

- > **Bendraukite** ir kalbėkite su bendruomenines paslaugas teikiančiomis organizacijomis, religinėmis grupėmis, mokyklomis, būsimais policininkais, medicinos ar teisės fakulteto studentais. Jei įmanoma, į tokius susitikimus pakvieskite ir tuos sergančiuosius, kurių sveikata pagerėjo ir kuriems gerai sekasi;
- > **Paskatinkite** vietinę žiniasklaidą papasakoti šizofrenija sergančių žmonių istorijas;
- > **Išreikškite** savo nuomonę apie įstatymus, kurie susiję su psichikos ligomis sergančiais ir jų globėjais;
- > **Išsiaiškinkite**, ar jūsų bendruomenėje yra kokių nors galimybių apgyvendinti sergančiuosius. Gal jūs galėtumėte kaip nors padėti;
- > **Bandykite** gauti lėšų šizofrenijos tyrimams;
- > **Savanoriaukite** nevyriausybinėje organizacijoje ar psichikos sveikatos centre, ligoninėje;

- > **Stiprinkite** ryšius su psichikos sveikatos ar socialinę paramą teikiančiomis organizacijomis;
- > **Platinkite** knygas, lankstinukus apie šizofreniją vietinėse bibliotekose, mokyklose, bendruomenės centruose, ligoninėse;
- > **Švieskite ir įtraukite** į veiklą psichikos sveikatos specialistus, kurie norėtų padėti.



**Versta iš:**

**SCHIZOPHRENIA.  
FACTS FOR FAMILIES**

Schizophrenia Society of Ontario  
130 Spadina Ave., Suite 302  
Toronto ON M5V 2L4  
Phone: 00-1-416-449-6830  
Fax: 00-1-416-449-8434  
E-mail: sso@schizophrenia.on.ca  
Website: www.schizophrenia.on.ca

*Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai*

*Ši informacija negali pakeisti specialistų konsultacijų ir patarimų.  
Tam, kad aptartumėte kiekvieną situaciją, susisiekite su specialistais.*

Tiražas 1 500 egz.  
Maketavo ir spausdino  
**Baltijos kopija**  
www.kopija.lt

*Rėmėjas*  
**Neįgalųjų reikalų departamentas prie  
LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos**

# Šizofrenija

## Faktai šeimoms



### Atstovavimas: Darbas, siekiant pokyčių

**Lietuvos sutrikusios psichikos  
žmonių globos bendrija**

*[registruota Teisingumo ministerijoje  
1997 m. kovo 27 d.]*

**Adresas Kaštonų g. 4, LT-01107 Vilnius  
Tel. (8~5) 262 8936, tel./faks. (8~5) 212 1656**

**Elektroninis paštas Lspzgb@takas.lt  
Internetinis puslapis www.Lspzgb.lt**

**Vilnius  
2008 m.**

**Išleista iš 2008 m. Neįgalųjų socialinės  
integracijos programos lėšų**

## Kas yra atstovavimas?

Atstovavimas – tai palaikymo ir paramos ieškojimas bei kita veikla, siekiant keisti situaciją. Atstovai dažnai suteikia balsą tiems žmonėms, kurie patys už save kalbėti negali.

Jei jūsų šeimos nariui neseniai diagnozuota šizofrenija, turbūt jau supratote, kiek svarbus yra visuomenės švietimas ir paciento atstovavimas.

Jei ilgai rūpinatės šizofrenija sergančiu artimuoju, didelė tikimybė, kad jūs – patyręs atstovas. Greičiausiai jūs labai stengėtės, kad gautumėte paramą ir pagalbą, ilgai ieškojote tinkamo gydymo bei susipažinote su paslaugomis bendruomenėje.

