



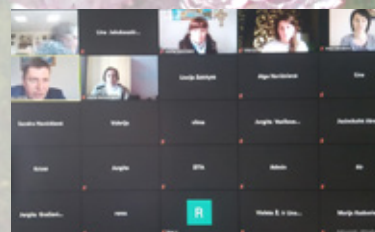
2021 m., birželis

Nr. 3 (37)

LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ
GLOBOS BENDRIJOS ŽURNALAS

**Bendruomenių mokymuose –
naujienos bei patarimai dirbantiems
su negalią turinčiais žmonėmis**

Skaitykite 3 p.



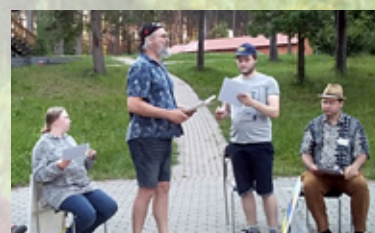
**Koronaviruso pandemijos patirtys:
bendruomenėje būta ir netekčių**

Skaitykite 8 p.



**Atokvėpio stovykla: ne tik poilsis,
bet ir savarankiškumo ugdymas**

Skaitykite 14 p.



Pasirašytas memorandumas dėl žmonių lygybės viešojo transporto sistemoje

Birželio 1-ąją skirtingų ministerijų, organizacijų atstovai pasirašė memorandumą, kuriuo įsipareigojama užtikrinti, kad visos įsigyjamos naujos viešojo susisiekimo transporto priemonės (autobusai, troleibusai, traukiniai, keltai, pramoginiai laivai ir kt.) ir jomis teikiamos vežimo paslaugos būtų pritaikytos individualių poreikių turintiems žmonėms, o įrengiami nauji ar rekonstruojami transporto infrastruktūros objektai ir jų aplinka būtų pritaikyti įvertinant šiuos poreikius.



Memorandumo pasirašymo ceremonijoje dalyvavo Ministrė Pirmininkė Ingrida Šimonytė, susisiekimo ministras Marius Skudodis, AB „Lietuvos geležinkeliai“ generalinis direktorius Mantas Bartuška, Lietuvos keleivių vežimo asociacijos prezidentas Gintaras Nakutis, kitų transporto sektoriui priklausančių įmonių bei neįgaliųjų organizacijų atstovai.

I. Šimonytė pabrėžė, kad situacija transporto srityje, kai kalba-

ma apie skirtingos galios žmonių galimybes, vis dar nėra patenkinama. Pasak jos, realiai su šių žmonių situacija susipažįstama tada, kai gyvenime susiduriama su negalią turinčiais žmonėmis. „Memorandumas siekia išspręsti šią problemą, tai svarbių darbų pradžia. Tikiu, kad Lietuva keičiasi, teisingumo ir empatijos daugėja, o požiūris į negalią turinčius yra labai svarbus mūsų brandos, žmogiškumo kriterijus“, – kalbėjo Ministrė Pirmininkė.

Pasak Seimo narės, Neįgaliųjų teisių komisijos pirmininkės Monikos Ošmianskienės, laisvė judėti nėra prabanga, o svarbiausia žmogaus teisė. „Laisvė judėti nėra prabanga. Laisvė judėti yra žmogaus teisė. JT Neįgaliųjų teisių konvencijoje nurodoma, kad neįgalumas atsiranda dėl asmenų turimų sveikatos sutrikimų, bet taip pat ir dėl požiūrio bei aplinkos, o tame tarpe ir susisiekimo, sudaromų kliūčių, trukdančių visapusiškai dalyvauti visuomenėje, todėl galima drąsiai teigti, kad transporto neprieinamumas didina asmenų negalią, atskirtį ir izoliaciją“, – pabrėžė M. Ošmianskienė.

Apie būtinybę pritaikyti viešojo transporto priemones, taip pat – infrastruktūrą skirtingų negalių žmonėms kalbėjo ir Lietuvos negalios organizacijų forumo prezidentė Dovilė Jodkaitė. Pasak jos, informacinė paslaugų prieiga turi būti aiški ir suprantama, bilietai pirkimo sistemos – pritaikytos, visų žmonių teisė keliauti – užtikrinta.

Susisiekimo ministerija įsipareigoja iki 2027 m. įgyvendinti viešojo transporto pertvarką – viešojo transporto priemones ir jomis keliauti reikiamą infrastruktūrą pritaikyti žmonėms, turintiems negalią, ir tam tikslui investuoti ne mažiau kaip 0,5 mlrd. eurų. Tokie veiksmai numatyti bendrame memorandume, kurį Susisiekimo ministerija, jai pavaldžios įmonės ir neįgaliuosius vienijančios organizacijos pasirašė specialioje ceremonijoje V. Kudirkos aikštėje Vilniuje.

**Žurnalo „Globa“ informacija
Linos Jakubauskienės
nuotraukos**



Maisto bankas: žmonės su psichikos negalia dėkingi už paramą

Lina Jakubauskienė

Gegužės 7–8 dienomis vyko jau tradicinė „Maisto banko“ akcija. Užsukę į akcijoje dalyvaujančias parduotuves, žmonės galėjo įsigyti maisto produktų ne tik sau, bet ir paaukoti tiems, kurie verčiasi sunkiau. Akcijoje dalyvavo ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba.

Pasak tarnybos socialinės darbuotojos Vilmos Kunsmonaitės, parama rinkta dviejuose sostinės prekybos centruose – „Lidl“ ir „Rimi“. „Kasmet akcijai kaip savanoriai talkininkauja ne tik LSPŽGB, Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos darbuotojai, bet ir besilankantys tarnyboje žmonės. Ne vienerius metus „Maisto banko“ akcijoje gausiau savanoriaudavo ir sostinės mokyklų



moksleiviai. Šiomet savanorių ratas gerokai sumažėjo – kai kurie tarnybos lankytojai bijojo užsikrėsti koronavirusu, dalyvavo akcijoje nebe taip noriai. Džiugu, kad šiemet prie akcijos prisidėjo LSPŽGB vykdomo Apsaugoto būsto projekto dalyviai – ne tik dirbantieji, bet ir apsaugoto būsto gyventojai. Iš viso per abi dienas savanoriavo apie tris dešimtis žmonių“, – pasakoja V. Kunsmonaitė.

VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė sako, jog karantinas turėjo įtakos ir aukotų produktų

kiekiui, ir jų įvairovei: „Surinkome maždaug dvigubai mažiau produktų nei prieš pora metų. Be to, žmonės aukojo pigesnius produktus – daugiausia kruopas, makaronus, cukrų, miltus, aliejų. Be to, buvo matyti, kad žmonės labai skuba apsipirkti, stengiasi kuo trumpiau užtrukti parduotuvėje“, – dėsto direktorė.

Ji sako, jog surinkti maisto produktai yra didelė paspartis sunkiai besiverčiantiems psichikos negalią turintiems žmonėms. „Maisto produktus dalijame tarnyboje, vežiojame žmonėms į namus, be to, naudojame juos gamindami maistą užsiėmimų lankytojams. Esame dėkingi už tai, ką žmonės aukojo“, – sako A. Nariūnienė.

„Maisto banko“ organizatoriai praneša, jog akcijoje šalies gyventojai nepasiturintiems paaukojo daugiau nei 287 tūkstančius įvairiausių maisto produktų, kurių preliminarinė vertė 273 tūkstančiai eurų.

Bendruomenių mokymuose – naujienos bei patarimai dirbantiems su negalia turinčiais žmonėmis

Lina Jakubauskienė

Bendruomenėse dirbančius darbuotojus Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) į virtualius mokymus sukviė du kartus. Pirmasis renginys vyko gegužės 13–ąją, antrasis – gegužės 21–ąją dieną. Pasak bendrijos vadovo Vaidoto Nikžentaicio, problemų per karantiną prisikaupė daug, be to, bendruomenė pasipildė naujais nariais, dirbančiais apsaugoto būsto projekte, todėl ir padiskutuoti yra apie ką.

Specialistams svarbu nepamiršti savęs

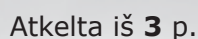
Pranešimą „Psichikos sveikatos stiprinimas socialinio darbo aplinkoje“ skaitė VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos psichologė Nida Matiukienė. „Psi-

chologas dažniausiai pristatomas visuomenei kaip ekspertas, mūsų klausima – ką jūs vienu ar kitu klausimu galvojate? To neturėtų būti. Kiekvienas žmogus yra savo gyvenimo, darbo, sveikatos ekspertas, todėl niekas negali geriau už jį patį žinoti, ko jam reikia. Mes, psichologai, esame

proceso dalyviai kai būname su žmogumi, jį konsultuojame. Tik bendradarbiaudami, būdami proceso ekspertai, galime padėti asmeniui vienu ar kitu klausimu“, – pabrėžė N. Matiukienė.

Ji kalbėjo apie tai, ko turėtų nepamiršti specialistai, dirbantys su negalia turinčiais žmonėmis: „Būtina atkreipti dėmesį į save, savo sveikatą. Tai nėra paprasta būnant pagalbos profesijos atstovu – mums sudėtinga rūpintis savimi, nesinėti problemų į namus. Mes matome kitus, rūpinamės jais, o apie save galvojame – jau kaip nors.

Nukelta į 4 p.



