ISSN 1822-735X

VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.4 (43) 2016 m. gruodžio mėn.

Spalio 10 d. – Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Ši diena primena apie psichikos sveikatos stiprinimo, psichikos ligų prevencijos svarbą

„Pirmoji psichologinė pagalba“ – taip Pasaulio sveikatos organizacija šiemet minėdama Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, atkreipia dėmesį į psichologinės pagalbos svarbą.

Pirmoji psichologinė pagalba apima tiek psichologinę, tiek socialinę paramą. Pirmoji psichologinė pagalba, tai pirmas žingsnis ir pagrindinė pagalba krizę patyrusiam žmogui, o esant poreikiui, labai svarbus tęstinis kompleksinių psichikos sveikatos bei socialinių paslaugų suteikimas.

Pasaulio sveikatos organizacija atkreipia dėmesį į sveikatos priežiūros specialistus, mokytojus, gaisrininkus, bendruomenių atstovus, policijos pareigūnus ir kt., kurie dažnai pirmieji susiduria su žmonėmis, kuriems reikalinga pirmoji psichologinė pagalba. Šiems specialistams ir bendruomenių atstovams labai svarbu žinoti pagrindinius pirmosios psichologinės pagalbos principus – kaip teikti paramą žmonėms, kurie išgyvena krizę, kaip tinkamai elgtis.

Lietuvoje šiai dienai paminėti vykdomi įvairūs renginiai: susitikimai, diskusijos, konsultacijos, atvirų durų dienos, kūrybinės dirbtuvės, dalijamasi gerosios praktikos pavyzdžiais, rengiamos įvairios parodos bei savo renginiais visoje Lietuvoje prisideda iniciatyva – „Atviros psichiatrijos mėnuo“, kai psichikos sveikatos priežiūros paslaugas teikiančios įstaigos iš visos Lietuvos kartu su nevyriausybinėmis organizacijomis kviečia susipažinti su šiuolaikinės psichiatrijos pasiekimais, taikomų metodų įvairove, skatina žmones laiku kreiptis pagalbos.

Daugiau informacijos: https://www.facebook.com/Atviros-psichiatrijos-mėnuo-697867910312692/

Spalio 6–7 d. Liuksemburge vyko pirmasis ES psichikos sveikatos kompaso forumas

European Commission

Spalio 6–7 d. Liuksemburge, vyko pirmasis ES psichikos sveikatos kompaso forumas – „Kad išvengtum depresijos. Prieinamesnės psichikos sveikatos priežiūros paslaugos“. Šis forumas – tai svarbiausias metų renginys, skirtas psichikos sveikatai ir gerovei Europoje. Jo tikslas yra aptarti politinių rekomendacijų „Bendri veiksmai dėl psichikos sveikatos ir gerovės“ įgyvendinimą ir pažangą, pristatyti gerosios praktikos visoje ES apžvalgą bei spręsti problemas (pvz.: pabėgėlių psichikos sveikatos klausimai). Renginio metu vyko diskusijos tarp įvairių sektorių politikos formuotojų, valstybių narių atstovų, nevyriausybinių organizacijų, privataus sektoriaus organizacijų bei mokslo / tyrimų institutų atstovų. Valstybės narės dalijosi patirtimi, analizavo pokyčius, dalijosi gerąja praktika, siekiant, kad kuo daugiau inovatyvių iniciatyvų būtų remiamos ir įgyvendinamos visoje ES.

Psichikos sveikatos ir gerovės veiklos kompasas yra sukurtas Europos Komisijos iniciatyva. Juo siekiama, kad valstybės narės galėtų dalintis geriausia praktika bei politika psichikos sveikatos srityje. Iki 2016 m. Psichikos sveikatos kompaso tinklapyje paskelbti 143 gerosios praktikos, 26 psichikos sveikatos ir gerovės politikos dokumentai. Šį projektą sudaro penkios prioritetinės Europos psichikos sveikatos ir gerovės pakto kryptys: politikų ir gerųjų praktikų duomenų bazė, ataskaitos, tyrimai bei projektai, suinteresuotųjų šalių dokumentai, konferencijos.

