

Rugsėjo 10 d. - PASAULINĖ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS DIENA

Nuo 2016 m. iki dabar Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuras vykdo proaktyvią, unikalią europinėje praktikoje internetinės žiniasklaidos stebėseną pranešimų apie savižudybes ir bandymus nusižudyti srityje, pagrįstą Pasaulio sveikatos organizacijos ir Tarptautinės savižudybių prevencijos asociacijos rekomendacijomis.

Rugsėjo 10 d. 13-15 vyko nuotolinė konferencija „Suicide in media“

Konferencija skirta žiniasklaidos profesionalams, komunikacijos specialistams, žurnalistikos ir komunikacijos studentams.

Nuoroda You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=ENXmIKbMaPM>

KONFERENCIJOS „SUICIDE IN MEDIA“ PROGRAMA

13.00 – 13.15 Sveikinimo žodis

Seimo savižudybių ir smurto prevencijos komisijos pirmininkas Andrius Navickas, Seimo Biudžeto ir finansų komiteto pirmininkas Mykolas Majauskas, Sveikatos apsaugos ministro patarėja Simona Bieliūnė

13.15 – 14.15 „Suicide in Media“ - klinikinis psichologas dr. Benedikt Till, (Vienos medicinos universitetas ir Tarptautinė savižudybių prevencijos asociacija)

14.15 - 14.35 „Pranešimų apie savižudybes monitoringas Lietuvoje“ - Rimantas Misevičius, (l.e.p. Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuro vedėjas)

14.35 – 15.30 Diskusija - moderatorė Viktorija Andreikėnaitė, (Vilniaus Savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatė, Vilniaus universitetas ir VVSB)

Dalyvavo Krizių įveikimo centro įkūrėja, psichologė-psichoterapeutė Asta Groblytė.

Rugsėjo 9 d. minima Vaisiaus alkoholinio sindromo (VAS) diena



Tai diena, kurios galėtų ir nebūti, jei visi būtumėme atsakingi – tai ne tik moters, bet ir visos visuomenės atsakomybė.

Vaiko, t.y. naujo žmogaus, ateitis, fizinė ir psichikos sveikata labai daug priklauso ne vien tik nuo mamos ir tėčio, bet ir nuo mūsų visų sąmoningumo bei atsakomybės.

Vaisiaus alkoholinio sindromo ir Vaisiaus alkoholinio spektro sutrikimų galima išvengti nėštumo metu nevarojant alkoholio ir padovanoti vaikui laimingą vaikystę, o sau mažiau problemų dėl vaiko sveikatos sutrikimų.

Dėl to mes visi galime padaryti labai paprastą dalyką – skleisti žinią – jokie alkoholio 9 nėštumo mėnesius. Kodėl? Dėl to, kad nėra saugios alkoholio dozės. Kad ir mažas alkoholio kiekis pažeidžia vaisiaus smegenis, organus. Ir niekada nežinia, kiek stipriai. Galime sudrausti nėščiąją, ketinančią pasimėgauti alkoholiniu gėrimu, to nedaryti, galime patys nevertoti jos akivaizdoje, galime ir visai nevertoti.

Turinčiai sunkumų dėl alkoholio vartojimo nėščiajai galime pasiūlyti, padėti kreiptis į priklausomybės ligų konsultantus. Juos galima rasti visų šalies rajonų Visuomenės sveikatos biuruose.

Taip pat galime šviestis, domėtis specialistų organizuojamuose seminaruose, paskaitose tiek gyvai, tiek internete. Šiais metais rugsėjo 15 d. Panevėžyje organizuojamas seminaras „Vaisiaus alkoholinis sindromas (VAS) ne tik moters, bet ir mūsų visų atsakomybė“ – daugiau informacijos paspaudus nuorodą <https://vpssc.lrv.lt/lt/naujienos/vaisiaus-alkoholinis-sindromas-vas-ne-tik-moters-bet-ir-musu-visu-atsakomybe>

Daugiau informacijos apie alkoholio žalą: https://www.youtube.com/channel/UCj_YqjbpkVIXBFbCSjzM6Bw



Nuotolinė konferencija
Suicide in media
Rugsėjo 10 d. 13.00 - 15.30 val.

Žiniasklaidos profesionalams, komunikacijos specialistams

Savižudybių prevencijos biuras prašo, kad informuojant apie savižudybes, arba bandymus nusižudyti, žiniasklaidos profesionalai ypač saugotų pažeidžiamas visuomenės grupes ir asmenis, kurie patys yra savižudybės krizėje, ir jų jautrumas tokiems pranešimams yra ženkliai didesnis. Atidumas konkrečioms tokių publikacijų detalėms gali labai padėti.

Organizatorius  VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

Transliacija YouTube kanalu iš Nacionalinės M.Mažvydo bibliotekos Lietuvos ir anglų k., sinchroninis vertimas

Tiesi.lt

Atviros psichiatrijos mėnuo

Jau devintą kartą Lietuvoje organizuojamas Atviros psichiatrijos mėnuo (APM) – tai laikotarpis tarp dviejų psichikos sveikatai svarbių tarptautinių dienų – Pasaulinės savizudybių prevencijos dienos rugsėjo 10-ąją ir Pasaulinės psichikos sveikatos dienos, minimos spalio 10-ąją.