Bendrijų vadovai dalijosi savo patirtimi, kaip gyvena ir dirba per karantiną, kaip bendrauja su bendrijų nariais, kaip bando padėti sau, iš kur semiasi energijos ir randa resursų žengti pirmyn. Specialistai taip pat kalbėjo apie tai, kad kartais sudėtinga atskirti asmeninį ir profesinį gyvenimą – jiems tenka

Specialistės teigimu, situacijos, su kuriais susiduria žmonės per karantiną, analogiškos visame pasaulyje. Žmonės jaučiasi izoliuoti, skaitmenizuoti būdai padėti sveikatai ne visada pasiteisina. Atsiranda universalūs, o ne tik vienam žmogui būdingi sveikatos sutrikimų simptomai. „Labai svarbu suprasti, kad mes esame pažeidžiami, tai mūsų žmogiškumas ir stiprybė. Svarbu atsigręžti į save, į savo sveikatą, kad galėtume pasirūpinti savimi, o toliau – padėti kitiems. Svarbu parodyti gailestingumą sau, pripažinti kylančią nervinę įtampą, emocijas, rasti su kuo pasikalbėti, išeiti į saugią aplinką, ją surasti. Ji tikrai yra. Visada palengvėja, kai pamatai kitus žmones, pabendrauji su jais. Mums trūksta vieniems kitų. Būtina kurti saugias saleles, kur galėtume padėti vieni kitiems, galbūt vasarą pandeminė situacija bus lengvesnė, ją reikėtų išnaudoti“, – sakė psichologė.

Ji papasakojo ir apie kitas iniciatyvas, keliamas per bendrus susirinkimus. „Labai svarbu įdiegti įstaigose vadinamąjį vieno langelio principą, kad žmonės nebūtų siuntinėjami iš vienos vietos į kitą, būtų gerinamos informavimo priemonės. Vilniaus miesto savivaldybė į tai žadėjo atsižvelgti. Esame sunerimę, jog pastaruoju metu žmonėms su negalia

teikiamos paslaugos brangsta, nors mūsų žmonių pajamos nedidėja. Siūlėme keisti socialinių paslaugų apmokestinimo įstatymą, sostinės savivaldybė pažadėjo. Taip pat aktualus ir socialinių darbuotojų, dirbančių savivaldybės įstaigose ir NVO, apmokėjimo klausimas", – teigė pranešėja.

VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė priminė, jog siūlė diegti žmonėms su psichikos ir proto negalia nemokamą viešąjį transportą, tačiau teigiamo atsakymo nesulaukė.

A. Nariūnienė taip pat pristatė kitas svarbias problemas – dėl Neįgaliųjų reikalų departamento anketų, įstaigų licencijavimo, akreditacijos ir panašiai.

Bendrijų nariai pageidavo dažnesnių virtualių susitikimų, kur galėtų išgirsti apie svarbiausias problemas, taip pat – pasidalinti patirtimi, išvalgomis, aptarti aktualiausius klausimus.

Veiklos šioms metams

V. Nikžentaitis kalbėjo apie strateginį bendravimą bendruomenėje, pristatė asociacijos 2021 m. strateginį veiklos planą. „Svarbu žinoti, kaip gyvensime šiais metais, kuria kryptimi asociacija turėtų eiti. Atsirado ir tam tikrų naujovių, susijusių su pandemijos laikotarpiu. Tenka strateguoti kasdien, kaip rengti renginius, kad jie atitiktų saugumo reikalavimus. Šiems metams jau numatėme ne tik virtualių, bet ir „gyvų“ veiklų“, – pabrėžė bendrijos vadovas.

Jis priminė, jog šiais metais jau vyko konferencija dėl psichikos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo, kuri buvo ypač populiari tarp klausytojų. Bendrijoms mokymai vyksta dvi dienas, čia galima diskutuoti aktualiais klausimais. Svarstoma galimybė Respublikinę dainų šventę surengti ne pavasarį, kaip įprastai, bet rudenį. „Norėtusi, kad žmonės su negalia liptų į sceną, pristatytų dainas, kad visiems būtų šventė. Taip pat „gyvai“ organizuosime ir atokvėpio stovyklą žmonių su negalia šeimoms“, – sakė V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, planuojami meno terapijos specialistų mokymai, kurie vyks Kupiškio rajono savivaldybėje. V. Nikžentaitis pristatė ir numatomą destigmatizacijos programą, kur didžiųjų miestų bibliotekose vyks viešos diskusijos, pavadintos „Atverk duris“. Bus kviečiami visi, kurie norės susipažinti su psichikos negalia, pasidalinti savo istorijomis. Tokiu būdu numatoma keisti požiūrį į psichikos negalią turinčius žmones.

„Yra trys pagrindiniai dalykai, strateguojant paslaugų efektyvumą: tai – idėjos, pasiūlymai teisės aktų keitimui, taip pat – finansiniai ištekliai. Be abejo, mūsų žmonės daug ką daro savanoriškai pagrindais, vis dėlto kiekvienas darbas turi būti apmokamas. Socialinių darbuotojų darbas – profesionalus, reikalaujantis daug įgūdžių. Labai svarbu, kad žmonės mokėtų įsigilinti į konkrečios bendruomenės problemas ir jas spręsti“, – teigė V. Nikžentaitis.

NVO veiklos organizavimas

Apie NVO finansų valdymą, ataskaitas bei apie naujai atsiradusį įtakdarių terminą kalbėjo Martinas Žaltauskas. Jis pristatė praėjusiais metais įsigaliojusią naują NVO plėtros redakciją, kur aiškiau apibrėžta, kas tai yra NVO. „Jei valdyme dalyvauja daugiau kaip 30 proc. savivaldybių ar valdžios institucijų atstovų, tai jau yra viešojo sektoriaus subjektas. Tada galioja kiti apskaitos principai, tai – jau nebe NVO. Be to, atsirado NVO fondas, kuris jau reglamentuotas, nors dar nepradėjo veikti. Reglamentuotas ir NVO finansavimas, kuris tapo legitimus“, – sakė M. Žaltauskas.

Pranešėjas kalbėjo apie tai, kad pastaruoju metu atsirado NVO duomenų bazė, kur NVO gali savanoriškai registruotis Registrų centre, gauti statusą, kuris suteiks galimybę gauti finansavimą iš valstybės institucijų. Planuojama, kad ateityje visos paslaugos bus licencijuojamos. „Licencijavimas numatomas tam, kad organizacijoms nebereikėtų

dalyvauti projektiniame konkurse, o tik pateikti paraišką, kad yra paslaugos teikėjos, ir pinigai joms bus automatiškai pervadami. Išlieka ataskaitos, kurias reikia pateikti, bet jos teikiamos nebe pagal projektų eilutes. Tai – palengvinimas, kad organizacijoms nereikėtų kasmet rašyti paraiškų. Paslaugos bus teikiamos tos pačios, tik atsiranda naujas modelis“, – sakė M. Žaltauskas.

Mokymų dalyviai diskutavo, ar NVO yra perkančiosios organizacijos, ar joms galioja viešųjų pirkimų įstatymas. Pasak M. Žaltausko, NVO nėra perkančiosios organizacijos, todėl joms nereikia teikti ataskaitų dėl kiekvienos įsigytos prekės.

M. Žaltauskas pristatė Lobistinės veiklos įstatymą, kur lobistai turi būti registruoti ir teikti ataskaitas, kokius teisės aktų projektus siūlė per praėjusias septynias dienas. „Čia atsiranda nauja sąvoka – įtakdariai. NVO nėra laikomos lobistais, bet jos taip pat daro įtaką teisėkūrai. Registruotis sistemoje įtakdariais galima savanoriškai, įrašyti, koks aktas siūlytas keisti, kam daryta įtaka ir panašiai. Įtakdariai gauna ir tam tikrų privilegijų – galimybę pateikti į visas valdžios institucijas, dalyvauti darbo grupėse, sprendimų priėmimo komisijose, gauti iš Registrų centro informaciją“, – pabrėžė M. Žaltauskas.

Jis taip pat kalbėjo apie NVO fondą, kuris sukurtas šiais metais, kalbėjo apie tai, kokia bus fondo ateitis.

Apsaugotas būstas keičia žmonių gyvenimus

Pranešimą apie institucinės globos pertvarkos paslaugas bendruomenėje, apsaugoto būsto projekto gerą patirtį skaitė LSPŽGB projektų vykdytoja Jurgita Gračiovienė. Ji priminė, kad apsaugotas būstas – tai konsultavimo, tarpininkavimo, socialinių įgūdžių ugdymo bei palaikymo paslaugos ir gyvenamosios vietos suteikimas bendruomenėje dalinai savarankiškiems suaugusiems asmenims

Atkelta iš 5 p.

su psichikos negalia. Pranešėja kalbėjo apie tai, nuo ko prasidėjo projektas, pristatė pagrindinius tikslus – didinti darbingo amžiaus asmenų su proto ir (arba) psichikos negalia savarankiškumą ir taip įgalinti juos savarankiškai gyventi bendruomenėje.

„Paslaugos gavėjai – darbingo amžiaus suaugę asmenys turintys proto ir (ar) psichikos negalią, kurie nori ir geba gyventi gaudami būstą ir priežiūros paslaugas jame. Apsaugoto būsto dalyviams apmokama būsto nuoma, būsto draudimas, būsto išlaikymo mokesčiai, internetas ir TV, įsigyjama buities įranga. Pats apsaugoto būsto dalyvis apmoka savo maitinimosi, higienos, medicinines, kultūrines, savišvietos ir kitas pagal individualius poreikius kylančias išlaidas paslaugos teikimo laikotarpiu“, – kalbėjo J. Gračiovienė.

Su negalią turinčiais žmonėmis dirba socialinis darbuotojas, atliekantis atvejo vadybininko funkcijas. „Atvejo vadyba, kaip socialinė paslauga, siekia koordinuoti visą paslaugos gavėjui teikiamą pagalbą: nuo apsigyvenimo apsaugotame būste iki išsikeltų tikslų siekimo ir savarankiško gyvenimo bendruomenėje. Atvejo vadybininkas teikia paslaugas lanksčiu darbo grafiku, palaikydamas kontaktą – susitikdamas apsaugotame būste, kitose vietose, bendraudamas telefonu ir panašiai. Vienas specialisto etatas skiriamas teikti apsaugoto būsto paslaugą 4 neįgaliesiems.“, – pasakojo projektą vykdytoja.

