



VALSTYBINIS
PSICHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS

Psichikos sveikatos stiprinimas asmens sveikatos priežiūros įstaigose

2016

PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMAS

Psichikos sveikatos stiprinimas, pagal Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimą, tai procesas, suteikiantis daugiau galimybių rūpintis savo psichikos sveikata ir ją gerinti. Tai samprata apimanti įvairias strategijas, turinčias teigiamą poveikį psichikos sveikatai – nuo apsauginių veiksmų ir atsparumo stiprinimo iki socialinių ekonominių sąlygų gerinimo.

Šioje apžvalgoje pateikiamos apibendrintos psichikos sveikatos stiprinimo veiklos ir iniciatyvos, kurios organizuojamos ir įgyvendinamos pirminės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančiose įstaigose arba bendradarbiaujant su jomis: viešos paskaitos ir paskaitų ciklai; savęs pažinimo ir bendravimo grupės; kompleksinės programos / projektai tikslinėms grupėms; renginiai skirti psichikos sveikatos stiprinimui, psichikos ligų prevencijai; straipsniai, rekomendacijos, stendai; interaktyvios konsultacijos (skype) ir konsultacijos telefonu; atsipalaidavimo paslaugos bendruomenei (šviesos, muzikos, spalvų, kvapų terapijos ir kt.).

VIEŠOS PASKAITOS IR PASKAITŲ CIKLAI

Psichikos sveikatos specialistai rengia viešas paskaitas ar paskaitų ciklus psichikos sveikatos temomis, kurių metu kalbama apie tai, kas yra emocijos ir jausmai, kaip išgyventi krizę, suprasti sutuoktinį ir užauginti savimi pasitikinčius vaikus, įvertinti kada reikalinga specialisto pagalba ar kaip padėti savo sergančiam artimajam ir pan.

Tėvystės įgūdžių ugdymo grupiniai užsiėmimai

Tėvystės įgūdžių ugdymo ir tėvų konsultavimo programos – tai intervencijos, kuriomis siekiama ugdyti veiksmingus tėvystės įgūdžius, stiprinti tėvystės kompetencijas ir taip sustiprinti dalyvių psichikos bei fizinę sveikatą. Šių programų turinys sutelktas į įvairius psichikos sveikatos aspektus, galinčius turėti įtakos tėvystės įgūdžiams ir jų praktiniam pritaikymui. Šie užsiėmimai skirti tėveliams, auginantiems įvairaus amžiaus vaikus ir susiduriantiems su vaiko elgesio problemomis skirtingais amžiaus tarpsniais.

Tėvystės įgūdžių mokymo programos yra labai svarbios stiprinant visuomenės psichikos sveikatą ir gerovę. Šios programos gali būti įgyvendinamos įvairių intervencijų metodais – nuo mažų sąnaudų universaliomis priemonėmis iki didelių išlaidų tikslinėmis intervencijomis bei skirtoms didelės rizikos grupėms žmonėms arba visuomenei. Individualus mokymas padeda tėvams tobulinti savo žinias ir įgūdžius tik juos dominančiose srityse bei leidžia

drauge su programos vadovu analizuoti specifines šeimos problemas. Ypatingai efektyvios prevencinės programos, skirtos tėvų ir jaunesniojo amžiaus vaikų santykių stiprinimui, tėvų mokymo programos rizikos grupių šeimoms, kai šios šeimos turi socialinių ar psichikos sveikatos problemų, kai tėvams trūksta gebėjimų efektyviai auginti vaikus, gyvena skurde. Dalyvaudami mokymuose tėvai išmoksta atpažinti savo ir vaiko emocijas ir tinkamai jas kontroliuoti; lavina auklėjimo įgūdžius, padedančius auklėti vaikus be pykčio ir konfliktų; išmoksta naujų pozityvių elgesio su vaikais būdų; tinkamai vertina netinkamo vaiko elgesio tikslus ir juos valdo.

