



MENĄ IR PSIČIKOS SVEIKATĄ

Jį sukūrėme atsižvelgdami į tai, kad Lietuvoje psichikos sveikatos sutrikimų kasmet daugėja. Deklaruojame tarpsektorinio bendradarbiavimo būtinybę spręsti šią situaciją. Skelbiame, kad menas, kultūra ir dalyvavimas kūrybinėje meno veikloje yra svarbūs psichikos sveikatai!

Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, kad „Sveikata yra visapusė fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ar negalių nebuvimas“. Psichikos sveikata yra integrali sveikatos dalis. Taigi, psichikos sveikata yra kur kas daugiau nei psichikos sutrikimų arba psichikos negalios nebuvimas. Žmogus teigiamai vertina savo psichikos sveikatą, kai patiria gerų emocijų, pozityviai vertina ir rūpinasi savimi, kitais ir aplinka, produktyviai gyvena ir dirba, sėkmingai susidoroja su kasdienybėje patiriama įtampa, prisitaiko prie gyvenimo pokyčių. Visiems susiklostę situacijų, kurios silpnina psichikos sveikatos gerovę – tuomet esame nuliūdę, įsitempę, sunkiai pavyksta susidoroti su įvairiais rūpesčiais – pavyzdžiui, patyrus praradimą, išgyvenant vienišumą, tarpusavio santykių problemas, nerimaujant dėl darbo ar pajamų. Tačiau yra priežasčių, kurios žmogų padaro labiau pažeidžiamą ir stipriai paveikia psichikos sveikatą, pavyzdžiui, smurtas, socialinė izoliacija, diskriminacija, pastovios gyvenamosios vietos neturėjimas, liga, skurdas, nedarbas ir kt. Psichikos sveikata ir gerovė yra būtina tam, kad galėtume mėgautis gyvenimu, todėl jos stiprinimas ir apsauga turi būti svarbi kiekvienam žmogui, bendruomenėms ir valstybių visuomenėms.

Dėkojame visiems, prisidėjusiems ir palaikantiems meno psichikos sveikatai idėją.

Ieva Petkutė, VŠĮ „Socialiniai meno projektai“ vadovė

„Kultūra yra visuomenės gerovės ir pažangos pagrindas. Menas ir kūryba skatina naujas patirtis, žinias ir įgūdžius, buria bendruomenes.“

*Šarūnas Birutis,
Lietuvos Respublikos kultūros ministras*

„Nėra sveikatos be psichikos sveikatos.“
Pasaulio sveikatos organizacija

„Psichikos sveikata - žmogaus teisė. Ji suteikia piliečiams galimybę mėgautis gerove, gyvenimo kokybe ir sveikata, skatina mokymąsi, darbą ir dalyvavimą visuomenės gyvenime.“
Europos psichikos sveikatos ir gerovės paktas, 2008

„Pažiūrėti, pamatyti, pabandyti, užsimiršti, džiaugtis pasiektu rezultatu, per meną bendrauti su likimo draugais, pasveikti...“
Asta Tarozienė, Rokiškio žmonių su psichikos negalia klubas „Langas“

„Psichikos sveikatos sutrikimai paprastai lydimi įvairiausių baimių, abejonių, įtarimų, nusivylimų. Jų tiek daug, jie tokie „klampūs“, kad visa tai vargina ir kankina. Meninė veikla išlaisvina, nukreipia dėmesį <...>“
Dalia Daukantienė, Lietuvos meno kūrėjų asociacija

„Kūrybiškumas, menas ir kultūra išlaisvina žmogų, padeda atsikratyti daugelio baimių, stereotipų, įgalina jį būti savimi, o tai - sveikos asmenybės gyvavimo laidas.“
Aida Štelbienė, Kūrybinių industrijų parkas „Architektūros centras“

„Menas ir kultūra yra žmogaus psichikos sveikatos ar dvasinės sveikatos išraiška.“
Danguolė Avižiuvienė, Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija, Nacionalinės sveikatos taryba

„Kultūra, menas teikia nežabotas galimybes kurti, fantazuoti <...>“
Teresa Prunskienė, Pabradės socialinės globos namai

