

Balandžio 2-oji Pasaulinė autizmo supratimo diena

Kaip ir kasmet, balandžio 2-ąją pasaulis mini Pasaulinę autizmo supratimo dieną. Šios dienos tikslas – didinti visuomenės informuotumą apie autizmo spektro raidos sutrikimus, atkreipti atsakingų institucijų dėmesį į kylančias problemas šeimoms, auginančioms autizmo spektro sutrikimų turinčius vaikus, ugdyti visuomenės supratimą bei toleranciją kitokiems vaikams ir juos auginantiems tėvams.

COVID-19 pandemija atskleidė ir padidino nelygybę visame pasaulyje, ypač pajamų ir turto pasiskirstyme, galimybėse naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis, teisinėje aplinkoje, politinėje įtrauktyje. Jungtinės Tautos savo tinklalapyje (<https://www.un.org/en/observances/autism-day>) pažymi, kad autistiški asmenys dažnai susiduria su daugeliu šių nelygybių, kurias pandemija tik dar labiau sustiprino. Ypač daug iššūkių kyla dėl diskriminacinės įdarbinimo praktikos ir darbo aplinkos. Dauguma suaugusiųjų autistiškų asmenų neturi darbo ar yra nepakankamai užimti.

Vienas iš 2015 m. Jungtinių Tautų priimtų 17 tvaraus vystymosi tikslų - skatinti visavertį ir produktyvų užimtumą ir deramą darbą visiems, įskaitant neįgalius asmenis. Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencijos 27 str. įvardijama neįgaliųjų teisė dirbti lygiaverčiais pagrindais su kitais ir atvira, įtrauki ir prieinama neįgaliesiems darbo aplinka. Dar neseniai pradėtos inkluzinio užimtumo programos, kuriose dalyvauja autistiški asmenys, ar asmenys su ADHD, OKS ir kt. Naujos darbo galimybės, įskaitant nuotolinį darbą ir naujų technologijų diegimą sukuria didesnes galimybes autistiškiems asmenims darbo rinkoje.

Pasaulinei autizmo supratimo dienai pažymėti Jungtinės Tautos organizuoja virtualų renginį naujoms galimybėms darbo rinkoje aptarti. Daugiau informacijos galima rasti: <https://www.un.org/en/observances/autism-day>

Vilniaus miesto savivaldybė iki pat Didžiojo šeštadienio rytmečio, sostinės pagrindinius tiltus nušvies mėlynai, taip išreikšdama palaikymą autistiškiems asmenims.

Daugiau informacijos apie šios dienos renginius ir iniciatyvas galima rasti visuomeninių organizacijų tinklalapiuose: Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ <https://www.facebook.com/lietausvaikai/>; <https://asociacija.lietausvaikai.lt/>; VšĮ „ISADD Lietuva“ <https://www.facebook.com/ISADDLietuva> ; <http://www.isadd.lt/>



Pasaulio diena be tabako

Valstybinis psichikos sveikatos centras primena, kad artėja Pasaulio diena be tabako, kurios 2021 metų šūkis yra „Pasižadų mesti rūkyti“ (angl. „Commit to Quit“) ir kviečia prisidėti prie Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyvos kurti metančiojo rūkyti vaizdo dienoraštį.

Tyrimai rodo, kad dauguma rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, bet ne visiems pavyksta tai padaryti be pašalinių pagalbos. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, susirūpinusių savo sveikata ir norinčių mesti rūkyti žmonių labai padaugėjo per COVID 19 pandemiją.

Visus nusprendusius mesti rūkyti, bet dėl įvairių priežasčių nespėjusius to padaryti, Pasaulio sveikatos organizacija kviečia naudotis šiuolaikinėmis technologijomis ir kurti metančiojo rūkyti vaizdo dienoraštį, kuriame fiksuoti metančiojo rūkyti kasdienybę – pergales ir iššūkius. Taip tikimasi paskatinti mesti rūkyti kuo daugiau žmonių visame pasaulyje.

