

Lietuvos sutrikusios psichikos  
žmonių globos bendrijos žurnalas

# Globala



**Nr. 3,**  
2013 m., spalio

Ar psichikos sveikatos stiprinimas ir  
psichikos sutrikimų prevencija liks tarp  
Europos Sąjungos politikos prioritetų? **4 p.**



Meno terapija kaip  
gydymo metodas  
**20 p.**



Vilniaus  
psichoso-  
cialinės  
reabilitaci-  
jos cen-  
tras: reali  
galimybė  
grįžti į dar-  
bo rinką  
**14 p.**





**Redaktorė  
Lina Jakubauskienė**

## Mieli „Globos“ skaitytojai,

Jūsų rankose – jau trečiasis Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos leidinio „Globa“ numeris. Kaip matyti iš viršelio, jis – rudėninis.

Priimta sakyti, jog ruduo – derliaus metas. Šis metų laikas turtingas spalvų bei atspalvių, tačiau nepastoviausias savo orais ir nuotaikomis. Tai – trumpėjančių dienų, ilgėjančių naktų, tamsos metas. Dažnai rudenį žmonės apninka depresiją, paūmėja ligos, ištinka krizės. Todėl trečiajame žurnalo numeryje itin daug dėmesio skiriame šioms problemoms. Tikimės, kad perskaite doc. dr. Aistės Diržytės parengtą straipsnį „Kaip išgyventi krizę?“, gebėsime rasti išeitį net iš sudėtingiausių gyvenimiškų situacijų.

Apie aktualias psichikos sveikatos priežiūros problemas kalbėta ir Kupiškėje vykusioje apskrito stalo diskusijoje „Psichikos sveikatos priežiūra bendruomenėje: iššūkiai, problemos, bendradarbiavimo perspektyvos“. Reportažą iš šio renginio taip pat rasite žurnalo puslapiuose.

Trečiajame „Globos“ numeryje pateikiame informaciją apie neįgaliesiems svarbų Vilniuje vykusį ekspertinį pirmininkavimo ES tarybai renginį – konferenciją „Psichikos sveikata: iššūkiai ir galimybės“. Apie šį bei dar vieną reikšmingą įvykį – spalio pradžioje Vilniuje vykusį sveikatos ministerijų gydymo ir slaugos vykdomųjų pareigūnų susirinkimą – žurnalo skaitytojams maloniai sutiko papasakoti VU Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinikos bei Visuomenės sveikatos instituto docentas, med. dr. Arūnas Germanavičius.

Spalio dešimtąją minėta Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Ta proga sostinėje atidaryti Savarankiško gyvenimo namai psichikos ir proto negalią turintiems žmonėms. Jie įsikūrė Naujojoje Vilnioje, dviejuose rekonstruotuose pastatuose. Naujuosiuose namuose neįgalieji gyvens savarankiškai – tvarkysis buitį, planuos išlaidas, gamins maistą ir turiningai leis laisvalaikį. Socialiniai darbuotojai padės jiems ugdyti savarankiško gyvenimo ir socialinius įgūdžius, kad šie žmonės galėtų būti visaverčiais visuomenės nariais. Tokie savarankiško gyvenimo namai – kol kas pirmieji Lietuvoje.

Žurnalo „Globa“ komanda kas mėnesį tradiciškai aplanko bent vieną iš Bendrijos skyrių. Šįkart pasirinkome Kauno bendriją „Prošvaistė“. Fotoreportažas iš šios bendrijos – taip pat žurnalo puslapiuose.

Atsivertę žurnalą taip pat galėsite pamatyti, kuo gyvena Kupiškio socialinės globos namų gyventojai. Reportažas su nuotraukomis – šiame „Globos“ numeryje. Čia pat rasite ir fotoreportažą iš sostinės Vasaros gatvėje įsikūrusio Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centro.

Nevyriausybinių organizacijų atstovams itin svarbu tinkamai parengti projektus – nuo to priklauso galimybė gauti finansavimą vienai ar kitai veiklai. VŠĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“ rugsėjį surengė mokymus Nevyriausybinių organizacijų atstovams Kaune, kur supažindino su praktine gerąja projektų rengimo ir valdymo patirtimi. Svarbiausios mokymų tezės – taip pat mūsų žurnalo puslapiuose. Čia pat rasite ir įdomesnių neįgalųjų kūrybos pavyzdžių bei gardesnių valgių receptų.

Žurnalo „Globa“ rengėjai neketina užmigti žiemos miego – vos išleidę trečiąjį numerį, imsime rengti ketvirtąjį, kuris išeis prieš pat Kalėdas. Lauksime informacijos apie Jūsų bendrijose vyksiančius šventinius renginius, taip pat Kalėdinių valgių receptų.

Baltos ir gražios Jums žiemos pradžios, mieli žurnalo skaitytojai.



# Konferencijoje – apie iššūkius psichikos sveikatos srityje

Spalio 10–11 dienomis Vilniuje vyko konferencija „Psichikos sveikata: iššūkiai ir galimybės“ – ekspertinis pirmininkavimo ES Tarybai renginys. Konferencijoje dalyvavo apie 200 dalyvių iš Europos Sąjungos, šalių kandidačių, Europos laisvosios prekybos asociacijos bei Rytų partnerystės šalių.

Konferencijoje pranešimus skaitė lektoriai – pripažinti specialistai iš daugiau nei dešimties Europos šalių, be to, joje dalyvavo Europos Komisijos Sveikatos reikalų komisaras Tonio Borg, Europos Komisijos Sveikatos ir vartotojų reikalų generalinio direktorato atstovas Michael Hübeler, Pasaulio sveikatos organizacijos atstovas Matt Muijen.

Konferencijos tikslas – skatinti Europos pakto dėl psichikos sveikatos ir gerovės įgyvendinimą bei paraginti skirtingų sričių (sveikatos, socialinių reikalų, švietimo) specialistus, mokslininkus, akademines visuomenės, nevyriausybinių organizacijų ir valstybinių institucijų atstovus pasidalyti sukaupta patirtimi, aktyvinti bendradarbiavimą bei psichikos sveikatos sutrikimų prevenciją. Ypatingas dėmesys buvo skiriamas psichikos sveikatos



politikos įgyvendinimui atsižvelgiant į socialinius ir ekonominius psichikos sveikatos sutrikimų gydymo ir prevencijos kaštus bei naudą, vykdant veiksmingą psichikos sveikatos sutrikimų prevenciją.

Be to, buvo aptariama investavimo į psichikos sveikatą svarbą, nes tai glaudžiai susiję su tvariomis sveikatos, socialinėmis ir ekonomikos sistemomis. Taip pat konferencijoje buvo aptariamasi vaikų, jaunų, darbingo amžiaus ir pagyvenusių žmonių psichikos sveikatos, alkoholio vartojimo poveikio, savižudybių rizikos ir depresijų valdymo, stigmatizmo psichikos sveikatos srityje bei žmogaus teisių užtikrinimo įgyvendinimo temos.

Psichikos sveikatai įtakos turi įvairūs veiksniai: šeimos gyvenimo, švietimo, darbo, migracijos, gyvenimo sąlygų, gyvenamosios aplinkos. Gera psichikos sveikata yra ypač svarbi ekonominiam Europos augimui ir socialinei raidai.

Europos Sąjungoje psichikos sveikatos klausimas aptariamas vis garsiau ir pripažįstamas vis svarbesniu. Deja, beveik 50 milijonų Europos Sąjungos piliečių (tai – beveik 11 proc. gyventojų) turi psichikos sveikatos sutrikimų.

Tiek depresija, tiek savižudybės yra vienos skaudžiausių ir aktualesnių problemų visose Europos Sąjungos šalyse. Psichikos sveikatos sutrikimai yra dažna neįgalumo priežastis. Daugėja vaikų ir jaunų žmonių, turinčių psichikos sveikatos problemų, dėl kurių jaunuoliai būna nepajėgūs dirbti. Kitas nepaprastai svarbus aspektas – tai egzistuojančios išankstinės nuostatos dėl psichikos sveikatos sutrikimų. Psichikos sutrikimų turintiems žmonėms būtinas visuomenės supratimas ir palaikymas, reikia nugalėti įsišaknijusią diskriminaciją bei stigiją.

*Janinos Utkuvienės nuotraukos*

## Konferencijos išvados:

- Būtina, kad psichikos sveikatos paslaugos atitiktų šiandienos visuomenės poreikius: būtų modernios, nebrangios, saugios, atitinkančios amžiaus grupę, skatinančios bendruomeniškumą, užtikrinančios žmogaus teises ir nediskriminuojančios.
- Ypatingu prioritetu išlieka vaikų ir jaunimo psichikos sveikata. Čia svarbu investuoti į kokybiškas psichikos sveikatą užtikrinančias prevencines bei sveikatos priežiūros paslaugas, atitinkančias visų vaikų ir jaunimo poreikius.
- Dabartinėje senėjančioje Europoje nepraranda aktualumo vyresnio amžiaus žmonių sveikatos problemos. Turi būti sudarytos visos sąlygos, kad vyresnio amžiaus žmonės galėtų gyventi visavertį asmeninį, visuomeninį ir profesinį gyvenimą.
- Pabrėžtas naujoviškų prevencijos ir gydymo metodų diegimo poreikis, ypač nešvaistant lėšų, o veiksmingai investuojant Europos Sąjungos lėšas, laikantis šiuolaikinių visuomenės psichikos sveikatos ir gerovės principų bei remiantis geriausia praktika.
- Būtinamas tinkamas psichosocialinių paslaugų finansavimas, siekiant užtikrinti teisę gyventi visavertį gyvenimą šeimoje ir bendruomenėje ir kartu pabrėžiant bendradarbiavimo su socialinės srities atstovais svarbą.
- Visuomenės psichikos sveikatos stiprinimui ir gerovei užtikrinti būtina dirbti kartu su nevyriausybiniomis organizacijomis, kaip lygiaverčiais partneriais, naudotis psichikos sveikatos ekspertų rekomendacijomis, dalintis gerąja patirtimi, nuolat aptarti sveikatos sistemos naujoves, pažangą bei plėtros galimybes.

# Ar psichikos sveikatos stiprinimas ir psichikos sutrikimų prevencija liks tarp Europos Sąjungos politikos prioritetų?

**Docentas, med.dr. Arūnas Germanavičius**

VU Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinika, Visuomenės sveikatos institutas  
[agermanavicius@gmail.com](mailto:agermanavicius@gmail.com)

2013 m. spalio mėnesį Vilnius trumpam tapo Europos Sąjungos psichikos sveikatos politikos sostine. Pirmąkart čia susirinko dar labiau išsiplėtusios, jau 28 šalių narių ES (įskaitant Kroatijos), sveikatos ir socialinės politikos pareigūnai, kitų sričių ekspertai pasidalinti gerosiomis praktikomis, diskutuoti dėl pasiekimų sklaidos ir trūkumų mažinimo veiksmų, numatyti planus ateičiai.



Sveikatos apsaugos ministerijos prašymu man teko atsakomybė padėti surengiant du svarbius Lietuvos pirmininkavimo ES tarybai renginius: sveikatos ministerijų gydymo ir slaugos vykdomųjų pareigūnų (angl. Chief Medical Officers, Chief Nursing Officers) susirinkimą ir Europos Sąjungos psichikos sveikatos konferenciją „Psichikos sveikata: iššūkiai ir galimybės“.

Pirmasis renginys, nors žiniasklaidoje nenušviestas, taip pat buvo reikšmingas. Jis įvyko Vilniuje, „Radisson Blu Astorija“ viešbutyje 2013 m. spalio 7 d. Jame dalyvavo ES, PSO atstovai bei 28 ES narių delegacijos. Renginiui talkininkavo VU Medicinos fakulteto psichiatrijos rezidentė Aldona Šileikaitė ir studentės. LR SAM viceministras G. Černiauskas perskaitė pranešimą apie tvarias sveikatos priežiūros sistemas – kaip vieną iš Lietuvos pirmininkavimo prioritetų.

Gera sveikata – raktinis veiksnys ekonomikos augimui, individualiam ir socialiniam gerbūviui ir skurdo mažinimui. Tačiau sveikatos sistemos susiduria su keletu rimtu iššūkių: blogas ekonominis statusas, populiacijos senėjimas, padidėję pacientų lūkesčiai, sveikatos sistemų skirtumai, technologinis progresas, psichikos sveikata, neracionalus medikamentų vartojimas, „protų nutekėjimas“. Siekiant sukurti modernią, prieinamą ir stabilią sveikatos sistemą, šalys turi užtikrinti sąžiningą ir pakankamą finansinių išteklių paskirstymą, ir efektyvų visuomeninių išteklių panaudojimą. Žinoma, svarbu aktyvesnis bendradarbiavimas tarp šalies institucijų, pacientų reikmių patenkinimas, nelygybės mažinimas, žmonių galios stiprinimas, iniciatyvių sprendimų priėmimas.

Kovojant su globaliomis grėsmėmis, reikalingas glaudus ben-

dradarbiavimas tarp šalių narių. Aktyvūs veiksmai apima bendrą pasiruošimo planų rengimą, bendrą apsirūpinimo medicininėmis priemonėmis prieš grėsmes sistemos kūrimą. Pavyzdžiui, sukurtas Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras (*European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)*), kurio atsakomybė yra rizikos įvertinimas ir ligų paplitimo stebėjimas. Be to, reikalingas glaudesnis bendradarbiavimas su Pasauline sveikatos organizacija keičiantis duomenimis.

Dr. Ivana Pavić Simetin pristatė Kroatijos sveikatos sistemą. Kroatija išplėtojo Nacionalinę sveikatos priežiūros strategiją 2012–2020 metams. Kertiniai principai ir vertybės: lygybė naudojantis lėšomis sveikatos išlaikymui ir gerinimui, sąžiningumas skirstant lėšas, solidarumas tarp socialinių grupių ir kartų.

Strateginės plėtros kryptys: bendradarbiavimo ir tęstinumo gerinimas, standartizavimas ir kokybės gerinimas, našumo ir efektyvumo gerinimas, prieinamumo didinimas, sveikatos rodiklių gerinimas.

Europos komisijos atstovas Dr. John F. Ryan pranešime „Tarp-  
tautinės sveikatos grėsmės ir Europos parlamento pasiūlymai“ atskleidė tokias sveikatos sistemos grėsmes:

- Biologinės kilmės, apimančios užkrečiamas ligas, mikroorganizmų atsparumą, hospitalines infekcijas, neužkrečiamas ligas, sukeltas biotoksinių ir kitų biologinių veiksnių,
- Cheminės kilmės,
- Sukeltos aplinkos veiksnių,
- Nežinomos kilmės,
- Veiksniai, kurie gali sukelti žalą visuomenės sveikatai tarptautiniu mastu pagal Tarp-  
tautinės sveikatos taisykles (*International Health Regulation 2005*).



Vėliau vyko lygiagrečios sesijos, kuriose gydymo vykdomieji pareigūnai susipažino su situacija ES šalyse ir diskutavo dviem temomis: prof. Vytautas Usonis pristatė pranešimą „Vakcinacijos sistema ir iššūkiai ES“, o doc. Arūnas Germanavičius paskaitė paskaitą „Psichikos sveikatos problemų integravimas į paauglių ir jaunimo sveikatos priežiūros sistemą: gera praktika ir iššūkiai Europos sąjungos šalyse“, po to dalyviai pasidalino gerąja patirtimi, diskutavo.

Maždaug penktadalis pasaulio populiacijos yra 10–19 metų amžiaus paaugliai. Paaugliai – nebe vaikai, bet ir ne suaugę. Nėra vieningo paauglystės amžiaus apibrėžimo. Amžiaus grupės neretai apibrėžiamos taikant apribojimus, susijusius su alkoholio, tabako legalių įsigijimu ir vartojimu. Paaugliai – pažeidžiama amžiaus grupė dėl biologinių, socialinių, psichologinių priežasčių. Jie susiduria su įvairiomis reikmėmis priklausomai nuo psichosocialinės raidos stadijos ir asmeninių savybių. Svarbiausios psichikos sveikatos problemos, keliančios rūpestį: mirtys dėl išvengiamų priežasčių, psichikos nesveikatos pasekmės, rizikingas elgesys.