J. Gračiovienė pristatė pirmajame etape teiktą apsaugoto būsto paslaugą, aptarė jos rezultatus, pristatė sėkmės istorijas: „Vienas žmogus sukūrė šeimą, dirba, 4 gyvena savarankiškai, dirba, nuomojasi būstą, vienas gavo socialinį būstą 7 paslauga tęsiama toliau. Iš jų 2 asmenims paslaugą perka savivaldybė, 3 grįžo pas tėvus“.

Antrajame etape iš viso šiuo metu apsaugoto būsto paslaugos teikiamos 55 asmenims Kauno, Tauragės, Telšių, Vilniaus regionuose, taip pat Elektrėnuose, Švenčionyse, Vilniuje.

J. Gračiovienė kalbėjo apie tai, kokie žmonės dalyvauja projekte, apie būstus, kuriuose jie apgyvendinti, išsikeltus tikslus ir kaip jų siekiama. Įspūdžiais pasidalino ir projekte dirbantys atvejo vadybininkai.

Savo patirtį steigiant socialines dirbtuves ir vykdamas veiklą jose pristatė Kauno bendrijos „Likimo draugai“ vadovė Jolanta Stankūnienė ir Žemaitijos psichikos negalią turinčių žmonių klubo „Telšių atjauta“ vadovas Kazimieras Mitkus.

Visuomenės psichikos sveikata prastėja

Gegužės 21-ąją, po savaitės, mokymai pratęsti. V.Nikžentaitis pristatė situaciją psichikos sveikatos srityje, kalbėjo apie žmonių su psichikos negalia įdarbinimo įrankius. Bendrijos vadovas pateikė apibendrintą susirgimų psichikos ligomis statistiką, kalbėjo apie psichikos sveikatos tendencijas. „Psichikos bei elgesio sutrikimų yra daug ir įvairių. Mūsų asociacija vienija narius su skirtingomis diagnozėmis, todėl darbo krūvis didelis, problematika – labai įvairi. Maždaug 15 proc. pasaulio gyventojų susiduria su psichikos sutrikimais. Per karantiną būta mažiau tik priklausomybių, visų kitų sutrikimų kreivė šovė į viršų. Beveik dvigubai padaugėjo depresijos atvejų, į medikus kreipėsi kur kas daugiau žmonių. Ne visi psichikos sutrikimai baigiasi negalia, todėl labai svarbu laiku suteikta pagalba, pradėtas gydymas, prevencija. Deja, Lietuvoje labai trūksta prevencinių programų“, – kalbėjo V. Nikžentaitis.

Jis taip pat pristatė integracijos į darbo rinką pasaulines tendencijas, kalbėjo apie dabartinę situaciją, kas vyksta vakarų Europos valstybėse, ko galėtume pasimokyti. V. Nikžentaitis teigimu, žmonės su psichikos negalia norėtų dirbti bendrojoje rinkoje, tik trūksta visuomenės požiūrio bei negalios supratimo, todėl šie žmonės atsiduria atskirtyje. „Negalią turintys žmonės pasaulyje sudaro apie 15 proc., 3 proc. – su sunkia negalia. Lietuvoje vienas iš penkių žmonių per gyvenimą

patiria lengvas ar vidutinio sunkumo psichikos ligas, daugiausia – nuotaikos ir nerimo sutrikimus. Labai svarbu atkreipti dėmesį į tuos, kuriems reikia daugiau pagalbos įdarbinant, negalios skirtumai reikalauja diferencijuoti poreikius“, – dėstė pranešėjas.

Pasak jo, darbdaviai vis dar suvokia asmenis su negalia kaip mažiau produktyvius, žmonės su psichikos negalia kenčia ir dėl menko užmtimo, didelio nedarbo ir padidintos rizikos patirti skurdą: „Skurdas negerina žmonių psichikos sveikatos būklės, tik apsunkina problemas, prisideda prie suicidinių atvejų daugėjimo, todėl skurdo problema būtina spręsti pirmiausia. Liūdna, bet kai kurių mūsų bendrijos narių pajamos per mėnesį – vos 130 eurų. Taip pažeidžiama žmogaus prigimtinė teisė į orumą, į minimalų pragyvenimo lygį“.

V. Nikžentaitis teigimu, psichikos sveikatos sutrikimai dažnai identifikuojami per vėlai: „Darbdaviams kartais atrodo, kad reikia žmogų pašalinti iš darbo rinkos tol, kol jis pasveiks. Deja, psichikos ligos kartais tęsiasi visą gyvenimą, todėl tikslas turėtų būti išmokyti valdyti ligą, gydytis. Požiūris: „išgis, tada pradėsime kalbėti apie darbą ir galimybes“ yra klaidingas“.

Pranešėjas priminė, jog didžioji dalis psichikos ligų pasireiškia vaikystėje ar paauglystėje. „Siekiant išvengti stigmatizacijos, mokyklos privalo skatinti bendrąją psichikos sveikatos gerovę, pasiūlyti lengvai prieinamą pagalbą mokiniai ir mokytojui. Ši problema



aktuali ankstyvuoju laikotarpiu", – teigė bendrijos vadovas.

V. Nikžentaitis taip pat pristatė socialines įmones vakarų valstybėse, kalbėjo apie tai, kaip ten teikiamos profesinės reabilitacijos paslaugos. „Žmogui nepakanka vien tik gerų darbo įgūdžių, kad jis susirastų darbą. Kurį laiką buvo bandoma išmokyti darbo, bet jei žmogui nėra darbo vietos, jei visuomenė ir darbdaviai jo nepriima, įgūdžiai dingsta. Dabar siekiama pirmiausia sukurti darbo vietas, pritaikytas negalią turintiems žmonėms. Veikia įvairūs modeliai, jais siekiama išlaikyti žmogų darbo rinkoje. Ne tik išmokyti, įdarbinti, bet ir išlaikyti“.

Bendrijos vadovas taip pat pristatė socialines įmones Lietuvoje, jose įdarbintus žmones su psichikos negalia. Anot jo, kai kurie jų dirba ir labai kvalifikuotą darbą, net ir turėdami sunkią psichikos negalią. Labai svarbu, kad įmonė motyvuotų žmones, turėtų darbo patirties ir bendravimo įgūdžių.

Pagalba psichikos negalią turintiems žmonėms ir jų šeimoms

Apie efektyvų socialinių paslaugų planavimą ir organizavimą savivaldybėse ir psichologinę pagalbą šeimai kalbėjo N. Matiukienė bei A. Nariūnienė.

Mokymų dalyviai diskutavo apie tai, kokia pagalba šeimoms yra reikalinga, kalbėjo, kaip šeimos nariai gali padėti artimajam, kai jis nepripažįsta savo ligos. N. Matiukienė priminė, jog į šeimą derėtų žiūrėti ne kaip į atskirus žmones, kurie gyvena kartu, bet kaip į organizmą, sistemą. „Neužtenka suprasti atskirus narius, svarbu suprasti jų tarpusavio sąveikas. Kiekviena sistemos dalis veikia kitas dalis ir jei pokyčiai daromi – jie reaguoja į juos. Svarbus ne priežasties–pasekmės ryšys, o cirkuliacinis priežastingumas. Šeimos susikuria savo taisyklės, todėl svarbi į sprendimus sutelkta terapija. Labai svarbu ieškoti stipriųjų žmogaus pusių, nesigilinti į jo nesėkmių priežastis. Kiekvienas klientas turi galimybių ir išteklių teigiamiems pokyčiams



siekti. Sisteminė terapija – kai pokyčiai kuriami sąveikoje su kitais žmonėmis. Maži žingsneliai veda link didelių pokyčių“, – priminė N. Matiukienė.

Ji kalbėjo apie tai, kaip socialinis darbuotojas gali padėti tiek žmonėms su negalia, tiek ir jų šeimoms.

A. Nariūnienė pristatė numatytas naujoves kitiems metams, kalbėjo apie tai, kokių problemų bendrijoms galėtų kilti. Prie diskusijos prisijungė ir Neįgaliųjų reikalų departamento atstovės Rasa Šivickienė ir Rasa Grigaliūnienė. Jos patikslino kai kurias Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje nuostatas, numatytas kitiems metams, pasiūlė jas aptarti atskirame susitikime. Kalbėta darbuotojų licencijavimo, bendrijų akreditavimo bei kitais klausimais.

Teisininko konsultacija

Apie lygių galimybių politiką bei jos įgyvendinimą psichikos negalią turinčių žmonių aplinkoje kalbėjo LSPŽGB teisininkas Linas Vinickas. Jis priminė Apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymą, kuris buvo priimtas 2011–aisiais, kalbėjo apie tai, kaip jis veikia, kad, priėmus įstatymą, apie smurtą artimoje aplinkoje gali pranešti ne tik pats žmogus, bet ir bet kuris aplinkinis, pastebėjęs įtarimus, nebūtinai smurto faktą. „Smurtas gali būti ne tik fizinis, bet ir psichologinis, seksualinis, ekonominis. Labai svarbu smurto artimoje



aplinkoje prevencija. Darbuotojai, dirbantys su žmonėmis, pastebėję smurto apraiškas, turėtų klausti žmogaus, pranešti apie tai atitinkamoms įstaigoms“, – kalbėjo L. Vinickas.

Mokymų dalyviai aptarė ir žmonėms su psichikos negalia itin aktualią greitųjų kreditų problemą. Greitųjų kreditų bendrovės vis dar elgiasi neatsakingai, išduodamos greituosius kreditus žmonėms su psichikos negalia, labai sudėtinga nuo to apsisaugoti.

