

Lietuvos sutrikusios psichikos  
žmonių globos bendrijos žurnalas

# Šloba

Nr. 1 (9),  
2015 m., balandis

Tauragėje –  
apie psichikos  
sveikatos  
problemas  
**6 p.**



Renginiai ir  
šventės – proga  
neįgaliesiems  
išbandyti užsiė-  
mimuose įgytus  
įgūdžius

**14 p.**



Tauragiškius  
suvienija daina  
**10 p.**





## Mieli „Globos“ skaitytojai,

Jūsų rankose – naujas, pavasarinis, dar spaustuvės dažais tebe-kvepiantis žurnalo „Globa“ numeris. Gaila, tačiau jis dar plonesnis ir prastesnės kokybės nei pernykštis ar užpernykštis. Norus, kad leidinys neįgaliesiems būtų patrauklus, spalvingas, skleidžiantis gerą nuotaiką, stabdo lėšų trūkumas.

Tačiau džiaugiamės galimybe dar metus būti kartu su Jumis, mieli skaitytojai. Ir toliau rašysime Jums ir apie Jus, dalinsimės problemomis, džiaugsmais bei pasiekimais, kalbėsime apie tai, kas džiugina ir kas skaudina mus visus. Dalyvausime Jūsų renginiuose, skleisime Jūsų gerąją patirtį, lauksime Jūsų minčių ar pasiūlymų dėl žurnalo turinio.

Šiame, pirmajame 2015-aisiais numeryje, pristatome Jums naująją Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktorę Astą Kandratavičienę. „Globos“ interviu su direktore – apie žmones su psichikos negalia, jų įdarbinimo, gražinimo į bendruomenę problemas bei perspektyvas, apsaugoto būsto bei kitas programas.

Žurnale rasite ir mintis, išsakytas apvaliojo stalo diskusijoje, vykusioje Tauragėje. Jau ne pirmus metus Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija rengia panašias diskusijas su neįgaliaisiais dirbantiems įvairių sričių specialistams vis kitame Lietuvos regione. Kaip rodo praktika, suteiktos žinios, diskutuojant kilusios mintys, galimybė pasidalinti patirtimi padeda spręsti problemas, su kuriomis specialistai susiduria kasdieniame darbe.

Čia pat – ir sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos Tauragės skyriaus darbai ir rūpesčiai.

Pirmajame šiųmečiame žurnalo numeryje esama ir naujienų – nuo šiol galėsite užduoti klausimus psichologui ir sulaukti atsakymo į labiausiai rūpimus klausimus. Šįkart – pirmoji psichologės Almos Želvienės konsultacija. Rašykite mums apie tai, kas skauda, pasidalinkite savo rūpesčiais, užduokite klausimus specialistui. Patyrę psichologai padės išspręsti skaudžiausias Jūsų problemas, duos patarimą, kaip geriau pasielgti sudėtingoje gyvenimiškoje situacijoje. Tai bus parama visiems, laiku nesulaukiantiems pagalbos ar specialisto patarimo.

Pirmajame šiais metais „Globos“ numeryje pateikiame keletą faktų bei mitų apie vieną iš sunkiausių psichikos ligų – šizofreniją. Taip pat galėsite pasiskaityti, kokios iš tiesų yra žmogaus smegenų galimybės, sužinosite, kuo skiriasi bloga nuotaika nuo depresijos.

Pabaigoje – keletas pavasariškų salotų receptų.

Su atėjusiu pavasariu, mieli „Globos“ skaitytojai. Ačiū, kad esate kartu.

Lina Jakubauskienė  
„Globos“ redaktorė

# Atliktas profesinės reabilitacijos paslaugų teikimo Lietuvoje tyrimas

Valakupių reabilitacijos centras atliko profesinės reabilitacijos paslaugų teikimo Lietuvoje tyrimą, kurio tikslas – atlikti profesinės reabilitacijos paslaugų teikimo efektyvumo analizę ir pateikti pasiūlymus kokybės ir efektyvumo užtikrinimui.

Siekiant objektyviai įvertinti situaciją šalyje, buvo apklaustos visos profesinės reabilitacijos paslaugas teikiančios įstaigos (šiuo metu jų yra 12), taip pat institucijos, atsakingos už neįgalųjų integraciją bei kitos suinteresuotosios šalys – darbdaviai ir neįgalųjų organizacijos. Tyrimo metu taip pat buvo išanalizuota 3 Europos šalių – Norvegijos, Slovėnijos ir Prancūzijos patirtis profesinės reabilitacijos paslaugų teikimo srityje.

Tyrimas parodė, kad neįgalųjų, norinčių dalyvauti profesinės reabilitacijos programoje skaičius kasmet auga – jeigu 2010 m. programoje dalyvavo per 570 neįgalųjų, tai 2013 m. – 896 asmenys. Didžiausią programos dalyvių dalį 2013 m. sudarė asmenys, sergantys vidaus ligomis – 447 asm. ir turintys judėjimo negalią – 160 asm., mažiausią – asmenys, turintys regos (13 asm.), klausos (9 asm.) ir sutrikusio intelekto (16 asm.) negalią. Dažniausiai tarp profesinės reabilitacijos dalyvių vyrauja 45–54 m. amžiaus asmenys, turintys dėl vidaus ligų nustatytą 30–40 proc. darbingumo lygį bei įgiję vidurinį išsilavinimą.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad neįgalųjų įsidarbinimo po profesinės reabilitacijos rodikliai šalyje kasmet didėja – Lietuvos dar-

bo biržos duomenimis 2013 m. neįgalųjų, baigusių profesinės reabilitacijos programą, įsidarbinimo rodiklis buvo 61 proc. visų baigusių, o 2014 m. – net 65,7 proc. Tuo tarpu kitose Europos šalyse šis rodiklis ženkliai mažesnis – Slovėnijoje 2013 m. jis sudarė 29 proc., Norvegijoje – 45 proc., Prancūzijoje – 53 proc. Reikia pažymėti, kad Lietuvoje neįgalųjų po profesinės reabilitacijos įsidarbinimo rezultatai, lyginant su minėtomis Europos šalimis, yra aukščiausi, o profesinės reabilitacijos programos trukmė – trumpiausia. Lietuvoje profesinės reabilitacijos paslaugų teikimas finansuojamas ne ilgiau kaip 12 mėn., tuo tarpu, Prancūzijoje – iki 24 mėn., Norvegijoje – iki 36 mėn.

Tyrimo dalyvavę darbdaviai, išskirdami pagrindines neįgalųjų išsilaukymo darbo vietoje kliūtis, dažniausiai įvardija sunkumus, su kuriais neįgalus darbuotojas susiduria adaptacijos darbo vietoje metu, taip pat kvalifikuotos tarpininkavimo pagalbos stoką, sprendžiant kylančias darbo metu problemas tiek darbuotojui, tiek darbdaviui. Tai dar kartą įrodo, kad naujai pradedama teikti „Palaikymo darbo vietoje“ paslauga profesinės reabilitacijos dalyviams yra labai svarbi ir reikalinga.



Analizės rezultatai taip pat parodė, kad būtina užtikrinti nuolatinį teisinės bazės bei profesinės reabilitacijos paslaugų kokybės tobulinimą, gerinti visų suinteresuotų šalių bendradarbiavimą bei stiprinti tiek sistemoje dalyvaujančių institucijų ir įstaigų, tiek ir pačių programos dalyvių atsakomybę už profesinės reabilitacijos rezultatus – sėkmingą integraciją į darbo rinką, kuo plačiau informuoti visuomenę apie profesinės reabilitacijos paslaugas bei jų teikiamą naudą neįgaliesiems bei plačiajai visuomenei.

*Neįgalųjų reikalų departamento informacija*

## Pristatyta alternatyvi ataskaita apie žmonių su negalia teises

Europos neįgalųjų forumas (EDF) viešai paskelbė Jungtinių Tautų (JT) Neįgalųjų teisių komitetui pateikęs alternatyviają (šešėlinę) ataskaitą apie JT Neįgalųjų teisių konvencijos įgyvendinimą Europoje.

Pirmą kartą istorijoje Komitetas savo 13-osios sesijos metu, 2015 m. balandžio 2 d., vertins Europos Sąjungai pateiktą ataskaitą apie tai, kas buvo padaryta ES mastu įgyvendinant Konvencijos principus nuo 2010 m. – konvencijos ratifikavimo ES datos. Alternatyvioji (šešėlinė) ataskaita buvo rengiama siekiant komitetui suteikti papildomos informacijos apie konvencijos įgyvendinimą.

EDF ataskaita pateikia savo vertinimą bei poziciją apie tai, kaip yra užtikrinamos politinės, civilinės, ekonominės, socialinės ir kultūrinės teisės 80-čiai milijonų europiečių, tu-

rinčių įvairių negalią. Ši ataskaita – tai EDF narių – pilietinės visuomenės organizacijų ir kitų suinteresuotų asmenų – bendro darbo rezultatas, kuris, pasitelkiant ekspertinę jų patirtį, atskleidžia realų Europos žmonių su negalia situacijos vertinimą.

EDF Ataskaitos tikslas – informuoti JT komitetą apie tai, kaip Europos Sąjunga ir jos institucijos, agentūros ar struktūriniai padaliniai įgyvendina konvencijos nuostatas. Ataskaita grindžiama ES oficialiosios ataskaitos, kuri JT Komitetui buvo pateikta 2014 m. birželio 5 d. analize bei įvertinimu. Ataskaitoje nurodomos konvencijos įgyven-

dinimo spragos, pateikiama papildoma informacija, gauta iš EDF narių ir kitų suinteresuotų asmenų.

Toliau EDF Ataskaita bus nagrinėjama pagal numatytą planą. Balandį komitetas priims klausimų sąrašą: tai papildomų klausimų ir paaiškinimų, į kuriuos ES turės atsakyti, prašymas. Rugpjūtį prasidės konstruktyvus dialogas su ES: komitetas priims pastebėjimus ir rekomendacijas, kaip ES turi pagerinti 80-ies milijonų žmonių su negalia gyvenimą Europoje. Taip pat balandį ir rugpjūtį EDF dalyvaus Ženevoje vykstančiuose susitikimuose, diskusijose – gins ataskaitą, JT Komitetui išreikš esminius nuogastavimus ir pastabas dėl konvencijos įgyvendinimo ES.

*EDF informacija*

# Neįgaliųjų departamento vadovė: svarbiausia – neįgalių žmonių gerovė



– Laimėjusi konkursą, mažiausiai ketverius metus vadovausite Neįgaliųjų reikalų departamentui. Ar anksčiau Jums teko susidurti su neįgaliųjų problemomis, kokią patirtį turite šioje srityje?

