

## Atviros psichiatrijos mėnuo: kalbama apie psichikos ligų prevenciją, griunami visuomenėje susiformavę mitai

Nuo rugsėjo 10 d. iki spalio 10 d. Lietuvoje vyksta jau tradicinis „Atviros psichiatrijos mėnuo“ (APM). Psichikos sveikatos vadybos asociacijos koordinuojamų renginių metu siekiama šviesti visuomenę apie psichikos ligų prevenciją, atsisakyti baimių, susijusių su psichikos ligomis sergančiais žmonėmis.

Pagrindinė šių metų tema – koronaviruso (Covid-19) pasekmės žmonių psichikos sveikatai. Renginių metu ieškoma atsakymų į klausimus, kaip šią žalą būtų galima sumažinti. Planuojamos įvairios edukacinės paskaitos, diskusijos su specialistais, anoniminės nuotolinės pacientų konsultacijos. Didelis dėmesys skiriamas ir kitoms su alkoholio vartojimu susijusioms problemoms aptarti.

Pandemija pakoregavo ne tik renginių temas, tačiau ir formatą, todėl daugelį renginių planuojama vykdyti nuotoliniu būdu. Kaip ir kasmet planuojamos įvairios edukacinės paskaitos, diskusijos su specialistais, anoniminės nuotolinės pacientų konsultacijos.

Bus parengta 10 nuotaikingų vaizdo reportažų ir sugriausime (arba patvirtinsime...) 10 populiariausių mitų apie psichikos sveikatą ir psichikos ligas. „Valgymo sutrikimai – jaunų merginų išsigalvojimas“, „Depresija – tinginių liga“, „Antidepressantai žmogų paverčia daržove“ – tokie ir panašūs mitai pacientams trukdo ne tik pasveikti, bet ir kreiptis pagalbos į specialistus. Reportažai bus talpinami socialinio tinklo facebook psichiatrijos įstaigų ir „Atviros psichiatrijos mėnuo“ paskyroje. Planuojama per savaitę nufilmuoti ir transliacijoms parengti po du labiausiai aktualius mitus ir išlaikyti visuomenės dėmesį viso renginių ciklo metu.

Pirmas renginys, skirtas Vaisiaus alkoholinio sindromo (VAS) paminėjimo dienai, startavo APM išvakarėse – rugsėjo 9 d. 9 val. 9 min. Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje. Data ir laikas pasirinkti neatsitiktinai – skaičiai simbolizuoja 9 nėštumo mėnesius, kurių metu besilaukianti moteris, norėdama nerizikuoti savo būsimo kūdikio gyvybe, turi nevertoti alkoholio.

Valstybinis psichikos sveikatos centras atliko praeivių apklausą apie tai, ką jie žino apie VAS? Trumpas reportažas iš Vilniaus Katedros aikštės: <https://youtu.be/pujbWo3al28>

Šiai dienai paminėti bibliotekoje buvo surengta virtuali transliacija, kurios metu žymūs Lietuvos mokslininkai ir specialistai pasakojo apie alkoholio vartojimo nėštumo metu pasekmes besilaukiančiai mamai ir jos kūdikiui.

Transliacijos įrašą galite peržiūrėti čia: <https://youtu.be/Q15VWWZUNw>

Šiemet Lietuvoje prisijungusieji prie VAS solidarumo akcijos apsiavė raudonus batelius, miestų erdves papuošė akmenukais, ant kurių buvo nupiešti raudoni bateliai. Taip buvo siekiama užmegzti dialogą su visuomene ir pranešti aiškią žinią: „0 alkoholio – 0 rizikos“. Labai aktyvūs šiemet buvo Šiaulių miesto, Klaipėdos ir Plungės rajonų savivaldybių visuomenės sveikatos biurai kartu su vietos organizacijomis ir sporto klubais surengę socialinę akciją „Sutartos varžybos 0:9“. Akcijos idėja – „Nulis alkoholio nėštumo metu – nulis vaisiaus alkoholinio sindromo rizikos“. Tai turi būti kiekvienos besilaukiančios šeimos siektinas rezultatas. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos




biuras kartu su Šilutės TV surengė socialinę provokaciją, kuri parodė, kiek esame pilietiški, matydami šalia savęs skaudžias socialines problemas: <https://cutt.ly/VfB1IKi>

Kiti Visuomenės sveikatos biurai pasirūpino informacijos sklaida: savo informaciniais kanalais viešino informaciją apie Vaisiaus alkoholinį sindromą, jo sukeltus vystymosi sutrikimus ir būtinybę viso nėštumo metu nevertoti alkoholio, bei apie šios dienos minėjimo renginius.

