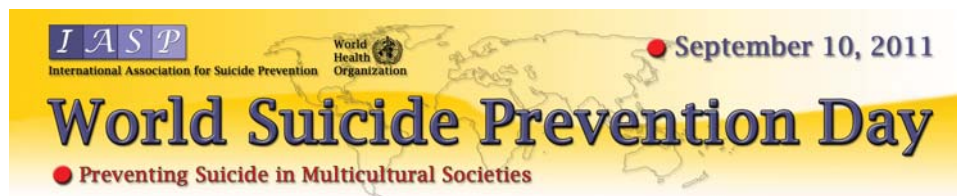




Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 4 (23) 2011 m. spalio mėn.

RUGSĖJO 10-oji – PASAULINĖ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS DIENA



VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

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

PSIČIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

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

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76
el.p.: aura@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>

Tarptautinė savižudybių prevencijos asociacija (TSPA) ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 2003 metais nutarė, kad nuo 2004 metų rugsėjo 10-oji diena bus minima kaip PASAULINĖ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS DIENA. Kiekvienais metais šią dieną visame pasaulyje organizuojami įvairūs renginiai, kuriais norima atkreipti visuomenės dėmesį į vieną iš opiausių problemų šiuolaikiniame pasaulyje – SAVIŽUDYBES. 2011 metų tema – savižudybių prevencija daugiakultūroje visuomenėje.

Pasaulinė savižudybių prevencijos diena – tai puiki proga visiems bendruomenės sektoriams – visuomenei, labdaros organizacijoms, bendrijoms, mokslininkams, gydytojams, specialistams, politikams, savanoriams ir kitoms suinteresuotoms asmenų grupėms, įskaitant netekusius artimųjų – kartu su Tarptautine savižudybių prevencijos asociacija ir Pasaulio sveikatos organizacija atkreipti visuomenės dėmesį į savižudiško elgesio naštą ir pasekmių kaštus ir ieškoti veiksmingų prevencijos būdų.

Aktyvios šviečiamosios iniciatyvos gali padėti visuomenei atrasti naują supratimą apie savižudybes ir jų prevenciją. Pateikiami kai kurie pavyzdžiai veiksmų (daugiau rasite interneto svetainėje www.iasp.info/wspd), kuriais galima prisidėti prie Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos akcijos:

- 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;

- organizuoti interviu ir pasisakymus radijuje ir televizijoje;

- 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;

- organizuoti kultūrinius, religinius renginius, muges, parodas;

- 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/IASPinfo>;

- kurti vaizdinę medžiagą apie savižudybių prevenciją (www.youtube.com/IASPinfo)

Parengta pagal: www.iasp.info/wspd

SPALIO 10-oji – PASAULINĖ PSIČIKOS SVEIKATOS DIENA

Kaip ir kiekvienais metais Pasaulinė psichikos sveikatos federacija (PPSF) skelbia aktualią šios dienos temą – „**Visuotinis raginimas: investuokime į psichikos sveikatą**“. PPSF toliau propaguoja viziją pasaulio, kuriame psichikos sveikata yra prioritetas visiems žmonėms. Nors psichikos sveikatos priežiūra, kaip ir kitas sritis, yra palietusi krizė, išskyrus formalų dėmesį, ji negauna nei lėšų, nei paramos.

PPSF teberemia tarptautines konferencijas, skirtas psichikos sveikatos naujovėms ir psichikos sveikatos propagavimui bei sutrikimų prevencijai, aktualiems konkrečioms arba regioniniams projektams (tokiems, kaip ŽIV/AIDS ir depresija, bei diabetas ir depresija), taip pat koordinuoja ir skatina Pasaulinės psichikos sveikatos dienos renginių organizavimą.

