tik atsipalaiduoti ir žiūrėti, ką galima padaryti", – dėsto pedagogė.

Jos teigimu, vadovėms reikia matyti, kuriam žmogui reikia pagalbos, patarimo: „Kai bandai žmogui patarti kaip profesionalė, o jis atsako: „Aš taip norėjau", nebekiši savo trigrašio. Kitą kartą tas rezultatas gal ir nėra toks, kokio norėtusi, bet tai yra žmogaus vidinė išraiška, jo darbas. Nesinori, kad žmonės sakytų: „Mokytojas priėjo, patarė, padariau, ką jis sakė. Bet tai nėra mano darbas". Mums svarbiausia – kūrybos procesas. Mūsų, vado-

vių, tikslas nėra kritikuoti ar kištis į kūrybos procesą, mums svarbu suteikti komfortiškas sąlygas kurti. Galima daug patarinėti, bet stengėmės kūrybos procesą organizuoti per skatinimą, džiaugsmą, kad pasibuvimas meno plenero suteiktų gerų emocijų, taptų paspirtimi gyvenimo kasdienybėje, savotiška atrama, skatinančia eiti pirmyn".

Pasak R. Užpelkytės, lietus buvo nemenkas iššūkis tiek vadovėms, tiek meno plenero dalyviams: „Puiku, kad mūsų žmonės užgrūdinti gyvenimo, buitis jų taip lengvai nesužlugdo. Niekas nesiskundė, nedejavo, visi dirbo kiek galėdami. Visi žmonės buvo labai motyvuoti, tegu kai kurie ir truputį išsigandę. Vis dėlto, gavę palaikymo ir pozityvumo iš kitų, sukūrė puikius darbus."

Ne vienerius metus su psichikos negalia turinčiais žmonėmis

Nukelta į 6 p.



Atkelta iš 5 p.

dirbanti vadovė sako matanti, kokia svarbi jiems yra kūryba. „Daugumai ji yra ramstis gyvenime. Vieni kuria poeziją, kiti piešia. Atsigręžimas į savo vidų padeda išgyventi, per tai ateina gijimas. Reikia tik nuleisti rankas, ir nieko pozityvaus tavo gyvenime nevyks“, – pabrėžia pedagogė.

R. Užpelkytės teigimu, šiųmečiam plenerui jau tradiciškai pritrūko laiko. „Net ir patyrę menininkai per tris dienas nesugebėtų sukurti tobulo paveikslų. Kiek tenka pačiai dalyvauti meno pleneruose, pirmosios dienos būna skirtos adaptacijai. Atėjęs į svetimą, „neužgyventą“ erdvę turi prisitaikyti, tai – labai didelis krūvis psichikai. Vis dėlto galiu pasidžiaugti, jog per tokį trumpą laiką Šventojoje sukurta beveik 20 originalių tapybos darbų“.

Plenero dalyviai – laimingi

Su tuo, kad tradiciškai pritrūko laiko kūrybai, sutinka ir meno plenero dalyviai. Juolab kad ir oro sąlygos kurti šiais metais buvo labai nepalankios.

„Pirmąją dieną apsižiūrėjom, pasidarėme nuotraukas skirtingu dienos metu. Pamatėme, kaip keičiasi gamta, jos spalvos. Vienaip peizažas atrodo rytą, kitaip – popiet, dar kitaip – po lietaus. Tai mums buvo naujiena“, – sako kuršėniškė Virginija.



Pasak jos, nors antrą dieną lijo ir teko dirbti uždaroje erdvėje, nuotaikos meno plenero dalyviams tai nesugadino. „Dirbti buvo labai smagu. Kūrėm truputį kitokia technika nei ankstesniais metais, mokėmės išgauti atspalvius, maišyti spalvas. Pakako ir pagalbos, vadovės nuolat patardavo. Kai oras pasitaisė, išsinešėm darbus į lauką, pamatėme juos iš toliau, galėjome pataisyti, kas atrodė ne taip. Puikiai praleidome laiką, gimė daug gražių darbų. Žinoma, laiko kūrybai pritrūko, trys dienos plenerui – labai mažai“, – dėsto moteris.

Pleneras labai patiko ir Šventojoje gyvenančiai Vilmai: „Aplinka buvo labai graži, užsifiksavau itin puikų vaizdą. Vis dėlto darbui laiko pritrūko, daug ką teko daryti

paskubomis, todėl buvo atsiradęs vidinis nerimas“.

Ji pasidžiaugia, kad plenere susirado naujų draugų, išmoko naujų dalykų. „Labai patiko tapyba, iki tol neteko susidurti su



dažais, nežinojau, kaip išgauti spalvų derinius. Dažus reikėjo maišyti, padėjo nuostabios mokytojos. Jos nieko nesiūlė primygtinai – tik patardavo: gal čia padaryk taip ir taip, pasiūlydavo kokią nors idėją. Jei pleneras truktų keturias dienas, galėtume jaustis laisviau. Ypač mes, sergantys tokiomis ligomis", – kalba Vilma.

Marina iš Naujosios Akmenės į plenerą atvyko antrą dieną. „Susižinojau, ką mūsiškiai veikė pirmąją, todėl vos atvažiavusi stengiausi pasivyti kitus. Pasiėmiau iš Rasos dažų, drobę, pasimokiau internete, kaip ir ką turėčiau daryti. Antrą dieną piešinį tobulinau", – sako moteris.

Jos teigimu, šiemet programa buvo labai intensyvi, visi daugiausia atsidėjo kūrybai. „Mažai liko laiko pabendrauti tarpusa-



vyje, visi dirbome uždaroje erdvėje. Vis dėlto spėjau su kai kuriomis moterimis pasidalinti savo patirtimi. Aš gyvenu menu, man tai – kasdienybė, o kitoms dalyvavimas meno plenero buvo naujiena", – dėsto Marina.

Pasak jos, visi plenero dalyviai stengėsi išreikšti save per meną, paveikslų būta daug ir įdomių: „Iki šiol netapiau paveikslų, tik žinau technologijas, kaip tai daroma. Ir šiais metais, kaip visada, visi buvo nusiteikę labai draugiškai, dalinosi dažais ir patirtimi. Daug padėjo LSPŽGB vadovai ir darbuotojai. Labai smagiai praleidau laiką, grįžau namo laiminga. Tas jausmas išlieka ilgam, todėl visada meno plenerų laikiu tarsi šventės".

Trečiąją, paskutinę meno plenero dieną visi jo dalyviai pristatė savo darbus, vyko aptarimas,

pažymėjimų įteikimas. Visi išsiskirstė su viltimi pasimatyti ir kitais metais.

Augustino, Rasos Užpelkytės ir Valerijos Folkienės nuotr.



COVID-19 pandemija: koks bus trumpalaikis ir ilgalaikis poveikis psichikos sveikatai?

Lina Jaubauskienė

Pastaruoju metu žmonės visame pasaulyje susidūrė su visai nauja situacija – koronaviruso sukelta pandemija, karantinu, būtinybe izoliuotis. Specialistai vieningi: visa tai paveikė visuomenės psichikos sveikatą. Šį poveikį galima vertinti skirtingais aspektais.

Patyrė daug nerimo ir streso

Pasak Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro direkto-

riaus Martyno Marcinkevičiaus, koronaviruso sukelta pandemija labiausiai paveikė dvi sritis – infekcijų kontrolę ir psichikos sveikatą. Sergančius kitomis ligomis

karantinas paveikė tiek, kiek jiems pablogėjo sveikatos paslaugų preinamumas. „Psichikos sveikata šiuo atveju gavo tiesioginį smūgį. Štai Italijoje po itin griežto tris mėnesius šalyje galiojusio karantino atlika apklausa parodė: 72 proc. italų, kurie pasižymi ypač gera psichikos sveikata, atsakė manantys, jog po karantino jiems reikėtų psichikos

Nukelta į 8 p.



Išryškino netikėtas tendencijas

Pasak N. Goštautaitės-Midttun, psichikos sveikata – tai stiprybė, galia, kurią turi atskiri žmonės ir visuomenė, kuri suteikia galimybę atsispirti tokiems įvykiams kaip karantinas, pandemija ar kitos nelaimės. Ekstremali situacija atkreipė dėmesį į tai, kad visuomenės psichikos sveikata nėra bloga, jog mūsų visuomenė yra pasirengusi labai rimtiems iššūkiams.

„Lietuvos visuomenė, bendruomenės pademonstravo didelį psichikos sveikatos atsparumą. Žinoma, karantinas šį atsparumą menkina, jis nieku gyvu nėra pozityvus veiksnys. Vis dėlto mūsų visuomenė šį laikotarpį įveikė gerai. Žmonės mobilizavosi fantastiškai. Įsitraukė ir nevyriausybinis sektorius, ir valdžios institucijos, ir bendruomenės, ir pavieniai žmonės. Pamatėm, kad mūsų sistemos veikia – tegu ir ne taip tobulai, kaip norėtūsi. Šalies sveikatos priežiūros sistema iš pradžių patyrė stresą, bet vėliau prisitaikė, atsinaujino įgūdžiai, kurie būtini esant ekstremaliai situacijai. Tai reiškia, jog esame civilizuota ir pakankamai stiprios psichikos sveikatos valstybė. Daugelis psichikos sveikatos rodiklių per karantiną pagerėjo, pavyzdžiui, sumažėjo savižudybių“, – pabrėžia N. Goštautaitė-Midttun.

