

2005 rudenio Nr. 1

Numeris išleistas iš
2005 m. Neįgaliųjų
socialinės integracijos
programos lėšų.

Pradėta leisti 2005 m.
rugsėjo mėn.



Lietuvos strikusios psichikos žmonių globos bendrija Informacinis leidinys

Darbo su šeimomis principai

Šeimos – priežiūros programos partneriai

Turinys

Darbo su šeimomis principai.....	1
Socialinis kapitalas ir šeimų judėjimas	3
Šizofrenija: mitai, požymiai, statistika	4
Šizofrenija: kaip reikėtų elgtis?	5
Šizofrenija: keletas rekomendacijų šeimai ir draugams	7
Jūsų pačių sveikatos palaikymas	8
Psichikos sveikatos istorinė apžvalga	10
Poezija	11
Įspūdžiai iš 2005 m. savarankiškumo stovyklos	11
Planuojamas seminarų ciklas	12

Šią informaciją parengė Pasaulinės šizofrenijos ir panašių sutrikimų draugijos nariai, bendradarbiaudami su žymiausias psichiatrais, dirbančiais su šeimomis. Čia išdėstyti principai yra pagrįsti tyrimo rezultatais, gautais į gydymo ir priežiūros procesą įtraukus šeimos narius. Jais nuosekliai paaiškinamas darbas su šeimomis. Tai ypatingai aktualu valstybėms, pajėgioms paruošti žmones dirbti su šeimomis. Šie principai apibrėžti kaip sudėtinė iniciatyvos „Šeimos - partneriai teikiant priežiūrą“ dalis. Pasaulinė šizofrenijos ir panašių sutrikimų draugija dirba su šia programa vertindama šeimų poreikius valstybėse, kur yra minimalus psichikos sveikatos priežiūros specialistų ir paslaugų skaičius.

Aktualiausią informaciją apie Pasaulinės šizofrenijos ir panašių sutrikimų draugiją rasite interneto tinklapyje www.world-schizophrenia.org

Darbo su šeimomis tikslai

- Derinant gydymą ir priežiūrą, pasiekti geriausią įmanomą

rezultatą.

- Palengvinti šeimos narių kančią, palaikant jų pastangas padėti mylimiems asmenims išgyti.

Darbo su šeimomis principai

1. Koordinuoti visas gydymo ir rehabilitacijos sudėtines dalis, kad visi dalyviai siektų tų pačių tikslų. Bendras darbas padeda gydymo komandai, į kurią įtraukiama ir šeima, suvokti bei sutarti dėl gydymo ir priežiūros tikslų. Tai padeda įveikti izoliaciją, kurią patiria tiek specialistai, tiek šeimos.
2. Skirti dėmesio socialiniams ir medicininiais sergančiojo poreikams. Nepakanka visą dėmesį skirti vien tik gydymui vaistais. Svarbu pagalvoti apie būsto sąlygas, įdarbinimo ar alternatyvaus užimtumo galimybes, ekonominę paramą, laisvalaikio ir socialinės paramos tinklą.
3. Organizuoti optimalią vaistų vadybą. Gydytojai

turėtų atidžiai sekti, kad vaistų nebūtų suvartojama per daug, ir stebėti nemalonų, bejėgiškumą keliantį šalutinį jų poveikį. Kartu su sergančiuoju ir jo šeima būtina nuolat peržiūrėti skiriamus vaistus. Švietimas apie vaistus bei nuolatinis įvertinimas (ypač kreipiant dėmesį į šalutinį poveikį) paskatins laikytis susitarimo.

4. Įsiklausyti į šeimas ir laikyti jas lygiaverčiais partneriais. Rūpindamiesi savo giminaičiu artimieji įgijo daug patirties, tad turi ko išmokyti ir specialistus. Šią patirtį būtina pripažinti ir deramai įvertinti. Siekdami efektyvesnio gydymo, supratimo ir empatijos, gydytojai turėtų konsultuotis su sergančiojo šeima visą gydymo ir priežiūros laiką. Bendravimas su šeimos nariais namų aplinkoje padeda užmegzti ryšį.
5. Ištirti šeimos narių lūkesčius.

a) *Lūkesčiai iš gydymo programos.* Kiekvienas šeimos narys gali turėti skirtingų lūkesčių. Jie gali

Darbo su šeimomis principai

Šeimos – priežiūros programos partneriai

**Lietuvos sutrikusios
psichikos žmonių
globos bendrija**

**Įregistruota Teisingumo
ministerijoje**

1997 m. kovo 27 d.

**A/s LT55 7044 0600 0031
9693 visoms valiutomis,
biudžetinė sąsk. LT18
7044 0600 0031 9680
“Vilniaus Bankas”
kodas 70440**

**Tel/ fax (8-5)
2121656, mob.
8 686 43 014,
Vrublevskio g. 6,
LT-01100 Vilnius**

būti nerealūs, tad svarbu paaiškinti, ką gydymo komanda tikisi pasiekti.

b) *Lūkesčiai dėl sergančiojo.* Praėjus tam tikram ligos etapui (ypač pradžioje), šeimos nariai gali tikėtis, kad sergantis greitai pradės gyventi savo ankstesnį gyvenimą. Tačiau šeima turi koreguoti savo lūkesčius ir užsibrėžti naujus tikslus. Reikia nuolat vertinti sergančiojo ir šeimos lūkesčius.

6. Įvertinti šeimos stipriąsias ir silpnąsias puses. Pernelyg lengva visą dėmesį sutelkti į šeimos problemas ir užmiršti jos stipriąsias puses. Faktas, jog šeima lieka kartu, jau rodo jos tvirtumą. Didelės stiprybės galima pasisemti artimiau susipažinus su sergančiuoju bei mokantis iš jo giminaičių išbandymų ir klaidų. Rūpinimasis asmeniu, turinčiu psichikos sutrikimų, turi savo emocinę kainą. Dažnai artimieji išgyvena nerimą ir depresiją. Į tai būtina atsižvelgti. Tai sumažina jų gebėjimą padėti sergančiajam.
7. Padėti spręsti šeimos konfliktus, jautriai reaguojant į kylančią įtampą. Šeimos narių patiriamas pyktis, nerimas ir kaltės jausmas reikalauja subtilaus atsako. Pyktį galima suvokti kaip užslėptą rūpinimąsi. Ragintume išreikšti nuoširdumą ir šiltus jausmus. Ska-tintintume laisvalaikio užsiėmimus,

kurių metu šeimos nariai ką nors veiktų kartu. Kai dėl priešišku santykių kyla konfliktas, gydytojas privalo nešališkai išklausti abi konfliktuojančias puses ir ieškoti kompromiso.