L. Vinickas patarė, kaip elgtis tokiais atvejais, mokymų dalyviai kalbėjo apie tai, kaip būtų galima pažaboti greituosius kreditus teikiančias bendroves.

Savo šeimos situaciją pristatė LSPŽGB narys Algirdas Baranauskas. Jis kalbėjo apie patirtį nuomojantis būstą. „Valstybė „sukišo“ į vieną vietą tuos, kurie negali savim pasirūpinti ir kurie gali, bet nenori. Nesuvokiamas skirtumas tarp tų asmenų – kuris gali ir nenori dirbti ir to, kuris negali. Įstatymas numato teises, bet galimybių, kaip jas įgyvendinti, nenumato. Vastybės garantuojama pagalba yra nepakankama, žmonės patiria skurdą. Socialinių paslaugų greitai bus daugiau nei pačių neįgaliųjų, tik per mažai kalbama apie konkrečių žmogaus teisių įgyvendinimą“, – pabrėžė A. Baranauskas.

Pasibaigus mokymų programai, dalyviai dar ilgai nesiskirstė, aptarė visiems svarbius bei aktualius klausimus.

Autorės nuotraukos

Koronaviruso pandemijos patirtys: bendruomenėje būta ir netekčių

Lina Jakubauskienė

Antroji karantino banga tiek visuomenei, tiek ir žmonėms su psichikos negalia buvo dar sudėtingesnė nei pirmoji. Daugiau sunkumų kilo ir Lietuvos sutrikusios psichikos globos bendrijos (LSPŽGB) skyriams. Su COVID-19 susidūrė ir bendrijų nariai, ir vadovai, daugėjo streso, baimių, nerimo tiek dėl ligos, tiek ir dėl skiepo.



Neteko žmonių

LSPŽGB Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė sako, jog tarnybos patirtis – itin liūdna: „Netekome keturių žmonių. Visi jie buvo vyresnio amžiaus, turėjo gretutinių ligų, kaip ir absoliuti dauguma besilankančių mūsų tarnyboje. Žmogų paguldavo į ligoninę, o vėliau išgirsdavom, kad jis iškeliavo į anapilį. Net palydėti jo į kapus neturėjome galimybės“.

Pasak A. Nariūnienės, pasitaikė, kad tarnybos lankytojai nepranešdavo apie savo ligą, slėpė ją. „Gerai, kad turime ryšių su šalies Psichikos sveikatos centrais, iš jų specialistų sužinodavome, kad žmogus serga. Pasakydavome jam, kad izoliuotusi, paragindavome neiti iš namų. Buvo keletas atvejų, kai Covid-19 užsikrėtę žmonės nesilankė bendrijoje, bet mums nepranešė, sužinojome apie tai iš kitų šaltinių. Žmonės su psichikos negalia per karantiną buvo kupini įvairiausių baimių“, –

sako Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė.

Sudėtinga buvo ir įkalbėti žmones skiepytis. „Negalime priversti žmonių vakcinuotis, ypač tų, kurie jaučia nepasitikėjimą skiepais. Vieni mūsų tarnybos lankytojai registruojasi skiepytis noriai, kiti atsisako kategoriškai. Yra pasiskiepijusių žmonių, jie pasakoja kitiems, kad vakcinacija – būtina, skiepas nėra nieko blogo, jo nereikia bijoti. Vieni paklauso, kiti laikosi savo. Be to, mūsų tarnybą lanko ir sergantieji diabetu,

jie bijo skiepo, kad nesusidarytų kraujagyslių trombų“, – dėsto A. Nariūnienė.

Jos teigimu, žmonių su psichikos negalia situaciją per karantiną apsunkina ir tai, kad jie mažai juda, nesportuoja. „Kaip rodo statistika, per pandemiją Lietuvoje depresijos ir kitų psichikos sutrikimų padaugėjo dvigubai. Daug mūsų žmonių gyvena vieniši, jie bijo, kad susirgusių nebus kam prižiūrėti, net nebus kam nuvežti į ligoninę. Skambiname, kalbamės, drąsiname. Nebuvome darbo nutraukę per visą antrąją koronaviruso pandemijos bangą, siūlėme bei siūlome visiems savo pagalbą. Vežame tarnybos lankytojams maisto produktus į namus, prireikus padedame užsiregistruoti ar nuvežame pas gydytojus“, – tvirtina tarnybos direktorė.

A. Nariūnienė pabrėžia, jog pagrindinės bėdos, su kuriomis per karantino pandemiją susidūrė psichikos negalią turintys žmonės – stresas, baimė tiek išeiti iš namų, tiek skiepytis.

Kauniečiai ligos protrūkio išvengė

Pasak Kauno klubo „Likimo draugai“ vadovės Jolantos Stančūnienės, karantinas tapo nemenku iššūkiu daliai klubo lankytojų: „Problema žmonės sprendė individualiai, vieni ir toliau lankė veiklas, kiti, bijodami užsikrėsti Covid-19 virusu, atsisakė lankytis klube, dar kiti mokėsi „susidraugauti“ su informacinėmis technologijomis ir bendravo per nuotolį. Atsitraukimas ir atsiribojimas, užsidarymas tarp keturių





Covid-19. Bendrijos nariai, su laukę galimybės skiepytis, ją pasinaudojo, todėl dauguma bendrijos narių jau paskiepyti ir labai džiaugiasi, kad skiepų dėka gali grįžti į įprastą gyvenimą. Džiaugiamės ir mes, kad galime pažadu atnaujinti savo teikiamas paslaugas, dažniau pasimatyti bendrijoje", – kalba vadovė.

Nors šilališkiams jau pasiskiepiję, jie nepamiršta saugumo. „Valome kabinetą po kiekvieno narių srauto, žmonių visada laukia paruoštas dezinfekcinis skystis rankoms, kartais patalpoje dėvime ir medicinines kaukes. Neseniai mūsų bendrijoje vyko susirinkimas ir labai džiaugiamės, kad dėl gautų skiepų galėjome po tiek laiko susitikti, pabendrauti, aptarti svarbiausius klausimus, pasidžiaugti šia diena ir kurti ateities planus", – sako S. Palekienė.

Kelmiškius gąsdino nežinomybė

LSPŽGB Kelmės skyriaus pirminkė Lijana Radvanskienė tvirtina, jog Covid-19 turi didžiulę įtaką psichikos neįgaliųjų gyvenimui – daugelį kankina nežinomybė, nerimas dėl to, kas bus toliau, žmonėms trūksta gyvo bendravimo, susitikimų. „Iki birželio pradžios koronavirusu mūsų bendrijoje susirgo 4 asmenys iš 32 narių. Džiaugiamės, kad visi atvejai praėjo be didesnių komplikacijų ir visi žmonės sėkmingai pasveiko. Kai kuriems bendrijos nariams teko izoliuotis. Stengėmės užtikrinti, kad visi bendrijos lankytojai, kuriems teko izoliuotis po kontakto su sergančiuoju, neliktų be būtiniausių prekių, medikamentų, paramos. Žmonės su negalia raginame skambinti, rašyti kilus klausimams ar kai reikalinga pagalba", – sako bendrijos vadovė.

Pasak jos, džiugina tai, kad daugiau kaip pusė skyriaus narių suvokia vakcinų teikiamą naudą. „Siekdami neapsisprendusiems suteikti daugiau informacijos apie vakcinas, išsklaidyti visas baimes ir abejones, išsiaiškinome, kas kelia nerimą psichikos negalia tu-

sienų turėjo neigiamos įtakos jų psichinei, emocinei savijautai, tačiau šis iššūkis kartu buvo ir galimybė adaptuotis, tobulėti ir pasiūlyti nuotolines paslaugas Zoom platformoje. Veikė ir tebeveikia nuotolinė savipagalbos grupė".

„Likimo draugų" vykdomo socialinių dirbtuvių projekto veiklos taip pat buvo adaptuotos atsižvelgus į pandemiją: skirstomi lankytojų srautai, užtikrintas saugus atstumas tarp lankytojų, darbas dalinamas į dvi pamainas, organizuojamas mišriu būdu – dalį veiklų atliekant klube, dalį – namuose. Kai kurie socialinių dirbtuvių dalyviai dirbo tik iš namų. „Vis dėlto užduočių jiems patikėjimas, laiko intervalų nurodymas, konsultacijos nuotoliniu būdu leido jiems išlaikyti ir tobulinti įgyjamus darbinis įgūdžius, jausti prasmę, reikalingumą, įsipareigojimo, atsakomybės jausmus", – sako klubo vadovė.

J. Stankūnienė pasidžiaugia, kad pavyko išvengti Covid-19 ligos protrūkių: „Keli mūsų lankytojai susirgo, tačiau užsikrėtė artimojoje aplinkoje ir izoliavosi, taip nekeldami rizikos klubo lankytojams".

Klubo nariai per karantiną „Zoom" platformoje atšventė „Likimo draugų" gimtadienį. „Ši nuotolinė šventė buvo proga susitikti klubiečiams ir klubo draugams, nors ir per nuotolį, tačiau išgyvenome bendrumo, džiaugsmo ir prasmės jausmus. Paslaugų per karantiną nebuvo nu-



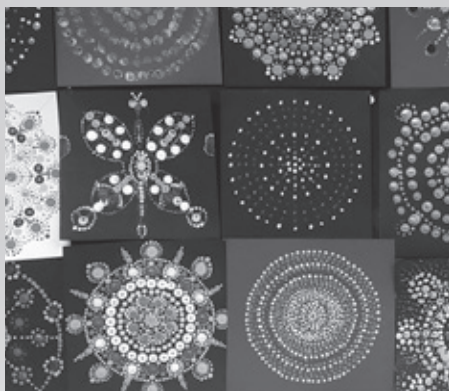
traukę – jos buvo teikiamos visą laiką", – pabrėžia J. Stankūnienė.

