

Globalba



Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrijos žurnalas

Nr. 1,
2013 m., gegužė



Šeimos narį
ištiko pirmoji
psichozė – ko-
kie bus artimų-
jų išgyvenimai
ateinančius
devynis mėne-
sius?

10 p.

„Uždainuokime kartu“ didysis prizas
iškeliavo į Akmenę

20 p.



Teisinė pa-
galba – bendri-
jos nariams

6 p.



Mieli „Globos“ žurnalo skaitytojai,



Nuoširdžiai džiaugiamės galėdami pristatyti pirmąjį šiais metais Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos periodinio žurnalo „Globo“ numerį, kuris pasirodo po kelerių metų pertraukos. Tikimės, kad jo laukia visos mūsų bendruomenės skaitytojai.

Pastaraisiais metais Bendrija, atstovaudama daugiau nei trims tūkstančiams neįgaliųjų ir jų šeimos narių visoje Lietuvoje, sulaukė nemažai prašymų ir pasiūlymų plačiau informuoti visuomenę apie psichikos negalę turinčių asmenų galimybes šeimoje, bendruomenėje ir darbo rinkoje, tokių bendruomenių veiklos svarbą ir indėlį, siekiant užtikrinti lygias neįgaliųjų galimybes visuomenėje.

Šiuo metu psichikos sveikatos priežiūrai skirti leidiniai daugiausia skirti specialistams, jie yra mokslinio pobūdžio, juose pernelyg menkai pristatomos neįgaliųjų socialinės integracijos galimybės bendruomenėje.

Žiniasklaidos priemonėse vyrauja neigiami stereotipai, o visuomenėje vis dar gajūs stigmatizacijos ir socialiai pažeidžiamų grupių atmetimo reiškiniai. Su specialistais esame priversti nuolat svarstyti ir pateikti neigiamų visuomenės nuostatų kilmės priežastis, nes dažniausiai dėl psichikos ligos kaltinamas pats sergantis ar jo šeima. Dėl neigiamų nuostatų suaugęs neįgalusis, sergantis psichikos liga, nukenčia ne tik dėl savo ligos, bet ir dėl informacijos stokos ar jo šeimos orumą žeidžiančios praktikos.

Todėl siekiame ir sieksime, kad kiekvieno žurnalo numeryje atsakingai ir kompetentingai būtų pristatytos temos, susijusios su žmogaus teisių apsauga, psichologine ir teisine pagalba neįgaliesiems, aptariami naujausi teisės aktų projektai bei analizuojamos prevencinės programos, aprėpiančios neįgaliųjų socialinę integraciją bei psichikos sveikatos priežiūrą. Taip pat leidinyje suteiksime galimybę savo veiklą pristatyti neįgaliųjų bendruomenėms, neįgaliųjų pasiekimus, jų kūrybos pavyzdžius. Taip pat teiksime informaciją socialiniams partneriams, savivaldybėms, psichikos sveikatos centrams, mokslo institucijoms bei visiems geros valios žmonėms, besidomintiems neįgaliųjų problemomis.

Be to, skaitytojai turės galimybę geriau susipažinti su Bendrijos veikla organizuojant kultūros ir specialistų kvalifikacijos tobulinimo renginius, plėtojant tarptautinį bendradarbiavimą, organizuojant neįgaliųjų mokymą ir kt. Tikime, kad leidinys prisidės prie teigiamo visuomenės požiūrio į negalę turinčius asmenis formavimo, paskatins intensyviai analizuoti kylančias problemas bei pateikti jų sprendimo būdus, įtrauks mokslo institucijų atstovus ir socialinius partnerius pateikti ekspertinį įvairių sričių ir problematikos vertinimą.

Nuoširdžiai dėkoju redakcinei kolegijai ir leidybos projekto vykdytojams, kurie įdėjo nemažai pastangų, kad leidinys išvystytų dienos šviesą, o skaitytojams linkiu turiningo skaitymo bei stiprybės ir kantrybės prasingoje kasdieninėje veikloje.

Nuoširdžiai Jūsų
Bendrijos vadovas
Vaidotas Nikžentaitis

Diskutuota, kaip tobulinti socialinių globos įstaigų veiklą

Tarptautinėje praktinėje konferencijoje „Naujos kryptys ir galimybės socialinės globos įstaigose“ aptartos galimybės, kaip gerinti socialinių paslaugų prieinamumą ir kokybę.

Socialinės apsaugos ir darbo ministrė Algimanta Pabedinskienė pasisakydama renginyje akcentavo, kad socialinių paslaugų srityje prioritetu laikomas orientavimasis ne į institucinę sąrangą, bet į konkretaus globos įstaigoje gyvenančio žmogaus teisių bei oraus gyvenimo užtikrinimą.

„Žmogus turi jaustis oriai nesvarbu, kur gyventų – savo namuose, ar socialinės globos namuose. Be abejo, turime gerinti socialinių paslaugų prieinamumą ir kokybę, aktyviai bendradarbiauti su bendruomenėmis, savivaldybėmis, nevyriausybinėmis organizacijomis. Vienas iš svarbių veiksnių socialinės globos kokybei užtikrinti bus nuo 2013 m. prasidėjęs socialinės globos licencijavimas. Socialinės globos įstaigas tai skatinas pasitempti, ieškoti išteklių bei kitų priemonių veiklai tobulinti“, – sakė A. Pabedinskienė.

Taujėnuose vykusioje konferencijoje buvo diskutuojama apie socialinės globos modelius ir priemones, kurios leistų užtikrinti efektyvią socialinės globos įstaigų veiklą, aptarti sveikatos priežiūros ir socialinės globos įstaigų bendradarbiavimo klausimai, personalo kvalifikacijos gerinimo poreikis.

Konferencijoje dalyvavo ne tik svečiai iš Lietuvos, bet ir užsienio šalių. Socialinės globos modelius ir pasirinkimo galimybes konferencijoje pristatė konsultacinės firmos „Spectren AG“ vykdantysis direktorius, buvęs Šveicarijos slaugos namų direktorius Vincenzo Paolino, apie aplinkos pritaikymą sergantiems demencija ar turintiems fizinę negalią kalbėjo Georg Popsel iš Vokietijos, pranešimus apie socialinę globą ir šias paslaugas teikiančias įmones skaitė Didžiosios Britanijos Southampton universiteto Sveikatos fakulteto dėstytoja Dr. Lesley Collier, ergoterapeutas iš Danijos Marinus Floe Kristensen.

Šiuo metu Lietuvoje veikia 40 valstybinių globos įstaigų: 30 suaugusiųjų globos įstaigų, 3 vaikų ir jaunimo su negalia ir 7 vaikų globos namai. 2013 m. duomenimis viso juose gyvena 7063 žmonės.

Konferencija buvo skirta sveikatos priežiūros specialistams socialinės ilgalaikės globos įstaigų vadovams, vadovaujantiems socialiniams darbuotojams.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija

Rokiškėnų klubas „Langas“ puoselėja savanorystės idėjas

Asta Tarozienė, klubo pirmininkė

Rokiškio sutrikusios psichikos žmonės penkis kartus per savaitę renkasi Mato parapijos „Caritas“ patalpose. Klubo narius maloniai pasitinka socialinė darbuotoja Jūra Vilutienė, kuri padeda sunkesnę negalę turintiems klubo nariams. Psichologines problemas padeda spręsti psichologė Irena Stomienė.

Kadangi esu tautodailininkė, daug dėmesio skiriu klubo narių meniniams gabumams ugdyti. Neįgalieji lipdo iš molio, kuria darbelius iš natūralios odos, polimerinio molio FIMO modelino, vilnos, dekupažo ir pan. Mūsų darbelių parodos jau vyko Rokiškio savivaldybės, Obelių, Kamajų, Juodupės bibliotekose. Dabar paroda eksponuojama Kavoliškio bibliotekoje ir Kupiškio savivaldybės Laičių bibliotekoje.

Visi mūsų klubo nariai – kūrybingi, darbštūs ir drausmingi, o kilusias problemas stengiamės spręsti kartu.

Norėdama paskatinti klubo narius mokytis ir tobulėti, pateikiau jiems savanorystės idėją. Stimulus buvo praėjusių metų gruodį Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos surengta konferencija „Savanorystė Lietuvoje – naujos galimybės neįgaliųjų bendruomenėse“.

Iš seminaro parsivežiau Neringos Kurapkaitienės ir Monikos Kėžaitės-Jakniūnienės knygelę „Būk savanoris – keisk pasaulį“, kurią skaitė visi klubo nariai. Neįgalumas suteikia mums galimybę dirbti socialinių darbuotojų padėjėjais. Pamaniau – kodėl ne savanoriais?

Taigi dabar klubas turi savo savanorę – Liną Kubiliūtę. Kol kas tai – neformali veikla. Tačiau ateityje šiai sričiai ketiname skirti ir daugiau dėmesio.

Farmacinių kompanijų ir pacientų partnerystė

Lina Jakubauskienė

Kiekvienam iš mūsų tenka pabūti paciento kailyje, vartoti vienokius ar kitokius vaistus. Tačiau ne visada žinome, ar mums skiriamas inovatyviausias gydymas, ar gauname tuos medikamentus, kurie mums tinka geriausiai?

Apie farmacijos industrijos veiklą kuriant naujus produktus, taip pat apie pacientų organizacijų ir farmacijos industrijos bendradarbiavimą kalbėta Inovatyvios farmacijos pramonės asociacijos (IFPA) ir pacientų organizacijų susitikime, vykusiam balandžio 19-ąją.

Vaistų atsiradimo kelias

„Liga – tai visuomenės problema, kurią reikia spręsti. Vaistas – tai tos problemos sprendimo būdas. Farmacininkų tikslas – sukurti efektyviausią bei mažiausiai pacientui kenkiantį vaistą“, – kalbėjo IFPA Klinikinių tyrimų komiteto atstovė Alina Tikuišienė.

A. Tikuišienė pristatė metodus, remiantis kuriais kuriami vaistai, tyrimo fazes bei jų dalyvius. „Tik išbandžius naujausius vaistus su gyvūnais, praddami bandymai su žmonėmis. Iš pradžių didžioji dalis vaistų, išskyrus skirtų onkologiniams ligoniams gydyti, bandomi su sveikais žmonėmis. Kita fazė – vaistų bandymas su ligoniais, kai siekiama įrodyti vaistų naudingumą bei saugumą. Jei pasirodo, kad vaistų efektyvumas neatsveria rizikos, kuriamą vaistą tenka išmesti“, – aiškina A. Tikuišienė.

Esminis dalykas, kurį turėtų žinoti visi pacientai – tai dalyvavimas išbandant naujausius vaistus.

Farmacininkų atstovė pabrėžia, kad šis dalyvavimas gali būti tik savanoriškas. „Asmuo, sutinkan-

tis išbandyti naujausius vaistus, privalo gauti visą jam reikalingą informaciją. Jis turi žinoti, kokią riziką prisiima ir kokią naudą gali gauti. Į visus ligonio klausimus privalo būti atsakyti“, – kalba A. Tikuišienė.

Pasak jos, ligonis turi pasirašyti asmens sutikimo formą, kur pareiškia esąs pasiruošęs prisiimti galimą riziką. „Tačiau ligonis privalo žinoti – šis dokumentas nėra sutartis. Pacientas bet kada gali atsisakyti dalyvauti tyrime, ir eksperimentinis gydymas jam privalo būti iššyk nutrauktas, jam toliau taikomas standartinis gydymas“, – apie pacientų teises pasakoja A. Tikuišienė.

Pasak jos, nauda, kurios gali tikėtis vaistus išbandydamas pacientas – tai gauti naujausią, inovatyviausią gydymą, o plačiaja prasme – prisidėti prie naudos visuomenei, kuriai ir skirtas naujasis vaistas.

A. Tikuišienė taip pat susipažindino susitikimo dalyvius su IFPA Klinikinių tyrimų komitetu ir jo tikslais užtikrinant pacientų teises bei jų apsaugą.

Tikslas – skaidrus bendradarbiavimas su pacientų organizacijomis

Pasak IFPA direktoriaus Leono Kalėtino, vaistų kūrimas – labai brangus procesas. „Sukurti vieną vaistą kartais prireikia milijardo dolerių. Nenuostabu, kad inovatyvus gydymas yra labai brangus, jis dažnai pacientams sunkiai prieinamas. Jei vaistai nebūtų kompensuojami, jų pacientai paprasčiausiai negalėtų įsigyti“, – aiškina L. Kalėtinas.

Pasak jo, IFPA tikslas ir yra keisti požiūrį į farmacijos kompanijų veiklą, sukurti sistemą, kad pacientų balsas būtų girdimas kaip galima aiškiau. „Visa mūsų veikla orientuota į pacientus“, – teigia L. Kalėtinas.

L. Kalėtino teigimu, kol kas finansavimas iš valstybės biudžeto nėra pakankamas, kad ligoniai gautų tinkamiausią gydymą, kad inovatyvus gydymas būtų prieinamas kiekvienam. „Mūsų tikslas – skleisti informaciją apie naujausius bei tinkamiausius gydymo būdus, farmacijos naujoves. Informuotas pacientas privalo dalyvauti gydymo procese, žinoti esminius dalykus apie savo ligą, dalyvauti priimant sprendimus“, – kalba L. Kalėtinas.

Pasak jo, svarbiausiu IFPA tikslu jo atstovai laiko ne vaistų reklamą, o racionalų ir tikslingą jų vartojimą. „Visi žinome, kad farmacijos sektoriuje problemų būta, tačiau mes siekiame skaidrumo. Farmacijos industrija negali turėti įtakos gydytojo sprendimui dėl paciento gydymo“, – pabrėžia L. Kalėtinas.

Prelegentas taip pat pristatė Santykių tarp farmacijos pramonės ir pacientų organizacijų etikos kodeksą, kur apibrėžiami farmacininkų ir pacientų santykiai.



Užsienio naujienos



Latvijoje žmonėms su psichikos negale gražintos teisės

Latvijos piliečiai, turintys psichikos negalę, nuo šių metų pradžios turi teisę balsuoti, vesti ar ištekti, taip pat patys pasirinkti gyvenamąją vietą, rašo Diena.

Šias teises jiems numato Latvijos Civilinio kodekso pataisos, priartinusios Latvijos teisę tarptautiniams žmogaus teisių standartams.

Dažniausiai būdavo pažeidžiamos teisės žmonių, turinčių sunkią psichikos negalę, teigia apklausti Latvijos psichiatrai. Pagrindinės diagnozės: šizofrenija, protinis atsilikimas ir organiniai psichikos sutrikimai.

Anksčiau šių piliečių teisės Latvijoje buvo visai apribotos.

Estijoje - namų kompleksas žmonėms su ypatingais psichiniais poreikiais

Šimtai žmonių, kenčiančių nuo psichikos sutrikimų, laukia eilės gauti socialines paslaugas. Tačiau didžioji jų dalis galėtų patys susidoroti su savo problemomis, jei jiems padėtų šeimos nariai ir savanoriai pagalbininkai, mano ekspertai.

Estijoje, Tyrva vietovėje, neseniai atidarytas šeimyninių namų kompleksas, skirtas žmonėms su psichikos negale, rašo „Aktuali kamera“.

Tyrvoje pastatyti šeši namai, kiekviename iš jų gali gyventi po dešimt žmonių. Kiekvienas kambarys skirtas gyventi dviese, o jo gyventojai gali buitį tvarkyti kaip panorėję. Vieni iš jų pamėgę rankdarbius, kiti ruošia maistą, tretį prižiūri sodą.

Iki šiol žmonėms su psichikos negale Estijoje tekdavo gyventi dideliuose centruose, kur jiems būdavo teikiamos standartinės paslaugos – maitinimas, gyvenimas ir visiems vienodas laisvalaikis.

Tyrvos miestelis kompleksui statyti pasirinktas ne todėl, kad čia gyvena mažai žmonių, o todėl, kad žmonėms su psichikos negale itin svarbu aplink tvyranti draugiška atmosfera.

Naujojo globos centro „Tõrva Kodu“ dėka mieste atsirado keletas dešimčių naujų darbo vietų, daugiausia – laisvalaikį neįgaliesiems organizuojantiems darbuotojams.

