



# Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.3 (38) 2015 m. rugsėjo mėn.

## VPSC kontaktai:

### ADMINISTRACIJA

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

### PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

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

### PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 2675658  
el.p.: [aura@vpsc.lt](mailto:aura@vpsc.lt)

### SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS BIURAS

Tel. 85 249 99 76  
el.p.: [vaidotas.markevicius@vpsc.lt](mailto:vaidotas.markevicius@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>



## Spaudos konferencija – diskusija „SAVIŽUDYBIŲ GALIMA IŠVENGTI“

*Rugsėjo 10-ąją, minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, Valstybiniame psichikos sveikatos centre (VPSC) surengta spaudos konferencija-diskusija šiai itin skaudžiai problemai aptarti. Šiuo renginiu pradėta iniciatyva „Atviros psichiatrijos mėnuo“, kuri baigsis spalio 10-ąją, minint Pasaulinę psichikos sveikatos dieną. Mėnesį visoje Lietuvoje vyks renginiai, atvirų durų dienos, veiks neįgaliųjų darbų parodos, specialistai skaitys paskaitas, bus pristatomi naujausi gydymo metodai.*



„Tai – iniciatyva, kuria siekiama mažinti psichiatrijos bei psichikos sutrikimų stigmą, skatinti žmones nebijoti kreiptis pagalbos, pažvelgti į šiuolaikinę psichiatriją iš arti“, – sakė VŠĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“ direktorė, gydytoja psichiatrė Nijolė Goštautaitė-Midttun. Ji aptarė Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ataskaitą, kurioje teigiama, kad nepaisant visų patiriamų sunkumų, savižudybių galima išvengti. PSO ataskaitoje raginama ir toliau tęsti jau vykdomas pasiteisinusias programas ir nuolat skirti daug dėmesio visų tipų prevencijai. Laiku parengtos ir tyrimais pagrįstos intervencijos, gydymas ir palaikymas bendruomenėje gali padėti išvengti tiek bandymų nusižudyti, tiek ir pačių savižudybių.

Savižudybių problema – tai ne tik žmogaus, bet ir visuomenės sveikatos problema, kurią Pasaulio sveikatos organizacija siūlo spręsti, diegiant nuoseklias kompleksines priemones. Ką galime padaryti, kad išsaugotume žmonių gyvybes, spaudos konferencijoje kalbėjo ne tik psichiatrai, bet ir kiti psichikos sveikatos srityje dirbantys specialistai, visuomeninių organizacijų atstovai. „Svarbiausia – gerinti sveikatos paslaugų priei-



namumą, mažinti alkoholio vartojimą, šviesti visuomenę bei taikyti tikslines intervencijas savižudybę išgyvenusiems asmenims“, – kalbėjo Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė. Ji pristatė savižudybių prevencijos biuro veiklos gaires, tarpžinybinio bendradarbiavimo būtinybę.

Apie biuro nuveiktus darbus, išleistus leidinius išsamiai kalbėjo vyriausieji specialistai Rimantas Misevičius ir Rūta Kęstutienė.



„Daugelį žmonių tebegąsdina ir susiklostę stereotipai apie psichiatrus, drastiškus jų taikomus gydymo metodus, tačiau per pastaruosius metus įvyko daug pozityvių pokyčių, šiuolaikinėse ligoninėse gydoma ne tik medikamentais, bet ir taikomi įvairūs užsiėmimai, sportas, menas, kita veikla“, – kalbėjo Vilniaus klinikinės Vasaros ligoninės vadovas psichiatras Martynas Marcinkevičius.

„Kad galėtume visuomenės sąmonėje pasėti mintį apie neįkainojamą gyvenimo vertę, turime patys savo mintis apvalyti, pasirūpinti savo sielos ir minčių ekologija. Juk visi darbai prasideda nuo minčių. Ir geri, ir blogi. Mintys formuoja mūsų požiūrį. Jei įprasime mąstyti pozityviai, gyvenimo sunkumuose ir nelaimėse matyti iššūkius, užduotis, kurias turime ir galime įveikti, jei įprasime branginti savo gyvenimą, džiaugtis kiekviena diena kokia ji bebūtų, tai niekada ir nekils minčių, jog galima



tas dienas išbarstyti pavėjui, o gyvenimą savo valia, savomis rankomis nutraukti”, – akcentavo VPSC Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja Janina Utkuvienė.