Šilališkiams grįžti į veiklas padėjo skiepai

Šilalės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovė Stasė Palekienė sako, jog pradedus pandemijai bendrijos nariai jautė didelę baimę dėl savo sveikatos, todėl buvo labai atsargūs: „Paslaugų teikimą teko sustabdyti dėl karantino ribojimų, bet su savo nariais palaikėme ryšį nuotoliniu būdu, bendravome telefonu bei per socialinius tinklus. Kalbėjome su nariais, kaip rūpintis savo tiek fizine, tiek emocine sveikata".

Pasak S. Palekienės, baimė susirgti visus motyvavo saugotis, rūpintis savo sveikata. „Galime pasidžiaugti, kad nė vienas mūsų bendrijos narys nebuvo susirgęs

Nukelta į 10 p.



rintiems asmenims, kodėl jie abejoja, kokie pagrindiniai klausimai jiems kyla. Išsiuntėme lankstinukus „Ką turėčiau žinoti apie vakcinaciją?“, prašėme šeimos gydytojų skambinti asmeniškai suteikti informaciją apie skiepus, tai labai pasiteisino. Pasiskiepijo beveik visi LSPŽGB Kelmės skyriaus nariai, tuo labai džiaugiuosi, nes skiepas suteikia daugiau laisvės judėti, dalyvauti renginiuose, lankytis užsiėmimuose, bendrauti gyvai – to žmonės su negalia labiausiai pasiilgo“, – kalba L. Radvanskienė.

Šiuo metu kiekvieną dieną žmonės su negalia pasiekia didžiulis srautas informacijos iš įvairiausių šaltinių, todėl su visais nariais yra kalbama ir prašoma nesivadovauti gandai ar nepatikimais interneto tinklapiais. Kelmės rajono savivaldybės interneto svetainėje sukurta informacijos apie koronavirusą skiltis, kurioje sudedama svarbiausios žinios ir aktualūs kontaktai, tai patikima ir kiekvienam prieinama informacija.

„Situacija su virusu aiškiai parodė, kas išties yra svarbu – pajautėme, kad empatija ir rūpestis vieni kitais yra kelias į išlikimą“, – pabrėžia L. Radvanskienė.

Viruso neišvengė ir bendrijų vadovai

Palangos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovė Anė Petrikienė pasakoja pati susirgusi Covid-19. Laimė, kiti bendrijos nariai ligos protrūkio išvengė, nors nerimo, baimių būta daug.

„Susirgau dirbdama poliklinikoje. Sunkiausia buvo tai, kad ilgą

laiką, be nedarbingumo pažymėjimo, nesulaukiau jokios pagalbos. Į polikliniką nebuvo įmanoma prisiskambinti, teko užsiimti savigyda. Tik po dviejų savaičių paskambino šeimos gydytoja ir pasakė, kaip turėčiau gyventi. Tokiu atveju nerimo ir panikos išvengti, žinoma, sunku. Teko girdėti, kad kituose miestuose yra kitaip, gydytojai skambina ir po keletą kartų per savaitę, bet man taip nepasisekė. Nesulaukęs pagalbos, patarimų žmogus kenčia visapusiškai – tiek fiziškai, tiek ir dvasiškai“, – dėsto A. Petrikienė.

Jos teigimu, net ir sirgdama ji bendravo su bendrijos nariais telefonu, nuolat sulaukdavo skambučių, net savaitgaliais, sprendė žmonėms kilusias problemas, kurių vis atsirasdavo.

„Blogiausia tai, kad karantinas labai išblaškė mūsų organizaciją. Nors darbo nebuvome nutraukę net ir tada, kai sirgau, su žmonėmis dirbo kita darbuotoja, nemažai bendrijos narių paniškai bijojo ligos, todėl išsislapstė savo namuose. Kaip juos reikės iš ten „išpešti“ – nežinau. Per karantiną teko laikytis atstumų, turėjom riboti besilankančių žmonių skaičių, negalėjom burtis draugėn net ir naudodami visas apsaugos priemones“, – sako A. Petrikienė.

Jos teigimu, per šį laikotarpį trūko bendradarbiavimo ir bendravimo su kitomis institucijomis. „Susidūrėme ir su visai netikėtomis, netgi absurdiškomis situacijomis. Pastebėjau, kad viena bendrijos narė, kuri jau senokai pas mus nesilanko, pro pastatą praeina keistai baugščiai dairymasi, lyg ko bijodama. Kartą neištvėriau, išėjau į lauką ir paklausiau – kodėl neužsuki pas mus? Ji dar labiau išsigando, susigūžė ir tik kartojo: „Aš bijau, man neleidžia“, – pasakoja palangiškių bendrijos vadovė.

Kurį laiką jai nesisekė išsiaiškinti, kokios baimės kankina bendrijos narę. „Žinojau, kad ji lankosi Klaipėdos psichiatrijos ligoninės dienos stacionare. Kartą iš jos telefono man paskambino moteris, prisistačiusi vyriausiąja slaugytoja ir gana griežtai paaiškino, kodėl moteris negali lankytis mūsų bendrijoje – net tada,

kai ilgesnį laiką nelanko dienos stacionaro. Pasak jos, neva, nėra ko pas mus eiti, griežtai draudžiama lankytis žmogui dviejoje įstaigose. Buvau nemaloniai nustebinta. Paskambinau dienos stacionaro vedėjai, pasakiau, kad taip negalima, juk mūsų visų tikslas bendras – integruoti žmones į bendruomenę, o ne drausti būti kartu. Vedėja atsiprašė, pasakė, kad tai – nesusipratimas. Matysime, kaip bus toliau, ar moteris galės pas mus lankytis. Nekas, jei tokiu būdu vieną bendrijos narį praradome, bet dar liūdniau, kad žmonės su psichikos negalia bauginami, gąsdinami, nuteikinėjami prieš kitas organizacijas. Tai tikrai nepriideda prie geresnės mūsų narių psichikos sveikatos“, – piktinasi A. Petrikienė.

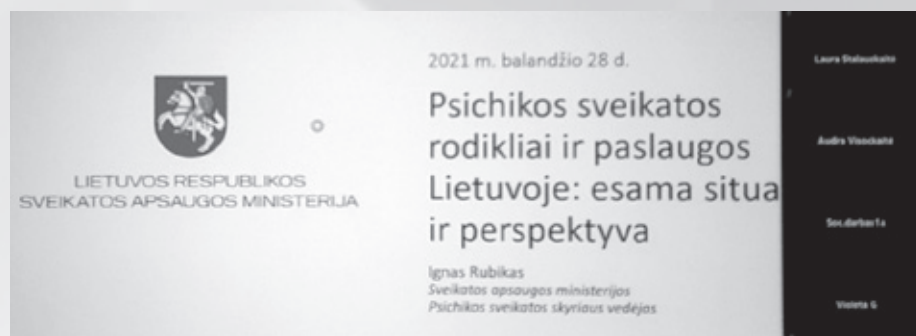
Pasak jos, sudėtinga ir tai, jog dirbantieji su psichikos negalia turinčiais žmonėmis paliekami vieni, nors ateina sunkios būklės žmonių, kurių liga dar labiau paūmėjusi dėl koronaviruso pandemijos. „Problemas sprendžiame kaip išmanome. Nėra su kuo pasitarti, psichiatrų Palangoje labai trūksta. Anksčiau bent galėdavai nueiti į valdžios institucijas, pasikalbėti, dabar ir šios galimybės neliko, nes visi dirba nuotoliniu būdu. Pasi-junti tarsi kovojantis su vėjo malūnais“, – kalba bendrijos vadovė.

Jos teigimu, dar ne visi Palangos bendrijoje besilankantys žmonės yra pasiskiepiję. „Internete sklando daug prieštaringos informacijos, bendrijos nariai ją skaito. Vieni skiepijasi, kiti skiepų paniškai bijo, nors Palangoje problemos gauti skiepą nėra“, – teigia A. Petrikienė.

Nuotraukos – iš bendrijų archyvų ir autorės



Konferencijoje – apie asmens teises į tinkamą psichikos sveikatos priežiūrą



Lina Jakubauskienė

Balandžio 28–ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) surengė konferenciją „Asmens teisės į tinkamą psichikos sveikatos priežiūrą“, kurioje dalyvavo Neįgalųjų reikalų departamento, bendrijos skyrių atstovai, taip pat – socialiniai darbuotojai ir negalia turintys žmonės. Kalbėta aktualiausiais pastarojo meto klausimais – kaip visuomenės psichikos sveikatą bei psichikos negalią turintiems žmonėms teikiamas paslaugas pakeitė šalį užklupusi koronaviruso pandemija. „Atsirado daug naujų iššūkių bei problemų. Tikimės, kad specialistų įžvalgos bei patarimai padės gauti atsakymus į labiausiai rūpimus klausimus“, – pradėdamas konferenciją sakė LSPŽGB vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Esama situacija ir perspektyva

Pranešimą „Psichikos sveikatos rodikliai ir paslaugos Lietuvoje: esama situacija ir perspektyva“ skaitė LR Sveikatos apsaugos ministerijos Psichikos sveikatos skyriaus vedėjas Ignas Rubikas.

Jo teigimu, pastaruoju metu atsirado daug naujų iššūkių, susijusių su pandemija, karantino priemonėmis, kurios paveikė žmonių gyvenimą ir psichikos sveikatą. „Niekada ši tema nebuvo tokia aktuali tokiai didelei visuomenės daliai. Vos ne pusė visuomenės pripažįsta turintys psichikos sveikatos problemų, o tiems, kurie iki tol turėjo psichikos sveikatos sunkumų, jie dar labiau paaštrėjo“, – sakė pranešėjas.

