



Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.4 (39) 2015 m. gruodžio mėn.

VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

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

PSIHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

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

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 2675658
el.p.: aura@vpssc.lt

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS BIURAS

Tel. 85 249 99 76
el.p.:
marius.stricka@vpssc.lt

INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

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

*Daugiau informacijos
galima rasti VPSC
interneto puslapyje:*

<http://www.vpssc.lt>

10-oji bendrumo akcija „Kalėdinis sveikinimas vienišam žmogui“

Bendrumo akcija – tai priminimas, paraginimas ir galimybė atsigręžti į tuos, kuriems labiausiai trūksta mūsų dėmesio ir pagalbos.

Prieš dešimt metų artėjant Šv. Kalėdoms pakvietėme visus bendrystei – savomis rankomis pagaminti atviruką, užrašyti šventinį linkėjimą ir pasveikinti juo ligoninėse, kitose globos ir slaugos įstaigose ar išuštėjusiuose namuose Kalėdas sutinkančius žmones. Nepažįstamus, kartais vienišus ir užmirštus. Kasmet norinčiųjų pasidalinti savo šventiniais linkėjimais vis daugėjo, neretai prie atvirukų būdavo pridėdamos ir mažos dovanėlės: numegztos kojines, pirštinės, šalikas ar iškeptas skanėstas. Mus pasiekė ne viena istorija, kad šis užsimezgęs nepažįstamų žmonių ryšys tęsėsi ir per kitas šventes, dabar galbūt jau išaugo ir į bičiulystę.

Nuoširdžiai džiaugiamės mūsų akcijos dalyvių širdingumu ir išmone, dalinantis šventine nuotaika, savo sielos ir šventinio stalo turtais. Mes neprašome aukoti pinigų. Šioje akcijoje gali dalyvauti ir pertekliaus nejaučiantys žmonės – jie dovanoja savo laiką, savo rankų darbą, savo širdies šilumą. Dėkojame jiems už tai!

Visiems linkime, kad artėjančios Šv. Kalėdos būtų džiaugsmingos ir kartu ramios, be teroristų sėjamos baimės. Pagarbos vienas kitam, meilės ir bendrystės linkime visiems, visų rasių ir visų tikėjimų žmonėms!

Janina Utkuvienė

Valstybinio psichikos sveikatos centro
Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja



2015 metų lapkričio 19-oji – Tarptautinė nerūkymo diena

Tabako rūkymas – labiausiai paplitusi priklausomybės liga, Tarptautinėje ligų klasifikacijoje įvardijama kaip Psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant tabaką. Ši priklausomybės rūšis kelia daugiau sveikatos problemų ir priešlaikinių mirčių, negu visos kitos legalios ir nelegalios narkotinės medžiagos kartu sudėjus.

Pasaulio sveikatos organizacija rūkymo keliamą pavojų asmens ir visuomenės sveikatai lygina su epidemijų keliamais pavojais. Populiariai kalbant, nėra nė vienos žmogaus organizmo sistemos, kuriai nekenktų rūkymas, kaip nėra ir nekenksmingų cigarečių.

Tabako dūmuose esančios medžiagos slopina organizmo imuninį atsaką ir organizmas nesugeba atpažinti ir sunaikinti pakitusių (mutavusių) ląstelių. Greta cigaretėse esančio nikotino, sukeliančio priklausomybę, greta vėžį sukeliančių medžiagų – kancerogenų, ne mažiau rūkančiojo sveikatai kenkia ir su kiekvienu dūmu įkvepiamos smalkės, degant cigaretei išsiskiriančios dervos, kiti elementai.

Metimas rūkyti – efektyviausias būdas apsisaugoti nuo rūkymo sukeltų ligų. Ne visiems tai pasiseka be artimųjų ar sveikatos priežiūros specialistų pagalbos. Apsisprendimui mesti rūkyti įtakos

turi rūkančiojo žinios, nuostatos ir ketinimai, draugų, bendraamžių įtaka, artimųjų, šeimos narių pavyzdys, specialistų nuomonė. Neretai užtenka tik, kad šeimos gydytojas paklaustų pas jį atėjusio ligonio, ar šis nerūko. Dažną tai rimtai paskatina atsisakyti šio įpročio. Apklausų duomenys tvirtina, kad dauguma rūkančiųjų pamąsto, kad kada nors reikėtų mesti.