Tęsiant renginių ciklą spalio 1-ąją planuojama paminėti Europos depresijos dieną. Numatyta tiesioginė transliacija, kurios metu bus pristatytos savipagalbos priemonės, esant depresijai. Paskaitą skaitys klinikinė psichologė. Bus galima ne tik stebėti paskaitą, bet ir užduoti rūpimus klausimus.

Kauno miesto poliklinikos Centro padalinio Psichikos sveikatos centre Atviros psichiatrijos mėnesį bus supažindinama su terapinėmis veiklomis. Visiems susidomėjusiems vieną kartą per savaitę vyks šie užsiėmimai: relaksacija, atminties lavinimo žaidimai, atminties ir dėmesio tyrimai, judesio terapija. Daug renginių numatyta Kauno klinikų psichiatrijos klinikoje:



### ATVIROS PSICHIATRIJOS MĖNUO

KAUNO KLINIKŲ PSICHIATRIJOS KLINIKOJE

Rugsėjo 10-ąją, minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, Lietuvoje prasidėjo atviros psichiatrijos mėnuo, kuris tęsis iki spalio 10-osios – Pasaulinės psichikos sveikatos dienos.

### KVIEČIAME

**2020-09-23**

**17:30 val.** vieša paskaita „Savižudybės grėsmė“. Sukilėlių pr. 13, 202 auditorija (LSMU Farmacijos fakultetas).

**2020-09-30**

**17:30 val.** vieša paskaita „Vaistai, vartojami psichikos sutrikimų gydymui“. Sukilėlių pr. 13, 202 auditorija (LSMU Farmacijos fakultete).

**2020-10-07**

**17:30 val.** vieša paskaita „Psichoaktyvių medžiagų vartojimo žala psichikos sveikatai“. Sukilėlių pr. 13, 202 auditorija (LSMU Farmacijos fakultetas).

### NUO RUGSĖJO 14 IKI SPALIO 8 DIENOS

vyks anonimos konsultacijos psichikos sveikatos sutrikimų diagnostikos, gydymo, psichikos sveikatos priežiūros paslaugų teikimo ir kitais aktualiais klausimais. Užsiregistravusius telefonu konsultuos Psichiatrijos klinikos gydytojai rezidentai ir gydytojai psichiatrai.

Nuotolinės konsultacijos vyks telefonu nuo rugsėjo 14 iki spalio 8 dienos. Skambinti galite pirmadieniais – ketvirtadieniais nuo 14 iki 16 valandos telefonu **+370 37 32 6845**.

Rugsėjo 10-ji – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Savižudybės Lietuvoje yra opi problema nuo pat Nepriklausomybės atkūrimo. Pastaruosius 30 metų įvairios valstybinės ir savivaldybių įstaigos, nevyriausybinės organizacijos bei žiniasklaidos priemonės dirba, veikdamos įvairiuose prevencijos lygiuose, ir stengiasi sumažinti šią skaudžią Lietuvai problemą.

Webinare apie savižudybių skaičių Lietuvoje ir jo mažinimą dalyvavo specialistai, dirbantys savižudybių prevencijos srityje. Vienas iš Vebinaro pašnekovų – Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuro l.e. vedėjo pareigas Rimantas Misevičius.

Šią svarbią dieną vainikavo dviračių žygis „Savižudybes įveikime drauge“ ir diskusija Lukiškių aikštėje.

Rugsėjo 14 d. vyko virtuali paskaita VASAROS LIGONINĖS Facebook'o erdvėje iš Vilniaus m. Psichikos sveikatos centro, kurioje buvo diskutuojama ir pastebėta, kad nors negalime padėti stabdyti Covid-19 infekcijos plitimo, tačiau galime pasistengti sumažinti jos pasekmes žmonių psichikos sveikatai. Natūralu, kad šių metų Atviros psichiatrijos mėnesio pagrindinė

tema – Covid-19 pasekmės žmonių psichikos sveikatai ir kaip šią žalą sumažinti.

Renginyje dalyvavo Lietuvos psichiatrų asociacijos prezidentė Ramunė Mazaliauskienė, Psichikos sveikatos vadybos asociacijos valdybos pirmininkė Ona Davidonienė, „Psichikos sveikatos iniciatyvos“ direktorė Nijolė Goštautaitė Midttun, Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Ūmios psichiatrijos skyriaus vedėjas Laurynas Bukelskis bei Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro direktorius Martynas Marcinkevičius.

Spalio 9-ąją numatyta Atviros psichiatrijos dienos renginių ciklo užbaigimo ir Pasaulinės psichikos sveikatos dienos paminėjimo tiesioginė transliacija.

