

## Plakatai „Virtuali šeima... net ir pelė bejėgė“ ir „Rinktis Tau“

Valstybinio psichikos sveikatos centro specialistai, pastebėję augantį susidomėjimą priklausomybės nuo kompiuterio tema ir skatindami informuoti visuomenę apie piknaudžiavimo kompiuteriu, internetu grėsmes, pakartotinai išleido šaržų kūrėjo Gintaro Jociaus sukurtą plakatą jaunimui „Virtuali šeima... net ir pelė bejėgė...“.

Raginame Visuomenės sveikatos biurų specialistus, bendrojo lavinimo mokyklų socialinius darbuotojus ir pedagogus, mokinių tėvus, bei kitus besidominčius prevencija asmenis parsisiųsti plakatą:

[http://www.vpsc.lt/images/stories/2016/pele\\_.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/2016/pele_.pdf)

Papildomai informuojame, kad 2016 m. rugsėjo – 2016 m. lapkričio mėn. Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyrius vykdė priklausomybių prevencijos akciją „VIA“, skirtą moksleivių, studentų savišvietai, kūrybiškumo skatinimui, blaivaus/laisvo nuo priklausomybių gyvenimo stiliaus formavimui. Konkursui buvo pateikta 110 plakatų ir 13 vaizdo klipų. Nugalėtojai paskelbti Facebooko paskyroje „VIA“ ir „Būkime“, apdovanoti ir apie apdovanojimus informuoti asmeniškai.

Konkurso vertinimo komisijos sprendimu, Klaipėdos Martyno Mažvydo progimnazijos atsiųstas moksleivių plakatas „Rinktis TAU“ buvo ne tik apdovanotas už vizualinį temos sprendimą, bet ir paruoštas leidybai. (<http://www.vpsc.lt/images/stories/2016/2var.jpg>)

Plakatus galima atvykti atsisiųsti:

Valstybinis psichikos sveikatos centras, Parko g. 21

## Valstybinio psichikos sveikatos centro specialistai kviečia rašyti ne tik vaistų, bet ir Sveikatos receptus

Pasaulio sveikatos organizacija sveikatą apibrėžia ne kaip ligos ar negalios nebuvimą, o kaip vertybę, kurią turėdami, galime pasiekti visiškos gerovės būseną.

„Spręskite apie savo sveikatą iš to, kaip jus džiugina rytas ir pavasaris.“ (H. D. Toras). Šiuolaikiniame pasaulyje sveikata suprantama kaip kasdieninio gyvenimo dalis, kaip gyvenimo kokybės rodiklis. Sveikata tampa būkle, kurią žmonės ir bendruomenės stengiasi pasiekti ir išlaikyti. Nedaug žmonių yra visiškai sveiki, tačiau kiekvienas iš mūsų gali ir turi stengtis savo esamą sveikatą išsaugoti ir stiprinti.



**VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS**  
Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija

**SVEIKATOS RECEPTAS\***

Stiprinajam, vaikai

Lignis \_\_\_\_\_  
(vėlas, pavėlis, glaudus namas)

(daugiau arba anksčiau turite karnitilą 70.)

Rp: Įveikite stresą darbe

- planuokite savo laiką;
- užsibrėžkite realius tikslus;
- pasitikite laiko vėlavimais darbe;
- vienu metu dirbkite tik vieną darbą;
- su kolegomis palaikykite gerus santykius;
- suderinkite darbą su malonumais;
- pasidalykite problemomis;
- išmokite pasakyti „ne“;
- mankštinkitės;
- išmokite atsipalaiduoti.

\* Už šį receptą mokytis nemokama. Laikydami juos, turite atpažinti sveikatą.



**VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS**  
Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija

**SVEIKATOS RECEPTAS\***

Stiprinajam, vaikai

Lignis \_\_\_\_\_  
(vėlas, pavėlis, glaudus namas)

(daugiau arba anksčiau turite karnitilą 70.)

