

Darbas

PASVALIO RAJONO LAIKRAŠTIS 2009 m. rugsejo 17 d. Nr. 104(8480)

Psichikos sveikatą stiprinantys veiksniai

Psichikos liga gali būti apibrėžta kaip minčių, jausmų ir pojūčių chaosas, nuo kurio žmogus kenčia arba kelia realų pavojų sau ir kitiems. Šis chaosas turi būti transformuojamas į minčių, jausmų ir pojūčių harmoniją. Psichologai ir psichiatrijos pedagogai turi padėti vartotojui, kad „fiks“ idėja virstų „genialia mintimi“, netvaringas emocijų blaškymasis virstų harmoninga jausmų gama su meile centre, o chaotiškas subtilaus pasaulio regėjimas ar kitoks išgyvenimas taptų kontroliuojamas.

Psichiatrijos vartotojas turi nugyventi savo gyvenimą sunkinančiomis aplinkybėmis. Tai gali būti stigma (kitoniškumas, nukrypimas) ir su tuo susijusi diskriminacija, įvairios silpnumo būsenos bei priklausomybės. Sėkmei užtikrinti reikia veikti apgalvotai atsizvelgiant į šias sunkinančias aplinkybes.

Pagrindiniai psichikos sveikatą stiprinantys veiksniai yra meilė, tikėjimas, viltis. Meilė harmonizuoja visus jausmus ir formuoja „gerą charakterį“. Tikėjimas Dievu, savimi, savo sąvare suteikia dvasinių jėgų sėkmei pasiekti, viltis yra pagrindinis saugiklis

ar „angelas sargas“ patekus į bėdą.

Siekiant progresuoti kaip asmenybei, savo ligos paūmėjimo atvejus būtina vertinti kaip naudingas pamokas, kurias reikia išnaudoti ir stengtis ateityje nekartoti tų pačių klaidų. Vienas iš būdų asmenybei progresuoti yra sąmoningas tikslų formulavimas gyvenime ir siekimas juos įgyvendinti.

Dalyvavimas vartotojų savipagalbos organizacijoje yra viena iš galimybių įvairiomis prasmėmis pagerinti vartotojų gyvenimo kokybę.

Labai gera žmogaus savybė yra sugėbėjimas visas savo problemas priimti lengvai ir su humoro jausmu. Gyvenimas yra ir mokykla, ir išmintingas spektaklis.

Visuomet verta prisiminti, kad šiame spektaklyje mes tik vaidiname skirtingas roles ir gyvenimo dramoje mes negalime pralaimėti. Tad galų gale sėkmė yra garantuota.

Kaip rodo patirtis, „normalus“ ir „neįnormalus“ sampratos yra labai santykinės. Kas yra „normalu“ gilia filosofine prasme, gali būti laikoma „neįnormalu“ buitiniu lygiu. Jai turi atsizvelgti ir vartotojai, ir psichinės sveikatos priežiūros sistema.

Įvairios psichinės sąmonės būsenos vizijos, bendravimas su dvasinėmis būtybėmis, kelionės į paralelinius pasaulius ir t.t. gali būti ir ne psichikos ligos požymiai. Psichikos liga prasideda ten, kur prasideda žmogaus kančia arba realus pavojus gyvybei ir sveikatai.

Noriu pabrėžti, kad ir kokias rimtas pamokas tektų išmokti, žinokite, kad pagaliau „negalite pralaimėti“.

Paskutinė pamoka, kurią reikia išmokti, yra ta, kad susirgęs psichikos liga, jūs galite prarasti ne vieną draugą. Tačiau „stebuklas“ yra toks, kad galite atrasti daug gerų draugų. Dalyvavimas vartotojų savipagalbos organizacijose yra vienas pagrindinių būdų šiuos draugus susirasti. Be to, rūpestis kitais žmonėmis per savipagalbos struktūras yra labai geras būdas praktiškai realizuoti savo gyvenimo nuostatas ir darbais įvertinti artimo meilės principą. Tad palinkėkite vieni kitiems sėkmės šiame kelyje!

Rita STRAGIENĖ
Soc.pedagogė-psichologė
Pasvalio krašto klubas
„Užjauk draugą“