Mokymai psichikos liga sergančio asmens artimiesiems

Artimojo psichikos liga paliečia visą šeimą, sukeldama įvairius socialinius, emocinius ir materialinius sunkumus, o psichikos liga sergančiojo asmens artimiausių žmonių parama yra vienas svarbiausių veiksnių gydymo procese ir sėkmingo jo prisitaikymo prie ligos iššūkių.

Asmens sveikatos priežiūros įstaigose organizuojami mokymai psichikos ligomis sergančių asmenų artimiesiems suteikia daugiau žinių apie psichikos ligų gydymą bei galimybę padėti aktyviau ir efektyviau įsitraukti į artimųjų-sergančiųjų žmonių gydymo ir priežiūros procesą, konstruktyvaus bendravimo su sergančiu (ligos priėmimo, psichozės, atkryčių atveju ir pan.) bei pagalbos sau klausimais. Mokymų metu suteikiama šeimai tiek informacinė, tiek emocinė parama.

SAVĖS PAŽINIMO IR BENDRAVIMO GRUPĖS

Siekiant skatinti pozityvų požiūrį, pasitikėjimą savo jėgomis, didinti savivertę, gerinti bendravimo įgūdžius, supratimą ir pagarbą, mažinti vienišumą asmens sveikatos priežiūros įstaigos organizuoja savęs pažinimo ir bendravimo grupes, kurios gali būti skirtos tikslinėms grupėms arba plačiai visuomenei, siekti konkretaus tikslo (išmokti gyventi su priklausomu artimuoju) arba tiesiog suteikti galimybę dalintis savo patirtimi, išgyvenimais bei jausmais.

Tokios grupės ypatingai populiarios visame pasaulyje. Įvairūs žmonės, galimybė dalintis savo patirtimi ir išgyvenimais, saugi ir konfidenciali aplinka, psichologo komentarai leidžia pažinti, suprasti bei keisti savo elgesį, pasirinkti optimaliausius sprendimus, sušvelninti neišvengiamus gyvenimo smūgius. Tapti brandesniais ir stipresniais.

Senjorų bendravimo grupė

Užsiėmimų metu skatinamas pozityvus požiūris, supratimas, pagarba, pasitikėjimas savo jėgomis, didinama kiekvieno savivertė. Saugioje atmosferoje ir bendraminčių draugijoje, dalinamasi savo patirtimi, išgyvenimais bei jausmais, bendraujama įvairiomis temomis. Šių užsiėmimų metu siekiama sumažinti vienišumo problemą, rasti naują požiūrį į gyvenimo problemas.

Daugiau savęs pažinimo ir bendravimo grupių pavyzdžių: „Emocinio intelekto lavinimo grupė jaunimui“, „Streso įveikimo grupė“, „Blaiviai gyvenančių, priklausomų nuo alkoholio asmenų palaikomosios grupės ir moterų bendrijos „Akvalina“, „Dailės terapijos metodais grįstuose saviugdų užsiėmimai“, „Savęs pažinimo ir bendravimo įgūdžių lavinimo grupė“.

KOMPLEKSNĖS PROGRAMOS / PROJEKTAI TIKSLINĖMS GRUPĖMS

Stiprinant psichikos sveikatą kartais reikalinga koordinuota įvairių specialistų ir bendruomenės narių pagalba (ypač pažeidžiamoms visuomenės grupėms). Be to, kartais labai naudinga psichikos sveikatos temas įterpti į platesnio konteksto programas (pvz. sveikos gyvensenos), kurios taip pat gali būti skirtos labiausiai pažeidžiamoms visuomenės grupėms. Todėl asmens sveikatos priežiūros įstaigos įgyvendina kompleksines programas, kuriose teikiamos individualios gydytojo vaikų ir paauglių psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos ar grupiniai užsiėmimai su psichologu, socialiniu darbuotoju ir kt.