Rp: Įveikite nemigą

- eikite miegoti ir bėkkitės tuo patiu metu;
- suvairinkite tinkamą aplinkos miegus;
- prieš miegą vengti alkoholio;
- mankštinkitės, atlyginai poilsuokitės;
- vėdinkite dienos miegus;
- nepiktnaudžiokite organizmą stimuliuojančiais medžiagomis (kava, arbata, nikotinas);
- pamėginkite vėliau gulėti ir anksčiau keltis;
- patikite savo rūpestis anapus miegamojo durų;
- nusišveikite miegus pagalbos.

\* Už šį receptą mokytis nemokama. Laikydami juos, turite atpažinti sveikatą.



Sveikatos priežiūros specialistus, kas dieną susiduriančius su sergančiais žmonėmis, rašančius vaistų receptus įvairioms ligoms įveikti, norime nuoširdžiai pakviesti raginti pacientus atkreipti dėmesį į savo sveikatą, galimybes ją išsaugoti, ir išrašyti ne tik piliulių ar tablečių, bet ir sveikatos receptų (naujausias elektroninių receptų versijas galima rasti interneto svetainėje adresu <http://www.vpsc.lt/images/stories/2016/receptai2016.pdf>).

## Pakeistas Pakaitinio gydymo skyrimo ir taikymo priklausomybei nuo opioidų gydyti tvarkos aprašas

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. kovo 9 d. įsakymu Nr. V-263 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 6 d. įsakymo Nr. V-653 „Dėl Pakaitinio gydymo skyrimo ir taikymo priklausomybei nuo opioidų gydyti ir pakaitinių opioidinių vaistinių preparatų išrašymo, išdavimo, laikymo ir apskaitos asmens sveikatos priežiūros įstaigose tvarkos aprašų patvirtinimo“ pakeitimo“ pakeisti Pakaitinio gydymo skyrimo ir taikymo priklausomybei nuo opioidų gydyti tvarkos aprašo 9 ir 16 punktai (TAR, 2017-03-14, Nr. 4266).

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/53687440088011e79ba1ee3112ade9bc>

Pakeitimai parengti atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos specialiųjų tyrimų tarnybos Antikorupcinio vertinimo 2016 m. lapkričio 24 d. išvadoje pateiktus pasiūlymus dėl teisės aktų, reglamentuojančių pakaitinio gydymo opioidiniais vaistiniais preparatais skyrimą ir organizavimą, patikslinimo.

Visi teisės aktai, reglamentuojantys pakaitinio gydymo organizavimo ir teikimo tvarką, turi būti viešai skelbiami pacientams prieinamoje vietoje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje ir jos interneto svetainėje.

## Europos Sąjungos kovos su narkotikais strategija (2013–2020 m.)

Narkotinių medžiagų vartojimo reiškinys – nacionalinė ir tarptautinė problema, kurią reikia spręsti pasaulio mastu. Europos Sąjungos (toliau – ES) kovos su narkotikais strategijoje pateikiama valstybių narių ir ES institucijų nustatyta 2013–2020 m. ES kovos su narkotinėmis medžiagomis politikos pagrindinė politinė sistema ir prioritetai. Ši strategija apima dvi politikos sritis: narkotinių medžiagų paklausos mažinimą ir narkotinių medžiagų pasiūlos mažinimą. Strategijos tikslas yra ne tik sumažinti narkotinių medžiagų paklausą, bet ir padėti trikdyti neteisėtų narkotinių medžiagų rinkos veikimą. Strategijoje kalbama apie galimybių gauti neteisėtų narkotinių medžiagų mažinimo svarbą, koordinavimo ir ES ir trečiųjų šalių ir tarptautinių organizacijų dialogo skatinimą, stebėsenos, mokslinių tyrimų ir vertinimo rezultatų platinimą.