APM kasmet įgyvendinami vis kiti sumanymai, pasirenkamos vis kitokios raiškos formos, tačiau tikslas tas pats – psichikos ligų ir jų gydymo stigmatos mažinimo iniciatyva, siekis supažindinti visuomenę su psichiatrijos sritimi, paskatinti žmones laiku kreiptis tinkamos pagalbos, praplėsti žinias apie psichiatrijos pasiekimus, atsikratyti išankstinių nuostatų ir vyraujančių mitų.

Solidarizuojantis su metams atidėtomis Tokijo olimpinėmis žaidynėmis, šiemet APM paminėti pasirinktas formatai – Psichikos sveikatos žinių olimpiada, padedanti pažinti mūsų gabumus ir elgesį, atskleisti sukaupias žinias ir talentus, kurie dažnai kasdienybėje taip ir lieka nepastebėti. O juk žmogus – jautri būtybė, kuriai svarbus palaikymas, pritarimas, pripažinimas. Pastebėkime ir auginkime gerąsias žmonių savybes, kad jie galėtų jas paversti savo privalumais ir galimybėmis.

Ši APM iniciatyva remiasi olimpinio principu, kuris skelbia: svarbu dalyvauti, o ne laimėti!

Jau vasarą pakvietėme nevyriausybinės organizacijas, savivaldybių visuomenės sveikatos biurus ir pavienius asmenis suburti žaidėjų komandas ir registruotis.

Dažnai gėdingomis laikytos psichikos sveikatos problemos ir sutrikimai pagaliau mūsų visuomenėje sulaukia išskirtinai daug dėmesio ir supratimo, kad tai vienas pagrindinių žmogaus gyvenimo kokybės veiksnių, nes nėra sveikatos be psichikos sveikatos. Džiaugiamės, kad sulaukėme paraiškų dalyvauti olimpiadoje iš visos šalies: tai ir vyresnių klasių moksleivių, ir senjorų, ir kolektyvuose susibūrusios komandos. Esame labai dėkingi Visuomenės sveikatos biurų darbuotojams už aktyvų įsitraukimą, komandų telkimą ir malonų bendradarbiavimą.

Vyresnių klasių moksleiviai psichikos sveikatos žinias galės patikrinti, pasitelkę internetinį įrankį – „Kahoot! „.

Sėkmingiausiai pasirodžiusių komandų atstovus pakviesime į baigiamąjį finalinį etapą, kuris planuojamas Vilniuje spalio mėnesio pabaigoje, o superfinalo dalyviams bus suteikta galimybė dalyvauti televizijos žaidime „Kas ir kodėl?“.

Visą informaciją apie 2021 m. Atviros psichiatrijos mėnesio renginius rasite Atviros psichiatrijos mėnesio Facebook'o paskyroje.

Organizatoriai: Psichikos sveikatos vadybos asociacija.

Partneriai: Valstybinis psichikos sveikatos centras; Televizijos žaidimas „Kas ir kodėl?“; LR sveikatos apsaugos ministerija.

Kvietimas į Bendradarbiavimu grįsto savizudybės rizikos vertinimo ir valdymo (CAMS) metodo mokymus

Kviečiame asmens sveikatos priežiūros įstaigose dirbančius psichikos sveikatos specialistus, teikiančius paslaugas mėginuosiems ar ketinantiems nusižudyti asmenims, dalyvauti savizudybės intervencijos mokymuose. Šio metodo mokymai labiausiai būtų naudingi gydytojams psichiatriams ir psichologams, dirbantiems psichikos sveikatos centruose, ligoninėse, krizių centruose.

Mokymai vyks nuotoliniu būdu su sinchroniniu vertimu į/iš lietuvių/anglų k.

„Bendradarbiavimu grįsto savizudybės rizikos vertinimo ir valdymo“ (CAMS) metodas - tai mokslo įrodymais grįstas pagalbos metodas asmenims, galvojančioms apie savizudybę. Jis padeda specialistui įvertinti savizudybės riziką ir planuoti tolimesnę pagalbą bei stebėti pagalbos teikimo efektyvumą. Tyrimai rodo, kad šis metodas yra lankstus ir lengvai pritaikomas, o jo naudojimas ženkliai sumažina savizudybės riziką. Šis metodas tinkamas naudoti tiek suaugusiems, tiek paaugliams, taip pat tiek stacionare, tiek ambulatoriškai.

CAMS metodas yra sukurtas Amerikoje, tačiau per pastaruosius 30 metų išplito ir Europoje (pvz. Jungtinėje Karalystėje, Airijoje, Skandinavijos šalyse). Šio metodo mokymus Lietuvoje ves tarptautinis lektorius dr. Eoin Galavan (Airija), turintis ilgametę šio metodo taikymo patirtį, ir kuris yra vienas iš dviejų asmenų Europoje, turinčių teisę mokyti šio metodo ir teikti supervizijas.

Daugiau informacijos apie CAMS metodą galima sužinoti čia - <https://tuesi.lt/priemones/>. Rekomenduojame su šiuo mokymų vadovu susipažinti prieš mokymus.

Informacija apie mokymus: <https://vpsc.lrv.lt/lt/naujienos/kvietimas-i-bendradarbiavimu-gristo-savizudybes-rizikos-vertinimo-ir-valdymo-cams-metodo-mokymus>

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. jelena.stanislovoviene@vpsc.lt
Priklausomybių prevencijos skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. aurelija.cepulyte@vpsc.lt
Savizudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. rimantas.misevicius@vpsc.lt
Bendrųjų reikalų skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. info@vpsc.lt



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