„Tikiu žmogaus pažinimu per meną ir kūrybą... tikiu savęs pažinimu per meną...“
Irena Petuškienė, Širvintų rajono savivaldybės kultūros centras

„Buvimas tarp žmonių ir vienokio ar kitokio pobūdžio veiksmas (vaidyba, fotografavimas, piešimas ir pan.) skatina džiaugtis šia minute, įprasminti save sukurtame vaidmenyje.“
Alina Semionova, VŠĮ „Bardai LT“

„Psichikos sutrikimų patyrusių asmenų kūrybos demonstravimas visuomenei skatina mažinti barjerą tarp jų ir sveikųjų, kuris dažnai gana labai trapus.“
*Monika Nemanytė,
„Neįgaliųjų Naujasis teatras“*

„Nors dabartinis menas gana ekstravertiškas, bet psichologine-socialine prasme, manau, jis yra saugiausia priebėga intravertiškoms natūroms, droviesiems, uždariesiems.“
Astrida Petraitytė, „Literatūra ir menas“

„Per meną į širdis! Sveikieji ir mes, truputį kitokie, kurkime kartu! Mes tik truputį kitokie, bet mes tokie patys. Kad tai įrodytume, turime net geriau padaryti. Per meną mes įsiliejame į visuomenę, nesijaučiame atskirti.“
Asta Tarozienė, Rokiškio žmonių su psichikos negalia klubo „Langas“

„Dirbdama su vaikais ir jaunimu, pažinau, kaip išlaisvina emocijas klasikinės muzikos klausymasis, teatras, kaip molio lipdymas suteikia nusiramimą. Nuo mažens reikia skleisti meno naudą, rengti įvairius meno susibūrimus. Kas žino, ko gyvenimas gali pažerti, būti pasiruošusiam yra labai svarbu.“
Rasa Rybkienė, Širvintų rajono savivaldybės kultūros centras

„Kultūra ir menas maitina mūsų dvasią. Kultūrinė ir meninė veikla skatina asmenybės saviraišką, skatina glaudesnius ryšius tarp skirtingų socialinių sluoksnių, skirtingų amžiaus grupių ir t.t.“
*Marija Vitkūnaitė,
Masala Bhangra ambasadorė*

Šio dokumento kūrėjai tiki, kad kultūra, menas ir dalyvavimas kūrybinėje meno veikloje gali ir turi būti pasitelkiamas kaip priemonė visuomenės psichikos sveikatai stiprinti ir palaikyti.

SKELBIAME, KAD MENINĖ KŪRYBA

stimuliuoja kūrybiškumą,
žingeidumą ir smalsumą,
lavina vaizduotę,
stiprina sveikatą,
didina pasitikėjimą savimi
ir savivertę,
mažina ligos patyrimą,
protinį išsekimą,
padeda nusiraminti, atsipalaiduoti,
susikaupti, atitrūkti nuo rūpesčių,
įveikti sunkumus, būti aktyviam/i,
suvokti savo gyvenimą,
pažinti save ir kitus, išreikšti save,
leidžia būti savimi,
jaustis visuomenės dalimi,
reikalingam/a
padeda rasti draugų,
didina kartų solidarumą,
suburia ir susieja žmones,
išlaisvina,
skatina džiaugtis dabartimi,
stebėti pasaulį, tobulėti,
skleidžia pozityvumą,
teigiamas emocijas,
suteikia atgaivą sielai, naujų
potyrių,
yra būdas bendrauti ir
būdas išgyventi,
pajvairina kasdienybę, motyvuoja,
keičia nuostatas ir ugdo toleranciją,
formuoja naują požiūrį,
įkvepia...