8. Atsižvelgti į praradimo jausmą. Šeimos nariai išgyvena su sergančiuoju sietų svajonių ir lūkesčių neišsipildymą. Jie jaučia, kad liga pakeitė jų artimąjį. Reikia pripažinti šią jų širdgėlą. Jiems reikalinga pagalba susitaikant su šiomis netektimis.
 9. Tinkamu laiku suteikti sergančiajam ir šeimai reikalingą informaciją. Įvadinė programa yra veiksminga įtraukiant šeimas; po to visą gydymosi laiką turi būti tęsiamas nuolatinis švietimas. Siekdami sava-laikio gydymo, gydytojai ir šeimos turi įvertinti sergančiojo individualius atkryčio požymius. Kiekviena šeima turi savų rūpesčių, kurių nevalia nepaisyti. Be to, gydytojas turėtų patarti šeimai lankyti paramos grupę.
 10. Parengti detalų krizių planą ir profesionalų atsaką. Kai šeima mano, kad jos nariui gresia atkrytis, jai turi būti sudarytos sąlygos kreiptis į gydymo komandą. Šeima privalo turėti laikiną planą bei pagrindinių specialistų ir tarnybų kontaktinius duomenis.
 11. Skatinti atvirą šeimos narių bendradarbiavimą.
- Kai kuriose šeimose nariams sudėtinga bendrauti tarpusavyje. Jie nemoka klausytis. Paprastai žmonės su psichikos negalia išstumiami iš pokalbių. Gydytojas turėtų pasiūlyti paprasčiausias taisykles, skatinančias atvirą bendravimą, ir padėti šeimos nariams jų laikytis.
12. Mokyti šeimos narius sisteminių problemos sprendimo būdų. Šis kognityvinis – biheivioristinis modelis labai vertingas padedant šeimai išspręsti pagrindines problemas, su kuriomis susiduriama rūpinantis žmogumi, turinčiu psichikos negalią. Kad šeimų pastangos būtų sėkmingos, prasminga mokyti jų narius taikyti problemų sprendimo būdus (pirmiausia paprasčiausioms problemoms spręsti).
 13. Skatinti šeimas plėsti savo socialinės paramos tinklą. Dėl ligos patirdamos našta, gėdą ir sumišimą šeimos neretai pasitraukia iš savo įprastų socialinės paramos tinklų. Iš pradžių šeimos gali bendrauti su artimųjų paramos ar iš šeimų sudarytomis problemų sprendimo grupėmis. Svarbu išlaikyti pusiausvyrą, kad rūpinimasis artimuoju neužgožtų viso gyvenimo. Socialinių įgūdžių ugdymas gali padėti sergantiesiems suaktyvinti socialinį gyvenimą. Ugdyti šiuos įgūdžius

Socialinis kapitalas ir šeimų judėjimas

Pagrindinis pranešimas

dažnai padeda pastarųjų broliai, seserys ir draugai.

14. Būti lankstiems tenkinant šeimos poreikius. Gydytojai praktikai gali dirbti su atskira šeima ar šeimų grupe. Jei reikia, šeimos nariai ir/ar sergantysis turi būti konsultuojami pavieniui. Sergančiam gali prireikti individualiai aptarti tam tikras su jo šeimos nariais nesusijusias problemas.
15. Užtikrinti šeimai lengvai prieinamą specialisto pagalbą, kai darbas su ja yra baigtas. Būtina, kad šeima turėtų konkretų kontaktinį asmenį, į kurį galėtų bet kada kreiptis. Kartais pakanka pokalbio telefonu. Kitais atvejais, norint padėti šeimai įveikti krizę ar pasikeitusią situaciją, reikia papildomų konsultacijų.

Versta iš:

PRINCIPLES FOR WORKING WITH FAMILIES, FAMILIES AS PARTNERS IN CARE PROGRAM;

World Fellowship for Schizophrenia and Allied Disorders;

124 Merton Street, Suite 507,
Toronto, Ontario, M4S2Z2, Canada,
info@world-schizophrenia.org

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai.

VI-oji dvišalė Pasaulinės šizofrenijos ir panašių sutrikimų draugijos konferencija:

„Šeimų judėjimo galia – dalijimasis žiniomis“

Socialinis kapitalas – palyginti nauja sąvoka. Ji apibūdina visuomeninę naudą, kylančią iš žmonių bendradarbiavimo. Pasaulio Bankas neseniai pradėjo vadovautis socialinio kapitalo pokyčiais, kad nustatytų, ar jo investicijos atskirose šalyse yra sėkmingos. Džiugu, kad pagrindinė tarptautinė ekonominė institucija pripažįsta socialinio kapitalo svarbą.

Darnios šeimos daugelyje visuomenių yra pagrindinis socialinio kapitalo šaltinis. Šeimų parama savo nariams yra labai svarbi pastarųjų psichikos sveikatai. Kiti šeimos vaidmenys - vertybių ir kultūros tradicijų perdavimas - taip pat yra svarbūs ir paprastai dera su šeimų teikiama apsauga bei parama.

Šeimų moraliniai (dažnai ir materialiniai) ištekliai yra baigtiniai. Jie priklauso nuo daugelio faktorių: bendruomenės pripažįstamų vertybių, šalies ekonominės situacijos, šeimų švietimo, teisinės šeimos apsaugos ir išteklių, kuriuos šalių vyriausybės skiria šeimoms palaikyti ir puoselėti. Pastaraisiais dešimtmečiais šeimos patiria didelę įtampą ir sunkumus. Paradoksalu, kad tuo pat metu bendruomenės ir šalių vyriausybės tikisi, jog šeimos gyvuos kaip ir anksčiau bei toliau prisidės prie visuomenės pažangos.

Pačioms šeimoms (ypač išgyvenančioms stresinę

situaciją) nelengva gauti paramą, net jei ji teisėtai joms priklauso – daugelyje pasaulio valstybių teisinės ir kitos nuostatos, apibrėžiančios pagalbą šeimai, yra netikslios ir sunkiai praktiškai įgyvendinamos. Šeimų judėjimai ir bendradarbiavimas gali padėti šeimoms gauti reikalingus išteklius, būtinus gerai atlikti jų vaidmenį ir keisti susiklosčiusią situaciją. Tai gyvybiškai svarbu, kad visuomenė išliktų.

Versta iš:

KEYNOT LECTURE ON SOCIAL CAPITAL AND THE FAMILY MOVEMENT, by Prof. Norman Sartorius, Geneva.

Sixth Biennial Conference of World Fellowship for Schizophrenia and Allied Disorders: „The Power of the Family Movement – Sharing the Knowledge“.

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai

Mūsų tikslai:

- atstovauti sutrikusios psichikos žmonėms ir siekti jiems pilnaverčio gyvenimo visuomenėje;
- ginti jų teises ir žmogiškąjį orumą, kovoti prieš jų diskriminaciją;
- siekti tobulinti ir plėsti medicininio aptarnavimo, reabilitacijos ir globos įstaigų sutrikusios psichikos žmonėms sistemą;
- siekti pagerinti socialinės paramos sistemą ir šeimų, globojančių sutrikusios psichikos žmones, gyvenimo sąlygas;
- steigti sutrikusios psichikos žmonėms užimtumo įstaigas bendruomenėje;
- steigti jiems darbo vietas.

Kas mes esame?

Mūsų bendrijos nariais gali tapti sutrikusios psichikos žmonės, jų šeimos nariai, specialistai, dirbantys arba norintys dirbti su sutrikusios psichikos žmonėmis, bei visi, kuriems priimtini mūsų siekiai ir tikslai.