Renginių ciklas baigsis spalio 10-ąją – Pasaulinę psichikos sveikatos dieną.

Visą informaciją, kuri nuolat papildoma, apie 2020 m. Atviros psichiatrijos mėnesio renginius visada rasite Atviros psichiatrijos mėnesio Facebook'o paskyroje:

[https://www.facebook.com/Atviros-psichiatrijos-m%C4%97nuo-697867910312692/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/Atviros-psichiatrijos-m%C4%97nuo-697867910312692/?ref=page_internal)

## Rugpjūčio 31 d. pasaulyje minima Tarptautinė perdozavimo žinomumo diena

Tarptautinės perdozavimo žinomumo dienos minėjimo tikslas – didinti supratimą apie narkotinių medžiagų perdozavimo prevenciją, mažinti stigmą, susijusią su mirtimis dėl narkotinių medžiagų vartojimo. Šią dieną kalbama ir apie netekties jausmų, kuriuos jaučia artimieji, draugai, prisimindami tuos, kurie mirė ar patyrė ilgalaikių traumų dėl narkotikų perdozavimo, pripažinimą ir pagalbą. Apie narkotinių medžiagų vartojimo ir perdozavimo poveikį šeimai, draugams ir patiems vartojantiems asmenims.

Pagrindinė žinutė – mirčių, susijusių su narkotinių medžiagų perdozavimu (didele dalimi - tai švirksčiamuoju būdu vartojami nelegalūs opioidai) galima išvengti. Tuo tikslu yra vykdomos žalos mažinimo programos - naloksono (opioidų priešnuodžio (antagonisto)) išdavimo programos. Tokios bendruomeninės žalos mažinimo naloksono programos pradėtos vykdyti prieš 30 metų JAV ir plėtojamos Škotijoje, Vokietijoje, Ispanijoje, Estijoje, Danijoje, Norvegijoje ir kt. šalyse. Naloksono išdavimo programą mūsų šalyje vykdo Respublikinis priklausomybės ligų centras. Plačiau: <https://www.rplc.lt/mirtys-nuo-perdozavimo-lietuvoje-skaiciai-vel-augs/>

Vis tik didelė dalis perdozavimo atvejų įvyksta aplinkoje, kur yra ir kitų asmenų. Kaip pažymi Europos Narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, daugelis iš jų nepripažįsta padėties rimtumo, delsia skambinti ar neskambina pagalbos tarnyboms, bijodami įtraukti policiją, ar sulaukti teisinių pasekmių, neturi prieigos prie naloksono. Programos, kuriose derinami mokymai apie perdozavimo riziką ir valdymą su naloksono paskirstymu vartotojams ir jų aplinkos žmonėms, vadinamos naloksono (THN) „išdavimo į namus“ programomis.

Europos Narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (angl. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction)



pažymėdamas šią dieną atnaujino šalių (12), kuriose yra teikiamos naloksono išdavimo programos aprašymus <http://ow.ly/KOKg50Bdk7v>, parengė internetinį klausimyną, kur galima pasitikrinti žinias apie perdozavimo požymius ir naloksono programas <http://ow.ly/CV3n50Bdk7w>.

Visa Europos Narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro informacija anglų kalba [https://www.emcdda.europa.eu/news/2020/facts-and-myths-about-overdose-and-take-home-naloxone-emcdda-publishes-new-resources\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/news/2020/facts-and-myths-about-overdose-and-take-home-naloxone-emcdda-publishes-new-resources_en)

Europos Narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro parengtas video: <https://www.emcdda.europa.eu/media-library/video-take-home-naloxone-programmes-europe-%E2%80%94-overdose-prevention>

Daugiau apie Tarptautinės perdozavimo žinomumo dienos minėjimą pasaulyje: <https://www.overdoseday.com/>

### Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. <a href="mailto:jelena.stanislavoviene@vpssc.lt">jelena.stanislavoviene@vpssc.lt</a>
Priklausomybės ligų skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. <a href="mailto:aurelija.cepulyte@vpssc.lt">aurelija.cepulyte@vpssc.lt</a>
Savižudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. <a href="mailto:rimantas.misevicius@vpssc.lt">rimantas.misevicius@vpssc.lt</a>
Informacijos ir ryšių skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. <a href="mailto:info@vpssc.lt">info@vpssc.lt</a>



Mūsų profiliai Facebook socialiniame tinkle: [VPSC.BUKIME](https://www.facebook.com/vpsc.bukime); [VPSC.VIA](https://www.facebook.com/vpsc.via); [SPBIURAS](https://www.facebook.com/spbiuras)