Pasaulio sveikatos organizacija žada atrinkti 6 kandidatus, kurių istorijos bus viešinamos. Jie bus kviečiami dalintis savo patirtimi metant rūkyti, sunkumais, su kuriais susidūrė, pastebėjimais, asmeniniais išgyvenimais, patyrimais, kas labiausiai padėjo išgyventi sunkias akimirkas metant rūkyti. Daugiau informacijos apie metančiojo rūkyti dienoraštį:

<https://www.who.int/news-room/articles-detail/call-for-entries-quitte-diaries>



Būti ar nebūti priklausomiems – mūsų pačių pasirinkimas

Jau ilgą laiką gyvename daug įtampos ir nežinios kupiname pasaulyje, todėl nepaprastai svarbu atkreipti dėmesį į visuomenės psichikos sveikatą. Nepaprastoji padėtis šalyje dar tęsis iki birželio mėnesio. Naujasis kasdienis gyvenimas, kuriame gyvename beveik metus, varžo mūsų mėgstamas veiklas ir jas apriboja taisyklėmis. Su jomis lyg ir apsipratome, tačiau ilginiui šie suvaržymai ima varginti. Užtuot kreipęsi į specialistus žmonės kylančius nemalonius jausmus vis dažniausiai slopina alkoholiu ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis.

Psichikos sveikata privalome rūpintis nuolatos

Aplinka, vidiniai biologiniai procesai ir psichologinė patirtis gali sukelti nerimą, panašiai kaip ir bacilos, kurios kasdien puola imuninę sistemą. Žmonės į pavojaus impulsus reaguoja įvairiais apsaugos mechanizmais. Kai psichinė sveikata gera, nerimo galima išvengti užsiimant kūryba, fizine veikla, atvirai kalbantis su artimaisiais, bendraujant su draugais. Jei psichikos „imuninė sistema“ sutrinka, nerimas virsta neproduktyviu elgesiu, tokiu kaip pyktis ir noras kaltinti kitus dėl ištikusių nesėkmių, siekiu bet kokią atsakomybę nuo savęs perkelti ant kitų.

Kaip atsiranda priklausomybė?

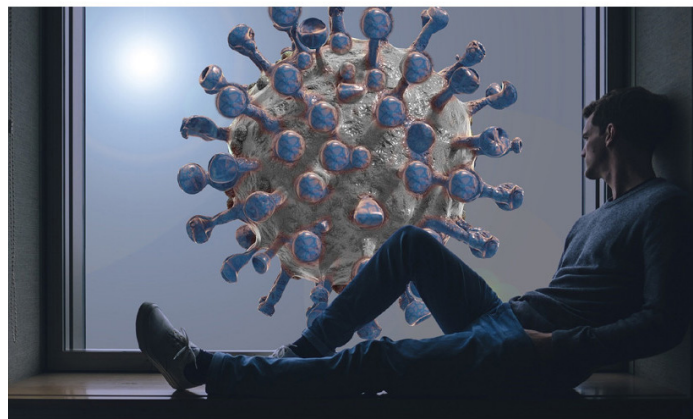
Deja, dar didelė visuomenės dalis šiuos nerimo, skausmo ir pykčio impulsus slopina įvairiais savigydos būdais. Vieni neramias mintis veja šalin psichostimuliaciniais (didelėmis kofeino dozėmis, narkotinėmis medžiagomis) ar raminamaisiais preparatais, kiti išsilieja nevaldomu pykčiu, daugelis nerimą malšina alkoholiu, bandydami paprasčiausiai „išjungti smegenis“. Tačiau, deja, psichiką veikiančiosios medžiagos klaidina smegenų atsako sistemas, sutrikdo neuronų impulsų perdavimo procesus, nors ir sukuria laikiną palengvėjimą. Šių medžiagų vartojimas iš pradžių smegenyse asocijuojasi su palengvėjimu, gera savijauta, laime, tačiau laikui bėgant, jos nebesuteikia palengvėjimo, nes, formuojantis tolerancijai, atsiranda nenugalimas polinkis vėl ir vėl šias medžiagas vartoti (kompulsyvus vartojimas), palengvinti kančias, atsirandančias dėl šių medžiagų trūkumo, t. y. abstinencijos būklės simptomus. Tiek psichologinis prisirišimas prie klaidingos būsenos pagerėjimo asociacijos, tiek fizinis individualios tolerancijos nulemtas įpratimas prie psichiką veikiančiosios medžiagos yra būdingi priklausomybei, o priklausomybė yra liga.

Gimęs vaikas neturi priklausomybių ir augdamas nesvajuoja tapti priklausomu nuo alkoholio, narkotinių medžiagų, azartinių lošimų, kompiuterio ar telefono, tačiau priklausomybės vystymąsi skatina tam tikri biopsichosocialinių veiksnių rinkiniai. Tai reiškia, kad ligos vystymasis grindžiamas genetiniu paveldimumu, psichikos struktūros ypatumais su tam tikrais apsaugos mechanizmais, kurie susiformuoja nuo vaikystės, taip pat socialine aplinka, kurioje žmogus auga (alkoholio prieinamumas, tradicijos, pomėgiai, įpročiai).