„Būti ne tik šalia, būti kartu”, – kvietė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis ir Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė. Sužavėjo šių pasišventusių savo darbui žmonių entuziazmas,

pozityvumas, rūpestis psichikos sutrikimų turinčiais asmenimis ir jų artimaisiais, begalinė

meilė. Su šiomis NVO jau daug metų palaikomas glaudus bendradarbiavimas, specialistai skaito paskaitas, veda mokymus, leidžia leidinius. Tik bendromis pastangomis galima pasiekti tai, kad visa mūsų visuomenė įsisąmonintų, jog gyvybė – pati brangiausia ir vertingiausia dovana, kurią kiekvienas esame gavę. Todėl ir turime ją saugoti ir branginti.



## GYVYBĖS MEDIS

sukurtas Valstybinio psichikos sveikatos centro specialistų iniciatyva keliauja po Lietuvą



***Tegul mūsų ir Jūsų ant šių žiedų surašytos mintys išsiskleidžia ir išauga nuostabiais gyvybės medžiais mintyse ir širdyse tų, kuriuos slegia nerimo, slogučio, nevilties našta. Galbūt kažkam mūsų užrašyta mintis nušvies kelią, bus tarsi gija, už kurios nusitvėręs jis jau galės žengti pats, suras jėgų eiti toliau, supras, kad yra galinčių jam padėti ir išdrįs ieškoti pagalbos.***

*Gyventi verta, nes pasaulyje vis dar yra MEILĖ.*

*Gyventi verta dėl GAMTOS grožio.*

*Gyventi verta: gyvenime yra gėris ir blogis, tiesa ir melas, džiaugsmas ir pyktis, taip pat saulėtekis ir saulėlydis, rytas ir vakaras... Tačiau JIS duotas TIK VIENAS.*

*Gyventi verta dėl akimirky, kai akys pilnos ašarų, širdyje šviesu šviesu.*

*Gyventi verta dėl vaikų šypsenų.*

*Gyventi verta, nes yra vaikai, nes yra šeima, draugai. Nes gerų žmonių yra daugiau nei blogų...*

*Gyventi verta dėl apsikabinimų.*

*Gyventi gera dėl mylimų žmonių.*

*Gyventi verta, nes esi reikalingas, gali padėti.*

*Gyventi verta dėl smagių, šiltų, gražių, skanių, įdomių akirmikų!*

*Gyventi verta, nes pats gražiausias dalykas gyvenime ir yra gyvenimas.*

*Gyventi verta dėl to, kad esu šioje žemėje, šiame pasaulyje ir myliu juos tokius kokie jie yra.*

*Gyventi verta dėl vaikų.*

*Gyventi verta, nes rytą pateka saulė, nes matai mielus žmones, nes labai gražūs saulėlydžiai.*

*Gyventi verta dėl tų, kurie tyliai laukia, kad prieitum ir juos apkabintum...*

*Gyventi verta, nes Dievas suteikė gyvybę.*

*Gyventi verta, nes gyvenimas yra vienas, antro nebus. Gyvenk šiandien, dabar kas bebūtų.*

*Gyventi verta, nes gera matyt augančius anūkėlius.*

*Gyventi verta dėl draugų, šeimos ir smagių susibūrimų.*

*Gyventi verta, nes yra krepšinis.*

*Gyventi verta, nes noriu užauginti vaikus, pamatyti kaip jiems seksis gyvenime.*

*Gyventi verta, nes yra priežastis, dėl kurios tu pasirinkai tai kas dabar su tavimi vyksta.*

*LAIKYKIS! Pereik per tai, greitai tu suprasi tą priežastį.*

*Gyventi verta, nes gyvename tik kartą!*

*Gyventi verta dėl svajonių, kurios taps realybe.*