

Rūta Budinavičiūtė

SAVIPAGALBOS VAIDMUO PSICHIKOS NEĮGALIŲJŲ SOCIALINĖJE INTEGRACIJOJE

Aš esu Rūta Budinavičiūtė, 23 metus esu psichikos sveikatos paslaugų vartotoja. Jau 5,5 metų dirbu psichikos sveikatos srityje. Karjerą šioje srityje pradėjau 2005m. gegužės mėn. įsidarbindama VšĮ Globali iniciatyva psichiatrijoje eksperte. Dirbau ES projekte „Psichikos sveikatos paslaugų vartotojų įtraukimas į psichikos sveikatos politikos kūrimą“. Po to virš 3m. dirbau kitame ES projekte EMILIA, kuri Lietuvoje vykdė VU Psichiatrijos klinika, jaunesniąja mokslinė bendradarbe. Šiame projekte dirbome su a.a.Sauliumi Pečiuliu, kuris buvo gerai žinomas kaip psichikos neįgaliųjų judėjimo lyderis. Kartu su juo vedėme švietėjiškus seminarus psichikos negalią turintiems žmonėms. Dabar nuo 2010m. rugsėjo dirbau Vilniaus Psychosocialinės reabilitacijos centre savipagalbos grupės vadove.

Mano šio pranešimo tema „Savipagalbos vaidmuo psichikos neįgaliųjų socialinėje integracijoje“. Pirmiausia trumpai pristatysiu savipagalbos koncepciją esminių žmogaus poreikių kontekste, vėliau kalbėsiu apie savo asmeninę patirtį vedant savipagalbos grupių užsiėmimus ir apie jų įtaką neįgaliųjų socialinei integracijai.

Savipagalba- tai organizuota parama ir pagalba, teikiama žmonėms, turintiems sveikatos ar kitokių problemų ir jų artimiesiems, perduodant sukauptą patirtį. Savipagalbos grupės- įvairių problemų sprendimo būdas, pagrįstas asmeninės patirties dalijimusi. Kaip ir kitoje sunkioje situacijoje, mūsų atveju, susirgęs psichikos liga, žmogus jaučiasi vienišas, nesaugus ir nesuprastas. Jis gali prarasti viltį gyvenime. Įvykus tokiai nelaimėi, norisi rasti žmones, kurie buvo arba šiuo metu yra panašioje situacijoje. Į savipagalbos grupes ir susirenka tokie žmonės, likimo draugai. Čia galima pasidalyti savo patirtimi, užjausti vienas kitą ir tokiu būdu sumažinti neigiamas emocijas, padėti suprasti savo galimybes, išspręsti iškilusias problemas ir pakeisti sunkią dabartinę situaciją. Čia galima susipažinti su naujais žmonėmis, susirasti draugų, rasti atsakymus į iškilusius klausimus, diskutuoti įvairiomis temomis. Taigi, savipagalbos grupės grindžiamos bendradarbiavimo ir dalijimosi patirtimi principais.

Barbara Hansen Lemme savo knygoje „Suaugusiojo raida“ rašo: „Žmogus- visuomeninė būtybė. Individo raida priklauso ir klostosi veikiama sociumo. Socialiniai ryšiai lemia, kaip mes gyvename ir kaip vertiname savo patirtį. Mūsų santykiai su kitais randasi iš vidinio poreikio palaikyti ryšius, taip vadinamo poreikio bendrauti. Socialinė izoliacija ir vienatvė neigiamai veikia fizinę ir psichologinę savijautą. Niekas negali paneigti socialinių ryšių vertės ir svarbos“. Taigi, ir psichikos sveikatos paslaugų vartotojams, kaip ir visiems visuomenės nariams, bendravimas yra gyvybiškai būtinas. Nežiūrint į tai, psichikos negalią turinčių žmonių bendravimas dažnai būna apsunkintas. Jie jaučia socialinę izoliaciją, sveikosios visuomenės dalies atstūmimą. Tai atsitinka ir dėl jų pačių bendravimo įgūdžių stokos, įvairių kompleksų, visuomenėje vyraujančių neigiamų stereotipų psichikos neįgaliųjų atžvilgiu, psichikos negalios stigmos ir t.t. Toje pačioje Barbaros Lemme knygoje pabrėžiama, kokia vis tik svarbi yra įvairių problemų turintiems žmonėms integracija į visuomenę. Ji rašo: „Tyrimai patvirtino, kad netgi sergantys schizofrenija geriau išgyvena bendruomenėje; tie, kuriuos siejo palaikantys ryšiai: ilgiau jaučia gydymo rezultatus, rečiau patiria ligos atkryčius ir rečiau guldomi į ligoninę. Ir priešingai, socialiai izoliuoti arba gaunantys nepakankamą socialinę paramą individai, susidūrę su problemomis, rečiau imasi aktyvių veiksmų; o pasireiškus depresijai, paprastai sunkiau ją išgyvena ir nesugeba atsikratyti minčių apie varginančius simptomus.“