Apšispręsti atsisakyti cigaretės gali paskatinti supratimas, kad rūkydamas žmogus kenkia ne tik sau, bet ir tiems, kuriuos labiausiai myli – šeimos nariams, vaikams, draugams, žmonėms, su kuriais praleidžia daugiausia laiko. Jei jiems tenka būti prirūkytose patalpose, grėsmė jų sveikatai labai išauga.

Metimas rūkyti yra veiksmingiausias būdas nesusergti rūkymo sukeltomis ligomis. Metus rūkyti gerėja fizinė savijauta, plaučių, kvėpavimo funkcijos, mažėja rizika susirgti vėžiu, miokardo infarktu ir kitomis ligomis. Mesti rūkyti naudinga bet kokio amžiaus žmogui. Atsisakius rūkymo mažėja su juo susijusių ligų rizika, ilgėja gyvenimo trukmė. Nauda sveikatai tuo didesnė, kuo anksčiau metama rūkyti.

Danguolė Šulienė

Valstybinio psichikos sveikatos centro
Priklausomybės ligų skyriaus vyriausioji specialistė



Valstybinio psichikos sveikatos centro Savijudų prevencijos biuras nuo spalio mėn. – ir socialiniame tinkle „Žmonių, kuriems buvo pagelbėta įveikiant savijudų krizę yra nepalyginamai daugiau nei tų, kurie nusižudė. Labai svarbu skatinti ir drąsinti žmones nebijoti kreiptis pagalbos. Svarbiausia ir pagrindinė Savijudų prevencijos biuro misija yra siekti mažinti savijudų skaičių Lietuvoje. Vizija – telkti institucijų, nevyriausybinių organizacijų, akademinės bendruomenės, žiniasklaidos bei piliečių bendras pastangas vykdant savijudų prevenciją. Tik bendros ir sutelktos pastangos gali padėti išvengti savijudų,“ – skelbiama socialiniame tinkle Facebook’e <https://www.facebook.com/Savijudybiu-prevencijos-biuras-1645600729044498/>

Socialinės reklamos kampanija „NEBŪKIME ABEJINGI ESANTIEMS ŠALIA“

Savijudybė – vienas dažniausių krizinių įvykių, išliekančių skaudžiausia visuomenės sveikatos problema. Dideli savijudų skaičiai Lietuvoje kelia susirūpinimą tiek specialistams, tiek ir visai visuomenei.

Paprastai kiekvienas žmogus yra didesnės ar mažesnės bendruomenės dalis ir tam tikrą laiko dalį praleidžia tarp kitų žmonių. Dėmesingumas šalia esantiems, krizės ar bėdos ištiktiems ir iš sudėtingos situacijos nebesugebantiems išbristi kolektyvo (šeimos, darbo, bičiulių, bendramokslų) nariams, empatija ir laiku pastebėti galimos savijudybės išpėjamieji ženklai, gebėjimas prakalbinti, išklausti ar tiesiog pabūti šalia lemiamą akimirką gali išsaugoti neįkainojamą turtą – žmogaus gyvybę.

Savijudų prevencijos galimybės labai didelės, ypač pasitelkus jaunus, talentingus ir kūrybingus žmones. Puikus pavyzdys – Vilniaus dailės akademijos Grafinio dizaino katedros studentai, vadovaujami doc. Roberto Jucaičio, sukūrė savijudų prevencijai skirtus plakatus, kurie jau pasirodė viešojo transporto stotelėse, miestų vitrinose, internete.

Plakatus galima parsisiųsti pdf failu: http://www.vpsc.lt/images/stories/2015/SPB_plakatai/Plakatai_5.pdf

Kviečiame visus – nelikite abejingi, dalinkitės šia socialine reklama, kad ji pasiektų tuos, kuriems reikia padrąsinimo, patarimo, pagalbos, ir tuos, kurie savo aplinkoje būdami nepakantūs patyčioms ar kitokiais konkrečiais veiksmais gali padėti išvengti tokio skaudaus pasirinkimo. Būkime atsakingi ir branginkime savo bei kitų žmonių gyvybes!

Janina Utkuvienė

Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja

