



Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletėnis Nr. 4 (27) 2012 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.: danguole@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>

V-oji Europos visuomenės sveikatos konferencija 2012

2012 m. lapkričio 7-10 dienomis Maltoje vyko 5-oji Europos visuomenės sveikatos konferencija 2012 (*angl. European Public Health Conference 2012*). Konferencijoje dalyvavo 1198 visuomenės sveikatos specialistai iš 56 Europos ir kitų pasaulio šalių, buvo pristatyti net 802 pranešimai. Lietuvos specialistai šioje konferencijoje pristatė 20 pranešimų. Konferencijos plenarinės sesijos „Įrodymų panaudojimas praktikoje: visuomenės sveikatos gerinimo Europoje politikos ir finansavimas“, „Technologijos ir aplinka: pradedant nuo sveikatos determinančių išmanymo“, „Tyrimai sveikatos srityje – paslaugos, sektoriai ir politikos“, „Gyvenimo pasirinkimai – populiacija, ekonominė veikla ir gyvenimo būdas“, „Mintys, kūnas ir dvasia – įvairialypis požiūris į sveikatą“, „Maži, keli ir įvairūs – Europos sveikatos netolygumai“ apibendrino sukauptą patirtį, pristatė pokyčius bei pasiekimus visuomenės sveikatos srityje.

Nors konferencija nebuvo skirta išimtinai visuomenės psichikos sveikatos klausimams, didelę programos dalį sudarė sesijos, pranešimai, standiniai pranešimai, skirti visuomenės psichikos sveikatos temoms nagrinėti, arba buvo netiesiogiai su visuomenės psichikos sveikata susiję. Pavyzdžiui, sesijoje „Gyvenimo pasirinkimai“ buvo plačiai nagrinėjamos alkoholio, tabako, narkotinių medžiagų, azartinių lošimų priklausomybių temos. Sesijoje „Darbas ir sveikata“ pristatomi streso darbe tyrimai. Šioje srityje didžiausią patirtį pristatė Norvegijos, Suomijos ir Švedijos mokslininkai, vykdę tyrimus ne tik savo šalyse, bet ir visame pasaulyje. Sesijos „Mintys, kūnas ir dvasia“ metu tarp kitų pranešimų buvo pristatytas didelis vaikų psichikos sveikatą nagrinėjantis tyrimas, kuriame dalyvavo 5127 vaikų iš 7 ES šalių, tame tarpe ir Lietuvos (*Pez O, Golitz D, Kuijpers R, Lesinskiene S, Carta M, Bitfoi A, Kovess V. Parental Attitudes and mental health risks in children: West East European comparison*).

Konferencijos metu vykusios mokslinės diskusijos, pažintis su kitais šioje srityje dirbančiais specialistais bei vykdomais moksliniais ir praktiniais projektais psichikos sveikatos srityje – naudinga patirtis siekiant įgyvendinti visuomenės psichikos sveikatos prevencines priemones Lietuvoje.

Konferencijos organizatoriai: Europos visuomenės sveikatos asociacija (*angl. „The European*



Public Health association” – EUPHA), Europos regiono visuomenės sveikatos mokyklų asociacija (*angl. „The Association of Schools of Public Health in the European Region” – ASPHER*), Maltos visuomenės sveikatos asociacija (*angl. The Malta Association of Public Health Medicine (MAPHM)*).

Daugiau apie konferenciją Europos visuomenės sveikatos asociacijos puslapyje www.eupha.org

Kas atsitiko tavo tėvams?



Kalbėdami apie psichikos ligas dažniausiai galvojame apie pacientus, ligų simptomus, vaistus, teigiamą ir neigiamą patirtį, stigmas, talentą, žmonių teises, bet psichikos liga dažnai stipriai veikia ne vien tik patį sergantį asmenį, bet ir jo artimuosius, draugus, globėjus. Ypatingas dėmesys turėtų būti skirtas psichikos ligomis sergančių žmonių vaikams, kaip vienai iš labiausiai pažeidžiamų visuomenės grupių. Juk kartais tėvų susirgimai skatina vaiką atsisakyti savo asmeninės veiklos, pomėgių ar net mokyklos, išgyventi emocinę įtampą ir baimę. Tačiau manoma, kad dauguma vaikų sėkmingai susidorotų su neigiama tėvų psichikos ligos įtaka, jei jaustų didesnę socialinį palaikymą, daugiau žinotų apie pačią ligą, galėtų atviriau kalbėtis apie savo išgyvenimus su bendraamžiais ir turėtų su kuo pasidalinti našta. Vaikui galima padėti, jei tik jo sunkumai bus pastebėti.

