



# Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 4 (15) 2009 m. gruodžio mėn.

## VPSC kontaktai:

### ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11  
el.p.: [info@vpsc.lt](mailto:info@vpsc.lt)

### PSIHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75  
el.p.: [rolanda@vpsc.lt](mailto:rolanda@vpsc.lt)

### PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76  
el.p.: [aura@vpsc.lt](mailto:aura@vpsc.lt)

### INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17  
el.p.: [janina@vpsc.lt](mailto:janina@vpsc.lt)

Daugiau informacijos  
galima rasti VPSC  
interneto puslapyje:

<http://www.vpsc.lt>

## Bendrumo akcija „Kalėdinis sveikinimas vienišam žmogui“

Jau ketvirtą kartą artėjant šv. Kalėdoms Valstybinis psichikos sveikatos centras kviečia pasidalyti savo širdies gerumu, pagrįsti bendrystę su vienišais, sergančiais, likimo nuskriaustais žmonėmis ir sukurti jiems Kalėdų sveikinimą-atviruką.

Sunkmetis neturėtų būti kliūtis, nes tai nereikalauja didelių finansinių išlaidų – tai daugiau Jūsų laiko, minčių ir širdies dalelė, šventiniu laikotarpiu pradžiuginanti bendravimo ir šventinio džiugesio stokojančią širdį. Vienišumas yra gana rimta problema. Dažnas iš mūsų nesusimąsto ir net neišsivaizduoja, kiek tokių vienišų žmonių yra. Pasitaiko ir net dažnai, kad būdamas apsuptas kitų, žmogus viduje jaučiasi vienišas. Dažniausias tokių vienišų žmonių palydovas – nuolatinis liūdesys, kuris nebūna toks aktualus paprastomis dienomis, o tampa ryškesnis prieš Kalėdas. Tai juk šventė, paliečianti kiekvieną šeimą, kiekvienus namus. Ši nuolatinio liūdesio būseną gali virsti gana rimta problema. Kai atsiranda tas šurmulys, dovanėlių pirkimas, rengimasis susitikinėti, švęsti, bendrauti, tada žmogus dar giliau pajunta, koks jis vienišas ir niekam lyg ir nereikalingas.

Vienišų dažniau pasitaiko tarp vyresnio amžiaus žmonių. Vaikai užauga, sukuria savo šeimą, kiti išvažiuoja į užsienį ir neretai per tą įtemptą gyvenimo tempą pamiršta net pačius artimiausius žmones – tėvus. Yra daug globos namuose gyvenančių senų žmonių ir vaikų, kurie, atrodytų, gyvena ne vieni ir mažiausiai turėtų jaustis vieniši, vis dėlto jaučiasi vieniši ir nereikalingi.

Bendrumo akcija „Kalėdinis sveikinimas vienišam žmogui“ – tai dar vienas priminimas, paraginimas ir galimybė mums visiems išsigilinti ir atsigręžti į tuos, kuriems labiausiai reikia mūsų pagalbos.

Akcijos dalyviai kviečiami kurti Kalėdų sveikinimą-atviruką, kuriuose tekstas rašomas ranka. Kiekvienas akcijos dalyvis, savo nuožiūra arba bendradarbiaudamas su savo mieste ar rajono savivaldybe, vietos bendruomene, gydymo ar globos įstaiga, pasirenka vienišus žmones, kuriems patys įteikia sukurtus atvirukus.

Norintys sukurti sveikinimą-atviruką, bet nežinantys, kam jį skirti, gali atsiųsti ar atnešti į Valstybinį psichikos sveikatos centrą (Parko g. 15, Vilnius, LT 11205). Mūsų darbuotojai yra numatę apvažiuoti ligonines, juk yra žmonių, kurie jau ilgai guli ligoninėse, kurie per šventes negalės būti su šeimos nariais, kurių galbūt niekas nelanko.

Ankstesni metai parodė, kiek daug Jumsyse gerumo ir atjautos. Tikimės, kad ir šiemet būsite aktyvūs, kūrybingi ir išradingi, dalydamiesi savo dvasios turtais su kitais, Jums net nepažįstamais žmonėmis. Visi kartu pasistenkime, kad ypač šiuo sunkiu taupymo, nerimo dėl ateities ir netikrumo periodu nė vienas nebūtų užmirštas. Tebūna visiems šios šventės gražios ir prasmingos.

