



# Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 3 (22) 2011 m. birželio 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. 85 249 99 76  
el.p.: [aura@vpsc.lt](mailto:aura@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>

## Seminaras „Žmogaus teisės ir psichikos sveikatos problemos...“

2011 m. birželio 8-9 d. Valstybiniame psichikos sveikatos centre įvyko visuomenės sveikatos specialistams, gydytojams psichiatrams ir kitų specialybių gydytojams, sveikatos priežiūros specialistams ir sveikatos priežiūros administratoriams, psichikos sveikatos priežiūros specialistams ir socialiniams darbuotojams skirtas seminaras „**Žmogaus teisės ir psichikos sveikatos problemos. Šiuolaikinė prevencijos samprata ir būdai**“. Pagrindinė seminaro lektorė dr. Anja Esther Baumann, Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro Psichikos sveikatos stiprinimo ir sutrikimų prevencijos skyriaus vyriausioji specialistė seminaro dalyvius supažindino su naujausiais psichikos sveikatos problemų turinčių žmonių įgalinimo aspektais, įgalinimo sąvoka, svarbiausiomis kliūtimis – stigma, diskriminacija, nelygybė, įgalinimo indikatoriais ir įgalinimui pasiekti reikalingais veiksmais.

Antrojoje seminaro dalyje gausiai susirinkę specialistai klausėsi visus labai sudominusių

Interneto sprendimų bendrovės „Gaumina“ direktoriaus Dariaus Bagdžiūno, Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centro vadovės Ainos Adomaitytės, VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“ direktorės Nijolės Goštautaitės-Middtun pranešimų „Ugdymas kaip žaidimas. Atvejų studijos“, „Priklausomybę sukeliančių medžiagų prevencijos projektai savivaldybėje. Įgyvendinimo patirtis ir ateities perspektyvos“, „Nevyriausybinių organizacijų vaidmuo įgyvendinant prevencijos projektus savivaldybėje“.

Antrąją seminaro dieną dalyviai tobulino praktinius projektų savivaldybėje rengimo įgūdžius, gyvai diskutavo, pristatė savo parengtus prevencijos projektus. Apibendrinant seminarą, ir pagrindinė jo lektorė Anja Bauman, ir kiti dalyviai pageidavo daugiau susitikimų, kuriuose būtų galima dalintis praktine darbo patirtimi ir idėjomis, išsakyti kylančias problemas ir kartu ieškoti būdų joms spręsti.



## Teatriniai paauglių psichikos tyrinėjimai spektaklyje „Pamišėlė“

Rusų dramos teatre parodytas premjerinis spektaklis „Pamišėlė“, kuriame gvildenamos keturių ligoninės pacienčių ligų istorijos, jų tarpusavio konfliktai bei emocijos. Kiekviena ligos istorija – tai įrodymas, kad šių merginų namuose yra daug skaudžių problemų, kurių nemato abejinga visuomenė, gyvenanti tarsi užmerktomis akimis. Pasirinkta tema labai aktuali, kadangi psichikos sutrikimų turintys asmenys pakankamai dažnai susiduria su visuomenės abejingumu bei netolerantiškumu. Po spektaklio į sceną diskusijoms buvo pakviesti specialistai – gydytojai psichiatrai. Išsivystė gana intensyvi diskusija, aptarti medicininiai, socialiniai bei psichologiniai psichikos sutrikimų aspektai. Gydytojai kartu su aktoriais, spektaklio kūrėjais ir žiūrovais pasidalino išpūdžiais, patirtimi, aptarė tai, kaip galima padėti psichikos liga sergančiam, jo artimiesiems. Ir aktoriai, ir spektaklio kūrėjai, ir specialistai sulaukė daug žiūrovų klausimų, todėl manome, kad pasirinkta aktuali tema ir tinkamas jos tyrinėjimo būdas.



Vidmanto Misevičiaus nuotraukoje trečias iš kairės VPSC Psichikos sveikatos skyriaus vyr. specialistas A. Dambava.

