

## Spalio 10-ąją minime Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, skirtą vaikų ir jaunimo psichikos sveikatai

Paauglystė ir pilnametystės pradžia – laikas, kai įvyksta daug gyvenimo pokyčių: keičiamos mokyklos, pradedamos studijos, dalis jaunų žmonių susiranda pirmą darbą, ima gyventi savarankiškai, kuria savo namus. Daugeliui tai yra įdomus metas, tik neretai lydimas streso ir rimtų išbandymų. Kartais stiprus ar ilgai neatpažintas, nepripažintas ir nevaldomas stresas gali paskatinti psichikos sveikatos sutrikimų atsiradimą. Nors neabejojama vis didėjančia informacinių technologijų nauda, kartu pripažįstama, kad neribotas naudojimasis virtualiaisiais tinklais tampa tikru išbandymu psichikos sveikatai. Daug jaunų žmonių visame pasaulyje išgyvena humanitarines krizes (stichines nelaimės, karo konfliktus, epidemijas) – tai irgi mažina atsparumą psichikos sutrikimams.

Žinoma, kad pusė visų psichikos sutrikimų prasideda, iki žmogui sueina 14 metų, bet dauguma jų lieka nepastebėti ir negydomi. Paauglių depresija yra trečioje vietoje pagal bendrosios ligos naštos (angl. Global Burden of Disease) rodiklį, savižudybė – antroji 15–29 metų amžiaus žmonių mirties priežastis. Daugelyje šalių itin opi jaunų žmonių alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo problema. Dažnai tai susiję su kitu rizikingu elgesiu, pvz., nesaugiu seksu, pavojingu vairavimu.

Visame pasaulyje vis labiau pripažįstama psichikos sveikatos atsparumo ugdymo svarba. Daugėja įrodymų, kad paauglių sveikatos stiprinimas yra ekonomiškai efektyvus kalbant ne tik apie jų sveikatą, bet ir apie šalies ekonominį stabilumą ir socialinę gerovę. Nuo jaunų žmonių sveikatos priklauso jų indėlis į darbo rinką, šeimos ir visuomenės gyvenimą.

Psichikos sveikatos sutrikimų prevencija prasideda nuo ankstyvųjų simptomų atpažinimo. Tėvai ir mokytojai gali padėti vaikams lavinti įgūdžius, padedančius įveikti sunkumus mokykloje ir namuose. Psichosocialinė pagalba gali būti teikiama mokyklose ir kitose bendruomenės įstaigose, be to, gali būti organizuojami sveikatos priežiūros sistemos darbuotojų mokymai apie psichikos sveikatos sutrikimų nustatymą ir jų valdymą.

Nuo pat ankstyvo amžiaus stiprinant psichikos sveikatą galima pasiekti daug. Investicijos į psichikos sveikatos stiprinimą turėtų būti siejamos su programomis, kurių tikslas – skatinti psichikos sveikatos supratimą, ugdyti tėvų ir mokytojų gebėjimus suteikti reikiamą pagalbą ir paramą vaikams, mokiniais ir jų draugams.

Šiais metais minint Pasaulinę psichikos sveikatos dieną, siūlome savo ugdytiniams surengti užsiėmimus, skirtus psichikos sveikatos stiprinimui.

## Vaikų psichikos sveikatos stiprinimo galimybės mokykloje. Ką galime nuveikti kartu?

Kasmet spalio 10-ąją minima Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Šiais metais Pasaulio sveikatos organizacija, paskelbusi Pasaulinės psichikos sveikatos dienos temą – „Vaikų ir jaunimo psichikos sveikata besikeičiančiame pasaulyje“, ragino atkreipti ypatingą dėmesį į jaunimo psichikos sveikatą. Šia tema Valstybinis psichikos sveikatos centras kartu su Vilniaus universiteto Medicinos fakultetu spalio 8 d. organizavo kūrybines dirbtuves „Vaikų psichikos sveikatos stiprinimo galimybės mokykloje. Ką galime nuveikti kartu?“. Renginio metu buvo ne tik skaitomi pranešimai, bet ir organizuota atvira diskusija



visuomenės sveikatos ir kitiems besidomintiems specialistams apie vaikų psichikos sveikatos stiprinimo galimybes mokykloje. Kūrybinės dirbtuvės sulaukė didelio specialistų susidomėjimo. Renginyje dalyvavo 38 dalyviai iš visos Lietuvos.

Kūrybinių dirbtuvių dalyvius pasveikino Aurelija Čepulytė, Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybių ligų skyriaus vedėja, laikinai vykdanči direktorės funkcijas. Tardama įžanginį žodį, ji akcentavo visuomenės sveikatos specialistų, dirbančių mokyklose, vaidmenį, taip pat psichikos sveikatos stiprinimo svarbą, ypač vaikų ir jaunimo, nes nuo jų sveikatos priklausys jų indėlis į darbo rinką, šeimų ir visuomenės gerovę.