Parodos BALTMEDICA 2011 lankytojų žinių apie rūkymo keliamus pavojus sveikatai apibendrinimas

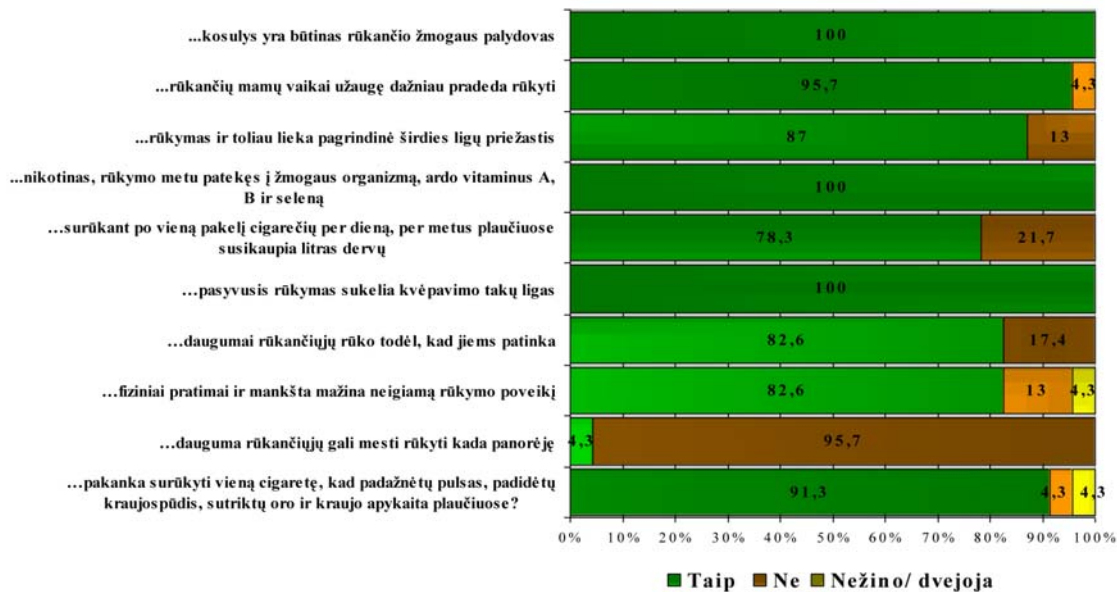
2011 m. rugsėjo 16 d. Parodų ir konferencijų centre LITEXPO vykusios parodos Baltmedica 2011 lankytojus Valstybinis psichikos sveikatos centras kvietė pasitikrinti žinias apie rūkymą ir užpildyti klausimyną „Ar tiesa, kad...“.

Įvertinus klausimyną pildžiusių parodos lankytojų žinias, paaiškėjo, kad dauguma jų beveik į visus klausimus atsakė teisingai:

Į klausimą „Ar tiesa, kad kosulys yra būtinas rūkančio žmogaus palydovas?“ į klausimą „Ar tiesa, kad pasyvusis rūkymas sukelia kvėpavimo takų ligas?“ ir į klausimą „Ar tiesa, kad nikotinas, rūkymo metu patekęs į žmogaus organizmą, ardo vitaminus A, B ir seleną?“ teisingai atsakė 100 proc. klausimyną pildžiusių parodos lankytojų. Į klausimą „Ar tiesa, kad rūkančių mamų vaikai užaugę dažniau pradeda rūkyti?“ ir į klausimą „Ar tiesa, kad dauguma rūkančiųjų gali mesti rūkyti kada panorėję?“ teisingai atsakė 95,7 proc. apklaustųjų. Į klausimą „Ar tiesa, kad pakanka surūkyti vieną cigaretę, kad padažnėtų pulsas, padidėtų kraujospūdis, sutriktų oro ir kraujo

apytaka plaučiuose?“ teisingai atsakė 91,3 proc., o į klausimą „Ar tiesa, kad rūkymas ir toliau lieka pagrindinė širdies ligų priežastis?“ teisingai atsakė 87 proc. apklaustųjų. Į klausimą „Ar tiesa, kad dauguma rūkančiųjų rūko todėl, kad jiems patinka?“ ir į klausimą „Ar tiesa, kad fiziniai pratimai ir mankšta mažina neigiamą rūkymo poveikį?“ teisingai atsakė 82,6 proc. klausimyną pildžiusių parodos lankytojų. Mažiausiai teisingų atsakymų (78,3 proc.) sulaukta į klausimą „Ar tiesa, kad surūkant po vieną pakelį cigarečių per dieną, per metus plaučiuose susikaupia litras dervų?“.