Pasinaudodamas Suomijos sveikatos ir gerovės instituto (*angl. National Institute for Health and Welfare*) kolegų patirtimi Valstybinis psichikos sveikatos centras išleido elektroninę knygą „Kas atsitiko tavo tėvams?“,

skirtą vyresnio amžiaus vaikams (nuo 12 metų), kurių tėvai turi psichikos sveikatos problemų. Joje paprasta kalba pasakojama apie tai, kas yra psichikos liga, gydymo būdus, vaikų jausmus, sunkias situacijas, patariama, į ką kreiptis pagalbos. Kviečiame sveikatos ir ugdymo specialistus, draugus, kaimynus, bendradarbius ir tiesiog gerus žmonės naudotis ir dalintis šiuo leidinuku.

Elektroninė knyga nemokamai prieinama adresu <http://www.vpsc.lt/kasatsitikotavotevams.pdf>

* * *

Šis leidinukas skirtas atsakyti į dažniausius keblius klausimus, su kuriais gali susidurti vaikai ir jauni žmonės, kurių tėvai turi psichikos sveikatos problemų. Mes tikimės, kad tai padės vaikams ir tėvams suvokti situaciją, susiklosčiusią namuose, suprasti savo pačių painius jausmus. Knygelė taip pat skatina šeimos narius kalbėtis ir kartu ieškoti sprendimų.

Tutti Solantus

* * *

Knyga „Kas atsitiko tavo tėvams?“ – tai pirmas patarimo pobūdžio leidinys sergančių tėvų vaikams. Daug vaikų ir jaunų žmonių, kurių tėvai turi psichikos sveikatos problemų, jaučiasi vieniši. O kai esi vienišas ir negali pasidalinti savo jausmais ir potyriais, dažnai atrodo, kad niekas daugiau tokių problemų neturi. Bet praktiškai visos šeimos turi įvairiausių problemų! Tai yra įprastinio gyvenimo dalis.

Leisdami šią knygą naudojome Suomijos specialistų patirtimi ir įdirbiu. Nuoširdžiai dėkojame knygos autorėms Tytti Solantaus ir Antonia Rongbom už suteiktą galimybę išleisti šią knygelę lietuvių kalba.

Taip pat dėkojame PSO biurui Lietuvoje už finansinę paramą knygutės leidybai.

**Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė
Ona Davidonienė**

Lapkričio 15-oji – Tarptautinė nerūkymo diena

Tabako rūkymas – antroji pagal dažnumą viso pasaulio žmonių mirčių priežastis. Pusė visų rūkančiųjų gali mirti nuo rūkymo sukeltų ligų. Didžiausią specialistų nerimą kelia tai, kad ligos ir mirtys nuo tabako rūkymo sukeltų ligų gresia ir niekada nerūkusiems žmonėms.

Tarptautinės kovos su vėžio liga draugijos ir įvairių pasaulio šalių gydytojų iniciatyva kasmet trečiasis lapkričio ketvirtadienis yra minimas kaip Tarptautinė nerūkymo diena.

Šios dienos proga Valstybinis psichikos sveikatos centras kviečia atkreipti dėmesį į labai svarbią mūsų visuomenės sveikatos problemą – moksleivių rūkymą. Ciuricho (Šveicarija) universiteto profesorius K. Birneris yra pabrėžęs: „Prieš 100 metų iškilo problema – moterys ir rūkymas, prieš 50 metų – rūkymas ir jaunimas, dabar atsiranda dar svarbesnė problema – rūkymas ir vaikai“.

Liūdniausia yra tai, kad nukentėti nuo rūkymo vaikai gali ir patys nerūkydami. Yra įrodyta, kad 1 valandą pabuvus prirūkytoje patalpoje patiriama tokia pat žala sveikatai, kaip surūkius vieną cigaretę. Rūkančių tėvų vaikai dažniau serga kvėpavimo sistemos ligomis, dažniau būna alergiški. Jiems sunkiau susikaupti, sutelkti dėmesį, sunkiau sekasi mokytis.

Pasaulio sveikatos organizacija pasyvųjį rūkymą apibrėžia kaip kvėpavimą tabako dūmais užterštu oru. Rūkant ypač uždarose patalpose oras užteršiamas tabako dūmais, o juo kvėpuoja ir žalą sveikatai patiria kiekvienas esantis tose patalpose – ir rūkantis, ir nerūkantis žmogus.

Pasyvusis rūkymas pagreitina nuovargio atsiradimą, mažina darbingumą.

Nuo pasyviojo rūkymo ypač kenčia vaikai, kurių tėvai rūko namuose. Yra nustatyta, kad rūkančių tėvų vaikai dažniau ir anksčiau patys pradeda rūkyti, kad 60 procentų rūkančių suaugusiųjų surūkė savo pirmąją cigaretę, būdami jaunesni nei 13 metų, o 90 procentų pradėjo rūkyti iki 18 metų.

Jei Jūs dar rūkote, Tarptautinės nerūkymo dienos proga kviečiame padovanoti savo šeimai ir artimiesiems pačią didžiausią dovaną – atsisakykite cigaretės visam laikui.

Parengė Danguolė Šulienė
Priklausomybės ligų skyrius