„Pas mus atvyko žmonės iš visos Estijos. Centras sukurtas Tyrvoje, greta nedidelio, bet draugiško miestelio, taigi centro gyventojai gali naudotis jo infrastruktūra. Seni dideli globos namai dažnai būna toli nuo miestų, todėl jų gyventojai jaučiasi izoliuoti nuo visuomenės“, - teigia „Tõrva Kodu“ vadovas.

Už Europos plėtros fondo lėšas Estijoje jau pastatyti 44 šeimyniniai namai, o artimiausiu metu prie jų prisidės dar keletas naujų. Tačiau šimtai žmonių su įvairio-

mis negalėmis dar tebelaukia eilės specialiosioms paslaugoms gauti.

Už gyvenimą šeimyniniuose namuose apmoka valstybė ir pats klientas. Už gyvenimą ir maistą sumoka klientas, o Valstybė sumoka už specializuotą priežiūrą bei padengia nekilnojamojo turto išlaidas.

Komplekso Tyrvoje statybos kainavo beveik tris milijonus eurų. Iš viso penkiasdešimt penkiems šeimyniniams namams įrengti numatyta daugiau nei 26 mln. eurų.

JAV – autistų palaikymo programa

JAV autistų palaikymo programai skiriama apie 90 milijardų dolerių per metus.

Gydymas, švietimas, socialinės ir tyrimo programos, skirtos žmonėms su autizmu diagnoze palaikyti, atsisieis JAV biudžetui apie 90 milijardų dolerių per metus, praneša „Autistų bendrija“ su nuoroda į JAV 2012-ųjų metų Vyriausybės ataskaitą.

Ataskaitoje pabrėžiama, kad autizmas JAV diagnozuojamas vis dažniau – šiuo metu vidutiniškai vienam naujagimiui 88-į.

Vis dažniau vyriausybės ir visuomeninės JAV organizacijos dalyvauja rengiant federalines šeimų, ugdančių vaikus autistus, programas. Pagrindinis siekis – kad šiems vaikams būtų garantuotos lygios galimybės švietimo srityje bei adaptuojantis visuomenėje.

Vaikų su šia diagnoze auklėjimas, gydymas ir socializacija JAV biudžetui vidutiniškai atsieina 3,5–5 mln. dolerių, teigia „Autistų bendrija“.

*Pagal užsienio spaudą parengė
Lina Jakubauskienė*



Teisinė pagalba – bendrijos nariams

Be kitų funkcijų, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija teikia ir pirminę teisinę pagalbą. Visi sutrikusios psichikos neįgalieji gali kreiptis į bendriją, kur jiems bus suteikta teisininko konsultacija.

Kreipiasi dažnai

Remiantis Valstybinio psichikos centro duomenimis, žmonių, sergančių psichikos ligomis, Lietuvoje daugėja. 2011-aisiais 100 tūkst. gyventojų teko 3170,6 sergančiųjų. Vis dažniau neįgalieji kreipiasi į teisininkus bandydami apginti savo teises.

Valstybė garantuoja teisinės pagalbos teikimą fiziniams asmenims, kad šie galėtų tinkamai ginti pažeistas ar ginčijamas savo teises ir įstatymų saugomus interesus. Valstybės garantuojama teisinė pagalba apima pirminę teisinę pagalbą ir antrinę teisinę pagalbą.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija šiuo metu teikia tik pirminę teisinę pagalbą. Tai – teisinė informacija, teisinės konsultacijos ir dokumentų, skirtų valstybės ir savivaldybių institucijoms, išskyrus procesinius dokumentus, rengimas. Be to, ši teisinė pagalba apima patarimus dėl ginčo sprendimo ne teismo tvarka, veiksmus dėl taikaus ginčo išsprendimo ir taikos sutarties parengimą. Pirminė teisinė pagalba neapima mokesčių administratoriui teikiamų paslaugų.

Pirminę teisinę pagalbą turi teisę gauti visi Lietuvos Respublikos piliečiai, kitų Europos Sąjungos valstybių narių piliečiai, taip pat kiti Lietuvos Respublikoje bei ki-

tose Europos Sąjungos valstybėse narėse teisėtai gyvenantys fiziniai asmenys ir kiti Lietuvos Respublikos tarptautinėse sutartyse nurodyti asmenys. Pirminė teisinė pagalba yra nemokama. Valstybė garantuoja ir apmoka 100 procentų pirminės teisinės pagalbos išlaidų.

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos teisininko Mindaugo Kabelio, per pastaruosius pora mėnesių teisinės pagalbos į bendriją kreipėsi 52 žmonės.


Situacijos – įvairios

M. Kabelio teigimu, neįgalieji kreipiasi į teisininką skųsdamiesi dėl blogai paskirto gydymo, taip pat dėl to, kad jų artimieji skriaudžiami globos įstaigose. „Neseniai teisinės konsultacijos kreipėsi neįgalusis dėl savo nepilnametės dukros, kuri taip pat turi psichinę negalę ir kiekvieną dieną lankosi užimtumo centre. Neįgalus tėvas buvo pasipiktinęs užimtumo centro socialinių darbuotojų elgesiu, nes dukra iš užimtumo centro grįždavo su kraujosrūvomis ant kūno. Neįgalusis tėvas įtarė, kad jo dukra patiria smurtą užimtumo centre, jam buvo suteikta konsultacija, kaip parašyti skundą užimtumo centrui“, - pasakoja M. Kabelis.

Daug žmonių su psichine negale kreipiasi dėl susidariusių skolų paėmus greitąjį kreditą, kuris yra suteikiamas visiems remiantis supaprastinta tvarka. „Žmogus, turintis psichinę negalę, kartais būna tokios būsenos, kuomet nesuvokia savo veiksmų. Paėmus kreditą, pasekmės būna liūdnos – suteiktą kreditą tenka atiduoti su procentais, o neįgaliųjų socialinės pašalpos yra nedidelės. Lietuvoje šiuo metu bankai ar kitos kreditus suteikiančios įstaigos gali naudotis tik ta duomenų baze, kurioje yra teismo pripažintų neveiksniams asmenų duomenys. Tačiau ne visi turintys psichinę negalę žmonės yra teismo pripažinti neveiksniais“, - aiškina M. Kabelis.

Pasak jo, kita dažna problema, dėl kurios kreipiasi neįgalieji, yra neteisėti antstolių veiksmai. „Dėl neįgaliesiems susidariusių skolų išieškojimo antstoliai dažnai peržengia įstatymo nustatytas ribas. Štai vienas neįgalusis kreipėsi teisinės konsultacijos dėl to, kad antstolis neteisėtai areštavo sąskaitą, nors tam nebuvo pagrindo. Pasikalbėjus su antstoliu, neįgaliojo banko sąskaitai buvo nuimtas areštą, taip pat atsiprašyta dėl įvykusios klaidos, nors šis atvejis tikrai ne vienetinis“, - pasakoja M. Kabelis.





Dar vienu atveju žmona kreipėsi dėl savo vyro, kuris turi psichinę negalę ir savo noru nuvyko į psichiatrinę ligoninę gydytis. „Vyriškis psichiatrinėje ligoninėje patyrė psichologinį smurtą, buvo uždarytas į griežtos priežiūros palatą, nors diagnozė buvo neskūpi ir situacija skiriant gydymą buvo neadekvati. Moteriai patarė kreiptis į ligoninės administraciją su pareiškimu dėl ligonio išrašymo iš gydymo įstaigos“, - dar vieną situaciją komentuoja M. Kabelis.

Dažnai neįgalieji kreipiasi teisinės konsultacijos dėl turtinių ginčų. Pasitaiko, jog neįgaliosios apgauna artimiausi giminės. „Teko ginti neįgaliojo, kurio butą pardavė brolis, interesus. Brolis pažadėjo neįgaliajam, kad, gavęs pinigų, nupirks jam mažesnę butą, tačiau pats su pinigais pabėgo į Rusiją. Neįgaliajam buvo suteikta visa konsultacija ir jis nukreiptas antrinės teisinės pagalbos. Vėliau šios bylos ėmėsi valstybės garantuojamas advokatas, ir buvo pradėtas teisminis procesas“, - kalba teisininkas.

Dar vieną neįgalų iš psichiatrinės ligoninės, apsvaigusį nuo psichotropinių medžiagų, giminaitė nuvežė pas notarą, kur šis, nesuvokdamas savo veiksmų, suteikė giminaitei įgaliojimą disponuoti visu savo turtu. Giminaitė pardavė butą, ir žmogus liko be savo nekilnojamo turto.

Kur ieškoti teisinės pagalbos?

M. Kabelis primena, kokios Lietuvoje yra Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos valdymo institucijos. Teisybės ieškantys neįgalieji gali kreiptis į Lietuvos Respublikos Vyriausybę, Lietuvos Respublikos teisingumo ministeriją, savivaldybių

institucijas, į valstybės garantuojamas teisinės pagalbos tarnybas ar Lietuvos advokatūrą.

Pasak teisininko, pirminė teisinė pagalba neteikiama tais atvejais, jeigu pareiškėjo reikalavimai yra akivaizdžiai nepagrįsti, pareiškėjui tuo pačiu klausimu buvo suteikta išsami advokato konsultacija arba yra akivaizdu, kad jis tokią konsultaciją gali gauti nesinaudodamas šio įstatymo nustatyta valstybės garantuojama teisine pagalba, taip pat kai pareiškėjas kreipiasi ne dėl savo teisių ir teisėtų interesų, išskyrus atstovavimo pagal įstatymą atvejus.

Teisininkas primena neįgaliesiems, kokia yra pirminės teisinės pagalbos teikimo tvarka.

Visų pirma, asmenys, norintys gauti pirminę teisinę pagalbą, turi teisę kreiptis į savivaldybės vykdomąją instituciją pagal savo deklaruotą gyvenamąją vietą arba, jei asmuo neturi gyvenamosios vietos, į savivaldybės, kurioje asmuo gyvena, vykdomąją instituciją.

Pirminė teisinė pagalba turi būti suteikta iš karto, kai asmuo kreipiasi į savivaldybės vykdomąją instituciją. Jeigu nėra galimybės iš karto suteikti pirminę teisinę pagalbą, pareiškėjui pranešama apie priėmimo laiką, kuris turi būti ne

vėlesnis kaip 5 dienos nuo kreipimosi dienos.

Pirminę teisinę pagalbą teikia savivaldybės administracijos valstybės tarnautojai, kurių pareigybės aprašymuose nustatytos teisinio pobūdžio funkcijos, darbuotojai, dirbantys pagal darbo sutartis, kuriose numatytos teisinio pobūdžio darbo funkcijos, ir gaunantys darbo užmokestį iš savivaldybės biudžeto (toliau – savivaldybių tarnautojai), arba advokatai (advokatų profesinės bendrijos), arba viešosios įstaigos, su kuriais savivaldybės yra sudariusios sutartį. Savivaldybės institucijos, atsižvelgdamos į pirminės teisinės pagalbos kokybę, efektyvumą ir ekonomiškumą, pasirenka konkretų pirminės teisinės pagalbos teikimo būdą.

Pirminės teisinės pagalbos trukmė yra ne ilgesnė kaip viena valanda. Pirminės teisinės pagalbos trukmė gali būti pratęsta savivaldybės vykdomosios institucijos arba jos įgalioto asmens sprendimu.

M. Kabelis primena – asmuo dėl pirminės teisinės pagalbos tuo pačiu klausimu gali kreiptis tik vieną kartą.

Psichikos sveikatos gerinimo kryptys

Edmundas Vaitiekus,

Utenos kolegijos Socialinės gerovės katedros vedėjas

„Kiekviena asmenybė, atėjusi į šį pasaulį, yra nauja, prieš tai nebuvo, originali ir vienintelė. Kiekvienas žmogus yra atsakingas už tai, kad žinotų ir pamąstytų, jog jis yra unikalus šiame pasaulyje – su savo ypatingu charakteriu, ir nebuvo iki šiol nė vieno tokio žmogaus, nes kitaip jam nebūtų reikalo atsirasti. Kiekvienas žmogus yra naujas ir pašauktas įvykdyti jam skirtą ypatingą užduotį šiame pasaulyje.“ (M. Buber)

Pastaraisiais metais psichikos sveikatos sutrikimų našta pripažįstama kaip vienas iš didžiausių visuomenės sveikatos iššūkių visose pasaulio šalyse ir reikalauja naujo požiūrio į šios kompleksinės problemos sprendimą. Gyventojų psichikos sveikatos išsaugojimas tapo visuomenės sveikatos prioritetu, o išsaugojimui reikalingų priemonių spektras smarkiai išsiplėtė – nuo sveikatos ugdymo iki socialinės integracijos.

Psichikos neįgaliųjų socialinė integracija yra viena iš svarbiausių aktualijų tiek Lietuvos, tiek ir Europos šalių sveikatos ir socialinės apsaugos srityse. Psichikos neįgaliųjų socialinė integracija pagerina neįgaliųjų gyvenimo kokybę, lengvina psichikos negalios našta asmeniui ir visuomenei, mažina neįgaliųjų socialinę atskirtį (Veniūtė M., 2007).

Apie 450 mln. planetos žmonių kenčia nuo psichikos sveikatos sutrikimų ir su jais glaudžiai susijusių fizinių negalavimų. Pasaulio banko ir PSO ekspertų duomenimis, psichikos sutrikimai sudaro apie 12 proc. visų pasaulio ligų, o iki 2020 metų šis skaičius gali išaugti iki 15 proc., psichikos neįgalieji sudaro daugiau kaip ketvirtį nedarbingų asmenų. Pasak Mikutavičienės I. ir Guščinskienės J., (2012), ši statistika ypač grėsmingai atrodo vertinant šiuolaikinės visuomenės patiriamus iššūkius: nedarbas ir skurdas, emigracija, politinis ir socioekonominis nestabilumas, greitas gyvenimo tempas, vis didesni reikalavimai individui, konkurencija, bankinių paskolų socialinės pasekmės, patiriamas stresas darbe, didėjanti įtampa tarp įvairių socialinių grupių, įtempti, sudėtingi tarpusavio santykiai, augantis skyrybų skaičius, bendras pesi-

mizmas ir pan. Visa tai rodo, jog psichinių sveikatos problemų rizikos veiksnių skaičius didėja, o tai skatina sergamumo psichinėmis ligomis augimą. Europos regione 3 mln. suaugusiųjų serga šizofrenija (t.y. 7 iš 1000 žmonių), 33,4 mln. žmonių kiekvienais metais tampa depresijos įkaitais. Šiuo metu depresijai tenka ketvirtoji vieta, o 2020 m. jai prognozuojama jau antroji vieta. Savižudybės įsitvirtinusios dešimtojoje mirties priežasčių pozicijoje.

Remiantis Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komiteto duomenimis (2013), Europoje labiausiai paplitusios ligos yra fobiniai sutrikimai, depresija ir priklausomybės ligos. 2010 m. atliktų tyrimų duomenimis, 38 proc. europiečių serga psichikos ligomis. 2005 m. jau buvo 27 proc. Kasmet nusižudo 58 000 žmonių. Mokslininkai teigia, kad iki 2020 m. depresija išsivysčiusiose valstybėse bus antra pagal dažnumą liga. Pavyzdžiui, vienos didelės Vokietijos ligonių kasos apdraustųjų nedarbingumas dėl psichikos ligų nuo 2006 m. iki 2009 m. padidėjo 38 proc. (dirbantys asmenys) ir 44 proc. (bedarbiai). Per šį laikotarpį išrašytų vaistų nervų sistemos gydymui kiekis išaugo 33 proc., prie tokių vaistų priskiriami, pavyzdžiui, antidepresantai. Didžiojoje Britanijoje 44 proc. darbdavių teigia, kad daugėja psichikos sveikatos problemų ir 40 proc. darbdavių pastebi, kad daugėja su stresu susijusio nedarbingumo dienų skaičius.