Antanas Suslavičius savo knygoje „Paremiamoji psichologija“ rašo, kad pagalbos sau grupių populiarumą lemia tai, kad jos patenkina daugelį esminių žmogaus poreikių. Kokie tie poreikiai? Be jau anksčiau minėtų įvairių poreikių, taip pat poreikio bendrauti, savipagalbos grupės patenkina

savarankiškumo, nepriklausomybės poreikius. Įsitikinimas, kad gali ką padaryti be išorinės pagalbos, teikia žmogui pasitikėjimo. Tai padeda atgauti, kompensuoti prarastą prestižą, savivartę. Ypač tai svarbu negalios atveju. Savipagalbos grupės patenkina priklausomumo grupės poreikį. Neretai stigmatizuotų grupių nariai išgyvena faktišką arba tariamą izoliaciją. Problemą paaštrina ir tai, kad stigmatizuotų grupių nariai dažniau nei kiti visuomenės nariai neturi darbo. Laiko leidimas jiems yra varginanti drama. Neužimtumas savo ruožtu mažina bendravimą su kitais visuomenės nariais. Mažiau lieka bendrų interesų ir pokalbių temų. Priešingai, savipagalbos grupėse žmonės panašūs vieni į kitus. Panašūs savo gyvenimo istorija, negalia, įpročiais. Panašumas nelaimėje sutelkia. Čia žmogus pasijunta savas. Jam nereikia maskuotis, gėdytis, jausti nukrypimo. Savipagalbos grupėje ne tik dalijamasi jausmais, - jie kuriami ir ugdomi. Tai nelaimės, likimo draugų grupės. Čia mokomasi bendrauti, lavinami socialiniai įgūdžiai. Tai itin svarbu izoliuotoms grupėms, neturinčioms natūralių galimybių bendrauti. Savipagalbos grupėse žmonės pagerina gyvenimo kokybę, atranda naujų jėgų, vidinės stiprybės, vilties ir ryžto tęsti gydymą, nes „jei pasveiksta kiti – galiu pasveikti ir aš“, „jeigu sėkmingai susitvarkyti gyvenimą gali kiti, pakliuvę į panašią bėdą, galiu ir aš“. Taigi, pagalbos sau grupės turi didelę reikšmę socialiai izoliuotų visuomenės grupių nariams patenkinant esminius savo poreikius.

Kalbant apie mano patirtį savipagalbos srityje, turiu pasakyti, kad pati dalyvavimą šioje veikloje pradėjau nuo psichikos sveikatos paslaugų vartotojų klubo „Kūlgrinda“ lankymo. Vėliau, 2001m. susikūrus Vilniaus Psychosocialinės reabilitacijos centrui, jį pradėjau lankyti nuo pat įkūrimo ir ten dalyvavau savipagalbos grupėje, vedamoje psichologės. Dabar gi pati dirbu tame pat Psychosocialinės reabilitacijos centre savipagalbos grupės vadove. Pradėsiu apie savo kaip savipagalbos vedančiosios veiklą nuo darbo EMILIA projekte, kurį, kaip minėjau, nuo 2006m. lapkričio mėn. Lietuvoje vykdė VU Psichiatrijos klinika. EMILIA- tai ES projektas, kuris, naudodamas viso gyvenimo mokymosi procesus, bando palengvinti socialinę ilgalaikių psichikos sveikatos paslaugų vartotojų integraciją į visuomenę.

