

INFORMUOJAME

Nuo š. m. liepos 1 d. reorganizuojama biudžetinė įstaiga Valstybinis psichikos sveikatos centras. Reorganizavimo tikslas – optimizuoti biudžetinių įstaigų, veikiančių visuomenės sveikatos priežiūros srityje, valdymą, sumažinti biudžetinių įstaigų skaičių, racionaliau naudoti Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšas, materialinius ir finansinius išteklius, gerinti epidemiologinės priežiūros valdymą. Valstybinio psichikos sveikatos centro teisės ir pareigos 2022 m. liepos 1 d. perduodamos po reorganizavimo veiksiančiai biudžetinei įstaigai Higienos institutui (HI).

Valstybinio psichikos sveikatos centro įkūrėja ir buvusi ilgametė direktorė Onutė Davidonienė išsakė savo susirūpinimą dėl psichikos sveikatos darbo kolektyvuose



Nuo psichikos sveikatos priklauso mūsų sėkmė ir laimė, todėl ja turime rūpintis visi. Įtakos psichikos sveikatai turi viskas, kas vyksta aplinkui mus, ypač tarpusavio santykiai artimoje ar viešojoje erdvėje, darbdavio ir darbuotojo santykiai, nuo ko priklauso mūsų savivertės suvokimas, gebėjimas realizuoti savo idėjas, sumanymus ar net gebėjimas atlikti kasdienes užduotis. Užsitęsęs netinkamas bendravimas, toksiški santykiai namuose ar darbe kasdien vis labiau griaua žmogaus psichikos sveikatos būklę, žaloja jo asmenybę.

Labai gaila, kad žmonės kuo toliau tuo labiau tolsta vieni nuo kitų, tampa uždari, nepatiklūs. Įvairiose socialinėse grupėse daug patyčių, jos gajos net mūsų valstybės viršūnėlėse. Dažnai susiduriame su vadovų arogancija, nesiskaitymu su darbuotojais, nemokėjimu priimti ir toleruoti kitokios nuomonės. Vadovaujamosi principu: „Aš galiu daryti ką noriu, o kiti turi klausyti ir vykdyti“.

Psichikos sveikatą blogina ir žmonių susvetimėjimas, kai artimi santykiai iškeičiami į socialinius tinklus, virtualią erdvę, vis mažiau bendraujama gyvai. Tenkindamiesi tik virtualiu bendravimu, sutraukome emocinius ryšius, o mums jų labai reikia. Žmogus nuo roboto ar dirbtinio intelekto skiriasi tuo, jog jis turi emocijas, jam reikia šilumos, artumo, jam svarbu jaustis reikalingu. Deja, daugelio nebedžiugina mažos kasdienės smulkmenos: parodytas dėmesys, maloni staigmena ar dovanėlė, pasibuvimas kartu prie kavos ar arbatos puodelio. Tam, kad jaustumės geriau, turime grįžti prie paprastų žmogiškųjų vertybių, būti atidesni, šiltesni vienas kitam. Visada sakau: svarbiausia – žmogiškumas visose gyvenimo srityse, ypač tarpusavio santykiuose.

Tenka tik apgailestauti, kad reorganizuojant Valstybinį psichikos sveikatos centrą, specialistai daugiau kaip trejus metus gyveno nežinioje, nebuvo aiškaus veiksmų plano ir įstaiga dirbo be vadovo. Nuo liepos mėnesio reorganizuotoje įstaigoje neliks nė vieno buvusio darbuotojo! Tai reiškia, kad nebus darbų tęstinumo ir viską teks kurti iš naujo. Natūraliai kyla klausimas: kodėl? Manychiau, kad pritrūko įsiklausymo, žmogiško susikalbėjimo ir suvokimo, kad didžiausia vertybė yra Žmogus.

SVARBU ŽINOTI

Psichikos ir elgesio sutrikimai gali būti susiję su:

- **Fiziniais pasikeitimais:** arterinio kraujo spaudimo svyravimai, virškinimo sutrikimai, apetito, svorio pasikeitimai ir kt.
- **Emocijų pasikeitimais:** įtampa, nerimas, bloga nuojauta, vidinis diskomfortas ir kt.
- **Pažinimo funkcijų pasikeitimais:** nepakankamai sukaupiamas dėmesys, netenkama anksčiau turėtų žinių, prarandama buvusi patirtis, gebėjimai, atmintis ir kt.
- **Suvokimo sutrikimais:** girdimi garsai ir (arba) uodžiami kvapai, kurių nėra, atsiranda išgyvenimų, nesusijusių su tikrove ir kt.
- **Mąstymo sutrikimais:** neįprastos, nebūdingos ar klaidingos idėjos ir (arba) įsitikinimai, jaučiamas pašalinių jėgų poveikis, įsitikinimas, kad ligonis persekiojamas, nuodijamas, stebimas arba tapo neįprastai galingas, didingas ir kt.
- **Elgesio pasikeitimais:** agresyvus, keistas, nesuprantamas elgesys, kūno pozos, veido išraiškos, gestai ir kt.