Pastaraisiais metais vis dažniau išskiriamos ir pastebimos šios problemos:

- didėjanti kombinuoto narkotinių medžiagų vartojimo tendencija, įskaitant teisėtų medžiagų, kaip alkoholis ir kontroliuojami receptiniai vaistai, ir neteisėtų medžiagų derinimas;
- naujų psichoaktyviųjų medžiagų atsiradimas ir plitimas;
- poreikis užtikrinti ir pagerinti galimybę gauti receptinių kontroliuojamų vaistų;
- poreikis gerinti narkotinių medžiagų paklausos mažinimo paslaugų kokybę, aprėptį;
- didelis intraveninių narkotikų vartotojų sergamumas per kraują plintančiomis ligomis, ypač hepatito C virusu, ir potencialus ŽIV infekcijos bei kitų per kraują plintančių ligų, susijusių su

intraveninių narkotikų vartojimu, naujų protruikių pavojus;

- didelis su narkotinių medžiagų vartojimu susijusių mirties atvejų skaičius;

- poreikis kovoti su narkotinių medžiagų vartojimu, pasitelkiant integruotą požiūrį į sveikatos priežiūrą, kuriuo sprendžiama sergamumo gretutinėmis psichinėmis ligomis problema;

- neteisėtų narkotinių medžiagų rinkų dinamika, įskaitant pasikeitusius narkotinių medžiagų prekybos maršrutus;

- poreikis užkirsti kelią pirmtakų, pirminių pirmtakų ir kitų neteisėtai narkotinių medžiagų gamybai naudojamų cheminių medžiagų patekimui iš teisėtos prekybos į neteisėtą rinką ir tam tikrų cheminių medžiagų, naudojamų kaip primaišymo medžiagos, patekimui.

Kalbant apie narkotinių medžiagų paklausos mažinimą svarbu paminėti, kad narkotinių medžiagų paklausos mažinimą sudaro kelios viena kitą stiprinančios priemonės, t.y. prevencija (bendroji, atrankinė, tikslinė), ankstyvasis nustatymas ir ankstyvoji intervencija, žalos mažinimas, gydymas, rehabilitacija, socialinė reintegracija.

Narkotinių medžiagų pasiūlos mažinimo srityje 2013–2020 m. ES kovos su narkotikais strategijos tikslas – prisidėti prie galimybės įsigyti neteisėtų narkotinių medžiagų išmatuojamo sumažinimo žlugdant neteisėtą prekybą narkotinėmis medžiagomis, ardant organizuotas nusikaltėlių grupes, užsiimančias narkotinių medžiagų gamybą ir prekybą jais.

ES kovos su narkotikais srityje koordinavimo tikslas yra užtikrinti sinergijas, bendravimą ir veiksmingą keitimąsi informacija ir nuomonėmis siekiant politikos tikslų, tuo pat metu skatinant aktyvų politinį diskursą ir permainų ir iššūkių kovos su narkotinėmis medžiagomis srityje analizę ES ir tarptautiniu lygiu. Būtinus veiksmų koordinavimas ES institucijose, valstybėse narėse, kituose susijusiuose Europos organuose ir pilietinėje visuomenėje bei tarp jų.

Svarbu paminėti, kad tarptautinis bendradarbiavimas kovos su narkotinėmis medžiagomis politikos srityje yra svarbi sritis, kurioje ES papildoma valstybių narių pastangas koordinuodama kovos su narkotinėmis medžiagomis politiką ir sprendama išskylančias problemas. ES išorės santykiai kovos su narkotinėmis medžiagomis srityje grindžiami bendros atsakomybės, daugiašališkumo, integruoto, subalansuoto ir faktiniais duomenimis grindžiamo požiūrio, kovos su narkotinėmis medžiagomis politikos integravimo į vystymosi politiką, pagarbos žmogaus teisėms ir žmogaus orumui bei tarptautinių konvencijų laikymosi principais.

2013–2020 m. ES kovos su narkotikais strategijos tikslas informacijos, mokslinių tyrimų, stebėsenos ir vertinimo srityje yra prisidėti prie geresnio visų narkotinių medžiagų reiškinio aspektų bei intervencijos priemonių poveikio supratimo, siekiant pateikti patikimus ir išsamius faktinius duomenis politikai formuoti ir priemonėms rengti. 2013–2020 m. ES kovos su narkotikais strategija siekiama prisidėti prie geresnės stebėsenos, mokslinių tyrimų ir vertinimo rezultatų sklaidos ES ir nacionaliniu lygiu, užtikrinant sinergijos didinimą, subalansuotą finansinių išteklių paskirstymą ir išvengiant pastangų dubliavimo.

## Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

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