– Nuo 1990-ųjų pradėjau dirbti Trakų savivaldybės Globos ir rūpybos skyriuje. Teko bendrauti tiek su vyresnio amžiaus žmonėmis, tiek su neįgaliaisiais. Tuo metu globos ir rūpybos srityje vyko esminės permainos – buvo atsisakoma sovietinės sistemos, pereinama prie vakarietiško, tobulesnio, šiuolaikiškesnio paslaugų teikimo modelio. Taigi galėčiau teigti, jog teko būti prie dabartinio modelio kūrimo ištakų.

Tai buvo neįkainojama patirtis. Valstybė augo, keitėsi, keitėsi ir požiūris į neįgaliuosius, jų integraciją. Vadovavau Neįgaliųjų draugijai, daug domėjausi užsienio patirtimi. Bendradarbiau su Raines bei Berburgo miestais Vokietijoje, taip pat su Borne miestu Olandijoje. Ne kartą lankėmės pas užsienio partnerius, domėjomės jų patirtimi, aiškinomės, kokia turėtų būti tikroji neįgaliųjų integracija į visuomenę, kuri užtikrintų jų visavertį bei orų gyvenimą.

Pamatę, kaip toli šioje srityje nueita Vakaruose, ėmėmės iniciatyvos keisti padėtį ir Lietuvoje. Pirmiausia gimė idėja Trakuose įkurti Neįgaliųjų užimtumo centrą. Rengėme projektus, ieškojome lėšų. Idėją, koks turėtų būti neįgaliesiems paslaugas teikiantis centras, puoselėjome nuo 1995-ųjų. Neįgaliųjų užimtumo centras atidarytas 2001-aisiais. Jį kurdami, pritaikėme Vokietijos modelį – svarbiausias mūsų tikslas buvo grąžinti neįgaliesiems gebėjimą pasirūpinti

Nuo šių metų kovo 26-osios Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktorės pareigas pradėjo eiti Asta KANDRATAVIČIENĖ. Su naujai paskirta vadove kalbamės apie įgytą patirtį, neįgaliųjų problemas bei ateities darbus.

savimi, padėti jiems integruotis į visuomenę. Šiam centrui vadovavau dešimtį metų.

Vėliau trejus metus dirbau Trakų savivaldybės administracijos direktore. Einant šias pareigas, taip pat teko susidurti su socialiniais klausimais. Taigi galiu teigti, jog nesu šios srities naujokė.

1997-aisiais baigiau Vilniaus universiteto socialinio darbo magistro studijas, įgydama socialinio darbo magistro kvalifikacinį laipsnį. 2013-aisiais apsigyniau disertaciją, kurios tema – neįgaliųjų socialinė karjera. Beje, lotyniškai „karjera“ reiškia gyvenimo kelią – šią sritį mes dažnai suprantame pernelyg siaurai. Įgijau socialinių mokslų (edukologija) daktaro laipsnį.

– Kokia Jūsų patirtis bendraujant su žmonėmis, turinčiais psichikos negalią?

– Man pasisekė, jog studijuodama Vilniaus universitete, susipažinau su Danute Kašubiene, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos įkūrėja. Pamenu, kiek jėgų ir širdies ši moteris įdėjo kurdamas asociaciją, kovodama už žmonių su psichikos negalia teises. Tuomet nedaug kas suprato, kuo skiriasi žmonės, turintys psichikos negalią, nuo turinčiųjų intelekto sutrikimų. Bendrijos steigėjai teko daug įrodinėti, kodėl šiems žmonėms reikia kitokių, specifinių, paslaugų.

Buvo džiugu matyti, kaip vadovei pavyko atkreipti valdžios atstovų dėmesį į psichikos neįgaliuosius. Juk ši sritis ypač svarbi – kaip rodo statistika, sergančiųjų psichikos ligomis tiek mūsų šalyje, tiek ir pasaulyje nuolat daugėja. Pirmaujame pagal savižudybių kiekį, daugėja depresijos atvejų. Manau, būtų neteisinga nematyti sergančių psichikos ligomis, nesukurti tinkamų sąlygų jiems gyventi visuomenėje.

– Nuo ko ketinate pradėti darbus vadovaudama departamentui?

– Darbų laukia labai daug. Departamentas – tai institucija, tarpininkaujanti tarp nevyriausybinų organizacijų ir ministerijos, kitų valdžios institucijų.

Vienas iš pirmųjų darbų, kurių teko imtis – „Nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013–2019 metų programos įgyvendinimo 2016–2018 m. priemonių plano projekto parengimas“. Tai – labai svarbus dokumentas. Kokius siekius į jį sudėsime,

kokias veiklas numatysime, tai ir turėsime per ateinančius trejus metus. Svarbu, kad visi plano punktai būtų suderinti su įvairiomis neįgaliųjų organizacijomis bei institucijomis, atitiktų visų neįgaliųjų poreikius bei lūkesčius. Tai – puiki proga įvertinti, kas iki tol padaryta gerai, ką reikėtų tobulinti. Manau, kad tinkamas šio plano parengimas – labai rimtas ir visą apimantis darbas.

Laukia ir labai daug kasdieninio darbo atstovaujant neįgaliųjų interesams, siekiant jų socialinės integracijos į visuomenę.

– Pastaruoju metu daug kalbama ir apie deinstytucionalizacijos problemas, apie būtinybę perduoti daugiau paslaugų teikimo funkcijų bendruomenėms...

– Sugrąžinti žmones, turinčius psichikos negalią, į visuomenę, be abejo, svarbus, bet išties nelengvas uždavinys. Kol kas mūsų šalyje dar labai gajos stigmos, žmonės nepažįsta psichikos neįgaliųjų, bijosi jų. Apklausos rodo, jog daugelis nenori gyventi šalia sergančiųjų psichikos ligomis, psichikos neįgaliųjų priimti į darbą nenori darbdaviai.

Trūksta sąmoningumo ir dėl tėvų netekusių vaikų priežiūros. Štai Italijoje vaikas – ne tik šeimos turtas, už jį atsako visa giminė. Vaikui netekus tėvų, už jo orų gyvenimą atsako visa giminė: svarstoma, kas galėtų priimti našlaitį į savo šeimą, suteikti jam visavertį gyvenimą. Pas mus toks vaikas dažniausiai atsiduria globos įstaigoje.

Prieš integruojant žmones, turinčius psichikos negalią, į visuomenę, teks nudirbti nemažai namų darbų. Būtina aiškinti vadinamajai sveikajai visuomenės daliai, kad sergantieji psichikos ligomis nebūtinai yra pavojingi, ypač jei tinkamai gydomi ir prižiūrimi. Be abejo, turi likti ir tam tikra dalis globos įstaigų, kur gyventų turintieji sunkiausią negalią.

Derėtų pabrėžti: prieš įgyvendinant perėjimą nuo institucinės globos prie bendruomenėse teikiamų paslaugų projektą, reikia didžiulio parengiamojo darbo – tiek tobulinant teisės aktus, tiek šviečiant visuomenę, keičiant žmonių mąstyseną. Per vienerius metus neįgaliųjų į bendruomenes neintegruosime.

– Integruoti neįgaliuosius į visuomenę padėtų ir vadinamosios apsaugoto būsto programos...

– Ši sritis, žinoma, taip pat labai svarbi. Gaila, bet apsaugoto būsto įstatymas kol kas „nuskendo“ įstatymo dėl neįgalųjų integravimo į visuomenę kontekste. Apsaugotas būstas – viena iš savarankiško gyvenimo formų, tai – viena iš plano dalių, vienas iš būdų sudaryti galimybę neįgaliajam gyventi bendruomenėje. Teikiant reikiamas paslaugas, prižiūrint specialistams, didžioji dalis žmonių su psichikos negalia galėtų oriai gyventi tarp mūsų.

Būtina plėsti socialinių paslaugų infrastruktūrą tiems, kurie ryšis palikti globos namus ir integruotis į visuomenę. Paslaugos žmonėms su psichikos negalia turi būti daugiafunkcinės, prieinamos visiems, ne tik gyvenantiems didžiuosiuose miestuose. Šiuo metu daugelis gyvenančiųjų kaimuose ar nedideliuose miesteliuose dažnai nesulaukia jokios pagalbos, jokių paslaugų. Trūksta transporto, galinčio pavėžėti neįgaliuosius iki rajonų centrų, nepakanka specialistų.

Viena iš mano ateities vizijų – sukurti kaip įmanoma daugiau neįgaliesiems paslaugas teikiančių centrų. Be to, jie neturėtų būti suskirstyti pagal negalias, teikti paslaugas tik vienos ar kitos kategorijos neįgaliesiems. Centrai turėtų būti ta vieta, kur būtų sprendžiamos įvairios neįgalųjų problemos, teikiamos kuo įvairesnės paslaugos. Ypač svarbu, kad paslaugas laiku gautų turintieji psichikos negalia – kaip žinia, psichikos neįgalieji ypač jautrūs aplinkai, jiems trūksta saugumo jausmo. Be to, labai svarbu, kad žmonės turėtų širdžiai mielos veiklos, tinkamų užsiėmimų. Tai taip pat prisideda prie psichikos sveikatos gerinimo.

– **Kokį matote NVO vaidmenį kuriant panašius centrus bei įgyvendinant kitus projektus?**

– Mano nuomone, būtina plėtoti NVO bendradarbiavimą su savivaldybėmis. Kaip visi suprantame, kol kas Lietuva dar nėra socialinės gerovės valstybė, lėšų socialiniams projektams trūksta. Visuotinė socialinė gerovė mūsų šalyje kol kas – tik siekiamybė.

Todėl reikėtų sutelkti visus tiek žmoniškuosius, tiek finansinius išteklius. Teikiant paslaugas neįgaliesiems, labai svarbu komandinis darbas. Neįgaliajam nėra svarbu, kas vieną ar kitą centrą finansuoja, koku būdu paskirstomos lėšos tarp įvairių žinybų. Jam reikia kuo daugiau ir kuo įvairesnių paslaugų prieinamoje vietoje.

– **Labai opi ir žmonių su psichikos negalia įdarbinimo problema. Šiuo metu Lietuvoje darbą turi vos vienas procentas psichikos negalią turinčių žmonių...**

– Šiai problemai spręsti taip pat reikia skirti ypač daug dėmesio. Deja, kol kas darbdaviai bijosi žmonių, turinčių psichikos negalia. Baiminamasi, kad jie elgsis neįprastai, kad daug laiko sirgs.