Europos sutartis dėl psichikos sveikatos ir gerovės (2008) identifikavo šias prioritетines sritis: savižudybių ir depresijos prevencija, vaikų ir paauglių psichikos sveikatos ir gerovės skatinimas, psichikos sveikatos ir gerovės skatinimas darbo vietose, vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikata ir gerovė, socialinės integracijos ir kovos su stigma skatinimas. Geros praktikos pavyzdys iš Lietuvos yra Šilainių jaunimo sveikatos centro įkūrimas Kauno mieste 1998 m. Tuo metu tai buvo vienas iš pirmųjų jaunimui palankių sveikatos centrų Europoje. Šio centro misija – kompleksinė psichologinė, socialinė ir medicininė pagalba nemokamai buvo teikiama vienoje organizacijoje. Vėliau prie jo susibūrė ir savižudybių prevencijos ir postvencijos specialistų ir savanorių komanda. Grupė entuziastų, vadovaujamų LSMU profesorės Nidos Žemaitienės, deja, po kelerių metų sėkmingos veiklos, Lietuvai neskyrus finansavimo pilotiniam modeliui, turėjo centrą uždaryti.

Diskusijoje atsiskleidė, kad kai kurios šalys negali pateikti geros praktikos pavyzdžių, nes susiduria su globaliomis psichikos sveikatos

Šio svarbaus ES sveikatos pareigūnų susirinkimo, vykusio Lietuvoje išvados:

1. Gera psichikos sveikata – prioritетinė veiksmų sritis nacionaliniu ir regioniniu mastu.
2. Didžiausias dėmesys turi būti kreipimas į jaunimo psichikos sveikatos skatinimą, prevenciją, ypač į pažeidžiamų grupių apsaugą.
3. Svarbus bendradarbiavimo skatinimas tarp mokyklų, socialinių įstaigų didinant informacijos prieinamumą, kuriant bendras veiklos strategijas.
4. Tęsti mokslinius tyrimus psichikos sveikatos problemų paplitimo, rizikos veiksnių, prevencijos programų kūrimo srityse.
5. Skatinti sveiko gyvenimo būdo, jaunimui palankių paslaugų kūrimą mokyklose, bendruomenėse.

problemomis (jaunų žmonių migracija, bedarbiystė) ir aktyviai ieško kovos su šiomis problemomis būdų, rengia prevencijos programas. Padėtį labai apsunkina finansavimo trūkumas, kai naujos veiksmingos paslaugos neremiamos, nes visos lėšos ir toliau skiriamos tradicinėms mažai veiksmingoms paslaugoms apmokėti. Tačiau vieningai sutinkama, kad psichikos sveikata – nacionalinio lygio prioritetas.

Geros praktikos pavyzdžiu pasidalijo Estijos atstovas. Šioje šalyje sukurta virtualios sveikatos skatinimo mokyklose ir darželiuose platformos. Tai – erdvė bendrauti mokytojams, mokiniais, tėvams. Pagrindinis šių projektų tikslas yra psichikos sveikatos problemų prevencija. Pavyzdžiui, populiarūs ir kasmet populiarėjanti programa „Klasė be tabako“, kai visi klasės nariai nusprendžia nevartoti tabako. Stebima teigiama tendencija, kad vis daugiau mokyklų prisijungia prie šios programos. Kita ekstremali problema yra patyčios ir smurtas.

Dalintasi mintimis apie ekonominės krizės įtaką psichikos sveikatai. Pastebėta tendenciją, kad ekonominės krizės metais sumažėjo alkoholio vartojimas (siejama su pajamų sumažėjimu, darbo praradimu). Pakito alkoholio vartojimo įpročiai – gerama namuose, pigius gėrimus. Tačiau dar per anksti daryti galutines išvadas apie ekonominės krizės poveikį, reikalingi tolimesni tyrimai po kelerių metų. Psichikos sveikatos problemos turi būti šalies prioritetu, sprendžiamos nacionaliniu, globaliu mastu.

2013 m. spalio 10–11 dienomis vykusio ES psichikos sveikatos konferencija buvo ekspertinis pirmininkavimo ES Tarybai renginys, kuriame dalyvavo ES, šalių kandidačių, Europos laisvosios prekybos asociacijos psichikos sveikatos specialistai.

Konferencijoje pranešimus skaitė Europos Komisijos, Pasaulio sveika-

tos organizacijos, kitų tarptautinių organizacijų (EUFAMI, GAMIAN, „Mental Health Europe“) atstovai, srities ekspertai ir akademiniai darbuotojai iš Lietuvos (Vilniaus universiteto ir Lietuvos sveikatos mokslų universiteto) ir užsienio valstybių. Pranešimuose buvo akcentuojama psichikos sveikatos aspektų visose politikos srityse svarba bei bendruomenės rizikos veiksnių įtaka psichikos sutrikimų atsiradimui. Dėmesys buvo skiriamas vaikų ir paauglių psichikos sveikatos puoselėjimui, priklausomybės ligų analizei, savižudybėms. Konferencija buvo organizuojama kartu su Valstybinių psichikos sveikatos centru (direktorė Ona Davidonienė), kurios vadovaujama komanda daug prisidėjo, kad tai būtų labai aukšto mokslinio lygio ir praktikai naudingas renginys. Mokslinis komitetas (vadovas prof. Dainius Pūras) dar rengia galutinę rezoliuciją.

Konferencijos pabaigoje, svarstant rezoliuciją su pasiūlymais ES šalims narėms ir Komisijai, atvyko ES sveikatos komisaras ponas Tonio Borg. Jo pasisakyme buvo akcentuojama psichikos sveikatos problemų sukeliama našta visuomenei ir pateikiami strateginiai pasiūlymai, kaip jų išvengti. Man, kaip plenarinės dalies prezidiumo dalyviui, komisaro pasisakymas paliko teigiamą įspūdį, kadangi ponas T. Borg ne vien skaitė jam iš anksto parašytą tekstą, bet ir nuoširdžiai bei užsidegęs kalbėjo „nuo savęs“, papildydamas pranešimą svarbia informacija. Vėliau vykusioje spaudos konferencijoje į žurnalistų klausimą – kokia šiuo metu svarbiausia Europos psichikos sveikatos problema, komisaro atsakymas buvo tiesus ir aiškus – depresija. Jis išsamiai atskleidė depresinių sutrikimų nepakankamą diagnozavimą ir savalaikio bei adekvataus gydymo trūkumą.

Atkelta iš 5 p.

ES sveikatos komisaras pabrėžė ir visuomenėje bei medikų bendruomenėje egzistuojančias išankstines neigiamas nuostatas dėl psichikos sveikatos sutrikimų. Psichikos sutrikimų turintiems žmonėms būtinas visuomenės supratimas ir palaikymas, psichosocialinės reabilitacijos bendruomenėje, palaikomojo būsto ir įdarbinimo programos, o tam pirmiausia, reikia nugalėti įsišaknijusią diskriminaciją ir stigmą, šviečiant visuomenę, politikus, priimančius sprendimus svarbiais socialinės ir sveikatos politikos klausimais.

LR SAM ministras V. P. Andriukaitis antrino ponui T.Borg pabrėždamas,

jog psichikos sveikatos paslaugos turi būti modernios, atitinkančios poreikius, kad turi būti sukurtas tinkamas psichosocialinių paslaugų finansavimas, skiriant daugiau lėšų ir prevencinėms veikloms. Šiuo metu Lietuva yra paskutinėje vietoje tarp visų ES šalių pagal skiriamų lėšų kiekį sveikatos prevencinėms programoms.

Ar psichikos sveikatos stiprinimas ir psichikos sutrikimų prevencija liks tarp ES politikos prioritetų naujame lėšų skyrimo laikotarpyje 2014–2020 m. m., lieka dar neaišku. Vilniuje vykę renginiai tam gali turėti įtakos, jei psichikos sveikatos problemomis susidomėję lobistai dirbs aktyviai visais ES lygiais.

Ar Lietuvos pirmininkavimas ES Tarybai pagerins sveikatos, ir ypač psichikos sveikatos, padėtį mūsų šalyje, priklausys nuo mūsų visų. Tarptautinių susitikimų metu gautos žinios ir geroji patirtis galėtų būti įgyvendinta, skiriant lėšų ir žmogiškų išteklių pilotinių prevencinių ir sveikatos priežiūros paslaugų modelių įgyvendinimui. Tačiau jei bus taip vadinamu „istoriniu principu“ sudaryti atskirų sektorių (sveikatos, socialinės apsaugos ir kt.) biudžetai ir viskas vėl tekės sena vaga – perspektyvos nebus. Nauji vadybiniai sprendimai dėl mišraus prevencinių priemonių finansavimo, paslaugų nepriklausomo įvertinimo ir kiti turi būti įgyvendinti nedelsiant.

# Lietuvos naujienos

## Patvirtintos rekomendacijos dėl paslaugų gavėjų apskaitos

Neįgaliųjų reikalų departamento prie SAM direktorė patvirtino rekomendacijas dėl paslaugų gavėjų apskaitos, įgyvendinant Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektus. Rekomendacijose pateikiami rekomendacinio pobūdžio paslaugų suteikimo faktą pagrindžiančių dokumentų rengimo reikalavimai ir sąrašų pavyzdžiai. Šių rekomendacijų nuostatomis siūloma vadovautis Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektus įgyvendinančioms organizacijoms, savivaldybių administracijų darbuotojams, atsakingiems už projektų atranką, koordinavimą, kontrolę.

## Švedijos instituto paroda „Gyvenimo dëlionė – švediškos šeimos vaidmuo“

Spalio 15 d. Vilniaus Gedimino technikos universitete įvyko Švedijos instituto parodos „Gyvenimo dëlionė – Švediškos šeimos vaidmuo“ atidarymas. Į parodą susirinkusius dalyvius pasveikino Švedijos ambasadorė Cecilia Ruthström–Ruin ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto rektorius Alfonsas Daniūnas. Ši paroda yra trečiojo pažangos forumo „Gerovės valstybės modelis – šiaurietiška patirtis ir perspektyvos Lietuvoje“ renginių ciklo dalis.

Vaikai, tėvai, darbas, namai, pajamos ir lygios galimybės – tai sudėtinės dalys, kurios Švedijoje vadinamos gyvenimo dëlione. Dëlionė gali būti nelengva – kaip suderinti vaikus, darbą, namus ir laisvalaikį. Ši paroda yra apie tėčio vaidmenį ir apie tai, kaip visuomenė gali padėti suderinti lygias galimybes, tėvystę ir darbą.

Parodoje eksponuojamos fotografijos bei pateikiama informacija apie Švedijos šeimos politiką, pvz.:

- Švedijoje gimstamumas trečias pagal dydį Europoje. Vienai moteriai tenka vidutiniškai 1,9 vaiko, Europos Sąjungos vidurkis – 1,6 vaiko.
- Kai vaikui sueis aštuoneri metai, tėvai turi teisę į sutrumpintą darbo laiką.
- Švedijoje tėvai, prižiūrintys sergančius vaikus namuose, gauna nedarbingumo išmoką, siekiančią 80 proc. įprastinio atlyginimo. Ši galimybė suteikiama iki vaikui sueina 12 metų. Tėvai gali perduoti išmoką už sergančio vaiko priežiūrą kitam asmeniui. Tai reiškia, kad pvz. dirbantis senelis ar senelė gali likti namie prižiūrėti savo anūkę arba anuką ir gauti už tai kompensaciją.



- Švedijoje gimdymą stebi 95 proc. tėčių. Tėtis gauna 10 dienų apmokamų atostogų skaičiuojant nuo vaiko gimimo, o gimus dvynukams – 20 dienų.
- Vaikai, augantys vienaitytėse šeimose, vadinami „vaivorykštės vaikais“. Sunku tiksliai pasakyti, kiek vaikų Švedijoje auga tokiose šeimose, tačiau jų skaičius didėja, nes visuomenė tampa tolerantiškesnė. Tos pačios lyties poros turi tas pačias teises įsivaikinti, kaip ir heteroseksualios šeimos.

*Neįgaliųjų departamento informacija*





# Užsienio naujienos

## Kaip bakterijos veikia žmogaus smegenis?



Kolonijos įvairiausių mikrobu, gyvenančių žmogaus virškinimo trakte, gali turėti įtakos smegenų funkcijoms, liudija naujausi mokslininkų tyrimai.

Žmogaus kūnas – tai šimto trilijonų bakterijų gyvenamoji vieta. Jų – dešimtis kartų daugiau nei paties žmogaus kūno ląstelių. Mokslininkai surinko neginčytinų įrodymų, jog šie mikrobai, arba mikrobu masė, veikia mūsų sveikatą, taip pat – ir psichinę.

Paaiškėjo, kad didelei daliai žmonių, kuriems nustatytas plonųjų ir (ar) storųjų žarnų uždegimas, kyla didesnė depresijos ar nerimo grėsmė. Tai parodė tyrimai, atlikti pelėms. Pelės su normaliomis virškinamojo trakto bakterijomis buvo ramesnės ir ne tokios atsargios nei tos, kurios turėjo virškinamojo trakto susirgimų. Atliekant panašius tyrimus su savanoriais

žmonėmis nustatyta, kad geriama probiotikai suteikdavo tiriamiesiems ramybės, gerino smegenų funkcijas.

Esama hipotezės, kad autizmas ir kitos smegenų ligos vienokiu ar kitokiu būdu susiję su „neteisinga“ virškinamojo trakto fauna. Pavyzdžiui, vaikai autistai dažniau skundžiasi dėl žarnyno ligų. Jų organizme randa mažiau įvairių virškinamojo trakto bakterijų, taip pat mažiau mikrobu, lyginant su sveikais vaikais.

Pasak mokslininkų, liko nuodugnai išsiaiškinti, koku būdu skrandžio ir žarnyno bakterijos daro įtaką smegenų ląstelėms. Mokslininkai pabrėžia, kad „klaidžiojantis nervas“, valdantis ritmingą virškinamojo trakto darbą ir siunčiantis jutiminę informaciją į smegenis, gali dalyvauti šiame procese.

## Pasaulis paminėjo Pasaulinę psichikos sveikatos dieną

Kasmet spalio 10-ąją pasaulyje minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Šią dieną minėti 1992-aisiais pasiūlė Pasaulinė psichinės sveikatos federacija, o 2001-aisiais ją patvirtino Generalinė asamblėja.

Tą dieną vykstančių renginių tikslas – supažindinti visuomenę su psichikos sveikatos problemomis, atvirai svarstyti psichikos sutrikimus, pritraukti lėšas joms spręsti, taip pat psichikos sveikatai stiprinti. Šią dieną organizuojamuose renginiuose skatinama dalyvauti ne tik pacientus ir gydytojus, bet ir visą plačiąją visuomenę. Konferencijose siekiama supažindinti žmones su psichinių ligų (šizofrenijos, epilepsijos, priklausomybės nuo narkotikų ir kt.) atsiradimo priežastimis, kad būtų galima iš anksto užkirsti joms kelią.

Daugelį metų vyko daugybė renginių, skirtų Pasaulinei psichikos dienai paminėti. Kasmet ši diena skiriama vienai ar kitai temai pabrėžti. 2013-aisiais pagrindine Pasaulinės psichikos dienos tema tapo vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikata („Mental health and older adults“).

Remiantis statistiniais duomenimis, kas septintas Europos gyventojas kenčia nuo sunkių psichikos sutrikimų vienu ar kitu savo gyvenimo laikotarpiu. Kasmet apie



7 proc. žmonių kenčia nuo sunkios depresijos. Šis skaičius padidėtų iki 25 proc., jei suskaičiuotume nerimo būsenas ir lengvesnes depresijos formas.

Kai kurios šalys, tokios kaip Danija ir Nyderlandai, praneša, jog maždaug 50 proc. ilgalaikių nedarbingumo pažymų išduodama dėl psichikos ligų, ypač – depresijos. Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacijos duomenimis, iki 2020-ųjų depresija šioje srityje užims antrąją vietą po širdies ir kraujagyslių sutrikimų.

Dėl šios priežasties svarbu kuo anksčiau stiprinti žmogaus psichinę sveikatą, kad žmogus nepasiduoėtų depresijai ištiktas men-

čiausios nesėkmės. Remiantis tyrimais, ypač dažnai depresija užklumpa žmones rudenį. Teigiama, jog mažėjant saulės šviesos, depresiją sukelia serotonino – nuotaiką lemiančio neuromediatoriaus – trūkumas. Šio hormono koncentracija smegenyse priklauso nuo šviesos kiekio ir labai sumažėja rudenį ir žiemą, kai dienos būna trumpiausios. Norint apsisaugoti nuo rudens ir žiemos depresijos, derėtų daugiau vaikščioti gryname ore, jei šviečia saulė, atsisukti į ją. Rytiniai saulės spinduliai – gerų emocijų užtaisai.

