

## Lietuvoje pirmą kartą vyko pasaulinis psichiatrų kongresas



2017 m. gegužės 3-6 dienomis pirmą kartą Lietuvoje vyko Pasaulinės psichiatrų asociacijos tarptautinis kongresas tema „Besikeičianti visuomenė, besikeičianti psichiatrija, besikeičiantis žmogus“. Kongreso metu beveik 150 lektorių dalinosi naujausia informacija apie psichikos sveikatos situaciją pasaulyje, psichikos sveikatos stiprinimo, psichikos sutrikimų prevencijos, ankstyvos intervencijos bei gydymo naujausias galimybes, sergančiųjų psichikos ligomis teisių apsaugą ir kitas aktualias temas.

Valstybinis psichikos sveikatos centras kongrese organizavo dvi sekcijas.

Viename seminare (gegužės 4 d.) pavadinimu „Ko reikia žmonėms po bandymo nusižudyti?“ centro kvietiniais lektorius Konrad Michel (Šveicarija) pristatė pasaulyje plačiai naudojamą ASIP metodą. Šis pagalbos metodas taikomas žmonėms po bandymo nusižudyti. Seminaro metu taip pat savo patirtimi taikant ASIP metodą Lietuvoje trumpai pasidalino Vilniuje dirbanti psichologė Odeta Geleželytė. Šis seminaras sulaukė didelio kongreso dalyvių susidomėjimo.

Gegužės 5 d. taip pat vyko simpoziumas „Besikeičiantis požiūris į suicidinį elgesį“, kurio metu Pasaulinės psichiatrų asociacijos generalinis sekretorius Roy Abraham Kallivayalil kalbėjo apie sudėtingą savižudybių situaciją Indijoje, o Lietuvos psichiatrų asociacijos prezidentas Alvydas Navickas skaitė pranešimą apie besikeičiantį visuomenės požiūrį į savižudybę Lietuvoje.

Šiame psichiatrų kongrese Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė taip pat vedė vieną simpoziumą, kurio metu skaitė pranešimą tema „Psichikos sveikatos priežiūros sistema Lietuvoje“, o savižudybių prevencijos biuro vedėjas Marius Strička pristatė biuro darbuotojų Rūtos Klovaitės ir Viktorijos Andreikėnaitės atliekamo žiniasklaidos monitoringo rezultatus pranešime „Žiniasklaidos įtaka savižudybėms“.

Kongreso metu vyko daug įvairių susitikimų ir diskusijų tarp įvairių sričių psichikos sveikatos priežiūros specialistų, buvo pateikta daug įdomios ir naudingos informacijos, aktualios visiems kongrese dalyvavusiems specialistams.



## ANONSAS

**Birželio 30 – liepos 1 dienomis, Vilniuje vyks 1-oji tarptautinė visuomenės psichikos sveikatos konferencija „Nuo pagrindų iki inovacijų“**

Konferencijos organizatoriai: Europos visuomenės sveikatos asociacija (EUPHA), Sveikatos apsaugos ministerija, Vilniaus universitetas ir Valstybinis psichikos sveikatos centras.

Visuomenės psichikos sveikatos konferencija siekiama plėsti visuomenės psichikos sveikatos pajėgumus Europos regione, stiprinti lyderystę ir ryšius tarp visuomenės psichikos sveikatos mokslininkų, politikos formuotojų ir specialistų, siekiant geresnės psichikos sveikatos ir gerovės Europoje.

Internetinės svetainės adresas: <http://pmhconference.eu>

## Pasaulio diena be tabako 2017

Valstybinis psichikos sveikatos centras primena, kad gegužės 31 d. minima Pasaulio diena be tabako. Šiomet Pasaulio dienos be tabako tema „Tabakas – grėsmė vystymuisi“. Pasaulio dienai be tabako skirtą plakatą „Tabakas grasina mums visiems. Sakyk tabakui Ne. Saugok sveikatą, mažink skurdą, skatink vystymąsi“ ir daugiau medžiagos, skirtos Pasaulio dienai be tabako, galima rasti Pasaulio sveikatos organizacijos tinklalapyje <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2017/en/>.

Faktai apie tabaką, tabako kontrolę ir vystymosi tikslus:

- Nuo rūkymo sukeltų ligų kasmet miršta apie 6 milijonus žmonių, ir šis skaičius iki 2030 metų gali išaugti iki 8 milijonų mirčių per metus, jei nebus imtasi intensyvių rūkymo mažinimo priemonių. Tabako vartojimas daro žalą kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, rasės, kultūros ar išsilavinimo. Tabako vartojimas atneša kančias, ligas ir mirtį, nuskurdina šeimas ir valstybes.

- Tabako vartojimas silpnina šalių ekonomiką – plintant rūkymui, išauga sveikatos priežiūros kaštai, sumažėja produktyvumas. Tabako vartojimas didina sveikatos netolygumus ir skurdą, nes skurdžiausiai visuomenės daliai tenka mažiau lėšų esminiams poreikiams – maistui, švietimui ir sveikatos priežiūrai. Apie 80 proc. mirčių, sukeltų tabako vartojimo, įvyksta skurdžiausiose šalyse. Tai tampa rimtu iššūkiu bendriesiems vystymosi tikslams pasiekti.