Panašios baimės kyla iš nežinojimo. Būtina visuomenę šviesti, informuoti, mokyti. Darbdavys turi žinoti, kaip priimti į kolektyvą psichikos negalią turinčius žmones.

Šiuo metu profesinės reabilitacijos problemos daugmaž išspręstos, veikia nemažai centrų, kur žmones perkvalifikuojami, mokomi naujų profesijų. Tačiau tarp profesinės reabilitacijos ir įdarbinimo, pagalbos išsiliekant darbo rinkoje, žioji didžiulė praraja.

Lietuvoje jau įgyvendintos kai kurios neįgalųjų įdarbinimo programos. Deja, praktika rodo, jog darbdaviai ne visada suinteresuoti laikyti neįgalųjį darbe. Neįgalusis dirba tol, kol darbdavys finansiškai suinteresuotas jį išlaikyti darbo vietoje. Kuomet suinteresuotumas baigiasi, baigiasi ir neįgaliojo darbinė veikla.

Vėl gi norėtūsi pasiremti Italijos patirtimi, kur integruotis į darbo aplinką neįgaliesiems padeda asmeniniai asistentai. Toje šalyje itin gerai išplėtotą savanorišką veiklą. Italijos specialistai net nesupranta, kuomet kalbama apie atskiras įstaigas neįgaliesiems. Žmonės su negalia dirba kartu su visais, įsilieja į kolektyvą. Asistentas neįgaliajam adaptuotis padeda tiek, kiek reikia – pusmetį, mėnesį, metus.

Ne paslaptis, kad pradedantis dirbti žmogus su psichikos negalia patiria nemenką stresą. Veikia nauja aplinka, sunku prisitaikyti prie kolektyvo, naujų žmonių. Jam būtina reikia padėti apsiprasti, prisiderinti prie naujų sąlygų ir naujų žmonių. Būtina sukurti struktūrą, kuri padėtų tokiam žmogui ne tik įsidarbinti, bet ir išlikti darbo rinkoje ilgesnį laiką.

Žmogus su psichikos negalia turėtų sėkmingai dirbti, džiaugtis savo nauja – dirbančiojo – padėtimi ir jaustis visaverčiu visuomenės nariu. Tik tokiu atveju neįgaliojo integracija į visuomenę bus sėkminga.

– **Dėkoju Jums už pokalbį, linkiu sėkmės nelengvame, tačiau labai reikalingame darbe.**

*Kalbėjosi Lina Jakubauskienė*

## Socialiniam modeliui įgyvendinti naujų mokesčių nereikės

Pirmą kartą Lietuvos istorijoje geriausių šalies mokslininkų parengtu socialiniu modeliu siekiama užtikrinti ekonominę ir socialinę visuomenės gerovę.

Tam, kad šis tikslas būtų pasiektas, naujų mokesčių įvedinėti nereikės – mokslininkai siūlo tiesiog protingiau perskirstyti šiuo metu surenkamas lėšas. Mokslininkų siūlymas – bazinės pensijos surinkimą ir mokėjimą per 10–12 m. iš „Sodros“ perkelti į valstybės biudžetą. Atitinkamai pamažu mažinant „Sodrai“ mokamą pensijų įmokos tarifą (12 proc. per 12 metų). Mokesčiai nedidės, paprasčiausiai siūloma tobulinti jų surinkimą. Toks žingsnis leistų „Sodrai“ sukurti kaupiamąjį fondą ir iš jo nuolat dindinti pensijas.

Socialinį modelį kūrę mokslininkai siūlo į vieną visumą sujungti keturis ramsčius, ant kurių tvirtai ir stabiliai laikytųsi visa Lietuvos socialinė sistema: darbo santy-

kis, užimtumo skatinimą, tvaresnį socialinį draudimą ir skurdo mažinimą. Mokslininkų siūlymai apima darbo jėgos apmokestinimo mažinimą, pagrindinės (bazinės) pensijos finansavimą ir mokėjimą iš valstybės biudžeto, rezervo fondo sukūrimą, socialinio draudimo gavėjų ir atitinkamai mokėtojų rato plėtrą.

Įdiegus mokslininkų siūlymus, per artimiausius trejus penkerius metus Lietuvoje būtų sukurta iki 85 tūkst. naujų ir kokybiškų darbo vietų, tokių, kur būtų mokamas tinkamas atlyginimas ir užtikrinama darbuotojų gerovė. Tai leis sumažinti ne tik nedarbo, bet ir skurdo lygį šalyje. Negana to, mokslininkų prognozėmis, gyventojai galėtų tikėtis iki 5 proc. didesnių atlyginimų kasmet, o ganantys MMA – net 5–10 proc. prieaugio. Darbuotojams taip pat būtų sudarytos galimybės derinti šeimos ir darbo įsipareigojimus, pavyzdžiui, dirbti keturias dienas per savaitę po 10 val. ir turėti tris laisvas dienas praleisti su artimaisiais.



Iš esmės keistųsi ir bedarbių padėtis – jiems pirmaisiais nedarbo mėnesiais būtų ne tik padidintos nedarbo socialinio draudimo išmokos, bet jos apskritai būtų mokamos ilgesnį laiką ir jas gautų didesnė bedarbių dalis. Be to, būtų išplėstas ir motinystės išmokas gaunančių jaunųjų tėvų ratas.

*Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija*

# Tauragėje – apie psichikos sveikatos problemas

**Lina Jakubauskienė**

Siekdama užmegzti glaudesnius kontaktus su savivaldybėmis, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija rengia apvalaus stalo diskusijas vis kituose Lietuvos miestuose. Kovo 19-ąją specialistai rinkosi Tauragės savivaldybėje.



## Problemų – apstu

Apie psichikos sveikatos priežiūrą bendruomenėje, iššūkius, problemas bei bendradarbiavimo perspektyvas kalbėjo Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos pirmininkas Vaidotas Nikžentaitis. Jis pristatė susirinkusiems bendrijos veiklą, įgyvendinamas programas bei siekiamus tikslus.

Asociacija vienija apie 4 tūkst. žmonių visoje Lietuvoje. Tarp jų – rašytojai, filosofai, publicistai. „Žmonės, turintys psichikos negalią, gali būti labai kūrybingi. Deja, stigmos visuomenėje dar tebėra labai gajos. Darbdaviai siūlo neįgaliesiems tik didelės kvalifikacijos nereikalaujantį darbą, nors, tinkamai parinkus gydymą, šie žmonės gali integruotis į visuomenę ir dirbti įvairiausius darbus“, – teigė V. Nikžentaitis.

Pasak jo, JAV atlikti tyrimai paneigė stereotipą, jog žmonės, turintys psichikos negalią, labiau linkę nusikalsti. Tarp šimto sveikais laikomais žmonių nusikalstamumas buvo kur kas didesnis nei tarp tokio pat kiekio psichikos neįgalųjų.

„Pastaruju metu civilizuoame pasaulyje siekiama vis daugiau paslaugų teikimo neįgaliesiems funkcijų perduoti bendruomenėms, vykdyti socialinę integraciją. Deja, kol kas Lietuvoje šioje srityje nuveikta pernelyg mažai“, – kalbėjo V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, mūsų šalyje nuolat skundžiamasi lėšų trūkumu, tačiau neįgaliesiems skiriami pinigai dažnai paskirstomi neracionaliai. „Užsienio patirtis rodo, jog daugiau lėšų skyrus bendruomenėms, išloštų visi – tiek valstybė, tiek visi žmonės. Bendruomenės paslaugos kainuoja pigiau nei institucinė globa. Deja, kol

kas didžioji dalis lėšų nukeliauja globos įstaigoms išlaikyti“, – sakė V. Nikžentaitis.

Jis pristatė bendrijos vykdomus projektus, renginius: kasmetines respublikines dainų šventes, atokvėpio stovyklas, stovyklas neįgaliųjų vaikams, kalbėjo apie bendruomenės psichiatrijos principus.

V. Nikžentaitio teigimu, sergančiųjų psichikos ligomis pastaruju metu sparčiai daugėja. Lietuvoje tarp 100 tūkst. gyventojų 1263 turi psichikos sutrikimų. Gausu savižudybės atvejų, daug suvartojama alkoholio, kas taip pat turi neigiamos įtakos sveikatos gerbūviui.

„Kol kas Lietuvoje pernelyg mažai dėmesio skiriama depresijų gydymui bei savižudybių prevencijai. Esama ir problemų šeimose – tėvai pernelyg mažai bendrauja su savo vaikams. Neprižiūrėtiems vaikams vėliau kyla daug psichologinių problemų. Kaip žinia, neįgalumas vaikams daugiausia nustatomas dėl elgesio ir psichikos sutrikimų. Kas nepadaroma vaikystėje, atsiliepia vėliau“, – aiškino V. Nikžentaitis.

Pasak kalbėjusiojo, Lietuvoje itin mažai skiriama lėšų sveikatos stiprinimui ir ligų prevencijai. Olandijoje šiam tikslui vienam gyventojui skiriama 166 eurai, Lietuvoje – vos 6,80 euro. „Daug dėmesio skiriama vaisiams, pernelyg mažai – psichoterapijai. Nėra paslaugų grandinės, dažnai susikoncentruojama tik į medikamentinį gydymą. Be abejo, vaistai taip pat labai svarbu, tačiau būtina plėtoti ir kitas paslaugas sergantiems psichikos ligomis“, – teigė V. Nikžentaitis.

Jis taip pat kalbėjo apie savo funkcijos tinkamai neatliekančias socialines įmones. „Šiuo metu Lietuvoje yra 150 socialinių įmonių, ta-

čiau jose neįdarbintas nė vienas sunkią psichikos negalią turintis žmogus. Darbdaviai renkasi kuo lengvesnę negalią turinčius darbuotojus, tokiu būdu kuriamas verslas, bet ne darbo vietos neįgaliesiems“, – kalbėjo V. Nikžentaitis. Pasak jo, per metus socialinėms įmonėms skiriama 53 mln. Lt, nors neįgaliųjų problemų jos iš esmės nesprenžia.

Dar viena rimta problema – apsaugoto būsto trūkumas. „Lietuvoje apsaugoto būsto programos dar tik pradedamos įgyvendinti. Tuo tarpu tai būtų puikus būdas geriau integruoti neįgaliuosius į visuomenės gyvenimą, padėti jiems adaptuotis, gyventi bendruomenėje. Šiai problemai taip pat būtina skirti daugiau dėmesio“, – sakė V. Nikžentaitis.