Šizofrenija: mitai, požymiai, statistika



„Kai kurie žmonės gali būti įsitikinę, jog gyvena visai kitokį gyvenimą nei iš tiesų - jie gali manyti, jog yra labai turtingi, galingi, protingi arba kad jie yra kažkas kita nei iš tiesų yra. Kai kurie asmenys tiki, kad kiti nori juos nuskriausti.“

Šizofrenija: Požymiai

- Sutrikęs nenuoseklus mąstymas, trukdantis susikonsultuoti ir įsiminti dalykus.
- Balsai. Reguliariai girdimi vienas ar keletas įsakmių balsų. Jie yra tokie realūs, kad asmuo gali kalbėti su jais ir atsakyti jiems.
- Klaidingi įsitikinimai, kurie gali svyruoti.
- Kai kurie žmonės yra įsitikinę, jog gyvena visai kitokį gyvenimą nei iš tiesų – jie gali manyti, jog yra labai turtingi, galingi, protingi arba kad jie yra kažkas kita nei iš tiesų yra. Kai kurie asmenys tiki, kad kiti nori juos nuskriausti.
- Gali kisti žmogaus emocijos. Jos gali neatitikti situacijos – juokas iš liūdnuo dalykų... Arba gali atrodyti, jog šie asmenys neišgyvena jokių emocijų.
- Savo kūno ribų nesuvokimas.
- Negebėjimas patirti malonumą.
- Motyvacijos stoka.
- Stiprus nerimas.

Šizofrenija: Išsklaidykime mitus

- Šizofrenija nėra asmenybės susiskaldymas ar daugialypis sutrikimas.
- Gydant šizofreniją šiuolaikiniais vaistais kontroliuojami tik kai kurie šios ligos simptomai.

- Šizofrenija yra nuolatinis ilgalaikis smegenų sutrikimas.
- Žmonės įsivaizduoja, jog šizofrenija sergančiais asmenimis rūpinasi vyriausybė ir tai savaime suprantama. Tai klaidingas įspūdis. Daugeliui sunku gauti gydymą, o tie, kurie atsisakė gydymo, nes buvo pernelyg sutrikę, vėliau dažniausiai jo nebesulaukia.
- Šizofrenija sergantys asmenys nebūtinai yra smurtingi, tačiau jei nėra gydomi, mažuma gali tokiais tapti.
- Šie asmenys greičiau yra atsiskyrėliški ir drovūs.
- Jie labiau linkę žaloti save, o ne kitus.
- Bet koks asocialus šizofrenija sergančio asmens elgesys dažnai nėra valingas, bet yra smegenų sutrikimo rezultatas.
- Labiausiai išsivysčiusiose šalyse šizofrenija sergantiems asmenims skiriama 8 % vietų ligoninėse.
- Vienas iš dešimties šizofrenija sergančių asmenų nusižudo.
- Vienas iš keturių šizofrenija sergančių asmenų mėgina nusižudyti.

Laikas yra pagrindinis šizofrenijos priešas. Asmuo gęsta. Jis turi sunaudoti nepaprastai daug energijos kovodamas su paranojinėmis haliucinacijomis ir dėl gebėjimo tik minimaliai savimi pasirūpinti gyvenamas chaotišką gyvenimą. Tai šizofrenijos menas – sabotuoti bet kokius pozityvius pagalbos gestus.

- Gatvės žmogaus istorija, „Atsimenant mano brolių“, Elizabeth Swados.
New York Times laikraštis.
1991 m. rugpjūčio 18 d.

Versta iš:

www.world-schizophrenia.org

Vertė Kristina Jašinauskaitė

Šizofrenija: Statistika

- 3 milijonų gyventojų mieste 30 000 serga šizofrenija.
- 1 iš 4000 žemės gyventojų kasmet suseraga šizofrenija.
- Šizofrenija yra vienodai paplitusi visame pasaulyje: 1 atvejis 100 gyventojų.
- Tikimybė jums susirgti šizofrenija yra 1 iš 100.
- Šizofrenija vienodai serga tiek vyrai, tiek moterys.
- Dažniausiai susergama šiame amžiaus tarpsnyje – nuo 15 iki 30 metų.

Šizofrenija: kaip reikėtų elgtis?

Gali būti keista išgirsti ką nors klausiant: „Kaip reikėtų elgtis su asmeniu, sergančiu šizofrenija ar panašia liga?“ Tačiau daug žmonių nesuvokia, kas apsunkina bendravimą su minėtos negalios paliestu asmeniu. Plačioji visuomenė jaučiasi sutrikusi ir kartais tiesiog bijo užmegzti pokalbį su psichikos sutrikimų turinčiu žmogumi. Šeimoms ir plačiajai visuomenei siūlome keletą patarimų, kaip derėtų elgtis.

Kalbėti lėtai ir aiškiai

Patirtis išmokė, jog su asmenimis, sergančiais šizofrenija, turime kalbėti lėtai ir aiškiai – paprastais, trumpais sakiniiais, neskubėdami, kad įsitikintume, jog asmuo priima tai, ką sakome.

Kodėl šis būdas yra naudingas? Štai kaip paaiškina asmuo, sergantis šizofrenija: „Man sunku susikaupti, tad išgirstu tik dalį sakinio. Galbūt praklausau du ar tris žodžius. Dėlto man labai sunku suprasti. Neseniai dalyvavau šeimų išvykoje. Joje susitikau ir daugiau šeimų. Girdėjau viską, ką vienas žmogus sakydavo kitam. Garsai buvo tokie stiprūs, jog ėmė mane bauginti. Buvau sunerimęs ir dirglus. Jaučiau, jog noriu koku nors būdu apsiginti. Mano tėtis pasivedėjo mane į ramią vietelę, kur mudu išgėrėme arbatos. Apie tai nekalbėjome. Tiesiog sėdėjome ir gėrėme arbatą, pamažu ėmiau nurimti.“

Parengti struktūrą bei nurodymus

Šizofrenija sergantiems as-

menims reikia struktūruoto gyvenimo. Nusistovėjusi, iš anksto žinoma bei jaukumo suteikianti tvarka, yra tai, ko reikia tiems, kurių sveikatos būklė gyvenimą padaro nenuspėjamą. Patartina padėti tokiems asmenims susidaryti dienvartę ir nustatyti keletą užduočių, kurias reikėtų įvykdyti tam tikru dienos ar savaitės metu.

Ar įmanoma tą pasiekti? Esama šizofrenija sergančių žmonių, kurie yra labai neįgalūs ar kartas nuo karto tokiais tampa. Jie ne visada pajėgia gyventi pagal dienvartę, nors yra labai naudinga palaikyti įprastą tvarką. Tačiau kai jūsų giminaitis, klientas ar draugas stengiasi atlikti užduotį, bet nepajėgia jos užbaigti ar atlieka ją blogai, pati blogiausia išeitis (net jei esate ir labai nusi-vylęs) sakyti: „Nejau negali ką nors gerai atlikti?“ arba „Leisk, padarysiu!“. Suskaidykite užduotį į dalis, kad būtų įmanoma sėkmingai su jomis susidoroti - šitaip padėsite asmeniui suprasti, jog yra naudingas. Vienu metu duokite tik vieną nurodymą.

