

Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr. 1 (64) 2022 m. kovo mėn.

Pradedamas įstaigos reorganizavimo procesas



Vadovaujantis Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų įstatymo 14 straipsnio 5 dalimi ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2022 m. vasario 9 d. nutarimu Nr. 103 „Dėl sutikimo reorganizuoti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrą, Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centrą, Valstybinio psichikos sveikatos centrą“ pradedamas Valstybinio psichikos sveikatos centro reorganizavimo procesas. Kviečiame susipažinti su Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro direktoriaus, Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centro direktoriaus, Valstybinio psichikos sveikatos centro direktoriaus ir Higienos instituto direktoriaus 2022-02-14 pasirašytu įsakymu Nr. V-10/I-33/1V-4/V-7 „Dėl Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro, Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centro, Valstybinio psichikos sveikatos centro reorganizavimo sąlygų aprašo parengimo“.

Dabartiniai įvykiai Ukrainoje gali sukelti nerimą, didinti nesaugumo jausmą



Primename, kad jūs – ne vieni.

Bendruomenėms, organizacijoms ir šeimoms, susiduriančioms su krizėmis dėl šiuo metu pasaulyje vykstančių neramumų, pagalbą suteikti gali Mobilioji psichologinių krizių įveikimo komanda.

Su krizių komanda galite susisiekti telefonu 1815.

Komanda dirba kiekvieną dieną (I-VII), nuo 8 iki 20 val.

Konsultacijos – nemokamos. Jas finansuoja Sveikatos apsaugos ministerija.

Taigi, jei jaučiate, kad Jūsų bendruomenę, organizaciją ar šeimą emociškai paveikė dabartiniai įvykiai Ukrainoje (pavyzdžiui, šeimoje ar kolektyve yra Ukrainos piliečių arba turinčių artimųjų Ukrainoje) ir ieškote būdų, kaip palaikyti save ir aplinkinius, išlikti emociškai ramiems, kviečiame kreiptis pagalbos į krizių specialistus, kurie yra visada pasirengę padėti.

#ukraina #pagalba #emocinesveikata #kriziukomanda
<https://www.facebook.com/sam.lt/posts/320331200131855>

Kaip tėvams kalbėtis su vaikais apie situaciją Ukrainoje, rekomenduoja Paramos vaikams centro psichologai

Kalbėtis apie vykstantį karinį konfliktą – svarbu. Kitu atveju vaikai ir paaugliai remsis bendraamžių ir socialinių tinklų informacija, kurios gali nesuprasti ar netinkamai interpretuoti. Jie gali likti vieni su savo nerimu, baimėmis, fantazijomis.

Ribokite informacijos srautą. Pasistenkite, kad ypač mažesni vaikai nematytų tiesioginių transliacijų iš karo zonos ar žiaurių vaizdų. Tai juos gali stipriai išgąsdinti, kelti didelį nerimą dėl savo saugumo.

Apgalvokite, kaip pateiksite informacijos. Remkitės tik patvirtintais faktais iš oficialių šaltinių. Sužinoję naujos informacijos, pirmiausia patys nurimkite, kad galėtumėte kalbėti ramiu balsu.

Nedramatizuokite situacijos ir nekelkite panikos. Girdint vaikams nereikėtų aptarinėti, kokių pasekmių pasauliui turės Rusijos karinė agresija, kaip gali keistis Lietuvos situacija ir mūsų kasdienis gyvenimas.

Patikinkite, kad Lietuvoje karas nevyksta. Vis priminkite vaikams ir paaugliams, kad suaugusieji (JAV ir Europos sąjungos šalių vadovai, kariai, policijos pareigūnai, medikai) daro viską, kad mes būtume saugūs.

Neapkraukite vaikų dideliu kiekiu informacijos arba visai ja nesidalinkite. Kalbant su mažesniais vaikais, nereikėtų



vardinti įvairių smulkmenų. Pasitikslinkite, kaip jie supranta tai, kas vyksta. Jeigu matote, kad vaikas nieko nežino ir visai tuo nesidomi, nepasakokite jam apie karą. Paauglių paklauskite, ką jie jau žino apie situaciją Ukrainoje, aptarkite ir patikslinkite jų turimas žinias bei šaltinius.