Pagalbą patyrusiems smurtą teikia specializuotos kompleksinės pagalbos centras:

- Telefonu 8 700 55516 I; II; III; IV nuo 13:00 iki 16:00.
- Tiesioginio internetinio pokalbio (LiveChat) metu II; III; IV; V nuo 9:00 iki 17:00.

Daugiau informacijos galima sužinoti www.specializuotospagalboscentras.lt

Nemokama emocinė pagalba

Nemokama emocinė pagalba

Jei nukentėjote nuo karo Ukrainoje ar jaučiate padidėjusį nerimą, baimę, įtampą.

Daugiau informacijos: pagalbasau.lt

Бесплатная эмоциональная помощь

если Вы пострадали от войны в Украине или испытываете повышенное чувство тревоги, страх, напряжение

Больше информации на: pagalbasau.lt

Skambinkite | Звоните:

1809

Daugiau informacijos apie trumpąjį pagalbos numerį 1809 ir juo teikiamą emocinę paramą, psichologinę pagalbą lietuvių kalba galite rasti: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>, rusų kalba: <https://pagalbasau.lt/ukraina>.

2022 m. gegužės 31-oji – Pasaulio diena be tabako „Tabakas: grėsmė mūsų aplinkai“



Pasaulio sveikatos organizacija skelbia 2022 m. Pasaulio dienai be tabako skirtą kampaniją „Tabakas: grėsmė mūsų aplinkai“. Kampanijos tikslas – didinti visuomenės informuotumą apie tabako poveikį aplinkai – nuo auginimo, gamybos, platinimo iki atliekų. Suteikime tabako vartotojams dar vieną papildomą priežastį mesti rūkyti.

Kampanija taip pat bus siekiama atskleisti tabako pramonės pastangas „žalinti“ savo reputaciją ir gaminius, reklamuojant save kaip ekologiškus ir atsakingus gamintojus.

Auginant tabaką kasmet sunaikinama apie 3,5 milijono hek-

tarų žemės. Tabako auginimas prisideda prie miškų naikinimo, ypač besivystančiame pasaulyje. Tabako plantacijoms įkurti naikinami miškai, skatinamas dirvožemio alinimas. Tai lemia ne tik blogesnę derlių, bet ir skurdina dirvožemį, žemės gebėjimą palaikyti bet kokių kitų pasėlių ar augalijos augimą.

Tabako vartojimo poveikis aplinkai didina nereikalingą spaudimą mūsų planetos ir taip ribotiems ištekliams ir trapioms ekosistemoms. Tai ypač pavojinga besivystančioms šalims, nes čia gaminama daugiausia tabako. Dr. Ruedigeris Krechas, sako: „Kiekviena surūkyta cigaretė tiesiogine prasme sudegina išteklius ten, kur jų jau trūksta, ir naikina išteklius, nuo kurių priklauso mūsų egzistavimas“. Aplinkosaugos našta tenka šalims, kurioms su ja susidoroti yra sunkiausia, o pelną gauna tarptautinės tabako įmonės, įsikūrusios didesnes pajamas gaunančiose šalyse.

Maždaug 90 % visos tabako gamybos sutelkta besivystančiose šalyse, todėl tabakas daro nepaprastai skirtingą poveikį įvairioms socialinėms ir ekonominėms grupėms. Mažas ir vidutinės pajamas gaunančiose šalyse daugelis ūkininkų ir vyriausybės pareigūnų mano, kad tabako auginimas yra būdas gauti grynąjį pinigų, galintis paskatinti ekonomikos augimą, tačiau trumpalaikę piniginę naudą iš pasėlių kompensuoja ilgalaikės padidėjusio maisto trūkumo pasekmės, dažnos nuolatinių ūkininkų skolos, ūkių darbuotojų ligos ir skurdas, taip pat plačiai paplitusi žala aplinkai mažas ir vidutinės pajamas gaunančiose šalyse.

Plačiau skaityti: <https://vpssc.lrv.lt/lt/naujienos/2022-m-geguzes-31-oji-pasaulio-diena-be-tabako-tabakas-gresme-musu-aplinkai>

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](https://www.facebook.com/vpssc.bukime); [VPSC.VIA](https://www.facebook.com/vpssc.via); [SPBIURAS](https://www.facebook.com/spbiuras)