

Visame pasaulyje žmonės turi psichikos ir elgesio sutrikimų. Jie nustatomi vyrams ir moterims įvairiais gyvenimo etapais. Jais serga turtingi ir vargšai, miestų ir kaimų gyventojai.

Dėl psichikos sutrikimų didėja sergamumas, neįgalumas, savižudybių skaičius, laikinas ir pastovus nedarbingumas, daugėja nelaimingų atsitikimų.

Psichikos ligos nėra fatališkos: gydymo efektyvumas svyruoja nuo 60% iki 80%. Psichikos ligų gydymas padeda žmogui greičiau integruotis į visuomenę.

### Kas tai yra psichikos sveikata ?

**Psichikos sveikata** – gera žmogaus savijauta, kai jis gali realizuoti savo gebėjimus, įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, našiai dirbti ir dalyvauti visuomenės gyvenime.

#### Psichikos sveikata

– tai nėra vien psichikos ligos ar sutrikimo nebuvimas;

– tai gebėjimas būti savimi tarp kitų;

– tai emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį;

– tai gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams;

– tai gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

### Kas tai yra psichikos sutrikimai?

Psichikos sutrikimai paveikia mąstymą, elgesį, jausmus, santykius su kitais žmonėmis. Kaip ir daugelio somatinių (kūno) ligų, psichikos sutrikimų priežastys glūdi tiek pačiame žmoguje, jo psichologiniuose išgyvenimuose, tiek ir jį supančioje aplinkoje. Susirgęs žmogus savo pergyvenimus laiko realiaisiais, nei ta tikrovė, kurioje mes visi gyvename: žmogus kitaip suvokia aplinką, savaip supranta, kas jam sakoma, kartais girdi, mato ar užuodžia tai, ko iš tiesų nėra, ir niekas nepajėgia įtikinti jį klystant.

Kiekvienas žmogus yra išgyvenęs trumpas sumaištis, nerimo, liūdesio ar net nevilties valandas. Jei šie išgyvenimai turi aiškia juos sukėlusią priežastį, jei jie trunka neilgai, to dar nereikėtų laikyti liguista būkle. Tačiau jei tokios būsenos užsitęsia kelias savaites ar mėnesius, jei sutrikdo normalų elgesį ir gyvenimą, reikėtų pradėti ieškoti pagalbos. Juo ryškesni ir sunkesni sveikatos sutrikimai, tuo sunkiau įtikinti žmogų gydytis, - tiek gydytojai, tiek kai kurių pacientų šeimų nariai žino, kiek daug pastangų reikia padėti, kad susirgęs žmogus priimtų pagalbą, kurios jam taip reikia...

Psichikos ligoniai turi visas politines, ekonomines, socialines ir kultūrinės teises, išskyrus įstatymų numatytus atvejus. Psichikos ligoniai negali būti diskriminuojami dėl jų psichikos ir elgesio sutrikimų. Psichikos ir elgesio sutrikimai negali būti diagnozuojami vadovaujantis politiniais, religiniais, rasiniais ar kitais žmogaus orumą žeminančiais motyvais.

### Kas sumažina psichikos sutrikimų riziką ?

- sveikas gyvenimo būdas; tinkamas darbo ir poilsio režimas;

- sveika mityba;
- žalingų įpročių – girtavimo, rūkymo, narkotikų naudojimo vengimas.

### Psichikos sveikatą bloginantys veiksniai

- skurdas;
- bedarbiškumas;
- benamystė;
- prievarta visuomenėje;
- šeimos krizė;
- alkoholis ir narkotikai;
- agresijos ir prievartos sklaida žiniasklaidoje;
- “išmokto bejėgiškumo” sindromas.