## Savižudybių prevencija

Lietuva vis dar tebeperima pasaulį pagal savižudybių kiekį. Apie tai, kaip pastebėti krizę patiriantį žmogų, kaip jam padėti sudėtingoje situacijoje, kalbėjo Savižudybių prevencijos biuro Valstybinio psichikos sveikatos centro psichologė Alma Želvienė.

„Kiekvienas žmogus susiduria su skausmu, kone kiekvienas bent kartą gyvenime pagalvoja apie savižudybę, nenorą gyventi. Vieniems tos mintys praeina, kitiems – užsifiksuoja. Norėtusi sugriauti mitą, jog, išgyvenant skausmą, pakanka pasikalbėti su draugais, psichologo pagalbos nereikia. Tačiau sudėtingais atvejais draugams žinių nepakanka, būtina specialisto, kuris geba identifikuoti problemą ir padėti ją išspręsti, pagalba“, – kalbėjo A. Želvienė.

Jos teigimu, savižudybių statistika pasaulyje – šurpi; kas 40 sekundžių kur nors nusižudo žmogus. „Labai svarbu, kad pasirinkęs savižudybę, žmogus laiku sulauktų pagalbos. Kartais sprendimas išeiti iš gyvenimo tebūna momentinis – nevykusi akimirka, kuri nulemia žmogaus likimą“, – sakė A. Želvienė.

Psichologė pasakojo susirinkusiems, kaip atpažinti suicidalinių nuotaikų apimtą žmogų, kaip rasti kelią į jo širdį, kaip bendrauti su jo artimaisiais. „Pabendravus su šeimų nariais paaiškėja, kad dažnai problemos glūdi šeimose. Artimieji vis dar nežino, kad yra tokie Psichikos sveikatos centrai, kur šeima gali gauti pagalbą. Deja, šeimos dažnai slepia, kad jų artimieji turi psichikos problemų, nenori demonstruoti, jog jų vaikui ar kitam šeimos nariui kas nors negerai, baiminasi, kad ligos istorijoje atsirastų netinkamas įrašas. Tačiau praktika rodo, jog net lengvą depresijos formą būtina gydyti“, – teigė A. Želvienė.

Pasak psichologės, savižudybės susijusios su daugeliu dalykų – depresija, alkoholiz-

mu, šizofrenija. Jos teigimu, žmonės turėtų įsisaugoti, jog eiti pas psichologą nėra gėdinga, kad psichologas padės išsiaiškinti problemas ir jas išspręsti. „Tabletė dažnai neišsprendžia žmogaus problemų. Būtina keisti gyvenimo būdą, požiūrį į aplinką. Psichologas padės žmogui būti tokiu, koks jis yra. Depresija dažniausiai susergama tada, kai darome ką nors ne taip. Ką – tai ir padeda nustatyti psichologas“, – kalbėjo A. Želviene.

Šizofrenijos atveju būtina kalbėti su žmogumi, kad jis nuolat gertų vaistus. Nutraukus vaistų vartojimą, pasekmės gali būti neprognozuojamos. „Sergantieji šizofrenija, dažnai pasižymi itin aukštu intelektu, gali dirbti atsakingus darbus, jei jie gebės kontroliuoti savo ligą ir nuolat bendraus su specialistais“, – teigė psichologė.

Su savižudybėmis glaudžiai susijęs ir alkoholis. Didžioji dalis savižudžių savęs susinaikinimo aktą įvykdo būdami neblaivūs. „Kaip rodo statistika, dažniausiai žudosi vyrai, ypač – gyvenantys kaime, sulaukę vidutinio amžiaus. Priežastys – girtuokliavimas, neatsakingumas. Liūdna, kai nusižudo tie, kurie dar turi kurti gyvenimą, auginti vaikus“, – kalbėjo A. Želviene.

Ji taip pat pristatė visuomenėje paplitusius mitus apie savižudybes, ragino dirbančiuosius su žmonėmis neprisiimti atsakomybės už kitų likimus, negrauzti savęs, jei ko nors padaryti nepavyko. „Mes nesame dievai, negalime pakeisti žmonių likimo, jų ligos istorijų. Negalime būti už viską atsakingi, todėl nejauskime kaltės už tai, ko galbūt nepadarėme. Mokėjime atsipalaiduoti ir po darbo grįžti į savo gyvenimą“, – teigė A. Želviene.

Psichologė kalbėjo apie tai, kaip padėti žmogui, kurio emocinė būseną sudėtinga, kaip su juo užmegzti kontaktą, kokius žodžius jam sakyti ir kokių – ne. „Svarbiausia – leisti žmogui išsikalbėti, išsakyti savo jausmus. Reikia kalbėti apie dabartį, ne apie praeitį. Visais atvejais situaciją dera vertinti rimtai, nesakyti žmogui: „Viskas bus gerai“. Tokiu atveju žmogui gali pasirodyti, kad jo problema nevertinama rimtai. Niekada negalima atėjusiojo pagalbos kritikuoti, menkinti jo problemas“, – kalbėjo V. Želviene.

Jos teigimu, būtina pabandyti suprasti žmogų, atrasti stipriųjų jo pusių, kas jį galė-



tų sulaukyti nuo savižudybės, kas galėtų suteikti stimulą gyventi. „Tačiau jei situacija ypač sudėtinga ir žmogaus pasiryžimas itin tvirtas, būtina kviesti medikus ar policiją. Jokiu būdu negalima žmogaus palikti vieno“, – sakė A. Želviene.

Psichologė taip pat patarė susirinkusiems, kaip elgtis su psichozės būseną patiriančiu žmogumi, kurio elgesys gali būti pavojingas aplinkiniams.

## Paslaugos bendruomenėje

Apie socialinę praktinę patirtį sprendžiant įvairias neigaliesiems kylančias problemas pasakojo VšĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba“ direktorė Algė Nariūnienė.

„Žmogui su psichikos negalia svarbiausia – užimtumas. Ši negalia – skaudžiausia, sergantieji psichikos ligomis dažnai paliekami likimo valiai, jų išsizada šeimų nariai. Mūsų globotiniai dažnai gyvena vieniši, itin prastomis sąlygomis“, – pasakojo A. Nariūnienė.

Ji pristatė susirinkusiems tarnybos veiklą, kalbėjo apie paslaugų neigaliesiems plėtrą. „Šiuo metu yra šimtai žmonių, kuriems padedame. Teikiame projektus trylikai savivaldybių, Lietuvoje veikia 24 užimtumo kambariai, kur neigalieji gauna paslaugas. Pagalba neigaliesiems taip pat teikiama ir bendrijos patalpose“, – kalbėjo A. Nariūnienė.

Pasak jos, svarbiausia – didinti žmonių su psichikos negalia savarankiškumą, išmo-

kyti juos tvarkytis buityje. „Atėję į užsiėmimus, neigalieji mokosi gaminti maistą, servuoti stalą. Taip pat jie gali išsiskalbt drabužius. Tenka juos mokyti elementarių higienos įgūdžių. Mūsų žmonės dažnai gyvena vieniši, jų pensijos mažos, stinga lėšų viskam“, – pasakojo A. Nariūnienė.

Pasak jos, neigalieji mokomi įvairių rankdarbių, piešia, ypač mėgsta spalvinti mandalas. „Tačiau vienas iš mėgstamiausių užsiėmimų – muzikos valandėlės. Turime gerus muzikos instrumentus, mūsų žmonės mėgsta dainuoti, dalyvauti įvairiuose renginiuose. Jų teigimu, dainuodami žmonės pamiršta negalią, pasijunta tokie, kaip visi“, – aiškino A. Nariūnienė.

Be to, neigaliesiems teikiamos biblioterapijos paslaugos, jie mokomi dirbti kompiuteriu, yra psichologas, kuris padeda įvairiais atvejais. Trys asistentai padeda tvarkytis buityje.

„Viena iš didžiausių problemų, su kurio mis susiduriame – greitieji kreditai. Įvairiais būdais bandome įtikinti kreditus teikiančias bendroves, kad jos atsižvelgtų į žmogaus negalią. Deja, sulaukiame atsakymo, kad tokiu būdu būtų ribojamos žmonių teisės. Žmonės su psichikos negalia greitųjų kreditų prisiima paūmėjus ligai, nesuprasdami, ką jie daro. Už tai po to tenka kentėti kitiems šeimos nariams“, – pasakojo A. Nariūnienė.

Jos teigimu, žmonėms su psichikos negalia labai trūksta ir savarankiško gyvenimo namų. „Būna, kad neigalieji negali likti šeimose, šeimos nebegali gyventi su turinčiuoju psichikos negalią. Tokiu atveju savarankiško gyvenimo namai būtų puiki išeitis. Kol jų nėra, neigalieji prašosi į pensionatus, tačiau ir ten patekti – didžiulės eilės“, – teigė A. Nariūnienė.

Susirinkusieji prie apvalaus stalo taip pat diskutavo apie įvairias neigaliųjų bei pagalbos jiems problemas. Kiekvienas pasidalijo savo darbo patirtimi, pasakojo, su kokiais problemomis susiduria, išsakė įspūdžius apie seminarą.

„Tikimės, jog suteiktos žinios, spontaniškai kilusios diskusijos palengvins specialistų darbą bei padės išspręsti įvairias problemas, su kuriomis susiduriame“, – susitikimo rezultatus apibendrino V. Nikžentaitis.



# Dėl ko svarbu laiku kreiptis į psichologą?

Kaip rodo statistika, pasaulyje sergančiųjų psichikos ligomis nuolat daugėja. Didelė dalis psichikos sveikatos sutrikimų negydoma. Manoma, kad pasaulyje kas ketvirtoje šeimoje vienas iš šeimos narių turi rimtų dvasinių problemų. Panaši situacija ir Lietuvoje.



Žmogus, susidūręs su krizinėmis situacijomis, dažnai nežino, kur kreiptis. Jis jaučiasi pasimetęs, nusivylęs, likęs vienas su savo problema. Tokiu atveju būtina psichologo pagalba.

Krizės, su kuriomis susiduria žmonės, gali būti įvairios: tai ir santykių ar santuokos problemos, netektys, kasdieniniai gyvenimo stresai, darbo praradimas, artimųjų, mylimų žmonių mirtis, depresija,

perdegimo sindromas darbe, piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikais.

Nors kartais atrodo, kad, užklupus problemoms, užtenka išsipasakoti draugui ar draugei, padėti žmogui, atsidūrusiam sudėtingoje gyvenimiškoje situacijoje, geriausiai gali specialistas. Tik psichologas gali pažvelgti į žmogų ištikusią problemą nešališkai, padrąsinti ir paskatinti keisti save bei aplinką.