Jo teigimu, neseniai suformuota naujoji šalies vyriausybė numatė naujas kryptis, vėjus bei pokyčius psichikos sveikatos srityje. I. Rubikas taip pat pristatė jau įgyvendintas naujoves psi-

chikos sveikatos srityje, kalbėjo apie tai, kas numatoma ateityje.

„Akivaizdu, kad Covid–19 sukelta pandemija turi didelį poveikį visuomenės psichikos sveikatai. Iki karantino nebuvo tiek nerimo, tiek neigiamų emocijų. Po pirmosios pandemijos bangos šie rodikliai buvo normalizavęsi, dabar jie vėl pablogėję“, – teigė I. Rubikas.

Pasak jo, prieš kurį laiką SAM užsakymu atlikta apklausa parodė, kad žmonės patiria daugiau streso, kurį bando įveikti skirtingais būdais. Didžiausi iššūkiai, su kuriais susiduria žmonės – tai socialinė ir fizinė izoliacija, kurią bandoma spręsti bendraujant su draugais, artimaisiais. Labai padaugėjo naršymo internete, kaip dar vieno streso mažinimo būdo, ypač – tarp vaikų ir paauglių. Visa tai pasiekė jau antrosios pandemijos lygį.

Pranešėjo teigimu, opi lieka ir savižudybių problema. „Aktyvios pandemijos metu suveikia vadinas mobilizacijos efektas, visuomenė susitelkia, tuomet žmonės

linkę mažiau žudyti. Karantino reikalavimams palengvėjus, vėl „išlenda“ vidinės problemos. Statistika rodo, jog praėjusių metų birželio, liepos, rugpjūčio mėnesiais savižudybių rodikliai buvo gerokai didesni negu per praėjusių metų tą patį laikotarpį. Atėjus rudeniiui, prasidėjus naujai koronaviruso pandemijos bangai, jie ir vėl sumažėjo. Bendras rodiklis – 6 proc. mažesnis, tai atitinka ir savižudybių mažėjimo tendencijas per pastaruosius aštuonerius metus. Paradoksalu, lyg pandemija poveikio neturėjo, bet reikėtų atsižvelgti į kitus aspektus, vasarą, kai žmonės atsipalaidavo po karantino“, – dėstė I. Rubikas.

Jo teigimu, per pandemiją išryškėjo ir dar viena problema – sumažėjęs paslaugų prieinamumas, taip pat – dalies žmonių nenoras ar baimė kreiptis į gydymo įstaigas. „Lietuvoje vis dar labai trūksta psichologų, taip pat – vaikų psichiatrų. Tai – didelis iššūkis mums visiems, ypač – koronaviruso pandemijos akivaizdoje“, – pabrėžė specialistas.

Pasak jo, per karantiną apsilankymus pas gydytojus keitė nuotolinis bendravimas su specialistais. Šiuo metu apie trečdalią paslaugų tenka nuotoliniams apsilankymams, dalis paslaugų persikėlė į virtualią erdvę. Žmonės siekia mažiau rizikuoti, kreipdamiesi tiesioginės pagalbos.

„Per pandemiją išryškėjo padidėjęs depresijos, nerimo, streso lygis. Psichikos sveikatos srityje paslaugų prieinamumas sumažėjo apie 10–15 proc., skaičiai nėra dramatiški, vis dėlto ilgą laiką neveikė psichosocialinės reabilitacijos ir kai kurios kitos paslaugos“, – aiškino I. Rubikas.

Pranešėjas papasakojo apie SAM veiksmus pandemijos laikotarpiu, kiek ir kokių paslaugų suteikta, kalbėjo apie tai, kas numatoma kitiems metams.

„Labai svarbu didinti nemedikamentinės pagalbos prieinamumą. Nuo liepos 1 d. žadama didinti medicinos psichologų skaičių, į šią sritį investuojama keletas milijonų eurų. Taip pat žadama psichoterapijų paslaugų plėtra. 2021–aisiais

Nukelta į **12 p.**

Atkelta iš 11 p.

paslaugas gaus daugiau žmonių nei anksčiau, mokysime specialistus jas teikti", – teigė I. Rubikas.

Per karantiną pradėtos teikti Mobiliosios psichologinės krizių pagalbos paslaugos, numatoma nuo liepos mėnesio jas teikti nacionaliniu mastu.

„Dar viena iniciatyva – vieningas nacionalinės pagalbos numeris 1809, jį surinktus galima pasiekti visas pagrindines paramos linijas. Taip pat veikia interneto svetainė pagalbasau.lt, kuri pritaikyta koronaviruso pandemijos krizei. Žmonės vis labiau linkę ieškoti informacijos apie psichikos sveikatos paslaugas internete. Dar viena svetainė – tuesi.lt, kur gali kreiptis savižudybės krizėje atsidūrę ir pagalbos ieškantys žmonės", – sakė I. Rubikas.

Jis pristatė ir kitus darbus, kuriuos artimiausiu metu ketina nuveikti SAM. „Labai svarbu diegti visų gyvenimo tarpsnių žmonėms požiūrį, jog visi patiria rizikas, todėl visi turi turėti žinių bei įgūdžių", – teigė pranešėjas.

Kaip pandemija paveikė žmonių psichikos sveikatą?

Apie tai kalbėjo Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centro vadovas Martynas Marcinkevičius. „Per pandemiją susidūrėme su didėjančiu paslaugų poreikiu, taip pat mažėjančiomis įstaigų galimybėmis jas suteikti. Žmonės bijojo atvykti, gultis į ligonines, ypač – per pirmąją karantino bangą. Jie bijojo užsikrėsti, stengėsi išvengti dienos stacionaro, socialinės reabilitacijos bei kitų paslaugų", – teigė pranešėjas.

Jo teigimu, nors Covid-19 – infekcinė liga, ji neabejotinai paveikė ir žmonių psichikos sveikatą net keletu aspektų. „Vienas svarbiausių žmonių poreikių – saugumo jausmas, pandemija jį paveikė labai smarkiai. Matėme daug mirčių, tai sukelia didelį stresą visuomenei. Visas šis reiškinys buvo labai plataus masto, nebuvo kur pabėgti, pasislėpti, situacija buvo sunkiai kontroliuojama. Būti sveikiems ir gyviems – pa-

matinis poreikis, pandemija grėsė žmonėms ne tik susirgti patiems, bet ir užkrėsti vyresnio amžiaus artimuosius, kuriems koronavirusas ypač pavojingas", – aiškino M. Marcinkevičius.

Dalis žmonių susidūrė ne su biologinio, o ekonominio saugumo problema. „Stojo verslai, žmonės buvo priversti išeiti į prastovas, kai kurie prarado darbą. Tai ypač paveikė tuos, kurie turi mažų vaikų, paskolų. Taip pat susidūrėme ir su nauja situacija – „pokovidiniu" sindromu, kurį galima įvardinti kaip naują psichikos sutrikimą", – kalbėjo M. Marcinkevičius.

Jo teigimu, karantinas labai smarkiai pablogino visuomenės psichikos būklę. „Per pirmąją karantiną labiausiai buvo paveikti vyresnio amžiaus žmonės – išaiškėjo, kad jie serga sunkiausiai, jiems – didžiausias pavojus numirti. Šiuo metu sergančiųjų amžius jaunėja, miršta net labai jauni žmonės", – pabrėžė pranešėjas.

Pasak jo, iš pradžių su dideliais iššūkiais susidūrė medikai, jiems teko prisitaikyti prie naujos situacijos, saugotis koronaviruso protrūkių gydymo įstaigose, dirbančiesiems teko didžiuliai fiziniai bei emociniai krūviai, darbuotojai buvo išsekę tiek psichologiškai, tiek fiziškai. „Praėjusią vasarą grįžome į daugmaž normalų gyvenimą, ligos atvejų būta nedaug, karantinas minimalus, visi lengviau atsikvėpė. Dabar jau nuo lapkričio mėnesio turime antrą užsitęsusią bangą, per kurią labiausiai kenčia moksleiviai ir jaunimas. Jų raidai būtinas bendravimas su bendraamžiais, jo trūkumas padarė labai neigiamą įtaką psichikos sveikatai. 16 ar 17 metų – tai laikotarpis, kai žmogus formuojasi, jam ypač svarbus bendravimas. Padaryta didelė žala vaikų, jaunimo psichikos sveikatai, kurią įvertinti kol kas labai sunku", – teigė M. Marcinkevičius.

Pasak psichiatro, nors įtampa didėjo ir psichikos sveikata blogėjo, specialistų galimybė suteikti paslaugas mažėjo, atsirado juridinių apribojimų. „Daugelis įstaigų susidūrė su žmogiškųjų resursų persikirstymu, dalį patalpų teko atiduoti izoliatoriams. Su tuo pačiu žmonių ir patalpų kiekiu turėjome skirti dėmesį ir užsikrėtusiems ko-

ronavirusu, ir vien tik psichikos sutrikimų turintiems žmonėms", – teigia M. Marcinkevičius.

Pasak jo, žmonių požiūris į karantiną, būtinybę izoliuotis per daugiau nei metus gerokai pakiito. „Pirmoji fazė buvo šoko ir pasimetimo, kurią patyrėme per pirmąją karantino bangą. Vis dėlto tuo metu visi darniai ir tvarkingai laikėmės reikalavimų ir taisyklių. Po atokvėpio, rudenį, jau perėjome į vadinamąją adaptacijos fazę, kai nežinomumo buvo mažiau, žinojome, kas per infekcija yra Covid-19, atsirado viltis gauti vakciną, nebetrūko apsaugos priemonių. Adaptacijos fazėje lyg ir vėl visi iš pradžių elgėsi protinai, būta nuostatų, jog reikia visiems susiimti, laikytis nustatytų normų ir kovoti su infekcija. Dabar visi jau perėjome į išsekimo fazę, kai pandeminė situacija užsitęsė daugiau kaip metus, žmonės pavargo nuo karantino, dauguma reikalavimų nebesilaiko ar laikosi tik iš dalies. Tai nėra gerai nei žmonėms, nei infekcijos suvaldymui", – pabrėžė psichiatras.