Palaikykite pusiausvyrą

Kai jūsų giminaitis ar pažįstamas žmogus išgyvena ypatingai sunkų metą, galite pasijusti lyg žengtumėte per dūžtantį ledą. Šiuo metu turėtumėte sukaupti visą savo energiją, kad palaikytumėte jų pasitikėjimą, tuo pat metu palaikydami pusiausvyrą namuose. Štai keletas pasiūlymų, kaip pasiekti minėtą tikslą:

- Būkite draugiškas.
- Būkite priimantis.

- Padrąsinkite.
- Atraskite laiko išklaudyti.
- Įtraukite juos.
- Elkitės su jais pagarbiai.

Plačioji visuomenė turėtų priimti šiuos elgesio būdus.

Reikėtų vengti:

- Būti globėjišku.
- Būti kritišku.
- Situacijų, kuriose minėti asmenys pasijustų nepatogiai.
- Būti paniurusiu.
- Ginčų su jais ar kitais asmenims jiems girdint.
- Skaityti jiems paskaitą ar per daug kalbėti.
- Įsivelti su jais į sudėtingas situacijas.

Kai ištinka krizė

Sergant šizofrenija anksčiau ar vėliau ištinka krizė. Kai taip atsitinka, galime kai ką padaryti, kad sušvelnintume ar išvengtume nelaimės. Štai keltas patarimų:

- Atminkite, jog negalite žinoti aštrios psichozės priežasties.
- Nepamirškite, jog asmuo gali būti išgąsdintas savo jausmų ir negebėjimo savęs kontroliuoti.
- Neišreikškite susierzinimo ir pykčio.
- Nešaukite.
- Nenaudokite sarkazmo kaip ginklo.
- Pašalinkite dirgiklius – išjunkite televizorių, radiją, indų ploviklį ir pan.

- Paprašykite atsitiktinių lankytojų pasitraukti – kuo mažiau žmonių, tuo geriau.
- Venkite ilgalaikio tiesioginio akių kontakto.
- Venkite liesti asmenį.
- Atsisėkite ir paprašykite, kad asmuo atsisėstų.

Aplinkybių pokyčiai

Dažnai giminaitis ar draugas atitrauks ar bandys keisti padėtį nieko neperspėjęs. Socialiniai darbuotojai ir kiti psichikos sveikatos specialistai yra linkę sakyti tėvams: „Leiskite jam prisiimti atsakomybę už savo veiksmus“ arba „Tai padės jai įgyti patirties“. Tokie patarimai liudija, jog daug žmonių, kurių darbas yra padėti kitiems, nesuvokia šizofrenijos prigimties. Mūsų patarimas yra kitoks.

Iš patirties žinome, kad daugelis šizofrenija sergančių asmenų nepajėgia informuoti kitus apie tai, kas vyksta. Jei į tai neatsižvelgsime rizikuojame susidurti su dar didesniais nemalonumais, su kuriais teks dorotis, kai išryškės minėto neveiklumo pasekmės. Jei negauna pensijos ar pašalpos, žmogus praranda pragyvenimo šaltinį. Neapmokamos sąskaitos. Nesumokami mokesčiai ir žmogus iškeldinamas. Nepasirūpinama nuosavybe. Netvarkomi namai. Patariame pasirūpinti šiais reikalais, jei įtariate, kad jūsų draugas ar giminaitis to nepajėgia.

Siūlyti pasirinkti

Žmonėms patinka jausti, kad jie kontroliuoja savo gyvenimus. Kartais sunku įtikinti

Šizofrenija: kaip reikėtų elgtis?

Su asmenimis, sergančiais šizofrenija, turime kalbėti lėtai ir aiškiai - paprastais, trumpais sakiniais, neskubėdami, kad įsitikintume, jog asmuo priima tai, ką sakome.

Kartais asmuo gali būti sunerimęs ir užsisklęsti, pasišalinti. leiskime žmonėms atsitraukti, bet palikime duris atviras. Galime paprašyti, kad jie pakviestų mus, kai bus tam pasirengę.

asmenis, sergančius šizofrenija, daryti tai, kas jiems yra geriausia. Todėl naudinga pasiūlyti pasirinkti. „Ar eisi pasivaikščioti dabar, ar po pietų?“ Galime pasiūti eiti pasivaikščioti, nusiprausti po dušu ar bet kokią kitą veiklą, kuri mums atrodo naudinga ar maloni.

Šizofrenija sergančių asmenų jausmai dažnai ir greitai patiria greitai kinta. Tad esamą akimirką asmuo gali atsiskyti daryti, ko yra prašomas, tačiau gali sutikti tą padaryti vėliau – tą pačią dieną ar savaitę.

Ėjimas pas gydytoją

Štai kaip šizofrenija sergantis asmuo nusako savo perspektyvą: „Daug mano pažįstamų skundžiasi, jog psichiatrai tėra tinkami išrašyti piliules ar daryti injekcijas. Galbūt tai tiesa. Atrodo, jog kai kurie žmonės, atėję pas psichiatrą, nori gauti tikrų patarimų. Jie norėtų kalbėti apie savo gyvenimo sąlygas, galimybę sugrįžti į darbą, apie tai, kaip jie jaustųsi - ar turėtų jėgų, jei pabandytų. Nežinau, ar nors vienas pažįsta psichiatrą, galintį tokiu būdu padėti. Dažniausias psichiatrų atsakymas: „Susitikite su socialiniu darbuotoju“. Tačiau vienas iš žmonių, kuriuos sutikau eidamas pas socialinį darbuotoją, pasakė, jog atėjęs susitikti su socialiniu darbuotoju, niekada jo neranda. Mano bėda ta, jog vos tik ateinu prie kabineto durų, imu baisiai nerimauti, o kai pagaliau sulaukiu gydytojo kvietimo „Už-eikite“, tenoriu vienintelio dalyko – pabėgti! Šiuo atveju gydytojas paklausia: „Kaip

jaučiatės?“, atsakau: „Gerai“ ir toliau šitaip atsakinėju į visus man pateiktus klausimus. Gydytojas stengiasi padėti, o aš jaučiu, kad tuoj pratrūksiu. Taigi manau, kad visi mano psichiatrai tėra tinkami išrašinėti piliules.“

Atostogų metas

„Labai baiminuosi atostogų meto, kai šeimos ketina susirinkti, valgyti ir gerti, tiesiog džiaugtis būdamas drauge. Man toks metas sugražina šiuos jausmus - nusivylimą, apmaudą, liūdesį – ir sukelia daugelį kitų emocijų. Daugelį metų Kalėdos nebuvo gera šventė nei man, nei mano šeimai. Buvo laikas, kai mano brolis gulėjo ligoninėje; kai jis buvo namuose, tačiau labai nestabilus; kai per atostogas vėl turėjo būti guldomas į ligoninę; kai susilaukdavome policijos. Jei aš to bijojau, tai ką gi turėjo išgyventi jis? Kai jis mano, jog iš jo daug tikimasi, keletą valandų puikiai tvarkosi, bet po to palūžta – užsidaro savyje arba pernelyg susijaudina ar sunerimsta. Praeitais metais kiekvienas lankančių šeimų narys pasikviesdavo mano brolių pasišnekučiuoti akis į akį. Tai turėjo šioki toki poveikį. Jis bent jau suvokė, kad juo rūpinamasi. Tačiau atėjęs metui drauge vakarėniauti, jis užsisklęsdavo savo kambaryje. Jis tiesiog negalėjo pakelti didelio triukšmo, žmonių pokalbių nuotrupų – to buvo jam per daug.“

Pabaigos mintys

Ar padedate nusilpusioms senutėms pereiti gatvę? Pasinaudokite šia nuostata apmąstydami savo elgesį ir

bendravimą su šizofrenija sergančiu asmeniu, galbūt gyvenančiu netoli jūsų. Tai nereiškia, jog turite būti pernelyg draugiški, bet neignoruokite jų. Įtraukite juos į pokalbį, tačiau nebūkite įkyrūs. Šizofrenija sergantys (kaip ir fiziškai silpni) asmenys negali savęs apginti tiek, kiek fiziškai ir psichiškai stiprūs žmonės.