Ką daryti pastebėjus priklausomybę?

Jei pastebite, kad artimas žmogus vieną dieną yra neįprastai euforiškas, kalbus, mieguistas ar užsisklendęs, nesugeba suformuluoti minties, kalba miglotai, kad kardinaliai pasikeitė jo interesai, tai gali būti psichoaktyviųjų medžiagų poveikis. Jei asmenybė pasikeičia per trumpą laiką, jei matote fizinius pokyčius, jei žmogus dažnai ir įkyriai prašo pinigų ar bet kokių kitu būdu bando jų gauti, yra pagrindo manyti, kad vartojamas alkoholis ar narkotinės medžiagos.

Atminkite, kad kito žmogaus pakeisti negalima, pakeisti galima tik jo požiūrį. Būkite su juo tiesus ir atviras, išsakykite, kaip jus priverčia



jaustis nauji jo įpročiai. Nemoralizuokite ir neprimetinkite savo nuomonės, bet paaiškinkite, kad nesiruošiate taikstytis su tokiu jo elgesiu, bet esate pasirengęs padėti. Pasyvi agresija ar faktų neigimas gali tik sustiprinti priklausomybę sukeltantį elgesį.

Priklausomybės susiformavimą gali lemti ir psichoemocinės kančios

Neretai slegiančias nuotaikas ir įtampas žmonės ima slopinti alkoholiu ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, nelegaliai gautais neaiškiais raminamaisiais preparatais. Jei dėl psichikos sutrikimo simptomų ar situacinių reakcijų prastėja gyvenimo kokybė, reikia kreiptis pagalbos. Deja, psichikos sveikatos sritis mūsų visuomenėje yra stigmatizuota ir apipinta pačiais įvairiausiais mitais. Žmonės mano, kad reguliarus alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas yra priimtinesnis nei priklausomybių gydymas. Gydytis bijoma dėl išsivaizduojamų teisinių pasekmių, darbo netekimo grėsmės.

Tačiau delsiant didėja tolerancija vartojamai medžiagai, priklausomybės liga sunkėja. Staigiai nutraukus ar sumažinus jos vartojimą, gali pasireikšti abstinencijos būklė. Ilgainiui kompulsyviai reguliariai vartojant didesnes alkoholio dozes, abstinencijos būklė gali komplikuo-tis psichozės būseną. Taip pat pažeidžiama CNS, kepenys, sutrinkdama daugelio organų veikla, ryškėja išvaizdos, elgesio pokyčiai. Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis dažnai pateisinamas patiriamomis psichinėmis kančiomis, tokiomis kaip depresija ar nerimas. Tačiau šias kankinančias būkles galima sėkmingai gydyti tiksliai dozuotais, gerai žinomais vaistais ir psichoemocine pagalba. Tik labai svarbu psichiatro paskirto medikamentinio gydymo sava-vališkai nenutraukti.

Geros psichikos sveikatos pagrindas yra kokybiškas miegas, fizinis aktyvumas, tinkama mityba ir psichoemocinė pusiausvyra, kuri apima darnius santykius su kitais ir gebėjimą objektyviai įvertinti tikrovę. Šiomis priemonėmis remiasi ir padėti pacientui stengiasi specialistai: šeimos gydytojas, psichiatras, psichoterapeutas, psichologas, kineziterapeutas ir kt. Psichikos sveikatos specialisto pagalba yra tokia pat svarbi, kaip ir kitų sričių specialistų, gydančių kūno ligas.

Savivaldybėse dirba priklausomybių konsultantai, kurie teikia informaciją apie alkoholio ir kitų psichiką veikiančiųjų medžiagų poveikį sveikatai, rizikingo ar žalingo alkoholio vartojimo padarinius, padeda motyvuotis, gauti pagalbą. Šios konsultacijos yra anoniminės, jos teikiamos ir šeimos nariams.

Priklausomybių konsultantų sąrašas: <https://www.rplc.lt/wp-content/uploads/2021/04/Priklausomybes-konsultantu-sarasas-2021-03-20-1.pdf>

Turime suprasti, kad savalaikis kreipimasis pagalbos yra labai svarbus. BŪKIME atsakingi už savo ir savo artimųjų sveikatą!

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

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