M. Marcinkevičius sako, jog pirmasis šokas visuomenei buvo labai stiprus, visus gąsdino nežinia, didesnės izoliacijos baimė. Antrasis periodas jau buvo švelnesnis. „Vis dėlto teigti, kad karantinas turės teigiamą įtaką visuomenės psichikos sveikatai, be abejo, negalima. Kalbame apie tai, kad visuomenė pakankamai neblogai susidorojo su pandemijos sukeltomis problemomis“, – sako Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro direktorius.

Pasak M. Marcinkevičiaus, nors per pandemiją visuomenė mobilizavosi, poveikis tiek psichikos, tiek fizinei sveikatai bus ilgalaikis. Per karantiną sumažėjo paslaugų prieinamumas, sveikatos prevencijos paslaugos tapo neprieinamos ar prasčiau prieinamos, tai

Atkelta iš 7 p.

specialistų pagalbos. Lietuvoje tyrimų rezultatai panašūs – apie du trečdalius žmonių konstatuojama, kad jų psichikos sveikatą ši pandemija paveikė neigiamai“, – sako psichiatras.

Jo teigimu, visuomenėje tebėra daug baimės ir nerimo dėl infekcijos, nors mūsų šalyje karantinas nebuvo itin griežtas. Vis dėlto izoliacija turi labai didelę įtaką psichikos sveikatai, be to, žmonės susirūpinę dėl galimų ekonominių pasekmių. „Prognozuojama: jei pandemija tęsis, atsiras daugiau bedarbių, žmonės praras pajamas ar jos sumažės. Visa tai tiesiogiai susiję su žmonių psichikos sveikata. Laukiame dar didesnių iššūkių su baime ir viltimi, kad atsiras vakcina, situacija gerės“, – dėsto M. Marcinkevičius.

Pasak jo, šiuo metu Psichikos sveikatos centre daugėja pacientų. „Karantino pradžioje visuomenė mobilizavosi, į gydymo įstaigas kreipėsi mažiau žmonių. Vis dėlto dabar į medikus kreipiamasi dažniau. Be to, atsirado atvejų, kuriuos būtų galima pavadinti „Covid-19 psichoze“. Žmonės įsitikinę, jog serga šia liga, jog užkrėtė visus artimuosius, nors iš tiesų neturi jokių koronaviruso infekcijai būdingų bruožų“, – pabrėžia M. Marcinkevičius.

Du skirtingi laikotarpiai

Vilniaus universiteto Psichiatrijos klinikos lektorius Laurynas Bukelskis pandemijos situaciją dalina į du laikotarpius. Pirmasis, ūmus, per kurį žmonės patyrė

daug nerimo, staigaus streso dėl netikėtumo, nežinomybės. Tuo metu dėl būtinybės izoliuotis kilo daug konfliktų, pykčių namuose. „Žmonės bijojo užsikrėsti, kai kurie pernelyg saugojosi patys ar saugojo artimuosius, dėl to patyrė sunkias depresijas, net su psichozės epizodais. Dabar į medikus dažniau kreipiamasi skundžiantis nerimu, išsekimu, užklupusiomis finansinėmis problemomis“, – pabrėžia psichiatras.

Psichiatrijos klinika kartu su kitomis pasaulio organizacijomis atlieka tyrimą, kuris turėtų atsakyti į klausimą – kaip pandemija paveikė žmonių psichikos būklę. Paklausti apie savijautą prasidėjus pandemijai, 45 proc. Lietuvos gyventojų sakė, kad jų savijauta suprastėjo arba labai suprastėjo. Paklausti apie nerimą, nesaugumo jausmą, 61 proc. respondentų teigė, jog jo patiria daug daugiau. Rugsėjo, spalio mėnesiais žmonių atsakymai jau buvo kitokie: net 77 proc. apklaustųjų teigė, kad jaučiasi gerai, labai gerai ar puikiai.

Pasak „Psichikos sveikatos iniciatyvos“ direktorės Nijolės Goštautaitės-Midttun, tai reiškia, kad žmonės šiuo metu jaučiasi labiau atsipalaidavę, taigi ir stipresni: „Atsipalaidavęs žmogus nebūtinai neracionalus, jis turi laiko pagaltvoti, geriau apsispręsti, lengviau apsaugoti save ir artimuosius. Bijantis žmogus nebūtinai renkasi geriausius sprendimus, iš baimės gali pasirinkti ir nevykusius, tokius kaip nenuieiti pas gydytoją ir panašiai. Gera savijauta bet kuriuo atveju yra geras rodiklis, tuo reikia džiaugtis“.

negalėjo neturėti įtakos žmonių fizinei bei psichikos sveikatai.

Ar įdėtos pastangos pasiteisino?

Sveikatos apsaugos ministerijos Psichikos sveikatos skyriaus vedėjas Ignas Rubikas pritaria, jog visuomenės psichikos sveikatos pablogėjimas nebuvo toks dramatiškas, kokio buvo galima tikėtis. Pirmaisiais karantino mėnesiais savižudybių skaičiai buvo gerokai mažesni nei per tą patį praėjusių metų laikotarpį, nors birželį, liepą jie jau tapo didesni nei per tuos pačius pernykščius mėnesius. Vis dėlto, jo teigimu, reikėtų dar vėlesnių duomenų, kad pamatytume ilgalaikį poveikį šioje srityje.

„Dėl nerimo sutrikimų, depresijų žmonės į specialistus per karantiną kreipėsi 10 proc. dažniau nei pernai. Rugsėjį, rugsėjo mėnesių duomenys jau atitinka pernai metų to paties laikotarpio tendencijas. Didžioji dalis paslaugų per karantiną teikta nuotoliniu būdu, tai pasiteisino, todėl

žadama nuotolines psichologo paslaugas įteisinti ir teikti jas ne tik karantino laikotarpiu“, – dėsto I. Rubikas.

Pasako jo, į situaciją buvo laiku sureaguota, sudarytas priemonių planas, kuriame numatytas reikšmingai padidėjęs paramos tarnybų paslaugų kiekis.

N. Goštautaitės-Midttun teigimu, prie geresnės psichikos sveikatos neprišidėjo tai, kad žmonėms trūko informacijos, apsiribota statistikos pateikimu, būta daug suvaržymų, grasinimų, bauginimų. Psichiatriė kritikavo Sveikatos apsaugos ministerijos siūlomą priemonių planą kaip sušvelninti koronaviruso įtaką žmonių psichikos sveikatai, kur numatyta teikti daugiau ir įvairesnių paslaugų psichologinių problemų patiriantiems žmonėms. Jos teigimu, žmonės psichikos sveikatos paslaugas turėtų gauti ten, kur jas gaudavo visada, atėję pas šeimos gydytoją ar į Psichikos sveikatos centrą. „Svarbiau būtų išnaudoti dabar turimus resursus, o ne išradinėti

dviratį, kuris veikiausiai dar bus ir pusiau nevažiuojantis“, – pabrėžė N. Goštautaitė-Midttun.

Pasak psichiatrės, pandemijos akivaizdoje labai svarbu tinkama komunikacija ir paslaugų prieinamumas: „Nereikia gąsdinti visuomenės, derėtų siūlyti daugiau sprendimų, kurie žmonėms prieinami šiuo metu ir jiems artimiausioje aplinkoje, o ne ten, kur naujos paslaugos dar tik steigiamos. Žmonės neturi būti maitinami pažadais, o žinoti, kur gaus tinkamą paslaugą. Svarbu daugiau galių suteikti savivaldai, seniūnijoms, jos turėtų valdyti didesnius išteklius. Kai su žmonėmis dirbantys specialistai turi reikiamą kiekį apsaugos priemonių, jie jaučiasi saugiau. Tai sumažina patiriamą stresą“.

L. Bukelskis ragina žmones dabartinę situaciją pamatyti ne kaip tragediją ir nelaimę, bet kaip naujas galimybes, skatinančias rasti naujų, prasmingų veiklų.

Janinos Utkuvienės nuotr.

Ko reikia, kad psichikos sveikata būtų gera?

Kaip teigia medikai, psichikos sveikata – tai ne tik ligų nebuvimas, tai gera emocinė savijauta, gebėjimas susidoroti su problemomis, teigiamas kitų žmonių vertinimas. Remiantis statistika, vienas iš penkių žmonių turi vienokių ar kitokių psichikos problemų, todėl rūpintis psichikos sveikata yra ypač svarbu.