Kai kurie žmonės vartoja vaistus didelėmis dozėmis. Tai padaro jų kalbą neaiškia arba sulėtina jų reakciją (dažnai aplinkiniai tai painioja su girtuokliavimu).

Atsižvelkime į tai, jog kartais asmuo gali būti sunerimęs ir užsisklęsti, pasišalinti. Leiskime žmonėms atsitraukti, bet palikime duris atviras. Galime paprašyti, kad jie pakviestų mus, kai bus tam pasirengę. Pasiūlykime jiems pyrago, įteikime gėlę ar atlikime kokį nors draugystę liudijantį gestą. Dažniau nusiųskime ar įteikime pasveikinimą ar atviruką su trumpa draugiška žinute.

Versta iš:

www.world-schizophrenia.org

Vertė Kristina Jašinauskaitė

Šizofrenija: keletas rekomendacijų šeimai ir draugams

- Ramiai ir apgalvoję darykite visa, ką galite, kad įtikintumėte savo giminaitį vartoti jam paskirtus vaistus.
- Sukurkite ramią, palaikančią, nestresinę atmosferą.
- Suderinkite savo lūkesčius su realybe.
- Venkite būti pernelyg tyrinėjantis ar smalsus skatindamas asmenį pasidalinti mintimis ir patirtimi.
- Venkite nereikalingų argumentų - ypač tų, kurie liečia asmens haliucinacijas. Turėtumėte duoti suprasti, jog žinote, kad asmens įsitikinimai yra nuoširdūs, nors jūs ir negalite kartu su jais to paties išgyventi.
- Stenkitės visada būti mandagus ir ne-dominuoti. Asmeniui gali būti sunku pakelti jūsų susijaudinimą, entuziazmą ar pyktį, kurį jums sukėlė dienos įvykiai.
- Palaikykite asmens gyvenimo struktūrą: reguliarus kėlimasis, asmens higiena ir pan.
- Atminkite, jog daugelis šiame asmenyje jums nepatinkančių dalykų yra ligos simptomai. Atskirkite juos nuo paties asmens. Jo ar jos negebėjimas nusiprausti po dušu nėra vien valios stoka.
- Įtraukite asmenį į namų ruošos darbus – valgio gaminimą, skalbimą, sodo darbus. Vienu metu paveskite tik vieną užduotį.
- Šizofrenija sergantiems asmenims labai sunku dalyvauti gausniuose susibūrimuose. Paskatinkite juos dalyvauti tuose, kur susirenka du ar trys žmonės.
- Dažnai asmuo yra labai vienišas, mat dėl ligos simptomų nutrūksta ankstesnės draugystės. Šeimos nariai dažnai yra vieninteliai šių asmenų draugai.
- Kai sunkumų padaugėja, naudinga lankyti paramos grupes, kuriose susitinkama su tais, kuriems pavyko išspręsti panašias problemas. Pasidalinimas su kitais dažnai atnaujina viltį ir jėgas.

Atminkite, jog daugelis šiame asmenyje jums nepatinkančių dalykų yra ligos simptomai. Atskirkite juos nuo paties asmens. Jo ar jos nesugebėjimas nusiprausti po dušu nėra vien valios stoka.

Versta iš:

www.world-schizophrenia.org

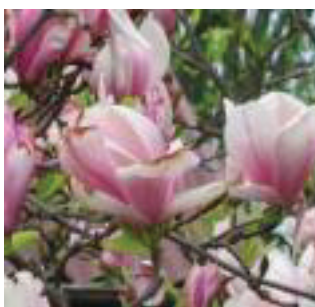
Vertė Kristina Jašinauskaitė



Jūsų pačių sveikatos palaikymas

Šeimų nariams, besirūpinantiems giminaičiais, kenčiančiais nuo psichikos sutrikimų

Kai kuris nors šeimos narys sunkiai suserga, sutrikdoma visos šeimos įprastinė gyvensena ir elgesys. Kiekvienas šeimos narys turi prisitaikyti prie naujos tikrovės.



Ižanga

Pernelyg dažnai šeimos, kurių nariai kenčia dėl smegenų sutrikimų, nustoja rūpintis savo sveikata. Šeimos nariai taip stipriai emociškai išgyvena tai, kas vyksta, jog nebesuvokia, jog patys yra persitempę.

Ši medžiaga paremta pasaulio šeimų patirtimi.

Kai šeimos narys suserga sunkia liga, visa šeima pereina įvairius etapus. Pirmiausia išryškėja netikėjimas ir neigimas, netrukus po jų – kaltės jausmas ir pyktis. Kai susergama smegenų liga, pvz., šizofrenija, išgyvenami tie patys jausmai ir emocijos. Skiriasi tik laikas, kurio reikia, kad psichikos liga būtų atpažinta, ir poreikis ieškoti pagalbos.

Tikimės, jog čia pateikti patarimai padės šeimoms geriau suvokti, jog natūralu išgyventi netektį, gėdą bei širdgėlą ir esama būdų, kaip laikui bėgant pranokti šiuos jausmus.

Neigimas

Kai artimiesiems diagnozuojama šizofrenija, dauguma žmonių išgyvena neigimo etapą.

Kaltinimas

Kartais šeimos savo situacijoje ieško atpirkimo ožių. Dažnai jais tampa gydytojai psichiatrai. Kartais pati auka ima save kaltinti. Kuo greičiau visi suvokia, jog tikrasis priešas yra smegenų sutrikimas, tuo greičiau gali pradėti bendradarbiauti vieni su kitais ir dirbuotis, kad asmuo pasveiktų.

Gėda

Norint susitaikyti su gėdos

jausmu, būtina įvertinti, koks buvo jūsų požiūris į psichikos ligą prieš susergant. Jei prieš tai išgyvenote gailėstį ir užuojautą, neturėsite jokių problemų dėl gėdos. Jei į psichikos ligą žvelgėte baimindamiesi, ypatingai varždamiesi ar su siaubu, jums bus sunku pranokti kaltės jausmą. Atminkite, jog prieš 30 metų žmonės jausdavo gėdą, kai jų giminaitis susirgdavo vėžiu. Apie tai būdavo kalbama pašnibždomis, nes tai baugino žmones, kėlė jiems siaubą. Šiandien niekas nebesigėdi vėžio. Dėl švietimo, didesnio supratingumo bei medicinos žinių visuomenė susitaiko su pribloškiančiomis ligomis. Po kurio laiko taip bus ir su šizofrenija.