Specialistai pataria: užklupusių problemų negalima ignoruoti. Antraip jos kaupsis, sukeldamos žmogui dar daugiau emocinių kančių. Galų gale visa tai gali tapti fizinių bei psichinių negalavimų priežastimi.

Neretai žmonės baiminasi, kad psichologas juos auklės ar netgi bars, dar blogiau – papasakos apie jo problemas kitiems. Tačiau svarbiausias psichologo darbo principas – nekritikuoti ir neteisti žmogaus, į kiekvieną jo problemą žiūrėti rimtai. Specialistas taip pat garantuoja konfidencialumą. Kreiptis į psichologą nėra gėdinga – sudėtingos gyvenimiškos situacijos gali užklupti kiekvieną. Tik psichologas gali padėti žmogui geriau suprasti save, kitus ir pasaulį, paskatinti jį priimti apgalvotus sprendimus.

Psichologas gali padėti išgyventi krizę, geriau susivokti savyje, įveikti beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmus, padėti spręsti konfliktus, efektyviau tvarkytis su stresu, geriau suprasti susiklosčiusią situaciją ir priimti tinkamiausius sprendimus.

„Globos“ redakcija

**Nuo šiol psichologo pagalbos galėsite sulaukti ir parašę laišką į mūsų redakciją. Jei arti nėra psichologo, jei neturite galimybės patekti pas specialistą, kreipkitės į mus. Šįkart – pirmoji „Globos“ žurnale psichologo konsultacija.**

*„Nerimauju dėl draugės, kurios elgesys jau kurį laiką man kelia didelį nerimą. Linksma, gyvybinga, gyvenimu besidžiaugianti moteris visiškai pasikeitė. Tapo uždara, visai nesirūpina savimi, nenori su niekuo bendrauti, o svarbiausia – nuolat kalba apie tai, kaip beviltiška ir beprasmiška gyventi, kaip niekam ji nereikalinga, kad niekuo negalima pasitikėti. Jaučiu, kad kažkas ją labai nuvylė, įtariu, kad problemos glūdi šeimoje. Kai bandau tam paprieštarauti, išgirštu, kad „viskas baigta“, kad „nėra žmogaus, nėra problemos“. Tokiomis akimirkomis jaučiuosi visiškai bejėgė, tarytum dingsta visi žodžiai, o kurie ir ateina į galvą, atrodo tokie beprasmiai ir bedvasiai. Kaip man elgtis, kaip jai padėti?“*

**Atsako medicinos psichologė Alma Želvienė:**

„Iš karto norėčiau jus nuraminti: baimę, nerimą, išgastį jaučia kiekvienas žmogus, susidūręs su tokia artimo žmogaus savijauta, juolab išgirdęs tokius žodžius kaip „tikrai negyvensiu“, „suprantu, kaip gera išeiti



iš šio beviltiško pasaulio“. Tikrai nebūtina būti psichologu, kad suteiktumėt emocinę

paramą draugei, kurią pažįstat daug metų.

Neišsigąskite, suraskite galimybę nuoširdžiai pasikalbėti su drauge, juolab kad savo užuominomis ji tarsi ir atsiuntė žinutę, kad pasitiki jumis. Nuoširdžiai išklauskite ją, suraskite tam vietą ir laiką, kur jums niekas netrukdytų. Nepertraukinėkite, nevertinkite, klausykitės kantriai ir ramiai.

Parodykite nuoširdų susirūpinimą jos išgyvenimais, pavyzdžiui: „suprantu kaip tu jautiesi ir man tikrai labai rūpi“. Pokalbį ir pačią situaciją vertinkite rimtai, nekritikuokite ir nenuvertinkite problemos, net jei ji jums ir pasirodys ne tokia jau didelė. Jūsų draugei šiuo metu ji pati didžiausia ir svarbiausia. Pabandykite išsiaiškinti, kas labiausiai jai padeda kai būna sunku, kokie tai žmonės, kad prireikus galėtumėte susisiekti su jais.

Bandykite įtikinti, kad profesionali pagalba jai tikrai padėtų greičiau suprasti save, savo jausmus. Manau, kad šiuo atveju, jums reiktų ieškoti galimybių palydėti draugę pas psichologą ar psichiatrą“.



# Prasta nuotaika ir depresija – ne vienas ir tas pats

Dažnai, apimti slogios nuotaikos, sakome – man depresija. Tačiau prasta nuotaika dar nereiškia, jog žmogus susirgo depresija; skirtumas tarp šių dviejų būsenų – milžiniškas.



Jei žmogų apninka prasta nuotaika, po dienos ar kitos ji praeina. Depresija – jau psichinis susirgimas, kurį būtina gydyti.

Vien prislėgta nuotaika dar nėra depresija. Žmogui sunku pačiam apibūdinti savo būseną, nes tokie apibūdinimai dažnai būna subjektyvūs. Nors pabandyti atskirti, ar jus tiesiog apniko prasta nuotaika, ar jau prasidėjo depresija, galima ir pačiam. Kai gyvenime viskas atrodo niūru, pabandykite save įsivaizduoti kitoje situacijoje: išlošėte daug pinigų, gavote didžiulį palikimą, suradote meilę ar panašiai. Jei nuo tokių minčių gyvenimas tampa šviesesnis, reiškia, jus užplūdo prasta nuotaika. Tačiau jei manote, kad jokie pokyčiai jūsų gyvenimo nepadarys šviesesnio, gali būti, jog susirgote depresija.

Žodis „depresija“ kilęs iš lotynų kalbos žodžio „deprimo“, kuris reiškia spausti, prispausti. Šia liga sergantis asmuo užsidaro savyje, tampa pasyvus, nieko nenori veikti, dažniausiai tyli. Žmogus praranda domėjimąsi aplinka – tai, kas anksčiau domino, dabar atrodo nuobodu. Taip pat neretai dingsta apetitas, krenta svoris.

Depresijos simptomai tęsiasi ne dieną ar dvi – jie trunka mėnesius. Žmogus kaltina save, kad nieko negali pakeisti. Todėl, jei de-

presija vidutinė ar sunki, gyvenimas atrodo beprasmiškas, žmogų užplūsta mintys apie savivžudybę, noras atsiseivikinti su gyvenimu.

Depresija sergantis žmogus dažniausiai nesugeba dalintis savo išgyvenimais, jis apatiškas, retai verkia, turi miego, o ne užmigimo problemų. Žmogui, kurį užplūdo prasta nuotaika, būdingas emocinis nestabilumas, pykčio priepuoliai, problemos ne tiek su miegu, kiek su užmigimu. Šie žmonės dažniausiai nori išsikalbėti, išsiverkti, ieško artimųjų ar aplinkinių pagalbos.

Depresijos gydymas nėra viendadienis – tai ilgalaikis ir gana sudėtingas procesas. Kaip visada, padėti žmogui gali artimieji, aplinkiniai. Jie turėtų pasidomėti sergančiojo savijauta, bandyti išsiaiškinti, kiek laiko simptomai tęsiasi. Jei jie kankina žmogų ilgai, derėtų paskatinti kreiptis į specialistą.

Derėtų nepamiršti, kad esama ir kitų ligų, kurių simptomai labai panašūs į depresiją – pavyzdžiui, skydliaukės patologija. Todėl labai svarbu, kad žmogus būtų ištirtas visapusiškai.

Bet kuriuo atveju žmogus neturėtų gydytis pats; bet kurį vaistą derėtų vartoti prieš tai pasitarus su specialistais. Bandant gydytis pačiam, galima sulaukti įvairių komplikacijų,

kurias pagydyti būna dar sunkiau. Depresija – rimta liga ir ja sergančiajam reikalinga profesionali pagalba.

Prasta nuotaika nuo depresijos skiriasi tuo, kad ji paprastai praeina savaime. Esama keletas priežasčių, kurios dažnai sukelia žmonėms prastą nuotaiką.

Viena iš jų – televizorius. Kartais po sunkios darbo dienos žmogui lieka vienintelis noras – vakarą praleisti prie televizoriaus. Pareiti namo, kristi ant minkštasuolio, atsipalaiduoti ir iširti begaliniame realybės šou ar serialų sraute.

Tačiau kai toks noras virsta kasdiene rutina, geriausia išeitis – laikinai paslėpti televizoriaus pultelį. Remiantis neseniai atliktais tyrimais, pernelyg dažnas televizoriaus žiūrėjimas gali tapti prastos nuotaikos priežastimi.

Dar viena prastos nuotaikos priežastis – nekontroliuojamas stresas. Remiantis pozityviosios psichologijos prielaidomis, žmogų supanti aplinka turi įtakos jo pasaulėžiūrai, taip pat ir nuotaikai. Kiekvienam labai svarbi jo ar jo artimųjų sveikata. Sunku nepasiduoti stresui, kuomet suserga vaikas. Tačiau ir tokiu atveju reikia kontroliuoti save.

Labai daug įtakos mūsų nuotaikai ir savijautai turi visavertis miegas. Taigi jei neišsimiegate, geros nuotaikos tikėtis neverta.

Neseniai atliktas tyrimas, kur keletą dienų stebėta 909 moterų nuotaikų kaita. Tyrimo rezultatai skelbti žurnale „Science“.

Per visą tyrimui skirtą laiką moterims neleido išsimiegoti, apkraudami jas darbu, kurį dirbti tekdavo iki paryčių. Tyrimas parodė: nepakankamas miegui skirtas laikas po sunkios darbo dienos gali tapti ilgalaikės prastos nuotaikos priežastimi.

Įtakos nuotaikai gali turėti ir maistas. Štai amerikiečių mokslininkai nustatė, kad esama produktų, nuo kurių žmogui pablogėja nuotaika. Užvalgius vienokio ar kitokio maisto, sumažėja jėgų, apima nepasitenkinimas. Žmogus greitai susierzina, stengiasi stresą nuslopinti maistu.

Jei norite visą dieną išlikti gerai nusiteikę, venkite šių produktų, ypač rytais:

1. Kumpis arba šoninė.
2. Margarinas.
3. Bulvių traškučiai.
4. Saldūs gazuoti gėrimai.
5. Moliūgų sėklos, apdorotos kalio bromatu.
6. Sūdyti žemės riešutai.

Pasak mokslininkų, labai svarbu, kad kiekvieno iš mūsų gyvenimas būtų prasmingas. Tik padėdami vieni kitiems, išvengsime neigiamų emocijų, kurios neretai tampa įvairių ligų priežastimi.

