

## Spalio 1-ją Europoje minima depresijos diena

Spalio 1-ąją minima Europos depresijos diena, kuria siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į šį susirgimą. Nepaisant to, kad depresija ir nerimas yra dažniausiai diagnozuojami psichikos sveikatos sutrikimai tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje, įvairių šaltinių duomenimis, net iki 50 procentų žmonių, kuriems reikalinga pagalba, jos negauna. Taip atsitinka dėl įvairių priežasčių: ne visada atpažįstame susirgimą, tikimės, kad prislėgta nuotaika, dėl kurios sunku atsikelti iš lovos, praeis savaime, nedrįstame arba nežinome, kur galime gauti reikiamą pagalbą, gėdijamės artimųjų ar aplinkinių, bijodami, kad būsime nepalankiai vertinami dėl „silpnumo“ akimirku.

Šių metų Europos depresijos dienos šūkis „Depresijos įveikimas pandemijos laikotarpiu“.

Neabejotina, kad pandemijos laikotarpis atnešė daug nerimo, neapibrėžtumo, sunkių išgyvenimų, socialinės izoliacijos patirčių, o tai gali prisidėti prie depresijos atsiradimo ar paūmėjimo. Todėl kviečiame šią dieną dar kartą prisiminti depresijos simptomus, panagrinėti mitus ir faktus, atrasti galimus pagalbos būdus.

Visus, susidomėjusius šios dienos paminėjimu, kviečiame savo draugų ir artimųjų rate, kolektyvuose, mokyklų klasėse ir bet kurioje kitoje malonioje kompanijoje sužaisti žaidimą KAHOOT'Ų platformoje „FAKTAI apie depresiją“. Parašykite mums adresu [info@vpssc.lt](mailto:info@vpssc.lt) ir mes pasidalinsime su Jumis žaidimu bei atsiųsime Jums instrukciją, kaip juo pasinaudoti.

### Nepamirškime:

- Depresija gali susirgti kiekvienas
- Depresija yra tikra liga
- Depresiją galima pagydyti

Ieškantiems pagalbos, bet nežinantiesiems, ką daryti ir kur kreiptis, pristatome tinklalapį: <https://pagalbasau.lt/>

## Psichikos sveikatos žinių olimpiada baigėsi įspūdingu finalu

Šiais metais jau devintą kartą Lietuvoje buvo organizuotas Atviros psichiatrijos mėnuo (APM) – laikotarpis tarp dviejų psichikos sveikatai svarbių tarptautinių dienų – Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos rugsėjo 10-ąją ir Pasaulinės psichikos sveikatos dienos, minimos spalio 10-ąją. Kaip ir kasmet, vyko daug renginių, kuriuos organizavo psichiatrijos ligoninės, psichikos sveikatos centrai, miestų ir rajonų visuomenės sveikatos biurai ir nevyriausybinės organizacijos.

Psichikos sveikatos vadybos asociacija kartu su partneriais – Valstybiniu psichikos sveikatos centru, Sveikatos apsaugos ministerija ir LRT laida „Kas ir kodėl?“ – pakvietė visuomenę į Psichikos sveikatos žinių olimpiadą. Organizatorių tikslas buvo kuo didesnis visuomenės švietimas šioje srityje, gebėjimas įgytas žinias pritaikyti savo aplinkoje. Psichikos sveikatos olimpiada buvo populiari įvairiose amžiaus grupėse. Šios olimpiados dalyviams teko gilintis į specifinę, įvairių mitų gaubiamą psichikos sveikatos sritį.

Psichikos sveikatos vadybos asociacijos vadovas psichiatras Martynas Marcinkevičius pasidžiaugė, kad pasirinktas formatas – olimpiada – pasiteisino ir net pranoko lūkesčius: „Ruošėmės jau nuo vasaros pradžios, pasinaudojome ir interneto siūlomomis galimybėmis, konkrečiai įrankiu „Kahoot‘u“, jame paskelbėme dalį klausimų, siekdami kuo aktyviau įtraukti jaunimą. Įvyko 57 seansai, kuriuose dalyvavo 473 dalyviai. Kitą medžiagą išsiuntėme organizatoriams, jie renginius vedė gyvai. Paraiškų dalyvauti olimpiadoje sulaukėme iš visos šalies: tai ir vyresnių klasių moksleivių, ir senjorų, ir darbo kolektyvuose susibūrusios komandos. Viso – gyvai ir „Kahoot‘o“ programėlės pagalba – olimpiadoje dalyvavo daugiau nei 1000 dalyvių“.