Šią mintį pratęsė ir doc. dr. Marija Jakubauskienė savo pranešime pateikusi informaciją apie vaikų psichikos sveikatos rodiklius Lietuvoje, psichikos sutrikimų naštą ir rizikos veiksnius, taip pat apie vaikų psichikos sveikatos stiprinimo intervencijas bei psichikos sutrikimų prevencijos programas.

Diskusijos metu dalyviai dalinosi savo patirtimi apie psichikos sveikatos stiprinimo galimybes, apie išskylančių problemų sprendimo būdus ir ieškojo bendrų idėjų, kad ši veikla būtų sėkminga. Renginio dalyvių pageidavimu buvo pasidalinta informacija apie Lietuvoje sėkmingai įgyvendinamas psichikos sveikatos stiprinimo ir psichikos sutrikimų prevencijos programas.

Kūrybinių dirbtuvių pabaigoje dr. Jelena Stanislavovienė pristatė pamoką „Stresas“ ir pateikė metodines rekomendacijas,

kaip specialistams, dirbantiems ugdymo įstaigose, organizuoti savo ugdytiniams pamokas streso tema. Taip paminėję Pasaulinę psichikos sveikatos dieną ir atsiuntę užsiėmimų nuotraukas Valstybiniam psichikos sveikatos centrui, specialistai turėjo galimybę laimėti vienai savo mokyklos klasei užsiėmimų su psichologu sesiją.

Nuoširdžiai dėkojame visiems Pasaulinės psichikos sveikatos dienos paminėjime dalyvavusiems specialistams už parodytą iniciatyvą ir pastangas stiprinant vaikų ir jaunimo psichikos sveikatą! Burtai lėmė, kad užsiėmimų su psichologu sesiją laimėjo Pasvalio rajono Daujėnų pagrindinė mokykla, kurioje pamokas streso tema organizavo Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Rasa Rutkauskienė.

## Mokymai asmens sveikatos priežiūros specialistams apie savižudybės krizę išgyvenančių asmenų psichosocialinio vertinimo paslaugos organizavimą ir atlikimą

2018 m. lapkričio – gruodžio mėn. Valstybinio psichikos sveikatos centro (VPSC) Savižudybių prevencijos biuras kartu su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Neuromokslų institutu organizavo 16 val. profesinės kvalifikacijos tobulinimo kursus asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistams (gydytojams psichiatriams, gydytojams vaikų ir paauglių psichiatriams ir psichologams). Mokymais buvo siekiama padėti asmens sveikatos priežiūros įstaigose dirbantiems specialistams tinkamai teikti psichosocialinio vertinimo paslaugą, vadovaujantis 2018 m. liepos 26 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-856 „Dėl savižudybės krizę išgyvenančių asmenų psichosocialinio vertinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Mokymo programos turinį sudarė šios temos: „Galimybės, iššūkiai ir kliūtys teikiant pagalbą savižudybės grėsmę patiriantiems asmenims“, „Asmens savižudybės grėsmės nustatymas ir pagalbos organizavimas“, „Skubios pagalbos savižudybės krizę išgyvenantiems asmenims asmens sveikatos priežiūros įstaigoje organizavimas ir teikimas“, „Bendradarbiavimu grįsto santykio kūrimas“ bei „Asmens, išgyvenančio savižudybės krizę, psichosocialinis vertinimas“. Mokymų temas pasikeisdami vedė gydytojos psichiatriės, doc. dr. Vesta Steiblienė ir Aidana Lygnugarytė-Grikšienė bei psichologai dr. Alicja Juškienė ir dr. Julius Burkauskas.

Mokymo seminarai vyko Kaune (2 gr.), Klaipėdoje, Vilniuje (2 gr.), Panevėžyje ir Šiauliuose. Džiaugiamės, kad per labai trumpą laikotarpį iš viso apmokyta 212 psichikos sveikatos priežiūros specialistų, kurie savo darbe tiesiogiai susiduria su asmenimis, išgyvenančiais savižudybės krizę. Po kiekvienų mokymo seminarų atlikome vertinimą, kurio metu dalyviai turėjo galimybę pateikti savo nuomonę apie seminaro turinį bei organizavimo kokybę. Iš viso gavome 205 dalyvių vertinimus. Trumpai apibendrinant bendrąją dalyvių informaciją pažymėtina, kad daugiau nei pusė specialistų dirba stacionarines paslaugas teikiančiose įstaigose (54 proc.), kita didelė dalis – ambulatorinėje grandyje (39 proc.), likusieji 7 proc. kitokio tipo įstaigose (pvz., privačioje praktikoje). Pagal užimamas pareigas didžiausią dalį visų seminaro dalyvių sudarė psichologai (62 proc.) bei suaugusiųjų bei vaikų ir paauglių psichiatriai (atitinkamai 31 proc. ir 7 proc.).

Anketą užpildę specialistai seminaro kokybę vertino 9-u dešimties balų skalėje. Mokymo dalyviai labai gerai vertino seminaro turinį (aptariamus klausimus, sąsajas su praktine veikla ir diskusijas) bei seminaro organizavimo kokybę (komunikaciją, geografinę vietą ir trukmę).



### 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