„Menas padeda išlieti emocijas, vizualizuoti išgyvenimus. Kurdamas žmogus savita kalba perteiks tai, kas jam rūpi labiausiai, pasidalins savo skaudžiausiomis ir laimingiausiomis gyvenimo akimirkomis. Menas, kūryba pasiūlo žmogui priemones, formas ir būdus pasakyti tai, kas privalo būti pasakyta, tačiau dėl įvairiausių priežasčių lieka viduje. Kartu menas yra veidrodis, leidžiantis pažvelgti į tas dvasios kerteles, į kurias ne tik kitų neįsileidžiame, bet ir patys privengiame eiti. Iš tikrųjų kultūra gali būti tie šarvai, kurie apsaugo žmogų nuo pašėlusių gyvenimo permainių ir iššūkių, nuo kintančių vertybių, ideologijų, nuo smurto ir vartojimo propagandos.“

*Vytenius Povilas Andriukaitis,
Europos Komisijos narys*

„Kultūra ir menas yra svarbūs psichikos sveikatai, nes tai vienas, o gal net vienintelis būdas išgyventi. Liudiju tai savo asmenine patirtimi, gydantis ir gyvenant su onkologine liga, hepatitu C ir visais iš to išeinančiais padariniais. Man kaip kūrėjai, menas, kūryba padėjo visa tai išgyventi.“
Inga Betuža – Bertuža, menininkė

„Kultūra ir menas padeda atskleisti žmonių gebėjimus ir talentus, o tai skatina pasitikėjimą savimi padeda atsipalaiduoti, užmiršti problemas ir rūpesčius, lavina kūrybiškumą, naikina socialines stigmatas, dogmas, tabu, padeda į situaciją pažvelgti kitu kampu/kitomis akimis.“
Indrė Vileitė, asociacija „Raudonos Nosys Gydytojai klounai“

„Kūrybiškumas yra pagrindinis įrankis žmogaus gyvenime – jei jis nori kažko išmokti, pasiekti, gyventi turiningą gyvenimą. Menas – tai lyg kokias vykstančių procesų, sklandančių idėjų, požiūrių koncentracija. Jis kaip veidrodis. O psichikos gerovę tikriausiai lemia galimybė žmogui kūrybiškai ir atvirai dalintis savimi (idėjomis, gebėjimais ir pan.).“
*Eglė Nedzinskaitė,
Nacionalinė dailės galerija*

„Kultūra ir menas, kiekvieno iš mūsų kūrybiškumas turi pirmąpradį pozityvumą, kuris padeda asmenybei atrasti pusiausvyrą, harmoniją. Ugdymo turinį kreipiant į kūrybiškumą, o ne į žinių kiekį, galime turėti sveikesnę, pozityvesnę, tolerantiškesnę visuomenę.“
Ieva Kazlauskienė, VŠĮ „Meno Avilys“

„Kūrybiškumas pasireiškia per savirealizaciją, o kultūra ir menas gali būti stimulus kūrybiškumui Atsiskleisti.“
Aušrinė Garbačiauskienė, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija

„Kūrybiškumas man, psichologei, yra svarbus pagalbinis metodas darbe, gyvybiškas atgaivos šaltinis.“
Veronika Lakis, Dainavos Jaunimo centras

„Meninė kūryba yra psichinės sveikatos sąlyga, sutrikimų prevencijos, reabilitacijos, abilitacijos galimybė.“
*Audronė Brazauskaitė,
Menų terapijos centras*

„Piešinys arba kūrybos procesas gali geriau už žodžius išreikšti jausmus ir išgyvenimus. Vidinę būseną išreiškus vaizdu, judesiu, muzika tampa lengviau ją apibūdinti žodžiais. Tai leidžia aiškiau ir brandžiau suprasti savo situaciją, ieškoti būdų įveikti sunkumus. Menas padeda <...> išgyvenant krizines situacijas, patiriant nerimą, įtampą, baimes, susiduriant su kasdienio gyvenimo sunkumais, norint stiprinti pasitikėjimą savimi, siekiant labiau save pažinti, suprasti ir tobulėti.“
Edita Būgaitė, Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika

„Kūrybiškumas, kultūra ir menas pagerina nuotaiką, suteikia gerų emocijų, slopina depresiją. Dalyvavimas kultūrinėje veikloje padeda integruotis į visuomenę, susirasti draugų.“
*Artūras Bradzilauskas,
Socioedukacijos ir kultūros centras „Ateik“*