Visi žmonės skirtingi, kiekvienas iš mūsų žinome, kas mums padeda atsipalaiduoti, pasijusti geriau. Vis dėlto esama ir kai kurių bendrų taisyklių, sąlygų, esant kuriomis žmogus pasijunta geriau. Kadangi psichikos sveikata yra labai svarbi asmens gerovei, būtina žinoti geros psichikos sveikatos sudedamąsias dalis.

Remiantis užsienio spauda, jų yra šešios:

1. Pirmoji ir svarbiausia sudedamoji dalis – gebėjimas priimti save kaip visavertį, pagarbos vertą žmogų. Tai – pagrindinis žmogaus psichikos sveikatos požymis.
2. Žmogaus gebėjimas palaikyti šiltus, supratimu ir pasitikėjimu pagrįstus santykius su aplinkiniais. Žmonės, turintys tokių savybių, turi daugiau galimybių būti mylimi ir apsupti draugų.
3. Autonomiškumas – tai nepriklausomybė ir gebėjimas pačiam vertinti savo elgesį, o ne laukti pa-

gyrimų ar pritartimo iš aplinkinių. Tai gebėjimas, kurio dėka žmogus gali nesilaikyti jam nepriimtinių kolektyvinių nuostatų, baimių ar prietarų.

4. Socialinė ekologija – žmogaus gebėjimas aktyviai rinktis jam tinkančią aplinką, kuri atitinka jo psichologinius poreikius.
5. Gyvenimo tikslo turėjimas didina pasitikėjimą savimi, suteikia gyvenimui prasmę. Svarbi ir veikla, skirta tikslui pasiekti.
6. Savęs tobulinimas – būtina nuolat gerinti savo gebėjimus realizuoti save ir savo gabumus. Gebėjimas tobulėti, būti atviram naujoms patirtims – labai svarbu geresnei psichikos sveikatai. Kitaip tariant, psichikos sveikata priklauso nuo mūsų kūno, psichikos būklės ir socialinės aplinkos.

Gerai vaikų psichikos sveikatai yra papildomų sąlygų, tai:

- Tėvų buvimas;
- Jų rūpestingas požiūris į vaiko emocinius poreikius;
- Daugiau savarankiškumo ir nepriklausomumo.

Norėdami sužinoti, kokios iš psichikos sveikatos sudedamųjų dalių jums yra reikšmingiausios, kelia daugiausia rūpesčių, galite nusibraižyti apskritimą ir padalinti jį į šešias dalis. Kiekvieną sektorių vertinti dešimtbale sistema. Žinodami, kas labiausiai kenkia jūsų sveikatai, galėsite ieškoti sėkmingų problemos sprendimo būdų.

**Pagal užsienio spaudą parengė
Lina Jakubauskienė**



Kaip geriau suprasti save ir kitus?

Psichologė Rūta Julija Klovaite

Daugeliui vaikystėje, jaunystėje ar suaugusiame amžiuje teko išgyventi skausmingus ir žalojančius santykius. Kai kuriems iš mūsų nepasisėkė augti aplinkoje, kurioje puoselėjamas sveikas bendravimas ir geri tarpusavio ryšiai. Dėl šių neigiamų asmeninių patyrimų žmonėms tampa sunku bendrauti vieniems su kitais. Tokiais atvejais žmogus sutelkia dėmesį į savo paties ar kitų neigiamas savybes, kuria atskirumo, o ne ryšio patirtis. Ypač sunku bendrauti, jei kitas žmogus turi psichikos negalią. Su dideliais iššūkiais susiduria ir psichikos negalią turinčių žmonių artimieji.

Gera psichikos sveikata – gero gyvenimo pagrindas

Yra žinoma, kad žmogaus gera psichinė sveikata, t.y., gera savijauta priklauso nuo to, kaip jam pavyksta save realizuoti šiose keturiose srityse: kontrolės, prasmės, asmeninėje ir santykių. Kiekvienam žmogui svarbus gebėjimas jaustis savo gyvenimo ekspertu, galimybė pačiam spręsti gyvenimo keliamus uždavinius, nejausti bejėgiškumo – tai kontrolės sritis. Taip pat žmogus jaučiasi gerai tuomet, kai turi prasmę dėl ko gyventi. Nesvarbu, kas tai būtų, svarbu, kad tai teiktų tam konkrečiam žmogui prasmę. Tai gali būti darbas, vaikai, augintiniai, bendruomenė ar religija. Asmeninės srities lygmuo apima savęs kaip pakankamai svarbaus ir įvertinto žmogaus suvokimą. Ir dar vienas begalinis geros savijautos šaltinis – santykių sritis. Visiems mums svarbūs tarpusavio santykiai su kitais, visi mes norime jausti ryšį su kitais žmonėmis, norime būti mylimi ir mylintys, norime kažkam rūpėti ir turėti, kuo galėtumėme rūpintis. Norime jaustis laimingais. Visos šios keturios sritys mums vienos – svarbios, kad gerai jaustumėmės.

Žmoguje slypi didžiulis poreikis mėgdžioti kitą, taip pat ir noras, kad kiti jį pamėgdžiotų. Noras

būti panašiam į kitą, siekis būti kaip kiti žmogui yra tiesiog įgimtas. Nenorėdamas prarasti savo tapatumo, kiekvienas žmogus bijo to, kas yra skirtinga. Šis archajinis žmoguje glūdintis įspaudas yra kaip kliūtis bendraujant su kitokiu, nepanašiu į mus, pvz., turinčiu negalią žmogumi. Išskyla kitokio baimė, kuri trukdo priimti jį tokį, koks jis yra. Kito žmogaus kūno ar proto liga trukdo mums siekti polinkio būti tokiu pačiam, vienodam.

C. G. Jungas teigė, kad asmenybę sudaro personos ir šešėlio tapatumo archetipai. Terminu „persona“ C. G. Jungas vadina kaukę, kurią žmogus „užsideda“ bendraudamas su kitais kitokiais žmonėmis. Šešėlis yra tai, kas mumyse blogiausia ir ko nenorėtume turėti. Kuo labiau save tapatiname su persona, tuo labiau slepiame savo šešėlį. Neatpažintas šešėlis yra pavojingas, nes tuomet ne tik priskiriame kitiems nepageidautinas savo ypatybes, bet ir leidžiame jam užvaldyti save. Tai reiškia, kad susitikimas su kitu gali būti psichologiškai skausmingas, kai svetimasis pažadina manyje tai, kas yra užslėpta mano šešėlyje, sudrebina mano paties identitetą. Šie pasąmoniniai procesai tampa akivaizdūs, kai tas kitas turi negalią. Pastarasis dažniausiai yra kitoks, nepanašus į mane. Tokiu atveju aš nuo jo atsiriboju ir perkeliu jį į kitą, t. y., ne mano socialinį lauką. Ieškant santykio su kitu ki-

tokiu, visų pirma reikia suprasti save patį, kas toks žmogus yra man pačiam.

Tai, kas skiria iš kitų – baugina

Žmonėms įprasta gintis nuo „nenormalumo“. Kai baiminamasi žmogaus, kuris skiriasi nuo mūsų, sukuriamas didelis psichologinis atstumas tarp savęs ir turinčiojo negalią. Santykiai tampa asimetriški, nelygiaverčiai, pvz. „gydytojas – ligonis“, „mokytojas – mokinys“ ir pan. Galia yra tik vienoje pusėje. Vengiant bet kokios agresijos ar psichologinės įtampos, suartėjama, tarsi susiliejiama su neigaliuoju. Atrandama panašumų tarp jo ir savęs, solidarizuojamasi arba net tapatinamasi su juo. Tačiau tokie santykiai taip pat nežada sėkmės, nes visa galia atiduodama žmogui su negalia.

Bendraujant su turinčiuoju negalią, pirmiausia reikia drąsos susitikti su pačiu savimi. Svarbu atpažinti savo nuslopinamas asmenybės dalis ir jas įsisąmoninti. Sudėtinga empatiškai reaguoti į kitų baimes ir trūkumus, kai jaučiamės viską žinančiais, bebaimiais ir tobulais. Visi esame patyrę nežinios, didelių baimių, nerimo, nenuoseklaus mąstymo epizodų ir panašiai. Jei norime padėti psichikos negalią turinčiam žmogui, jei norime būti kartu su juo, turime prisiminti tas gyvenimo

situacijas, kai patys patyrėme didelių sunkumų, buvome sutrikę ir pasimėtę.

Senovės indėnų išmintis moko, kad prieš vertindami kitą žmogų, turėtumėme „apsiauti to žmogaus mokasinais ir nueiti su jais bent 100 mylių“. Gebėjimas įsijausti į kitą, pabūti kito žmogaus vietoje vadinama empatija. Tai neįkainojamas žmogaus bruožas. Empatiškas žmogus sugeba atjausti, suprasti kitą ir dėl šių savybių yra kitų mylimas. Empatiškas žmogus nesiima guosti, gailėti, perdėti globoti, jis suteikia pagalbos kitam tik tiek, kiek jos reikia. Empatijai būdinga atjauta, tačiau tokia, kuri baigiasi tada, kai yra nebereikalinga. Perdėti kitus linkęs globoti žmogus gerai jaučiasi tik tada, kai kam nors padeda, nors pagalbos ir nereikia.

