



Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.4 (31) 2013 m. lapkričio mėn.

VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11
el.p.: info@vpsc.lt

PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75
el.p.: rolanda@vpsc.lt

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76
el.p.: aura@vpsc.lt

INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17
el.p.: janina@vpsc.lt

*Daugiau informacijos
galima rasti VPSC
interneto puslapyje:*

<http://www.vpsc.lt>

Psichikos sveikata: iššūkiai ir galimybės



Lithuanian Presidency
of the Council of the
European Union 2013

Spalio 10 -11 d. Vilniuje vyko pirmininkavimo Europos Sąjungos tarybai konferencija „Psichikos sveikata: iššūkiai ir galimybės“. Sulaukta 200 dalyvių iš Europos Sąjungos, šalių kandidačių, Europos laisvosios prekybos asociacijos bei Rytų partnerystės šalių.

Konferencijos tikslas – skatinti Europos pakto dėl psichikos sveikatos ir gerovės įgyvendinimą bei paraginti skirtingų sričių (sveikatos, socialinių reikalų, švietimo) specialistus, mokslininkus, akademinės visuomenės, nevyriausybių 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, vykdamą veiksmingą psichikos sveikatos sutrikimų prevenciją. Be to, aptarta investavimo į psichikos sveikatą svarba, nes tai glaudžiai susiję su tvariomis sveikatos, socialinėmis ir ekonomikos sistemomis. Taip pat konferencijoje aptartos vaikų, jaunų, darbingo amžiaus ir

pagyvenusių žmonių psichikos sveikatos, alkoholio vartojimo poveikio, savižudybių rizikos ir depresijų valdymo, stigmos psichikos sveikatos srityje bei žmogaus teisių užtikrinimo įgyvendinimo temos.

Europos Sąjungoje psichikos sveikatos klausimai aptariami vis garsiau ir pripažįstami vis svarbesniais. Deja, tačiau beveik 50 milijonų Europos Sąjungos piliečių (tai – beveik 11 proc. gyventojų) turi psichikos sveikatos sutrikimų. Konferencijoje pasisakė ne tik šios srities žymiausi specialistai iš visos Europos (pranešėjai daugiau nei iš 10 Europos šalių), bet ir Europos Komisijos Sveikatos reikalų komisaras Tonio Borgas, LR Sveikatos apsaugos ministras Vytenis Povilas Andriukaitis, Europos Komisijos Sveikatos ir vartotojų reikalų generalinio direktorato atstovas Michaelis Hubelis, Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono Psichikos sveikatos patarėjas dr. Matt Muijenas.

Spalio 10 d. minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Šiais metais ji dedikuota pagyvenusiems žmonėms ir jų psichikos sveikatai. Šia tema konferencijoje „Psichikos sveikata: iššūkiai ir galimybės“ pasisakė Suomijos Nacionalinio sveikatos ir gerovės instituto atstovė Fredrica Nyquist, kuri pristatė Suomijos poziciją sveikatos senėjimo klausimu.



Prieš Šv. Kalėdas kviečiame pajusti bendrystę su vienišaisiais

Artėjant Šv. Kalėdoms, vis dažniau pasigirsta įvairių organizacijų prašymai paaugoti vargstantiems, skurdžiai gyvenantiems žmonėms. Tačiau ką daryti, kai mėnesio pabaigoje vėl ir vėl tenka skaičiuoti ir perskaičiuoti šeimos biudžetą, kažko atsisakyti. Norisi padėti kitiems, pasidalinti, juk dalintis taip gera! Tada ir pasvarstai, ką gali tas mano vienas kitas paaugotas litas pakeisti? Bet, patikėkite, gali!

Mes taip pat į Jus kreipiamės ir į Jūsų širdis beldžiamės jau aštuntus metus. Neprašome aukoti, tik pasidalinti savo dėmesiu, atjauta, širdies šiluma, geru žodžiu. Mes prašome nepagailėti laiko ir sukurti sveikinimą bei šventinį palinkėjimą nepažįstamam vienišam žmogui. Tam, kurio jau niekas nelanko, kuriam niekas nerašo, neskambina. O jei prie atviruko pridėsite nors ir nediduką lauknešėlį Kūčių ar Kalėdų stalui, patys didelio stygiaus gal ir nepajusite, bet jį gavusiajam tikrai padovanosite šventę.

Šiomet norėtume atkreipti Jūsų dėmesį ir į gyvenimo pakraščius nublokštus, likimo nuskriaustus žmones – benamius, kasdien ratus sukančius aplink šiukšlių konteinerius, gyvenančius kažkur gatvėje. Ne vienam ši mintis pasirodys paika – juk dažnas jų pats pasirinko tokį gyvenimą. Iš tiesų, neverta tikėtis, kad toks Jūsų dėmesys jiems iš esmės pakeistų jų gyvenimą. Bet gal privers susimąstyti apie savo likimą – kodėl jis toks? Apie kažkada turėtą šeimą, artimuosius, kurie dėl įvairių priežasčių išsibarstė gyvenimo ieškojimuose ir praradimuose – kur jie dabar? Gal suvirpins sieloje bent vieną stygą ir pačiam tapti geresniu, nešiukšlinti aplinkos, gerbti kito darbą, gerbti ir save patį.