Psichikos sveikata yra esminė visų ES žmonių gyvenimo kokybės ir geros savijautos dalis. Jungtinių tautų organizacija psichikos sveikata apibrėžia taip: „Psichikos sveikata – tai geros savijautos būseną, kuri leidžia

individui realizuoti savo gebėjimus, įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, produktyviai dirbti bei prisidėti prie visuomenės vystymosi“. To negalima pakankamai gerai išmatuoti remiantis ekonominiais duomenimis, pavyzdžiui, bendruoju vidaus produktu. Dabartinė krizė daugeliui milijonų žmonių sukėlė egzistencinę baimę, pastūmėjo į gyvenimo prasmės krizę ir nedarbą, taip pat sustiprino savižudybės riziką. Todėl psichikos stabilumo užtikrinimas yra daug svarbesnis daugelio žmonių laimingam gyvenimui nei abstraktūs finansiniai klausimai. Pavienių žmonių lygmeniu psichikos sveikata yra išankstinė sąlyga žmogaus galimybės atskleisti savo intelektualinį ir emocinį potencialą. Visuomenės lygiu psichikos sveikata yra socialinės sanglaudos, didesnės socialinės gerovės ir kartu ekonominės gerovės šaltinis.

Sutrikimų priežastys ir pasekmės gali būti įvairios, pavyzdžiui, traumos, slėgiantys išgyvenimai vaikystėje, narkotikų vartojimas, pervargimas, nedarbas, būsto neturėjimas, atskirtis, jos taip pat gali sietis su genetiškai paveldėtu polinkiu. Atitinkamai įvairūs yra ir problemų sprendimo būdai bei susijusios politikos sritys. Dažnai priežastims galima daryti įtaką, todėl reikėtų į jas tinkamai atsižvelgti įtraukioje politikoje ir ekonomikoje. Šiomis aplinkybėmis svarbiausiais vaidmuo galėtų tekti socialinei ekonomikai, pilietinei visuomenei ir naujiems socialinio verslo metodams. Psichikos ligų prevencija, ankstyvas diagnozavimas ir gydymas turi būti daugiamačmenis (psichoterapinės, medicininės ir socialinės bei ekonominės priemonės). Psichikos sutrikimus ir ligas reikia dažniau įtraukti į bendrąją sveikatos profesijų atstovų, ugdymo specialistų, mokytojų ir vadovų rengimą. Viešojo sektoriaus remiamas sveikatos ugdymas įmonėse ir šiuolaikinė įmonių kultūra gali padėti sutrikimų turintiems žmonėms ir riboti su darbu susijusių problemų atsiradimą.

Pagrindinis vaidmuo tenka pilietinių, savanoriškų, šeiminių ir

specialistų tinklų stiprinimui ir sergančių žmonių bei jų asociacijų dalyvavimui. Prevencija ir informuotumo didinimas yra visos visuomenės užduotis. Dažnai galima išvengti laisvės apribojimo ir stacionaraus gydymo teikiant ambulatorinę pagalbą netoli gyvenamųjų vietų ir sudarant galimybes šiems asmenims gyventi savarankiško gyvenimo namuose.

Daugelis psichikos sutrikimų turinčių žmonių dažnai negauna profesiniu ir etiniu požiūriu tinkamos formos gydymo, reabilitacijos ir pagalbos priemonių socialiniam dalyvavimui, nors medicina ir socialinės paslaugos šioje srityje pasiekė didelės pažangos. Vietoj pagalbos struktūrų kūrimo, ypač finansiniu požiūriu sudėtingu biudžeto laikotarpiu ir krizės metu, dažnai mažinamos arba branginamos būtinos paslaugos ir gydymo galimybės. Tačiau būtent ekonomikos krizės metu reikėtų investuoti į dalyvavimą, švietimą ir socialinę ekonomiką. Visų pirma krizės laikotarpiu valstybė negali pasitraukti iš gerovės sektoriaus (Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetas, 2013).

Stacionari pagalba ir laisvės apribojimas turėtų būti mažinami iki absoliutaus minimumo, o arti gyvenamosios vietos teikiamos ambulatorinės paslaugos, susitikimų centrai, konsultavimo įstaigos ir medicininio gydymo galimybės turėtų būti atitinkamai didinamos. Žmonių su psichikos negalia savarankiškumas turi būti stiprinamas užtikrinant teises gauti paslaugas ir taikant tokias koncepcijas, kuriomis siekiama ne pakeisti jų pačių sprendimus, bet padėti jiems rasti sprendimą, ypač dėl pagalbos poreikio ir gydymo, kad galiausiai nereikėtų apriboti teisinio veiksnio. Remiantis Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetu (2013), reikia sistemingai kritiškai peržiūrėti skirstymą į ligų kategorijas, vienpusį įtraukimą į psichiatrijos mechanizmus, psichotropinių vaistų skyrimą ir prievartos naudojimą, taip pat taikyti teisinės valstybės ir žmogaus teisių principus. Bet kokios formos įstaigose ir bet kokiose apgyvendinimo formose reikia užtikrinti dalyvavimą visuomenėje, prasmingą užsiėmimą ir tam tikrą dienotvarkę.

Taip pat visada reikia atsižvelgti į tarpusavyje susijusias ir viena kitą sustiprinančias socialines ir ekonomines gyvenimo aplinkybes – nedarbą ir ligos keliamą našta. Be to, yra žmonių, kuriems reikia išteklių ir paramos, kad jie galėtų gerai gyventi su psichikos liga. Taigi reikia atsižvelgti į lėtinėmis psichikos ligomis sergančių ir psichikos negalią turinčių žmonių dalyvavimo galimybių skatinimą ir teisinės jų padėties stiprinimą. Teikiant pagalbą psichikos sutrikimų turintiems žmonėms reikėtų atsižvelgti į jų pasaulėžiūrinius, religinius, sielovadinius ir dvasinius poreikius ir formavimąsi.

Socialiniai veiksniai turi nemažą reikšmę psichikos sveikatos išsaugojimui. Pagrindinis vaidmuo tenka geram darbui, kaip prasmę suteikiančiai ir tapatybę stiprinančiai užduočiai. Tačiau kasdienės gyvenimo ir darbo aplinkybės iš dalies lemia nebe patikimos kultūrinės tradicijos, bendruomenės ir demokratiniai sprendimai, bet centralizuotos ekonomikos gairės ir struktūros. Todėl ekonomikos ir struktūrinėje politikoje turėtų būti atsižvelgiama į žmonių psichikos sveikatą ir tikslus sukurti gerą gyvenimo kokybę užtikrinančius ir įtraukius gyvenamuosius rajonus ir darbo sąlygas (Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetas, 2013).

Dabartinės taikomos kvotų taisyklės dėl neįgaliųjų įdarbinimo toli gražu nėra pakankamos priemonės. Reikia ryžtingos integracijos į darbo rinką politikos, kuri padėtų daugeliui šiuo metu atskirtį patiriančių žmonių ir visai visuomenei. Užimtumo srityje reikia kaip įmanoma vengti kurti atskirus pasaulius, į kuriuos sergantieji būtų skirstomi neatsižvelgiant į jų norus ir teisę rinktis. Visų pirma, sergančiam žmogui turi būti palikta galimybė pačiam nuspręsti, ar jis nori remiamą darbą atlikti specializuotoje įstaigoje ar bendroje darbo aplinkoje. Daugeliu atvejų galima padidinti galimybes atkurti darbingumą taikant integruotą įmonės pagalbą dalyvavimui darbo gyvenime skatinti („remiamas užimtumas“).

Vis didėjantis vaikų ir jaunuo-

liausmas yra problema, kurios vaikų ir jaunimo psichiatrija – bent jau viena – tikrai neišspręs. Pagalba ankstyvoje vaikystėje ir parama šeimoms ir pagrindiniam jų vaidmeniui yra nemažiau svarbi nei profesinės kompetencijos užtikrinimas vaikų priežiūros įstaigose, vaikų gydymo įstaigose ir mokyklose. Būtina bendra visų visuomenės jėgų atsakomybė: gyvybinga gyvenamoji aplinka, tinkamos jaunų žmonių ugdymo koncepcijos, gerai aprūpintos mokyklos ir darželiai, nekomercinė pastovi laisvalaikio užsiėmimų pasiūla, jaunimo grupės, asociacijos ir kultūros pasiūla, taip pat tankus profesionalios, tarpdalykinės pagalbos tinklas, pavyzdžiui, ugdymo konsultacijos ir neformalus švietimo pasiūla.

Pailgėjusi ir toliau ilgėjanti gyvenimo trukmė yra vienas iš paaiškinimų, kodėl apskritai didėja susirgimų psichikos ligomis skaičius. Gyvybinga ir dalyvavimą skatinanti gyvenamoji aplinka, pasiekiamos ir ambulatorinės socialinės paslaugos, galimybės dalyvauti savanoriškoje veikloje, tam tikrais atvejais tinkamos galimybės dalyvauti profesiniame gyvenime ir versle bei atitinkama slaugos bei socialinių paslaugų įstaigų orientacija yra esminiai veiksniai norint išvengti vienvietės ir siekiant prevencijos psichikos sveikatos srityje.

Socialinių paslaugų įstaigos, slaugos paslaugų teikėjai ir gydytojai turėtų sukaupti pakankamą kompetenciją gerontopsichiatrijos srityje. Apskritai, vaikų ir jaunimo psichiatrijos, taip pat gerontopsichiatrijos ypatumai turėtų būti įtraukiami į psichoterapijos mokomųjų dalykų sąrašą ir plačiau nagrinėjami rengiant bendrosios praktikos gydytojus ir psichiatrus, taip pat psichoterapeutus. Psichikos sveikatos žinios būtinos socialinio darbo specialistams.

Visuomenės gyvenimo kokybė gali būti matuojama tuo, kaip ji rūpinasi savo pažeidžiamiausiais ir priklausomais nariais. Žmonės su psichikos negalia yra ne tik savo šeimos ar atitinkamų profesijų atstovų atsakomybės reikalas. Rūpinimasis jais ir jų gyvenimo kokybe yra ir visos visuomenės atsakomybė.

Šeimos narį ištiko pirmoji psichozė – kokie bus artimųjų išgyvenimai ateinančius devynis mėnesius?

Dr. Ieva Povilaitienė

Šiame straipsnyje supažindiname su 2012 metais apgintos disertacijos „Pirmą psichozę išgyvenusiujų artimieji: ligos situacijos vertinimo, socialinės paramos ir psichologinės kančios ryšys laikui bėgant“ problematika, pagrindinėmis išvadomis ir praktinėmis rekomendacijomis.

Tyrimo problematika. Šeima yra arčiausiai sergančiojo ir jos vaidmuo yra labai svarbus paciento klinikinio, emocinio, socialinio atsigavimo procese. Tačiau šeimos nario psichozė artimiesiems yra iššūkis, su kuriuo nelengva susidoroti. Kad artimieji galėtų būti talkininkai sergančiojo atsigavimo procese, jie patys turi gebėti susitvarkyti su savo reakcijomis. Veiksminga profesionalų ir bendruomenės pagalba gali padidinti artimųjų galias, tačiau, norint veiksmingai padėti, svarbu žinoti, ką artimieji išgyvena, kaip kinta šie išgyvenimai reikšmingais sergančiojo atsigavimo po psichozės laikotarpiais, kas šiuos išgyvenimus didina, kas mažina, kaip artimųjų išgyvenimai siejasi su įvairiais ligos situacijos (ligos simptomų, problemų su paslaugomis, priklausomybės nuo paciento, netekties išgyvenimo, stigmos) aspektų vertinimais, kurie ligos situacijos aspektai yra reikšmingiausi artimųjų psichologinei kančiai skirtingais atsigavimo po ligos laikotarpiais, ir pan.

Mokslininkai pirmą psichozę išgyvenančias šeimas intensyviau pradėjo tirti pastarąjį dešimtmetį. Tai susiję su empiriniais įrodymais, kad pirmieji 2–5 atsigavimo po psichozės metai yra „kritinis laikotarpis“, prognostiškai reikšmingas tolesniam paciento funkcionavimui. Taigi šiuo laikotarpiu veiksmingas artimųjų dalyvavimas sergančiojo atsigavimo procese yra ypač svarbus.

Iki to laiko mokslininkų akiratyje dažniausiai buvo ilgą laiką psichozė sergančiųjų šeimos. Svarbiausi klausimai, į kuriuos tyrėjai ieškojo atsakymo pastaruosius porą dešimtmečių, – kokią poveikį artimiesiems turi šeimos nario liga, kaip

artimieji veikia sergančiojo atsigavimo procesą, kiek ir kokia pagalba artimiesiems yra veiksminga. Mūsų tyrimas priklausytų psichozės poveikio artimiesiems tyrimų grupei. Ilgą laiką šiuose tyrimuose dominavo naštos koncepcija, kuri riboja mokslinių tyrimų galimybes, nes traktavo sergantįjį kaip pagrindinį artimųjų kančios šaltinį, neleido paaiškinti psichozę išgyvenusiu asmenų artimųjų reakcijų įvairovės.

Siekiant paaiškinti psichozę išgyvenusiu asmenų artimųjų psichologinių ir fizinių pasekmių įvairovę tyrimuose pradėtas taikyti streso įveikos modelis. Šio modelio esmė – artimųjų reakcija priklauso ne nuo objektyvaus ligos situacijos sunkumo, bet nuo ligos situacijos vertinimo, t.y. nuo artimųjų požiūrio į ligos situaciją.

Tyrimais nustatyta, jog artimųjų ligos situacijos vertinimas yra tiesiogiai susijęs su jų psichologine kančia, jis netgi geriau prognozuoja artimųjų kančią nei objektyvūs sergančiojo simptomai. Tačiau lieka neaišku, kaip artimųjų ligos situacijos vertinimas, gaunama socialinė parama, psichologinė kančia sąveikauja tarpusavyje ir kinta reikšmingais sergančiojo atsigavimo po psichozės laikotarpiais – ūmios krizės metu, ankstyvojo atsigavimo etape ir vėlyvojo atsigavimo etape.

Savo tyrime mes kėlėme tikslą nustatyti pirmą psichozę išgyvenusiujų artimųjų ligos situacijos vertinimo, socialinės paramos ir psichologinės kančios ryšį laikui bėgant.

Tyrimą atlikome keturiais etapais: pirmą psichozę išgyvenusiujų artimieji buvo apklausti ūmios krizės metu (per pirmąją hospitalizacijos savaitę), ankstyvuojų atsigavimo laikotarpiu (praėjus trims mėnesiams po hospitalizacijos) ir

vėlyvuojų atsigavimo laikotarpiu (praėjus devyneriems mėnesiams po hospitalizacijos). Ketvirtame etape pirmą psichozę išgyvenusiujų artimųjų tyrimo duomenys buvo palyginti su pakartotinai dėl psichozės hospitalizuotų pacientų artimųjų duomenimis.

Tyrimo dalyvavo 30 pirmą kartą dėl psichozės hospitalizuotų pacientų artimųjų bei 36 pakartotinai dėl psichozės hospitalizuotų pacientų artimieji.

Pagrindinės tyrimo išvados ir praktinės rekomendacijos. Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad pirmas šeimos nario psichozės epizodas yra ypač sunkus ir sukrečiantis įvykis artimųjų gyvenime. Pirmą psichozę ūmios krizės metu daugumai artimųjų buvo vienas sunkiausių gyvenimo įvykių ir daugiau nei pusės artimųjų psichologinė kančia tuo metu siekė kliniškai reikšmingą lygį. Todėl būtų svarbu, artimiesiems suteikti pagalbą nuo pirmų sergančiojo hospitalizacijos dienų. Tai leistų artimiesiems nuo pat pradžių veiksmingiau dalyvauti šeimos nario atsigavimo procese.

Tyrimo nustatėme, kad artimųjų ligos situacijos vertinimas nuspėja ne tik dabartinę, bet ir vėlesnę jų psichologinę kančią. Klinikiniame darbe tai reikštų, kad, siekdami sumažinti artimųjų vėlesnę psichologinę kančią, psichikos sveikatos specialistai, bendruomenės pirmiausia turėtų pagerinti esamą situacijos sunkumo ir įveikos veiksmingumo vertinimą. Švietimas, praktinis mokymas ir emocinis palaikymas artimiesiems būtų svarbūs padedant ligos situaciją vertinti mažiau grėsmingai ir jaustis veiksmingiau su ja besitvarkantiems.

- **Švietimas.** Artimiesiems svarbu suteikti žinių apie psichozę, kurios palaikytų atsigavimo viltį, akcentuotų psichikos sveikatos problemų universalumą, paaiškintų tiek sergančiojo, tiek arti-

mųjų reakcijų į ligą įvairovę, dinamiką ir psichologinę prasmę, padėtų pamatyti atsigavimo procesą kaip žingsninį.