*Pagal užsienio spaudą parengė  
Lina Jakubauskienė*

# Kaip išgyventi, jeigu patyrėte krizę?

**Doc. Dr. Aistė Diržytė**

Vadybos ir psichologijos institutas

Kai esame krizėje, emocinis skausmas gali būti toks didelis, jog atrodo, kad neištersime. Jaučiamės taip, lyg niekas negalėtų mūsų iki galo suprasti, atjausti, padėti. Apima mintys, kad esame be galo vieniši visatos platybėse, nes nuo paprasto kasdienio gyvenimo, kokį gali gyventi daugelis žmonių, mus skiria neišmatuojamai gilus kentėjimo vandenynas. Kaip išgyventi tokią sunkią egzistencinę patirtį?



## Tai, kas įvyko netikėtai

Krizės dažniausiai sukelia situacijos, kurios įvyksta netikėtai. Tarkime, artimo žmogaus liga, mirtis, nelaimės. Arba netikėtas atleidimas iš darbo. Arba pinigų praradimas. Krizę gali sukelti ir Jūsų paties netikėtas sveikatos pablogėjimas, netikėti sunkūs įvykiai gyvenime, visa tai, ko nenorėjome ir nenorime. Taigi, jeigu esate patyręs kažką labai netikėto, sukrečiančio, lyg perkūnas iš giedro dangaus – gali būti, jog išgyvenote krizę.

## Tai, kam nebuvau pasiruošęs

Krizės dažniausiai galima atpažinti pagal tai, kaip elgiamės, joms ištikus. O kaip mes galime elgtis, kai nesame pasiruošę? Daugelis žmonių sutrinka, pasimeta, jiems

nebepadeda tai, kas, galbūt, padėdavo paprastose stresinėse situacijose. Jeigu krizė gili ir sunki, nebepadeda nei pokalbiai su artimais žmonėmis, nei pasivaikščiojimas gamtoje, nei mėgstamos veiklos, nei knygos arba TV laidos. Tai, kas anksčiau padėdavo atsipalaiduoti ir užsimiršti, dabar ima atrodyti lyg vaikiški žaislai.

## Tai, kas pavojinga

Kiekviena krizė yra pavojinga. Todėl, kad jeigu jos neįveikiame, mūsų realybės suvokimas gali pradėti griūti. Krizės pavojingos todėl, kad jos daugeliui atveria karališką kelią į psichiatrines ligonines, priklausomybes, net patisos įstaigas. Išgyvenantis krizę žmogus nejučia gali pradėti ardyti savo gyvenimą. Jeigu jis neįveiks užsitęsusių krizinių išgyvenimų, liūdesio, galbūt kaltės, gėdos,

pykčio, nerimo, jo laukia apgailėtina kasdienybė, kurią teks iškentėti iki gyvenimo galo (būtent – iškentėti, nes jeigu žmogus pats nuspręs nebekentėti, daugelio tradicijų įsitikinimu – krikščioniškosios ir net rytietiškos – vėliau jam gali tekti kęsti kančias ir kitur).

## Tai, kas padeda atsipeikėti

Krizinėse situacijose slypi ne tik pavojai ir destruktija. Krizė kartu yra ir be galo stipraus asmenybės augimo paskata (deja, nors taip nesinorėtų būti šitaip „auginamam“). Krizės padeda atsipeikėti, jei esame pernelyg paskendę rutinos, veidmainiškų santykių pasaulyje. Krizė padeda atpažinti, kas mano gyvenime galėtų būti kitaip – geriau, šviesiau, švariau. Krizinėse situacijose mes nebemastome, ar turime laiko sau, mes tiesiog skiriame laiko sau ir bandome atsakyti į klausimus: kokia mūsų gyvenimo prasmė, kokie žmonės mums yra patys brangiausi, kaip mes norėtume nugyventi mums dar likusį laiką.

## Tai, kas universalu

Žmogiška kančia yra universalusias dalykas pasaulyje. Visų epochų, kultūrų, civilizacijų žmonės kentėjo ir tebekenčia mūsų dienomis. Kentėjo net pranašai ir šventieji. Kentėjo Šv. Augustinas, Šv. Klara, Šv. Kryžiaus Jonas, Šv. Teresė, Šv. Marija, net Jėzus Kristus, kuris ant kryžiaus pakėlęs akis į dangų ištarė: „Mano Dieve, Mano Dieve, kodėl mane apleidai“... Kentėjo Sidharta Gautama, kentėjo Ramakrishna, kentėjo Vivekananda ir dar daugelis kitų. Būtent kančia leido jiems tapti jautriais, atjaučiančiais, išmintingais, žmonėmis iš didžiosios raidės, net šventaisiais. Būtent kančioje jie padarė išvadas, kurias visa žmonija žino iki šiol: „Elkis su kitu taip, kaip norėtum, kad su Tavimi elgtųsi; Teesie ne mano, bet Tavo valia; Būk dėkingas visatai už tai, ką turi“.



## Tai, kas sustiprina

Yra toks įdomus posakis: „tai, kas mūsų nenužudo, mus sustiprina“. Jis labai tinka apibūdinti krizę. Krizės mus sustiprina, užgrūdina, „užaugina“. Jeigu ne krizės, mes visi būtume lyg lepūs šiltnamio augalėliai, visiškai neatsparūs gyvenimo išbandymams. Nes tokia jau gyvenimo esmė – jame yra netikėtumų, išbandymų, posūkių, jis pilnas augimo, gyvybės, keitimosi. Kai krizės tinkamai įveikiamos, įgyta patirtis yra neįkainojama. Kodėl? Todėl, kad per krizes Jūs savęs paklausiate, kokia yra gyvenimo vertė, ką reiškia kito žmogaus širdies šiluma.

## Tai, kas išlaisvina

Per visą gyvenimą mus saisto daugelis prisirišimų: prie tam tikrų žmonių, vietų, įpročių, santykių ir jų formų. Sąrašą galėtume tęsti ir tęsti. Krizės situacijoje mes prarandame tai, kas atrodė labai svarbu mūsų laimei. Mums atrodo, kad be to negalėsime gyventi, nes gyvenimas jau niekada nebus toks, koks buvo anksčiau. Tikriausiai esate girdėję anekdotą apie dvynukus, besikalbančius mamos pilve. Vienas jų sako: „žinai, aš taip bijau gimti, nes čia buvo taip saugu ir gera, aš bijau, kas dabar mūsų laukia“. O kitas jam atsako: „tikrai, ir aš bijau, nes iš tų, kurie gimė, dar nė vienas atgal nesugrįžo“. Kai esame krizėje, bijome gyventi toliau, bijome paties gyvenimo. Mus užvaldo mintis, kad „gyvenimas yra kentėjimas ir laikinumas“. Bet ši mintis – ne Jūsų. Istoriskai jos autorystė priklauso Budai, kurį milijonai žmonių vadina „pasiekusiu išsilaisvinimą“. Suvokdami, kad gyvenime viskas praeina (įskaitant dabartinį gilų skausmą), kad nėra nieko pastovesnio už laikinumą, kad visi mūsų susitikimai laikini, bet kartu laikinas ir mūsų kvėpavimas, galime nuo dabar nebešvaistyti laiko baisėjimuisi gyvenimu, galime nuolankiai nusižeminti Visatos akivaizdoje ir širdyje ištarti: priimu, gyvenime, Tave tokį, koks esi, aš Tave tiesiog priimu, priimu, priimu, priimu. Priimu tai, kad taip ištardamas, čia ir dabar aš gimstu nauju žmogumi, kuris yra stipresnis, jautresnis, laisvesnis už buvusįjį.



# Prie apvalaus stalo – apie aktualias psichikos sveikatos priežiūros problemas

**Lina Jakubauskienė**

Rugsėjo 26-ąją į Kupiškio socialinės globos namų salėje vykusią apskrito stalo diskusiją „Psichikos sveikatos priežiūra bendruomenėje: iššūkiai, problemos, bendradarbiavimo perspektyvos“ rinkosi rajono savivaldybės administracijos Socialinės paramos skyriaus vadovai, Kupiškio krašto žmonių su negalia sąjungos, seniūnijų, socialinės globos namų, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos atstovai. Diskutuota apie aktualiausias psichikos sveikatos priežiūros problemas.



## Apie tai, kas aktualu

Seminaro programa modeliuota atsižvelgiant į PSO (Pasaulinės sveikatos organizacijos) penkis pagrindinius modernios bendruomeninės psichikos sveikatos priežiūros elementus: medikamentinis gydymas, psichosocialinė rehabilitacija, psichoterapija, apsaugotas būstas, profesinė rehabilitacija bei užimtumas.

„Seminarus savivaldybėse organizuojame jau ne vienerius metus. Juose diskutuojame savivaldybių darbuotojams, psichikos sveikatos priežiūros specialistams, bendruomenių atstovams aktualiais visuomenės psichikos sveikatos priežiūros klausimais. Tai – geriausias būdas išsiaiškinti, kaip gyvena vienoje ar kitoje savivaldybėje gyvenantys neįgalieji, sužinoti, kokios jų problemos bei pasiekimai“, – sako Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Pasak jo, tokių seminarų tikslas – inicijuoti ir skatinti psichikos negalią turinčių asmenų bendruomenių atsiradimą ir veiklą. „Labai svarbu skatinti įvairiapusiškų bendruomeninių paslaugų neįgaliesiems plėtrą savivaldybėse, keičiantis gerąją ekspertinę patirtimi ir įsigilinant į lokalių problemų esmę, taip pat siekti glaudaus bendradarbiavimo su Psichikos sveikatos centrais, sa-

vivaldybėmis, neįgalųjų bendruomenių atstovais, gerinant psichikos sveikatos priežiūros sistemą ir didinant neįgalųjų socialinę integraciją“, – teigia V. Nikžentaitis.

## Bendrijos indėlis

Apvalaus stalo diskusijos dalyviams V. Nikžentaitis pristatė pastaruoju metu Bendrijos nuveiktus darbus, kalbėjo apie situaciją pirminės sveikatos priežiūros srityje.

„PSO duomenimis, 2012 m. 27 proc. ES gyventojų gydėsi dėl vienkio ar kitokių psichikos sutrikimų. Ne mažiau nuo psichikos sutrikimų kenčiančių yra ir Lietuvoje. Tai demonstruoja ir gąsdinantys savižudybių skaičiai; vien per praėjusius metus šalyje nusižudė 937 žmonės“, – sako V. Nikžentaitis.

Pasak jo, tam daugiausia įtakos turi intervencinių pagalbos šeimai programų nebuvimas ir menkas psichikos sveikatos priežiūros priemonių, išskyrus medikamentinį gydymą, finansavimas.

V. Nikžentaitis taip pat kalbėjo apie Bendrijos teikiamas paslaugas žmonėms, turintiems psichikos negalią. „Bendrija nuo 2009 m. teikia teisinę informaciją ir konsultacijas civilinės, administracinės ir baudžiamosios teisės klausimais, užtikrina pirminės teisinės pagalbos dokumentų,

skirtų valstybės ir savivaldybės institucijoms, išskyrus procesinius dokumentus, rengimą, atstovauja neįgaliuosius bendruomenėje, savivaldybėse, valstybės institucijose“, – vardijo V. Nikžentaitis.

## Uždavinys – grąžinti į darbo rinką

Apie asmenų, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, psichosocialinės ir profesinės rehabilitacijos galimybes kalbėjo Vilniaus psichosocialinės rehabilitacijos centro Profesinės rehabilitacijos padalinio vadovė Kristina Maciūtė-Stukanė.

Pasak jos, grąžinti žmones su psichikos negalia į darbo rinką, o tuo pačiu – ir į visuomenės gyvenimą, yra ypač svarbu. „Susirgę psichikos ligomis asmenys praranda ne tik darbinį, bet ir kasdienio gyvenimo įgūdžius. Todėl, rengdami rehabilitacijos programas, ypač daug dėmesio skiriame ir bendrųjų gebėjimų bei įgūdžių atstatymui“, – sakė K. Maciūtė-Stukanė.

Kalbėjusioji pristatė susirinkusiems programas, pagal kurias mokomi žmonės su psichikos negalia, kalbėjo apie jų įsidarbinimo ir išlikimo darbe perspektyvas (plačiau apie Profesinės rehabilitacijos padalinio veiklą – šiame žurnalo „Globa“ numeryje).

K. Maciūtė-Stukanė taip pat pabrėžė būtinybę vienokias ar kitokias paslaugas teikti tada, kada jos žmogui gali padėti – sergantiems psichikos ligomis žmonėms būdingos tam tikros sveikimo bei atsistatymo fazės.

Pasak jos, kol žmogaus liga yra paūmėjusi, apie rehabilitacijos paslaugas nėra ko kalbėti. Jos reikalingos tuo metu, kai situacija stabilizuojasi. „Reintegracija – tai įvairios paslaugos, skirtos prarastiems neįgalųjų įgūdžiams atstatyti ir žmogui grąžinti į darbo rinką. Kartais tenka įdėti nemažai pastangų, kol žmogui galima pradėti ieškoti darbinės veiklos“, – sakė K. Maciūtė-Stukanė.

Pasak jos, stabilizacijos fazė būdinga tik žmonėms su psichikos negalia. „Psichozės kartojasi, liga atsinaujina, ir visas fazes dažnai tenka pradėti iš pradžių. Šioms ligoms bū-



dingas cikliškumas. Sveikimas siejamas su asmeniu, rehabilitacija – su specialisto pagalba jiems”, – teigė K. Maciūtė–Stukanė.

Prelegentės teigimu, teikiant paslaugas žmonėms su psichikos negalia, labai svarbus veiksnys yra specialisto ir neįgaliojo bendradarbiavimas. „Visus sprendimus privalome priimti kartu, tik tuomet jie bus naudingi žmogui”, – sakė K. Maciūtė–Stukanė.

Kalbėjusioji taip pat pristatė susirinkusiems žmonių su psichikos negalia įsidarbinimo galimybes, darbdavių požiūrį į šiuos žmones, apie tai, kaip jį galima keisti.

„Įdarbindami žmones su psichikos negalia, susiduriame su dvejopomis kliūtimis. Pirmoji grupė – tai vidinės žmogaus problemos. Tai gali būti nenoras dirbti, nenoras prarasti gaunamas pašalpas. Antroji grupė – darbdavių požiūris į žmones su psichikos negalia. Darbdaviams dažniausiai svarbiausias veiksnys yra pelnas, todėl jie nenori priimti žmonių su psichikos negalia. Stereotipai bei išankstiniai nusistatymai mūsų visuomenėje vis dar labai gajūs”, – sakė K. Maciūtė–Stukanė.

Pasak jos, jei žmogus, baigęs reabilitacijos programą, išties nori įsidarbinti, jam tai pavyksta. Pavyksta ir išsilaikyti darbe. „Svarbu ne tik įdarbinti, bet ir teikti pagalbą darbo vietoje”, – teigė K. Maciūtė–Stukanė.

Apvalaus stalo dalyviai diskutavo apie žmonių su psichikos negalia reabilitacijos bei įsidarbinimo galimybes Kupiškio rajone, apie tai, su kokiomis problemomis susiduria rajono neįgalieji bei su jais dirbantys žmonės.

## Apie krizes ir jų įveikimo būdus

Lietuva jau ne vienerius metus pirmauja pagal savižudybių kiekį

tūkstančiui gyventojų. Remiantis statistiniais tyrimais, ypač savižudybių problema aktuali sergantiems psichikos ligomis. Praktika rodo, jog aplinkiniai ne visada supranta požymius, rodančius, kad žmogus rengiasi pasitraukti iš gyvenimo bei nežino, kaip jam padėti.

Savižudybė – sudėtinga, daugia-reikšmė problema. Pasaulyje kas tris sekundes bandoma nusižudyti ir kas 40 sekundžių nusižudoma. Per metus Lietuvoje apie 10 tūkst. žmonių susiduria su savižudybėmis.

Apie savižudybių prevenciją apvalaus stalo diskusijos dalyviams pasakojo psichologė Kamilė Butkevičiūtė. Su krizėmis gali susidurti kiekvienas žmogus. Krizė – tai žmogaus reakcija į sunkią ir žmogui labai reikšmingą situaciją. „Kiekvienas iš mūsų turime vienokių ar kitokių būdų, kaip įveikti sudėtingą situaciją. Tačiau kuomet užklumpa krizė, šių būdų jau nebepakanka, jie nebeveikia”, – aiškina K. Butkevičiūtė.