Taigi norime visiems tarti – Linksmų šv. Kalėdų! Pasi-dalinkite šiuo palinkėjimu ir savo dvasios turtais su kitais ir tai bus didžiausias atlygis jums.

Nuoširdžiai lauksime Jūsų pastebėjimų, išgyvenimų, kuriuos patyrėte lankydami vienišus žmones. Trumpus pasakojimus ir nuotraukas, siųskite e-paštu info@vpsc.lt arba talpinkite patys

mūsų Facebook'e BŪKIM. Su visais, įsitraukusiais į akcijos veiklą ir atsiuntusiais pasakojimus ar nuotraukas, susisieksime asmeniškai.

Nepaliaukime dalintis gerumu! Visi kartu pasistenkime, kad nė vienas nebūtų užmirštas!

Akcijos rėmėjai reklamos agentūra **KREDO R.**

Kontaktinis asmuo:

Janina Utkuvienė

Valstybinio psichikos sveikatos centro
Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja

Tel. (8 5) 267 03 32

janina@vpsc.lt

www.vpsc.lt

Facebook profilis: BŪKIM

Lapkričio 21-oji – Tarptautinė nerūkymo diena

Kasmet trečiąjį lapkričio ketvirtadienį (šiomet tai lapkričio 21-oji diena) Tarptautinės kovos su vėžio liga draugijos ir įvairių pasaulio šalių gydytojų, daugiausiai onkologų, iniciatyva minima Tarptautinė nerūkymo diena. Tai proga atkreipti rūkančiųjų dėmesį į galimybę atsisakyti vienos iš didžiausių grėsmių sveikatai – rūkymo.

Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 1500 naujų plaučių vėžio atvejų. Iš visų mirčių, susijusių su onkologinėmis ligomis, 17 procentų sudaro plaučių vėžys. Pagrindinė jo priežastis – rūkymas.

Apie tai, kad tabako rūkymas sukelia vėžį, pirmasis 1761 metais paskelbė anglų gydytojas Džonas Hilas (John Hill). Apie ryšį tarp rūkymo ir plaučių vėžio dar 20 amžiaus pradžioje rašė vokiečių gydytojai, kurie nustatė, kad plaučių vėžiu vyrai serga 4-5 kartus dažniau, negu moterys. Vėlesni tyrimai tik patvirtino, kad rūkymas – pagrindinė sergamumo plaučių vėžiu priežastis. Tą faktą patvirtina ir tai, kad vis labiau plintant moterų rūkymui, jų sergamumas plaučių vėžiu taip pat didėja.

Nerūkymas – pati veiksmingiausia ir pigiausia įvairių ligų prevencijos priemonė. Ir nors mesti rūkyti be pagalbos kartais būna nelengva, nauda rūkančiojo ir jo aplinkinių sveikatai išaiškėja labai greitai.

Rūkymas – viena iš labiausiai paplitusių priklausomybės ligų, apie kurią sklando nemažai nepagrįstų nuomonių. Viena iš jų – kad tabakas mažiau kenkia sveikatai, negu alkoholis, ar kitos svaigosios medžiagos. Deja, tiesa yra kita. Tabakas yra kancerogeniškesnis už alkoholį, o vartojami kartu jie ne tik dar labiau padidina riziką susirgti plaučių vėžiu, bet ir riziką susirgti širdies bei kraujagyslių ligomis.

Valstybinis psichikos sveikatos centras, minėdamas Tarptautinę nerūkymo dieną kreipiasi į kiekvieną vis dar rūkantį žmogų – paklauskite savęs, ar neatėjo laikas padovanoti sau ir artimiesiems galimybę gyventi be cigaretės?

Ar žinojote, kad:

- 90-95 procentai susirgusiųjų plaučių vėžiu nuolatos rūkė;
- Rūkantieji plaučių vėžiu suserga 10 kartų dažniau už niekada nerūkčiusius;
- Rūkančių tėvų vaikai dažniau serga lėtiniu bronchitu, astma, kitomis lėtinėmis kvėpavimo sistemos ligomis;
- Mirtinumas nuo plaučių vėžio didesnis tų asmenų, kurie anksčiau pradeda rūkyti, surūko daugiau cigarečių;
- 50 proc. pasaulio vaikų kenčia nuo pasyviojo rūkymo;
- Rūkančių tėvų vaikai suaugę daug dažniau pradeda rūkyti patys.

Parengė

Danguolė Šulienė

Priklausomybės ligų skyriaus vyriausioji specialistė

Būsimie dėkingi, jei pasidalysite su mumis savo išgyvenimais, kuriuos patyrėte lankydami vienišus žmones. Trumpus pasakojimus ir nuotraukas siųskite el. paštu info@vpsc.lt arba įkelkite į mūsų „Facebook“ puslapį BŪKIM. Su visais, įsitraukusiais į akciją ir atsiuntusiais pasakojimus ar nuotraukas, susisieksime asmeniškai.