Akcija vyks iki gruodžio 31 d.

2006 m. akcijoje dalyvavo 82 kolektyvai ir šeimos, 2007 m. dalyvavo daugiau nei 150 kolektyvų, o pernai vykusioji akcija buvo pati intensyviausia ne tik dalyvių skaičiumi, bet ir nuveiktais darbais. Sulaukėme didelio dėmesio ir pritarimo, įsitikinome, kad atviras kreipimasis į visuomenę, padedant televizijai, lauko vaizdo ekranų tinklui, spaudai, yra vienas geriausių būdų pristatyti problemišką vienišų, todėl labai pažeidžiamų žmonių padėti visuomenėje ir sulaukti visuomenės pagalbos. 2008 m. į akciją aktyviai įsijungė per 200 mokyklų, ikimokyklinio ugdymo įstaigų, bendruomenių, šeimų ir pavienių asmenų. Žmonių atjauta ir dėmesingumas kitiems pranoko mūsų lūkesčius: akcijos dalyviai vienišus ir ligotus žmones pasveikino ne tik pačių sukurtais atvirukais, bet ir dovanėjo dovanėlių, saldumynų, o ligoninėse, slaugos ir reabilitacijos įstaigose besigydantiems pacientams koncertavo, vaidino, numatė apsilankyti ir kitų švenčių progą. Pacientai ir vieniši žmonės labai laukia tokių nekasdienių susitikimų, ypač kai po renginio neskubama išsiskirstyti, pasikalbama. Džiaugiamės, kad tai jau tampa gražia tradicija.



## Linksmi, kūrybingi, stipresni už priklausomybę!

Lietuvoje šiuo metu veikia 103 vaikų globos namai, kuriuose auga per 5000 vaikų. Mokslininkų ir ekspertų nuomone, vaikai, netekę tėvų globos, yra specifinė, ypač pažeidžiama jaunų asmenų grupė psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atžvilgiu. Tyrimai rodo, kad vaikų globos institucijose globojami vaikai, turi daugiau fizinės ir psichinės sveikatos problemų, nei jų bendraamžiai, gyvenantys šeimose. Dėl individualių (silpnos vidinės darnos ir savivertės, žemesnių socialinių įgūdžių), artimosios socialinės aplinkos (tėvų globos netektis, gyvenimas su priklausomais nuo psichoaktyviųjų medžiagų tėvais) rizikos veiksnių vaikų globos namuose augantiems vaikams ypač aktualios rūkymo, narkotinių medžiagų, alkoholio vartojimo problemos.

Specialistai pastebi, kad vaikų globos namuose augantiems vaikams trūksta informacijos apie sveiką gyvenimą, būdingas skeptiškas požiūris į siūlomą pagalbą ir paramą bei prevencinius užsiėmimus.

Psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos specialistai rekomenduoja taikyti šiuolaikinius, interaktyvius prevencijos metodus, įtraukiant ir pačius vaikus į aktyvią veiklą, motyvuojančią nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų, ugdančią bendradarbiavimą, kūrybiškumą, sveikos gyvensenos ir socialinius įgūdžius.

Siekdami įtraukti vaikų globos namų auklėtinius į aktyvią prevencinę veiklą Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras, bendradarbiaudamas su Valstybiniu psichikos sveikatos centru, surengė konkursą „Linksmi, kūrybingi, stipresni už priklausomybę!“.

Valstybinio psichikos sveikatos centro bendradarbiavimas su vaikų globos namų auklėtiniais jau yra tradicija. Tai ir 2006 metais organizuotas respublikinis plakato konkursas „Aš galiu atsispirti“, ir kasmet skaitomos paskaitos, rengiami susitikimai.