Galite nepajęgti kam nors prasitarti, jog kažkas jūsų šeimoje serga šizofrenija, tačiau atsiprašinėdami už savo giminaičio elgesį arba nutylėdami, tik dar labiau paaštrinsite problemą. Išsipašakokite geriems draugams, kurie jus palaikytų.

Kartais sunku atrasti žodžių. Vadinti šizofreniją „psichikos išsekimu“ ar „mąstymo sutrikimu“ tėra ižanga į tolesnį aiškinimą, jei jums sunku prisiversti ištarti žodį. Šiek tiek aptarkime simptomus. Jūsų draugai, kaip ir jūs kadaise, norės sužinoti, ką reiškia šizofrenija. Galbūt jūs norėtumėte lankyti savipagalbos grupę, kur galėtumėte su pasitikėjimu išsakyti savo problemas, laisvai dalintis savo patirtimi ir baimėmis.

Daugelyje šalių šizofrenijos šeimų organizacijos turi pagalbos linijas - jūs galite papasakoti apie savo situaciją, teirautis informacijos.

Kaltė

Kai kas nors suserga, šeimos nariai nori žinoti, kaip liga išsivystė. Jau nuo seno visuomenė buvo klaidingai įsitikinusi, kad psichikos ligos susijusios su šeimos gyvenimu ar praeities įvykiais. Taigi žmonės sugaišta nesuskaičiuojamas valandas domėdamiesi, ar kokiu nors paslaptingu būdu jie nėra kalti dėl šios ligos. Abejotina, ar šeimos galėtų išvengti šių sielos tyrinėjimų, tačiau labai svarbu, kad jos pranoktų šią pirminę reakciją.

Klausydamiesi kompetentingo pranešėjo savipagalbos grupėje (Pasaulinė šizofrenijos ir panašių sutrikimų draugija gali suteikti jums informacijos ir padėti susisiekti su vietine grupe), žiūrėdami dokumentinius filmus ar klausydamiesi radijo laidų apie šizofreniją, kalbėdamiesi su kitomis šeimomis, susiduriančiomis su panašiomis problemomis, jūs suvoksitė, kad jūsų niekas nekaltina. Vis daugiau tyrimų patvirtina, jog šizofrenija yra biologinė smegenų liga, kurios priežastis dar nėra žinoma.

Dažnai žmonės jaučiasi kalti, kad jie yra sveiki, o jų mylimas asmuo serga. Ypač dažnai tą išgyvena broliai ir seserys. Sunku džiaugtis savo sėkme – pirmuoju darbu, koledžu, santykiais su draugais, kai tavo brolis ar sesuo viso to neturi. Paradoksalu, kad visa tai gali sumažinti jūsų pačių savivertę. Gali atrodyti, jog tėvai neįvertina jūsų pasiekimų, nes nenori nuliūdinti asmens, kuris serga. Artimų draugų palaikymas gali padėti jums atgauti savigarbą ir gebėjimą didžiulius savo pasiekimus.

Jūsų pačių sveikatos palaikymas

Šeimų nariams, besirūpinantiems giminaičiais, kenčiančiais nuo psichikos sutrikimų

Tėvai neturėtų nepaisyti savo sveikų vaikų.

Pyktis

Natūralu išgyventi stiprias emocijas, kai jūsų įtarimus patvirtina diagnozė – smegenų sutrikimas. Reikia išsąmoninti, jog šis pyktis gali žlugdyti kitus šeimos narius lygiai taip kaip ir jus. Jūsų sergantis giminaitis taip pat pajus labiau įtemptą stresinę aplinką.

Kai užplūsta pyktis ir sielvaratas, kiek įmanoma taikiesniu būdu išlaisvinkite savo šeimą nuo šių emocijų. Tai gali vykti per didžiulį fizinį aktyvumą. Vienas giminaitis nusipirko seną boksininko maišą ir pasikabino savo garaže. Kita giminaitė verčiau važiuotų į ramią vietelę, kur galėtų išsišaukti ir išlaisvinti susikaupusią įtampą. Dar kiti paprasčiausiai pasirinktų ilgą pasivaikščiojimą ar bėgimą. Kiekvienas turėtų patirti išlaisvinimą per ašaras.

Nė vienas iš mūsų nėra tobulas. Tad besirūpinant sergančiu giminaičiu bus akimirkų, kai jūsų pyktis pratrūks ir iš nevilties pakelsite balsą. Stenkitės nors kiek susivaldyti.

Priėmimas

Į ligos priėmimą dažnai žvelgiama kaip į resignaciją, įrodymą, jog atsisakoma su ja kovoti. Asmenys, kuriems buvo patvirtinta diagnozė, dažnai jaučia, jog nepajėgia jos priimti.

Susitaikyti su smegenų sutrikimu – tai žinoti apie stigmą ir baimę, su kuria visuomenė į tai žvelgia. Jei priimate tai, ką žmonės kalba apie galimą ilgą ligos trukmę, ima griūti jūsų ateities planai ir svajonės. Kartais šeimos,

nepaisydamos apribojimų, kuriuos dėl ligos patiria jų giminaitis, dėl jų siekia tų pačių tikslų. Ne tik sergantis asmuo, bet ir visa šeima turi susitaikyti su negalia, kurią sukelia šizofrenijos simptomai, vis dar išlaikydama viltį dėl ateities. Kai tai įvyksta, net ir nedidelis pagerėjimas gali džiuginti ir sustiprinti optimizmą. Tam reikia laiko. Turite suvokti, jog privalote priimti tai, kas įvyko, bet iš tiesų prireiks daug laiko, kol pajusite, jog priėmėte. Žinios gali padėti šeimai suprasti ir pradėti priimti. Priimti nereiškia palaidoti viltį. Tai reiškia sumažinti nevilčių, kurių sukelia nerealiūs siekimai.

Laimė

Sunku džiaugtis net laimingomis akimirkomis. Kartais atrodo, jog nėra tokių akimirkų. Tenkindami savo giminaičio poreikius esame tokie užsiėmę, jog pasijuntame išsekę. Šeimos patyrė, jog įmanoma pajusti nors šiek tiek laimės, jei gyvenimas tarsi suskirstomas į atskiras dalis. Tokiu būdu jos priverčia save nesijaudinti dėl to, kas gali įvykti rytoj. Tad šiandien gali pasidžiaugti laimingomis akimirkomis.

Daugeliui šeimų išgyventi sunkius laikotarpius padėjo humoro jausmas. Juokas išties veikia terapiškai, kol juokiatės visi kartu. Periodiški atsitraukimai nuo jūsų giminaičio gali atkurti jūsų jėgas. Būtų gerai, jei tėvai turėtų atskiras atostogas. Jei šiuo metu tai neįmanoma, tai kiekvienas šeimos narys visgi būtinai turi atrasti metą atgaivai nuo visų rūpesčių.