Priverstinė hospitalizacija: praeities ir dabarties modelis

M. Marcinkevičius taip pat kalbėjo ir apie priverstinę hospitalizaciją, jos teisinius pagrindus. Specialistas priminė, jog Psichikos sveikatos priežiūros įstatymas nepriklausomoje Lietuvoje priimtas 1995-aisiais, jis tuo metu vertintas kaip vienas pažangiausių Europoje ir daug metų sėkmingai veikė.

„Jame jau buvo numatyta priverstinės hospitalizacijos aplinkybės ir tai, kaip problema sprendžiama. Nustatyta, kad privalomai galima hospitalizuoti žmogų, jei jis serga sunkia psichikos liga ir yra pavojingas savo ar aplinkinių sveikatai ir gyvybei. Įstatyme buvo įtvirtinta esmė, kuri išlieka iki šiol, keičiasi tik niuansai. Tuo metu dėl priverstinės hospitalizacijos sprendė ne teismas, o savivaldybės komisija, kurią sudarė kompetentingi atstovai. Jie susitikdavo su pacientu, kalbėdavosi su juo, komisijos nariai turėjo

daug žinių, patirties, jų sprendimai buvo tinkami. Psichikos sveikatos sutrikimų turintis žmogus jausdavosi išklaustytas, komisijos narių kompetencija buvo aukštesnė nei dabartinių teismų, kur kiekvienas teisėjas negali įsigilinti į psichiatrijos niuansus. Tai buvo gera tvarka iš žmogaus teisių pozicijų. Pacientą gydymo įstaigoje buvo galima laikyti 72 val. iki komisijos sprendimo", – priminė psichiatras.

2001 m. įstatymuose atsirado pakeitimų, vietoj savivaldybių komisijų sprendimų priėmimas numatytas teismams, žmogų be jų sprendimo gydymo įstaigoje buvo galima laikyti ne ilgiau nei dvi paras iki sprendimo priėmimo. „Iš esmės situacija ir toliau išliko ta pati. 2005 m. atsirado dar vienas pataisymas – kad kiekvienu atveju pacientas turi turėti savo atstovą, advokatą, tai vykdoma ir šiuo metu. Galiu pasakyti iš praktikos – žmogui skiriami budintys advokatai, nėra besispecializuojančių šioje srityje, valstybė jiems moka labai nedaug, daugelis net neatvyksta pasikalbėti su žmogumi tiesiogiai, tik šnekteli telefonu. Neretai jie negali deramai atstovauti žmogui, nes neturi laiko įsigilinti į jo situaciją. Atstovavimas tampa daugiau formalus. Teisiškai tarsi viskas gražu, bet iš esmės žmogus neišklausomas", – pabrėžia M. Marcinkevičius.

2019 m. priimtas naujas Psichikos sveikatos priežiūros įstatymas, pritaikytas prie pasikeitusios teisinės aplinkos. „Įstatyme aiškiai apibrėžta, kas yra priverstinis gydymas, priverstinė hospitalizacija. Atsirado nauja sąvoka – žmogus gali būti priverstinai hospitalizuojamas ne tik tada, kai kyla grėsmė jo ar aplinkinių žmonių sveikatai bei gyvybei, bet ir turtui. Formaliai atskiriamas priverstinis hospitalizavimas ir gydymas, atsiranda nuostata, kad gydytojas privalo kreiptis į pacientą raštiškai ir gauti patvirtintą sutikimą gydyti jį vaistais. Vertinčiau tai kaip loginį absurda, nes nežinau tokių atvejų, kad žmogus atsisakytų priverstinės hospitalizacijos ir staiga sutiktų gydytis vaistais", – dėsto psichiatras.

Naujajame įstatyme numatytas trijų dienų terminas, per kurį galima gauti teisinį sprendimą,

bet kreiptis į teismą reikia per 48 valandas. „Atsirado ir dar vienas juridinis kazusas, kad pacientas turi teisę į papildomą psichikos sveikatos būklės vertinimą, atliekamą 3 nepriklausomų gydytojų psichiatrų, bet už jų darbą turi susimokėti pats. Tai labai riboja prieinamumą prie šios galimybės. Tai vertinčiau kaip silpniausią įstatymo vietą – žmogus tarsi turi teisę į nepriklausomų ekspertų nuomonę, bet iš tiesų daugelis neturės tam lėšų", – teigia M. Marcinkevičius.

Jo teigimu, priverstinis hospitalizavimas kol kas tebėra visose Europos šalyse, alternatyvų jam kol kas nėra, tik įvairios šalys tai reglamentuoja skirtingai.

Depresija – 21 amžiaus rykštė

Apie depresiją, jos rūšis bei būdus ligą įveikti kalbėjo Lietuvos psichiatrų asociacijos pirmininkė Ramunė Mazaliauskienė. „Labai svarbu žinoti esminius dalykus, kad galėtumėte atpažinti beprasidedančią depresiją tarp klientų ar artimiausių žmonių. Tai yra sutrikimas, kurį galima valdyti bei gydyti", – pabrėžė R. Mazaliauskienė. Ji taip pat apžvelgė skirtingas depresijos formas, kalbėjo apie tai, kaip jas atpažinti.

„Depresija yra nemenka problema, kaip ir psichikos sutrikimai apskritai. Maždaug penktadalis dirbančių žmonių ES susiduria su psichikos sutrikimais. Depresija laikoma viena iš trijų pagrindinių negalią sukeliančių priežasčių Europos Sąjungoje. Jei taip bus toliau, 2030-aisiais turėsime dar didesnių problemų, susijusių su depresijos sutrikimais", – kalbėjo psichiatrė.

Jos teigimu, tikroji depresija – labai rimtas ir sudėtingas sutrikimas, kuris ilgam pašalina žmogų iš socialinio ir darbinio gyvenimo, ne mėnesiui ar dviem, žmogus ilgą laiką negali funkcionuoti aplinkoje. „Žmonių, kurie serga psichikos ligomis, gyvenimo trukmė trumpesnė negu nesergančių. Tai susiję su prastesne jų fizine svaikata – keičiasi žmogaus imuninės sistemos veikla, jis pradeda sirgti kitomis ligomis,

todėl labai svarbu depresiją diagnozuoti ir pradėti gydyti kaip įmanoma anksčiau", – kalbėjo R. Mazaliauskienė.

Ji priminė, kas yra klasikinė depresija, taip pat trumpai pristatė netipines jos formas. „Klasikinė depresija – tai, kas įprastai apibūdinama kaip „ritualinis liūdesys". Žmonės jaučia sunkų prislėgtumo jausmą viduje, yra liūdni. Kol depresija yra lengva, žmogus gerai vykdo pareigas, tik dingsta maloni veikla, jų nedžiugina įprasti dalykai. Kai depresija pasiekia vidutinį laipsnį, žmonės dar gali atlikti kasdienius darbus, rūpintis šeima, gali apsimesti linksmais. Kai užklumpa sunki depresija, žmogus tik guli lovoje, nesikelia ir nieko nedaro", – primena psichiatrė.

R. Mazaliauskienė priminė, kokie požymiai įprastai lydi depresiją, pabrėžė, kad ja sergantys žmonės blogiau jaučiasi ryte, į vakarą būseną palengvėja. Būdami sunkios depresijos būsenos, žmonės sako net nebegalintys verkti, atsiranda miego pakitimai, košmariški sapnai, maisto skonio praradimas. Krenta sergančiojo depresija savivertė, gyvenimas jam atrodo beviltiškas, žmogus nemato perspektyvos, lėtėja jo mąstymas, judesiai, tampa sunku susikaupti, priimti sprendimus.

R. Mazaliauskienė kalbėjo tiek apie dažnesnes, tiek retesnes depresijos rūšis, aptarė kiekvienos jų ypatumus ir savybes, gydymo būdus bei metodus. „Depresijai gydyti pasitelkiamas vadinamasis biopsichosocialinis modelis. Žmogus gydomas vaistais, psichoterapija, rūpinamasi jo socialine aplinka. Antidepresantai svarbūs suvaldyti nerimą, bet ne mažiau reikšmingi ir kiti gydymo būdai. Depresija sergantiems gali būti taikoma psichoterapija – individuali, grupės, šeimos. Neabejotinai reikalinga ir socialinė pagalba, reikia padėti spręsti tuos klausimus, kurie padėjo formuotis depresijai ir trukdo sveikti".

Psichiatrė priminė, kaip derėtų elgtis su depresija sergančiais žmonėmis, kaip geriau suprasti jų būseną ir kaip jiems geriau padėti.

Autorės nuotrauka

Atokvėpio stovykla: ne tik poilsis, bet ir savarankiškumo ugdymas

Lina Jakubauskienė

Birželio 16–18 dienomis Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) sukviėtė psichikos negalia turinčius žmones ir jų šeimos narius į atokvėpio stovyklą „Pailgio perlas“ prie vaizdingo Pailgio ežero Švenčionių rajone. Per tris dienas stovyklautojai ne tik pailsėjo, bet ir pasisėmė gerų įspūdžių, kurie, jų teigimu, neišblės ilgai.



Puikus oras ir gamta

Atokvėpio stovyklas LSPŽGB žmonėms su psichikos negalia ir jų šeimų nariams rengia kasmet. Ne išimtis – ir šie ypač sunkūs visiems metai, su ilgam užsitęsusia antrąja koronaviruso banga.