• **Praktinis mokymas.** Artimiesiems svarbu padėti kelti adekvacius tikslus, lūkesčius sergančiojo ir savo atžvilgiu, mokyti pastebėti nedidelius teigiamus pokyčius šeimos nario atsigavimo procese. Taip pat svarbu padėti nustatyti artimųjų atsakomybės už sergantįjį ir jo atsigavimo procesą ribas, t. y. atskirti tai, ką jie pajėgūs keisti, nuo to, ko nepajėgūs, padrašinti keisti tai, kas jų galioje, ir padėti susitaikyti su tuo, kas jiems nepavaldu.

• **Emocinis palaikymas.** Artimųjų jautrumas socialiniams ryšiams yra padidėjęs, nes psichikos ligos susijusios su socialinio atstūmimo baime. Todėl ypač svarbus būtų emocinę artimųjų patirtį patvirtinantis, dėmesingas ir bendradarbiaujantis specialistų kontaktas. Artimieji bus pajėgūs keisti savo vertinimus ir elgesį, jei jaus, kad yra išgirstas ir suprastas jų nerimas, kančia, abejonės, nusivylimai.

Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad artimųjų reagavimas yra specifiskas sergančiojo atsigavimo etapui. Ūmios krizės metu artimųjų psichologinė kančia glaudžiausiai susijusi su priklausomybės nuo sergančiojo išgyvenimu ir nepasitenkinimu psichiatrinėmis paslaugomis, o vėlesniais etapais – su stigmos ir netekties išgyvenimu. Klinikiniame darbe tai reikštų, kad specialistai ir bendruomenė turėtų

lanksčiai reaguoti į artimųjų poreikius, susijusius su skirtingais sergančiojo atsigavimo etapais.

• Kančią dėl priklausomybės nuo sergančiojo ūmios krizės metu galima būtų mažinti akcentuojant sergančiojo ūmios būsenos laikinumą, normalizuojant artimųjų reakcijas (nuraminant, kad panašiai reaguoja daugelis artimųjų, kad jų įsitraukimas rodo rūpestį sergančiuoju), padedant pamatyti priklausomybės išgyvenimo prasmę dabartiniame šeimos nario ligos etape, tačiau palaipsniui skatinant suteikti artimajam vis daugiau psichologinės ir fizinės erdvės.

• Problemų dėl paslaugų keliamą kančią būtų galima mažinti padrašinant artimuosius kalbėtis su psichikos sveikatos priežiūros profesionalais apie jiems svarbius klausimus, susijusius su gydymo procesu ir jų pačių dalyvavimu jame. Tai kuria bendradarbiavimo atmosferą ir mažina artimųjų nerimą. Specialistams svarbu būtų artimųjų nerimo, nepasitenkinimo nepriimti asmeniškai ir nereaguoti gynybiškai.

• Psichologinę kančią dėl suvokiamos stigmos ankstyvuojų ir vėlyvuojų atsigavimo laikotarpiais galima mažinti palaikant terapinį santykį ir skatinant artimųjų socialinius ryšius su jiems palankiais žmonėmis – mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad socialinės paramos sąveika su ligos situacijos vertinimu yra reikšminga artimųjų psichologinės kančios išgyvenimui. Anksčiau minėti psichikos sveikatos problemų

universalumo pabrėžimas, atsigavimo vilties palaikymas ir artimųjų patirties normalizavimas taip pat būtų svarbūs stigmos išgyvenimui mažinti. Kadangi tam tikros profesionalų nuostatos ir elgesys gali prisidėti prie stigmos ir diskriminacijos palaikymo, tai rekomenduotume rengiant psichikos sveikatos priežiūros studentus daugiau dėmesio skirti antistigminėms nuostatoms ugdyti ir didinti studentų jautrumą pačioms subtiliausioms psichikos ligonius ar jų artimuosius stigmatizuojančio ir diskriminuojančio elgesio formoms.

• Netekties išgyvenimą vėlyvuojų atsigavimo laikotarpiu galima palengvinti skatinant šalia dabartinių sergančiojo apribojimų (laikinių ar ilgalaikių) gebėti pamatyti esamas, neišnaudotas galimybes. Artimųjų gebėjimas priimti netektis ir matyti perspektyvą yra būtini sergančiojo vilčiai palaikyti. Svarbu padėti artimiesiems peržiūrėti savo lūkesčius, prioritetus, ambicijas sergančiojo atžvilgiu, nes tiek per maži, tiek per didelį lūkesčiai dėl sergančiojo jį demoralizuoja ir gniuždo.

Paskutinė tyrimo išvada yra apie socialinės paramos svarbą. Nustatėme, kad artimųjų gaunama socialinė parama atlieka apsauginį vaidmenį. Socialinės paramos apsauginė reikšmė išryškėja ankstyvuojų atsigavimo laikotarpiu ir stiprėja laikui bėgant. Taigi praktikoje tai reikštų, kad artimiesiems svarbu siekti aplinkinių paramos, o bendruomenėms nariams aktyviai siekti ją suteikti.



Dirbantiesiems bendruomenėse – svarbiausios aktualijos



Lina Jakubauskienė

Balandžio 26-27 dienomis dirbantiesiems Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių bendruomenėse surengti mokymai. Per dvi dienas trukusius užsiėmimus susirinkusieji sužinojo apie aktualiausias pastarojo meto naujoves, iš klausė pranešimus įvairiomis temomis.

Neįgaliųjų problemos

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovo Vaidoto Nikžentačio, susirinkusiems bendrijų darbuotojams stengtasi parengti kuo įvairesnę bei naudingesnę programą, supažindinti su aktualiausiomis pastarojo meto naujovėmis. „Bendrijos – tai ta ašis, kuri suburia neįgaluosius, padėdamos jiems spręsti svarbiausias problemas. Mūsų tikslas – kad neįgalūs žmonės būtų kiek įmanoma labiau savarankiški, kad jie dalyvautų visuomenės gyvenime“, – kalbėjo V. Nikžentaitis.

Svarbiausia nūdienos problema – neįgaliųjų integracija, jų įsivertinimas darbo rinkoje. Tyrimo ir neįgaliųjų bei atskirų socialinių

grupių diskriminacijos formų bei padėties darbo rinkoje vertinimo rezultatus susirinkusiems pristatė Darbo ir socialinių tyrimų instituto docentas Arūnas Pocius.

Pasak jo, viena iš pagrindinių problemų Lietuvos darbo rinkoje – mažėjantis darbingų žmonių skaičius. „Lietuvoje mažėja darbingo amžiaus žmonių, visuomenė sensta, taigi daugėja ir neįgaliųjų. Derėtų pabrėžti, jog mūsų šalies visuomenė sensta itin sparčiai – sparčiau nei kitos ES šalys“, – kalbėjo A. Pocius.

Pasak jo, optimistinė tendencija yra ta, kad pagyvenusių žmonių aktyvumas darbo rinkoje didėja. „Galbūt tai susiję su nedidelėmis pensijomis, verčiančiomis žmogų dirbti ilgiau. Tačiau šis veiksnys yra teigiamas“, – sako A. Pocius.



Prelegento teigimu, neįgaliesiems įsidarbinti vis dar sunku. Tačiau problemų kelia ir neretai pasitaikantis negalę turinčių žmonių nenoras dirbti. „Dažnai žmogus nesutinka dirbti, jei atlygis pernelyg mažas. Jis nenori prarasti socialinės pašalpos. Galima teigti, jog pašalpų sistema neskatina žmonių dirbti ir turėtų būti taisytina“, – teigė A. Pocius.

Pasak jo, neįgaliesiems įsidarbinti sunkiau todėl, kad dalis darbdavių nenori priimti psichikos negalę turinčių žmonių. „Kuo žmogaus negalė sunkesnė, tuo jam sunkiau įsidarbinti. Svarbu surasti neįgaliajam tokią sritį, kurioje jis galėtų dirbti, nes šalies gerovė priklauso nuo visuomenės, taip pat ir neįgaliųjų, užimtumo“, – kalbėjo A. Pocius.

Kalbėjusysis pristatė susirinkusiems kelių atliktų tyrimų rezultatus – kaip neįgalieji vertina jiems teikiamas pavėžėjimo paslaugas, taip pat pasitaikančią diskriminaciją bei diskriminacijos apraiškų vertinimą.

„Atlikus sociologinį tyrimą paaiškėjo, kad daugiausia Lietuvos gyventojų nenorėtų gyventi šalia romų



tautybės žmonių. Tačiau net 44 proc. atsakė, kad nenorėtų gyventi šalia žmonių, turinčių psichikos negalę. Tiek pat žmonių atsakė nenorintys dirbti darbovietėje, kur dirba žmonės su psichikos negale. Tai rodo, jog būtina dar aktyviau keisti visuomenės požiūrį į žmones, turinčius psichikos negalę", - teigė A. Pocius.

Kol kas į žmones su psichikos negale žiūrima su nepasitikėjimu. „Jie į darbą priimami tik tuo atveju, jei darbdavys turi tam tikrų motyvų juos įdarbinti. Tačiau būtina skatinti dirbti ir pačius neįgaluosius. Baimė prarasti socialinę pašalpą neturėtų būti motyvas atsisakyti darbo", - sako A. Pocius.

Pasak kalbėjusiojo, atlikus tyrimus, gauta ir optimistinių rezultatų – pastaruoju metu žmonių požiūris į neįgaluosius keičiasi, visuomenė ima palankiau vertinti negalę turinčius asmenis. Visa tai suteikia vilčių, kad ir žmonių su psichikos negale diskriminacija mažės.

Neįgalumo nustatymo aktualijos

Pasak Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktoriaus Zdislav'o Skvarciany, naujovių šioje srityje esama. „Nedarome revoliucijų, tačiau naujovių nustatant neįgalumą ar darbingumo lygį esama. Mūsų svarbiausias tikslas – kad neįgalusis pasijustų visaverčiu visuomenės nariu", - sakė Z. Skvarciany.

Pasak jo, labai svarbu integruoti neįgalųjų į visuomenės gyvenimą, parenkant jam tinkamą veiklą. „2005-aisiais iš esmės keitėsi neįgalumo nustatymo procedūros, požiūris į neįgaliojo įdarbinimą. Šiuo metu svarbiausia nustatyti, kiek neįgalusis yra darbingas, kokį darbą ir esant kokioms sąlygoms jis gali dirbti", - kalbėjo Z. Skvarciany.

Vietoj anksčiau buvusių neįgalumo grupių, dabar nustatomas darbingumo lygis. Jei jis yra nuo 0 iki 25 proc., žmogus laikomas nedarbingu, jei nuo 30 iki 55 proc. – iš dalies darbingu, jis gali dirbti tam tikrus darbus įprastomis sąlygomis, tik pritaikius aplinką. 60 – 100 proc. – žmogus laikomas darbingu ir specialios aplinkos jam nereikia.

Pasak Z. Skvarciany, nustatant neįgalumą ar darbingumo lygį, vadinamasis biopsi-

chosocialiniu požiūriu į neįgalųjų integraciją. Remiantis juo, teikiant pagalbą sergantiesiems, įvertinamos ne tik sveikatos sutrikimų priežastys, bet ir ligų pasekmės, kurias galima sumažinti pritaikant ligoniui aplinką, techninės reabilitacijos priemonės, darant įtaką sergančiojo elgsenai.

„Žmogaus darbingumo lygis nustatomas įvertinus medicininius, funkcinis, profesinius ir kitus veiksnis. Tai padeda kitaip pažvelgti į neįgaliojo sugebėjimus", - sakė Z. Skvarciany.

Pasak jo, įvertinant žmogaus darbingumo lygį, būtina atsižvelgiama į jo sveikatos būklę – ar darbingumui turi įtakos liga. „Sutinkame su tuo, kad negalės nustatymo modelis žmonėms su psichikos negale turėtų skirtis. Mums būna labai sunku nurodyti darbdaviui, kokiomis sąlygomis toks neįgalusis galėtų dirbti. Galbūt tam reikėtų glaudesnio teoretikų ir praktikų bendradarbiavimo", sakė Z. Svarciany, pažadėjęs ateityje labiau atsižvelgti į praktinės patirties turinčių specialistų rekomendacijas.

Z. Skvarciany taip pat pristatė būdus, kaip turėtų elgtis žmogus, jei jie liko nepatenkintas neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos sprendimu, taip pat tarnybų vykdomas kontrolės funkcijas.

Prelegentas taip pat kalbėjo apie neįgalumo gavimo procedūras, apie reikalingus dokumentus bei kitus neįgaliesiems aktualius dalykus.

Naujovės socialinės integracijos politikos įgyvendinime

Apie tai kalbėjo Neįgalųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktorė Genovaitė Paliušienė.

Prelegentė pristatė Neįgalųjų departamento funkcijas bei veiklą, kalbėjo apie priimtas veiklos programas 2013-2020 m. m. bei jose numatytas socialinės integracijos politikos įgyvendinimo priemones, taip pat pristatė artimiausiu metu žadamus įgyvendinti projektus.

„Viena iš pagrindinių neįgalųjų teisių – pasirinkti jiems tinkamiausią gyvenamąją vietą. Tam, kad neįgalieji galėtų gyventi kartu su šeimomis, rengiame Apsaugoto būsto programą. Ją įgyvendinus, neįgalieji galėtų gyventi šeimose,

gaudami specialiąsias ir socialines paslaugas. Juos prižiūrėtų tokias paslaugas apmokyti teikti žmonėms", - pasakojo G. Paliušienė.

Pasak jos, šiuo metu Apsaugoto būsto programai lėšų nėra numatyta, tad per šiuos ir 2014-uosius metus žadama svarstyti, kaip projektas turėtų būti įgyvendinamas. „Subursime darbo grupę, pasitelsime specialistus, kurie kurs atitinkamą modelį. 2015-aisiais numatome startuoti, gavę struktūrinių fondų lėšų", - teigė G. Paliušienė.

Ji taip pat pristatė susirinkusiems naujoves, numatomas įgyvendinti šiais metais. „Svarbiausia naujovė yra ta, kad projektai nuo šių metų pabaigos bus rengiami trejiems metams, šiam laikotarpiui bus skiriamas ir finansavimas iš valstybės biudžeto. Todėl norėtusi pabrėžti, kad bendrijos projektus rengtų itin kruopščiai – nuo to priklausys ne tik jų gerovė, bet ir galimybė dirbti", - sakė G. Paliušienė.

Prelegentė pabrėžė, kad šioje situacijoje bendrijų atstovai turėtų skirti itin daug dėmesio tinkamam projektų parengimui. „Kitų metų vasarį jau bus skirstomi pinigai artimiausiems trejiems metams. Jei viena ar kita bendrija negaus finansavimo, ji atsidurs sudėtingoje situacijoje. Kad kiltų mažiau problemų pildant paraiškas bei rengiant projektus, rugpjūčio pabaigoje bei rugsėjo pradžioje rengsime mokymus savivaldybėse, kur pristatysime naujoves, aiškinsime, kaip tinkamai pildyti paraiškas bei nurodysime dažniausias klaidas, pasitaikančias jas pildant", - žadėjo G. Paliušienė.

Prelegentė taip pat kalbėjo apie lėšų paskirstymą bendruomenėms, apie tai, kad sudėtinga tai padaryti tolygiai, kad bet kurioje savivaldybėje gyvenantys neįgalieji gautų vienodo lygio paslaugas. Šiuo metu rengiamas naujas lėšų paskirstymo projektas. „Gaila, bet neįgalųjų pasiskirstymo netolygumas kelia tam tikrų klausimų. Lėšų pskirstymo modelį derėtų peržiūrėti, nes manome, kad mums pateikiami skaičiai ne visada objektyvūs. Pavyzdžiui, Vilniuje ir Kaune gyvena tiek pat neįgalųjų, nors Vilnius – gerokai didesnis. Tuo tarpu turinčių sunkią negalę Kaune – net tris kartus mažiau. Šie skaičiai sukelia tam tikrų klausimų,

Atkelta iš 13 p.

į kuriuos norėtusi gauti konkrečius atsakymus", - sakė G. Paliušienė.