Beveik visi pildžiusieji klausimyną jautė pareigą pabrėžti, kad patys nerūko, o lankstinukų apie rūkymo keliamus pavojus sveikatai ir patarimų, kaip mesti rūkyti – Valstybinio psichikos sveikatos centro leidinį „Pajusk gyvenimo kvapą. Tu nori mesti – mes galime padėti“ norėjo parnešti savo rūkantiems giminaičiams ar draugams.



„Lietuvos ir užsienio šalių psichikos sveikatos gerosios praktikos pavyzdžiai. Ko galime pasimokyti vieni iš kitų?“

Spalio 10 dieną Lietuvos Respublikos Seimo Europos informacijos biure įvyko diskusija, kurią organizavo klubas „13 ir Ko“. Diskusijoje dalyvavo Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) biuro Lietuvoje vadovas Robertas Petkevičius, Valstybinio psichikos sveikatos centro (VPSC) direktorė Ona Davidonienė, Seimo narys Egidijus Vareikis, psichiatrė Nijolė Goštautaitė Midttun, Danguolė Survilaitė ir pacientų organizacijų klubo „13 ir Ko“, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos bei Lietuvos psichikos negalės žmonių bendrijos „Giedra“ nariai. Diskusija, kurios tikslas – pasidalinti Lietuvos ir užsienio šalių patirtimi gerinant psichikos sutrikimų patyrusių asmenų padėtį, skirta paminėti Pasaulio psichikos sveikatos dieną.

Valstybinio psichikos sveikatos centro, atsakingo už psichikos sveikatos priežiūros politikos įgyvendinimą Lietuvoje, direktorė Ona Davidonienė didžiudamasi priminė, kad Lietuva – vienintelė iš Europos šalių, kuri tarp Europos struktūrinio finansavimo prioritetų įtvirtino psichikos sveikatą. Tai reiškia, kad skirstant lėšas ir tvirtinant projektus psichikos sveikata bus vienu iš penkių prioritetų. O. Davidonienė pasidalino ir kitais pasiekimais, kuriais Lietuva gali pelnytai džiaugtis. Mūsų šalyje veikianči savivaldybės psichikos sveikatos centrų sistema užtikrina, kad pirminėje, pacientams labiausiai prieinamoje, grandyje veikia psichikos sveikatos specialistų komanda, kuri ne tik diagnozuoja ligas, bet ir suteikia pagalbą. Tuo tarpu užsienyje psichikos ligas pirminėje grandyje paprastai diagnozuoja ir gydo tik šeimos gydytojas. Lietuvos patirtis – geras pavyzdys kitoms šalims, kadangi Lietuvai per 20 metų pavyko daugiau kaip du kartus sumažinti psichiatrijos stacionaro lovų skaičių ir nuo 72 iki 29 dienų sumažinti vidutinę vieno gydymo ligoninėje atvejo trukmę. Trečias svarbus dalykas, kurį paminėjo direktorė – dar šiais metais Lietuvoje pradėdamas projektas, kurio metu bus tiriami psichikos sutrikimų rizikos veiksniai bei bus siekiama rasti veiksmingiausias profilaktikos priemones.



Nuotraukoje iš kairės: VPSC direktorė Ona Davidonienė, psichiatrė Nijolė Goštautaitė Midttun, PSO Lietuvoje vadovas Robertas Petkevičius, Klubo „13 ir Ko“ vadovė Danguolė Survilaitė.

Daugiau informacijos: Klubo „13 ir Ko“ vadovė **Danguolė Survilaitė**, el.paštas: danguoles@club13.lt