Senjorų klubas

Užsiėmimus veda įvairūs specialistai ir suteikiama informaciją apie dažniausiai senjorus varginančias problemas, pvz. šeimos gydytojai informuoja apie peršalimo ligų, širdies-kraujagyslių ligų, osteoporozės ir kt. profilaktiką ir prevenciją, vakcinų naudą; dietologai konsultuoja apie mitybos ypatumus; oftalmologai informuoja apie silpstantį regėjimą, galimas jo priežastis, kaip atpažinti sveikatai pavojingas būkles ir kaip kuo ilgiau išlaikyti gerą regėjimą; psichologai konsultuoja apie nemigą, nerimą, kaip prisitaikyti prie pokyčių, apie bendravimą su šeima ir bendraamžiais; gydytojai ortopedai-traumatologai teikia informaciją apie traumų prevenciją; endokrinologai konsultuoja apie metabolinį sindromą, cukrinį diabetą – kaip išvengti ir laiku atpažinti, o sergantiesiems – komplikacijų gydymą ir

prevenciją, skydliaukės ligas; odontologai – apie burnos higieną esant protezuotiems arba implantuotiems dantims, nešiojant plokšteles, taip pat apie protezavimo galimybes.

Vyresniame amžiuje itin svarbūs fizinio aktyvumo užsiėmimai (mankštos), tai yra puiki priemonė sąnarių paslankumui didinti, raumenų tonuso palaikymui ir stiprinimui, kraujotakos ir širdies veiklos gerinimui, nugaros skausmų profilaktikai. Mankštinantis gerėja bendra savijauta ir miegas. Mankšta skatina teigiamas emocijas, stiprina raumenų jėgą, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemas.

Esant reikalui, pasikonsultavus su gydytoju, išrašomi kompensuojami vaistai, siūlomos atlikti medicininės procedūros.

Daugiau kompleksinių programų ir projektų pavyzdžių: „Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelio įgyvendinimas Vilniaus miesto savivaldybėje“, „Smurto ir savižudybių prevencija“, „Tėvystės ir motinystė mokykla“, nemokami renginiai senjorams, senjorų klubas, Alzheimerio liga sergančių globėjų klubas, nėščiąjų mokykla, psichologinė pagalba nuo psichoaktyviųjų medžiagų priklausomų asmenų artimiesiems.

RENGINIAI SKIRTI PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMUI, PSICHIKOS LIGŲ PREVENCIJAI

Sveikatos priežiūros įstaigos organizuoja renginius skirtus psichikos sveikatai arba įtraukia psichikos sveikatos temas į kitoms temoms paminėti skirtus renginius (pvz. Pasaulinei psichikos sveikatos dienai, Šeimos dienai, Apsinuodijimų savaitei paminėti).

Atviros psichiatrijos mėnuo, tai – laikotarpis tarp dviejų svarbių psichikos sveikatai tarptautinių dienų – Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos rugsėjo 10 dieną ir Pasaulinės psichikos sveikatos dienos. Tai psichikos ligų ir jų gydymo stigmos mažinimo iniciatyva, kuria siekiama supažindinti visuomenę su šiuolaikinės psichiatrijos pasiekimais, paskatinti žmones laiku kreiptis tinkamos pagalbos. Prie šios iniciatyvos prisijungusios psichikos sveikatos paslaugas teikiančios gydymo įstaigos, atveria savo duris, kartu su nevyriausybinėmis organizacijomis, kviesdamos domėtis psichiatrija ir psichikos sveikata. Visoje Lietuvoje vykstantys renginiai (paskaitos, atvirų durų dienos, kūrybinės dirbtuvės, spaudos konferencijos ir diskusijos) – tai galimybė pažvelgti į šiuolaikinę psichiatriją, daugiau sužinoti apie psichiatrijoje taikomų metodų įvairovę ir galimybes.

STRAIPSNIAI, REKOMENDACIJOS, STENDAI

Siekiant padidinti visuomenės raštingumą psichikos sveikatos klausimais, asmens sveikatos priežiūros specialistai rašo straipsnius vaikų auklėjimo, santykių šeimoje, konfliktų sprendimo, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mažinimo temomis, nagrinėja emocinius išgyvenimus sunkumų laikotarpiu, psichikos ligų atsiradimo priežastis ir požymius, psichikos sveikatos stiprinimo, gyvenimo prioritetų pasirinkimo ir net egzistenciniais gyvenimo prasmės klausimais.