Pasak jos, krizė gali kilti kaip reakcija į žmogui labai svarbų įvykį: skrybas, artimojo netektį, darbo praradimą bei žinojimo apie savo sveikatą pasikeitimą. Svarbi savižudybės priežastis gali būti depresija, todėl dirbantiems su sergantiems psichikos ligomis apie krizės būsenas būtina itin gerai žinoti.

„Jei žmogus įveikia krizę, išeina iš jos su naujomis galimybėmis. Tačiau galima krizės ir neįveikti bei likti nevilties ir pasimetimo būsenoje. Tai vadinama neišspręsta krize ir gali būti susiję su mintimis apie savižudybę”, – teigė K. Butkevičiūtė.

Pasak jos, dažna artimųjų, susidūrusių su artimojo savižudybe, reakcija – kas kaltas? „Į šį klausimą konkretaus atsakymo niekada nėra”, – aiškina K. Butkevičiūtė.

Kalbėjusiosios teigimu, labai svarbu pastebėti, kad žmogus mąsto apie savižudybę ir žinoti, kaip

jam padėti. „Jei žmogus sunkiausiu momentu sulaukia pagalbos, savižudybės rizika sumažėja”, – sako K. Butkevičiūtė. Pasak jos, 90 proc. besirengiančiųjų savižudybei vienaip ar kitaip artimiesiems apie norą nusižudyti užsimena. Apie tai, kad žmogus rengiasi savižudybei, rodo jo pakitęs elgesys, kalbos apie mirtį, pakitusi fizinė būsena.

K. Butkevičiūtė susirinkusiems specialistams pasakojo, kaip reaguoti pastebėjus, kad žmogus nori žudyti, kaip su juo kalbėtis. „Svarbu jį išklausyti, nebandyti paguosti ir rasti būdų, dėl ko jis neturėtų žudyti. Nieku gyvu nereikėtų sakyti „viskas bus gerai”. Žmogui tokiu atveju atrodo, kad jo sunkumai nuvertinami. Kai žmogus kalbėti apie tai, kas jį galėtų palaikyti, sustiprintų, padėtų gyventi. Svarbu neįkalbinėti, nemoralizuoti, leisti tų būdų atrasti pačiam”, – aiškina K. Butkevičiūtė.

Pasak jos, specialistui, susidūrusiam su kliento mintimis apie savižudybę, nederėtų atsakomybės prisiimti pačiam – reikia tartis su specialistais ir kreiptis tolesnės pagalbos. „Labai svarbu po tokio pokalbio specialistui pasirūpinti ir pačiu savimi, ieškoti emocinės paramos”, – sako K. Butkevičiūtė.

Susirinkusieji diskutavo apie požymius, kurie gali rodyti, kad žmogus rengiasi savižudybei, prisiminę atvejus iš patirties. Psichologė atsakė į diskusijos dalyviams kilusius klausimus.

Skirstydami apvalaus stalo dalyviai kalbėjo apie tai, kad galimybė susitikti, aptarti rūpimus klausimus, pasidalinti patirtimi yra labai svarbi. „Gerai, kad esame kartu ir galime drauge spręsti visas mums kylančias problemas”, – apvalaus stalo diskusijos rezultatus reziumavo V. Nikžentaitis.

*Autorės nuotraukos*





# Misiya – visavertis gyvenimas globotiniams

**Lina Jakubauskienė**

Nauji pastatai, jaukios, šviesios patalpos, išpuoštos auklėtinių kurtais rankdarbiais – Kupiškio socialinės globos namai išsyk sugriauna seną, tačiau vis dar gajų visuomenėje stereotipą apie baugias „prieglaudas“ senjorams bei neįgaliesiems. Daugiau nei šimtui žmonių su proto negalia ar psichiniais sutrikimais čia sukurtos puikios sąlygos gyventi, ilsėtis, pramogauti.



## Dėmesys – kiekvienam

Šiuo metu Kupiškio socialinės globos namuose gyvena 125 auklėtiniai. Visiems jiems nustatyta negalia, dėl kurios jie negali gyventi savarankiškai. Neįgaliuosius prižiūri apie septynias dešimtis reikiamą profesinę kvalifikaciją turinčių darbuotojų. „Mūsų stiprybė tai, kad esame nedideli. Tai suteikia galimybę skirti daugiau dėmesio kiekvienam žmogui“, – sako globos namų vadovas Dainius Bardauskas.

Gyvenantieji Kupiškio socialinės globos namuose nesusaistyti griežtomis taisyklėmis ar užsiėmimų grafikai. „Stengiamės, kad žmonės mūsų įstaigoje jaustųsi kaip namie. Be abejo, gyvenant bendruomenėje, tam tikros taisyklės yra būtinos. Tačiau tikrai nereikalaujame, kad visi auklėtiniai keltųsi ir gultų vienodu laiku, drauge lankytų užsiėmimus, pieštų ar megztų. Netgi pusryčiai, pietūs ar vakarienė mūsų globotinių laukia dar valandą po valgymui numatyto laiko“, – aiškina įstaigos vadovas.

Kupiškio socialinės globos namų globotiniai gali patys pasirinkti, kokius patiekalus valgys. „Auklėtiniai gali iš anksto susipažinti su dienos meniu bei pasirinkti pageidaujamą

maistą iš kelių patiekalų. Taip stengiamės įtikti kiekvieno žmogaus skoniui“, – kalba D. Bardauskas.

Nors visi globos namų gyventojai maitinami keturis kartus per dieną, tačiau, atsižvelgiant į sveikatos būklę ir medikų rekomendacijas, maitinimo dažnumas gali būti keičiamas, neįgaliesiems skiriama dietinė mityba.

## Užsiėmimai – kiekvieno skoniui

Kupiškio socialinės globos namų gyventojams neprivaloma ir lankyti vienokius ar kitokius užsiėmimus; vadovai visą dieną laukia globotinių jaukiuose kabinetuose.

Auklėtiniai gali pasirinkti bet kurią iš širdžiai mielų veiklų: mezgimo, siuvimo, keramikos, dailės, vytelių pynimo, floristikos, maisto ruošimo, skalbimo, patalpų, aplinkos tvarkymo, sodo, daržo priežiūros, staliaus darbų ir kt. Globotinių laukia gražiai įrengti kabinetai, juose – visos reikalingos medžiagos bei technika. Gausybė įvairių darbelių bei diplomų akivaizdžiai demonstruoja, jog bet kokia veikla Kupiškio globos namuose – ne formali.

Nepaliekami nuošalyje čia ir muzikai gabūs ar ją pamėgę auklėtiniai; Kupiškio socialinės globos namuose yra kapela, mišrus ansamblis, muzikos, teatro, šokių kolektyvai.

Be įvairiausių užsiėmimų vadovų, globos namuose dirba ir socialiniai darbuotojai, medikai, kineziterapeutas, masažo specialistas. Jaukiame relaksacijos kabinete galima pailsėti, atsipalaiduoti skambant raminančiai muzikai.

Kupiškio socialinės globos namų auklėtiniai gauna visus reikiamus medikamentus bei techninės pagalbos priemones. „Vidutinis mūsų gyventojų amžius – apie 50 metų. Didžioji dalis – vaikstantys, tačiau turime ir keletą gulinčių pacientų. Jiems, be abejo, reikia specialios priežiūros, slaugos priemonių. Todėl darbas įstaigoje pamaininis, darbuotojai privalo būti globos namuose visą parą“, – aiškina D. Bardauskas.

Prireikus globotiniai palydimi į sveikatos priežiūros įstaigas, kur jiems suteikiama skirtingų medikų pagalba. „Gaila, tačiau psichiatro nėra ne tik mūsų įstaigoje – jo nėra ir Kupiškio rajone. Kartą





per savaitę specialistas atvyksta iš Rokiškio. Kaip žinia, šios srities specialistų labai trūksta ir visoje Lietuvoje", – kalba D. Bardauskas.

## Kultūrinė ir sportinė veikla

Kupiškio globos namuose ypač aktyvi kultūrinė veikla. Čia švenčiamos valstybinės, religinės, kalendorinės bei globos namų tradicinės šventės. Turi Kupiškio globos namai ir kūrybiškų, literatūrai gabių žmonių. Pernai išleistas gyventojų poezijos rinkinys „Keleivis“.

Auklėtiniais nuolat rengiamos išvykos į renginius ar vietas, taip pat koncertai, parodos, diskusijos. „Stengiamės, kad mūsų auklėtiniai neužsidarytų savame kiaušyje. Štai neseniai Kupiškio centrinėje bibliotekoje surengta mūsų gobelenų meistrės Rasos Jakeliūnienės paroda. Artimiausiu metu dalyvausime neįgaliųjų teatrų festivalyje „Akimirkų lietus“, kuris vyks Noriūnų gyvenvietėje. Esame nuolatiniai Kupiškio rajono ir kitų šalies regionų bendruomenių renginių dalyviai", – kalba D. Bardauskas.

Globos namų auklėtiniais sudarytos puikios sąlygos sportuoti, stiprinti sveikatą. Čia įrengta moderni treniruoklių salė, įsigyta stalo žaidimų. Sportinės varžybos vyksta tiek globos namuose, tiek už jų ribų. Kupiškėnai pamėgę ir turistinius žygius, noriai keliauja pėsčiomis.

Nuolatos rūpinamasi ir dvasiniais auklėtinių poreikiais – globos namuose įrengta koplytėlė, veikia biblioteka. Taip pat čia galima žiūrėti televizijos laidas, vaizdo juostas, naudotis kompiuteriu bei internetu.

## Misija – garantuoti kokybiškas paslaugas

Kupiškio socialinės globos namų veiklos misija – užtikrinti kokybiškas socialines paslaugas globos namuose, teikti socialinę globą, atitinkančią kiekvieno asmens poreikius, sukurti kiekvienam auklėtinui visavertį gyvenimą, kad jie jaustųsi visaverčiais visuomenės nariais.

Akivaizdu, jog ši misija stropiai vykdoma; gyventojams globos namuose suteikiamos geriausios įmanomos sąlygos.

Nors globotiniai gauna viską, ko reikia kasdieniniam gyvenimui, stengiamasi, kad jie liktų kuo labiau savarankiški. „Skatiname savo



ugdytinius daugiau tvarkyti patiems – naudotis skalbimo mašinomis, dušu, vonia. Tačiau jei žmogus dėl negalios negali pats patenkinti savo fiziologinių bei higienos poreikių, jam padeda mūsų darbuotojai. Tokiems gyventojams užtikriname individualią bei diskretišką pagalbą valgant, prašiantis, rengiantis ir pan.", – kalba įstaigos vadovas.

Socialiniai darbuotojai padeda auklėtiniais tvarkant asmenines pinigines lėšas, apsiperkant. Suteikiama pagalba gyventojui prireikus spręsti įvairias teises, sveikatos, ūkines, buitines problemas, taip pat sutvarkyti dokumentus, sumokėti mokesčių ir pan. Jei žmogus pripažintas neveiksnium, atstovaujama ginant jo teisėtus interesus, tarpininkaujama jiems reikalingose institucijose.

„Dar vienas gajus stereotipas, jog į tokias įstaigas kaip mūsų, kėlė patenkama visam gyvenimui. Nuolat ieškome savo auklėtinių artimųjų, kurie galėtų jais pasirūpinti. Mūsų globotiniai negali tvarkyti savarankiškai, tačiau kam nors prižiūrint, gali gyventi visuomenėje. Todėl kai tik atsiranda

galimybė ir kas nors prisiima atsakomybę už mūsų auklėtinį, mielai išleidžiame jį iš savo įstaigos", – kalba D. Bardauskas.

Pasak jo, vien šiais metais tokiu būdu įstaigą paliko trys žmonės. „Be abejo, neišleidžiame žmogaus į nežinią. Prieš tai įsitikiname, kad jis bus saugus, jam bus suteiktos geros gyvenimo sąlygos, jis neatsidurs gatvėje. Štai vienas mūsų buvęs auklėtinis šiuo metu gyvena su giminaičiu Kaune, lanko kompiuterių meistro kursus ir tikisi įsidarbinti šioje srityje", – sako D. Bardauskas.

Pasak jo, džiugu, kad pastaruosiu metu požiūris į panašias įstaigas visuomenėje keičiasi. „Dar neseniai buvo gėda prisipažinti pažįstamiems ar giminaičiams, jog palikai artimajį globos namuose. Dabar vis daugiau žmonių supranta, kad tai – natūralus dalykas. Tokiu būdu savimi pasirūpinti nebegalinčiam žmogui garantuojama priežiūra visą parą", – teigia D. Bardauskas. Beje, artimiesiems sudarytos visos sąlygos lankyti globos namuose gyvenančius giminaičius.

## Licencija – vieniems iš pirmųjų

Tądien, kai lankėmės Kupiškio socialinės globos namuose, kupiškėnų laukė džiugus įvykis – jiems, vieniems iš pirmųjų Lietuvoje, buvo įteikta veiklos licencija.

„Tai, kad mums bus įteikta veiklos licencija, reiškia, jog atitinkame visus globos įstaigoms keliamus kriterijus. Šis įvertinimas rodo, jog einame teisinga linkme", – sako D. Bardauskas.

Kupiškio globos namams rugsėjo 26-ąją įteikta Licencija socialinei globai teikti Nr. 00000005.

*Autorės nuotraukos*



# Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centras: reali galimybė grįžti į darbo rinką

**Lina Jakubauskienė**

Sostinės Vasaros gatvėje įsikūręs Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centras jau nuo 2009–ųjų pradėjo teikti profesinės reabilitacijos paslaugas žmonėms su psichikos negalia. Čia jiems siūloma keturiolika profesinio mokymo programų.



## Pavyksta įsidarbinti

Pasak centro Profesinės reabilitacijos padalinio vadovės Kristinos Maciūtės–Stukanės, per šį laikotarpį profesinės reabilitacijos programose jau dalyvavo apie 140 neįgaliųjų. „Ne visiems jiems pavyko baigti visą reabilitacijos programą. Kai kuriems iš dalyvių pablogėjo sveikata, kiti nutraukė programą savo noru arba įsidarbino jos taip ir nebaigę. Tačiau galime pasidžiaugti, kad iš baigusiujų įsidarbina apie 50 proc. neįgaliųjų“, – sako K. Maciūtė–Stukanė.

Jos teigimu, daug įtakos priimant į darbą žmogų su psichikos negalia tebeturi visuomenėje gajos stigmos; darbdaviai mažai pažįsta neįgaliuosius, turi susidarę apie juos stereotipinę nuomonę. Dar viena problema – dirbti nenori ir kai kurie neįgalieji, nenorintys prarasti gautamų pašalpų. Kai kurie dalyviai atvyksta į programas tik norėdami pagerinti savo materialinę situaciją, gaudami profesinės reabilitacijos pašalpą, o vėliau dirbti nė neketina.

„Mūsų tikslas – grąžinti neįgaliuosius į darbo rinką. Žmonės su psichikos negalia – specifinė neįgaliųjų grupė. Jei kitiems neįgaliesiems dažnai pakanka tik pritaikyti darbo vietą, tai žmonės su psichikos negalia dažnai kenčia ne tik dėl

prarastų profesinių, bet ir bendrųjų darbinių gebėjimų. Todėl mūsų tikslas – ne tik mokyti profesijos, bet ir padėti sėkmingai integruotis į visuomeninį gyvenimą“, – aiškina K. Maciūtė–Stukanė.

## Programos – įvairios

Dėl šios priežasties psichosocialinės reabilitacijos centre neįgaliesiems parengtos profesinės reabilitacijos programos, daugiausia orientuotos į paslaugų sritį.

Neįgalieji priimami dalyvauti profesinėje reabilitacijoje pagal siuvėjo, valytojo, virėjo, virėjo padėjėjo, vidaus apdailininko, keramikos dirbinių lipdytojo, administracijos darbuotojo, kompiuterinio raštingumo pagrindų bei kitas profesinio mokymo programas.

„Mūsų tikslas – ne tik profesinė reabilitacija ir profesinis mokymas pagal numatytas programas, bet ir papildomos priemonės, skirtos atkurti prarastus neįgaliųjų bendruosius gebėjimus bei įgūdžius“, – aiškina K. Maciūtė–Stukanė.