*Parengta pagal užsienio spaudą*

# Tauragiškius suvienija daina

**Lina Jakubauskienė**

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos Tauragės filialo sąrašuose – keturios dešimtys neįgaliųjų. Susirinkę draugėn, jie bendrauja tarpusavyje, kuria rankdarbius, keliauja. Tačiau labiausiai tauragiškiams patinka dainuoti.



## Gabūs menams

„Kartais būna sunku parinkti veiklą, kuri sudomintų visus, atėjusius į užsiėmimus. Mūsų žmonių norai dažnai priklauso nuo savijautos, nuotaikos. Turinčiuosius psichikos negalią labai sunku įsprausti į rėmus. Tačiau muzika suvienija visus“, – pasakoja bendrijos vadovė Violeta Žūtautienė.

Dainuoti tauragiškius jau antrus metus moko muzikos vadovas Regimantas Sergejevas. „Džiaugiamės, kad pavyko rasti žmogų, norintį ir sugebantį dirbti su neįgaliaisiais. Muzika, daina įtraukia kiekvieną, padeda atsipalaiduoti. Muzikos vadovas bendrijos narius supažindina ir su poezija, moko pajusti jos grožį“, – kalba V. Žūtautienė.

Tauragiškiai noriai dalyvauja Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių bendrijos rengiamose dainų šventėse varžytuvėse. Ir šiais metais žada važiuoti ir į Rokiškį vykiančią dainų šventę, rengia jai naują programą.

Tauragės bendrijoje yra ir poezijai gabių žmonių. Menas padeda neįgaliesiems pakilti nuo kasdienybės, pamiršti savo negalią, susivokti savyje.

## Neįsprausti į rėmus

Tauragės bendrija įkurta 2009-aisiais. Šiuo metu į užsiėmimus ateinantys neįgalieji glaudžiasi dviejuose nedideliuose, tačiau jaukiai sutvarkytuose kambarėliuose miesto centre esančiame name. Nors patalpos –

ankštokos, pasak vadovės, telpa visi. Svarbiausia neįgaliesiems – bendravimas ir tarpusavyje parama.

„Pirmieji metai subūrus draugėn žmones su psichikos negalia buvo labai sudėtingi. Visiems teko derintis vieniems prie kitų. Dabar besilankančius užsiėmimuose džiugina itin draugiška atmosfera kolektyve, visų geranoriškumas, noras padėti. Pasibučiuojame tiek susitikę, tiek išsiskirdami. Ilgiau nesimatę, pasiilgstame vieni kitų. Tai rodo, jog tapome ištis artimais žmonėmis“, – sako V. Žūtautienė.

Bendrijos nariai lanko vieni kitus ligoninėse, liūdi, kai dėl ligos kuris nors nega-



li ateiti ilgesnį laiką. „Mūsiškiai labai imlūs įvairiems negalavimams. Jei suserga vienas, žiūrėk, jau ir kiti pajunta tos pačios ligos simptomus. Tenka daug kalbėti, aiškinti. Reikia turėti daug kantrybės bei ištvermės, kad surastum individualų priėjimą prie kiekvieno žmogaus“, – aiškina V. Žūtautienė.

Atėję į bendriją, neįgalieji gali užsiimti širdžiai miela veikla. „Susirinkę piešiame, lipdome, mezgame, siuvame. Labai svarbu, kad žmonės su psichikos negalia randa širdžiai mielos veiklos, pabūna drauge, pasijunta lygūs tarp lygių. Kūryba, darbas visada padeda nusiraminti. Žmonėms svarbu, kad jie turi kur ateiti, išsikalbėti, sulaukti pagalbos ar gauti patarimą“, – kalba kolektyvo vadovė.

Šiuo metu finansuojamos trys Tauragės bendrijos veiklos – savarankiškumo didinimo, užimtumo būreliuose bei muzikos ir poezijos.

Pasak bendrijos vadovės, žmonės su psichikos negalia pažymėti itin didele stigma. Jiems sunku susirasti darbo, sunku pritaipiti vadinamojoje „sveikojoje“ visuomenėje. „Šiems žmonėms ypač reikia veiklos, užsiėmimų. Džiugu matyti, kaip žmonės atsigau-na, įgauna orumą“, – pasakoja V. Žūtautienė.

## Rankdarbių – gausu

Tauragiškių rankdarbiai – visur; jais nukabinėtos sienos, nukrauti stalai, lentynos. Išsyk galima spręsti, jog bendrijos vadovėms kūrybingumo nestinga.

„Yra moterų, mėgstančių megzti ar nerti vąšeliu. Kitų pomėgis – kurti drabužėlius lėlėms. Ypač mėgstame gaminti darbelius, kuriuos vėliau galima panaudoti praktiškai. Iš savo darbo praktikos galiu pasakyti: geriausių rezultatų galima pasiekti leidus neįgaliesiems daryti tai, ką jie tądien nori. Būna, kad žmogus ateina visai be nuotaikos, jam



nesinori daryti nieko. Tuomet tik pabūname kartu, pasikalbame. Dar viena problema – ne visiems užtenka kantrybės baigti pradėtą darbėlį. Tačiau prievartos nieku gyvu nenaudojame“, – sako V. Žūtautienė.

Bendrijos vadovės stengiasi pasiūlyti neįgaliesiems teminius darbelius: prieš Velykas marginami kiaušiniai, Kalėdoms gaminami įvairūs šiai šventei tinkantys papuošalai. Tauragiškiai sugeba atlikti ir itin kruopščius darbus: patalpas puošia paveikslai iš karpinių, originalūs darbeliai iš popieriaus ar net... makaronų. Savo siųstais atvirukais tauragiškiai sveikina draugus ar kolegas įvairiomis progomis. Taip pat dalyvauja mugėse, kur užsidirba litą kitą įvairioms bendrijos reikmėms.

Gabių žmonių Tauragės bendrijoje daug. Tačiau gabumai dažnai priklauso nuo nuotaikos, o nuotaikų kaita – didžiulė. „Jei žmogus tądien nori išsikalbėti, jį būtinai reikia išklaudyti. Tenka pabūti ir psichologais, ir kunigais. Daug padeda ir pedagoginio darbo patirtis“, – sako bendrijos vadovės pagalbininkė Kristina, prieš tai daug metų dirbusi vaikų namuose. Antrus metus ji gelbsti bendrijos vadovei bei žmonėms su psichikos negalia.

Išgyventi Tauragės bedrijai padeda ir labdara, kurią dažniausiai teikia draugai, pažįstami. Tokiu būdu įsigytos kėdės, gauta siūlų, kitų darbaliams reikalingų medžiagų.

## Pažymėti stigma

Vadovės teigimu, šiltą atmosferą sukurti padeda ir arbatos ar kavos puodelis, pasiūlytas atėjusiems į užsiėmimus. „Kavą, arbatą, saldumynus dažnai perkame už savo pinigus. Iš projekto lėšų to daryti negalime. Tačiau net ir tokia, atrodytų, smulkmena padeda suburti žmones. Susėdę prie vaišių stalo, bendrijos nariai išmoksta tinkamai bendrauti, įgyja daugiau savarankiško gyvenimo įgūdžių“, – kalba V. Žūtautienė.

Kaip teigia V. Žūtautienė, didžioji dalis bendrijos narių vengia rodytis viešumoje, nenori, kad kiti pastebėtų jų negalią. „Netgi iškaba ant bendrijos durų nerodo, jog čia – žmonių su psichikos negalia bendrija. Mūsų miestas nėra didelis, žmonės bijo, kad juos pamatys įeinančius pro mūsų įstaigos duris, tuoj pasklis apkalbos. Mūsiškius lengva įžeisti – tiek žodžiais, tiek įvairiais poelgiais. Mes stengiamės, kad atėję pas mus, neįgalieji jaustųsi ramūs, savi tarp savų“, – pasakoja V. Žūtautienė.

Atėję į užsiėmimus, bendrijos nariai mokosi ir buities ruošos darbų, įgyja higienos įgūdžių. „Tenka nemažai paplušėti, kol žmonės išmoksta, pavyzdžiui, nusiplauti rankas prieš valgį, ateina į užsiėmimus švariai apsirengę. Stengiamės, kad higienos įgūdžiai kiekvienam taptų įpročiu. Beje, pastabas mūsų žmonėms pasakyti reikia labai taktiškai, sugebėti priesti prie kiekvieno individualiai. Smagu matyti, kaip vieną kartą gavęs



pastabą žmogus jau ateina susitvarkęs“, – kalba kolektyvo vadovė.

Jos teigimu, džiugu matyti, kai žmonės ateina mažai kalbantys, užsisklendę, bet vėliau atsiskleidžia, išmoksta bendrauti, suranda draugų. „Visada stengiamės rasti tikamą žodį. Išspręsti, atrodo, neišsprendžiamas problemas kartais padeda ir humoras. Sprendimai dažnai ateina intuityviai“, – kalba Kristina.

Bendrijos vadovėms tenka mokyti neįgaliosius, atrodytų, elementarių dalykų – kaip atpažinti pinigus, padengti stalą, kaip valgyti, kaip susidėti daiktus išvykai į gamtą. „Žmonėms, turintiems psichikos negalią, savarankiško gyvenimo įgūdžių neretai labai trūksta. Jie būna arba neįgyti, arba prarasti ilgiau gydantis“, – kalba V. Žūtautienė.

Kai reikia, stengiamasi padėti žmonėms ir buityje, spręsti problemas įvairiose įstaigose.

## Svarbu – buvimas kartu

Susirinkę drauge, bendrijos nariai sprendžia ir vienas kito problemas. „Neretai tenka padėti išsiaiškinti ir meilės santykių peripetijose. Guodžiame, išklausome, patariame. Visada stengiamės rasti raktą į kiekvieno širdį, neįžeisti, neužgauti, žiūrėti į visas problemas rimtai“, – kalba

kolektyvo vadovė. Tauragiškiai labai mėgsta išvykas į gamtą. „Transporto išvykoms, be abejo, neturime. Tenka į gamtą vežti kolektyvo narius savais automobiliais, viešuoju transportu. Kai oras geras, stengiamės gamtoje būti kaip įmanoma ilgiau“, pasakoja V. Žūtautienė.

Visiems patinka keliauti – surengta išvyka į delfinariumą Klaipėdoje, palikusi bendrijos nariams itin gilų įspūdį. Anksčiau keliauta daugiau – dabar nebegauna tam projektinių lėšų. Švenčiamos ir įvairios šventės – psichikos sveikatos diena, neįgaliečių diena, Kalėdos, Naujieji metai. Tauragiškiai mielai eina padainuoti į įvairius miesto renginius.