Psichikos sveikatos kompaso forume dalyvavo Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė O. Davidonienė. Valstybinis psichikos sveikatos centras teikė informaciją Psichikos sveikatos kompaso metinei ES šalių veiklos ataskaitai, kurioje išanalizuoti pagrindiniai psichikos sveikatos srities pokyčiai, veiklos bei pateiktos rekomendacijos šalims narėms ir nevyriausybinėms organizacijoms.

Renginio organizatoriai: Trimbos institutas (Nyderlandai), NOVA universitetas (Lisabona), Suomijos psichikos sveikatos asociacija, EuroHealthNet, Vartotojų, sveikatos ir maisto programų vykdomoji įstaiga (CHAFEA).

Pasitarimas Varėnos rajono savivaldybėje kuriant pagalbos modelį, motyvuojant priklausomus asmenis gydytis

Lapkričio 8 d. Nacionalinės socialinio saugumo kampanijos „Už saugią Lietuvą“ atstovai kartu su Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Vilniaus priklausomybės ligų centro specialistais lankėsi Varėnos rajono savivaldybėje ir kartu su miesto vadovais, specialistais, nevyriausybinėmis organizacijomis ieškojo sprendimų, kaip efektyviau kovoti su priklausomybėmis Varėnos rajone.

Susitikime buvo pristatyta pasirinkta Vydenių seniūnijos

dirbo su socialinės rizikos šeimomis patirtis. Gerąja patirtimi, sprendžiant priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų keliamus iššūkius, pasidalino Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuros atstovė Dalia Kitavičienė, kuri jau bene penkmetį su kolegomis įgyvendina tikslinę Alytaus rajono savivaldybės finansavimą gaunančią Priklausomybių programą. Ukmergės rajono savivaldybės iniciatyvas, sprendžiant priklausomiems asmenims ir jų artimai aplinkai keliamas problemas, pristatė Vaikų teisių apsaugos skyriaus atstovė. Sutarta, kad suvienijus savivaldybės, nevyriausybinių organizacijų, bendruomenių pastangas, taip pat į pagalbą pasitelkus kitų savivaldybių patirtį, būtina sukurti efektyviai veikiantį modelį, kuris padės motyvuoti priklausomybių turinčius žmones ieškoti pagalbos ir ją gauti. Specialistų teigimu, kovojant su priklausomybėmis, labai svarbus visų institucijų bei bendruomenės, kurioje šeima gyvena, įsitraukimas. Reikia į problemą pasižiūrėti kompleksiškai ir įtraukti kuo daugiau institucijų, nes, jei nebus bendro institucijų susitelkimo, darbas bus tik fragmentiškas.

Specialistų teigimu, suvienijus savivaldybės, nevyriausybinių organizacijų, bendruomenių pastangas, taip pat į pagalbą pasitelkus kitų savivaldybių patirtį, būtina sukurti efektyviai veikiantį modelį, kuris padės motyvuoti priklausomybių turinčius žmones ieškoti pagalbos ir ją gauti.

Prevencinė programa „Sniego gniūžtė“

Lapkričio 18 d. Valstybės institucijų kalbų centre vyko tarptautinis seminaras „Narkotikų, alkoholio, tabako naudojimo prevencijos priemonių svarba paaugliams“, kuriame dalyvavo Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus vedėja Aurelija Čepulytė ir Priklausomybės ligų skyriaus vyriausioji specialistė Daiva Daunienė. Seminaro metu specialistės mokėsi, kaip patobulinti lyderystės įgūdžius prevencinėje srityje, kaip ugdyti bendravimo, vadovavimo įgūdžius, sužinojo, kodėl prevencijos veikloje reikalingi suaugusieji ir kaip pripažinti, kad narkotinių/psichotropinių medžiagų vartojimas yra ir bendruomenės, ne tik mokyklos problema.