Pasibaigus olimpiados renginiams šalies regionuose, patys aktyviausi ir geriausias žinias pademonstravę dalyviai spalio 22 dieną susirinko į finalinį renginį Vilniuje. Ne taip paprasta buvo

atsakyti į specialistų parengtus klausimus, tad šalia pergalingų džiaugsmo šūksnių netrūko ir nusivylimo atodūsių. Visi finalo dalyviai pademonstravo geras psichikos sveikatos žinias, o svarbiausia – visus lydėjo puiki nuotaika.

Ketrios finalininkės Vitalija Mockienė ir Gražina Vinciūnė iš Kauno, Aurelija Vuicik iš Garliavos ir Jolita Sidabrienė iš Rokiškio turės galimybę savo žinias išbandyti televizijos žaidime „Kas ir kodėl?“. Tarp moksleivių šaunčiausiai pasirodė Klaipėdos licėjaus gimnazistas Aleksej Petrakov.

Visi finalo dalyviai ir juos atlydėję asmenys buvo apdovanoti vertingais prizais ir specialiai olimpiadai sukurtais marškinėliais su Atviros psichiatrijos mėnesio simboliais ir užrašu „Draugaukim“ – jis nusako tęstinumą, ryšį ir bendrystę.

Nuoširdus ačiū kolegoms, padėjusiems sugalvoti net 100 įdomių klausimų ir atsakymų – jie dalyviams suteikė galimybę praplėsti žinias, geriau pažinti psichiatrijos mokslo sritį. Kuo daugiau žinosime apie psichikos sveikatą, psichikos sutrikimus ir jų priežastis, psichikos ligas, jų prevenciją ir įveikimo būdus bei pagalbą susirgus, tuo visų mūsų gyvenimas bus saugesnis, sveikesnis, neliks vietos mitams ir juos lydintiems baimėms.



# Savitarpio paramos grupės demenciją turinčių asmenų globėjams

**Vilniaus psichikos sveikatos centras ir asociacija „Demencija Lietuvoje“ kviečia demenciją turinčius asmenis ir jų globėjus prisijungti prie savitarpio paramos grupių, kurias ves sveikatos priežiūros specialistai.**

## Kontekstas

Oficialiais duomenimis, Lietuvoje šiuo metu yra apie 40 tūkst. asmenų, turinčių demenciją, tačiau Alzheimer Europe duomenimis, tokių asmenų Lietuvoje turėtų būti bent pusantro karto daugiau. Demenciją turinčio asmens priežiūra susijusi su dideliais sveikatos, socialiniais ir ekonominiais iššūkiais, kurie dažniausiai tenka šių asmenų šeimos nariams, kurie, progresuojant demencijai, dažniausiai tampa savo artimųjų globėjais.

Vertinama, kad Vakarų Europos šalyse demenciją turinčių asmenų globėjai rūpinasi artimuoju daugiau kaip 40 val. per savaitę; daugiau nei trečdalis globėjų artimuosius slaugo ilgiau nei 5 metus. Lietuvoje toks vertinimas nėra atliktas, tačiau Lietuvos demenciją turinčių asmenų globėjų atstovai pažymi, kad šis skaičius yra ženkliai didesnis dėl neišplėtoto paramos globėjams paslaugų tinklo.

Turintiems demenciją asmenims yra būdinga ne tik kognityvinės funkcijos blogėjimas, bet ir elgesio bei emocijų pokyčiai. 91 proc. asmenų turi bent vieną elgesio problemą, 50 proc. – 4 ar daugiau. Globėjai be galo svarbūs žmonės demenciją turinčių asmenų gyvenimo kokybei, priežiūrai ir saugumui palaikyti ir užtikrinti. Kartais globėjų šeimos išgyvena, patiria teigiamus globos efektus, tokius kaip geresnis ryšys su sergančiu artimuoju ir emocinis pasitenkinimas suteikiant artimajam reikalingą pagalbą, tačiau dėl sudėtingos priežiūros, formalių paslaugų stokos dažniausiai – neigiamus.

## Kodėl svarbu įsitraukti į savitarpio pagalbos grupę?

Demenciją turinčių asmenų slaugymas gali būti sunkesnis nei suaugusio žmogaus su fizine negalia slauga dėl šių aspektų: 1) su demencija susiję elgesio problemos, dezorientacija ir asmenybės pasikeitimas; 2) padidėjęs priežiūros poreikis ir dėl to laisvo laiko trūkumas; 3) globėjo izoliavimasis dėl sergančiojo keliamų problemų; 4) ribotas sergančiojo demencija gebėjimas išreikšti dėkingumą ir dėl to įkvėpimo globai stoka;

5) progresuojančiai blogėjanti ligo būklė, dėl ko nebelieka tikėtinų teigiamų globėjo indėlio rezultatų ateityje.