Empatija būtina siekiant išsaugoti tarpusavio ryšį. Būna situacijų, kai mes supykstame, kai reaguojame didžiuliu įniršiu. Mums gali kilti net keršto fantazijos, kuriomis norime atstatyti savo savivertę, pvz. „aš ją/jį paliksiu ir paimsiu viską kas jai/jam yra brangaus.“ Šį destruktivų poveikį gali sumažinti geri prisiminimai, meilė ir empatija: „kaip aš jausčiausi, jei jis ar ji man taip norėtų padaryti?“

Yra dalis žmonių, kurie neturi empatijos. Su jais sunku bendrauti. Kad paguostum ir galėtum padėti, turi pažinti kito emocijas. Turi pažinti, kas yra skausmas, sielvartas ar baimė. Esmė – žinoti kaip jaučiasi kitas. Žmogus, kuris to nejaučia, kuris neturi empatijos, yra nejautrus kito žmogaus skausmui. Nėra žinoma, kodėl vieni žmonės be jokio ypatingo ugdymo yra daugiau atjauniantys, kodėl jiems labiau rūpi kiti žmonės, jų problemos ir noras bei gebėjimas jiems padėti. Kiek esame empatiški, lemia prigimtis, tačiau empatijos mes ir mokomės, nors ir nelengva, bet ją galima išsiugdyti. Visi mes turime tiek egoistinę, tiek ir altruistinę puses, daug kas priklauso nuo mūsų pačių. Turime stengtis puoselėti savo altruistinę pusę. Atjausti ir padėti kitiems yra svarbu. Tai sustiprina ne tik tą,

kuriuo rūpinamasi, bet ir tą, kuris padeda.

Šeimos praeina gedėjimui būdingus etapus

Pagal E. Kübler-Ross, šeimos, kur vienas narys turi psichikos negalią, patiria specifinių, tik tokioms šeimoms būdingų sunkumų. Akivaizdu, kad, sužinoję apie sunkią artimojo psichikos ligą, artimieji praeina visus gedėjimui būdingus etapus: neigimą, pyktį, derėjimąsi, depresiją ir susitaikymą. Žinodami šiuos etapus, kuriuos praeina apie šeimos nario negalią sužinoję artimieji, specialistai ir pačios šeimos gali geriau suprasti išgyvenamas emocijas ir reakcijas.

Pirmoji emocija, su kuria susiduria susirgusiojo artimieji, yra šokas. Tuomet, kaip ir bet kurios kitos kritinės situacijos atveju, seka negalios fakto neigimas: „negaliu patikėti, kad taip atsitiko.“ Neigimas iš esmės yra teigiamas įveikos mechanizmas. Neįmanoma priimti bet kokio skausmo per vieną akimirka, per vieną dieną. Neigimas mūsų psichikai suteikia erdvės, laiko. Tai tarsi tiltas per mūsų skausmą. Problema neigimas tampa tik tada, kai užsitęsia pernelyg ilgai. Užsitęsęs neigimo etapas gali pasiskatinti pernelyg didelę psichikos negalią turinčio žmogaus globą, gydymo vengimą arba nepalaužiamą lankymąsi pas specialistus, tikintis išgirsti palankių medicininių ar psichologinių išvadų.

Kai artimojo negalia po truputį įsisąmoninama, atsiranda pykčio jausmas. Artimieji pyksta ir gali kaltinti kitus artimuosius: „Tai tu esi kaltas, kad mūsų sūnus yra toks“. Artimieji pyksta ant gydytojų ar kitų specialistų, kurie, anot jų, „nepadeda ir netinkamai gydo“. Artimieji gali pykti net ant Dievo: „Kodėl jis mane taip baudžia?“ „Kodėl mane apleido?“ „Kuo aš nusidėjau?“ Pyktis suteikia galimybę išlieti susikaupusias emocijas, palengvinti psichologinę naštą, sumažinti įtampą. Svarbu nesmerkti artimųjų ir juos suprasti, kad šioje situaci-

joje gali kilti tokia stipri emocija kaip pyktis. Po pykčio visuomet slepiasi didelis skausmas.

Išgyvendami derėjimosi etapą, šeimos nariai gali tikėtis stebuklo, kuris teigiamai paveiktų psichikos negalią turinčiojo sveikatą. Šeimos nariai mano: jei jie labai stengsis, sulauks artimojo būklės pagerėjimo, kuris bus atlygis už jų sunkų darbą.

Kai artimieji įsisąmonina, kad artimojo būklė nesikeičia, juos apima liūdesys ir depresijos etapas. Kai kuriose šeimose šis etapas yra trumpas, tačiau kitose tai tampa „lėtiniu liūdesiu“. Depresijos rimtumas priklauso nuo to, kaip šeima vertina negalios faktą, ar geba drauge aptarti pasikeitusią šeimos situaciją.

Gedėdami artimieji dažnai randa atsvarą religijoje arba kitose artimais tarpusavio santykiais pasižyminčiose bendruomenėse. Su negalia susitaikoma, kai šeimos nariai išmoka derinti ir išlaikyti pusiausvyrą tarp meilės jausmų artimajam rodymo bei jo nepriklausomybės skatinimo, nebesielgia su psichikos negalią turinčiu artimuoju pernelyg globėjiškai ar šurkščiai. Susitaikymas ateina, kai šeimos nariai bendradarbiauja su specialistais ir realizuoja asmeninius poreikius, nejausdami savo kaltės.

Svarbu, kad sužinojusios apie artimojo psichikos negalią, šeimos sulauktų draugų, giminių, artimųjų pagalbos. Ne mažiau svarbu, kad šeimos nariai nepultų į beviltiškumą, nebandytų izoliuotis nuo aplinkinių. Būtina rasti laiko sau, savo pomėgiams – gerai jausdamiesi gyvenime, geriau galėsime padėti ir savo artimiesiems.

Šeimos nariai turėtų mokytis streso įveikos būdų, kurie gali būti labai įvairūs – nuo skirtingų atsipalaidavimo technikų, sąmoningo kvėpavimo, vaikščiojimo meditacijų iki mėgiamos veiklos ar hobiai, paprasto pasivaikščiojimo gamtoje su savo augintiniu. Suprasti patiriamus jausmus ir išgyvenimus padeda psichologas ar psichoterapeutas, artimųjų savitarpio paramos grupės.

Linos Jakubauskienės nuotr.

Bendruomenių mokymuose – dėmesys ir teoriniams, ir praktiniams dalykams

Lina Jakubauskienė

Spalio 2–3 dienomis Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) pakvietė regioninių skyrių vadovus ir kitus specialistus iš visos Lietuvos į jau tradicija tapusius bendruomenių mokymus. Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, stengtasi parinkti visiems aktualias temas, suteikti žinių, kurios būtų naudingos kasdieniame darbe.



Įtampų valdymas

Anot V. Nikžentaičio, pastaruosiu metu, besitęsiant koronaviruso pandemijai, žmonės susiduria su nerimu, nežinia, naujomis įtampomis. Apie tai, kaip valdyti įtampas socialiniame darbe atliekant bendruomenės vadovo funkcijas, kalbėjo VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos psichologė Nida Matiukienė.

Psichologė, suskirsčiusi mokymų dalyvius grupelėmis, pirmiausia skyrė užduotį ant didelio lapo surašyti, kokiais įtampas vadovai

dažniausiai patiria savo darbe. Kiekviena grupė nurodė ir tokius pačius, ir skirtingus dalykus, kurie jiems kelia įtampą tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime. Visiems būdingi dalykai – laiko trūkumas, pernelyg didelė biurokratijos našta, nepamatuoti reikalavimai bendruomenių vadovams, taip pat – neatsakingi paslaugos gavėjai.

„Labai gaila, bet trūksta grįžtamojo ryšio su valdžios institucijomis. Pavyzdžiui, šiuo metu rengiamės teikti paraiškas socialinės reabilitacijos projektams, kur vėl atsiradę pakankamai daug naujovių. Nespėjome įsisavinti to, kas buvo ankstesniuose projektuose, o jau turime naujus reikalavimus. Tai neišvengiamai kelia įtampą“, – sakė klubo „Telšių atjauta“ vadovas Kazimieras Mitkus.

Pasak mokymų dalyvių, įtampą kelia ir per didelis susvetimėjimas tarp žmonių, ir bendruomeniškumo stoka, ir informacijos trūkumas dėl naujų projektų, ir buhalteriniai dalykai. Naujas įtampas kelia ir koronaviruso pandemija, karantinas, ekstremali situacija. Žmonės baiminasi, jog vėl atsi-

ras griežtesni ribojimai, jie turės laiką leisti namuose.

