

Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletėnis Nr. 4 (59) 2020 m. gruodžio mėn.



NEMOKAMA EMOCINĖS PAGALBOS LINIJA – 1809



Paskambinus bendruoju numeriu 1809 emocinę pagalbą jums suteiks:

Vilties linija (suaugusiesiems)
Pagalbos moterims linija
Jaunimo linija

Vaikų linija
Sidabrėnė linija (senjorams)

Pagalbos kreiptis ne gėda. Pagalbos kreipiasi drąsūs!

Sparčiai plintant COVID 19 infekcijai nemaža dalis žmonių vis dažniau priversti izoliuotis ir prisitaikyti prie neįprastos ir naujos gyvenimo situacijos. Tokie gyvenimo pokyčiai gali sukelti vidinį diskomfortą ir pabloginti psichinę sveikatą. Tai, kad Jūs priversti izoliuotis nuo viruso, nereiškia, kad turite likti vieni.

Valstybinis psichikos sveikatos centras primena, kad paskambinę numeriu 1809 galite gauti emocinę pagalbą. Surinkę bendrąjį numerį 1809, galite pasirinkti, su kurios emocinės pagalbos linijos – „Vilties linijos“ – skirtos suaugusiesiems, „Pagalbos moterims linijos“, „Jaunimo linijos“, „Vaikų linijos“ ar „Sidabrėnės linijos“ - senjorams, savanoriais norėtumėte pasikonsultuoti. Nemokama linija įkurta 2020 metų balandžio viduryje, bendradarbiaujant LR Vyriausybei, Sveikatos apsaugos bei Socialinės apsaugos ir darbo ministerijoms.

Norime priminti, kad visą aktualią, patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamos pagalbos galimybes pandemijos metu gyventojai gali rasti svetainėje www.pagalbasau.lt, kurią įkūrė Sveikatos apsaugos ministerija kartu su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija (SADM). Svetainėje pateiktos rekomen-

Rūkymas ir širdies ligos

Kasmet nuo rūkymo sukeltų širdies ligų miršta 1,9 mln. žmonių, sakoma Pasaulio sveikatos organizacijos, Pasaulio širdies federacijos ir Australijos Niukaslio universiteto paskelbtame pranešime.

Tai sudaro vieną iš penkių mirčių nuo širdies ligų, perspėja pranešimo autoriai, raginantys visus tabako vartotojus mesti rūkyti ir taip išvengti širdies priepuolių, pabrėždami, kad rūkantieji dažniau ir jaunesni nukentia nuo ūmių širdies ir kraujagyslių veiklos sutrikimų nei nerūkantieji.

Vos kelios cigaretės per dieną, rūkymas retkarčiais ar pasyvusis rūkymas ženkliai didina širdies ligų riziką. Bet jei žmogus meta rūkyti, rizika susirgti širdies ligomis po metų sumažėja 50 proc.

„Atsižvelgiant į dabartinį tabako rūkymo žalos širdies bei kraujagyslių sveikatai įrodymų lygį, nesugebėjimas pasiūlyti metimo paslaugas širdies ligomis sergantiems pacientams gali būti laikomas klinikiškai netinkamu elgesiu ar aplaidumu“ – sakoma pranešime.

Pranešime taip pat minima, kad nerūkomasis tabakas sukelia maždaug 200 000 mirčių nuo koronarinės širdies ligos per metus.

dacijos visai visuomenei ir atskiroms jos grupėms – vaikams, paaugliams, suaugusiesiems, senjorams, taip pat tėvams, mokytojams, vadovams, medicinos darbuotojams, psichologams, socialiniams darbuotojams ir kitiems. Svetainėje kiekvienas gali rasti jam pritaikytos aktualios informacijos. Čia taip pat pateikiama informacija apie tikėtinus dažniau pasitaikančius psichikos sutrikimus ar jų paūmėjimus COVID-19 pandemijos metu, tokius kaip nerimas, nemiga, depresija ir kiti, bei patarimus, kaip juos atpažinti ir kaip padėti sau ar artimajam, jei pasireiškė kuris nors sutrikimas. Svetainėje www.pagalbasau.lt. It gyventojai vienoje vietoje ras prieinamos pagalbos telefono numerius bei įstaigas, kur galima kreiptis profesionalios pagalbos. Čia taip pat skelbiama įvairi vaizdo medžiaga, straipsniai.