Atstovai gerai žino faktus, turi aiškų tikslą, rengia oficialius raštus bei visada siekia to, ką užsibrėžė. Šizofrenija – tai liga, kurią reikia atstovauti tam, kad būtų galima:

- > **Išsklaidyti** mitus apie ligą, šviesti visuomenę;
- > **Užtikrinti**, kad kiekvienas sergantis gautų kokybišką gydymą bei tinkamus vaistus;
- > **Užtikrinti** tinkamą finansavimą šizofrenijos tyrimams, bendruomeninėms paslaugoms;
- > **Skatinti** valstybės ir savivaldybės politikus skirti pakankamai dėmesio psichikos sveikatai.

Dauguma žmonių, kurie turi šizofrenija sergančių artimųjų, jaučia, kad daro pakankamai net ir neįsitraukę į atstovavimo veiklą. Tačiau atstovavimas gali teikti pasitenkinimą ir padėti gydymui. Šis lankstinukas suteiks keletą patarimų, kaip galėtumėte pradėti.

## Faktai: ką jums reikia žinoti

- > 1 žmogus iš 100 suserga šizofrenija;
- > Šizofrenija paveikia visų etnokultūrinių ir socialinių sluoksnių žmones;
- > Dažniausiai liga prasideda vėlyvojoje paauglystėje ar jauname amžiuje;
- > Šizofrenija – smegenų liga. Tai nėra blogo auklėjimo ar silpnos valios pasekmė;
- > Sunku numatyti, kas susirgs šia liga, tačiau gydytojai vis daugiau sužino apie genetinius veiksnius, kurie sukelia šizofreniją. Gal pavyks padėti susirgusiems žmonėms kuo anksčiau, kol liga dar nepridarė daug žalos;
- > Tiesiogiai su šizofrenija susijusios išlaidos – tai pinigai gydymui ir vaistams. Netiesioginės išlaidos – tai sumažėjęs žmonių, kurie rūpinasi sergančiuoju, darbingumas, jų patiriamas stresas.



## Nuo ko pradėti?

- > **Sužinokite** daugiau apie šizofreniją. Lankytės kursuose, skaitykite knygas, dalyvaukite seminaruose ir konferencijose;
- > **Nuspręskite**, ar norite dirbti vietiniame, regioniniame, o gal nacionaliniame lygmenyje;
- > **Nuspręskite**, kiek laiko tam galite skirti;
- > **Nuspręskite**, kurie klausimai jums aktualiausi. Pavyzdžiui, gydymo prieinamumas, bendruomeninės paslaugos, darbo vietų kūrimas ir įdarbinimas, visuomenės švietimas, sergančiųjų apgyvendinimas, tyrimai.

## Aš pasiruošęs... Kas toliau?

- > **Kalbėkite** apie ligą su visais, kas tik nori klausytis.
- > **Išsiaiškinkite**, kaip veikia psichikos sveikatos priežiūros sistema, kaip organizuojamas paslaugų teikimas jūsų bendruomenėje.
- > **Įsijunkite** į įvairių organizacijų, susijusių su psichikos sveikatos priežiūra, veiklą.

## Ką konkrečiai aš galiu daryti?

- > **Išsiaiškinkite**, ar psichikos sveikatos centre, poliklinikoje ar ligoninėje kas nors dirba „šeimos atstovavimo“ srityje. Jeigu ne, pabandykite suburti tokią grupę. Gal net pavyks gauti finansinę paramą.
- > **Rašykite** straipsnius apie šizofreniją. Juose stenkitės paneigti visuomenėje įsigalėjusius mitus apie šią ligą. Straipsnius publikuokite laikraščiuose ir kitose visuomenės informavimo priemonėse. Skambinkite į radiją, kai tiesioginiame eteri kalbama apie psichikos sveikatą;
- > Kai pastebite teigiamas žiniasklaidos, policijos ar bendruomenės narių pastangas, **padėkokite** jiems, pavyzdžiui, parašykite laišką, padėką;
- > **Susitikite** su vietinės valdžios atstovais;
- > Jei kalbate keliomis kalbomis, **verskite** lankstinukus ar kitą informacinę medžiagą;