Vykdamas EMILIA projektą, mes, grupė VU Psichiatrijos klinikos mokslo darbuotojų, vadovaujami doc.med.dr. Arūno Germanavičiaus, parengėme savižudybių prevencijos mokymo programą ilgalaikiams psichikos sveikatos paslaugų vartotojams. Ši programa buvo pristatyta konferencijose Danijoje ir Lietuvoje ir gerai įvertinta mūsų užsienio kolegų. Kaip žinome, savižudybė- didžiulė visuomenės sveikatos problema visame pasaulyje. Pagal PSO tyrimą kasmet pasaulyje nusižudo beveik milijonas žmonių, t.y. daugiau, nei žūsta karuose. Europoje pagal savižudybių skaičių 100-ai tūkstančių gyventojų pastaraisiais maždaug 20m. pirmąja Lietuva. Nedaug nuo jos atsilieka Rusija, Estija, Latvija, Vengrija. Lietuvą net galima laikyti absoliučia pasaulio savižudžių lydere. Taigi, ši problema yra labai aktuali ir mes, grupė VU Psichiatrijos klinikos darbuotojų, savo kukliomis pajėgomis bandėme ją spręsti. Su socialinių mokslų daktaru Sauliumi Pečiuliu per trejus darbo projekte EMILIA metus surengėme tris dviejų dienų savižudybių prevencijos mokymo seminarus. Jie vadinosi „Psichikos sveikatos paslaugų vartotojų savipagalba siekiant užkirsti kelią savižudybėms“. Juose galėjo dalyvauti paslaugų vartotojai, turintys suicidinių problemų. Seminarų metu paaiškėjo, kad mūsų savižudybių prevencijos mokymo programa labiau tinka ilgalaikiams psichikos sveikatos negalia turintiems žmonėms su ne mažesne kaip 3-4m. patirtimi psichiatrijoje, turėjusiems praeityje suicidinių problemų, bet tuo metu neaktyvios tendencijos. Mūsų seminaruose vis tik dalyvavo ir keletas žmonių, turėjusių tuo metu savižudžiškų minčių ir ketinimų. Pirmame seminare dalyvavo 10, antrame- 5, trečiame- užsiregistravo 13, o iki pabaigos išbuvo 7. Po kiekvieno seminaro iš karto atlikdavome dalyvių anketinę apklausą. Jų dėka sužinojome, kad žymiai pasikeitė daugumos dalyvavusių seminaruose mintys ir nuostatos dėl savižudybės- jos tapo labiau negatyvios savižudybės atžvilgiu. Dalyviai pažymėjo po seminaro turėję daugiau teigiamų minčių gyvenimo atžvilgiu ir t.t. Neviltį išgyvenantiems žmonėms visada labia svarbi aplinkinių parama. Todėl vykdamas savižudybių prevencijos mokymus, svarbu suformuoti teigiamą nuostatą pagalbai suteikti. Kiekvienas žmogus turi būti pasiruošęs suteikti

pagalbą suicidinės krizės ištiktam žmogui. Svarbiausia, kad jis turėtų nuostatą padėti. Savo seminarų metu mokėme, kaip turėtų elgtis kiekvienas žmogus, sutikęs krizėje esantį žmogų.

Kuriant savižudybių prevencijos programas ilgalaikiams psichikos sveikatos paslaugų vartotojams, reikia atsižvelgti į sekančius dalykus. Savižudybių prevencijos programos, kalbant apie žmones, sergančius psichikos ligomis, turi būti specializuotos. Turintiems neilgą patirtį psichiatrijoje, savižudybių prevencijos programos geriau tinka tos, kurios skirtos jaunimui. Dauguma ilgalaikių psichikos sveikatos paslaugų vartotojų, lankiusių mūsų seminarus, teigiamai vertino seminarus ir tai, kad jie gavo daug naujų žinių, jiems buvo svarbi kitų dalyvių asmeninė patirtis ir galimybė pasižiūrėti į savo problemas iš šalies. Jiems buvo labia svarbu, kas kitiems padėjo panašiu atveju. Kiti pažymėjo, kad jiems buvo svarbi pačių lektorių asmeninė patirtis. Mums, vedantiesiems, pravarti buvo ir profesionalų pagalba esant reikalui, rengiant seminarus ir seminarų metu. Labai svarbu, kad tokių savipagalbos seminarų vedantieji patys būtų paslaugų vartotojai, kurie pasidalina savo asmenine patirtimi. Jie turi žinias ir negatyvias nuostatas savižudybių atžvilgiu. Taip pat jie turi būti pasiruošę išklausti ir padėti kitiems žmonėms.