## Psichikos sveikatos ir socialinės įtraukties integravimas į nacionalinės reformos programą



Gegužės 9-10 d. Dubline (Airija) vyko koordinuojančio centro – Mental Health Europe – mokymai šalims narėms, tema – „Psichikos sveikatos ir socialinės įtraukties integravimas į

nacionalinės reformos programą“. Dalyvavo ir pranešimus apie psichikos sveikatos strategijos įgyvendinimą Lietuvoje bei apie nacionalinės programos reformą skaitė Psichikos sveikatos skyriaus vyriausiasis specialistas Algirdas Dambava.

Diskusijose aptartos šalių problemos psichikos sveikatos, socialinės atskirties srityse, kovos prieš stigmą galimybės bei kiti aktualūs klausimai.



**NAUJAS SKYRELIS  
FACEBOOK'E BŪKIM!**

## VAIKŲ MINTYS

Visi trokšta, kad jų vaikai būtų sveiki, žvalūs, laimingi ir žinoma, protingi. O kaip to pasiekti? Pirmiausia – bendraujant. Ar daug kalbame su vaikais? Ar skatiname jų mąstymą, sugebame kantriai išklausti jų mintis bei svarstymus? Ar visada išgirstame, ką mums sako mūsų mažieji?

Artėjant Tarptautinei vaikų gynimo dienai norime paskatinti tiek tėvelius, tiek mažųjų auklėtojus bei mokytojus pakalbėti su jais visais laikais aktualiomis temomis – kaip jie supranta meilę, gerumą, atjautą, pagalbą. Ne tik pakalbėti, bet ir užrašyti, įrašyti ar nufilmuoti bei atsiųsti elektroniniu paštu iki gegužės 30 d. adresu [bukim@vpssc.lt](mailto:bukim@vpssc.lt) (iki 5 Mb).

Mažųjų pamąstymus, nurodydami jų vardus bei amžių, galite pateikti ir patys Facebook'e BŪKIM. Pačius mažiausius ir originaliausius išminčius, sulaukusius daugiausiai teigiamų atsiliepimų, apdovanosime mūsų rėmėjų leidyklų „PRESVIKA“, o kiek vyresnius filosofus – „ALMA LITTERA“ ir „TYTO ALBA“ leidiniais bei užrašų knygutėmis.

## „GĖLĖ VIETOJ CIGARETĖS“



Visi žinome, kad rūkymas kenkia sveikatai. Cigarečių dūmai kenkia visiems – net ir nerūkantiems žmonėms, esantiems rūkančiųjų aplinkoje. Šiurpi statistika teigia: pasyvusis rūkymas kasmet nusineša 600 tūkstančių gyvybių. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, trečdalis pasyvaus rūkymo aukų yra vaikai, kuriems pakenkė rūkantys namiškiai.

Pasirūpinkime, kad visi nerūkantieji, ypačiai vaikai, nesusidurtų su pasyviu rūkymu! Norint atkreipti visuomenės dėmesį į šią problemą, gegužės 31 dieną, minint Pasaulinę dieną be tabako, organizuojama akcija „Gėlė vietoj cigaretės“.

Padedant Visuomenės sveikatos biurams, bus išdalinta 10 000 knygos skirtuko formos popierinių gėlių. Popierinės gėlės pasieks moksleivius, kad jie parneštų besiskleidžiantį žiedą rūkantiems šeimos nariams ir pakviestų susimąstyti apie pasyvaus rūkymo žalą sveikatai. Popierinės gėlės bus dalinamos ne tik įvairiose kaimo, miesto mokyklose, bet ir kitose įstaigose, prekybos centruose ir viešose erdvėse.

Juk 200 tūkstančių pasyvaus rūkymo aukų yra vaikai, kuriems pakenkė rūkantys namiškiai...

**Laikykime gėles vietoj cigarečių!**

**Pasirūpinkime, kad nerūkantieji nesusidurtų su pasyviuoju rūkymu!**

**Akcijos data 2011 05 31 d.**

**Akcijos vieta** Didžiausiuose Lietuvos miestuose.

**Akcijos organizatoriai:** Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras.

**Akcijos partneriai:** Visuomenės sveikatos biurai ir Valstybinis psichikos sveikatos centras.

**Akcijos mecenatas:** [www.EXsmoker.lt](http://www.EXsmoker.lt)