Jos teigimu, labai svarbu, kad neįgalieji iš naujo įgytų bendravimo įgūdžių, išmokytų valdyti stresą. Specialistai moko programų

dalyvius streso įveikos būdų, daug laiko skiriama psichoedukacijai.

„Praktika rodo, jog daliai neįgaliųjų trūksta informacijos apie jų ligą, vartojamus vaistus. Mokome juos pažinti savo ligą, reaguoti į pirmuosius atkryčio požymius. Kiekvienam klientui parengiami specialūs atkryčio prevencijos planai. Su mūsų klientais dirba visa specialistų komanda: atvejo vadybininkai, profesijų mokytojai, psichologai, gydytojas psichiatras ir kt. Dedame didžiules pastangas, kad neįgalieji geriau pažintų savo ligą, pozityviau pažvelgtų į save iš šalies“, – pasakoja K. Maciūtė–Stukanė.

Dalis profesinės reabilitacijos paslaugų skirta padėti įsidarbinti. Bendradarbiaujant su VŠĮ „Sopa“, supažindinama su esama situacija darbo rinkoje, ugdomi darbo paieškos įgūdžiai. Taip pat mokoma parengti įsidarbinimui reikalingus dokumentus, pasiruošti pirmiesiems pokalbiams su darbdaviu. Tam geriausiai tinka pokalbių imitavimas, jų aptarimas grupėje. Be to, ieškoma potencialių darbdavių, dalis klientų palydimi pas darbdavį.

Programų dalyviai visada gali gauti individualią psichologo ar psichiatro konsultaciją. Kiekvienam iš jų skirtas atvejo vadybininkas, su kuriuo neįgalieji susitinka kiekvieną savaitę. Aptariami dalyviams rūpimi klausimai, reabilitacijos eiga. Kilus rimtesnėms problemoms, atvejo vadybininkai sprendžia jas drauge su specialistų komanda ir pačiu klientu. Be to, vyksta ir grupiniai užsiėmimai, kur kiekvienas dalyvis gali išsakyti savo nuomonę ar pasidalinti problemomis.

## Patekti – sudėtinga

Kadangi daug dirbama su kiekvienu neįgaliuoju atskirai, vienu metu centras gali priimti vidutiniškai 25 žmones. Šiuo metu čia mokosi vos dvylika.

„Nemenka problema yra ta, kad pasikeitė neįgaliųjų siuntimo į profesinės reabilitacijos paslaugas tvarka. Dar pernai pas mus galėjo patekti neįgalieji, kurių darbingumas – iki 55 proc. Šiomet ši riba sumažinta iki 45 proc. Tokiu būdu mūsų paslaugas



gali gauti mažiau turinčių psichikos negalią žmonių, nors ir likusiųjų darbingumo lygis taip pat yra ribotas", – kalba K. Maciūtė–Stukanė.

Patekti į reabilitacijos programas neigaliesiems taip pat nėra paprasta. Kadangi į profesinės reabilitacijos programą siunčia Darbo birža, norintis į ją patekti neigalusis privalo būti registruotas teritorinėje darbo biržoje. Darbo biržos specialistai įvertina žmogaus motyvaciją, reabilitacijos poreikį ir pan. Tuomet jis siunčiamas į Neigalumo ir darbingumo lygio nustatymo tarnybą, kur išduodama pažyma dėl profesinės reabilitacijos poreikio. Tuomet neigalusis vėl siunčiamas į Darbo biržą, kur jam įteikiamas siuntimas į reabilitacijos centrą.

Atvykusiam į profesinės reabilitacijos centrą klientui pirmosios dešimt dienų skiriamos profesinių gebėjimų įvertinimui bei profesiniam orientavimui. Reabilitacijos programos trunka iki vienerių metų, priklausomai nuo pasirinktos profesinio mokymo programos.

Didžioji dalis programų trunka ne ilgiau kaip pusmetį. Tačiau yra ir tokių, kurių trukmė – 8 ar 9 mėnesiai. „Čia vėl gi susiduriame su problemomis. Darbo birža moka profesinės reabilitacijos pašalpą tik šešis mėnesius. Jei programa yra ilgesnė, jos dalyviui reabilita-

cijos programą tenka baigti nebe-gaunant papildomų lėšų pragyvenimui. Tokiu būdu, sumažėjus pajamoms, mažėja ir profesinės reabilitacijos dalyvių motyvacija tęsti programas. Dėl šios priežasties dalis klientų įsidarbina nebaigę profesinės reabilitacijos", – sako K. Maciūtė–Stukanė.

## Pastangos – ir stigmatizacijos reiškiniams įveikti

Užsiėmimai reabilitacijos centre vyksta kasdien nuo pusės devynių iki keturių. Lankytis užsiėmimus – būtina; praleisti galima iki dešimties darbo dienų dėl asmeninių priežasčių ir ne daugiau nei 60 kalendarinių dienų – dėl ligos.

„Daugiausia neigaliųjų nebaigia profesinės reabilitacijos programos dėl pablogėjusios sveikatos. Susirgusieji dažnai nespėja grįžti į savo programą. Jei neigalusis pasitraukia dėl ligos, ne anksčiau nei po vienerių metų nuo programos nutraukimo dienos jis gali vėl grįžti į reabilitacijos centrą. Jei pasitraukia dėl kitų priežasčių, grįžimas jam dar labiau apribojamas", – sako K. Maciūtė–Stukanė.

Profesinės reabilitacijos programos dalyviams sudaromos galimybės atlikti praktiką realioje darbo vietoje. „Tariamės su įmonėmis ir įstaigomis, kad priimtų neigaliuosius. Nors kai kurie darbdaviai iš pradžių baiminasi priimti psichikos negalią turinčius žmones, tačiau dažnai vėliau savo nuomonę kardinaliai pakeičia. Yra buvę atvejų, kai darbdaviai laukdavo, kol vienas ar kitas klientas baigs reabilitaciją ir ateis dirbti į jo įmonę", – kalba K. Maciūtė–Stukanė.

Pasak jos, centro darbuotojai deda didžiules pastangas stigmatizacijos reiškiniams įveikti. „Prieš šešerius metus atlikome apklausą tarp darbdavių. Iš šimto vos vienas pareiškė, kad priimtų dirbti žmogų, turintį psichikos negalią. Kiti, prii-



mantys neigaliuosius, mieliau rinktųsi fizinę, sensorinę, bet ne psichikos negalią turintį asmenį", – teigia K. Maciūtė–Stukanė.

Jos teigimu, kartais prireikia nemažai laiko įtikinti darbdavius priimti žmogų su psichikos negalia. Ne visada gelbsti ir darbdaviams mokamos subsidijos – jie bet kuriuo atveju turi teisę pasirinkti kitokią negalią turinčius žmones.

Pasak K. Maciūtės–Stukanės, neigaliųjų, dalyvaujančių reabilitacijos programose, motyvacija yra skirtinga. Didžioji dalis iš jų baigę profesinę reabilitaciją tikisi įsidarbinti. Be to, visiems dalyviams darbo birža moka profesinės reabilitacijos pašalpą, o atvykę iš kitų miestų neigalieji nemokamai apgyvendinami. Kasdien visi reabilitacijos kursų dalyviai maitinami nemokamai, o kartą per mėnesį gauna kompensaciją už kelionę į namus bei atgal į centrą.

Siekiant užtikrinti VPSRC teikiamų psichosocialinės ir profesinės reabilitacijos paslaugų kokybę, 2011–2013 m. įstaiga kartu su projekto partneriais iš Olandijos, Vokietijos, Italijos bei Slovėnijos dalyvavo Leonardo da Vinci Naujovių perkėlimo programos projekte PRIME ir įsidiegė socialinių paslaugų kokybės vadybos sistemą pagal EQUASS Assurance (The European Quality in Social Services) standarto reikalavimus.

*Autorės nuotraukos*





# „Prošvaistė“ – gėrio ir vilties spindulys

**Lina Jakubauskienė**

Kauno bendrija „Prošvaistė“ jau šešiolika metų vienija žmones, turinčius psichikos, protinę ar kitokią dėl smegenų sistemos sutrikimų atsiradusią negalią bei neįgaliųjų šeimos narius. Kasdien bendrijos nariai į jaukias ir saulėtas patalpas ateina ne tik prasiblaškyti, pabendrauti tarpusavyje, bet ir išmokti naujų dalykų.



## Darbštūs ir nagingi

Nuo pat įėjimo bendrijos patalpos išpuoštos neįgaliųjų sukurtais darbais. Kilimėliai ant sienų, pagalvėlės, puokštės, aplikacijos – visa tai vadovės Dalios bei neįgaliųjų fantazijos bei darbo rezultatas.



„Iš odos darome štai tokias pinigines ir dėklus mobiliems telefonams. Taip pat gaminame gėles iš odos, popieriaus ar medžiagos. Siuvame maišelius vaistažolėms, kepures pirtims, siuvinėjame, veliame paveikslėlius iš veltinio“, – vieną po kito ir vienas už kitą dailesnius darbelius neša parodyti bendrijos narė Živilė.

„Živilė – profesionali siuvėja. Ji ne tik geba pasiūti dailių darbų – prireikus ji mielai ką nors pasiuva ar pataiso drabužį bet kuriam kitam bendrijos nariui“, – pasakoja bendrijos vadovė Vilija Senovaitienė.

Darbą Živilėi bei kitiems neįgaliesiems palengvina nauja daigafunkcinė siuvimo mašina. Čia pat – ir įvairios medžiagos bei oda, iš kurių galima kurti įvairiausius darbelius.

Įdomiais kūriniais gali pasigirti ne tik Živilė – dailūs darbai gimsta ir kitų bendrijos narių rankose. Visi jie atlikti itin kruopščiai, su meile. Kauniečių meno dirbiniams nereikia ypatingų medžiagų – paveikslai ar įvairios mozaikos kuriami iš popieriaus, medžiagos skiaučių, odos gabaliukų.

Savo pagamintais darbais bendrijos nariai prekiauja įvairiose šventėse bei mugėse. „Štai ir dabar rengiamės Neįgaliųjų šventei, kuri vyks gruodžio 5-ąją Kaune. Jau pasiuvome nemažai kepurų pirčiai, maišelių vaistažolėms, piniginių“, – vardija V. Senovaitienė.



Vadovė viliasi, jog mielos smulkmėnos patiks į šventę atėjusiems kauniečiams, o bendrijos nariams tai bus proga šiek tiek užsidirbti.

## Svarbu – pabūti kartu

Pasak V. Senovaitienės, žmonėms, turintiems psichikos negalią, labai svarbi aplinkinių parama bei supratimas.

„Žmonės, turintys negalią dėl psichikos ligos, negali dirbti arba jų galimybės labai apribotos. Negalėdami savęs realizuoti, neįgalieji jaučiasi nereikalingi, atstumti, vieniši. Vienas iš būdų, kaip galima jiems padėti – užimtumo organizavimas“, – aiškina bendrijos vadovė.

Kasdien į užsiėmimus „Prošvaistėje“ susirenka vidutiniškai 15–20 narių. „Jie čia ne tik mokosi įvairių darbų, sportuoja, tačiau ir gauna pavalgyti. Tai ypač svarbu vienišiesiems bendrijos nariams“, – pasakoja V. Senovaitienė.

Be to, „Prošvaistės“ nariai kartu švenčia gimtadienius, vardadienius ir didžiąsias šventes, atostogauja, vyksta į pažintines keliones, bendrauja su kitais neįgaliųjų bendrijų nariais.



„Štai praėjusių Kalėdų proga buvome nuvykę į Šiluvą, pas ten įsikūrusios giminingos bendrijos narius. Tiek mums, tiek šiluviškiams teigiamų įspūdžių šis susitikimas paliko ilgam“, – apie nuveiktus darbus pasakoja V. Senovaitienė.

## Kita veikla

Atėję į užsiėmimus, kauniečiai turi progos ne tik lavinti meninius gebėjimus, išmokti amatų, bet ir sustiprinti sveikatą sportuodami.

Bendrijos vadovės pastangomis ir gavus lėšų iš Europos ekonominės erdvės ir Norvegijos finansinių mechanizmų subsidijos schemos „Nevyriausybinių organizacijų stiprinimas Lietuvoje“ ir bendrai finansuotas Lietuvos Respublikos paprojektis „Socialinių paslaugų stiprinimas Kauno bendrijoje „Prošvaistė“, rūsyje įrengta moderni sporto salė su treniruokliais, biliardo, teniso stalais. Čia neįgalieji turi galimybę pamiršti rūpesčius ir ligas žaisdami bei sportuodami.

Iš projektinių lėšų taip pat nupirkti kompiuteriai, kuriais turi galimybę naudotis į užsiėmimus atėję neįgalieji. „Mūsų bendrijos nariai ne tik žaidžia kompiuteriais, bet ir moka naudotis internetu, pasitikrinti paštą ar atlikti kitus nesudėtingus darbus“, – kalba V. Senovaitienė.

„Prošvaistėje“ yra ir muzikai gabių neįgaliųjų, taip pat – muzikos instrumentas. Gaila, tačiau šiuo metu nėra muzikos vadovės – jai samdyti nepakanka lėšų. Muzikai ypač gabus Egidijus, kuris gražiai dainuoja, jau dalyvavo ne viename koncerte. „Ypač mėgstu dainuoti liaudies dainas. Gaila, tačiau dabar padainuoti turiu mažiau galimybių“, – sako Egidijus.



Muziką mėgsta ir kiti bendrijos nariai. Nemokamuose renginiuose, koncertuose neįgalieji lankosi visi kartu.

## Teikiama profesionali pagalba

„Mūsų tikslas – padėti ne tik neįgaliesiems, bet ir jų šeimų nariams, iš kurių didžioji dalis yra pensininkai arba ligoti žmonės. Dalis mūsų bendrijos narių taip pat yra vieniši, todėl jiems būtina individuali socialinė pagalba – jie patys nesugeba pasirūpinti savimi, sumokėti mokesčius pasigaminti maisto“, – kalba V. Senovaitienė.

Susidoroti su šiomis užduotimis neįgaliesiems padeda bendrijos darbuotojai. „Ne visada mūsų darbas apsiriboja vien tik užsiėmimais. Tenka spręsti įvairias neįgaliesiems kylančias problemas – palydėti juos į ligonines, lankyti gulinius juse. Taip pat padedame sutvarkyti įvairius dokumentus, palydime į valdiškas įstaigas“, – pasakoja V. Senovaitienė.

Iš viso šiuo metu „Prošvaistėje“ yra 75 nariai, iš kurių 59 neįgalie-



ji su 0–50 proc. darbingumo lygiu. „Didžiąją dalį iš jų nustatyti vidutiniai ar dideli specialieji poreikiai. Keletui didelių specialiųjų poreikių turintiems neįgaliesiems reikalinga asmeninio asistento pagalba į namus – padėti atlikti darbus buityje, padėti apsipirkti, palydėti į gydymo įstaigas“, – aiškina V. Senovaitienė.

Pasak V. Senovaitienės, daugelį iniciatyvų riboja pernelyg menkos lėšos. „Gauname šiek tiek lėšų iš 2 procentų pajamų mokesčio, prašome paramos iš įmonių ir įstaigų. Esame gavę knygų, atvirukų, įvairių medžiagų darbams. Tačiau pinigų, kaip ir daugeliui Nevyriausybinių organizacijų, nuolat pritrūksta“, – kalba V. Senovaitienė.

Nepaisant to, Kauno neįgalieji mielai lankosi „Prošvaistėje“ rengimuose užsiėmimuose. „Dažniausiai žmonės patys susiranda mus, ateina į užsiėmimus ir pasilieka ilgam. Tai rodo, jog esame jiems reikalingi“, – kalba bendrijos vadovė.

Pasak jos, kiekvienas žmogus yra sociali būtybė, ne išimtis – ir turintieji psichikos negalią. Todėl vieta, kur būtų galima susitikti, pabūti kartu, pabendrauti tarpusavyje, neįgaliesiems yra ne prabanga, o būtinybė.

*Autorės nuotraukos*





# Vilniuje atidaryti pirmieji Savarankiško gyvenimo namai



**Lina Jakubauskienė**

Spalio dešimtąją, minint Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, atidaryti Savarankiško gyvenimo namai psichikos ir proto negalią turintiems žmonėms. Jie įsikūrė Naujojoje Vilnioje, dviejuose rekonstruotuose pastatuose Kojelavičiaus gatvėje.