Be kitų naujovių, artimiausiu metu žadama patikslinti asmeninio asistento sąvoką, apibrėžti jo teikiamų paslaugų spektrą. „Sutartis dėl asmeninio asistento paslaugų teikimo bus sudaroma tik su tuo asmeniu, kuris turi tinkamą kvalifikaciją. Nebūtinais juo taps artimasis – juk meilė kai kuriais atvejais gali labiau žaloti, o ne ugdyti. Asmeninio asistento funkcijas žadama maksimaliai priartinti prie tų, kurias jis atlieka Europos Sąjungos šalyse", - sakė G. Paliušienė.

Išklausius Neįgalųjų reikalų departamento direktorės pranešimo, V. Nikžentaitis atkreipė susirinkusiųjų dėmesį į šiais metais privalo-



mų atlikti darbų svarbą „Šie metai mums bus labai svarbūs – turėsime parengti projektus trejiems metams. Apie tai reikia galvoti jau dabar, nes, nepavykus gauti finansavimo, iškilis grėsmė bendrijų egzistavimui", - sakė V. Nikžentaitis.

Bendruomenių atstovai su departamento direktore diskutavo dėl galimybės didinti finansavimo dalį informacinei įrangai iš projektinių lėšų, taip pat daugiau skirti projektų administravimo išlaidoms. Pasak G. Paliušienės, kol kas tai daryti nėra galimybės. „Kuomet pradės didėti finansavimas iš biudžeto, tada galėsime kalbėti ir apie geresnį finansavimą kitiems dalykams. Dabar svarbiausia – paslaugos neįgaliesiems", - sakė G. Paliušienė.

Pasak jos, džiugi naujiena yra ta, kad programoje, numatytoje 2014-2020 metams, EK siūlo mažinti administracinę našta. „Yra vilčių, kad struktūrinių fondų įgyvendinimo projektuose biurokra-

tijos bus mažiau, taigi ir pildyti paraiškas bei rengti projektus bus paprasčiau", - sako G. Paliušienė.

Piešimas – būdas suprasti žmogų

Į mokymus susirinkę bendruomenių atstovai turėjo progos pagilinti ir psichologijos žinias. Kaip žinia, vienas iš būdų padėti neįgaliesiems – dailės terapija. Apie dailės terapijos idėją bei jos įgyvendinimą susirinkusiesiems pasakojo Sveikatos centrų asociacijos atstovė Renata Alikauskienė.

Prelegentė pristatė dailės terapijos idėją, jos atsiradimo istoriją bei raidą. „Kol kas nėra tokios profesijos kaip dailės terapeutas. Tačiau jau parengta šių specialistų rengimo programa bei aprašas, taigi tikimės, jog artimiausiu metu dailės terapeutai bus pradėti rengti aukštosiose mokyklose", - sakė R. Alikauskienė.

Pasak jos, ši terapijos rūšis taikoma tiek žmonėms su psichikos negale, tiek ir priklausomybių turintiems žmonėms, taip pat išgyvenusiems stichines nelaimes. „Kiekvienas terapijos atvejis parenkamas konkrečiai grupei. Bendras visų užsiėmimų



tikslas – ne tapti menininku, o atskleisti ir pašalinti savo problemas, tuo pačiu geriau integruotis į visuomenę", - aiškino R. Alikauskienė.

Pasak jos, neverbalinė komunikacija žmonėms su psichikos negale turi ypač didelę vertę – kai kuriems iš jų sunku išreikšti mintis žodžiais. Naudojant simbolių kalbą, galima jausmai „išsakyti" tiksliau.

„Piešinys gali būti tiltas tarp specialisto ir kliento, ypač kalbant „sunkiais" klausimais. Kartais būna, kad pats piešimo procesas svarbiau nei rezultatas. Bet kuriuo atveju piešdamas žmogus išgyvena katarsį", - sako R. Alikauskienė.

Pasak jos, nieku gyvu negalima pradėti nagrinėti piešinio prieš tai neišklausius jį piešusio žmogaus. „Pavaizduotų daiktų reikšmės gali būti labai įvairios. Labai svarbu, kad pats klientas pakomentuotų, ką norėjo savo piešiniu pasakyti", - teigė R. Alikauskienė.

Pranešėja taip pat papasakojo apie terapijos būdus bei pakopas, jos taikymo niuansus žmonėms su psichikos negale, terapijos etapus bei terminus. „Iki šiol nepasitaike, kad grupę paliktų bent vienas žmogus. Ne kiekvienas atsiveria iš karto, tačiau visi mielai lanko užsiėmimuose. Tai – puikus terapijos būdas", - reziümavo R. Alikauskienė.

Pranešėja pažadėjo surengti nemokamus mokymus ir bendruomenių atstovams, jei jų būtų pageidaujama.



Kaip suvaldyti krizes?

Pastaruoju metu šalį sukrėtė įžymių žmonių savižudybės. Lietuva jau ne vienerius metus pagal savižudžių skaičių pirmuoja pasaulyje. Apie tai, kaip pastebėti žmogų ištikusią krizę bei kaip ją suvaldyti, įdomiai bei nestandartiškai pasakojo M. Romerio Universiteto Psichologijos katedros docentė, UAB Valdybos ir psichologijos instituto direktorė Aistė Diržytė.

Paskaitos pradžioje, atlikus specialius pratimus, susirinkusiesiems leista pajusti, kaip jaučiasi į krizę patekęs žmogus.

Pasak A. Diržytės, stresus kiekvienas žmogus patiria nuolat. Tačiau streso ir krizės pasekmės – skirtingos, skirtingi ir jų įveikimo būdai.

„Krizė – tai, kas nutinka netikėtai. Tai gali būti netikėta liga, mirtis, netektis, išsiskyrimas, netikėta

itin nemaloni žinia. Kai žmogus nebesugeba savarankiškai susidoroti su jį užgriuvusiomis problemomis, kai nebeįveda metodai, kuriais žmogus įprastai susidoroja su stresais, galima teigti, kad jis susidūrė su krize", - sakė A. Diržytė.

Pasak jos, kiekvienas žmogus turi susikūrus savus streso valdymo metodus - vieni eina į gamtą, kiti piešia ar užsiima kitais maloniais dalykais. Tačiau šie gerai išbandyti būdai nebegelbsti, kai užgriūva krizė. Kitaip tariant, žmogui neįpakanka psichologinių resursų pačiam susidoroti su užgriuvusiomis bėdomis.

„Krizė - labai pavojingas dalykas. Tačiau ją įveikus, žmogus supranta gavęs daug ką teigiamo. Krizės suteikia asmenybei brandumo, įveikęs krizę, žmogus patobulėja dvasiškai", - aiškino A. Diržytė.

Kalbėjusiosios teigimu, norint padėti į krizę patekusiam žmogui, labai svarbu atpažinti pirmuosius jos požymius. „Svarbu suprasti, apie ką mąsto artimas žmogus. Tik žinodami jo mintis, galėsime padėti", - sako A. Diržytė.

Kalbėjusioji pristatė pagalbos krizę patiriantiems žmonėms modelį, vadinamąjį ABC, bei jo stadijas.

„Pirmoji stadija A - tai ryšio užmezgimas su žmogumi, individuali psichodinamikos analizė, problemos identifikavimas. Šioje stadijoje labai svarbu paskatinti žmogų atsiskleisti. Labai svarbus posakis: „Žmonėms nerūpi, ką jūs žinote, kol jie nesužino, kad jiems rūpita". Taigi pasistenkite įgyti žmogaus pasitikėjimą", - pasakoja A. Diržytė.

Pasak jos, asmuo turi jaustis suprastas ir priimtas. „Išklausant žmogų, nereikia bijoti jo skausmingų emocijų ar ašarų. Tai - tarsi pratrūkęs pūlinys, tačiau jis privalo pratrūkti, kad žmogui palengvėtų", - teigia A. Diržytė. Bendraujant su krizėje atsidūrusiais žmonėmis, svarbu mokytis atspindėti jų emocijas.

Antroji stadija - B. Tai yra problemos identifikavimas. „Šiame etape privalome išsiaiškinti, kas įvyko. Neužtenka tik išklausti - reikia domėtis, įsijausti. Svarbu užduoti žmogui tinkamus klausimus - antraip jis gali dar labiau užsiverti", - kalba A. Diržytė.

Ir trečioji stadija - C - tai įveikos įvertinimas. „Šioje stadijoje ypač tinka piešti vadinamąjį išgyvenimų medį, kurio lapijoje surašomos vi-

šios krizę sukėlusios priežastys. Kitas medis jau turėtų būti pavasarinis - su viltimis. Pakeičiamos visos šakos, ir lapijoje atsiranda viltis ir ramybė. Galiu patikinti iš patirties - šis metodas yra itin efektyvus", - pasakoja A. Diržytė.

Pasak jos, dirbdami su žmonėmis, patyrusiais krizę, patys negalime jaustis nelaimingais. „Laimingas žmogus yra tada, kai jis gali būti savimi. Žmonės turėtų teikti pagalbą vieni kitiems. Psichiškai sveikas žmogus linkęs atjausti kitus, mumyse daug natūralaus gerumo. Atjauta - pagrindinis žmogaus sveikatos požymis. Be to, pagalba kitiems padeda mums patiems pasijusti laimingais. Didėja savigarba ir meilė sau", - kalba A. Diržytė.

Psichologė taip pat pasiūlė susirinkusiems keletą pratimų, kurie turėtų padėti žmogui pasijusti laimingam. „Darykite šiuos pratimus kasdien ir pamatysite, kad kiekviena diena iš tiesų mums atneša kažką teigiamo", - kalbėjo A. Diržytė.

Verslumo skatinimas - svarbus veiksnys

Nervyriausybinių organizacijų nėra pelno siekiančios organizacijos. Tačiau tinkamai tvarkyti finansus bendruomenėje itin svarbu.

Apie verslumo ir mokesčių pagrindus Nevvyriausybiniams organizacijoms kalbėjo M. Romerio universiteto Ekonomikos ir finansų valdymo fakulteto lektorė Audra Visockaitė.

Prelegentė pristatė verslui ir verslininkams reikalingiausius bruožus, pagrindinius verslumo komponentus.

Pasak kalbėjusiosios, svarbu verslumo mokytis kuo ankstyvesniais amžiuje. „Verslumo skatinimas - tai ir savęs tobulinimas, nuolatinis mokymasis. Tai ypač svarbu dirbant su neįgaliaisiais, kur reikalingos naujovės, tobulėjimas, savišvieta. Taip pat labai svarbu pasirūpinti jaunimu, kad jis pasirinktų tinkamą savo gebėjimų pritaikymo būdą", - kalbėjo A. Visockaitė.

Pasak jos, verslo turėtų nesibaiginti imtis daugiau žmonių, kadangi valstybės skolos nuolat didėja. „Šiuo metu, padalijus valstybės skolas, kiekvienas iš mūsų esame skolingi po 14 tūkst. litų. Todėl būtina skatinti verslą bei verslumą", - teigė A. Visockaitė.

Ji pristatė svarbiausius verslininkui reikalingus bruožus. „Reikia nebijoti, kad verslas nepasiseks. Kur kas geriau palikti prastai besisekantį verslą ir imtis naujos veiklos, kuri gali atnešti sėkmę. Pokyčių nereikia baimintis", - sakė A. Visockaitė.

Pasak V. Nikžentaičio, Nevvyriausybinių organizacijų turi labai mažai finansinių mechanizmų. „Bendruomenės gyvena daugiausia iš projektinių lėšų. Tačiau ir projektams rengti reikia turėti pirminius finansavimo šaltinius. Mažesnėse bendrijose trūksta tinkamų specialistų dalyvauti tarptautiniuose projektuose. Žmonės uždirba mažai, o neparašius projekto, pasekmės liūdnos - galima negauti finansavimo ne vieneriems metams. Todėl bent minimalios žinios apie verslą bei verslumą mums ypač naudingos", - sakė V. Nikžentaitis.

Autorės nuotraukos



Į „Spindulį“ – pasisemti šilumos...

Lina Jakubauskienė

Kiekvieną trečiadienį ir penktadienį Elektrėnų savivaldybės žmonių bendrijos „Spindulys“ patalpos prisipildo smagaus šurmulio – į savipagalbos grupės susitikimus susirenka bendrijos nariai ne tik iš Elektrėnų, bet ir iš aplinkinių miestų ir miestelių.



Svarbiausia – pabūti kartu

Vieną gražų pavasario trečiadienį apsilankėme pas elektrėniškius ir mes. Pusdienio pakako, kad susidarytume puikų įspūdį apie čia dirbančias žmones, apie šiltą neįgaliųjų tarpusavio bendravimą.

„Man čia gera ir ramu. Visi žmonės labai geri, todėl stengiuosi nepraleisti nė vieno susitikimo. Bendrijos vadovės išmokė mane daugybės naudingų dalykų – dabar pats pasigaminu valgių, tapau kur kas savarankiškesnis“, - sako grupės narys Rimas.

Jam antrina Egidijus: „Visada mielai lankausi grupės susitikimuose. Malonu pabendrauti su žmonėmis, naudinga sužinoti naujų dalykų, išgirsti specialistų patarimus. Labiausiai džiugina tai, kad centre yra galimybė sportuoti, čia įrengta treniruoklių salė“, - kalba visą laisvalaikį sportui skiriantis Egidijus.

Galimybė susitikti, pabendrauti, sužinoti naujų dalykų džiugina ir kitus grupės narius.

„Man patinka bendrauti su žmonėmis. Taip pat labai patinka piešti. Mano piešinių paroda buvo surengta net Vilniuje. Daugiausia jų, aišku, turiu namuose, bet kai kuriuos galite apžiūrėti ir bendrijos patalpose“, - kalba Lena.

je, pasigaminti valgių ir pan. Labai džiaugiamės ir galimybe išvykti į poilsio stovyklas, kur galime pabūti kartu, sužinoti naujų dalykų, pailsėti nuo miesto triukšmo“, - kalba Jelena.

Noriai dalyvauja

Elektrėnų savivaldybės žmonių bendrijos „Spindulys“ savipagalbos grupė susibūrė 2001-aisiais. „Iš pradžių tiesiog vaikščiojau gatvėmis ir kviečiau žmones ateiti. Į pirmąjį susitikimą atėjo dešimt žmonių. Net aštuoni iš jų tebesilanko iki šiol. Gaila, bet du jau iškeliavo Anapilin“, - apie grupės įsikūrimą pasakoja bendrijos pirmininkė Zita Miguliova.

Dabar savipagalbos grupėje – 57 nariai ne tik iš Elektrėnų, bet ir iš aplinkinių vietovių – Vievio, Semeliškių, Žiežmarių, Kietaviškės, Pastrėvio. „Už kelionę į Elektrėnus grupės dalyviai atvyksta patys. Už autobusų bilietus sumokame iš projekto lėšų“, - kalba Z. Miguliova. Vien praėjusiais ir šiais metais grupė pasipildė devyniolika naujų narių.

Kiekvienas iš grupės narių susitikimų trunka po šešias ar daugiau valandų. „Kiekvėnasyk stengiamės sugalvoti kažką naujo, sudominti žmones. Kviečiame į susitikimus medikus, farmacininkus, teisininkus, policininkus, ugniagesius. Grupės nariams naudinga bet kokia informacija, kuri jiems gali praversti butyje“, - aiškina Z. Miguliova.

Grupės nariai nuoširdžiai džiaugiasi galimybe sužinoti kuo daugiau naujovių. „Praėjusią savaitę





dalyvavau susitikime su ugniagesiais. Išgirdome daug įdomios ir naudingos informacijos – kaip elgtis su dujomis, kaip pasikviesti pagalbą arba kaip į mobilųjį telefoną gauti pranešimą apie gresiančią stichiją”, - apie susitikimus su specialistais pasakoja Vilma.

„Visi susitikimai labai naudingi. Kiekvienas iš jų savaip įdomus, vadovės pakviečia tokius žmones, kurie mums papasakoja daug reikalingų dalykų”, - kalba ir Rimas.

Bendrijos vadovės stengiasi, kad savipagalbos grupės susitikimai būtų ne tik naudingi, bet ir lavintų meninius įgūdžius. Tą dieną, kai lankėmės „Spindulyje”, grupės nariai iš įvairiaspalvių popierinių servetėlių lankstė rožes. Vėliau spalvinga jų puokštė papuošė bendrijos patalpas.

„Mūsų grupės nariai labai gabūs, jie mėgsta rankdarbius. Kiekvienas jų darbelis savaip gražus, bet kokią kūrybą stengiamės vertinti bei skatinti”, - teigia Z. Miguliova.