N. Matiukienė pabrėžia, jog visų pateikti įtampas sukeliantys veiksniai yra panašūs, vis dėlto esama ir skirtumų. „Kaip matome, įtampas patiriamos individo lygmenyje – jos gali būti nuo rytinio streso, įtampų darbe, iki problemų šeimose. Dar viena įtampų priežastis – darbas, jo tempas, patiriama atsakomybė. Blogiausia tai, kad šios įtampos susideda į krūvą, institucinės įtampos prisideda prie asmeninių“, – sako psichologė.

Jos teigimu, bendruomenės vadovų atrastos išvalgos pasitarnaus kaip bazė, su kuo derėtų dirbti ateityje. Jei nieko nekeisime, jei manysime, kad esame bejėgiai, viskas taip ir pasiliks. „Mes patys dažnai susikurime įtampas, taigi ir nuimti jas galime patys. Be abejo, yra ir išorinių veiksnių. Depresiją žmonėms sukelia kontrolės lokuso neturėjimas, tai, kad vyksta kažkas, ko negalime kontroliuoti. Labai svarbu atsižvelgti į tai, kokią įtaką mums daro kolegos, paslaugų gavėjai, su kuriais dirbame. Daugelį dalykų galima išspręsti. Nėra taip, kad mes nieko negalime, kuo daugiau dirbame, tuo daugiau galimybių atsiranda. Kiekvienas galime nuveikti kažką gražaus“, – pabrėžia N. Matiukienė.

Mediacija: būdas spręsti konfliktus

Apie mediaciją, kaip savitą būdą taikiai valdyti konfliktus, kalbėjo Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos prof. dr. Angelė Kaušylienė.

Ji sakė, jog mediacija yra tarpininkavimas ginče, mediacijos tikslas – padėti ginčo šalims susitarti. Mediatorius yra kaip tarpininkas, dalyvaujanti kitų šalių ginče.

„Konfliktai tarp žmonių niekada nesibaigia, mediatorius yra tas asmuo, kuris randa metodus, koku būdu išspręsti konfliktus. Mums atrodo, kad kiekviename



ginčė turi būti laimėtojas ir pralaimėtojas. Laimėtojas pajunta pasididžiavimą dėl pergalės, o pralaimėtojas išgyvena, jaučia stresą, jam gali prasidėti įvairios ligos. Mediatorius yra tas stebukladarys, kuris gali padaryti, kad nė viena pusė nesijaustų blogai. Jis padeda susitarti abiem konfliktų pusėms, o tai nėra taip paprasta, nes kiekvienas nori būti teisus. Šiuo atveju mediatorius yra tas tarpininkas, kuris, būdamas su abiem konfliktu dalyviais, turi kalbėtis su jais tol, kol pačios konfliktų pusės randa išeitį. Mediacijos trukmė būna labai skirtinga, kaip ir užsiėmimų skaičius. Kiekvieno atveju tai yra labai individualu", – pabrėžia A. Kaušlyienė.

Pasak jos, mediacija iš esmės nėra naujas dalykas, tik jos pavadinimas yra naujas. „Socialiniame darbe vienas iš pagrindinių darbo metodų yra tarpininkavimas. Kiekvienas kasdieniame gyvenime tampa mediatoriais – kai, pavyzdžiui, susipyksta draugų šeima, ją bandome sutaisyti. Tuomet esame savotiškai tarpininkai", – dėsto profesorė.

Pasak jos, bėdų kartais kyla dėl to, kad mes visi kalbame skirtingomis kalbomis dėl amžiaus, išsilavinimo ir panašiai. Per savo emocijas, skirtybes išgirstame tai, ką norime išgirsti. Tai yra natūralu, kitaip negali būti.

„Mediatorius ir yra tas tarpininkas, kuris padeda žmonėms išgirsti vienas kitą, siekti kad abu kalbėtų viena kalba ir surastų susitarimą. Mediatorius neutralus, jis neturi primetinėti savo nuomonės, nors tai yra labai sunku. Mediatorius priverčia išsakyti savo emocijas, kad konflikto pusės susikalbėtų vienos su kitomis. Jis negali būti teisėjas, teisti, smerkti, piršti savo nuomonės. Nuomonė, susitaikymas, sprendimų priėmimas turi ateiti iš pačių konfliktuotojų. Todėl paprastai vyksta ne vienas susitikimas, kol surandamas bendras sutarimas", – dėsto A. Kaušlyienė.

Jos teigimu, mediacija nėra teismas, o savanoriškas, lankstus procesas, galimybė taikiai būdu spręsti konfliktus. Šiuo atveju labai svarbus ir konfidencialumo principas, mediatorius turi būti neutralus ir nešališkas,



nieku gyvu nesinaudoti tuo, ką išgirdo.

A. Kaušlyienė kalbėjo ir apie komediaciją, kai konfliktą spręsti padeda ne vienas, o keli mediatoriai. Tokiu atveju procesas būna sudėtingesnis, šis metodas skiriamas tada, kai konfliktas ypač gilus. Keletas mediatorių, dirbančių su konfliktuojančiomis pusėmis, gali pažvelgti į problemą plačiau ir pasiūlyti tinkamesnius sprendimus.

Profesorė pabrėžė, jog, pasibaigus mediacijai, vienokie ar kitokie sprendimai nebūtinai turi būti priimti, vis dėlto gali būti pasirašytas susitarimas raštu, nors jis nėra privalomas. Viena ar kita konfliktuojanti pusė gali surašyti, kokius įsipareigojimus vykdys, bet to pasiekti nebūtinai.

Profesorė taip pat kalbėjo apie konfliktus, jų rūšis, priežastis, kokiais atvejais jie paprastai kyla, taip pat apie galimus jų sprendimo būdus.

Psichikos sveikatos priežiūros tendencijos ir teisiniai dalykai

Apie psichikos sveikatą kalbėjo V. Nikžentaitis. Jis pristatė pastarojo meto tendencijas psichikos sveikatos srityje, ypač pabrėždamas koronaviruso įtaką visuomenės psichikos sveikatai. Pasak LSPŽGB vadovo, per karantiną bendrijų vadovų darbas keitėsi, jiems teko daug bendrauti virtualiai – internetu ar telefonu, tai buvo būtina, kad bendrijose besilankančių žmonių psichikos sveikata neprastėtų.

LSPŽGB teisininkas Linas Vinnickas kalbėjo apie teisinės pagalbos prielaidas bendruomenėje ir lygių galimybių politiką.

Teisininkas taip pat pristatė susirinkusiems bendrijų vadovams naujausius teisės aktus, kurie gali turėti įtakos bendrijų

Nukelta į 14 p.



veiklai bei žmonių su psichikos negalia gerovei. Vienas jų – žmonės su negalia, kreipęsi į Užimtumo tarnybą, gali gauti 200 eurų siekiančią darbo paieškos pašalpą. L. Vinickas kalbėjo apie tai, koku būdu žmonės su psichikos negalia turi galimybę šią išmoką gauti. Ji gali būti skiriama žmogui laikotarpiui iki pusmečio.

L. Vinickas taip pat pristatė nuo rugpjūčio mėnesio įsigaliojusias Darbo kodekso pataisas. Pasak jo, atsirado esminių naujovių, kai dėl darbdaviui pateiktos išvados apie sveikatos būklę darbuotojui gali būti taikomos įvairios nuolaidos: nuotolinis darbas, pirmenybė rinktis atostogų laiką, galimybė keisti darbo sutartį ir pan.

„Taip pat atsirado nauja nuostata, jog terminuotą sutartį galima nutraukti nepaėjus mėnesiui nuo jos sudarymo, tegu ir pirmą dieną nuo darbo pradžios. Anksčiau darbuotojas privalėjo mėnesį atidirbti“, – aiškina teisininkas.

Pasikeitė ir darbuotojų situacija, jei įmonė patyrė bankrotą. Dabar sutartis su darbuotoju įmonės bankroto atveju nutrūksta automatiškai.

L. Vinickas tai pat aiškino ir kitus svarbius dalykus, jau įsigaliojusius bei dar įsigaliosiančius teisės aktų pataisas. Viena iš svarbesnių – bendrijos inicijuota pataisa dėl Civilinio kodekso pakeitimų. Kodekse numatoma įrašyti, jog buto savininkas negali neišnuomoti gyvenamojo ploto ne tik nėsčioms moterims, šeimoms su nepilnamečiais vaikais, bet ir neįgaliesiems.

Taip pat, patvirtinus Seimui, turėtų įsigalioti draudimas nutraukti žmogui su negalia socialinio būsto paslaugas, jei jo pajamos tampa didesnės nei numatytos. „Šiuo metu yra taip: jei pajamos nors kiek padidėja, arba sumažinama žmogaus su negalia pašalpa, arba jis praranda socialinį būstą. Stengiamės reaguoti į žmonių su negalia prašymus ir suteikti jiems teisės aktuose kuo daugiau apsaugos priemonių“, – pabrėžia L. Vinickas.

Apsaugotas būstas: bandomoji patirtis ir dabartinė situacija

Apie bendruomeninių paslaugų administravimą, vykdam apsaugoto būsto projektą, kalbėjo LSPŽGB projektą vykdytoja Jurgita Gračiovienė.