Abu buvę apleisti pastatai Naujojoje Vilnioje rekonstruoti per trejus projekto įgyvendinimo metus. Atnaujinti inžineriniai tinklai, įrengtos gyvenamosios ir kitos patalpos, įsigyta baldų, įrangos.

A. Kojelavičiaus g. 172 įsikūrusiuose Vilniaus miesto socialinės paramos centro savarankiško

gyvenimo namuose „Savi namai“ – dvidešimt trys jaukiai įrengti kambariai su baldais bei buitine įranga. Vienu metu šiuose namuose, prižiūrimi socialinių ir kitų darbuotojų, galės gyventi dvidešim aštuoni žmonės.

Pastate veikia ir dienos centras „Versmė“, kurį gali lankyti ne tik

savarankiško gyvenimo namų gyventojai, bet ir kiti vilniečiai, turintys psichikos negalią. Dienos centre vienu metu gali lankytis 30 žmonių.

Kitoje A. Kojelavičiaus gatvės pusėje, pastate Nr. 127, įsikūrė dveji Valakampių socialinių paslaugų namų padaliniai – Savarankiško gyvenimo namai ir Trumpalaikės globos centras proto negalią turintiems asmenims.

Paslauga čia teikiama trisdešimt keturiems lengvą ir vidutinę proto negalią turintiems žmonėms. Trumpalaikės globos centre numatoma teikti trumpalaikės globos paslaugas penkiolikai vidutinę ar sunkią proto ir kompleksinę negalią turinčių asmenų.

Naujai atidarytuose namuose neįgalieji jaukiuose, namų aplinką primenančiuose kambariuose gyvens savarankiškai – tvarkysis buitį, planuos išlaidas, gamins maistą ir turiningai leis laisvalaikį. Socialiniai darbuotojai padės jiems ugdyti savarankiško gyvenimo ir socialinius įgūdžius, kad šie žmonės galėtų būti visaverčiais visuomenės nariais. Tokios paslaugos mažina asmenų su negalia patekimo į stacionarių paslaugų įstaigas riziką, prisideda prie neįgalių žmonių ir jų artimųjų gyvenimo kokybės gerinimo.

Trumpalaikės globos paslaugos proto ir kompleksinę negalią turintiems asmenims užtikrins profesionalią, jų poreikius atitinkančią pagalbą tuomet, kai jais laikinai negali pasirūpinti šeima ar artimieji. Iš viso naujai atidarytuose padaliniuose paslaugas vienu metu galės gauti per šimtą asmenų.

Projektams įgyvendinti iš viso buvo panaudota apie 8,7 mln. Lt, iš jų – 6,5 mln. Lt iš ES struktūrinių fondų ir 2,2 mln. Lt – Vilniaus miesto savivaldybės lėšų.

Į atidarymą gausiai susirinkę svečiai džiaugėsi, kad tiek sostinėje, tiek Lietuvoje atsirado visai nauja paslauga žmonėms, turintiems proto bei psichikos negalią. „Džiaugiamės, kad galime būsimiems savo namų gyventojams suteikti viltį gyventi geriau, gražiau







dalyvavęs Vilniaus meras Artūras Zuokas.

„Dėkoju visiems, kurių iniciatyva su ES pagalba atsirado šie nauji namai. Teko įdėti ne tik daug darbo, bet ir širdies šilumos, kad būsimieji gyventojai naujuose namuose jaustųsi jaukiai“, – sakė Vilniaus miesto savivaldybės Socialinių reikalų komiteto pirmininkas Vytautas Milėnas.

Pasveikinti naujakurių atvyko ir Seimo narys Algirdas Sysas. Jis pasidžiaugė, jog vietoj apleistų, apgriuvusių pastatų išdygo jaukūs namai žmonėms su proto negalia. „Tokių ar panašių paslaugų gali prireikti kiekvienam iš mūsų. Norisi nuoširdžiai padėkoti miesto vadovams, kad netgi turėdama biudžetę tokį deficitą, skyrė lėšų šiam reikalingam projektui“, – sakė A. Sysas.

Naujakurius sveikino ir Neįgalųjų departamento, kitų įstaigų bei organizacijų atstovai. „Sveikinant naujakurius atidarymo proga, norėtusi sakyti – pagaliau. Pagaliau mūsų klientai turės namus. Tai – tik pirmoji kregždė, tikimės, kad jų bus ir daugiau. Dėkoju savivaldybei, kuri supranta, kad žmonėms su psichikos negalia tokie namai ypač reikalingi“, – sakė VŠĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos“ direktorė Algė Nariūnienė.

Jaukiai sutvarkytuose namuose jau įsikūrė keturi pirmieji gyventojai. Norintieji tapti Savarankiškų namų gyventojais, privalo kreiptis į jo vadovus tiesiogiai arba į sostinės savivaldybės Socialinės paramos skyrių.

*Autorės nuotraukos*



ir saugiau“, – sakė „Savi namai“ direktorė Kristina Balčiūnienė.

„Simboliška, kad minint Pasaulinę psichikos sveikatos dieną atidarome Savarankiško gyvenimo namus. Džiaugiuosi, kad Vilnius kryptingai siekia tapti miestu, kuriame svetimų skausmo nebūna.

Šiais neramiais, skubėjimo ir informacijos laikais, psichinių problemų ir stresų vis daugėja. Todėl puiku, kad pagalba tampa vis profesionalesnė ir kokybiškesnė, kad šioje srityje dirba savo srities žinovai. Už ką mes šiandien jiems ir dėkojame“, – sakė atidaryme





# Meno terapija kaip gydymo metodas

## Meno terapijos samprata

Graikiškas žodis terapija (gr. Therapie) turi daug reikšmių. Viena iš jų – gydymas, slaugymas nechirurginiais metodais.

Erichas Fromas yra pasakęs, kad menas – tai vienintelė universali kalba, kurią sukūrė žmonija. Ji tokia pati visose kultūrose ir religijose. Kiekvienas žmogus yra menininkas, o tapyba, piešimas, lipdymas, taip pat šokis, muzika ir kitos meninės išraiškos formos – efektyvūs komunikacijos būdai. Kūryba ne tik pagerina komunikaciją ir ekspresiją, bet ir sustiprina mūsų pasitikėjimą savimi, suteikia pilnatvės jausmą. Šiuo atveju menas gali būti naudojamas kaip terapija, tam tikra prasme savotiškas gydymas.

Meno terapija pagrįsta supratimu, kad mūsų kūriniai gali padėti suvokti kas esame, padėti išreikšti jausmus ir mintis, kurių negalime išreikšti žodžiais. Ji ne tik teikia mums didelį malonumą ir estetinį pasitenkinimą, bet ir skatina savęs pažinimą, ugdo mus kaip asmenybes, lavina jautrumą ir, kas svarbiausia, gydo kūną bei sielą.

Meno terapija – tai laisvas ir spontaniškas dalyvavimas dailės kūrybos procese, neturint jokių išankstinių nuostatų ir įgimtų įgūdžių. Imantis šios veiklos, nereikia net mokėti piešti! Užsiėmimuose vyksta nenusipėjamas žaidimas dailės priemonėmis bei technikomis. Siekiama pažinti save, o ne sukurti vertingą darbą. Daugybę metų slėptas emocines problemas žmogui nėra paprasta imti ir papasakoti. Meno terapija leidžia tai padaryti lengviau ir jaučiantis saugiai. Meno terapija leidžia žmogui atskleisti sa-



vyje neatpažintas galimybes, talentus, surasti naujus problemų sprendimo būdus, pasisemti stiprybės. Šiuolaikinė meno terapijos samprata akcentuoja vizualinės raiškos ir jos kalbos panaudojimą ir tiesioginį žmogaus dalyvavimą meninės kūrybos procese.

## Meno terapijos ištakos ir istorija

Meno terapijos ištakos ir istorija siekia net priešistorinius laikus, o kai kuriose Afrikos tautelėse ir šiandien tai yra pagrindinis gydymo būdas. Specialiai apmokyti žyniai išvarinėdavo piktašias dvasias, persirengę įvairiomis būtybėmis, sukurdami ritminį judesio, garso ir vaizdo reginį.

Pirmąkart kultūrose piešinys ir spalva turėjo maginės ir neverbalinės komunikacijos reikšmę. Piešimas, vaidyba, muzika buvo pirmieji gydymo, bendravimo su gyvūnų, dievų pasauliu būdai. Spalvos ir dažai buvo svarbūs užkeikimo būdai pirmąkart žmogaus buityje. Įtraukta į ornamanto struktūrą arba tapybinį atvaizdą, spalva taip pat atlikdavo ir kitas žodžio funkcijas

– palaikyti ryšį ir bendravimą tarp žmogaus ir jo dievų bei dvasių.

XIX a. pabaigoje vykstant kultūrinėms bei socialinėms permainoms visuomenėje, plintant demokratiškumo ir asmenybės laisvės idėjoms, pradėta kryptingai domėtis vaikų ir psichikos ligonių menu. Šis domėjimasis buvo tarsi atsvara akademiniam, neoklasicistiniam, kanonų ir reikalavimų suvaržytam menui. Būtent šiuo laikotarpiu ėmė steigtis pirmosios vaikų kūrybos studijos, atsirado psichikos ligonių bei protišcai atsilikusių asmenų kūrybos kolekcijos, tyrinėjimai.

Didžiojoje Britanijoje susiformavo „meno kaip gydymo“ koncepcija. 1940 m. Anglijoje pirmą kartą pradėtas naudoti dailės terapijos terminas. Dailės terapija yra viena iš labiausiai paplitusių meno terapijos krypčių. Pavadinimą sugalvojo dailininkas Adrian Hill. Būdamas pacientu, A. Hill, kad laikas neprailgtų ligoninėje, pradėjo piešti. Vėliau ėmė skatinti ir kitus tuberkulioze sergančius ligonius imtis kūrybos. Piešimas pasirodė labai veiksminga priemonė išreikšti nerimą kariam, kurie dalyvavo Antrajame pasauliniame kare. Psichoterapeutė Irene Champenove savo darbo praktikoje rėmėsi K. G. Jungo teorija ir 1942 m. įsteigė centrą, kuriame šalia medicinos specialistų dirbo dailininkai, šokėjai, muzikantai.

Lietuvoje meno terapija dar nauja, neseniai atsiradusi gydymo ir saviraiškos forma, ypač sėkmingai taikoma įvairioms negalėms koreguoti. Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, sutrikusios psichikos asmenų nuolat daugėja. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, psichikos sutrikimai sudaro





daugiau nei dešimtadalį visų pasaulio susirgimų, todėl reikalinga ieškoti būdų jo prevencijai užtikrinti. Psichinę sveikatą lemia teigiama emocinė ir dvasinė būseną, suteikianti žmogui galimybę džiaugtis gyvenimo pilnatve, saviraiškos galimybe, todėl sveikatos sutrikimams šalinti, atsipalaiduoti nuo ligų, kūrybinėms galioms plėtoti ir ugdyti yra taikomas meno terapijos metodas.

## Meno terapijos rūšys

Labiausiai paplitusios ir praktikoje taikomos yra šios meno terapijos rūšys:

**Dailės terapija.** Šiuo metu tai – labiausiai išplėtotą dažniausiai ir lengviausiai naudojama meno terapijos kryptis. Šiai krypciai priklauso vizualinis menas – piešinys, visos tapybos rūšys, mozaika, koliažas, makiažas, kūno menas, kaukės, visos modeliavimo rūšys, lėlės, fotografija ir dar daugiau. Tai labiausiai išsivysčiusi kryptis, turinti labai daug metodų ir būdų. Pagrindinis dailės terapijos tikslas – pažadinti aktyvumą, skatinti klientus realizuoti savo kūrybines galias, išlaisvinti jausmus, siekti harmonijos tarp sielos ir kūno. Šis metodas ypač veiksmingas psichoterapinėje reabilitacijoje.

**Muzikos terapija.** Tai yra viena iš seniausių krypčių, turinti labai galingą poveikį. Muzikos terapeutas Donas Campbellas muziką apibūdina kaip gydomųjų, lavinamųjų ir dvasinių savybių visumą. Muziką, kaip vieną iš pagrindinių meno rūšių, pasižymi dideliu emociniu poveikiu žmogui. Savo netiesioginiu poveikiu ji yra komunikacijos ir integracijos stimulus. Svarbus muzikos ir auklėjamasis poveikis, ji savaip susilpnina ir sustiprina žmogaus emocinius išgyvenimus. Šios terapijos metu praktikuojama pasyvioji ir aktyvioji muzikos terapija. Pasyvioji forma reiškia, kad klientas gali klausytis muzikos ir ją interpretuoti. Aktyvioji forma – kai klientas dalyvauja muzikos kūrimo procese, naudodamasis muzikos instrumentais. Muzikos įtakoje klientai aktyviau pradeda vertinti iškilusias problemas, atranda naujus, vertingus savo problemos sprendimo būdus.

**Šokio (judesio) terapija.** Tai toks pat senovinis gydymo metodas, kaip ir muzika.

Ši terapija atsirado XX a. viduryje Amerikoje, kur pradėta taikyti ligoninėse, žmonėms sergantiems regresyvinėmis, psichikos ligomis. Pradininkė – šokėja Marian Chace. Šokio (judesio) terapija yra psichoterapinis judesio ir šokio naudojimas, kai žmogus įtraukiamas į kūrybinį procesą, siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją.

Pagrindinis šokio terapijos principas – tai judesio ir emocijos santykis. Judesys suteikia energijos, leidžia peržengti įprastą suvokimą, judesys subalansuoja, gydo psichinę energiją, taip reikalingą visose gyvenimo situacijose.

Fizinėje plotmėje – šokio (judesio) terapija leidžia tiksliai suvokti savo fizinį „aš“, pažinti savo kūno vientisumą, suvokti judėjimo bei kūniškos įtampos reikšmę tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai, judesiais išreikšti nuotaikas, požiūrius, idėjas, atpalaiduoti kūną. Psichologinėje plotmėje – padeda pasąmonėje glūdinčius dalykus perkelti į sąmonės lygį. Socialinėje plotmėje – leidžia užmegzti ir palaikyti naujus socialinius santykius. Tradiciškai ji padeda

piją atskleidžiamas sąmoningumas, sąveika su pasauliu ir kitais. Teatro terapija padeda laužyti tabu, kuriuos žmonės būna susikūrę, griauti barjerus ir išmokti labiau atsiskleisti. Šios terapijos tikslas – padėti žmogui, kad jis pradėtų savarankiškai veikti. Teatras ne tik gydo, bet ir leidžia plačiai išsiskleisti žmonių saviraiškai.

**Pasakų terapija.** Tai pasakų naudojimas siekiant įvairių tikslų; Psichodiagnostika (kuri apibūdina asmenybę, jos problemas), psichologinė korekcija (asmenybės vystymasis), psichoterapija ir konsultavimas (išgijimas pasakos pagalba).

Išskiriamos tokios pasakos terapijos rūšys, kaip pasirinktos ar sugalvotos pasakos interpretacija, pasakos kūrimas, meditatyvios pasakos, pasakos dramaterapija, pasakos piešimas, pasakiška kelionė, lėlės. Pasakos terapijos privalumas yra jokios didaktikos nebuvimas, gili pasakos prasmė, sukuriamas maksimalus psichologinis saugumas (teisingumas visada triumfuoja, gėris nugali). Šis metodas yra labiausiai integruotas į įvairias meno terapijos kryptis.



reikšti emocijas, šalinti psichologinę įtampą, gerinti būseną ir atgauti jėgas. Šokio terapijos užsiėmimai gali būti grupiniai ir individualūs.

**Teatro terapija.** Tai – viena iš intensyviai besivystančių terapijų šiais laikais.

Vienas iš šios terapijos kūrėjų Amerikoje gali būti laikomas psichiatras ir psichologas Jakob'as Moren'as. Metodas nėra paprastas. Jis reikalauja specializuotai apmokyto terapeuto, muzikos ir šokių, makiažo ir piešimo ir kt. išmanymo.

Teatro terapija yra puikus būdas dirbti su grupe. Naudojant šią tera-

**Biblioterapija.** Pirmasis biblioterapijos termino apibrėžimas pasirodė Dornando medicininėje enciklopedijoje 1941 metais. Jis apibūdinamas kaip „knygų pasitelkimas ir jų skaitymas gydant nervų ligas“.