Visuomenės patogumui ir prieinamumui veikia nemokama mobili programėlė „Pagalba sau“.

„Mano herojus – tai tu“

Kaip vaikai gali
prisidėti prie kovos su
COVID-19?



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Parsisiųsti knygą: <https://cutt.ly/3jb2OzQ>

„Mano herojus – tai tu“ knygėlė, skirta viso pasaulio vaikams, paveiktiems COVID-19 pandemijos. Joje vaikams priimtina žaismingu būdu pasakojama apie koronavirusą taip plečiant jų žinias ir suvokimą, pateikiama informacija apie higienos ir saugos tvarką, patarimai, kaip elgtis užklupus neigiamoms emocijoms, kurios gali kilti dėl esamos Covid-19 situacijos bei mokoma laikytis saugumo rekomendacijų.

Elektroninės cigaretės taip pat kenkia – nuo jų kyla kraujospūdis, didėja kitų širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

Padidėjęs kraujospūdis ir širdies ligos didina riziką sunkiau sirgti COVID-19 liga. Neseniai PSO atlikta apklausa parodė, kad 68 proc. žmonių, Italijoje mirusių nuo COVID-19, turėjo aukštą kraujospūdį, o Ispanijoje 43 proc. žmonių, kurie susirgo COVID-19, sirgo širdies ligomis.

„Vyriausybės yra atsakingos už savo žmonių sveikatos apsaugą ir pagalbą, kovojant su tabako epidemija. Jei mūsų bendruomenėse nebus rūkoma, sumažės sergančiųjų rūkymo sukeltomis ligomis skaičius, o tai yra labai svarbu dabartinės pandemijos kontekste“, - sako PSO rūkymo prevencijos skyriaus vadovas dr. Vinayakas Prasad.

Tabako kontrolė yra pagrindinis širdies ligų mažinimo elementas. Vyriausybės gali padėti tabako vartotojams mesti rūkyti, didindamos mokesčius už tabako gaminius, drausdamos tabako reklamą ir siūlydamos paslaugas, kurios padėtų žmonėms atsisakyti rūkymo.

Pagal PSO medžiagą parengė
VPSC Priklausomybės ligų skyrius

Mobiliosios krizių įveikimo komandos – jau Vilniaus ir Kauno apskrityse

Siekiant mažinti ilgalaikes neigiamas koronaviruso (COVID-19) pandemijos pasekmes, dalyje Vilniaus ir Kauno apskritims priklausančių savivaldybių nuo spalio mėnesio pradeda dirbti mobiliosios psichologinių krizių įveikimo komandos. Pagalba bus teikiama žmonėms, bendruomenėms ar kolektyvams, kurie susidūrė su įvykiais, kėlusiais grėsmę žmogaus sveikatai ar gyvybei.

Nuo spalio 12 d. mobiliosios krizių įveikimo komandos pradeda darbą dviejose apskrityse – Vilniaus ir Kauno. Vilniaus apskrityje jos dirbs Vilniaus ir Vilniaus rajono savivaldybėse, taip pat Elektrėnų savivaldybėje bei dar penkių rajonų savivaldybėse – Šalčininkų, Širvintų, Švenčionių, Trakų bei Ukmergės. Kauno apskrityje komandos darbuosis Kauno miesto bei Birštono savivaldybėse, taip pat šešių rajonų savivaldybėse – Kauno, Kėdainių, Kaišiadorių, Jonavos, Prienų bei Raseinių.

Planuojama, kad iki metų pabaigos šis bandomasis projektas vyks tik Vilniaus ir Kauno apskrityse. Vėliau, jei projektas pasiteisins, planuojama šių paslaugų teikimą plėsti.

Psichologinę pagalbą bus galima gauti, kai žmonės, bendruomenės ar kolektyvai yra emociškai sukrėsti tokių įvykių, kuriuose kyla reali ar įsivaizduojama grėsmė žmogaus sveikatai arba gyvybei, pavyzdžiui, artimojo ar bendradarbio ūmios psichozės, savižudybės, bandymo ar grasinimo žudyti atvejais.