Ji pristatė anksčiau 20 mėnesių įgyvendintą bandomąjį apsaugoto būsto projektą, kalbėjo apie problemas, su kuriomis susidūrė bendrija, dalyvaudama antrajame apsaugoto būsto etape. „Pirmajame etape teikėme apsaugoto būsto paslaugas Tauragėje, Vilniuje ir Utenoje. Tauragėje ir Utenoje jas gavo po keturis, Vilniuje – 8 žmonės. Visi projekto dalyviai liko labai patenkinti paslauga, pajuto jo naudą. Daugeliui tai buvo puiki proga įgyti savarankiško gyvenimo įgūdžių, pagyventi savarankiškai, be tėvų, artimųjų, kitiems – galimybė išeiti iš globos įstaigų ar net ilgalaikio gydymosi psichiatrijos stacionare“, – sako J. Gračiovienė.

Kalbėjusioji trumpai apibrėžė kiekvieną atvejį, kaip sekėsi apsaugotame būste apsigyvenu-

siems žmonėms su psichikos negalia įgyvendinant pirmąjį etapą, kalbėjo apie apsaugoto būsto gyventojų pasiektus rezultatus. Specialistė taip pat kalbėjo apie tai, su kokiais sunkumais susidurta įgyvendinant antrąjį etapą, ieškant nuomojamų būstų tiek sostinėje, tiek ir regionuose.

Patirtimi taip pat dalijosi ir kiti projekte dalyvaujančių bendrijų vadovai. Pasak K. Mitkaus, pertvarka vyksta, žmonės su psichikos negalia turi būti integruojami į bendruomenę. „Stigma šioje srityje labai gabi, niekaip kitaip jos neišgyvendinsime, tik vykdydami panašius projektus. Be abejo, susiduriame su įvairiomis problemomis – ir nenoru nuomoti būstą žmonėms su psichikos negalia, ir potencialių kaimynų pasipiktinimu. Vis dėlto visas kliūtis įmanoma įveikti“, – sako K. Mitkus.

Antrasis apsaugoto būsto etapas bus vykdomas trejus metus, nors tai nereiškia, kad visi žmonės tiek laiko ir gyvens apsaugotame būste. „Po metų vyks peržiūra, bus svarstoma, ar žmonės palikti gyventi toliau, ar suteikti jiems kitas galimybes. Kai kuriems galbūt reikės labai nedaug pagalbos iki galimybės gyventi savarankiškai. Galbūt bus ir tokių, kurie gyvens apsaugotame būste visus trejus metus“, – sako J. Gračiovienė.

Šiuo metu sostinėje išnuomoti 28 būstai, projektas vykdomas Tauragėje, Telšiuose, Mažeikiuose. LSPŽGB taip pat rengia mokymus darbuotojams regionuose. Jie jau vyko Vilniuje bei Marijampolėje, taip pat – Tauragėje ir Šiauliuose.

Autorės nuotr.



Gebėjimas priimti sprendimus – svarbus kiekvieno žmogaus su negalia gyvenime



Anželika Žolnerukaitė

Socialinių darbuotojų dieną, kuri kiekvienais metais švenčiama rugsėjo 27 dieną, VŠĮ Valakupių reabilitacijos centro darbuotojai nusprendė paminėti kitaip ir rugsėjo 29 d. surengė diskusiją „Gebėjimo priimti sprendimus svarba mano gyvenime“. Renginį organizavo VŠĮ Valakupių reabilitacijos centro projekto „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“ pagalba priimant sprendimus dalyviai ir specialistai.

Projekto tikslas – suteikti galimybę projekto dalyviams išreikšti savo požiūrį į gebėjimo priimti sprendimus svarbą savo gyvenime bei ugdyti būsimuosius lyderius, galinčius keisti gyvenimą ir visuomenės požiūrį į negalią.

Konferencijoje sveikinimo žodžius tarė VŠĮ Valakupių reabilitacijos centro direktorė Tatjana Ulbinienė, projekto koordinatore Natalija Markovskaja, Savarankiško gyvenimo namų „Savi na-

mai“ l. e. vedėja Anželika Žolnerukaitė.

VŠĮ Valakupių reabilitacijos centro „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“ projekto specialistė Nijolė Dirsienė džiaugėsi, kad, vykdydama projektą, kuris skirtas proto ir psichikos negalią turintiems asmenims, susiduria su labai gražiu įstaigų tarpusavio bendradarbiavimu, kai siekiama padėti žmogui gyventi kokybiškiau, kad jis pats gebėtų priimti sprendimus. „Mes bendradarbiaujame su įstaigomis, kuriose gyvena ar lankosi mūsų projekto dalyviai, siekiame, kad bendras tikslas būtų link kuo didesnio asmenų savarankiškumo“, – sakė N. Dirsienė.

Pasak specialistės, visuomenės santvarka lėmė tai, kad turintieji negalią yra įpratę, jog sprendimus už juos priima kiti, t.y., nusprendžia, kas žmogui yra geriausia įvairiais gyvenimo klausimais. „Ši konferencija skirta tam, kad visuomenė pradėtų girdėti tai, ką sako patys žmonės su nega-

lia, ko jie nori iš gyvenimo, iš visuomenės. Tikimasi, kad ateityje bus plačiau kalbama apie įvairias žmonių su negalia gyvenimo sritis, bus skatinamas didesnis įsitraukimas ir savarankiškumas tiek savo gyvenime, tiek visuomenėje“, – kalbėjo N. Dirsienė.

Projekto dalyviai turėjo galimybę viešai papasakoti apie save, savo gyvenimo sunkumus ir džiaugsmus.

N. Dirsienės teigimu, svarbiausias projekto tikslas – kad asmenys, dalyvaujantys projekte, įgytų gebėjimą vertinti savo priimtus sprendimus, įvardintų tai, kas buvo gerai padaryta ir naudinga, o kas buvo padaryta prieš tai neįvertinus aplinkybių. Svarbiausia, kad per projekto trukmės laiką (3 metus) asmenys gebėtų išmokti priimti tokius sprendimus, kurie bus naudingi jiems patiems, kad jie taptų socialiai atsakingais.

Diskusijoje prisistatė asmenys iš įvairių įstaigų ir turintys skirtingas gyvenimiškas patirtis. Jie nepabūgo pasidalinti net ir tuo, kas skaudu. Visi projekto dalyviai vylėsi, kad projektas padės jiems išmokti priimti teisingus sprendimus.

Pasak N. Dirsienės, ši diskusija – tai 2 mėnesių darbo su projekto dalyviais rezultatas, kuris, kaip tikimasi, plėtosis į didesnius renginius ateityje.

Muzikinį pasirodymą susirinkusiems surengė vokalinis ansamblis „Versmė“, vadovaujamas Julijos Kovalenko.

Autorės nuotr.

COVID-19 pandemija ir savižudybės: kaip elgtis, kad emocinė sveikata neblogėtų?



Lina Jakubauskienė

Rugsėjo 10-ąją minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Ta proga vyksta įvairūs renginiai, skirti atkreipti visuomenės dėmesį į skaudžias emocinės sveikatos problemas. Ne išimtis – ir Lietuva. Sostinės savivaldybės įstaiga „Vilnius sveikiau: geros savijautos biuras“ (toliau – Biuras) rugsėjo 10-ąją pradėjo pusę metų trukusiančią savižudybių prevencijos kampaniją, mokys vilniečius, kaip atpažinti bei įvertinti savo ar aplink esančių žmonių emocinę būseną, išgirsti ir įsiklausyti į aplinkinius, nukreipti juos ieškoti pagalbos pas specialistus.

Statistika geresnė, bet nedžiuginanti

Remiantis Higienos instituto duomenimis, per penkis pirmuosius šių metų mėnesius Lietuvoje nusižudė 234 žmonės. Lyginant su tuo pačiu praėjusių metų laikotarpiu, tai 62 atvejais mažiau. Vilniuje savižudybių per penkis pirmuosius šių metų mėnesius, lyginant su tuo pačiu 2019-ųjų laikotarpiu, sumažėjo trimis – iš gyvenimo pasitraukė 24 asmenys.

Nors savižudybių skaičius Lietuvoje vis dar išlieka 2,5 karto didesnis nei Europos vidurkis, nuo 2013 m. jis yra mažėjančias. Mažėjimo tendencijos ypač ryškios per pastaruosius dvejus metus: 2019 metais Lietuvoje buvo fiksuotos 658 savižudy-

bės, 2018-aisiais – 683. Vilniuje šis skaičius 2019 m. siekė 69, o 2018 m. nusižudė 89 žmonės.