Šios terapijos procesą sudaro trys etapai: skaitytojas identifikuoja save su knygos veikėjais; pajunta palengvėjimą, emocinę iškrovą; naujai pažvelgia į savo problemas. Skaitymas gali turėti įtakos klientų baimių, menkavertiškumo, įtampos, vienatvės, nuobodulio, apatijos, nejautrumo mažėjimui.

Nukelta į 22 p.



Atkelta iš 21 p.

Knyga yra pasyviosios psichoterapijos priemonė, padedanti atitolinti klientą nuo problemų. Šios terapijos metu klientui padedama surasti žodžius jausmams ir anksčiau patirčiai išreikšti.

**Etnoterapija.** Ši kryptis buvo pasiūlyta Čekijos psichoterapeuto M. Gausner'io ir dramos aktorės Z. Kocovos. Egzistuoja daug šios krypties pavadinimų variantų. Per įvairius mechanizmus ir metodus (etnologijos šokis, pantomima, inscenizacija ir t.t.) klientui suteikiama galimybė grįžti į senovės kultūros modelius. Tai

suteikia korekcijos ir prevencijos galimybes.

**Spalvų terapija.** Spalvų poveikis buvo tiriamas ir naudojamas senosiose kultūrose, tokiose kaip Egipto, Kinijos, Indijos, Vedų. Senovės Kinijoje, kur spalvą naudojo labai atsargiai ir švelniai, buvo tikima, kad sveikas žmogus yra harmonijoje su visomis spalvomis.

### Meno terapijos reikšmė

Siekiant įveikti psichinio pobūdžio problemas, meno terapija gali būti kaip pagalbinė priemonė prie medikamentų ir taip padėti sušvelninti bei sumažinti ligų simptomus,

gali padėti atsipalaiduoti, suderinti bei įveikti vidinius išgyvenimus.

Meno terapija per menines priemones sudaro sąlygas saviraiškai ir savirealizacijai. Meno terapijos užsiėmimų pagalba aktyvinami vidiniai žmogaus resursai, todėl terapijos metu keičiasi kliento-paciento santykis su pačiu savimi, jis pradeda vertinti save kaip visavertį žmogų, grįžta jo pasitikėjimas aplinkiniais. Kurdamas žmogus gali išreikšti savo jausmus, atsiverti, atpažinti savo poreikius ir siekius.

Dažnai terapinis procesas padeda klientams išsiaiškinti savo savijautą, būseną, sveikimo stadiją, prioritetus. Tai sąlygoja iš pasąmonės išskylančių vaizdinių, darbų siužeto, plastinių savybių analizę, vadovaujama terapeuto. Meno terapija yra kūryba, galimybė pasireikšti be specialaus pasiruošimo, klientas-pacientas per menines priemones gali rasti kūrybinius sprendimus kasdienybėje, o tai padeda ugdyti kūrybinį potencialą. Meninis ugdymas reikalingas kiekvienam žmogui, o ypač psichikos sutrikimų turintiems asmenims.

*Pagal Lietuvos ir užsienio  
spaudą parengė socialinė  
darbuotoja Vilma Kunsmonaitė*



## Tinkamai parengtas projektas – kelias į sėkmę

**Lina Jakubauskienė**

Nevyriausybinių organizacijų atstovams tinkamai parengti projektus itin svarbu – nuo to priklauso ne tik jų veiklos sėkmė, bet ir galimybė gauti finansavimą ilgesniam ar trumpesniam laikotarpiui. Norėdama geriau supažindinti Nevvyriausybinių organizacijų (NVO) atstovus su praktine gerąja projektų rengimo ir valdymo patirtimi, VŠĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“ surengė mokymus Lietuvos psichikos sveikatos srityje veikiančių NVO atstovams.

Paramą projektui suteikė Lietuvos Respublikos ir Šveicarijos Konfederacijos bendradarbiavimo programa, kuria siekiama sumažinti ekonominius ir socialinius skirtumus išsiplėtusioje Europos Sąjungoje.

### Svarbiausia – idėja

„Rengiant projektus, be abejo, reikia teorinių žinių. Tačiau labai svarbu ir praktika. Todėl, rengdami mokymų programą, itin daug dėmesio skyrėme praktinėms užduotims“, – sakė mokymų lektorė Ieva Adomaitytė-Subačienė. Pasak jos, svarbus mokymų tikslas – ir galimybė NVO atstovams pasidalinti gerąja patirtimi, padiskutuoti, su-

žinoti vieniems kitų naujienas.

Susirinkusieji NVO atstovai supažindinti su projektų rengimo ir planavimo ciklu, projektų logika bei įgyvendinimo aspektais. „Svarbiausia – projekto idėja. Tik turint aiškų tikslą ir įdomią idėją, galima tikėtis gauti lėšų jai realizuoti“, – sakė I. Adomaitytė-Subačienė. Pasak jos, labai svarbus ir žmogiškųjų išteklių aspektas, t.y. projekto

komanda, kuri sugebėtų realizuoti iškeltus tikslus.

I. Adomaitytė-Subačienė teigimu, įgyvendinant projektą reikėtų atsižvelgti į projekto ciklą: identifikavimas, planavimas, įgyvendinimas, užbaigimas bei įvertinimas. „Dažnai Lietuvoje projekto įgyvendinimas baigiasi ties trečiuoju etapu. Tačiau nė kiek ne mažiau ir tinkamai baigti bei skirti laiko įvertinti vykdytą veiklą“, – teigė lektorė.

Pasak jos, pastaruoju metu konkurencija tarp pareiškėjų didėja, prašomų pinigų kiekis viršija projektams įgyvendinti skirtą paramos sumą. Todėl ypač svarbu projektą parengti kokybiškai. „Pirmenybė visada teikiama novatoriškoms, netikėtoms idėjoms įgyvendinti“, – sakė I. Adomaitytė-Subačienė.

Pasak lektorės, visa projektinė veikla yra vienu ar kitu aspektu ribota – projektams skiriamas ribotas



kiekis lėšų, laiko limitas. Todėl jau rašant projektą būtina žinoti, koku būdu bus pasiekti jo tikslai – tik tokiu atveju kokybė atitiks lūkesčius.

## Ką daryti norint parašyti projektą?

Visų pirma, dera suburti specialistų komandą – vieno žmogaus projektui rengti paprastai nepakanka. Antra – būtina įdėmiai skaityti dokumentus, gilintis į valstybės strateginius dokumentus konkrečioje srityje, įvertinti valstybės politiką bei tendencijas Europos sąjungoje. „Tai padeda suvokti valstybės strateginę viziją bei paaiškina, kuria kryptimi eiti. Dokumentai padeda generuoti idėją bei suvokti, ką vienuose ar kituose rėmuose organizacija gali padaryti“, – aiškina I. Adomaitytė-Subačienė. „Pradėti reikėtų nuo to, kokių tikslų norite pasiekti, o ne nuo to, kiek galite gauti pinigų. Projektų vertintojai labai gerai mato, kuris projektas „gyvas“, o kuris – formalus. Jei turite aiškią viziją, ją visada galėsite įgyvendinti“, – aiškina I. Adomaitytė-Subačienė.

Be to, lektorė pataria neskubėti kreiptis į konsultacines įmones, o projektus rašyti patiems NVO atstovams. Jei projektą rengė konsultacinė įmonė, ji dera ne tik perskaityti, bet ir pabandyti įvertinti patiems.

Pasak I. Adomaitytės-Subačienės, paraiškas internetu užpildyti nėra sudėtinga, išskyrus kai kuriuos atvejus, kai prašoma pateikti investicinius projektus ar ekonominius skaičiavimus. „Generuoti pagrindinę mintį pačiam paprasčiau, negu perteikti ją konsultantams“, – teigia lektorė.

Jos teigimu, labai svarbus aspektas – pasitikrinti poreikį, ar projektas bus reikalingas tai

žmonių grupei, kuriai jis skirtas. Tai vėl gi galima padaryti keletu būdų. „Galima pasikliauti savo nuojauta ir patirtimi, taip pat galima paklausti kolegų, kurie dirba panašaus profilio įstaigose, patarimo. Galima apklausti ekspertus ar atlikti tyrimą, apklausiant tikslinę grupę. Taip pat galima atlikti bandymą, pabandyti įgyvendinti idėją mažesne apimtimi“, – sako I. Adomaitytė-Subačienė.

Pasak jos, iš anksto derėtų suplanuoti laiką, per kurį projektą bus galima realiai įgyvendinti. „Nerūpestingai suplanuotam projektui įgyvendinti prireikia tris kartus laiko nei buvo tikėtasi. Rūpestingai suplanuotam projektui įgyvendinti prireikia tik dvigubai daugiau laiko. Todėl būtina planuojant laiką pridėti bent porą mėnesių daugiau – jo tikrai prireiks“, – aiškina I. Adomaitytė-Subačienė.

Pasak lektorės, rengiant projektus, labai svarbu nekelti pernelyg ambicingų tikslų. „Derėtų įvertinti projekto tikslus. Ar, numatę pokyčius, galime pakeisti sistemą? Jei ne – derėtų rinktis paprastesnius tikslus bei „žingsnis po žingsnio“ metodą, – teigia I. Adomaitytė-Subačienė.

Pasak jos, rengiant projektą, kartais derėtų pradėti nuo jo rezultatų įvertinimo – nustatyti, ką realu padaryti su turimais resursais.

Pasak jos, rezultatai dažnai atrodo sunkiai pamatuojami. „Tačiau pamatuoti galima viską, tai priklauso nuo vertinimo rodiklių. Iš anksto derėtų numatyti rodiklius, kokiais kriterijais pokyčiai bus matuojami. Jie gali būti visai nesudėtingi – tarkim, kiek į numatytą susirinkimą atėjo neįgaliųjų, kiek jų uždavė klausimus, koku būdu stebėsime kaip didėjo jų aktyvumas“, – sako I. Adomaitytė-Subačienė.

## Praktinės užduotys

Maždaug pusė mokymų laiko buvo skirta praktinėms užduotims. Į dvi grupes pasiskirstę mokymuose dalyvavę Nevyriausybinių organizacijų atstovai rengė projekto logines matricas, kūrė projektų idėjas.

„Į dvi grupes susiskirstę mokymų dalyviai gavo po projekto loginę schemą, sudarytą iš skirtingų dalių, kurią turėjo sudėlioti reikiama tvarka. Kita užduotis buvo grupėse aptarti nurodytas situacijas. Tokiu būdu dalyviai galėjo išbandyti darbo grupėje praktiką, geriau susipažinti su projektų rengimu, jų rizikomis, sprendė, kaip elgtis susidūrus su nenumatytomis situacijomis“, – aiškina I. Adomaitytė-Subačienė.

Dar viena praktinė užduotis – parengti projekto paraišką. Į dvi grupes pasiskirstę mokymų dalyviai aptarė galimas projekto veiklas, kiek pinigų derėtų prašyti joms įgyvendinti ir pan. Kitos grupės dalyviai vertino kolegų darbus balais. „Manau, toks mokymų būdas duoda ypač daug naudos. Mokymų dalyviai daug diskutavo tarpusavyje, turėjo progos į savo darbą pažvelgti tarsi iš šalies. Dažnai rengusiems projektą kyla klausimų – kodėl projektas nebuvo įvertintas ir jam nebuvo skirtas finansavimas, nors, atrodo, buvo parengtas gerai. Praktinė užduotis padėjo geriau įsigilinti į vertinimo problemas bei rengiant projektus padarytas klaidas“, – sakė I. Adomaitytė-Subačienė.

Antrąją dieną mokymų dalyviai rengė technines užduotis viešiesiems pirkimams vykdyti. „Viena grupė turėjo parengti techninę specifikaciją, o priešingos komandos atstovai – parengti pasiūlymą skelbiamam viešajam pirkimui. Tokiu būdu mokymų dalyviai vėl gi turėjo progos pamatyti, kokios klaidos dažniausiai pasitaiko, kokių neaiškumų gali kilti rengiant pasiūlymą, jei specifikacija parengta netiksliai. Kol kas dar niekas nesugalvojo geresnio būdo nei mokytis iš savo klaidų, todėl praktiniai užsiėmimai susirinkusiems Nevyriausybinių organizacijų atstovams, manau, buvo naudingi“, – reziumavo I. Adomaitytė-Subačienė.



*Autorės nuotrauka*



# Pagalba šeimai – pagalba visuomenei

Šeima – tai žodis, kuris mums visiems asocijuojasi su šiluma ir gerumu. Ko gero, nėra pasaulyje žmonių grupės, kurios nariai būtų taip glaudžiai tarpusavyje susiję, kaip susiję šeimos nariai. Susirgus vienam šeimos nariui, kenčia ir visi likusieji. Praktika rodo: ypač sunkiai susitaikoma su psichikos ligomis.

Norint pagelbėti šeimoms, kurių bent vienas iš narių turi psichikos negalią, prie Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) ir buvo įkurta VŠĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba“. Apie tarnybos tikslus bei uždavinius, apie teikiamas paslaugas, problemas bei džiaugsmus kalbamės su įstaigos vadove Alge NARIŪNIENE.



**– Kada ir kaip atsirado poreikis įkurti „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybą“?**

– Įstaiga buvo įkurta 2008-aisiais. Esame skėtinė pagalbos šeimai organizacija, jungianti dienos užimtumo kambarius prie psichikos sveikatos centrų. Kodėl prireikė tokios tarnybos? Ogi todėl, kad atsirado pernelyg daug norinčiųjų paslaugas gauti psichikos neįgaliųjų, kurie negalėjo atvykti į užimtumo kambarius. Jiems reikėjo teikti pagalbą į namus.

Šiuo metu Lietuvoje prie Psichikos sveikatos centrų yra įkurti užimtumo kambariai, kur teikiamos socialinės rehabilitacijos paslaugos žmonėms su psichikos negalia. Tarnybos projektinėje veikloje dalyvauja 24 užimtumo kambariai trylikoje savivaldybių.

**– Kokie Jūsų įstaigos pagrindiniai tikslai, kokius uždavinius keliate sau dirbdami su neįgaliaisiais bei jų šeimų nariais?**

– Kaip jau minėjau, pagrindinis mūsų tikslas – teikti socialines paslaugas, kurių nepakanka psichikos negalią turintiems žmonėms ir jų šeimos nariams.

Tiek neįgaliesiems, tiek jų šeimų nariams visų pirma siūlome psichologo pagalbą, kuri ypač svarbi šeimų nariams, pirmą kartą susiduriantiems su artimojo psichikos negalia. Paaškiname, į kias įstaigas artimiesiems derėtų kreiptis, kur ieškoti pagalbos.

Psichologas konsultuoja tiek individualiai, tiek ir grupėse. Sunkesnę negalią turintieji gali specialistą išsikviesti ir į namus.

Sulaukiame ir skambučių iš depresijos ar kitos ligos apimtų žmo-

nių, kurie prabyla apie pasitraukimą iš gyvenimo. Kartais mūsų darbuotojams nepakanka ir valandos pokalbio, kad įkalbėtų žmogų nepasiduoti. Vėliau su tuo žmogumi stengiamės toliau bendrauti, siūlome reabilitacines paslaugas, bet, deja, dažnai skambučiai būna anoniemiški, todėl negalime susisiekti su skambinusiųjų artimaisiais, su psichikos sveikatos centrų psichiatrais, kad pagelbėtų žmogui, kuriam pagalba labai reikalinga.

Sunkesnę negalią turintiems žmonėms teikiame ir asmeninio asistento paslaugą namuose. Asistentas padeda neįgaliajam susitvarkyti namus, atneša maisto, padeda užsimokėti už komunalines bei kitas paslaugas.

Bendradarbiaudami su Maisto banku, per kelerius metus išdalinome neįgaliesiems apie dešimt tonų maisto produktų. Tai – nemenka parama sunkiai besiverčiančioms šeimoms.

Taip pat prireikus palydime neįgalųjį į įvairias instancijas, padedame susitvarkyti dokumentus, teikiame reikiamą informaciją.

**– Paminėjote instancijas, kur padedate neįgaliesiems sutvarkyti įvairius reikalus. Ko gero, įvairiose tarnybose dar trūksta žmonių, kurie mokėtų bendrauti su žmonėmis, turinčiais psichikos negalią, sugebėtų suteikti jiems tinkamą pagalbą?**

– Išties, žmogus, turintis psichikos negalią, ne visada būna priimtinas vadinamajai „sveikajai“ visuomenės daliai. Šie žmonės dažniau patenka į įvairias nenumatytas situacijas, todėl jiems reikia specifinės pagalbos.