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaicio, tai – vienas pirmųjų „gyvų“ renginių po karantino: „Žinoma, laikėmės visų saugos priemonių, išdalinome kaukes, visuose nameliuose turėjome dezinfekcinių skysčių. Stovyklautojus po namelius paskirstėme taip, kad šeimos gyventų atskirai – tėtis su dukra, mama su sūnum ir panašiai“.

Šiais metais atokvėpio stovykloje poilsiaavo ne tik LSPŽGB skyrių nariai, bet ir pertvarkos proceso dalyviai – apsaugoto būsto gyventojai. Jiems tai buvo nauja ir labai vertinga patirtis. „Dalis jų buvo su šeimomis, kiti – su lydinčiais asmenimis iš bendrijos. Kai kuriems dalyvavimas programoje jau baigėsi, jiems stovykla buvo tarsi baigiamoji šventė, galimybė pasibūti kartu su kitais žmonėmis, pasidalinti patirtimi, pa-

kalbėti apie tai, ko išmoko, kaip pasirengė savarankiškam gyvenimui“, – sako V. Nikžentaitis.

Apsaugoto būsto dalyviams galimybė pabūti gražioje gamtoje, pabendrauti paliko didžiulį įspūdį. „Panašioje stovykloje dalyvauju pirmą kartą. Viskas labai patiko. Daug maudėmės, plaukiojom valtim, susiradau draugų, susipažinau su merginomis. Patiko tai, kad kasdien vyko užsiėmimai, buvo mankšta, estafetės, įdomūs žaidimai. Labai patiko susipažinimo vakaras, radau bendraminčių. Po susipažinimo vakaro šokių labai gerai miegojau. Viskas čia smagu – ežeras, gamta, gerai su tvarkytos maudymosi vietos“, – sakė sostinėje apsaugotame būste gyvenantis Mindaugas.

LSPŽGB VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projektą vykdytojas, aktorius Darius Rakauskas, kaip ir kasmet, stengėsi parengti poilsiautojams kuo įvairesnę programą. „Prieš stovyklą keletą dienų ruošiuosi ir nerimauju – ar viskas pavyks, mąstau, ko reikia stovyklautojams, kas jiems patiks. Kaskart stengiuosi parengti programą, kuri būtų

patraukli. Šiais metais mokėmės viešo kalbėjimo – tai geras būdas įveikti baimes“.

Pratimams, kurie buvo skirti bandravimui komandoje, baimėms įveikti, D. Rakauskas pasirinko Kazio Borutos kūrinį „Jurgio Peketurio kelionės“. Su stovyklautojais jis atliko scenos kalbos pratimus. „Papasakojau, kaip aktorai ruošiasi spektakliams, koks svarbus yra kalbėjimas. Rodžiau, kaip „atidaryti“ kalbos aparatą, darėm kvėpavimo pratimus. Prieš pradėdami pratimus, bandėme greitakalbę, skaičiavome, kiek reikia įkvėpimų jai pasakyti. Kai išbandėme kvėpavimo pratimus, greitakalbę pakartojome. Pamatėme, kad dabar ją galėjome pasakyti kur kas greičiau. Aiškinau žmonėms – jei ugdytume kvėpavimą, išmoktume neuždusdami kalbėti viešai. Pirmiausia žmogui svarbi išvaizda, tada – kalba. Tai – esminiai dalykai“, – sakė projektą vykdytojas.

Vėliau stovyklautojai, suskirstyti į dvi grupes, atliko performansą – kiekvienas gavo po teksto dalį, skaitė jį vienas kitam, su judesiais, visiems buvo smagu. „Taip pat parinkau ir fizinį užduočių – mėtytis balionais su vandeniu, pasitaškyti – oras pasitaikė puikus. Žaidimų elementai ilsintis visada svarbu. Be to, daug maudėmės, plaukiojome valtimi. Pagrindinis priešas buvo uodai, kurie vis taikėsi nutūpti ant poilsiautojų ir įkąsti. Vis dėlto stovykla buvo labai šauni, žmonės dalyvavo aktyviai, daug bendravo tarpusavyje“, – sako D. Rakauskas.



Mokėsi bendrauti ir pasitikėti savimi

Su sveika gyvensena, žalingų įpročių prevencija stovyklautojus supažindino VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė. „Esu praktinė, dirbu su žmonėmis, turinčiais psichikos negalią, tiesiogiai, tad ir mano užsiėmimai buvo praktiniai. Kalbėjome apie sveiką gyvenimo būdą, jo svarbą psichikos sveikatai. Taip pat aptarėme bendravimo su šeimos nariais problemas. Tradiciškai kalbėjome apie greituosius kreditus, prievartinį gydymą. Sulaukiau labai daug klausimų – dėl socialinių būstų, palikimo ir panašiai. Daug diskutavome. Kaip pastebėjau, žmonės su psichikos negalia ir jų šeimos narius labai domina gyvenimiški reikalai, problemos. Visi pokalbiais liko labai patenkinti. Papasakojau ir apie mūsų įgyvendinamą savarankiško gyvenimo bei grupinių namų projektą, kalbėjome apie pertvarkos procesus ir didėjančią dėmesį žmonėms su psichikos negalia“, – pasakoja A. Nariūnienė.

Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projekto vykdytoja (psichologė) Nida Matiukienė rengė užsiėmimus–diskusijas „Socialinių ir psichologinių problemų sprendimas, streso ir konfliktinių situacijų valdymas šeimoje“. Ji taip pat konsultavo psichikos negalią turinčius žmones ir jų šeimos narius individualiai.

„Atokvėpio stovykloje buvau pirmą kartą. Išpūdis puikus – labai graži gamta, jaukūs, patogūs nameliai, su virtuvėlėmis, dušais, terasom, kur galima rytais ar vakarais gerti arbatą. Džiugino ir nuostabus oras, vaizdingas ežeras, maudynės. Maistas žmonėms taip pat buvo labai geras“, – pasakoja N. Matiukienė.

Jos teigimu, žmonės stovykloje, gamtoje nelabai nusiteikę analizuoti, mąstyti, todėl teko improvizuoti, kai ką pakeisti. „Vakaro pasirodymui su grupele stovyklautojų mokėmės pasaulyje populiarių šokių – Jerusalema. Iš pradžių ne visi prisijungė prie iniciatyvos, bet prisijungusieji



noriai mokėsi žingsnelių, bandymas sušokti buvo sėkmingas. Pamatę, koks smagus mūsų šokis, šokti jau panorą visi, muzika, šokiai tęsėsi iki vėlumos. Buvo gražu žiūrėti, kaip žmonės šoka ne dirbtinai, bet patys kuria judesius ir patiria džiaugsmą. Kai kurie judesiai buvo tiesiog unikalūs, man tai buvo atradimas. Buvo matyti, kad žmonės jaučia muziką, ją geba išreikšti kūnu“, – dėsto psichologė.

N. Matiukienė per pusdienį individualias konsultacijas suteikė keturiems žmonėms su psichikos negalia ir jų šeimos nariams. Vis dėlto, pasak jos, pati stovykla yra puiki pamoka žmonių elgesiui, bendravimui keisti: „Nedirbtinai organizuotas laisvalaikis skatina žmonių savarankiškumą. Jie mokosi priėti, paklausti, tai – puiki socialinė erdvė žmonių sąveikai. Iš pradžių iššūkius įveikti ne kiekvienam buvo paprasta. Per konsultacijas treniravomės, kaip paklausti, ką paklausti, prie ko priėti, kaip priėti. Savarankiškas bendravimas mūsų žmonėms labai svarbus“.

Pasak V. Nikžentaičio, atokvėpio paslaugos – vienos iš esminių, kur šeimos gali pailsėti nuo psichikos negalią turinčių artimųjų priežiūros, atsigauti, permąstyti gyvenimą, išmokti spręsti kylančias problemas kitaip. „Stovykloje artimieji pamato, ką iš tiesų gali jų negalią turintys šeimos nariai. Štai vienas tėtis stebėjosi, kad jo dukra pati atneša maisto sau ir tėvui, nuneša indus. Žmonėms su psichikos ar intelekto negalia čia yra kur pasireikšti, tėvai taip pat pažiūri į savo vaikus iš kito taško. Jie pamato, kad

vaikams ne visada reikia ypatingos globos, kad jie daug ką gali pasidaryti patys, stovyklose atsisleidžia jų gebėjimai. Mūsų tikslas bendras – kad žmonės su psichikos negalia būtų kuo savarankiškesni, patys spręstų, kokią gyvenimą nori susikurti, patys dalyvautų jo kūrime“, – pabrėžia bendrijos vadovas.

Visi vieningi: pritrūko laiko

Tiek kalbinti stovyklautojai, tiek ir stovyklos organizatoriai vieningai tvirtino – laiko stovyklai buvo pernelyg mažai. „Norėčiau būtinai čia grįžti. Tik jau ne trims dienoms, o savaitei ar bent dviem. Laiko pasibūti labai trūko“, – sakė vilnietis Mindaugas.

N. Matiukienės teigimu, jau antrą dieną visų stovyklautojų balse skambėjo liūdesys – stovykla baigiasi. „Teko raminti žmones, raginti džiaugtis – dar liko visa para. Vis dėlto džiaugsmą apkartino artėjančio išsiskyrimo nuotaikos“, – teigia psichologė.

Pasak V. Nikžentaičio, žmonėms kasmet pritrūksta bent keleto parų. „Pirmąją dieną visiems prireikia adaptuotis, prisitaikyti prie aplinkybių. Trečią dieną visi jau turi ruoštis namo. Gaila, bet valstybės požiūris į panašias stovyklas dar tebėra neigiamas, joms kasmet skiriamas vis mažesnis finansavimas“, – apgailestauja V. Nikžentaitis.

Stovyklautojai išsiskirstė pasisėmę jėgų, sveikatos ir geros nuotaikos. Visi – su viltimi sugrįžti prie vaizdingo Pailgio ežero ir kitais metais.

**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