Globa

Kartais globėjas tampa per daug globėjiškas stengda-

masis kompensuoti tai, ko neteko savo giminaityje. Asmeninis skausmas sušvelnėja ėmus visiškai valdyti artimo žmogaus gyvenimą. Asmuo, dažniausiai mama, taip susitapatina su savo, kaip globėjos, vaidmeniu, jog su savo suaugusiu sūnumi ar dukterimi ima elgtis kaip su vaiku. Tai pragaištinga ne tik globėjui, bet kelia stresą ir šizofrenija sergančiam asmeniui. Moto turėtų būti: „Saikinga globa“.

Žinios

Kuo daugiau sužinote apie šizofreniją, tuo labiau suvokiate, kad nesate vieni. Remiantis JAV Nacionalinio psichikos sveikatos instituto statistika, daugumos psichikos ligų paplitimas siekia 5 %. Šizofrenija paplitusi santykiu 1:100. Jūsų žinios bus jūsų ginklas prieš bet koki neišmanymą, su kuriuo teks susidurti. Būsime patenkinti galėdami perteikti savo žinias.

Prisitaikymas

Kai kuris nors šeimos narys sunkiai suseraga, sutrikdoma visos šeimos įprastinė gyven-sena ir elgesys. Kiekvienas šeimos narys turi prisitaikyti prie naujos tikrovės. Kadangi šizofrenija yra liga, kuri labai susijusi su emocijomis ir suvokimu, labai svarbu, kad šeima reaguotų kuo mažiau išreikšdama emocijas. Taip pat labai svarbu, kad sergantis asmuo nesijaustų paliktas dėlto, kad visi yra labai suglumę. Būtinai tylios meilės ir pagarbos apraiškos tarp visų šeimos narių.

Versta iš:

www.world-schizophrenia.org

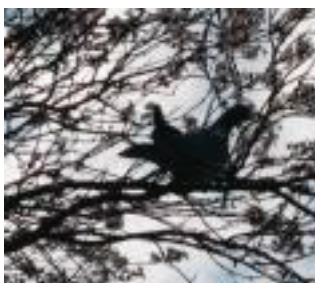
Vertė Kristina Jašinauskaitė



Pernelyg dažnai šeimos, kurių nariai kenčia dėl smegenų sutrikimų, nustoja rūpintis savo sveikata. Šeimos nariai taip stipriai emociškai išgyvena tai, kas vyksta, jog nebesuvokia, jog patys yra persitemę

Psichikos sveikatos istorinė apžvalga

**Psichikos sutrikimai
paliečia visus visų
tautų žmones.**



Žmonės gali būti sėkmingai gydomi. Išgydoma apie 60% sergančiųjų depresija; iki 60% pacientų pradeda vartoti mažiau narkotinių ir psichotropinių medžiagų; iki 73% pacientų, sergančių epilepsija, išsivaduoja nuo priepuolių; iki 77% pacientų, sergančių šizofrenija, išvengia atkryčių.

Kas ketvirtas žmogus tam tikru gyvenimo laikotarpiu kenčia nuo psichikos ar neurologinių sutrikimų. Šiuo metu apie 450 milijonų pasaulio žmonių turi šių sutrikimų. Apie 24 milijonai kenčia nuo šizofrenijos, apie 121 milijonas – nuo depresijos, apie 50 milijonų – nuo epilepsijos. Kasmet nuo 10 iki 20 milijonų žmonių mėgina nusižudyti, iš jų maždaug 1 milijonui pavyksta tą padaryti.

Psichikos sutrikimai paliečia visus visų tautų žmones. Neuropsichiatriniai sutrikimai sudaro trečdalią visų sveikatos sutrikimų. Štai jų procentinė išraiška pasaulio regionuose: Afrika -18%; Europa – 43%, Šiaurės ir Pietų Amerika – 43 %; Pietryčių Azija - 27%; Rytinis Viduržemio jūros regionas – 27%; Vakarinis Ramiojo Vandenyno regionas – 31%.

Žmonės nesulaukia reikalingos pagalbos dėl šių aplinkybių:

1. Išteklių trūkumo;
2. Baimės ieškoti pagalbos (tyrimas Australijoje parodė, kad net ir tuo atveju, kai pagalba yra pasiekama bei įperkama, tik 35% žmonių, turinčių psichikos sutrikimų, kreipiasi į specialistus);
3. Psichikos sveikatos politikos nebuvimo (psichikos sveikatos politikos išvystymas Pasaulinei Sveikatos Organizacijai priklausančiuose regionuose procentine išraiška: Afrika - 48%; Europa – 63 %; Šiaurės ir Pietų Amerika – 62 %;

Pietryčių Azija - 56%; Rytinis Viduržemio jūros regionas – 68%; Vakarinis Ramiojo Vandenyno regionas – 48%).

Sprendimą galime rasti

Žmonės gali būti sėkmingai gydomi. Išgydoma apie 60% sergančiųjų depresija; iki 60% pacientų pradeda mažiau vartoti narkotinių ir psichotropinių medžiagų; iki 73% pacientų, sergančių epilepsija, išsivaduoja nuo priepuolių; iki 77% pacientų, sergančių šizofrenija, išvengia atkryčių.

Žingsniai pirmyn:

- Kuo greičiau pradėti gydyti.
- Padaryti prieinamus psichotropinius vaistus.
- Suteikti pagalbą bendruomenėje.
- Šviesti visuomenę.
- Įtraukti bendruomenes, šeimas ir vartotojus.
- Sukurti nacionalines strategijas, programas ir teisinę bazę.
- Vystyti žmogiškuosius išteklius.
- Stiprinti ryšius su kitais sektoriais.
- Nuolat stebėti psichikos sveikatą bendruomenėje.
- Remti mokslinius tyrimus.

Pagalbos schema:

Medicininė pagalba: ankstyvas atpažinimas; informacija apie psichikos sutrikimus ir jų gydymą; medicininė priežiūra; hospitalizacija.

Reabilitacija: socialinė parama; švietimas; profesinė reabilitacija; dienos globa; ilgalaikė priežiūra; dvasiniai poreikiai .

Bendruomenė: stigmos ir diskriminacijos vengimas; socialinė integracija; žmogaus teisės.

Šeima: priežiūros įgūdžiai; šeimų susitelkimas; bendradarbiavimas su šeimomis; parama krizių atvejais; finansinė parama; paslaugos namuose.