Pavyzdžiui, turime sudarę sutartį su Vyriausiojo policijos komisariatu, kad gautume informaciją apie kiekvieną sulaikytą žmogų, turintį psichikos negalią. Sužinoję apie tokį atvejį, stengiamės nuvykti į įvykio vietą ir padėti išsiaiškinti situaciją.

Ne paslaptis, kad dalis psichikos neįgaliųjų turi polinkį į kleptomaniją, taigi kartais tenka vaduoti juos, nugvelbusius vieną



ar kitą daiktą iš parduotuvės ar kitos įstaigos. Didelių problemų kyla ir tuomet, kai psichotropiniai vaistai sumaišomi su alkoholiu. Tokiu atveju taip pat ateiname į pagalbą policijos darbuotojams.

Dažnai mus kviečiasi kaimynai dėl neramaus neįgaliojo. Jei liga būna paūmėjusi, stengiamės įkalbėti jį vykti į ligoninę. Remiantis Lietuvos įstatymais bei Neįgalųjų konvencija, žmogaus prievarta guldyti į ligoninę negalima, reikia jo sutikimo. Tačiau jei matome, kad pagalbos jam išties reikia, stengiamės rasti bendrą kalbą ir žmogų įkalbėti gydytis.

Būtinai pabendraujame ir su kaimynais: paaiškinam jiems, kokie vienos ar kitos ligos simptomai, paraginame būti kantriais ir atidesniais šalia gyvenančiam neįgaliajam.

Kai neįgalusis nebegali gyventi savarankiškai, jam ir artimiesiems papasakojame apie psichoneurologinius pensionatus, kur priimami žmonės, turintys psichikos negalią. Taip pat bendradarbiaujame su Naujosios Vilnios psichiatrijos ligoninės, su Vilniaus klinikinės Vasaros ligoninės specialistais, kurie po gydymo nukreipia žmones pas mus reabilitacijos paslaugoms gauti. Įvertinę asmens darbinę veiklą, siunčiame įsigyti specialybės į profesinę reabilitaciją, ieškome darbų, kur neįgalusis galėtų save realizuoti.

**– Ko gero, ne visi neįgalieji geba susimokėti už butą, atlikti kitus mums visiems įprastus darbus...**

– Be abejo. Kartais dėl nesumokėtų mokesčių susikaupia milžiniški įsiskolinimai. Esame bendravę ne su viena antstolių kontora, kur prašome atidėti įsiskolinimų išmokėjimą kaip įmanoma ilgesniam laikotarpiui, būti pakantesniems neįgaliajam ir suprasti, kad vienintelis pra-

gyvenimo šaltinis daugumai yra neįgalumo pensija.

Pasitaiko ir problemų su greitosiomis paskolomis – tokiu atveju taip pat bandome ieškoti abiem pusėms priimtinių sprendimų.

**– Ar teikiate kokias nors specifines paslaugas neįgalųjų šeimoms, kuriose auga vaikai?**

– Šiems vaikams stengiamės skirti kaip įmanoma daugiau dėmesio. Nors su tokiais vaikais dirba ir mokyklų socialiniai pedagogai, ir psichologai, pagalbos jiems vis viena labai trūksta.

Štai praėjusiais metais, parengę projektą ir gavę lėšų iš Vilniaus miesto sveikatos skyriaus, surengėme stovyklą neįgalųjų šeimų vaikams „Pamirštieji vaikai“.

Vaikai turėjo progos ne tik pabūti kartu, pabendrauti tarpusavyje – jiems stengėmės parengti kuo įdomesnę bei turiningesnę kultūrinę programą. Kai kurie trylikos–penkiolikos metų paaugliai prisipažino, jog pirmą kartą gyvenime apsilankė teatre.

Visą savaitę su vaikais dirbo psichologai, meno specialistai. Rengėme jiems įvairias ekskursijas, išvykas, šventes.

**– Kadangi esate sukaupę nemenkos patirties, ko gero, viena iš jūsų tarnybos funkci-**

**jų turėtų būti pasidalinti ja su kitais?**

– Visai teisingai. Kartu su Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija nuolat rengiame seminarus, mokymus, konferencijas, stovyklas ir kitokio pobūdžio renginius psichikos negalią turintiems asmenims, jų šeimos nariams, specialistams ir visuomenei.

Taip pat rengiame metodinę medžiagą neįgaliesiems, jų šeimų nariams, specialistams ir visuomenei, ją leidžiame bei platiname.

**– Ir pabaigai – tradicinis klausimas: kokie „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos“ planai ateičiai, kokias naujas paslaugas ketinate pasiūlyti savo nuolatiniais ir būsimiems klientams?**

– Planų turime įvairiausių. Deja, jų įgyvendinimą stabdo lėšų trūkumas. Kaip žinia, tenka išgyventi iš projektinių lėšų, taigi ir paslaugų kiekis bei kokybė dažnai priklauso nuo turimų pinigų.

Kitais metais planuojame įstaigos patalpose įkurti edukacinį centrą – bibliotekėlę, kur vyktų biblioterapijos užsiėmimai, skaitovų konkursai, meno plenerai, kur neįgalieji galėtų pavartyti naujausius laikraščius bei žurnalus, pasirinkti patikusią knygą.

Taip pat planuojame žmones, turinčius psichikos negalią, mokyti savarankiškumo ir higieninių įgūdžių ugdymo bei palaikymo, įrengsime patalpose skalbyklėlę, kur jie galės savarankiškai išsiskalbti savo drabužius, išsilyginti, surūšiuoti – šios paslaugos jie niekur kitur negauna.

Dar vienas, kol kas nedrąsus, planas – įkurti vokalinį ansamblį, kur turintieji psichikos negalią galėtų realizuoti savo meninius gebėjimus. Ar pavyks visus planus įgyvendinti – parodys laikas.

**– Dėkoju už pokalbį ir linkiu sėkmės neįlengvame, tačiau labai reikalingame darbe.**

*Kalbėjosi  
Lina Jakubauskienė*





**Erlandas Parfionovas,**  
Kupiškio socialinės  
globos namų gyventojas

## Keleivis

Nemylimas, nutylimas  
aš vieškelin išeisiu –  
Aplink šypsosis girios,  
giedos linksmieji paukščiai.

Atleisk, neištariau sudie Tau,  
Kai prieky plentas,  
kam tie sentimentai.  
Einu. Ir gera, man taip lemta –  
Gyvenimas kely man šventas.

Nelaukit ir neverkit –  
patys nemylėjot.  
Kai bloga buvo man,  
net neguodėt, tylėjot  
Ir žodžio ištarto neradot.  
Aš neraudosiu jūsų –  
prieky plentas mano.

O jūs dėl pinigų kovokit,  
Jei ko neturit, tai pavokit.  
Ir vienas kitą pykčiais liekit,  
Materijos savosios siekit.

Manęs gi nesuprasit –  
Kvailiu per lauką  
einančiu vadinsit,  
Gerumo kaukes  
užsidėję suvaidinsit.

Ir nesuvoksit,  
kad kely mums būti lemta.  
Kad prieky – plentas,  
Kai kam slidus,  
O geresniems – gerai parengtas.

## Jausmai

Mano siela tavęs pasiilgo,  
Kaip po nerimo bėgsmo to ilgo –  
Kaip palinkusi vėjyje smilga  
Tarsi peilis į širdį susminga...

Mano kūnas tavęs pasiilgo,  
Jis nuo šalčio drebėdamas laukia,  
Kaip tas medis  
vienišius palaukėj –  
Kaip vėlė karnavalinėj kaukėj.

Mano visas vidus  
pūgoje tarsi kaukia.  
Aš mylėsiu tave – nežinosi,  
Tik pajausi mane ir paguosi,  
Savo ranką belaukiant papuoši,  
Savo galvą į delną gal duosi.

**Justina**  
Širvintų psichikos neįgaliųjų  
bendrija „Lemties bičiuliai“

## Lašai

Jis iš tikrųjų mylėjo savo motiną.  
Jei kas lieptų, būtų galėjęs prisiekti viskuo, ką tik brangino. Mylėjo ir tėvą. Jau užaugęs į klausimą „Iš kur tiek neapykantos?“ dar ne kartą atsakys: „Nemanykit, jog niekada neapkabinau tėvo. Esu jį apkabinęs daugybę kartų. Tiesiog jis nuolat mane nuvildavo. Jo pažadai – tušti žodžiai, jis niekada nebūdavo šalia, kai man to reikėjo.“ Ir tai tars su didžiausiu kartėliu, nes per sunku žvelgti į praeitį, kur kiekvienas tyras vaikystės džiaugsmo lašas atmieštas samčiu nusivylimo.

Motina gėrė. Daug. Nors mažas, jis jau suprato, kad tai nėra gerai. Iš to, kaip pasikeičia jos veidas po trečios stiklinės, iš to, kaip virpa ranka keliant ketvirtąją, jis juto, kaip pamažu netenka svarbiausio jam žmogaus. Tą vakarą ji pylėsi tik antrą stiklą, tačiau du – toks nuobodus skaičius! Berniukas sėdėjo ant kėdės priešais, graužiamas sąžinės. Ar jis galėjo ką pakeisti? Ir tėvas: nebylus, pavargęs – gal nuo laukimo, kada ašaras nuo žmonos veido nudžiovins alkoholis, o gal nuo sudžiusių vilčių, kurių šukes rinkti jau per vėlu. Vaikas sustingęs, it užhiptizuotas stebėjo nykstantį skystį ir net nemirktelėjo, kai tėvas atsistojo ir dingo gretimam kambariui. Nesukrutėjo nei tada, kai bruzdesys sutrikdė motiną: pustuštė stiklinė pakibo ore, nepasiekusi tikslo. Atgijo tik tėvui stabtelėjus tarpduryje: galva nuleista, tvirtoje rankoje lagaminas. Šiandien galėtų pasakyti, jog tam buvo ruošta, planas brendo seniai, o tada jis buvo vaikas, jam rūpėjo tik keista nebyli figūra tarpduryje, nedrįstanti atsigręžti.

Išeinu, – po užtrukusios pauzės sumurmėjo. Smakras siekė krūtinę, šiaip stipri ranka virptelėjo iš skausmo, kuris dar neatėjo, bet būtinai ateis.

Vaikas nežymiai linktelėjo, nenuleisdamas akių nuo lagamino. Trys susvetimėję žmonės skirtinguose kampuose. Laikas grėsmingai tikėjo, įsitvėręs laikrodžio rodyklės prieškambariame. Taip pat garsiai tiksės, kai jis paskutinį kartą laikys motinos ranką, taip pat, tik garsiau – kai žvelgs tėvui į akis po metų ar po dešimties.

– Išeinu, – pakartojo kiek tyliau, lyg pats bandydamas įsitikinti, ar sako tiesą. Pajudėjo. Vangiai, nu-

jausdamas, kokios nykios dienos laukia priešakyje, nesugebėdamas bent akimirka žvilgtelėti į moterį, kurios nuoširdžiai susirūpinusi graudulingą veidą tebemylėjo kaip kadaise, kai galėjo džiaugsmo šypsnį rasti dažniau, nei liūdesio grimasą. Pamažėle pravėrė duris... Ne, jis neatsigręš, nepuls į kambary, neapglėbs žmonos nei sūnaus, nepasizadės išgelbėti nuo visų nelaimių ir juo labiau neišgelbės, kaip daugelis pagalvojote. Ne, jis ne didvyris. Pradingo, taip daugiau nieko ir nepasakęs.

Turėjo praeiti trys dienos, kad berniukas atskirtų, kas tikra, o kas ne. Trys dienos, kad atsivertų akys ir jis pasijustų apvilts labiau, nei kada nors anksčiau. Apvilts, įskaudintas, paliktas vienas su motina, kuri juo negalės pasirūpinti. Laikrodžio ratėlis nelyginant kulkosvaidis tą vakarą. Nebeištėvėrė. Prasibrovė pro šešėlį, tebestovintį koridoriuje su lagaminu. Įsitikinimas, jog niekuomet nebegalės skaičiuoti stiklinių ar klausytis trakšinių laikrodžio krumplicių, užantspaudavo mintis.

„Kaip galiu atleisti? Kaip galiu susitaikyti ir gyventi toliau?“ – klausė. Ausyse tebeskambėjo besiveriančių durų garsas. „Aš negaliu jam atleisti. Niekam negaliu.“ Prazvimbė motociklas ir dar vienas piktas bosas lyg iš gelmių sumaurojo: „Iš kelio, vaikel!“ O jis bėgo. Keletą kartų puolė, stojos, vėl plojosi veidu į plentą, lyg trokšdamas bučiuoti asfaltą... Iš niekur išnyrantys ir vėl dingstantys veidai žiopojo pavymui. Iš juodo dangaus pradėjo kristi lašai. Tiško ant veido, ant rankų, gėrėsi į drabužius ir ledine vėsa glaudėsi prie kūno. Berniukas nieko nejuto net tada, kai lietus šuorais čiažė nugarą. Tikėjo, jog pasieks pasaulį, kuriame nesuras niekas, galintis žiūti ir skaudinti. Pro šalį nurūko sunkvežimis, ligi ausų aptaškydamas purvu. Priešais pasivaideno veidas, toks panašus į jo paties. „Mes panašūs“ sakė jis kadaise. Jie buvo panašūs. Tokie pat plaukai, akys... „Išeinu,“ – ataidėjo, rodė, iš žilos senovės. Kojos sustingo, o vizija pranyko. Iš lūpų išsiveržė pykčio atmieštas riksmas:

KODĖL?!

Prareikė daug lietingų dienų, kad lašai nuplautų visus neapykantos atspalvius. Reikia paminėti, jog kad ir viso pasaulio debesys išgręžtų savo kempines, skriauda neatlėgtų, nepasimirštų. Tačiau užrašų knygutėje ir vėl juodavo įrašas: „Pasitikti tėtį oro uoste.“



# Gaminame patys

Šįkart siūlome savo skaitytojams keletą nesudėtingų, bet gardžių sumuštinų receptų.

## Karšti sumuštiniai su bananine varške

### Reikės:

forminės duonos, 200 g varškės, 1 šaukšto grietinės, 1 šaukšto cukraus, 1 banano

### Gaminimas:

Į varškę įdėti šaukštą grietinės, suberti cukrų, kubeliais pjaustytą arba sutrintą bananą ir viską išmaišyti iki vientisos masės.

Šaukštą masės dėti ant riekes forminės duonos, paskirstyti ir užvožti kita rieke. Šauti į sumuštinų keptuvę ir kepti, kol apskrus. Skanu ir karšti, ir šalti.

## Karšti sumuštiniai su šprotais ir pomidorais

### Reikės:

1 batono, 300 g šprotų, 2 pomidorų, 200 g fermentinio sūrio, 1 šaukšto smulkintų svogūnų laiškų, majonezo – pagal skonį

### Gaminimas:

Batono riekės patepti majonezu, dėti pomodoro griežinėlių, šprotą ir apibarstyti sūriu. Kepti 5 minutes iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Iškeptus apibarstyti svogūnų laiškais.

## Karšti sumuštiniai su kiaušiniais ir kumpiu

12 kvadratinė duonos riekių, 6 griežinėlių kumpio, 12 kiaušinių, žiupsnelio druskos, žiupsnelio maltų pipirų, mėgiamų prieskonių, 10 svogūnų laiškų

### Gaminimas:

Sumuštinų duonos riekės sudėti į kepimo skardą. Duonos riekėlėms išpjauti minkštimą (galima naudoti apvalią sausainio formelę ar stiklinę), aplink plutelę paliekant apie 0,5-1 cm.

Į išpjovą įmušti po kiaušinį. Pabarstyti druska, pipirais ir kitais prieskoniais. Dėti į įkaitintą orkaitę ir kepti 180 laipsnių temperatūroje apie 15-20 min.

Sumuštiniai patiekiami su kumpiu ir svogūnų laiškais.



# Skanaus!

Laukiame Jūsų mėgiamų Kalėdinų valgių receptų su nuotraukomis. Būtinai išbandysime juos namuose ir pasiūlysime visiems žurnalo skaitytojams kitame – jau šventiniame – „Globos“ numeryje.





**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

Tiražas 500 vnt.

ISSN 2335-8572



9 772335 857000