Įvairiausių kūrybos pavyzdžių „Spindulyje” – apstu. Čia ir popierinių gėlių puokštės, ir krepšeliai, ir paveikslai, ir piešiniai. „Be menininkų, grupėje turime ir gabių poetų. Eilėraščius kuria ne vienas grupės narys, tačiau literatūriniais gabumais išsiskiria Aloyzas. Be eilėraščių, jis kuria pasveikinimus, intermedijas, patarles ir net mįsles”, - didžiudamasi kalba Z. Miguliova.

Be abejo, grupės susitikimuose neapsieinama ir be vaišių, visiems įprasta tapusios arbatos gėrimo valandėlės. „Kiekvieną kartą paskiriame vis kitą budintįjį, kuris padengia stalą, išdėlioja puodelius bei vaišes. Visiems pasivaišinus, jis sutvarko stalą bei patalpas. Tai vėlgi padeda ugdyti savarankiškumą bei buitinius įgūdžius”, - apie grupės narių kasdienybę pasakoja Z. Miguliova.

„Spindulyje” švenčiami ir grupės narių gimtadieniai. „Turime savo „finansininką”, kuris surenka iš grupės narių pinigus dovanai. Išverdame arbatos, padengiame stalą, o jubilias tradiciškai visiems atneša tortą. Pasveikinę švenčiantįjį gimtadienį, visi paskanaujame torto, išgeriame arbatos, pabendraujame tarpusavyje”, - kalba Z. Miguliova.

Grupės nariai ne tik mokosi gaminti valgi, bet ir kuria savo valgių receptus. Neseniai parengta ir išleista originalių, bet labai nesudėtingų receptų knygelė.

Veiklos sričių – gausybė

Be du kartus per savaitę vykstančių susitikimų, grupės nariai „Spin-

dulyje” turi galimybę ir stiprinti savo sveikatą. „Visi pageidaujantieji gali pasimankštinti čia pat įrengtoje treniruoklių salėje. Be to, maždaug dešimčiai pageidaujančiųjų įteikiame abonementus lankytis baseine. Du kartus per metus mūsų grupės nariai gali pasinaudoti ir profesionalaus masažisto paslaugomis”, - vardija Z. Miguliova.

„Spindulio” nariams asistento paslaugas teikia Marija Kazbarienė. „Lankome kiekvieną narį visus metus, o prireikus ir dažniau. Padedame susimokėti už įvairias paslaugas, susitvarkyti būstą, nuperkame maisto. Prireikus palydime ir pas gydytoją, užregistruojame pas specialistus ir pan. Bendraujame ir su šeimos nariais”, - sako M. Kazbarienė.

„Spindulyje” įgyjama ir kitos vertingos patirties. „Mokėme grupės narius, kaip sudaryti šeimos biudžetą, kaip protingai leisti pinigus. Pildėme specialų žurnalą, kur žymėjome visas pajamas bei išlaidas. Tai – puikios pamokos, padedančios grupės nariams kasdieniame gyvenime”, - pasakoja M. Kazbarienė.



Nukelta į 18 p.



Atkelta iš 17 p.

Susitikimuose pasakojama, kaip formuoti pozityvų mąstymą, mažinti įtampą bei planuoti savo laiką. Be to, grupės nariai visi drauge tvarko aplinką, gražina patalpas.

„Mūsų tikslas – pateikti kuo daugiau ir kuo įvairesnės informacijos. Stengiamės pristatyti grupės nariams kuo įvairesnes paslaugas, kuriomis jie gali pasinaudoti. Ren-

giame paskaitas socialiniais, teisiniais, mediciniais ir įvairiais kitais klausimais, taip pat seminarus ar susitikimus“, - vardija Z. Miguliova.

Ypač grupės nariams patinka įvairios išvykos. Lankytasi Vilniaus taikamosios dailės muziejuje, senamiestyje, Trakuose ir jo apylinkėse, Kauno botanikos sodae, Kauno zoologijos sode, Kauno senamiestyje, Grūto parke, Druskininkų SPA, Vilniaus botanikos

sode, taip pat „Trasalyje“.

Suartėti savipagalbos grupės nariams padeda ir kasmetės vasaros stovyklos. Čia taip pat ne tik ilsimasi – vyksta susitikimai su įdomiais žmonėmis, knygų pristatymai, susitikimai su jų autoriais.

Tačiau, pasak Z. Miguliovos, svarbiausia netgi ne darbai, o susiklostę artimi ir gražūs santykiai tarp grupės narių. „Manau, svarbiausia yra tai, kad grupės narius jungia itin glaudus ryšys. Jie bendrauja ne tik per užsiėmimus, bet ir už pastato sienų. Grupės nariai tapo draugais, jie padeda vieni kitiems buityje, pavyzdžiui, persikraustant ar pernešant baldus, pagelbsti susirgusiems ar tiems, kuriems tuo metu reikia pagalbos. Grupės nariai dalijasi informacija, pasakoja vieni kitiems apie naujus dalykus, pasikalba telefonu. Tokie ryšiai – tiesiog neįkainojami“, - kalba Z. Miguliova.

Paklausta apie problemas, su kuriomis susiduria neįgaliųjų veiklą organizuojantys darbuotojai, bendrijos pirmininkė šypsosi. „Pragyvename iš lėšų, kurias gauname įgyvendinę projektus. Gerai, kad kol kas užtenka pinigų grupės susitikimams rengti, elementariausiems daiktams įsigyti. Bet mūsų kompiuteris – jau gerokai suvargęs, gautas net prieš dešimt metų“, - pasakoja Z. Miguliova.

Tačiau materialinių problemų vadovės pernelyg nesureikšmina – pasak jų, gražius dalykus galima kurti ir minimaliomis sąnaudomis.

Na o tiems, kurie save laiko „normaliais“, tačiau gyvena nuolatatos verkšlendami dėl nereikšmingų smulkmenų, norėtusi patarti: apsilankykite bent viename iš „Spindulio“ susitikimų. Neabejojame: čia patirtos pozityvios emocijos padės ne tik kitomis akimis pasižiūrėti į žmones su psichikos negale, bet ir pažvelgti į savo pačių kasdienybę.

Autorės nuotraukos

Egidijus Morkūnas – Elektrėnų bendrijos „Spindulys“ pasididžiavimas

Lina Jakubauskienė

Egidijaus taupyklėje – gausybė skirtingų spalvų medalių ir garbės raštų. Visai neseniai sidabro medalį jis parsivežė iš Respublikinių neįgaliųjų sporto žaidynių.

Didžiąją dalį savo laisvalaikio Egidijus skiria sportui. Nė viena jo diena nepraeina nenubėgus penkių, dešimties ar net dvidešimties kilometrų, neapsilankius treniruoklių salėje.

„Labai mėgstu bėgimą. Treniruotėms kartais skiriu net po šešias ar septynias valandas per dieną. Treniruojusi jau šeštus metus ir manau, kad pavyko pasiekti neblogų rezultatų“, - sako Egidijus.

Dvidešimt aštuonerių sportininkas stengiasi nepraleisti nė vieno bėgimo varžybų. Mėgiamiausios jo distancijos – ilgos, tačiau gerai sportininkui pavyksta pasirodyti ir sprinto rungtyje. „Gegužės mėnesį važiuosiu į Joniškį, kur dalyvausiu naktiniame bėgime. Birželį vyks neįgaliųjų spartakiada, ten vėl būtinai dalyvausiu“, - kalba vienas iš geriausių savo kategorijoje Lietuvos bėgikų.

Pasak Elektrėnų savivaldybės žmonių bendrijos „Spindulys“ pirmininkės Z. Miguliovos, Egidijus – ne tik puikus sportininkas, jis – ir geras žmogus. „Egidijus visada padės tiems, kam reikia pagalbos. Jis – dar ir savanoris, eina pas kitus neįgaliuosius ir padeda jiems tvarkytis buityje“, - sako Z. Miguliova.

Autorės nuotrauka



Viešas kreipimasis į valdžios atstovus

Lietuvos neįgaliųjų forumo, Lietuvos psichologų sąjungos, Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių bendrijos „Viltis, Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centro, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto, Vilniaus universiteto Psichiatrijos klinikos, Žmogaus teisių stebėjimo instituto, Žmogaus teisių koalicijos, organizacijos „Globali iniciatyva psichiatrijoje“, „Vaikų linijos“ bei Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos atstovai kreipėsi į LR Ministrą Pirmininką Algirdą Butkevičių, sveikatos apsaugos ministrą Vytenį Povilą Andriukaitį, Seimo sveikatos reikalų komiteto pirmininkę Dangutę Mikutienę, bandydami atkreipti dėmesį į psichikos sveikatos priežiūros sistemos trūkumus Lietuvoje.

Pasak specialistų, problemos psichikos sveikatos priežiūros srityje nesprendžiamos daugelį metų.

„Tenka apgailestauti, kad 2007 m. balandžio 3 d. priimta Psichikos sveikatos strategija yra neįgyvendinama. 2008-2010 m. strategijos įgyvendinimo priemonių planas bei 2011-2013 m. tarpinstitucinis veiklos planas neatitinka esminių šios strategijos principų, suformuluotų šešiuose pagrindiniuose uždaviniuose, numatančiuose dviejų pamatinių principų įgyvendinimą: žmogaus teisių užtikrinimą ir sisteminių pokyčių įgyvendinimą psichikos sveikatos priežiūros sistemoje“, - rašoma kreipimesi.

Nevyriausybinių organizacijų bei psichikos sveikatos ekspertų teigimu, Lietuva jau daugybę metų pirmauja tarp Europos Sąjungos šalių pagal savižudybių skaičių: 100 tūkstančių mūsų šalies gyventojų tenka daugiau nei 30 savižudybių. „Pasaulinė praktika rodo, kad savižudybių prevencija yra įmanoma tik veikiant strategiškai, pasitelkus tyrimus bei įgyvendinant Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas“, - teigia specialistai.

Dar viena problema, į kurią bandoma atkreipti valstybės vadovų dėmesį - psichologinės terapijos trūkumas. Pasak specialistų, psichotropiniams vaistams kompensuoti iš PSDF lėšų yra skiriama gerokai daugiau nei apmokėti psichologinėms terapijoms. „Norint suteikti efektyvią pagalbą klientams, psichologinės terapijos turėtų būti skiriamos pirmiau nei gydymas vaistais. Kitais atvejais turi būti skiriamas kombinuotas gydymas“, - rašoma kreipimesi.

Specialistų teigimu, itin prasti Lietuvos vaikų ir paauglių psichikos sveikatos rodikliai. Nuo Nepriklausomybės atkūrimo iki 1996-ųjų vykusios modernių psichikos paslaugų vaikams plėtra iki šiol sustabdyta vos tik užsimezgusi. „Nors struktūrinių Europos Sąjungos fondų lėšos ir buvo panaudotos vaikų psichikos sveikatos priežiūros srityje, tačiau kietųjų investicijų įsisavinimo nelydėjo labai reikalingų modernių paslaugų, skirtų pažeidžiamiems vaikams ir šeimoms, plėtra“, - teigia specialistų komanda.

Be to, mūsų šalyje itin mažai dėmesio skiriama psichikos sveikatos stiprinimui ir psichikos sutrikimų prevencijai. Pasak specialistų, plėtojant tokio pobūdžio programas, skirtas įvairioms visuomenės grupėms, galima būtų ne tik ženkliai pagerinti Lietuvos psichikos sveikatos rodiklius, bet ir plėtoti tyrimais pagrįstą bei efektyvią visuomenės sveikatos politiką Lietuvoje.

Nevyriausybinių organizacijų atstovai ne kartą kėlė klausimą dėl žmogaus teisių užtikrinimo ir priežiūros uždaro tipo institucijose. Tačiau konstruktyvaus atsako į šį klausimą taip ir negauta. „2006 m. birželio 22 d. įsigaliojęs JT Konvencijos prieš kankinimus ir kitokį žiaurų, nežmonišką, žeminantį elgesio bei bausmių taikymo uždraudimą Papildomasis protokolas įtvirtina papildomą nuolatinį nepriklausomą prevencinį žmogaus teisių stebėjimo mechanizmą tiek tarptautiniu, tiek nacionaliniu mastu jį ratifikavusioje valstybėje. Lietuvoje šis protokolas nei pasirašytas, nei ratifikuotas, nors tai padaryti rekomenduoja tarptautinės organizacijos“, - teigiama kreipimesi.

Kreipimosi autoriai atkreipia valdžios atstovų dėmesį į tai, kad šiuo metu galiojanti hospitalizavimo tvarka, suteikianti galimybę sutrikusios psichikos asmeniui taikyti priverstines priemones, neatitinka nei žmogaus teisių, nei šiuolaikinių psichikos sveikatos priežiūros principų.

2013 m. Jungtinių Tautų specialusis pranešėjas kankinimų klausimais pateikė ataskaitą apie kankinimus ir netinkamą priežiūrą sveikatos priežiūros įstaigose, kurioje numatoma, jog bet kokios formos ir trukmės suvaržymai ar atskyrimas turi būti draudžiami visur, įskaitant ir psichiatrijos ligonines. Ataskaitoje taip pat pažymima, kad psichikos sveikatos priežiūra turi būti orientuota į paslaugas bendruomenėje, o ne privers-

tinį uždarymą ir gydymą psichiatrijos ligoninėse.

Išdėstę problemas, kreipimosi autoriai pateikia valdžios atstovams siūlymus, kaip taisyti psichikos sveikatos priežiūros sisteminius trūkumus Lietuvoje:

1. Parengti Psichikos sveikatos strategijos principus atitinkantį 2014-2016-ųjų psichikos sveikatos strategijos įgyvendinimo priemonių planą, kurio pagrindinis tikslas būtų iš esmės reformuoti psichikos sveikatos priežiūros sistemą Lietuvoje.
2. Parengti, patvirtinti ir pradėti įgyvendinti vieningą mokslu ir praktika grįstą Lietuvos savižudybių prevencijos programą, kurioje numatyti išmatuojami siekiniai, rezultatų stebėsenos ir įvertinimo mechanizmas, taip pat - adekvatus finansavimas.
3. Terapijų prieinamumą didinant psichologų, dirbančių pirminiame psichikos sveikatos priežiūros lygyje, skaičių.
4. Plėsti modernias psichikos sveikatos paslaugas vaikams ir paaugliams, remiantis geriausiomis pasaulio praktikomis bei vykdant Psichikos sveikatos strategijoje numatytas užduotis.
5. Diegti ir vykdyti psichikos sveikatos stiprinimo ir psichikos sutrikimų prevencijos programas, skiriant jų vykdymui tiek pat lėšų, kiek yra skiriama medikamentiniam psichikos ligų gydymui Lietuvoje per metus.
6. Parengti psichosocialinės reabilitacijos paslaugų finansavimo aprašą skatinant plėtoti šias paslaugas bendruomenėje, įtraukiant nevyriausybines organizacijas, neapsiribojant psichikos sveikatos centrais ir psichiatrijos ligoninėmis.
7. Inicijuoti ir skatinti nepriklausomą žmogaus teisių stebėseną psichikos sveikatos paslaugas teikiančiose ir LR Sveikatos apsaugos ministerijai pavaldžiose sveikatos priežiūros įstaigose.
8. Inicijuoti naują LR Psichikos sveikatos priežiūros įstatymo projektą, kuris atitiktų Psichikos sveikatos strategijos bei JT Neįgaliųjų teisių konvencijos bendruosius principus, užtikrinant atitinkančius šioms principams priverstinio hospitalizavimo ir gydymo tvarkos reglamentavimą.

Nevyriausybinių organizacijų bei nepriklausomi ekspertai patikino esą pasirengę bendradarbiauti su šalies valdžia, siekdami įtvirtinti šiuolaikiškus psichikos sveikatos standartus Lietuvoje.

Žurnalo „Globa“ informacija

„Uždainuokime kartu“ didysis prizas iškeliaavo į Akmenę



Lina Jakubauskienė

Muzikos šventė varžytuvės „Uždainuokime kartu“ gegužės 16-ąją vyko jau dešimtąjį kartą. Renginyje, skirtame psichikos negalę turintiems žmonėms, šiemet dalyvavo septyniolika kolektyvų iš visos Lietuvos.