Dalyvavimas savitarpio paramos grupėse yra nemokamas.

## Kaip rengiami savitarpio paramos grupių susitikimai?

Savitarpio paramos grupių susitikimo tikslas – pasidalinti patirtimi, savo išgyvenimais ir jausmais – padės vieni kitiems, teiks paramą ir pagalbą. Savitarpio paramos grupėse padėti kitam, tai padėti ir pačiam sau. Dalyviai geriau suprastami demenciją turinčių asmenų ir jų šeimos narių patirtis, galės daugiau pasitikėti savimi, gauti jiems reikalingą palaikymą, o naujos žinios palengvins gyvenimą ir demencija sergantiems, ir jų artimiesiems.

**Kada vyks savitarpio paramos grupės?** Savitarpio paramos grupės vyks vakarais ir savaitgaliais. Vienas susitikimas per savaitę – laikas bus derinamas. Vieno užsiėmimo trukmė – 1,5 val.

**Kaip vyks savitarpio paramos grupės?** Savitarpio paramos grupių susitikimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis Zoom programėle. Jeigu nesate naudojęsi šia programa anksčiau, paramos grupės organizatoriai gali jums padėti šią programą įsidiesti ir pradėti naudotis.

**Kas ves savitarpio paramos grupes?** Savitarpio paramos grupes ves kvalifikuoti psichologai.

**Koks yra grupių dydis?** Nuo 6 iki 10 asmenų.

Bus užtikrinamas dalyvavimo savitarpio paramos grupėse anonimiškumas.

Registruotis į savitarpio paramos grupes galite pažymėję šią nuorodą: <https://forms.gle/ETKuaharEtuYzEQ5A>

Jeigu turite klausimų, susisieki su Ieva Petkute, el. p. [info@demencijalietuvoje.org](mailto:info@demencijalietuvoje.org)

Savitarpio paramos programa įgyvendinama pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. vasario 24 d. įsakymą Nr. V-379 „Dėl Visuomenės psichikos sveikatos paslaugų prieinamumo bei ankstyvo savižudybių atpažinimo ir kompleksinės pagalbos teikimo sistemos įgyvendinimo veiksmų plano patvirtinimo“ 4.9 punktą „Savitarpio paramos grupių demencija sergantiems vyresnio amžiaus asmenims ir jų artimiesiems organizavimas“.

## Psichologinių krizinių įvykių skambučių centro ir Mobilųjų psichologinių krizių įveikimo komandų paslaugos prieinamos visoje Lietuvoje

Nuo 2021 m. rugsėjo 27 d. Mobilųjų psichologinių krizių įveikimo komandų (MPKĮK) paslaugos teikiamos visoje Lietuvoje.

Mobiliosios psichologinių krizių įveikimo komandos (MPKĮK) teikia krizinę pagalbą įstaigai, bendruomenei, šeimai/ asmenų grupei (kai paveikti 2 ir daugiau asmenys), įvykus savižudybei, smurtinei mirčiai, žmogaus dingimui, nelaimingam atsitikimui, kai buvo sužeistas ar žuvo žmogus, įvykus išprievartavimui, užpuolimui, kitokiam sukrečiančiam įvykiui.

MPKĮK gali padėti vadovams suplanuoti krizės valdymo veiksmus, konsultuoti kaip ir kam pateikti informaciją apie įvykį, padėti nustatyti, kas gali būti labiausiai paveikti krizinio įvykio ir kokia parama tiems žmonėms tinkamiausia. Taip pat MPKĮK specialistai teikia individualias ir grupines konsultacijas paveiktiems asmenims.

Daugiau informacijos: <https://vpsc.lrv.lt/lt/naujienos/psichologiniu-kriziniu-ivykiu-skambuciu-centro-ir-mobiluju-psichologiniu-kriziu-iveikimo-komandu-paslaugos-prieinamos-visoje-lietuvoje>



## Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. <a href="mailto:jelena.stanislovoviene@vpsc.lt">jelena.stanislovoviene@vpsc.lt</a>
Priklausomybių prevencijos skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. <a href="mailto:aurelija.cepulyte@vpsc.lt">aurelija.cepulyte@vpsc.lt</a>
Savižudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. <a href="mailto:rimantas.misevicius@vpsc.lt">rimantas.misevicius@vpsc.lt</a>
Bendrųjų reikalų skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. <a href="mailto:info@vpsc.lt">info@vpsc.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)