Patyrusi jungtinė lektorių komanda iš JAV – Spike Grosshuesch, Steve Mazzerella, Russell Wolf, Jack Irwin (tarptautinės prevencinės programos jaunimui „Sniego gniūžtė“ (JAV) organizatoriai, vadovai) pristatė tarptautinę prevencinę programą jaunimui „Sniego gniūžtė“.

„Sniego gniūžtė“ – tai jaunimo programa, kuri daugiausia dėmesio skiria prevencijai ir tiki, kad kiekvienas iš mūsų gali priimti teisingus sprendimus. Programa prasidėjo 1974 m. Ilinojaus valstijoje (JAV) kaip prevencinė operacija, skirta kovoti prieš AIDS, žalingus įpročius bei nusikalstamumą paauglių tarpe. Pavadinimas „Sniego gniūžtė“, vadovaujasi įsitikinimu: „jeigu aš darau teigiamą įtaką tau, tu gali padaryti teigiamą įtaką kam nors kitam, ir rezultatas bus tarsi sniego kamuolys“. Į Lietuvą projektas atkeliavo 1994 m. *SNOWBALL* metodiką Lietuvoje analizavo ir tobulino Kauno kardiologijos instituto specialistai, pripažino ir įvertino Švietimo ir mokslo ministerija. Programa aprobuota, kaip efektyvi prevencijos priemonė kovai su žalingais įpročiais moksleivių tarpe vidurinėse mokyklose. „Sniego gniūžtės“ tikslas – neformaliai bendraujant įtikinti paauglius, jog alkoholio ir kitų narkotikų vartojimas yra žalingas fiziniam, socialiniam ir emociniam vystymuisi.

Programa „Sniego gniūžtė“:

1. Suteikia informaciją apie kvaišalų poveikį, ugdo atsakingo sprendimų priėmimo įgūdžius, savigarbą, skatina dalyvauti prasmingoje veikloje;
2. Aiškiai perduoda mintį jaunimui ir suaugusiems, jog yra normalu atsisakyti alkoholio ir narkotikų;
3. Yra lanksti ir gali būti pritaikoma bet kurioje visuomeninėje ar mokyklos aplinkoje;
4. Yra unikali, nes išnaudoja galingą jaunimo energiją ir įtaką, įtraukdama jaunus žmones į jiems aktualių problemų sprendimą, leidžia mokytis ir ugdyti atsakomybę bei vadovavimo įgūdžius;
5. Skatina ir stiprina blaivų gyvenimo būdą tarp programos “Sniego gniūžtė” dalyvių, jų šeimos narių ir draugų.

SNOWBALL metodiką sudaro: stovyklos (1-3 kartai per metus), mokymai (prieš stovyklas arba kitokiu principu), tęstiniai renginiai (1-4 kartai per mėnesį). Paauglys įtraukiamas į nuolatinę prasmingą veiklą, kurios dėka jis įgyja sveikos gyvensenos įgūdžių, išmoksta dirbti grupėje ir gali siekti įgyti vadovo įgūdžių.

Daugiau informacijos apie „Sniego gniūžtės“ programos įgyvendinimą savo bendruomenėje galite ieškoti www.zingsnis.lt arba rašyti Dariui Stoniui el. paštu: krotas@gmail.com

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. rolanda.adliene@vpsc.lt
Priklausomybės ligų skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. aurelija.cepulyte@vpsc.lt
Savižudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. marius.stricka@vpsc.lt
Informacijos ir ryšių skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. info@vpsc.lt

Leidėjas: Valstybinis psichikos sveikatos centras, Juridinių asmenų registras, kodas 195551645, Parko g. 21, LT-11205, Vilnius, tel. +37052671811, faks. +37052670080, el.paštas: info@vpsc.lt. Tiražas – 100 vnt.