Renginio dalyviai šįkart rinkosi Kaune – miesto klubas „Likimo draugai“ tapo pernykštės muzikos šventės nugalėtoju.

Be sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijų kolektyvų, šventėje dalyvavo ir globos namų, žmonių su psichikos negale klubų atstovai, taip pat Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centro psichosocialinės reabilitacijos skyriaus kolektyvai.

„Kasmet dainų šventė sutraukia vis daugiau dalyvių. Mums visiems reikia pabūti kartu, pabendrauti tarpusavyje, susitikti su senais draugais. Džiaugiuosi, kad „Uždainuokime kartu“ tampa tarsi maža Eurovizija – kaskart didysis prizas iškeliauja vis į kitą miestą, kur kitais metais ir rengiama šventė varžytuvės“, - pradėdamas renginį sakė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Šiemet varžytuvių nugalėtojui įsteigtas itin originalus prizas – iš metalo pagaminta stilizuota nata – kuris puikavosi scenoje laukdamas galimybės iškeliauti į miestą, kurio kolektyvas bus pripažintas geriausiu. „Naujasis prizas kelias per miestus ir miestelius, primindamas kolektyvo nariams apie šventę ir joje patirtas teigiamas emocijas“, - sakė V. Nikžentaitis.

Pasak Psichikos sveikatos centro psichosocialinės reabilitacijos skyriaus vadovės Daivos Kalantienės, šventės esmė – ne varžytuvės, o galimybė likimo draugams susitikti ir pabūti kartu. „Dalyvaujame šventėje jau trečiąjį kartą. Esame dėkingi Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijai, kuri priėmė mus į savo tarpą, suteikė galimybę kartu su jais pasirodyti scenoje“, - sakė D. Kalantienė.

Šventei šalies meno kolektyvai rengiasi visus metus. Tai – vėlgi puiki galimybė žmonėms, turintiems psichikos negalę, būti kartu. „Kasmet pasirengimas šventei suburia neįgaliosius, motyvuoja juos kūrybinei veiklai, lavina muzikinius įgūdžius. Dainų šventės dalyviai ne tik renkasi repertuarą, bet ir kuria sceninį įvaizdį, tokiu būdu lavindami savo meninius gebėjimus“, - sakė V. Nikžentaitis.

Šventėje dalyvavę kolektyvai, kaip ir kasmet, privalėjo parengti po dvi dainas, viena iš kurių turėjo būti liaudies. Didžioji dalis kolektyvų rinkosi savo regionui būdingas etnografines dainas. Kai kurios iš jų – senos, originalios ir dar niekur neskambėjusios. Antroji daina, kurią turėjo padainuoti žiūrovams kolektyvai – populiarioji arba estradinė. Dainininkai rinkosi tiek Lietuvos, tiek užsienio autorių populiarias dainas, didžiąją dalį



iš kurių mokėjo ir smagiai traukė visa žiūrovų salė.

Varžytuvių dalyvius šįkart vertino itin solidi komisija, kurią sudarė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos, Psichikos sveikatos centro psichosocialinės reabilitacijos skyriaus, Globos namų atstovai. Tačiau bene laukiamiausiu ir mylimiausiu komisijos nariu tapo garsus dainininkas Vytautas Šiškauskas, sutikęs ne tik dalyvauti šventėje, bet ir padainuoti jos dalyviams be įžymiems menininkams įprasto solidaus honoraro.

Pasak dainininko, kuris pažadėjo dalyvauti ir kitąmet vyksiančioje neįgaliųjų šventėje, labdaros renginiai – svarbi jo darbo dalis. „Jei tik turiu galimybę, visada dalyvauju panašiuose renginiuose. Juk smagu dovanoti žmonėms šventę“, – kalbėjo V. Šiškauskas, padainavęs šventės dalyviams keletą žinomų ir naujų dainų.

Vos jam uždainavus, šventės dalyviai ir žiūrovai ne tik traukė kartu – visos laisvos didžiulės žiūrovų salės erdvės išsyk prisipildė šokančiųjų. Pasak renginio dalyvių, mėgiamo dainininko pasirodymas tapo smagiausia šventės dalimi, ne tik pakėlusia nuotaiką, bet ir palikusia gausybę teigiamų emocijų.

Derėtų nepamiršti ir nuoširdaus Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centro psichosocialinės reabilitacijos skyriaus savanorių, ne tik padėjusių organizuoti šventę, bet ir šmaikščiai bei žaismingai ją pravedusių, darbo. „Dalyvaujame šventėje jau trečiąjį kartą, tačiau vedančiųjų kailyje pabuvoti teko pirmą kartą. Tikimės, kad pirmasis blynas nelabai prisivilo“, – sakė žavūs ir žiūrovų simpatijas spėję pelnyti renginio vedėjai Mantvilė ir Mantas.

Abu jie dirba su neįgaliaisiais Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centro psichosocialinės reabilitacijos skyriuje. „Šventė buvo puiki galimybė pamatyti žmones, su kuriais kasdien tenka dirbti, kitoje šviesoje. Tikimės, kad mūsų pastangos rengiantis šventei nenuėjo veltui, ir mums pavyko prisidėti prie geros dalyvių nuotaikos“, – kalbėjo Mantvilė.

„Uždainuokime kartu“ šįkart skambėjo įvairiausios dainos – nuo etnografinių liaudies iki smagių estradinių ar populiariųjų kūrinų. Kolektyvų sudėtis taip pat buvo labai skirtinga – nuo kvarte-

to iki didžiulio choro, kur kiekvienas dalyvis dar grojo nesudėtingais muzijos instrumentais.

Seniausiai šventėje dalyvaujantys muzikiniai kolektyvai gyvuoja ne vienerius metus. Štai Pasvalio skyriaus kolektyvas „Užjauk draugą“ jau atšventė kūrybinės veiklos dešimties metų sukaktį. Kolektyvas koncertuoja ne tik savaime krašte, bet ir kituose Lietuvos miestuose.

Dešimtmetį šiemet švęs ir Plungės sutrikusios psichikos žmonių

Akmenę iškeliavo ir naujai įsteigtas prizas. Taigi jau aišku, kad kitais metais „Uždainuokime kartu“ vyks Lietuvos pakraštyje įsikūrusioje Akmenėje.

Atminimo dovanėlės įteiktos ir visiems „Uždainuokime kartu“ varžytuvėse dalyvavusiems kolektyvams.

Didžioji dalis šventės dalyvių skirstėsi pakilios nuotaikos. Be abejo, būta ir nusivylusių, kuriems šįkart nepavyko laimėti varžytuvių bei išsivežti namo išsvajotojo didžiojo prizo. Laimė, tokių būta



globos bendrijos „Mūsų atžala“ vokalinių ansamblių. Pirmenybę šio kolektyvo nariai teikia sakralinės muzikos kūriniais. Stepo Bidvos vadovaujamas kolektyvas ir šįkart nustebino žiūrovus sudėtingais ne lietuvių kalba atliktais kūriniais – Cesar'io Franck'o „Panis Angelicus“ bei Ennio Morricone ir Andrea Morricone „Nuovo Cinema Paradiso“.

Dešimt metų gyvuoja ir Akmenės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos kolektyvas, beje, tapęs šiųmetės šventės nugalėtoju.

Daivos Kvaukienės vadovaujamas kolektyvas žiūrovams pateikė smagią ir nuotaikingą lietuvių liaudies dainos „Kur upelis teka“ inscenizaciją bei sudainavo savo krašto dainą „Ten kur Venta“. Į

nedaug, ir visų dalyvių šventinės nuotaikos jie nesugadino.

„Nuoširdžiai dėkojame Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijai už galimybę dalyvauti šventėje. Be abejo, nieko nėra amžino – yra tik tai, kas trunka labai ilgai. Linkime, kad jūsų rengiamos dainų šventės trukėtų kaip galima ilgai, kad jos ir toliau būtų smagios ir suteikiančios daugybę teigiamų emocijų dalyviams, kad organizatoriai neišsisemtų ir parengtų jas kuo įvairesnes. Beje, dalyviai neturėtų žūtbūt stengtis laimėti. Juk svarbiausia – dalyvauti šventėje, pabūti visiems kartu“, – sakė Kupiškio socialinės globos namų direktorius Dainius Bardauskas.

Autorės nuotraukos

Įžymūs žmonės su psichikos negale

Nemažai įžymių žmonių, palikusių ryškų pėdsaką pasaulio kultūros istorijoje, turėjo vienokių ar kitokių psichikos sutrikimų.

Tyrimų rezultatai

Stokholmo Karolinos universiteto mokslininkai įrodė, jog talentingi žmonės dažniau kenčia nuo psichikos sutrikimų. Prie tokios išvados prieita ištyrus daugiau nei milijoną pacientų.

Specialistų teigimu, ypač stiprus ryšys tarp šizofrenijos ir rašytojų. Rašytojai taip pat dažnai būna linkę į toksikomaniją, depresiją, nerimo ar bipoliarinius sutrikimus. Dar viena rizikos grupė – fotografai ir šokėjai.

Tyrimo autoriai pabrėžia, jog kūrybingi žmonės dažniau gimsta šeimose, kur buvo sergančiųjų psichikos ligomis.

Į kūrybingų žmonių, kentėjusių nuo vienokių ar kitokių psichikos sutrikimų, sąrašą galima įtraukti daugybę įžymių žmonių – Zigmundą Froidą, Aleksandrą Puškiną, Michailą Lermontovą, Albertą Einšteiną ir kt.

Kaip skelbia mokslininkai, tyrimų rezultatai suteikia galimybę pažvelgti į psichikos sutrikimus vertinant juos ne tik kaip ligą, bet

kaip ir tam tikrus talentą lydinčius reiškinius.

Žmogaus psichika – itin sudėtinga, čia sunku viską sudėlioti į lentynėles pagal tam tikrą tvarką. Mokslininkų manymu, kai kuriuos asmenybės bruožus, susijusius su psichikos sutrikimais, galima vertinti kaip svarbius žmogaus talentui. Tačiau, antra vertus, mokslinio darbo autoriau nesūlo romantizuoti psichinę negalę turinčio žmogaus paveikslą.

Talento priežastis

Didelio kūrybinio produktyvumo priežastis – smegenų stimuliacija esant hipomaniakinei psichikos būsenai (ciklotimija arba cirkuliarinė psichozę), kuomet nuotaika nuolat kinta nuo vieno kraštutinumo prie kito, nuo gilios depresijos iki nenusakomos euforijos. Kūrybinės būsenos pakilimas bei darbingumas susiję su perėjimu nuo prastos nuotaikos prie geros, kuomet gyvenimas atrodo kur kas ryškesnis ir įdomesnis, o darbingumas, minčių atšrumas ir kūrybinis polėkis neturi ribų.

tačiau jo kelionės nebuvo ilgos. L. Tolstojus susirgo plaučių uždegimu ir privalėjo sustoti nedidelėje Astapovo stotelėje, kur netrukus ir mirė.

Džonatanas Sviftas

Anglų ir airių rašytojas Džonatanas Sviftas, be kitų kūrinių, išgarsėjo fantastiniu kūriniu „Guliverio kelionės“ ir satyriniu pamfletu „Kuklus pasiūlymas“.

Ilgą laiką D. Sviftas gyveno lėtai grimzdamas į beprotybę. Nors, remiantis rašytojo Willio Duranto žodžiais, „tam tikri dvasinės negalės

Tarp žmonių, kuriems buvo nustatytas šis sutrikimas, buvo ir įžymūs dailininkai, ir politikai, ir rašytojai. Tai – Nikolajus Gogolis, Robertas Šumanas, Vincentas Van Gogas, Teodoras Ruzveltas, Vinstonas Čerčilis bei Ernestas Hemingvejus.

Ne vieną psichikos sutrikimą, pasak biologų, galėjo turėti Johanas Volfgangas Getė, Arturas Šopenhaueris, Aleksandras Puškinas, Čarlzas Dikensas, Martinus Liuteris ir Čarlzas Darvinas. Štai V. J. Getė, kalbėdamas apie save, teigė, kad jo prigimtis svyruoja „tarp audringos linksmybės ir skausmingos melancholijos būsenų“.

Garsūs rašytojai, kentę nuo psichikos sutrikimų

Rašytojų gyvenimas ir darbas (ypač jei kalbama apie grožinę literatūrą) visada susijęs su didele rizika labiausiai pažeidžiamai asmenybės sričiai – jo sąmonei. Talentingo rašytojo kelias į šlovę, koks bebūtų lygus žvelgiant iš šalies, visada lydimas pavojingų žaidimų su nežinomais, draudžiamais ar beprotiškais dalykais.

Išvardinsime keletą rašytojų, kurių talentą lydėjo psichikos sutrikimai.

požymiai pasirodė 1738 metais“, niekas negalėtų pasakyti, kada D. Svifto asmenybės pakitimai tapo negrįžtami.

Žinoma tik tai, kad 1742 m. rašytojo būseną jau buvo neadekvati. W. Durant aprašo epizodą, kuomet „penki žmonės laikė D. Sviftą, kuris bandė išsilupti savo skaudančią akį“. Po šio įvykio rašytojas nutilo ir metus neištarė nė žodžio.

Filipas K. Dikas

1974-ųjų pabaigoje rašytojas fantastas Filipas K. Dikas, kentėjęs nuo priklausomybės amfetaminui, ilsėdamasis namuose po protinio danties traukimo procedūros, išvydo gausybę ryškių haliucinacijų.

Jos kartojosi keletą mėnesių – ryškios geometrinės figūros dėliojosi ant religinio pobūdžio scenų ir, kaip atrodė Dikai, suteikė galimybę jam savaip suprasti bažnyčios istoriją bei literatūrą.

Levas Tolstojus



Įžymiųjų romanų „Karas ir taika“, „Ana Karenina“ autorius išgarsėjo sudėtingais siužetais, kuriems būdingi filosofiniai bei istoriniai nukrypimai. Kurdamas savo personažus (jų suskaičiuojama ne vienas tūkstantis), L. Tolstojus bandė apsisaugoti nuo liūdesio ir baimės, kuriuos išgyveno kankinamai ieškodamas atsakymų į žmonijai svarbius klausimus.

Rašytojas kentėjo dėl dažnų, gilių ir ilgalaikių depresijos priepuolių. Sulaukęs 83-ųjų, rašytojas nusprendė tapti keliaujančiu asketu. Gaila,





„Man atrodė, kad buvau išprotėjęs visą gyvenimą ir netikėtai įgijau protą“, – taip aprašė F. K. Dikas savo priepuolį. Jis tikino, kad nuo to laiko pradėjo gyventi dvigubą gyvenimą, kurio viena pusė priklausė jam pačiam, o kita – krikščioniui, vaikomam po Senąją Romą. Tuo metu rašytojas sukūrė romaną „Laisvas Albemuto radijas“ ir trilogiją „Valis“.

Džekas Keruakas



Džekas Keruakas savo svarbiausią kūrinį „Kelyje“ sumanė kaip įprastą romaną, kurį turėjo sudaryti dešimt dalių. Tačiau galutinis variantas – 36 metrų ilgio ritinys, kur užfiksuotas nepertraukiamas sąmonės srautas (autorius, baigdamas vieną mašinos puslapį, priklijuodavo jį prie naujo lapo).

Šis unikalus būdas rašyti neatrodytų toks keistas, jei žinotume, kad Keruakas savo kūrybines galias stiprino alkoholio, mariuanos ir benzedrino kokteiliumi.

Atleistas iš JAV Karinių pajėgų su formuluote „šizoidinė asmenybė“, D. Keruakas nėrė į gyvenimą, kupiną džiaz, narkotikų ir klajonių po pasaulį.

Ernestas Hemingvejus



Šio rašytojo psichikos būklė buvo toli gražu nestabili. Didžiąją gyvenimo dalį E. Hemingvejus,

kaip ir daugelis kitų menininkų, kentėjo nuo priklausomybės alkoholiui. Tačiau būta ir kitų diagnozių – nuo bipoliarinės psichozės iki smegenų traumos bei narcizizmo.

Rašytojui teko gydytis psichiatrijos klinikoje, kur po penkiolikos elektros šoko terapijos seansų jis visai prarado ir atmintį, ir gebėjimą dėstyti mintis. Išrašytas iš ligoninės, 1961-ųjų liepą, E. Hemingvejus nusišovė iš savo mėgstamiausio šautuvo.