- Auginant tabaką sunaudojami didžiuliai trąšų ir pesticidų kiekiai, labai užteršiama aplinka ir vandens ištekliai. Tabako pasėliai kasmet užima 4,3 milijonų hektarų, siekiant gauti žemės tabako auginimui, naikinami miškai. Tabako pramonė kasmet pagamina daugiau kaip 2 milijonus tonų kietųjų atliekų.

- Tarptautinė tabako kontrolės pagrindų konvencija – pagrindinis ir svarbiausias dokumentas kovai su tabako epidemija. Pasaulio sveikatos organizacijos Tarptautinė tabako kontrolės pagrindų konvencija yra 180 valstybių sutartis. Ji vienija daugiau kaip pusę pasaulio valstybių, atstovauja arti 40 proc. (2,8 milijardams žmonių). Šiose valstybėse aukščiausiu lygiu yra įdiegtos efektyviausios tabako kontrolės priemonės. Didėjantis prie konvencijos prisijungiančių valstybių skaičius trukdo tabako pramonei kištis į vyriausybės tabako kontrolės politiką.

- Jei cigarečių kaina pasauliniu mastu pakiltų 1 doleriu, ekonomikos vystymuisi tektų 190 milijardų dolerių. Aukštos tabako gaminių kainos lemia didesnes biudžeto pajamas, mažina tabako daromą žalą ir suteikia galimybę didesnę biudžeto dalį skirti vystymosi reikmėms.



## Pristatyta mobilioji programėlė „Pagalba sau“ psichikos sveikatai gerinti



Pristatyta pirmoji lietuviška mobilioji programėlė „Pagalba sau“, skirta lavinti emocinę žmonių sveikatą bei teikti psichologinę pagalbą. Jos atsiradimą inicijavo programos JPP „Kurk Lietuvai“ projekto vadovai, globojo – Sveikatos apsaugos ministerija ir LR Prezidentės inicijuota kampanija „Už saugią Lietuvą“, vienas iš partnerių – Valstybinis psichikos sveikatos centras, o socialiai atsakingas verslas (UAB „TeleSoftas“) viziją padėjo paversti tikrove ir sukūrė šiuolaikinį technologinį produktą, kurį mūsų šalies žmonės jau gali naudoti nemokamai parsisiuntę iš „Google Play“ parduotuvės. Tai pirmasis toks produktas Lietuvoje, užsienyje – tai nebe naujiena.

Kaip teigia šios programėlės kūrėjai, ši programėlė leidžia žymėti ir stebėti savo emocinę būklę, pateikia naudingos informacijos ir pratimų, lavinančių emocijas. Taip pat joje galima rasti psichologinės pagalbos linijų kontaktus, o interaktyvus žemėlapis rodo, kur yra įsikūrę artimiausi psichologinę pagalbą teikiantys centrai.

„Prieš metus prasidėjusi kampanija „Už saugią Lietuvą“ nuosekliai kviečia bendromis pastangomis gerinti visuomenės emocinę sveikatą, teikti pagalbą emocinėje krizėje atsidūrusiems žmonėms, drąsiai kalbėti, kad sunkumai yra įveikiami. Džiaugiuosi, kad Lietuvoje atsiranda vis daugiau iniciatyvų teikti psichologinę pagalbą. Tai ženklas, kad matome problemą ir randame būdą ją spręsti. Pagalba kitam dažnai prasideda nuo pagalbos sau – patys įveikę sunkumus, galime geriau suprasti kito bėdas ir prisidėti prie jų sprendimo. Mobilioji programėlė „Pagalba sau“ – svarbus ir naudingas įrankis visiems, kurie yra pasiruošę skirti dėmesio ir laiko savo, o kartu ir visos visuomenės savijautai“, – sveikinimo rašte teigė Lietuvos Respublikos Prezidentė Dalia Grybauskaitė.

Kiekvienas programėlės naudotojas gali žymėti ir stebėti savo emocinę būklę, tad šis įrankis padės ugdyti emocinį raštingumą. Programėlės turinys yra pateikiamas paprastai, žaidimo forma, o be viso to joje galima rasti mokomosios medžiagos, savipagalbos pratimų.

„Android“ operacinės sistemos naudotojai gali programėlę atsisiųsti iš „Google Play“ parduotuvės nemokamai: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sam.pagalbasau>

## Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

|                                |                   |  |
|--------------------------------|-------------------|--|
| Psichikos sveikatos skyrius    | Tel. 85 249 99 75 | El.p. <a href="mailto:rolanda.adliene@vpsc.lt">rolanda.adliene@vpsc.lt</a>     |
| Priklausomybės ligų skyrius    | Tel. 85 210 28 17 | El.p. <a href="mailto:aurelija.cepulyte@vpsc.lt">aurelija.cepulyte@vpsc.lt</a> |
| Savižudybių prevencijos biuras | Tel. 85 249 99 76 | El.p. <a href="mailto:marius.stricka@vpsc.lt">marius.stricka@vpsc.lt</a>       |
| Informacijos ir ryšių skyrius  | Tel. 85 249 08 17 | El.p. <a href="mailto:info@vpsc.lt">info@vpsc.lt</a>                           |