Vykdydamos šį konkursą Valstybinio psichikos sveikatos centro darbuotojos lankėsi Vilniaus m. „Gilės“, Kauno „Atžalyno“, Panevėžio A. Bandzos kūdikių ir vaikų globos namuose. Pokalbiuose apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą buvo akcentuojamas jų pavojus jauno žmogaus sveikatai. Vaikų globos namų auklėtiniai – tai žmonės, aplinkybių verčiami kur kas anksčiau, nei jų bendraamžiai, pažvelgti į suaugusiųjų pasaulį, vaikai, kuriems neretai per anksti tenka suaugusių pareigos ir problemos. Kita vertus, jie, kaip ir visi vaikai, yra smalsūs,



nori viską patirti ir išbandyti patys, tačiau neturėdami patirties ar reikiamos informacijos, neretai renkami netinkami streso įveikimo ar laisvalaikio leidimo būdai. Štai kodėl pasiūlymas dalyvauti projekte „Linksmi, kūrybingi, stipresni už priklausomybę“ jiems pasirodė įdomus ir patrauklus. Reikėjo suburti draugų komandą, sukurti jos pavadinimą, šūki, sugalvoti prisistatymą, pasiskaityti, paieškoti teorinių žinių ruošiantis viktorinai, pasitreniruoti linksmosioms estafetėms, parepetuoti šokius.

Po įtempto darbo 3 12-18 metų moksleivių komandos iš Kauno „Atžalyno“, Panevėžio A. Bandzos, Vilniaus „Gilės“ vaikų globos namų susirinko į finalinį renginį Lietuvos vaikų ir jaunimo centre.

Komandos parodė linksmus ir lyriškus prisistatymus; patikrino priešininkų žinias viktorinoje; komandų kapitonai susirungė žinių mūšyje, visi drauge sprendė didžiulį kryžiažodį; savo jėgas ir vikrumą išbandė linksmojoje estafetėje.

Vertinimo komisijai nebuvo lengva – visų dalyvių jėgos apylygės, o entuziazmo, noro laimėti tikrai labai daug. Vis dėlto po ilgų skaičiavimų nugalėtojais tapo Kauno „Atžalyno“ vaikų globos namų komanda. Jiems ir atiteko pagrindinis konkurso prizas – apsilankymas vandens pramogų parke.

Renginio metu koncertavo Lietuvos vaikų ir jaunimocentro kolektyvai: Mažųjų Angelų Muziklos studijos vokalistai, vadovaujami Dainos Bilevičiūtės ir grupė „Kiviukai“, kurių vadovė Danguolė Aukselienė.

Visos komandos laimėjo ne tik po didelį tortą ir saldainių artėjančioms šventėms, bet ir gerą nuotaiką bei šiltą draugystės dvasią, bei supratimą, kad linksmai ir įdomiai leisti laisvalaikį galima ir be kvaišalų.



## Konkursas „Geranoriškiausia darbovietė“

Valstybinis psichikos sveikatos centras, šįmet ištraukęs į Europos Komisijos finansuojamą projektą „Smurtas prieš moteris darbe ... Pasikalbėkime“, Lietuvos įmonių vadovus pakvietė dalyvauti „Geranoriškiausios darbovietės“ konkurse ir pasidalyti patirtimi kaip

darbovietėse sprendžiamos psichologinio, fizinio smurto, seksualinio priekabiavimo problemos, parodyti jau surastus sprendimo būdus. Gruodžio 10-ąją buvo paskelbti konkurso nugalėtojai. Jais tapo AB „Lietuvos geležinkeliai“. Įmonėje yra sukurtas darbuotojų etikos kodeksas. „Jį pasirašė visi įmonės darbuotojai, ir dabar visi, įskaitant ir generalinį direktorių, draugiškai tuo kodeksu vadovaujamės. Turime net iš darbuotojų sudarytą komisiją, kuri prižiūri, kad visų tų normų būtų laikomasi“, – pasakojo geležinkelių vadovas. Bendrovėje „Lietuvos geležinkeliai“ kultūringą atmosferą sukurti padeda ne tik etikos kodekso laikymasis, bet ir darbuotojams rengiami seminarai bendravimo su kolegomis temomis. Bendrovėje taip pat įdiegtas anoniminis pasitikėjimo telefonas, vykdomi mokymai, darbuotojams organizuojami koncertai ir išvykos. Įmonei įteiktas nugalėtojų diplomai ir bilietai į spektaklį „Tikroji Eglės Žalčių karalienės istorija“, sukurtą pagal smurtą patyrusios moters gyvenimo istoriją. Tikimės, kad šis gražus pavyzdys paskatins ir kitų įmonių, įstaigų, organizacijų vadovus daugiau dėmesio skirti kolektyvo darbo aplinkai.