### Psichikos sveikatos priežiūros organizavimas

**Psichikos sveikatos priežiūra - tai specializuota sveikatos priežiūra, teikianti psichiatrinę pagalbą (diagnozuoja, gydo sutrikusias žmogaus psichikos funkcijas), bei padedanti ligoniams prisitaikyti prie visuomenės gyvenimo ir į jį grįžti.**



Pagrindinės įstaigos, teikiančios **pirminės psichikos sveikatos priežiūros** paslaugas yra psichikos sveikatos centrai. Jie gali būti pirminio sveikatos priežiūros centro sudėtyje arba turintys juridinio asmens statusą ir veikiantys kaip visiškai savarankiškos įstaigos. Centruose dirba psichiatrai, vaikų psichiatrai, psichologai, slaugos specialistai ir socialiniai darbuotojai. Šie specialistai konsultuoja, skiria ir kontroliuoja medikamentinį gydymą, stebi jo efektyvumą suaugusiesiems ir vaikams, taip pat

sergantiesiems priklausomybių ligomis, atlieka psichologinę diagnostiką, teikia pagalbą krizių atvejais, atlieka profilaktinius sveikatos tikrinimus, konsultuoja dėl socialinių problemų, dirba su pacientų savipagalbos grupėmis, organizuoja psichikos ligoniams užimtumo terapiją. Čia plėtojamos naujos paslaugos: užimtumas, socialinės paslaugos, pacientų atstovavimas, pacientų artimųjų ir jų šeimų konsultavimas, kuriami pacientų klubai.



**Antrinio lygio** paslaugos teikiamos psichiatrinėse ligoninėse arba ligoninių psichiatrijos skyriuose, psichiatrijos ligoninių konsultacinėse poliklinikose ir dieniniuose psichiatrijos stacionaruose, priklausomybės ligų centruose su stacionarais. Antrinės sveikatos priežiūros paslaugas teikia gydytojai specialistai. Turint gydančio gydytojo psichiatro siuntimą, asmeniui už konsultacijas mokėti nereikia. Pacientui norint pasikonsultuoti savo iniciatyva, už suteiktą paslaugą reikia sumokėti pagal nustatytus ir patvirtintus įstaigos įkainius.



**Tretinio lygio** ambulatorines paslaugas ar stacionarias (universitetinėse ligoninėse), teikia gydytojai konsultantai, pas kuriuos gali nukreipti pirminio ir antrinio lygio gydytojas psichiatras. Pas šiuos specialistus nukreipiami tik tie pacientai, kuriems būtina tretinio lygio pagalba. Į tretinio lygio gydymo įstaigas asmuo gali kreiptis ir savarankiškai, tačiau turės sumokėti nustatytą dydžio mokesčių už konsultaciją.



Į stacionarią gydymo įstaigą hospitalizuojami asmenys su psichikos sutrikimais, kurie negali būti gydomi ambulatoriškai, gali būti pavojingi sau arba aplinkiniams. Dažniausia tai būna dėl psichikos ligos atsiradimo arba paūmėjimo. Tokiais atvejais kviečiama greitoji medicinos pagalba, kreipiamasi į psichiatrijos ligoninės priėmimo skyrių arba hospitalizavimu pasirūpina šeimos nariai. Ligoninėje pacientui dažniausiai yra skiriamas ar keičiamas medikamentinis gydymas, kurio eigą prižiūri gydantis gydytojas.

Vis daugiau dėmesio skiriama ir tam, kad teikiamos paslaugos kiek įmanoma atitiktų pačių vartotojų norus ir lūkesčius. Lietuvoje veikia nemažai nevyriausybinų organizacijų, pacientų klubų vienijančių paslaugų vartotojus ir jų artimuosius, kurių dėka patys paslaugų vartotojai įsijungia į psichikos sveikatos priežiūros reformavimo ir paslaugų teikimo procesą. Daugiau nei pusėje visų psichikos sveikatos centrų yra įsteigti užimtumo kambariai, kurių dėka užimtumo paslaugos tapo prieinamos beveik dviem trečdaliams psichikos negalios žmonių.



Jei į namus pasibeldė liga, pagalbos dėl psichikos sutrikimų reikėtų ieškoti psichikos sveikatos centruose. Jų adresus ir telefonus galima sužinoti Valstybinio psichikos sveikatos centro internetiniame puslapyje, adresu [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt).

Valstybinis psichikos sveikatos centras,  
Parko g. 15, Vilnius  
[www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt), [info@vpsc.lt](mailto:info@vpsc.lt),  
tel. (8 5) 267 18 11, faks. (8 5) 267 00 80

Valstybinis psichikos sveikatos centras



**PSICHIKOS SVEIKATA**

Vilnius 2010 m.