Versta iš:

„THE MENTAL HEALTH STORY“, copies of the World Health Report 2001, *Mental Health: New Understanding, New Hope can be obtained through bookorders@who.int, www.who.int/whr, e-mail whr@who.int*

„PSICHIKOS SVEIKATOS ISTORIJA“, kopijos iš 2001 m. Pasaulinio sveikatos pranešimo: *Naujas supratimas, nauja viltis gali būti įgyti per bookorders@who.int, www.who.int/mental_health, e-mail mnh@who.int*

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai

Poezija

BORISAS PUZINAS
Aukštelkė

*Buvo laikas, kai Juodkrantėj maudžiaus,
Bangos nunešė jūron toli.
Lyg žuvis smėly orą aš gaudžiau, -
Tik kapstais, o išplaukt negali.*

*Tada plaukti ėmiau įstrižai aš,
Taip prie kranto pavyko pasukt.
Tos akimirkos – žiaurios ir žavios,
Teko „gelbėkit, žmonės!“ sušukt.*

*Bet stovėjo visi abejingi,
Tad ir melstis pradėjau slapčia.
Ir atsiminiau motiną, Ingą, -
Joms tai būtų didžiulė kančia.*

*Kai paporinai šitai choristams,
Varanavičienei – lemenai:
„Jėzau, Jėzau, koksai aferistas,
Poilsio vos nesugadinai...“*

*Šitiek metų vandens nutekėjo,
Vado šimtmetį šventė tada.
O verčiau gal nuskęsti reikėjo,
Nes gyvenimas – skurdas, rauda.*

REGINA ROŽIENĖ
Naujoji Akmenė

Rudens vėjas

*Vėjas pageltusį lapą paglostė,
Liepos lapus suskaičiavo.
Beržo kamieną sūkuriu apjuosė
Ir užmetė voratinklių skarą.*

*Ažuolo lapais nusistebėjo,
Pušelei pamerkė akį,
Greit išitraukė paletę
Ir vienu potėpiu užrašė:
Sveikas, spali!*

Drebulėlė

*Drebulėle, ko taip drebi?
Gal rudenio vėjas per šaltas?
Baigia lapai pageltę nukrist,
Nieks nepaklaus: „Kas čia kaltas?“*

*Pušys išdidžios regėjo,
Kaip tu drebėti nustojai.
O, drebulėle baikščioji,
Rugsėjo žirgai tavo lapais išjojo...*



Įspūdžiai iš 2005 m. savarankiškumo stovyklos (Vilniaus sk. „Prieš vėją“)

Labai gerai praleidome laiką,
pailsėjome. Oras buvo geras.
Dėkojame organizatoriams.

(Ada)

Buvo gera saulė, šilta jūra!
Ačiū už gerus koncertus, bet
esu pavargusi, nes keturių
valandų miego man per
maža.

(Aldona)

Labai labai ačiū už gerai pra-
leistą laiką. (Gediminas)

Laikas prabėgo kaip vėjas!
Ačiū jums, Marija, už gerai
praleistą laiką, ačiū Jūrai! Aš
Jus visus labai myliu. Su♥.

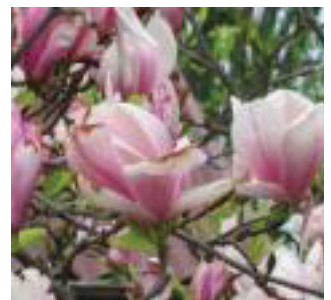
(Vita)

Ačiū, Marija, už nuoširdų
priėmimą, gerą mitybą. Oras
prie jūros buvo labai geras.

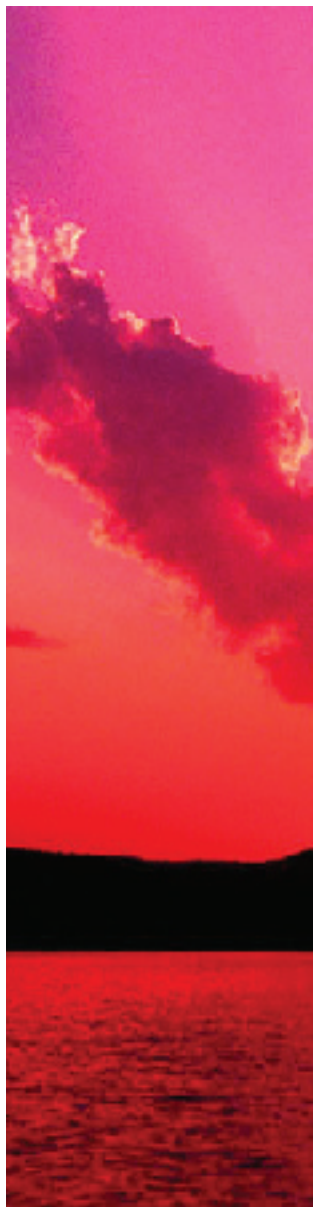
(Natalija)

Jūra ir saulėtos dienos -
Poilsis buvo nuostabus.
Kai to nori kiekvienas,
Teapsilanko bendrijoj mūs.

(Olegas)



Planuojamas seminarų ciklas „NERA SVEIKATOS BE PSICHIKOS SVEIKATOS“



Numerį rengė
Kristina Jašinauskaitė

Tiražas 1000 egz.

Spausdino UAB Ignalinos
spaustuvė. Laisvės g. 71,
Ignalina. Tel. 8-386 52071.

Sudarytas pagal Europos psichikos sveikatos veiksmų planą (12 sričių).

2005 metais

I seminaras 2005 09 07 – skirtas Pasaulinei savižudybių prevencijos dienai (KMU)

„PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ IR SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA“

II seminaras 2005 10 05 – skirtas Pasaulinei psichikos sveikatos dienai (Vilniuje)

„SUVOKIMO APIE PSICHIKOS SVEIKATOS SVARBĄ FORMAVIMAS“

III seminaras 2005 11 22 – skirtas Tolerancijos dienai

„TINKAMAS PIRMINĖS PSICHIKOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS UŽTIKRINIMAS“

IV seminaras 2005 m. gruodis – skirtas Europos psichikos sveikatos politikai

„VISUOMENĖS PSICHINĖS GEROVĖS UGDYMAS“

2006 metais

V seminaras 2006 m. vasaris – skirtas Pasaulinei ligonių dienai

„KOVA SU NEIGIAMU VISUOMENĖS POŽIŪRIU IR DISKRIMINACIJA“

VI seminaras 2006 m. balandis – skirtas Pasaulinei sveikatos dienai

„VEIKLOS, ORIENTUOTOS Į PAŽEIDŽIAMO AMŽIAUS ŽMONIŲ POREIKIUS, SKATINIMAS“

Rengiamas kartu su Kauno medicinos universiteto klinika, Valstybiniu psichikos sveikatos centru ir kt.

VII seminaras 2006 m. birželis

„EFEKTYVI PRIEŽIŪRA, SIŪLOMA RIMTŲ PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ TURINTIEMS ASMENIMS KARTU SU BENDRUOMENĖJE TEIKIAMOMIS PASLAUGOMIS“

VIII seminaras 2006 m. rugsėjis

„PARTNERYSTĖS TARP SEKTORIŲ KŪRIMAS PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE“

IX seminaras 2006 spalio – skirtas Pasaulinei psichikos sveikatos dienai

„TINKAMOS INFORMACIJOS APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ KAUPIMAS“

X seminaras 2006 gruodis – skirtas Pasaulinei neįgalųjų dienai

„PAKANKAMOS IR KOMPETETINGOS DARBO JĖGOS UŽTIKRINIMAS PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE“

2007 metais

XI seminaras 2007 m. sausis – skirtas Helsinkio psichikos sveikatos deklaracijos antrosioms metinėms paminėti

„TEISINGO IR PAKANKAMO FINANSAVIMO UŽTIKRINIMAS“

XII seminaras 2007 m. kovas

„EFEKTYVUMO ĮVERTINIMAS IR NAUJŲ ĮRODYMŲ PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE KAUPIMAS“

Organizatoriai