EMILIA projekte vyko ir kassavaitiniai savipagalbos užsiėmimai psichikos sveikatos paslaugų vartotojams „Laimingo gyvenimo paslaptys“. Jie tęsėsi nuo 2007m. balandžio iki 2010m. vasario pabaigos, t.y. apie trejus metus. Seminarai vyko trečiadieniais nuo 15:30 iki 17:30val. Vilniaus Psichosocialinės reabilitacijos centre. Psichikos sveikatos paslaugų vartotojų savipagalbos užsiėmimai, kurių ciklo pavadinimas „Laimingo gyvenimo paslaptys“, tai seminarai, kuriuos mes su Sauliumi Pečiuliu kaip paslaugų vartotojai vedėme kitiems paslaugų vartotojams. Tokius užsiėmimus nusprendėme organizuoti, nes jų metu paslaugų vartotojai saugioje ir jaukioje aplinkoje pasidalina savo patirtimi ir problemomis, išgirsta kitų lankytojų- savo likimo draugų mintis, nuomones jiems aktualiais klausimais, sulaukia emocinio grupės palaikymo. Tai buvo švietėjiškas darbas. Seminarų lankytojai buvo supažindinami su įvairiuose šaltiniuose (mokslineje ir grožinėje literatūroje, internete, Psichosocialinės reabilitacijos centro metodinėje medžiagoje, įvairiuose psichikos sveikatos priežiūros vartotojams aktuoliuose įstatymuose ir t.t.) rasta informacija jiems svarbiais klausimais. Taigi, per trejus metus buvo suorganizuoti 78 seminarai dalyvių ir mūsų su Sauliumi pasiūlytomis mums visiems aktualiomis temomis. Kiekvienas užsiėmimas turėjo savo temą. Tai ir vartotojams aktualūs sveikatos stiprinimo klausimai, santykių su artimaisiais, darbo paieškos, skirtingas gyvenimo sritis paliečiantys, bei įvairūs švietėjiško ir auklėjamojo pobūdžio klausimai. Užsiėmimuose dalyvaudavo nuo 5 iki 16 lankytojų, vidutiniškai- 9-11 žmonių per vieną seminarą. Iš viso per trejus darbo metus bent vieną kartą seminaruose apsilankė 117 dalyvių. Dauguma lankytojų keitėsi, o keletas žmonių vienu ar kitu metu išliko kaip branduolys, kurie ateidavo beveik į kiekvieną užsiėmimą. Mums, vedantiesiems, buvo svarbu iškelti paslaugų vartotojų problemą, ją analizuoti ir išklausti visų dalyvių pasisakymus ir pasiūlymus.

Žmonės užduodavo daug klausimų: į temą ir kartais- ne į temą. Juos domino labia platus klausimų spektras- nuo visiems aktualių įstatymų nuostatų iki religinių problemų. Visus sužavėjo Sauliaus Pečiulio įdomiai ir analitiškai apžvelgiami įvairių religijų atskiri aspektai. Seminarų pabaigoje apibendrindavome išsakytas mintis, paklauskdavome, ką dalyviai sužinojo naujo ir kas jiems buvo svarbu iš susitikimo. Į keletą seminarų buvome pakvietę svečių- specialistų, kurie išsamiau nušvietė nagrinėjamas problemas. Į susitikimą, kurio tema buvo pacientų teisės ir pareigos, buvome pasikvietę VšĮ GIP teisininkę Klementiną Gečaitę, kuri yra dirbusi Psichikos sveikatos centre Vasaros g.5 paciento patikėtine. Ji atsakė į gausius susirinkusiųjų klausimus. Užsiėmimo metu sužinojome, kad pasitaiko įvairių piktnaudžiavimų psichikos negalią turintiems žmonėms nustatant neveiksnumą. Todėl lankytojų pageidavimu, atsakyti į su neveiksnumo nustatymu susijusius klausimus į vieną iš savo seminarų pakvietėme VšĮ GIP direktorę teisininkę Dovilę Juodkaitę. Ji truputį mus nuramino, bet paliko ir nerimo dėl piktnaudžiavimų galimybės paslaugų vartotojams nustatant neveiksnumą. Dviejuose seminaruose apie psichikos ligas, jų gydymą ir išgijimo galimybes dalyvavo gyd.-psichiatras doc.Arūnas Germanavičius. Jis sulaukė aktyvaus lankytojų susidomėjimo šiomis temomis.

Apibendrinami seminarus, keletą kartų klausėme juose dalyvaujančiųjų nuomonės apie juos. Dažniausiai buvo išsakomi teigiami atsiliepimai apie užsiėmimus. Žmonės džiaugėsi, kad organizuojami tokie seminarai, kad jų metu sužinojo daug naujo ir svarbaus, galėjo susitikti ir įdomiai praleisti laiką su likimo draugais. Išgirsti, kaip su panašiomis problemomis tvarkosi kiti ir išklausyti vedančiųjų nuomonę įvairiais klausimais. Seminarų lankytojai pabrėžė, kad mes visi visada, kiekvieną dieną mokomės ir vieni iš kitų tame tarpe. Sakė, kad reikia turėti tikėjimo, kad laimė yra. O tai teikia optimizmo ir vilties. Būtina eiti tobulėjimo keliu. Kiti minėjo, kad jiems buvo labia svarbus vedančiųjų pozityvus požiūris į gyvenimą, kuris ir į jų gyvenimą įnešė daugiau pozityvumo ir t.t.