Pasak Vilniaus miesto mero pavaduotojos Editos Tamošiūnaitės, labai svarbu kalbėti šia jautria tema: „Dažnai pradėti būna nedrąsu, bet būtina lauzyti stigmas ir kalbėti drąsiai. Problema egzistuoja, turime tai pripažinti. Ne mažiau svarbu įgyvendinti priemones, kad užkardytume kelią savižudybėms. Vilniaus miesto savivaldybė nuo 2015-ųjų aktyviai įgyvendina priemones, patvirtino antrąją savižudybių prevencijos strategiją iki 2024-ųjų. Ji apima skirtingas paslaugas – tiek žmonėms, turintiems suicidinių minčių, tiek ketinusiems žudyti, tiek nusižudžusių artimiesiems ir panašiai. Tai neabejotinai telkia skirtingas

organizacijas dirbti kartu bei leidžia pasiekti sklandaus tarpinstitucinio bendradarbiavimo“.

E. Tamošiūnaitė pabrėžia, jog pastarojo meto rezultatai reikšmingi: „Dvidešimt išgelbėtų gyvybių sostinėje yra labai svarbios. Mūsų bendras noras – kad savižudybių neliktų visai, link to einama“.

Veiklos – įvairios

Pasak Biuro direktoriaus pavaduotojos Simonos Bieliūnės, bendro darbo dėka savižudybių skaičiai pamažu mažėja, tai skatina veikti dar aktyviau.

„Prevencijos sritis yra ta, kur labai sunku pamatuoti, kiek kuri priemonė duoda rezultatų. Kol kas pastebime, kad vyresnio amžiaus žmonės žudosi dažniau, didesnę riziką patiria vyrai nei moterys. Tačiau nedera galvoti: jei dažniau nusižudo vyresnio amžiaus vyrai, tai jaunos merginos kalbų apie savižudybę nereikėtų vertinti rimtai. Todėl šiemet kalbame apie tai, jog minčių apie savižudybę gali kilti kiekvienam, nepriklausomai nuo jo amžiaus, lyties, pajamų ar išsilavinimo. Stebėdami situaciją bei girdėdami sveikatos specialistų prognozes

apie pasaulinės pandemijos poveikį emocinei sveikatai, šiemet nusprendėme neapsiriboti vien tik mūsų iki šiol vykdytomis savižudybių prevencijos veiklomis. Pradedame įgyvendinti pirmąją pusę metų trukšiančią socialinę savižudybių prevencijos kampaniją“, – kalba S. Bieliūnė.

Jos teigimu, Biuras rugsėjo pabaigoje pirmą kartą pradėjo naujas psichologinės gerovės veiklas, kurios apima didelę dalį paslaugų: nuo vyrų savitarpio pagalbos grupių iki individualių psichologų konsultacijų gyvai ar internetu. Daugiau galimybių psichikos sveikatai gerinti suteikia Vyriausybės patvirtintas ilgalaikis koronaviruso pandemijos neigiamų pasekmių suvaldymo planas ir jo įgyvendinimui skiriamas Sveikatos apsaugos ministerijos finansavimas.

Pozityvūs pavyzdžiai užkrečia

Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docentas bei suicidologijos tyrimų centro vadovas Paulius Skruibis pabrėžia: nors pandemijos laikotarpiu savižudybių skaičiai nėra bauginantys, nusiraminti anksti. Patirtis rodo, jog neigiamo ekstremalios situacijos sukulto poveikio žmonių emocinei sveikatai galime sulaukti ir vėliau.

Pasak jo, penkeri metai, kai sostinėje vykdomos savižudybių prevencijos programos, duoda rezultatų. Be sostinės, šioje srityje puikiais rezultatais garsėja ir

Kupiškio savivaldybė, kur vykdomos aktyvios veiklos. „Tikiu, kad ir nacionalinė valdžia pagaliau atkreips į tai dėmesį, nes kol kas nacionaliniu mastu neturime savižudybių prevencijos programos, kuri būtų įgyvendinta. Parengtų programų yra, įgyvendintų kol kas neturime“, – sako P. Skruibis.

Jo teigimu, pastaruoju metu apie savižudybes kalbama tiesiau, drąsiau, atviriau, mažiau bijoma ieškoti pagalbos tiek sau, tiek artimiesiems. „Realus pokytis, kuris vyksta, atsispindi rodikliuose. Savižudybių šalyje mažėja nuo 2013 metų. Per karantino laikotarpį matome, jog mažėjimo tendencijos išliko“, – teigia docentas.

Pasak specialisto, šie metai dėl pandemijos buvo kitokie. Karantino laikotarpiu daugelis mobilizavosi. „Patirtis rodo: vėliau, jei užsitęsia sunkumai, mobilizacija praeina ir lieka mažiau jėgų. Kadangi niekas nežino, kas mūsų laukia ateityje, reikia būti nusiteikusiems skirtingiems scenarijams. Labai svarbu realiai galvoti apie savo darbų, veiklos krūvius – ar jie nepradės kenkti emocinei sveikatai. Taip pat reikėtų įvertinti savo lūkesčius, atsižvelgiant į realią situaciją, kitaip gali tekti nusivilti. Patiriantieji įvairių psichologinių sunkumų, turėtų neatidėlioti kreipimosi į specialistą. Juk neaišku, kaip su „gyvais“ susitikimais bus toliau“, – komentuoja P. Skruibis, pabrėždamas svarbą sukurti priemones, kad psichikos sveikatos specialistų pagalba būtų prieinama ir galimo antrojo karantino atveju.

Žmogaus siunčiamus signalus dera traktuoti rimtai

Pasak P. Skruibio, vykdyti savižudybių prevenciją trukdo tai, jog vėluojama pateikti duomenis apie savižudybių skaičius Lietuvoje. Rugsėjo pradžioje specialistai turi tik gegužės mėnesio rodiklius. „Šiuos skaičius turėtume sužinoti gerokai anksčiau. Tai, kad savižudybių nepadaugėjo, nereiškia, kad pandemija emocinės sveikatos nepaveikė“, – sako Psichologijos instituto docentas.

Tiek Lietuvos, tiek pasaulio tyrimų rezultatai rodo, jog karantino laikotarpis labiausiai paveikė jaunos žmonijos – studentus, mokinius, moteris, šeimas su ikimokyklinio amžiaus vaikais. „Tos grupės yra paveiktos, savižudybių nedaugėja, bet pandemija tęsiasi. Nereikia gąsdinti visuomenės, bet reikia į savižudybių skaičius žiūrėti kritiškai. Dažnai girdime iš politikų, kad visuomenė per daug atsipalaidavo. Ar reikėtų labiau įsitempti? Atsipalaidavimas savaime nėra nieko blogo. O girdėdamas „neatsipalaiduokite“, dažnas jaučiasi esąs kaltinamas. Kalbant apie emocinę savijautą svarbu suprasti, jog įtampos pakanka ir taip, kaltinti žmonių nereikia. Kur kas svarbiau racionalus, dalykiškas kalbėjimas, aiškus pasakymas, ko tikimasi. Verčiau garsiai dėkoti tiems, kurie laikosi reikalavimų, nes geras pavyzdys užkrečia“, – pabrėžia P. Skruibis.

Pasak jo, visuomenė turi būti mokoma pastebėti žmogaus siunčiamus ženklus, pamatyti, jog jis mąsto apie savižudybę, signalus traktuoti rimtai, prireikus pasikalbėti, išklausti, paskatinti kreiptis pagalbos, rūpintis savo emocine gerove, neatidėlioti bandymų ieškoti pagalbos vėlesniam laikui, nes nežinome, ar vėlesniu metu ji bus prieinama.

„Kaip psichologas konsultuoju žmones. Dalis žmonių į pandemiją, kitas gyvenimo situacijas reaguoja skausmingai. Jie turėjo lūkesčių, planavo gyvenimą, bet



Nukelta į 18 p.

Atkelta iš 17 p.

ekstremali situacija tuos lūkesčius sugriovė. Norėtusi palinkėti, kad žmonės lūkesčius koreguotų pagal tai, kaip vystosi situacija. Galbūt turėjau gyvenimo planų, bet juos reikia koreguoti. Susitaisyti su situacija, jog negaliu visko taip pat padaryti, kaip tada, kai nieko nebuvo, kai buvau geriausios būsenos”.

Nepaisant siūlomų naujų psichologinės pagalbos veiklų, ne visi, susiduriantys su sunkumais, jos kreipiasi, dalis žmonių net ne-



galvoja, kad šiuo metu ji yra reikalinga. Anot P. Skruibio, po mobilizacijos rūpesčiai, kurie slėgė žmones, gali iškilti ir paviršių.

Kviečia prisijungti visus

Apie psichikos sveikatos svarbą ir rūpinimąsi ja ne tik sunkiais, bet ir įprastais gyvenimo momentais, pabrėžia ir Biuro specialistai. Jie teigia, kad svarbu stebėti ne tik savo emocinę sveikatą, bet nepamiršti ir aplinkinių.

