

Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.3 (50) 2018 m. rugsėjo mėn.



Pasaulinė savižudybių prevencijos diena
Mažinkime savižudybes veikdami kartu
Rugsėjo 10, 2018

**I A
S P**
International
Association
for
Suicide
Prevention

Rugsėjo 8 d. Vilniuje, prie Baltojo Tilto buvo organizuotas Pasaulinei savižudybių prevencijos dienai paminėti skirtas renginys – dviračių žygis. Renginio metu dalyviai dviračiais nuvažiavo apie 10 km, bendravo su emocinės paramos tarnybų savanoriais, pasivažiavo suneštiniame piknike.

„Važiuodami ir bendraudami mes norime atkreipti visuomenės dėmesį į tai, kad kartais reikia labai nedaug, jog padėtumėme žmogui, patiriančiam emocinius sunkumus“ – sako Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuro vadovas Marius Strička. „Tikimės, kad šis dviračių žygis padės mums visiems atviriau kalbėti apie savižudybes, išklaudyti vienas kitą, vienyti profesionalų, savanorių ir kiekvieno bendruomenės nario pastangas. Taip pat prisiminsime nusizudžiusius ir jų artimuosius.“

Kasmet, minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną- rugsėjo 10d., į dviračių žygius susiburia milijonai žmonių įvairiose pasaulio šalyse.

Šių metų Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos šūkis – „Mažinkime savižudybes, veikdami kartu“. Šiuo šūkiu siekiama parodyti, kad kiekvienas bendruomenės narys gali padėti žmogui, turinčiam minčių apie savižudybę, bei kviečiama vienyti skirtingų bendruomenės narių pastangas.

Dviračių žygio maršrutas: Baltasis tiltas – Upės g. – Žvejų g. – Mindaugo tiltas – T. Vrublevskio g. – Gedimino pr. – Mickevičiaus g. – Birutės g. – Vingio parkas – Birutės g. – dviračių trasa Neries krantine – Upės g. – Baltasis tiltas. Dalyvauti renginyje buvo kviečiami tėveliai su vaikais.

Dviračių žygį Pasaulinei savižudybių prevencijos dienai paminėti organizavo: VPSC Savižudybių prevencijos biuras, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras, Jaunimo linija, Vaikų linija, Krizių įveikimo centras, asociacija Artimiems.

Kiti Lietuvos miestai taip pat prisijungė prie šios iniciatyvos, organizuodami dviračių žygius Pasaulinei savižudybių prevencijos dienai paminėti.



Rugsėjo 9-oji – Tarptautinė vaisiaus alkoholinio sindromo diena, kurios galėtų ir nebūti, jei nėštumo metu moterys nevartotų alkoholinių gėrimų



Vaisiaus alkoholinį sindromą (VAS) sukelia nėštumo metu moters vartojamas alkoholis. Šio sutrikimo galima labai paprastai išvengti, reikia tik pasiryžti nevartoti alkoholio visą nėštumo bei maitinimo krūtimi laikotarpį, ir padovanoti savo vaikui galimybę augti sveikam tiek fiziškai, tiek psichiškai, augti kūrybiškam ir laimingam.

Jei mama, būdama nėščia, vartojo alkoholį, gimusiam kūdikiui gali būti ir nediagnozuotas VAS, ar gali nebūti išorinių (fizinį) VAS požymių, tačiau jis gali turėti kitų rimtų sveikatos, suvokimo, mąstymo, emocijų, mokymosi, elgesio sutrikimų, kurie išryškėja vaikui augant.

Kaip vaikams su VAS ar turintiems kitų alkoholio pažeidimų seksis gyventi, su kokiais problemomis teks susidurti jiems patiems, tėvams bei aplinkiniams, paprastai negalvojama. Tačiau problemos tokius vaikus lydi per visą gyvenimą.

Alkoholis yra teratogenas – medžiaga, kuri gali turėti įtakos apsigimimui ar gemalo raidos sutrikimams, prasiskverbama pro placentos barjerą ir neigiamai veikdama besivystantį kūdikį. Dėl šios priežasties gali išsivystyti vaisiaus alkoholinis sindromas, kai sutrinkdama smegenų veikla ar sužalojama bet kuri smegenų dalis.

Alkoholis smegenų vystymąsi veikia skirtingai, priklausomai nuo vartojimo laiko ir kiekio. Skirtingomis nėštumo savaitėmis vystosi skirtingi vaisiaus organai bei smegenų sritys. Vystymosi periodu jie tampa pažeidžiamiausi. Alkoholio negalima vartoti per visą nėštumą, nes rizikuojama būsimo vaikelio sveikata bei gyvenimu.

