



# Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 2 (17) 2010 m. rugsėjo mėn.

## Būkite sveiki, linksmi ir ... energingi!

### VPSC kontaktai:

#### ADMINISTRACIJA

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

#### PSIHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

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

#### PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76  
el.p.: [aura@vpssc.lt](mailto:aura@vpssc.lt)

#### INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17  
el.p.: [janina@vpssc.lt](mailto:janina@vpssc.lt)

*Daugiau informacijos  
galima rasti VPSC  
interneto puslapyje:*

<http://www.vpssc.lt>



griebiasi pavojingo užtaiso – energinių gėrimų, kurie dažnai vartojami alina organizmą ir nervų sistemą, perdozavus gali kilti rimtas pavojus sveikatai.

Psichikos sveikatos specialistų susirūpinimą dėl nepakankamo visuomenės ir tėvų informuotumo apie galimą energinių gėrimų šalutinį poveikį ir sukeltus pavojus sveikatai perdozavus išgirdo ir parėmė socialiai atsakingos reklamos agentūros KREDO R ir GRABMEDIA.

Rugsėjo 1 d. startuoja didžiulė informacinė kampanija: visą rugsėjo mėnesį dešimtyje Vilniaus m. maršrutinių autobusų specialiose laikymuisi skirtose rankenose talpinamas Valstybinio psichikos sveikatos centro parengtas perspėjimas, kurį turėtų pamatyti apie 350 tūkstančių šiomis transporto priemonėmis vykstančių keleivių.

Daugiau informacijos apie energinius gėrimus ir galimus pavojus sveikatai rasite internetinėje svetainėje: <http://www.vpssc.lt>

J. Utkuvienė  
Valstybinio psichikos sveikatos centro  
Informacijos ir ryšių skyriaus vedėja



Pasaulinė savižudybių prevencijos diena – tai puiki proga visiems bendruomenės sektoriams – visuomenei, labdaros organizacijoms, bendrijoms, mokslininkams, klinicistams, praktikuojantiems specialistams, politikams, strategijų formuotojams, savanoriams talkininkams ir kitoms suinteresuotoms grupėms ir asmenims, įskaitant netekusius artimųjų – kartu su Tarptautine savižudybių prevencijos asociacija (TSPA) ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sutelkti visuomenės dėmesį į suicidinio elgesio naštą ir pasekmių kaštus, įvairiais būdais skatinant suvokimą apie savižudybę ir ieškant veiksmingų prevencijos būdų.

Tokia veikla gali atkreipti dėmesį į pasaulinę savižudybių naštą ir paskatinti diskusiją apie vietines, regionines ir valstybines prevencijos strategijas, atskleisti kultūrinės iniciatyvas ir atrasti, kaip prevencijos projektas pritaikomas vietinės kultūros sąlygomis.

Aktyviai šviečianti ir mobilizuojanti iniciatyva gali padėti suteikti visuomenei naują supratimą apie savižudybes ir jų prevenciją. Pateikiami kai kurie pavyzdžiai veiksnių (daugiau rasite interneto svetainėje [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd)), kuriais galima paremti Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos akciją:

- \* surengti konferencijas, atvirų durų dienas, švietimo seminarus, viešas paskaitas ar diskusijas-viktorinas;
- \* pateikti straipsnių šalies, regiono, vietiniams laikraščiams ir žurnalams;
- \* surengti spaudos konferencijas; ruošti informacinius pranešimus spaudai apie naujus mokslinius tyrimus;
- \* interneto svetainėje patalpinti informaciją su TSPA logotipu ir savižudybių prevencijos dienos informaciniu baneriu, kuris dabar adaptuotas jau 41 kalba (Baltijos regione – tik lietuviškai), žr. [http://www.iasp.info/wspd/2010\\_wspd\\_banner.php](http://www.iasp.info/wspd/2010_wspd_banner.php)