Viena iš sostinėje priimtų strategijos nuosekliai tęsiamų priemonių – Biuro organizuojami savižudybių prevencijos ir intervencijos mokymai safeTALK ir ASIST. Vien per 2019-uosius šiuos mokymus baigė daugiau nei 1 500 personalo, sveikatos, švietimo ar socialinės srities specialistų. Šiemet šie mokymai labiau orientuoti į plačiąją visuomenę: barmenus, baristas, kirpėjus, pardavėjus, padavėjus ir visus, kurie norėtų išmokti atpažinti savižudybės ženklus ir pradėti pokalbį apie tai. Į ASIST ir toliau kviečiami gydytojai, psichologai ir psichiatrai, mokytojai bei personalo specialistai.



Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos Vilniuje organizatoriui „Vilnius sveikiau: geros savijautos biurui“ minėtas veiklas tradiciškai padeda įgyvendinti daug partnerių: Vilniaus miesto savivaldybė, Savižudybių prevencijos biuras, „Sidabrinė linija“, Krizių įveikimo centras, „Vaikų linija“, Valstybinis psichikos sveikatos centras ir „Jaunimo linija”.

**Vilniaus miesto
savivaldybės visuomenės
sveikatos biuro nuotr.**

SAM pristatė psichikos sveikatos pagalbos platformą Pagalbasau.lt

Siekiant sumažinti koronaviruso (COVID-19) sukeltas neigiamas pasekmes šalies gyventojų emocinei sveikatai ir skatinti gyventojų informuotumą apie psichikos sveikatą, visuomenei pristatyta atsinaujinusi nacionalinė platforma – Pagalbasau.lt.

Šis įrankis leis šalies gyventojams daugiau sužinoti apie savo ir artimųjų psichikos sveikatą ir rasti reikiamą pagalbą vienoje vietoje.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos teigimu, visuotinė pandemija šalyje palietė daugelį gyvenimo sričių, o tai atitinkamai paveikė ir šalies gyventojų psichologinę būseną.

„Nepaisant to, kaip besistengtume susigyventi su naująja realybe, bet pasirūpinti savo emocine sveikata reikia suskubti jau dabar. Tam sukūrėme nemo-

kamą nacionalinę psichologinės pagalbos platformą Pagalbasau.lt, kurioje kiekvienas ras kažką naudingą. Ši platforma sukurta tobulinant anksčiau inicijuotą projektą, startavusį prieš kelerius metus. Taigi svarbiausia – nebijoti ieškoti ir kreiptis pagalbos”, – sako ministras A. Veryga.

Pagalbasau.lt svetainėje atsakius į pateikiamus klausimus, bus galima įsivertinti savo emocinę būseną. Interaktyviame žemėlapyje bus galima rasti išsamią informaciją apie pagalbos sistemą Lietuvoje – pagalbą teikiančių įstaigų adresus, kontaktinius duomenis ir teikiamas paslaugas.

Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) Psichikos sveikatos skyriaus vedėjas Ignas Rubikas sako, kad taip pat šioje platformoje bus galima rasti būtiniausią informaciją apie dažniausiai pasitaikančius

psichikos ir elgesio sutrikimus ir juos lydinčius simptomus, kaip atpažinti psichikos sutrikimų rizikos veiksnius ir kokiais būdais galima padėti sau ir artimajam, o prireikus – kaip gauti profesionalią specialistų pagalbą.

„Svarbu pažymėti, kad svetainėje pateikiama informacija negali pakeisti specialisto pagalbos ir atliekamo diagnostinio įvertinimo. Tad svetainė yra skirta supaprasti ir įsivertinti savo ir aplinkinių asmenų psichikos sutrikimus. Jei įtariamas psichikos ar elgesio sutrikimas ir reikalinga pagalba, reikėtų kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas yra prisirašęs, specialistus”, – teigia I. Rubikas.

Svetainė Pagalbasau.lt buvo sukurta visoje Lietuvoje paskelbus karantiną, o dabar pristatyta atnaujinta versija su papildomomis funkcijomis. Svetainė bus prieinama nemokamai visiems šalies gyventojams.

SAM Spaudos tarnyba

Muilo nuperkame daugiau, tačiau ar rankas plauname taisyklingai?

Per pirmąjį šių metų pusmetį, lyginant su tuo pačiu laikotarpiu pernai, rankų muilo pardavimai pagal apyvartą Lietuvoje išaugo 21 proc., o odos dezinfekavimo priemonių – 132 proc., rodo tarptautinės rinkos tyrimų bendrovės „Nielsen Baltics“ duomenys. Nors išaugę skaičiai gali reikšti padažnėjusį rankų plovimą, specialistai nuogaštuoja, jog žmonės rankas pradėjo plauti dažniau, tačiau nebūtinai tai daro taisyklingai.

„Labiausiai skysto ir kieto rankų muilo pardavimai šiemet augo karantino metu, t.y. kovą–gegužę. Lyginant su tuo pačiu laikotarpiu pernai, matyti, kad šių prekių buvo parduota net 33 proc. daugiau. Dar daugiau augo odos dezinfekcinių priemonių pardavimai. Pirmąjį šių metų pusmetį buvo parduota 132 proc. daugiau nei tuo pat metu pernai. O lyginant karantino laikotarpio duomenis, matyti rekordiškas šių prekių pardavimų augimas pagal apyvartą – kovą–gegužę dezinfekcinių priemonių pardavimai padidėjo daugiau nei 250 proc. Pagal pirminius skaičiavimus matyti, kad ir pirmuosius 2 vasaros mėnesius po karantino, nors ir mažiau, bet ir toliau išlaikomas augimas, siekiantis beveik 30 proc. lyginant su praėjusiais metais“, – teigia Ilona Lepp, „Nielsen Baltics“ generalinė direktorė.

Pasaulinės pandemijos pradžioje visuomenė buvo gausiai edukuojama apie rankų higieną. „Tai rodo ir išaugę muilo pardavimai, o odos dezinfekavimo priemonės, galima sakyti, didžioji dalis visuomenės atrado pirmą kartą. Nors informacijos buvo gausu, daugelis rankas išmoko plauti dažniau, tačiau nebūtinai taisyklingiau. Rankų plovimas su muilu ir vandeniu turėtų užtrukti ne mažiau nei 20 sekundžių, o geriausia – 40 sekundžių. Mat tiek laiko plaunant rankas nuo



odos, nagų bei panagių pakankamai gerai pašalinami mikroorganizmai ir pavojingi virusai“, – primena didžiausios Lietuvoje kosmetikos gamintojos „BIOK laboratorija“ laboratorijos vadovė dr. Justina Rukšnaitė.

Remiantis Higienos instituto ir Nacionalinio Visuomenės sveikatos centro parengtomis rekomendacijomis, rankų higienos reikalavimų laikymasis yra ypač svarbus suvaldant COVID-19 infekcijos plitimą pandemijos metu. Mat tinkama rankų higiena, t.y. reguliarus ir svarbiausia tinkamas rankų plovimas vandeniu ir muilu, yra viena racionaliausių ir pigiausių prevencijos priemonių.

Rankų plovimo muilu ir vandeniu veiksmingumas kovojant su virusais įrodytas ir skirtingais moksliniais tyrimais. Dar 2008 m. britų medicinos žurnalas „British Medical Journal“ paskelbė analizę, kur vertino atskirų priemonių efektyvumą stabdant SARS viruso plitimą. Autoriai nustatė, kad efektyviausias būdas valdyti virusą yra trijų elementų suma – kaukių dėvėjimas, derinamas kartu su rankų plovimu ir pirštinėmis.

Svarbu ir drėkinti

Dr. J. Rukšnaitė taip pat pabrėžia, jog svarbu nepamiršti, kad dažnai ir taisyklingai plaunant rankas oda yra linkusi sausėti. Todėl muilą vertėtų rinktis pagal jo sudėtį ir savo odos būklę.

„Geriausia rinktis muilus, kurių sudėtis būtų praturtinta odą drėkinančiais aliejais, lipidais ar ekstraktais. Šių ingredientų turintys muilai ne tik švariai nuplaus odą, bet ir ne taip stipriai džiovins bei sausins. Be to, nėra teisinga manyti, jog virusus ir bakterijas nuo odos pašalina tik sintetinės ar labai stiprios ir neretai odą dirginančios medžiagos. Iš tiesų veiksmingomis antibakterinėmis savybėmis pasižyminčios medžiagos gali būti ir natūralios kilmės. Todėl drąsiai rinkitės rankų muilus, kurių sudėtyje yra, pavyzdžiui, arbatmedžio eterinis aliejus ar pieno rūgštis, o dezinfekcines priemones naudokite tik tuo atveju, kai nėra galimybės taisyklingai nusiplauti rankų“, – pataria „BIOK laboratorija“ laboratorijos vadovė.

**Komunikacijos agentūra
„Penkiolika minučių iki
vidurnakčio“**

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

Rėmėjai:



Redaktorė
Lina Jakubauskienė
Tel. 8 699 788 27
globa.redaktore@gmail.com

Dizainerė
Ilona Chmieliauskaitė

Redakcijos adresas:
Viršuliškių g. 34,
LT-05110 Vilnius.
Įmonės kodas 291942170

Tiražas 500 vnt.

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

ISSN 2335-8572



9 772335 857000