Vadovės teigimu, žmonių kaita bendrijoje didžiulė. „Vieni ateina, kiti – išeina. Kai kurie – visam laikui. Priimti stengiamės visus. Svarbu, kad žmonėms pas mus būtų ramu ir gera“, – kalba kolektyvo vadovė.

Pasak jos, dirbant su neįgaliaisiais, dažniausiai svarbu ne rezultatas. „Kartais apčiuopiamo rezultato gali ir nebūti, arba jis gali būti iš pirmo žvilgsnio nematomas. Svarbu – procesas, buvimas kartu, galimybė atsiskleisti, dvasinis tobulėjimas“, – reziumuoja kolektyvo vadovė.

# Faktai ir mitai apie šizofreniją

Šizofrenija (lot. schizophrenia, iš gr. schisis – skilimas, phrenos – dvasia, protas) – tai lėtinė psichikos liga, kuri pažeidžia jausmų, mąstymo, suvokimo bei valios sferas. Šis sutrikimas pasaulyje kamuoja apie 1 proc. žmonių.



Apie šią ligą sklando gausybė įvairių mitų. Pasišvengsime paneigti ar patvirtinti kai kuriuos iš jų.

## 1. Šizofrenija yra reta liga.

Klaidinga. Visame pasaulyje šizofrenija susergera 1 žmogus iš 100.

## 2. Šizofreniją sukelia sunki infekcija, kuri pažeidžia smegenis.

Klaidinga. Nėra vienintelio šizofreniją sukėliančio faktoriaus. Smegenų infekcija gali būti vienas iš daugelio ligai turinčių įtakos faktorių. Kiti ligos atsiradimą skatinantys veiksniai gali būti užsitęsusi fiziologinė įtampa; narkotikų ar alkoholio poveikis smegenų cheminiams procesams; skausmingi gyvenimo įvykiai, pavyzdžiui, artimojo netektis ar darbo praradimas; sunkios socialinės sąlygos (mažos pajamos, prastos gyvenimo sąlygos, gyvenamosios vietos nebuvimas, kt.). Remiantis tyrimų duomenimis, asmens genetinė prigimtis turi įtakos jo polinkiui susirgti šizofrenija.

## 3. Narkotikai – šizofrenijos priežastis.

Klaidinga. Narkotikai šizofrenijos nesukelia. Vis gi, pasak kai kurių mokslininkų, narkotikai gali paskatinti ligos atsiradimą tada, kai žmogus yra į ją linkęs.

## 4. Šizofreniją sukelia stresas.

Klaidinga. Niekas vis dar negali tvirtai pasakyti, kas tiksliai sukelia šizofreniją,

tačiau atliekama daugybė tyrimų priežastims išsiaiškinti. Šeimų tyrimai rodo, kad galimas paveldimumo veiksnys. Kiti tiriami rizikos faktoriai – tai gimdymo traumos, virusinės infekcijos, smegenų sužeidimai. Nors stresas šizofrenijos nesukelia, jis gali labai pabloginti ligos simptomus, jei ja sergate. Todėl išmokimas numatyti ir, kiek įmanoma, pasiruošti gyvenimo pakilimams ir nuosmukiams gali labai padėti. Draugai ir artimieji gali pagelbėti iš anksto apie tai pasikalbėdami, padėdami įveikti sunkumus.

## 5. Šizofrenija sergančių ir sveikų žmonių smegenų struktūra yra identiška.

Klaidinga. Sergančių šizofrenija žmonių smegenyse yra mažiau nervinių ryšių. Tai reiškia, kad jiems yra sunkiau apdoroti informaciją bei susisteminti savo mintis. Kiekvienas gimsta su daug daugiau nervinių ryšių smegenyse nei jam reikia, šis perteklius prarandamas paauglystėje. Tyrimai patvirtina, kad normaliam informacijos apdorojimui yra reikalingas tam tikras nervinių ryšių skaičius ir, jeigu žmogaus smegenyse nėra šių reikiamų ryšių, jam gali pasireikšti šizofrenijai būdingi klaidės ir haliucinacijos. Vis gi nėra tiksliai žinoma, ar žmonių, kurie susergera šizofrenija, smegenyse nuo pat pradžių šių ryšių yra mažiau, ar jie prarandami žmogui augant ir ligai progresuojant.

## 6. Žmonės, sergantys šizofrenija, turi kelias asmenybes.

Klaidinga. Šizofrenija neturi nieko bendro su „asmenybės susiskaldymu“. „Šizo“ (graikiškai „schiz“ – skilti) reiškia atskilimą ta prasme, kad sergantieji praranda ryšį su realybe. Jie gali girdėti balsus, tapti paranojiški arba manyti, kad aplinkiniai prieš juos rengia sąmokslą. Jiems gali pasireikšti grandioziniai klaidės – jie gali manyti, kad yra karališkos kilmės. Arba jie gali tapti visiškais atsiskyriais. Antipsichotikai gali sėkmingai kontroliuoti biocheminius nukrypimus sergančiųjų šizofrenija smegenyse, kas padeda juos grąžinti į normalų aktyvumo lygį.

## 7. Šizofrenija dažniausiai susergera vyresnio amžiaus žmonės.

Klaidinga. Dažniausiai ši liga prasideda 15-25 metų amžiaus žmonėms.

## 8. Šizofrenija serga daugiau vyrų nei moterų.

Klaidinga. Vyrų šizofrenija dažniausiai susergera jaunesnio amžiaus nei moterų, tačiau ligos pasiskirstymas tarp lyčių vienodas.

## 9. Ligos neigimas – šizofrenijos dalis.

Klaidinga. Dažnai žmonės turi pagrįstų priežasčių nepripažinti, kad serga šizofrenija. Pavyzdžiui, šizofrenijos diagnozė vis dar susijusi su stigma visuomenėje, o tai veda prie diskriminacijos gaunant darbą, ieškantis gyvenamosios vietos. Ypač sunku susitaikyti su diagnoze tada, kai gyvenimą apribojanti liga vystosi tame amžiuje, kai draugai sėkmingai įsitvirtina suaugusiųjų pasaulyje. Vaistai, kurie vartojami sergant šizofrenija, gali turėti nemalonių pašalinių poveikių, nors naujieji antipsichotikai jų sukelia gerokai mažiau nei tradiciniai senieji medikamentai. Kalbėjimas apie ligą, pasveikimo, gerų rezultatų, vartojant optimalius vaistus, bei kasdieninių išgyvenimo strategijų aptarimas gali padėti žmonėms pripažinti jų būklę bei priimti gydymą.

## 10. Sergantiems šizofrenija kitų požiūris yra didžiausia problema.

Klaidinga. Sergantieji sako, kad didžiausia problema yra tai, kad kiti jų nepriima. Kai tik jie išmoka susidoroti su ligos simptomais, dar reikia įveikti didžiulius sunkumus bendraujant su draugais, susidurti su diskriminacija darbe ir gyvenamojoje vietoje. Šizofrenija sergantys žmonės gali atsiskirti nuo visuomenės. Kitų neišmanymas apie ligą pveda prie izoliacijos ir vienišumo, kas gali būti labiausiai luošinanti ligos dalis.

11. Sergantys šizofrenija dažniausiai yra agresyvūs ir pavojingi žmonės.

Klaidinga. Sergantieji šizofrenija neretai būna pažeidžiami bei silpni žmonės. Jei ir būna agresyvūs, tai ši agresija dažniausiai nukreipta prieš save pačius – jie gali nusižudyti.

12. Šizofrenija sergantieji gali gyventi normalų gyvenimą.

Teisinga. Nors šizofrenija yra bauginanti ir potencialiai izoliuojanti liga, šiuolaikiniai gydymo būdai suteikia didžiulę viltį. Šiais laikais pacientai nėra užrakinami psichiatrinėse ligoninėse. Kai sukontroliuojami pirminiai simptomai, jie yra skatinami grįžti pas šeimos narius ir draugus. Tokiu būdu sergantieji gali būti pilnai reabilituoti ir grąžinti į

visuomenę, tačiau itin svarbu, kad jie ir toliau vartotų paskirtus vaistus.

13. Psichikos liga gali būti išgydoma tinkamais vaistais.

Klaidinga. Bet kurie vaistai yra naudojami psichikos ligos gydymui, o ne panaikinimui. Taip kaip aspirinas sumažina karščiavimą nepanaikindamas infekcijos, taip ir vaistai naudojami psichikos ligos simptomų kontrolei. Šie medikamentai kompensuoja kūno ar smegenų veiklos sutrikimus ir taip mažina ligos našą žmogui. Pavyzdžiui, sergant šizofrenija, antipsichoziniai vaistai gali būti sėkmingai vartojami „balsams išjungti“ – taip žmogus grąžinamas į realybę. Geriausi ilgalaikiai rezultatai pasiekiami vartojant antipsichozinius vaistus kartu su psichoterapija ar kitu nemedikamentiniu gydymu.

14. Artimieji gali padėti gydant šizofrenija sergančius žmones.

Teisinga. Šeimos narių parama gydymo metu yra neįkainojamos vertės. Remiantis patirtimi, sergantieji šizofrenija labiausiai turi naudoti iš glaudaus savo šeimos ir gydytojų bendradarbiavimo.

Versta iš:

REACHING OUT: THE IMPORTANCE OF EARLY TREATMENT (2003)

Schizophrenia Society of Canada  
50 Acadia Avenue, Suite 205, Markham, ON L3R 0B3, Canada

Email: info@schizophrenia.ca

Website: www.schizophrenia.ca

SCIZOPHRENIA QUIZ (2007)

Round-the-Clock Resources for Psychiatry

Website: www.psychiatry24x7.com

## Įdomūs faktai apie žmogaus smegenis

Žmogaus smegenys – sudėtingiausias ir mažiausiai ištirtas organas. Tačiau keletas faktų apie smegenis jau žinomi.

### Nuo ko priklauso reakcijos greitis?

Nervinio impulso, patenkančio į smegenis arba iš jų greitis – 274 km/val. Niekada nepagalvojote, kodėl taip greitai reaguojate, tarkim, gavę plaktuką per pirštą? Visai tai – dėka neįtikėtino nervinio impulso greičio, atitinkančio sportinio automobilio greitį.

### Smegenys „kvėpuoja“ intensyviau nei kiti organai

Smegenų masė sudaro vos 2 proc. kūno masės, tačiau jos suvartoja 20 proc. kraujyje cirkuliuojančio deguonies – daugiau nei bet kuris kitas organas. Tokiu būdu smegenys itin pažeidžiamos esant deguonies trūkumui. Patarimas – kvėpuokite giliau!