Stendų pavyzdžiai: „Vaikų saugumas internete... Patarimai tėvams“ (VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centras), stendas apie pirmąją psichologinę pagalbą (VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos skyrius), „Patarimai būsimo pirmoko tėvams“ (VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centras Psichikos sveikatos skyrius).

INTERAKTYVIOS KONSULTACIJOS (SKYPE) IR KONSULTACIJOS TELEFONU

Žmonėms, kuriems sunku išeiti iš namų, nedrąsu kreiptis psichikos sveikatos specialistų pagalbos, išvykusiems į užsienį arba tiesiog kai abejojama, kad susiklosčiusioje situacijoje gali padėti psichikos sveikatos specialistai – asmens sveikatos priežiūros įstaigos suteikia galimybę konsultuotis telefonu arba internetu.

Pagalba telefonu

„Vilties linija“ psichologinė anoniminė pagalba telefonu 116 123 suaugusiems dirba visą parą, kasdien. Pagalbą teikia psichikos sveikatos specialistai (VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centro bei Telšių krizių centro) ir savanoriai konsultantai.

Nemokamos anoniminės psichologų ir psichiatrų konsultacijos internetu

Psichologo konsultacijos internetu, teikiamos UAB Plungės sveikatos centre. Konsultuojami suaugusieji, vaikai ir poros – internetu, „skype“ programos pagalba. Šios konsultacijos gali būti su vaizdu arba siekiantiems anonimiškumo – balsu. Konsultuoja psichologas.

Psichologų ir psichiatrų konsultacijos internetu, organizuojamos VšĮ Šiaulių visuomenės sveikatos biuro. Tai psichologinis konsultavimas per „skype“ programą. Paslauga skirta išgyvenantiems krizę ir savižudiškų ketinimų turintiems asmenims bei žmonėms, kuriuos

vargina nerimas, bloga nuotaika, liūdesys, beviltiškumas, išgyvena krizę. Taip pat gali kreiptis jų artimieji.

ATSIPALAIDAVIMO PASLAUGOS BENDRUOMENEI (ŠVIESOS, MUZIKOS, FILMŲ, ŠOKIO, SPALVŲ, KVAPŲ, KNYGŲ TERAPIJOS, ATPALaiduojantis masažas

Įtampos neapibrėžtumo, nežinomybės, neatliktų darbų, nesutvarkytų reikalų ar didelės atsakomybės kupinoje kasdienybėje žmogus dažnai patiria stresą ir įtampą. Todėl asmens sveikatos priežiūros įstaigos siūlo paslaugas kurios padeda atgauti pusiausvyrą relaksaciniuose kabinetuose, pasinaudoti šviesos ir kvapų terapija, pasimėgauti atpalaiduojančiu masažu ir t.t.

Muzikos terapija, tai ne tik muzikos klausymasis, bet ir savo jausmų, emocijų reiškimas muzikos garsų pagalba. Muzikos klausymas suaktyvina visas smegenų sritis, stimuliuoja atmintį, gerina klausymo įgūdžius; muzika vibracijomis tiesiogiai veikia kūną ir sukelia tam tikras fiziologines reakcijas – atpalaiduoja, žadina, sutelkia, sukelia prisiminimus, vaizdinius, asociacijas, jausmus; o juos pažindamas, žmogus gali išvelgti giliau glūdinčius išgyvenimus, suprasti, kas su juo vyksta. Muzika padeda reikšti emocijas. Muzikos terapijos užsiėmimų aplinka yra saugi ir palanki sutrikimų turintiems vaikams pabūti kartu, bendrauti, pažinti savo jausmus, mokytis draugauti. Muzikavimas grupėje leidžia patirti bendradarbiavimo, draugystės ir sėkmės džiaugsmą, padeda vaikams atsiverti, skatina saviraišką.