Pirmame animaciniame filme pavaizduota, kaip visa tai veikia. Smegenys nėštumo metu auga iš apačios į viršų. Jos prasideda kaip vamzdelis (iš smegenų kamieno), o smegenų ląstelės (neuronai) auga iš smegenų kamieno į viršų ir į išorę, taip formuodamos smegenis. Jei alkoholis vartojamas nėštumo metu, jis gali sutrikdyti neuronų augimą ir pasiskirstymą, o dažnai net nužudo neuronus. Sunku nuspėti, kurios smegenų sritys ir kiek stipriai bus paveiktos. Kadangi VAS simptomai yra labai įvairūs, turime žinoti, kad vieno VAS pažeisto asmens pasaulio suvokimas gali gerokai skirtis nuo kito asmens, ir tai, kas gali padėti dirbant su vienu asmeniu turinčiu VAS, negali padėti dirbant su kitu. Kiekvieno asmens su VAS poreikius

tenkinti reikia lanksčiai, prisitaikant prie jų situacijos. Asmenims, turintiems VAS, pagrindinės funkcijos (pvz., kvėpavimas, širdies ritmas), susijusios su išgyvenimu, judėjimas ir seksualumas bei vaisingumas gali būti nepažeistos; tačiau dažniausiai pažeidžiamos svarbios funkcijos, valdančios limbinę sistemą (pvz., atmintis, planavimas, sprendimai). Asmenis su VAS dažnai ištinka nesusi-pratimai, kadangi jie neteisingai suvokia situacijas. Tai jiems atrodo grėsminga ir sudėtingesnėse situacijose jie gali atsakyti agresija ar netikėtai pasišalinti.

Nors asmenų, turinčių VAS smegenys gali atrodyti ir sveikos, bet tai nereiškia, kad jos ir veikia kaip sveikos. Tai reiškia, kad šie žmonės turi mąstymo problemų, o jų elgesys sunkiai prognozuojamas. Tėvai, globėjai, pedagogai, šeimos nariai bei kiti su VAS turinčiu žmogumi susiję žmonės turi suprasti, kaip mąsto, kaip supranta pasaulį, ir kaip jaučiasi VAS turintys asmenys, ir kaip su jais bendrauti. Yra būdų, kaip suprasti jų elgesio modelius ir dirbti su jais. Turėdami žinių, galime padėti šiems asmenims teisingai suprasti situacijas bei į jas reaguoti. Smegenyse yra maždaug 80 - 100 mlrd. neuronų, kurie jungiasi ir veikia kaip informacijos perdavimo keliai. Alkoholis keičia šių informacijos perdavimo kelių efektyvumą. Kelias, kuris yra greitas ir tiesioginis (pvz., asfaltuotas greitkelis), asmenims su VAS gali būti lėtas ir netiesioginis su daugybe duobių, kliūčių bei vingių (kaip žvyrkelis).

Hipotalaminė hipofizės antinksčių ašis yra atsakinga už daugelį funkcijų, įskaitant nuotaikos, emocijų ir reakcijų į stresą kontrolę. Trys pagrindiniai komponentai, kurie tai daro, yra dėmesys, interpretacija ir savikontrolė. Dėmesys reikalauja rinkti informaciją iš aplinkos ženklų (kas vyksta aplink mus). Nėštumo metu vartotas alkoholis daro įtaką smegenų gebėjimui reguliuoti reakciją į stresą – kovoti ar pabėgti. Savisaugos labai žmogus gali reaguoti į įtemptą ar pavojingą padėtį pabėgdamas arba kovodamas (atsakydamas agresyviais veiksmais). Asmenys, turintys VAS, dažniausiai reaguoja per greitai, per lėtai arba netinkamai. Jų reakcija į stresą gali atspindėti informacijos ar socialinių ženklų nesupratimą. Nėštumo metu vartotas alkoholis daro įtaką smegenų emocinei savireguliacijai. Jausmų reguliavimas apima sugebėjimą sąmoningai ar automatiškai kontroliuoti emocijas ir nuotaikas. Asmenys, turintys VAS, gali per greitai ir per stipriai susijaudinti, ir tada jiems sunku grįžti į pradinę emocinę būseną. Asmenys, turintys VAS, paprastai pernelyg skubotai reaguoja į neteisingai suprastus signalus, ir dėl to turi papildomų sunkumų.

Kokios jos yra ir su kokiais iššūkiais tenka susidurti VAS bei kitų alkoholio vartojimo nėštumo metu sukeltų sutrikimų turintiems asmenims bei aplinkiniams labai informatyviai iliustruoja trys Kanados, Edmontono regioninio mokymosi konsorciumo (ERLC) sukurti animaciniai filmai „Pagalba vaikams turintiems vaisiaus alkoholinio sindromo sutrikimų“ (Supporting Students with Fetal Alcohol Spectrum Disorders).

Filmukus galima peržiūrėti: <http://vpsc.lrv.lt/lt/naujienos/rugsejo-9-oji-tarptautine-vaisiaus-alkoholinio-sindromo-diena-kurios-galetu-ir-nebuti-jei-nesumo-metu-moterys-nevartotu-alkoholiniu-gerimu>

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. jelena.stanislavoviene@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