Markizas de Sadas

Markizo de Sado vardas susijęs su šiek tiek neįprastu gyvenimo būdu. Jis išgarsėjo tuo metu revoliucine seksualinės laisvės teorija. Ją markizas išdėstė savo literatūriniuose tekstuose. O „sadzizmu“ pradėtas vadinti seksualinis pasitenkinimas, suteikiamas kitam žmogui drauge su kančiomis ir pažeminimu.

1803-iaisiais, Napoleono Bonaparto įsakymu, markizas buvo be tyrimo ir teismo uždarytas į kalėjimą, po to pripažintas nepakaltinamu ir paguldytas į Šarapontono psichiatrijos kliniką. Tačiau ir ten de Sadas įsigudrino rašyti pjeses ir gyventi palaidą gyvenimą iki pat mirties 1814-iaisiais.



Silvija Plat

Savo garsiajame romane „Po stiklo gaubtu“ Silvija Plat aprašė savo pirmąjį bandymą nusižudyti. Tai nutiko 1953-iaisiais. Klinikinė depresija, nuo kurios kentėjo rašytoja, buvo gydoma gana naujais ir nepatikrintais metodais, tarp jų – ir elektros šoku.

Po tokios terapijos kurso rašytoja pasijuto blogiau ir pabandė nusižudyti. Šį kartą bandymas nepavyko, o gydymas tapo dar intensyvesnis.

Po to buvo dar keletas bandymų žudyti, kol vienąsyk trisdešimtmetė S. Plat buvo aptikta negyva savo bute.



Edgaras Allanas Po

„Tamsių“ pasakojimo autoriaus sąmonė buvo kupina demonų, kurie apsigyveno ir jo kūrinuose. Po žmonos mirties E. A. Po prisipažino: „esu neįtikėtinais nervingas ir pasiduodantis išpuoliams. Aš taip bepročiu, kurį lydi siaubingai ilgi sveiko proto tarpsniai“.

1849-ųjų spalį E. A. Po surastas besibastantis Baltimorės gatvėmis. Jis negalėjo paaiškinti, kaip ten atsidūrė ir pasakyti ką nors prasmingo. Kitą dieną jis mirė vietos ligoninėje.



Virdžinija Vulf

Deginanti Virdžinijos Vulf proza slepia ne tik kūrybos dvasią, bet ir neįtikėtinus rašytojos likimo vingius.

Ankstyvoje vaikystėje netekusi motinos ir sesers, ji patyrė ir seksualinę įbrolių prievartą.

Per visą savo gyvenimą Virdžiniją kovojo su gilia depresija priepuoliais. Jos neapleido galvos skausmai, balsai, regėjimai. Keletą kartų ji bandė nusižudyti.

1941-ųjų kovo 28-ąją Virdžinija prisikimšo palto kišenės akmenų ir nusiskandino upėje.



Pagal užsienio spaudą parengė
Lina Jakubauskienė

Atsiminimas

Justina

Širvintų psichikos neįgaliųjų bendrija „Lemties bičiuliai“

Nakties vėsa

Veidas sidabrinėje mėnulio šviesoje. Tai aš. Žvelgiu į save ir vis dar tikiu, kad tu šalia. Tamso paslėpti juda šešėliai. Štai ir vėl blyškų veidą uždengia apgaulės skraistė, o krūtinėje kažkas sudūžta į smulkias šukes. Juodi sutemų pirštai staigiai pasitraukia, nuvyti nelaukto spindulėlio, vos akimirką tespėję paglamonėti sužvarbusią širdį. Jie kaip vėjas; nesugaunami, neapčiuopiami pradingsta tolimiausiame kamputyje.

Dangaus aksomo minkštumas

Rankos sidabrinėje mėnulio šviesoje. Stebiu jas, nubalusias, pavargusias. Siekiu jų, bet pirštų galiukai atsimuša į stiklinę pertvarą, skiriančią mane nuo tavęs. Priglaudžiu kaktą. Šaltis šiurpuliais perbėga visu kūnu. Šaukiu tave, bet žinau: tarp mudviejų gili praraja ir tų žodžių neišgirsi. Šauksmas, virtęs kuždesiu per amžius klajos tarp žvaigždžių danguje. Kelio atgal nėra. Tik liūdesys ir ilgesys seka paskui, apgaubia, pasiglemžia ir nuskandina savyje.

Žvaigždžių spindesys. Lūpos sidabrinėje mėnulio šviesoje. Lūpos, kurios daugiau nieko nebepasakys. Bet aš jaučiu, kaip tolstantis tavo atvaizdas pasako daugiau nei balsas. Giliai viduje šėlsta ir kvailioja mano siela, kaustoma kūno it kalėjimo. Apima laukinis kvaitulys, viskas sukasi, mainosi. Ir nors niekad nešnabždėjai meilių žodelių, mano širdis kažko vis dvejoja.

Ryto žaros gaiva. Vėl ilgesys, vėl liūdesys... Ar įmanoma tai iškęsti? Jei tu tik atsiminimas, tai kas esu aš? Galiu išsaugoti tave savyje... kad nebūčiau viena.

Saulės šviesa. Veidas maudosi skaisčiuose rytmetiniuose spinduliuose. Jis mano. Žvelgiu į save ir vis dar tikiu, kad tu šalia. Kad esi dalis manęs... Manasis žvilgsnis susiduria su atspindžiu ir aš nusijuokiu. Skardžiai, linksmi. Atspindys nepyksta. Jo skruostas įskilęs... Galbūt ir veidrodžiai moka šypsotis?

Žmogus vandenyne

Vandenynas, neturintis pradžios nei pabaigos ir žmogus, grimztantis gilyn. Vis gilyn. Kaip tas akmuo – iki dugno. Rankom išskėstom, akim atmerktom, be vilties. Bet

dugno nėra ir niekados nebus. Saulė viršuje – tik šešėlis, tolimas it aidas, sparčiai nykstantis, bet vis dar dėmesio centre tarsi vienintelis išsigelbėjimas. Žmogus spardosi, bet tebeskęsta, nes nieks neišmokino plaukti, o ir jokio šapelio nėra įsitvert. Per toli... per gilų...

Anapus kažkas kvėpuoja, tiesia pirštus į erdvę, betrūksta tik mosto, kad krantas būtų pasiektas, bet dar toli, per toli...

Dusulys, skendimas kiaurą parą tik gilyn, kaip tas akmuo, kol nuguls į smėlį. Bet žmogus nepasiduos, ne, negalima dabar, kai kažkas kvėpuoja, nes jo laukia krantas anapus ir saulė.

Kažkas atsibunda, bet vandens nėra, o ir niekad nebuvo, tik tas žmogus vandenyne dar skęsta, iki dugno. Kovoja, bet skęsta, rankom išskėstom, akim atmerktom, vis gilyn.

Dusulys, skendimas visą dieną, bet žmogus nepasiduos, tik ne dabar, kai kažkas gali kvėpuoti, nes tai tebuvo sapnas, nes jo laukia krantas anapus ir saulė.

Vandenynas, neturintis pradžios nei pabaigos ir žmogus, kurio nebėra šiapus pasaulio, nes jam dar liko mostas, kol pirštų galiukais palies vandens paviršių, dar vienas – kol atsibus.

Patarlės

Aloyzas Samuolis, Elektrėnai

- Kas priima pamokymus, eina gyvenimo keliu, o kas atmeta perspėjimus, eina į pražūtį.
- Neapykanta sukelia vaidus, o meilė padengia visas nuodėmes.
- Kas mirkčioja akimis, sukelia vaidus, o tauškiantis kvailystes pats suklyps.
- Teisiojo liežuvis yra rinktinis sidabras, o nedorėlio širdis nieko neverta.
- Melagių nekenčia Viešpats, bet jis mėgsta tuos, kurie elgiasi sąžiningai.
- Liūdesys žmogaus širdyje slegia jį, o geras žodis pralinksmina.
- Maloni kalba – gyvybės medis, šiurkšti kalba prislegia dvasią.
- Turtų netrūksta teisiojo namuose, o nedorėlio turtas – vieni rūpesčiai.
- Kaip erškėtis girtuoklio rankose, taip patarlė kvailio burnoje.
- Pažinsi paukštį iš plunksnų.
- Lazda – senatvės parama.
- Liga pėsčia nevaikšto, raita jodinėja.
- Žolė nuo ligos, bet ne nuo mirties.

Darius Pauša, Panevėžio bendrija „Šviesos spindulys“

Niekas, arba eilėraštis apie nieką

Aš esu nieka...
Todėl ir apie nieką rašau, kalbu,
Ir šiuo savu jausmu jus apkabinu,
Ieškodamas nepamesto
ir besidžiaugdamas atradimu.

Aš tarp naijumo ir gelmės,
Visad beieškas išeities,
Ilgai ilgėdamasis meilės gyvenu,
Nes ji man – viena
gyvenimo prasmė.

Ir kelio kito neieškosiu jau,
Eisiu kur duota
nesustodamas toliau,
Nors visiškai siauru, neišmintu taku,
Svarbu, kad sau teisingu ir
kitiems aiškiu.

Regis, viltinga visa
kas aplink mane,
Bet aš sukuosi tik savam rate,
Ir kai į viską pažvelgiu
bendru žvilgsniu,
Nieku pavirsta tai,
kuo taip šventai tikiu.

Rokiškis, Aldona Matelienė

Vasara, išvažiuoju į kaimą

Išvažiuoju į kaimą
Atsigersiu tylos
Ir pajusiu palaimą
Kai žiogeliai užgros!

Kaip pakvips kiemas mėtom
Ir lakštingalos suoks.
O širdis tarsi vaikas,
Taip linksmi nusijuoks.

Nusijuokiu lyg nebūtų
Nei vargo nei kančių.
Vėl iš naujo pajusiu,
As esu, kas esu.

Čia gimiau, čia užaugau,
Čia ir vėl sugrįžtu.
Ir gyventi iš naujo,
Rodos, vėl atgimstu.

Kai per žydinčias pievas
Ankstų rytą brendu,
Ir tų žemuogių skonį
Vėl burnoj pajuntu.

KAIP PASAKA MIRŠTA

Šlama mirusio rudens lapas.
Skudurėliai laiškų padegty.
Ir lyg šaukia kažkas iš toli,
nubalavusiu ramumu naktų.

Gal iš viso nebuvo gyventa,
gal tik sapną akių mėlynų
Mėnesienų sidabro prisemtą,
Meilę saugantį langą menu.

Ir visur aš matau šitą langą.
Užsimerkiu – sužiūra jinai.
Ten matau aš nuskendusį dangų,
Ir save, nuskendusią tenai.

Joga gydo psichikos sutrikimus



Kaip žinoma, joga padeda sustiprinti sveikatą. Tačiau, remiantis pastarojo meto tyrimais, ji teigiamai veikia ir žmogaus protą.

„Joga tapo kultūrinio reiškinio, kurio teigiamo efekto kol kas neįvertina tradicinė medicina. Tačiau, atlikus eksperimentą, kuriame dalyvavo šimtas savanorių, pasirodė, kad joga teigiamai veikia ir žmogaus psichiką“, - kalba tyrimą atlikę mokslininkai.

„Didžioji dalis žmonių žino apie tai, kad joga veikia žmogų raminausiai. Žmonės pasijunta geriau atlikę tam tikrus fizinius pratimus. Tačiau, atlikus jogos pratimus, praskaidrėja ir žmonių mintys, jie pradeda geriau suprasti aplinką bei aplinkinius. Remdamiesi tyrimų rezultatais galime teigti, kad joga pagerina psichikos būklę ir gali padėti žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų“, - kalba tyrimo autorius daktaras Murali Doraisvami.

Mokslininkų teigimu, joga teigiamai veikia psichiką, gydo lengvas depresijos formas, padeda atsikratyti nemigos, palengvina šizofrenijos simptomus.

Mokslininkai nagrinėjo šešiolika žmogaus sveikatos aspektų ir priėjo prie išvados, kad joga teigiamai veikia žmogaus psichiką, tačiau nepalengvina būklės sergant virškinamojo trakto ar kitų organų ligomis.

Tyrimą atlikę mokslininkai pabrėžia, kad eksperimento, kuriame dalyvavo apie šimtą savanorių, rezultatai negali būti laikomi patikimais – tam reikėtų daugiau ir platesnių tyrimų. Tačiau, mokslininkų teigimu, joga žmogaus or-

ganizmą veikia panašiai kaip antidepresantai.

Atliekant jogos pratimus, žmogaus smegenyse išsiskiria medžiagos, žinomos kaip neurotransmiteriai – jos padidina išsiskiriančio serotonino, kitaip vadinamo laimės hormonu, lygį.

Derėtų pabrėžti, kad gydymo joga metodus garsiausiose pasaulio klinikose naudojamas jau seniai. Jogos pratimai padeda stabilizuoti psichikos būklę veteranams, taip pat iš kovos lauko grįžusiems kariams. Jogos metodu gydomas didžiųjų šalių armijos karių, grįžusių iš karinių konfliktų zonų, potrauminis stresinis sindromas. Mokslininkai teigia: jau šiuo metu pakanka įrodymų, kad joga pagerina psichikos negalė turinčių žmonių sveikatą.

Tačiau joga nėra panacėja, kuri galėtų išgydyti psichikos ligas. Derėtų prisiminti, kad esama ligų, kurios gydomos vien tik vaistais. „Mūsų tyrimo išvadas derėtų pagrįsti platesnio masto praktiniais tyrimais. Neteigiame, kad visi psichinėmis ligomis sergantieji turėtų atsakyti vaistų ir imtis jogos pratimų. Kalbama tik apie realią jogos naudą ir jos potencialą. Bet kuriuo atveju gydymas joga turėtų tapti alternatyva žmonėms, kurie negali sau leisti naudoti brangių vaistų ar kitais būdais gydyti psichikos sutrikimų“, - sako M. Doraisvami.

*Pagal užsienio spaudą parengė
Lina Jakubauskienė*



Gaminame patys

Maisto gaminimas – ne tik puikus būdas atsipalaiduoti, bet ir palepinti šeimyną gardžiais valgiais. Savo skaitytojams kiekvieną kartą žadame pateikti ne tik nesudėtingų, bet ir sveikų valgių receptus.

Turite savo firminį patiekalą, gaminate ką nors itin gardaus? Pasidalinkite savo valgių receptais. Tuomet Jūsų sumanytais gardumynais galėsite mėgautis drauge.

Skanaus

Burokėlių krapačio

Sudėtis:

2 nedideli burokėliai
1 šaukštas citrinos sulčių
1 šauštelis medaus
3 šaukštai alyvuogių aliejaus
Skiltelė smulkinto česnako
Pusės greifrito sultys
Šaukštas kaparėlių
Žiupsnelis druskos
Truputis druskos

Gaminimo būdas:

Burokėlių nulupame ir kiek įmanoma ploniau supjaustome (patogiausia naudoti bulvių skutuką). Visus produktus sumaišome ir užpilame ant burokėlių griežinėlių. Palaukiame pusvalandį, kad skonis įsigertų.

Pikantiška varškė:

Sudėtis:

1 pakelis varškės
2-3 stiebai salierų
1 obuolys
2-3 skiltelės česnako
1 šaukštas pakepintų saulėgrąžų (be lukštų)
2 šaukštai grietinės
2 šaukštai majonezo
Druskos pagal skonį

Gaminimo būdas:

Varškę sutrinkite, saliero stiebus ir obuolį supjaustykite kubeliais. Česnako išspauskite arba smulkiai supjaustykite. Pekepinkite saulėgrąžas. Viską sumaišykite.

Ananasų mišrainė Elektrėnų „Spindulio“ bendrijos pateiktas receptas

Sudėtis (4 porcijos):

1 indelis konservuotų kukurūzų
1 indelis konservuotų ananasų
2 šaukštai majonezo
2 skiltelės česnako

Gaminimo būdas:

Ananasus ir kukurūzus nukošti ir trumpam palikti, kad nuvarvėtų. Smulkiai supjaustyti česnako. Viską sumaišyti su majonezu. Tinka prie paukštienos patiekalų.



Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių bendrijos žurnalas „Globa“

Redaktorė Lina Jakubauskienė. Tel. 8 699 788 27. El. p. lina@cargo.lt
Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė. Tel. 8 685 285 58

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

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



9 772335 857000