Pagalbą taip pat bus galima gauti tais atvejais, kai žmonės yra patyrę šoką po įvykusio nelaimingo atsitikimo ar avarijos, kuriame nukentėjo ar žuvo žmonės. Specialistai taip pat galės

suteikti pagalbą artimiesiems ir liudininkams smurtinės mirties atvejais.

Esant galimybei, pagalba bus teikiama ir kitų krizių atvejais.

Paslaugoms gauti asmenį nukreips greitosios medicinos pagalbos, Bendrojo pagalbos centro, gaisrinės, policijos ir kitos tarnybos. Prašyti tokios pagalbos galės įstaigos, bendruomenės, savivaldybės, seniūnijos, švietimo įstaigos, visuomeninės organizacijos, kurių nariai patiria krizinį įvykį.

Individualaus krizinio konsultavimo paslaugos galės būti teikiamos ir kitiems besikreipiantiems, kurie išgyvena kitokias krizes. Tiesa, tokia pagalba galės būti suteikta tik tais atvejais, jei tuo metu mobiliosios komandos nebus užimtos anksčiau išvardintais atvejais.

Krizę patiriantiems žmonėms psichologai teiks krizinį konsultavimą, kuris gali sumažinti savižudybės ar potrauminio streso riziką, padės išgyventi, geriau suprasti ir normalizuoti su krize susijusius jausmus, padės rasti būdų, kaip žmogus gali padėti pačiam sau, patars, kur, esant reikalui, galėtų kreiptis tolesnės pagalbos.

Bendruomenėms ir kolektyvams šios mobiliosios komandos padės išgyventi, geriau suprasti su krize susijusius jausmus, padės sudaryti artimiausių krizės valdymo veiksmų planą.

Su specialistais bus galima susisiekti kasdien nuo 8 iki 20 val., įskaitant savaitgalius mob. tel. 861622252, el. paštu mobilikomanda@krizesiveikimas.lt. Mobilioji komanda galės atvykti ir dirbti bendruomenės patalpose, įstaigose. Užmezgus

bendradarbiavimo ryšį, paslauga toliau galės būti teikiama ir nuotoliniu būdu. Kiekvienoje komandoje dirbs bent du krizių intervencijoje patyrę psichologai.

Mobiliosiose psichologinių krizių įveikimo komandose dirbs VšĮ Krizių įveikimo centro specialistai, kurie laimėjo Valstybinio psichikos sveikatos centro skelbtą atvirą konkursą teikti šias paslaugas. Projekto bendra vertė 86,5 tūkst. eurų

Kalėdos sukviečia šeimas prie bendro stalo.

Šiemet kitaip. Daug kam teks būti atskirai.

Kai kam – net vienatvėje.

Netenkame saugumo, tvirto pagrindo po kojomis.

Pakvieskime prie stalo prisėsti Viltį, kad rytas išauš šviesus ir džiaugsmingas.

Padėkokime vienas kitam ir Aukščiausiam už viską, ką patyrėme ir išgyvenome, už tai, kuo esame turtingi ir galime dalintis šiandien,

ir už būsimas patirtis,

nesvarbu, kokios bebūtų, – jos taps pakeliamos, jei nušviesime savo širdies šviesa.

BŪKIME



Tu esi   

www.tuesi.lt pateikiama informacija ne tik svarstantiems apie savižudybę, jų artimiesiems, naudingos informacijos ras ir specialistai, padedantys krizės ištiktiems žmonėms.

Svetainė veikia ne tik lietuvių, bet ir rusų, lenkų bei anglų kalbomis.

**BŪKIME supratingi,
dėmesingi vieni kitiems ir aktyvūs.**

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius

Tel. 85 249 99 75

El.p. jelena.stanislavoviene@vpssc.lt

Priklausomybės ligų skyrius

Tel. 85 210 28 17

El.p. aurelija.cepulyte@vpssc.lt

Savižudybių prevencijos biuras

Tel. 85 249 99 76

El.p. rimantas.misevicius@vpssc.lt

Informacijos ir ryšių skyrius

Tel. 85 249 08 17

El.p. info@vpssc.lt



Mūsų profiliai Facebook socialiniame tinkle: *VPSC.BUKIME*; *VPSC.VIA*; *SPBIURAS*