- \* suorganizuoti interviu ir pasisakymus per radiją ir televiziją;
- \* vesti kursus savižudybių ir depresijos sampratai ugdyti; viešose vietose priminti apie depresiją, informuoti apie jos požymius, padėti ankstyvam jos išaiškinimui;
- \* rengti knygų prezentacijas, leisti bukletus, informacinius leidinius, lankstinukus bei brošiūras;
- \* platinti skrajutes, plakatus ir kitokią rašytinę informaciją;
- \* populiarinti mokslo atradimus; rašyti vedamuosius moksliniams, medicininiais, mokykliniams ir ikimokykliniams, teisiniams bei kt. leidiniams;
- \* įsijungti į TSPA socialinį tinklą <http://www.facebook.com/pages/International-Association-for-Suicide-Prevention/115204064521>;
- \* kurti vaizdinę medžiagą apie savižudybių prevenciją.

Parengta pagal: [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd)

## Spalio 1d. minima Europos depresijos diena



European  
Depression  
Association

Depresija yra labiausiai paplitusi sveikatos problema daugelyje ES valstybių narių. Daugiau nei 50 milijonų Europos piliečių (11% gyventojų) yra patyrę psichikos sutrikimų tam tikru savo gyvenimo laikotarpiu.

Kiekvienais metais Europos depresijos asociacija (EDA) organizuoja Europos depresijos dieną, kuria siekiama didinti informuotumą ir supratimą apie depresiją, jos įtaką žmonių gyvenimui visoje Europoje. Tai jau 6 kampanija nuo 2004 m. Šiai dienai paminėti, spalio mėnesį organizuojami įvairūs renginiai įvairiose Europos šalyse. Šių metų kampanijos tema: „Depresija: nesu vienišas minioje“. Šios kampanijos metu daugiausia dėmesio bus skiriama praktinės informacijos suteikimui - kur, kokią ir kaip gauti pagalbą, žmonėms, kenčiantiems nuo depresijos, taip pat jų draugams ir šeimos nariams. Taip pat norima atkreipti dėmesį, kad depresija sergantys žmonės dažnai atsiriboja nuo kitų ir būna labai vieniši. Europos depresijos asociacijos atstovai ragina būti dėmesingesnius aplinkiniams ir padėti tiems, kurie negali patys susidoroti su ištikusia krize. Spalio 1 d. Europos Parlamente organizuojama apskritojo stalo diskusija, kuria prasidės šiai dienai skirti renginiai.

Europos depresijos asociacija (EDA) jungia pacientų, mokslininkų ir sveikatos priežiūros specialistų organizacijas iš 17 Europos šalių. EDA siekia koordinuoti visos Europos veiksmus ir išplėsti savo kampanijas atokiausiose vietose. Jos nare šiomet tapo ir Lietuva. Spalio 1 d. 17 val. Lietuvos mokslų akademijos Mažojejo salėje vyks plačiai visuomenei skirtas renginys – „Sveikdamas nuo depresijos nebesu vienišas minioje“, kuriame apie depresiją paskaitas skaitys žymūs Lietuvos psichiatrai. Šį renginį organizuoja Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinika, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Psichiatrijos klinika ir Lietuvos mokslų akademijos Mokslininkų rūmai.

Depresija yra dažnas psichikos sutrikimas tiek Lietuvoje, tiek Vakarų šalyse ir pagal tikėtinas tendencijas per kitus 20 metų dar labiau plis. Tyrimais taip pat įrodyta, kad depresija yra dažniausias suaugusių žmonių psichikos sutrikimas. Tikimybę susirgti depresija turi vidutiniškai kas penkta moteris ir kas dešimtas vyras. Taip pat nustatyta, kad tik nedidelė dalis sergančiųjų (20-25%) kreipiasi į gydytojus ir yra gydomi. Kodėl depresija dažniau serga moterys, nėra aišku. Manoma, kad moterų organizmo ypatumai nulemia polinkį sirgti šia liga. Kitų nuomone, vyrai tiesiog rečiau kreipiasi, jiems rečiau nustatomos depresijų diagnozės.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) analizė rodo, kad depresiniai sutrikimai yra didžiulė ekonominė našta visuomenei ir užima ketvirtą vietą tarp visų ligų, sukeliančių didžiausią našta. Depresiniai sutrikimai sudaro 4,4% visų negalios apsunkintų gyvenimo metų (NAGM), o 15-44 metų amžiaus grupėje depresijos yra antroje vietoje. Jei išliks dabartinės demografinės –