Aš manau, kad seminarai buvo aktualūs juose apsilankiusiems, nepaliko abejingų, suteikė daugiau vilties siekiant savo tikslo, einant tobulėjimo ir pozityvaus požiūrio į gyvenimą keliu. Jau pats ėjimas link tikslo yra svarbus, nes daug atrandame. Juk būti ar nebūti laimingu pasirenkame mes patys. Kartais reikia tiek nedaug- viso labo tik pakeisti savo požiūrį, kad harmoningi ir šilčiausi jausmai užlietų mūsų širdis. Svarbu prisiminti, kad gyvenime visada yra išeitis, kad kiekvieną nesėkmę reikia išmokti priimti kaip gyvenimo pamoką, o kiekvieną sutiktą žmogų- kaip savo mokytoją. Daug kartų seminarų metu buvo prisimintas krikščioniškas artimo meilės principas kaip siekiamybė, nors jį ir nelengva įgyvendinti. Kalbėjomės apie savirealizaciją per kūrybą, bendravimą, darbą. Savipagalbos užsiėmimų metu išgirstas teorines žinias, draugų ir vedančiųjų mintis galima pritaikyti sau, savo gyvenime. Manau, kad nagrinėtos temos lankytojams buvo naudingos, įdomios ir suteikė daugiau vilties. O kaip teigia psichologai, viltis nelaimėje yra labia galinga. Tai ne tik šviesus tikėjimas, kad viskas bus gerai. Tai ir žinojimas, kad rasi išeitį, užteks ryžto siekti savo tikslo, kad ir kas nutiktų. Viltis taip pat yra centrinė tema bet kokiame sveikimo procese. Taigi, apibendrinant noriu pasakyti, kad savipagalbos grupės užsiėmimus galima laikyti svarbiu resursu stiprinant kiekvieno dalyvio sveikatą ir jam integruojantis į visuomenę. Projektas EMILIA mane asmeniškai įgalino prasmingiau gyventi, labiau pasitikėti savimi ir išdrįsti priimti įvairius gyvenimo iššūkius,

Nuo 2010m.rugsėjo mėn. prasidėjo naujas etapas mano kaip savipagalbos vedėjos karjeroje. Kaip minėjau, pradėjau dirbti Vilniaus Psichosocialinės reabilitacijos centre savipagalbos grupės vadove. Su centro direktore Rūta Lukošaityte nusprendėme truputį pakeisti mano darbo pobūdį, daugiau įgalinant ir didinant kiekvieno dalyvio svarbą, svorį susitikime, pasireiškimo galimybes. Kiekvieną išklausyti ir pagalbos sulaukti juk galima iš kiekvieno dalyvio (taip buvo ir anksčiau, tačiau dabar tai nuspręsta dar labiau akcentuoti), išsikeliant tikslą padidinti dalyvaujančių užsiėmime pasitikėjimą savimi ir savo galimybėmis.

Taigi, kaip minėjau, savipagalba turi terapinę reikšmę, o taip pat daro didelę įtaką psichikos negalia turinčių žmonių psichosocialinės reabilitacijos procesams. Pagalba sau pasireiškia ir per psichikos sveikatos priežiūros vartotojų klubinį judėjimą, šiuos žmones vienijančias organizacijas, tokias kaip Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, bendrija „Giedra“, „Kūlgrindos“ klubas, klubas „13 ir Ko“ ir kt. Klubai ir savipagalbos grupės be įprastų diskusijų įvairiomis temomis ir akiračio plėtimo dažnai organizuoja ir meninę saviveiklą bei kitokią kultūrinę veiklą. Visas šias iniciatyvas galima vertinti kaip papildomą terapiją ir psichikos negaliųjų integraciją į visuomenę. Ne vienas paslaugų vartotojas per tokias ir panašias organizacijas įveikia savo vienišumą ir depresiją, atranda draugų bei malonių užsiėmimų, pradeda gyventi turiningesnį ir prasmingesnį gyvenimą. Visa tai mažina socialinę atskirtį ir teigiamai veikia žmonių su psichikos negalia geresnę integraciją į visuomenę. Savipagalbą taip pat galima vertinti kaip reikšmingą resursą plėtojant visą psichikos sveikatos priežiūros sistemą. Tai yra nauja pažangi praktika, leidžianti stiprinti paslaugų vartotojų pozicijas įvairiose sferose.