### Nervinės ląstelės atsistato

Neuronai auga visą gyvenimą. Daug metų mokslininkai manė, kad neuronai ir nervinis audinys negali augti ar atsistatyti. Pasirodo, yra ne taip: nors nervinis audinys skiriasi nuo kitų žmogaus kūno audinių, neuronai auga visą gyvenimą, ir šis faktas atvėrė naują puslapį tiriant smegenis ir jų ligas.

Informacija tarp skirtingo tipo neuronų perduodama skirtingu greičiu. Egzistuoja keletas informacijos perdavimo greičių, kintančių nuo 0,5 iki 120 metrų per sekundę.

### Kiek energijos reikia smegenims?

Tam, kad smegenys funkcionuotų visavertiškai, joms reikia tiek energijos, kiek sunaudoja dešimties vatų lemputė. Kuomet

animacinių filmukų herojaus smegenyse gimus idėjai virš galvos užsidega lemputė, tai panašu į realybę. Smegenys net miegant generuoja tokį energijos kiekį, kiek reikia nedidelei lemputei.

### Smegenys niekada nemiega

Smegenys kur kas aktyvesnės naktį nei dieną. Tai atrodo nelogiška – juk dieną mes judame, sprendžiame sudėtingas užduotis darbe. Tačiau kuomet jūs „išsijungiate“, smegenys „įsijungia“. Mokslininkai kol kas nesupranta, kodėl taip yra, tačiau mums derėtų padėkoti smegenims, kad jos dirba net mums ilsintis.

### Sapnų kiekis priklauso nuo IQ

Mokslininkai tvirtina – kuo aukštesnis žmogaus intelektas, tuo daugiau sapnų jis regi. Jei taip yra, jums nereikia išgyventi jei nepamenate, ką sapnavote. Dauguma iš mūsų prastai prisimena sapnus, kadangi jie trunka ne daugiau nei 2-3 sekundes.

### Kiek informacijos telpa žmogaus smegenyse?

Žmogaus smegenys gali įsiminti penkis kartus daugiau informacijos nei telpa bet kurioje enciklopedijoje. Mokslininkai dar turės nustatyti tikslią smegenų apimtį, tačiau jau aišku, kad, vartojant kompiuterinę terminologiją, smegenys gali sutalpinti nuo 3 iki 1000 terabaitų. Pavyzdžiui, Nacionaliniame Britanijos archyve, kur saugoma 900 istorijos metų, užima vos 70 terabaitų. Įvertinkite savo smegenų potencialą.



### Smegenys nejaučia skausmo

Pačios smegenys skausmo nejunta. Aišku, jos reaguoja, kai įsipjaunate pirštą ar nusideginate, tačiau smegenyse nėra skausmo receptorių ir jos skausmo nejaučia. Tačiau tai neapsaugo nuo galvos skausmo – smegenis supa daugybė audinių, nervų ir kraujagyslių, kurie labai jautrūs skausmui.

### 80 proc. smegenų sudaro vanduo

Daugeliui smegenys asocijuojasi su tvirta pilka mase, panašia į riešuto. Tačiau gyvos smegenys – tai rausvas želė primenantis organas, kurio audiniuose labai daug vandens ir kraujo. Kitą kartą, kai pajausite troškulį, prisiminkite – smegenims reikia gyvybės skysčio.

Pagal užsienio spaudą parengė  
Lina Jakubauskienė

# Renginiai ir šventės – proga neįgaliesiems išbandyti užsiėmimuose įgytus įgūdžius

**Vilma Kunsmonaitė**, Socialinė darbuotoja

VŠĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos“ Edukaciniame centre nuolat vyksta užsiėmimai žmonėms, turintiems psichikos negalią. Švenčiamos ir įvairios šventės, per kurias neįgalieji gali praktiškai pritaikyti užsiėmimuose įgytus įgūdžius.



Edukaciniame centre rengiami bibliotekarijos, edukacinės dailės ir muzikos, grupiniai psichoterapijos užsiėmimai „Padėk sau“, taip pat mokomasi sveikos gyvensenos, gaminti maistą, servituoti stalą, dirbti kompiuteriu, diegiami higienos įgūdžiai.

Žmonės, turintys psichikos negalią, po ilgesnių ligos atkryčių dažnai būna pamiršę elementarius iki tol turėtus įgūdžius. Per užsiėmimus stengiamasi juos atkurti.

Per užsiėmimus įgyti įgūdžiai bei mokėjimai panaudojami rengiant įvairius renginius. Tokie renginiai vyksta nuolat. Švenčiamie įvairias kalendorines šventes, gimtadienius, rengiame popietes, vakarones. Ypač neįgalieji mėgsta išvykas į gamtą, poilsį gamtoje, lankosi muziejuose. Socialinio darbuotojo padėjėjas Virmantas organizavo pažintinę išvyką į Vinco Krėvės memorialinį muziejų Vilniuje.

Visiems ypač patiko Užgavėnių, Velykų šventės, taip pat Vasario 16-osios ir Kovo 11-osios paminėjimas. Kiekvienam renginiui parenkame eilėraščių, drauge su muzikos vadove Julija Kovalenko neįgalieji išmoka naujų dainų.

Gilų įspūdį neįgaliesiems paliko Žemės dienos paminėjimo proga surengta Žemės savaitė. Surengėme meninės kūrybos akciją „Linkėjimai Žemei“. Piešėme piešinius, rašėme laiškus, eilėraščius Žemei – mūsų visų bendrai buveinei.

Taip pat sodinome daržą ant palangės, šiuo metu jį visi paeiliui prižiūrimė, tokiu būdu užsiaugindami žalumynų savo stalui.

Viena diena buvo skirta aplinkai tvarkyti. Rinkome šiukšles, grėbstėme lapus, dirbome kitus reikalingus darbus.

Neįgaliesiems labai patiko ir poezijos popietė, kur žvakių šviesoje, prie arbatos puodelio, jie skaitė tiek savo kūrybos, tiek ir mėgiamų autorių eilėraščius. Šiais me-

tais surengėme neįgaliųjų piešinių parodą „Mano spalvų pasaulis“.

Per Užgavėnes visi kepėme blynus, vėliau juos drauge skanavome. Prisiminėme senąsias šios dienos šventimo tradicijas, su dainomis, šokiais ir muzika vijome iš Lietuvos žiemą.

Kiekvienai šventei neįgalieji patys ruošia vaises, servituoja stalą, vėliau jį sutvarko, suplauna, sušluosto, sudeda į spinteles indus. Tokie, atrodytų, paprasti darbai neįgaliesiems yra labai svarbūs ir reikšmingi.

Džiaugiamės ir dėl to, kad nuolatos pildosi mūsų bibliotekėlė, į užsiėmimus atėję žmonės gali pasiskaityti leidinių apie savo negalią, pavartyti žurnalus, kitus leidinius.

Žmonėms, turintiems psichikos negalią, šventės bei renginiai padeda pakelti nuotaiką, pamiršti savo negalią ir kasdienes problemas. Labai smagu išgirsti mūsų centrą lankančiųjų atsiliepimus, kad šventės ar šventiniai renginiai suteikia jiems teigiamos energijos užtaisą keletui dienų ar net savačių.

*Valerijos Folkienės nuotraukos*



Pagaliau sulaukėme pavasario. Pavasaris – ne tik atgimstančios gamtos metas. Pavasarį dažną kamuoja nuovargis, vitaminų trūkumas. Taigi šįkart siūlome savo skaitytojams pasigaminti pavasariškai gaivių salotų, kurios ne tik spalvomis, bet ir skoniu praskaidrins jūsų dienas.

### Pavasarinės salotos

*2 šaukštai aliejaus, 2 šaukštai citrinos sulčių, druska, nedidelė salotų gūžė, pipirai, raudonas svogūnas, ryšelis ridikėlių, šviežias agurkas, žiupsnelis cukraus.*

Salotų lapus suplėšykite. Agurkus ir ridikėlius supjaustykite plonais griežinėliais, svogūną – plonais žiedeliais. Išmaišykite. Sumaišykite citrinos sultis, aliejų, druską ir cukrų – tai bus salotų užpilas.

### Gardžios salotos

*50 gramų salotų, 250 gramų salotų lapų, 150 gramų ridikėlių, 1 virtas kiaušinis, 2 šaukštai grietinės, šiek tiek druskos.*

Salotoms skirtus špinatus ir salotų lapus ne pjaustykite, o plėšykite rankomis – taip išsaugosite jų maistingąsias savybes. Ridikėlius ir kiaušinį susmulkinkite. Pagardinkite dviem šaukštais grietinės ir žiupsneliu druskos. Skanu ir paprasta.

### Gaivios pavasarinės salotos

*pekino salotos, 2 nedideli raudonieji svogūnai, 1 raudona paprika, 2 pomidorai, 1 indelis konservuotų kukurūzų, 1 indelis konservuotų ananasų, „1000 salotų“ prieskonių, alyvuogių aliejaus.*

Nuplaukite daržoves. Į didelį plastikinį šaldymo indą dėkite juostelėmis pjaustytų pekino salotų. Ant jų užbarstykite smulkiai supjaustytus svogūnus. Toliau sudėkite kubeliais supjaustytą papriką, kukurūzus, ananasus ir galiausiai – taip pat smulkiai supjaustytus pomidorus. Puodelyje susimaišykite padažą iš 4-5 šaukštų alyvuogių aliejaus ir poros arbatinių šaukštelių „1000 salotų prieskonių“. Apšlakstykite šiuo mišiniu salotas, uždenkite ir porą valandų palaikykite šaldytuve, kad šiek tiek įmirkėtų. Patiekite sumaišytas su lengvu, skystu majonezu.

# Skanaus

# Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių bendrijos žurnalas „Globa“

**Rėmėjai:** Neįgaliųjų reikalų departamentas,  PHARMACEUTICAL COMPANIES  
OF 

Redaktorė Lina Jakubauskienė. Tel. 8 699 788 27. El. p. lina@cargo.lt  
Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė. Tel. 8 685 285 58.

Redakcijos adresas: Viršuliškių g. 34, LT-05 110 Vilnius. Įmonės kodas 291942170

Spausdino: Bendra Lietuvos ir Danijos įmonė UAB „Baltijos kopija“. Kareivių g. 13B, LT-09109 Vilnius

Tiražas 500 vnt.

ISSN 2335-8572