epidemiologinės tendencijos, iki 2020 m. depresijos našta, atsižvelgiant į visų ligų našta, padidės iki 5,7% ir bus antroji iš ligų (po išeminės širdies ligos) dėl kurių prarandami sveiki gyvenimo metai ir trumpėja gyvenimas. Atsižvelgiant į pastarųjų metų depresijų skaičiaus augimą Lietuvoje, pasaulinės tendencijos išlieka ir mūsų krašte. Depresija gali susirgti bet kokio amžiaus žmonės, tačiau dažniausiai ji pasitaiko vidutiniame amžiuje, o paskutinių metų statistiniai duomenys rodo, kad depresija vis dažnesnė paauglystėje ir jaunume suaugusiame amžiuje.

Kaip atpažinti depresiją? Visiems pasitaiko prastos nuotaikos periodų, tačiau daugeliui bloga nuotaika praeina taip pat netikėtai kaip ir buvo užklupusi. Tai normalu. Žmogus susirgęs depresija, iš pradžių ima skųstis atsiradusia be aiškios priežasties liūdnoka nuotaika, išnykusiu noru dirbti ar kuo nors rūpintis, prastesniu miegu ar apetito stoka. Vėliau nuotaika gali tapti visiškai prislėgta. Žmogus lėčiau kalba, mažiau juda, jį kankina nemiga, neturi apetito. Dažnai toks žmogus nebeturi noro kalbėti, ką nors veikti, nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą. Jam labai sunku, liūdna, gyvenimas atrodo betikslis. Vargina kaltės, beviltiškumo jausmas, gali atsirasti minčių, jog gyventi neverta.

Depresija gali paversti žmogų ne tik pasyviai kenčiančiu, bet ir aktyviu, judriu, nerandančiu sau vietos, beprasmiškai besiblaškančiu savo mintyse ir veikloje. Tokį žmogų vargina ne tik niūri nuotaika, bet ir nerimas. Jiems sunku sutelkti dėmesį ir priimti sprendimus, jie linkę save kaltinti, bjaurėtis savimi, jaučiasi nevisaverčiais.

Depresija gali pasireikšti nebūtinai anksčiau minėtais požymiais. Neretai žmonės skundžiasi įvairiais somatiniais (kūno) negalavimais: įvairios lokalizacijos skausmais, svorio netekimu, pykinimu, vėmimu, vidurių užkietėjimu arba viduriavimu, spaudimo jutimu krūtinėje, širdies veiklos sutrikimu. Depresija lyg užsimašuoja, todėl ją gali diagnozuoti tiksliai gydytojas. Manoma, kad maždaug pusę visų ligonių, besikreipiančių į gydytojus, sudaro sergantieji užslėptomis depresijomis.

Negydoma arba netinkamai gydoma depresija žaloja žmogaus mintis, jausmus, fizinę sveikatą, elgesį, sunkina jo santykius su šeima ir artimaisiais. Žmogus, laikui bėgant, gali tapti nedarbingas ar prarasti darbą. Laiku pradėjus gydyti, žmogus greičiau pasveiksta, liga neprogresuoja, netampa lėtine, sumažėja savižudybės tikimybė, išnyksta slogios mintys, sumažėja ligos pasikartojimo tikimybė, pagerėja darbingumas ir gyvenimo kokybė.

Jei įtariate, kad Jūs ar Jūsų artimieji turi depresijos simptomų, būtinai kreipkitės pagalbos į savo šeimos gydytoją arba psichikos sveikatos centro specialistus.

R. Adlienė  
Valstybinio psichikos sveikatos centro  
Psichikos sveikatos skyriaus vedėja