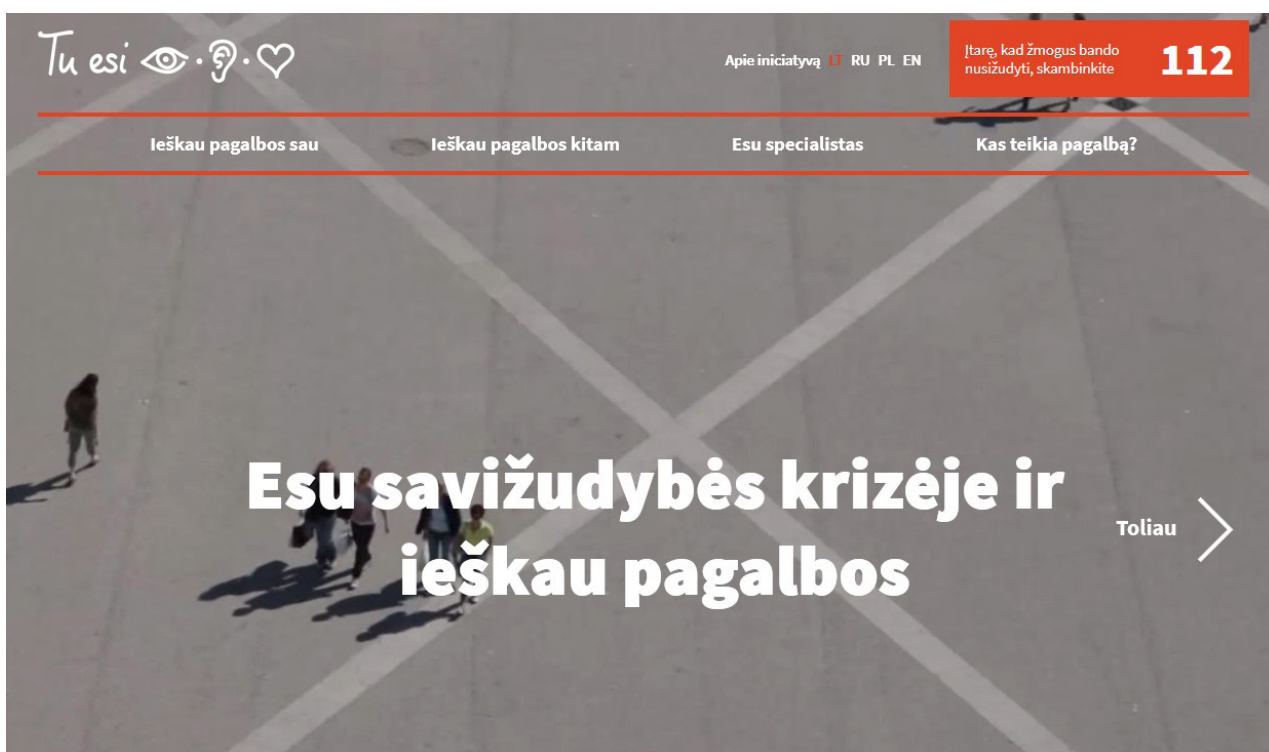
Kiek įmanoma aiškiau, atsakykite į klausimus. Darželinukai ir pradinukai gali daug kartų klausti tų pačių dalykų. Kantriai, kuo tiksliau, jiems suprantamai ir visada atsakykite. Į klausimą, kodėl vyksta karas, gali atsakyti: „Smurtas nėra geras būdas išspręsti konfliktą, svarbu ieškoti susitarimo, tačiau ne visuomet pavyksta ir žmonės padaro klaidingus sprendimus. Kartais net neįmanoma suprasti, kodėl jie taip pasielgia.“

Paskatinkite vaikus įvardinti, kaip jaučiasi. Paklauskite, kas gąsdina vaiką, kelia jam nerimą. Patikinkite, kad normalu jausti nerimą, baimę, pyktį. Pasikalbėkite apie tai, kas jums padeda nusiraminti: kvėpavimas, pasivaikščiojimas, pokalbis su artimuoju ar pan.

Išlaikykite įprastą dienotvarkę ir rutiną. Kuo daugiau aiškių, kontroliuojamų dalykų vyksta kasdieniame gyvenime, tuo vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

Aptarkite šeimos vertybes ir kaip galėtumėte padėti Ukrainos žmonėms. Tai gali būti finansinė parama ar aukojami daiktai. Mažesni vaikai savo palaikymą gali išreikšti piešiniuose. Kai žino, kad gali padėti, vaikai ir paaugliai jaučiasi saugesni.

Pasitarkite su psichologu „Tėvų linijoje“ (8 800 900 12). Paramos vaikams centro psichologai telefonu nemokamai patars, kaip pasikalbėti su vaiku apie karą, kaip tinkamai reaguoti į jo pasikeitusį elgesį, kaip patiems tėvams suvaldyti savo nerimą.



Interneto svetainė <https://tu esi.lt/> skirta savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams. Informacija svetainėje pateikiama glaustai, atsižvelgiant į specifinius kiekvienos tikslinės grupės poreikius. Savižudybės krizę patiriančiam asmeniui suteikiama informacija apie įvairius pagalbos būdus ir jos teikėjus konkrečioje savivaldybėje, ir ko jis gali tikėtis, kreipdamasis pagalbos telefonu, internetu ar susitikęs su specialistu. Norintieji padėti išgyvenantiems savižudybės krizę šioje svetainėje sužinos apie rizikos ženklus, priežastis ir mitus apie savižudybes, ras patarimų, kaip tinkamai suteikti pagalbą. Specialistams pateikiama išsami informacija, kaip elgtis konkrečioje situacijoje. Svetainėje taip pat publikuojamos savižudybės krizę išgyvenusiujų istorijos.

TuEsi projektą koordinuoja Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuras.

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. jelena.stanislovoviene@vpssc.lt
Priklausomybių prevencijos 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
Bendrųjų reikalų skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. info@vpssc.lt



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