Dailės terapija

Spalvos bei simboliai leidžia žmogui lengviau išreikšti dalykus, kuriuos kartais sunku išsakyti; suteikia galimybę pažinti, įvardinti savo problemą, atvaizduojant ją popieriaus lape, lyg dar kartą išgyventi ir spręsti, tai tarsi pokalbis su pačiu savimi. Užsiėmimas menine veikla, bendraudamas su kitais bei specialistu, žmogus įgauna galimybę atskleisti kūrybiškumą, vertybes, intelektinius gebėjimus, emocinius išgyvenimus, įvertinti savo poreikius ir tikslus, keisti savęs suvokimą, didinti savivertę bei pasitikėjimą savimi.

Biblioterapija tai sveikatinimas, pasitelkiant literatūros kūrinius. Tai literatūros kūrinio analizė, padedanti žmogui spręsti psichologines, užimtumo, socialinės adaptacijos problemas. Biblioterapija siekiama trijų pagrindinių tikslų – atsipalaidavimo, edukacinio, terapinio, socialinio elgesio bei santykių pokyčių. Literatūra praplečia žmogaus akiratį, suteikia

galimybę į savo problemas pažvelgti „iš šalies“; įsijausti į knygos veikėjo gyvenimą ir kartu su juo išgyventi tam tikras emocijas; grupėje, diskutuojant su kitais, išvelgti problemos esmę; suvokti, kad sudėtingoje situacijoje žmogus yra ne vienas; atrasti viltį, išgirstant, kaip kitiems pavyko įveikti situaciją; ieškoti galimų savo problemos sprendimo būdų ir atrasti realius bei teisingus sprendimus.

Judesio terapija tai procesas, kurio metu skatinama asmens emocinė, kognityvinė, fizinė ir socialinė integracija. Judesių pagalba asmuo gali perteikti savo išgyvenimus, kurių nepavyksta išreikšti žodžiais, skatinama laisva saviraiška judesiais, sukuriama būdai emociškai įtampai panaikinti, naujiems gebėjimams tobulinti. Ši terapija padeda geriau suprasti save. Ji tinka asmenims patiriantiems stresą ir emocinę įtampą, ji yra puiki atsipalaidavimo priemonė. Judesio terapijos metu mokoma įvairių fizinių ir kvėpavimo pratimų, šokio žingsnelių, tempimo pratimų. Ši terapija gali padėti žmonėms, turintiems vystymosi, medicininių, socialinių, fizinių ar psichologinių sutrikimų.

Multisensorinė terapija – tai naujas metodas Lietuvoje, bet plačiai ir sėkmingai taikomas Europoje. Taikant intensyvias besikaitaliojančias šviesų spalvas, pasireiškia stimuliuojantis, CNS aktyvinantis ir antidepresinis poveikis, kuris turi ypač didelės teigiamos įtakos paciento būklei. Multisensorinės terapijos metodas suteikia galimybę vienu metu derinti kelis jautumus, t. y. besikeičiančios šviesos, spalvų, šviesos intensyvumo, formų, paviršių lietimą. Taikant šį metodą, pasiekiamas greitesnis ir efektyvesnis paciento psichikos stabilizavimas.

Molio lipdymo terapija – tai ir mokymo, ir darbo procesas, kurio metu bendradarbiaujama su asmenimis, turinčiais emocinę įtampą ar kitą psichikos problemą. Molio lipdymo proceso programa sudaroma individualiai pagal asmens raišką, emocinę būklę, emocinius pojūčius, saviraišką. Molio terapiją galima taikyti kaip emocinio išsikrovimo priemonę, ar kaip nuoseklaus kūrybinio meninio proceso lavinimo priemonę.

Daugiau atsipalaidavimo veiklų pavyzdžių: filmų, medžio apdirbimo terapija, šviesos, relaksaciniai užsiėmimai, aromaterapija