

NAUJIENLAIŠKIS

LAPKRIČIO NR. 39

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras,
finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

Garsus anglų rašytojas, žurnalistas, eseistas, poetas, dramaturgas ir politikas Džozefas Adisonas kartą yra pasakęs: „Skaitymas protui yra tas pats, kas fizinis lavinimas kūnui“. Tad kai lapkričio vėjas apnuogina medžių šakas, o mėlyną dangų apgaubiantys pilki debesys vis mažiau leidžia prasiskverbti saulės spinduliams ir visa gamta surimtėja – daugiau skaitykite. Tikimės, kad šis lapkričio mėnesio naujienlaiškis prisidės prie Jūsų proto lavinimo. Jaukaus rudeninio skaitymo!



AKTUALIJOS
2 psl.

SVEIKATA
3 psl.

RENGINIAI
7 psl.

TRUMPOS NAUJIENOS
9 psl.



LAPKRIČIO 18-OJI – EUROPOS SUPRATIMO APIE ANTIBIOTIKUS DIENA

Europos supratimo apie antibiotikus diena yra kasmetė Europos visuomenės sveikatos iniciatyva, minima lapkričio 18 d. Šios dienos tikslas – informuoti visuomenę apie atsparumą antibiotikams grėsmę sveikatai ir pabrėžti racionalaus antibiotikų vartojimo svarbą.

Naujausi duomenys patvirtina, kad daugelio bakterijų atsparumas antibiotikams sparčiai auga, nes pakartotinai ir netinkamai vartojami antibiotikai spartina atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą. Antibiotikams atsparios bakterijos gali sukelti sunkiai gydomas infekcijas.

MITAI IR FAKTAI

1. ANTIBIOTIKUS GALI SKIRTI TIK JUS APŽIŪRĖJĘS GYDYTOJAS.



TIESA

Daugelis peršalimo ligų gali sukelti tuos pačius simptomus, tačiau jų gydymas gali skirtis, tad tik Jus apžiūrėjęs gydytojas gali nustatyti, ar ši kartą esa-

miems simptomais mažinti reikia skirti antibiotikų.

- Niekada nemėginkite įsigyti antibiotikų be recepto.
- Niekada nekaupkite antibiotikų vėlesniam gydymui.
- Jokiais atvejais nevartokite po ankstesnio gydymo likusių antibiotikų.
- Niekada nesidalykite antibiotikų likučiais su kitais žmonėmis.

2. ANTIBIOTIKAI MALŠINA SKAUSMĄ IR GALI IŠGYDYTI VISAS LIGAS.



MITAS

Antibiotikai neveikia kaip skausmą malšinantys vaistai ir negali palengvinti galvos ar kitų kūno dalių skausmo bei sumažinti karščiavimo.

- Antibiotikai veiksmingi kovojant tik su bakterinės kilmės infekcijomis ir negali padėti išgydyti infekcijų, kurias sukelia virusai, pvz., slogos ar gripo.
- Iki 80 % peršalimo ligų yra virusinės kilmės, taigi vartodami antibiotikus geriau nepasijusite.

3. BE REIKALO VARTOJAMI ANTIBIOTIKAI NEPADĖS GREIČIAU PASVEIKTI IR GALI SUKELTI ŠALUTINIŲ REIŠKINIŲ.



TIESA

Nuo peršalimo ar gripo vartojami antibiotikai neduos jums jokios naudos, nes jie tiesiog neveikia virusinių infekcijų. Be to, antibiotikai gali sukelti nemalonius šalutinius reiškinius, pvz., viduriavimą, pykinimą arba bėrimą.

Vartoti antibiotikus sergant lengvomis bakterinėmis infekcijomis, pvz.: rinosinusu, gerklės uždegimu, bronchitu ar ausų uždegimu, dažnai nebūtina, nes dauguma atvejų žmogaus imuninė sistema gali pati įveikti tokias lengvas infekcijas. Tad daugumą simptomų galima palengvinti nereceptiniais vaistais. Vartojami antibiotikai nepalengvins Jums pasireiškiančių simptomų ir nepadės Jums greičiau pasijusti geriau.

Simptomams neišnykus arba iškilus abejonių, svarbu pasikonsultuoti su gydytoju. Jums vertėtų kreiptis pagalbos, jei:

- esate vyresni kaip 65 metų;
- sergate astma arba diabetu;
- sergate kitomis plaučių ligomis;
- Jums sutrikusi širdies veikla;
- turite sveikatos sutrikimų, dėl kurių nusilpusi imuninė sistema, arba vartojate vaistus, kurie slopina imuninę sistemą.

4. REIKIA SKIRTI SAU LAIKO PASVEIKTI.



TIESA

Susirgus, ypač kai tam tikri simptomai pasireiškia pirmą kartą, gali būti nelengva. Taip pat tinkamu laiku apsilankyti pas gydytoją gali būti sunku. Žinant, kaip kontroliuoti pasireiškiančius simptomus, Jums gali būti lengviau kovoti su pasireiškusia liga. Sužinokite, kaip galite pasirūpinti savimi nevartodami antibiotikų. Atkreipkite dėmesį, kad sergant dauguma peršalimo ligų, ligonio būklė pagerėja po dviejų savaitių.

CUKRINIS DIABETAS PAAUGLĮ PALIEČIA VISAPUSIŠKAI



Remiantis Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, pasaulyje registruotų cukriniu diabetu sergančių asmenų skaičius per pastaruosius 50 metų padidėjo 25 kartus. Europoje šia liga serga apie 60 mln. žmonių, prognozuojama, kad 2060 m. sergančių cukriniu diabetu bus apie 71 mln.

Pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvoje taip pat didėja įvairaus amžiaus žmonių sergamumas cukriniu diabetu [2]. Cukriniu diabetu Lietuvoje 2019 m. sirgo 110 136 asmenų, iš jų 868 vaikai (0,8 proc. visų sergančių diabetu) (Lietuvos sveikatos statistika, 2020). Diabetas ir jo sukelti organizmo sistemų pažeidimai tapo pasauline epidemija, kuri negaili net vaikų ir paauglių. Didėja šios amžiaus grupės sergamumas ne tik I tipo (genetiškai paveldėtas arba sukeltas tam tikrų virusų), bet ir II tipo diabetu, kuris anksčiau buvo nustatomas tik suaugusiems. Vieni iš reikšmingiausių veiksnių, lemiančių II tipo diabeto vystymąsi – antsvoris, kurį turi vis daugiau vaikų ir paauglių, bei pasikeitęs gyvenimo būdas (kaloringo, mažai skaidulų turinčio maisto vartojimas, mažas fizinis aktyvumas, pasyvūs laisvalaikio praleidimo būdai ir kt.).

Ypač pažeidžiami tampa I tipo diabetu sergantys vyresnio amžiaus paaugliai, kurie patiria ne tik fizinės, bet ir gana ryškius psichinės sveikatos sutrikimus. Paauglystė – laikotarpis, kai siekiama naujų

iššūkių, nepriklausomybės bei, žinoma, bendraamžių priėmimo, tačiau šios ligos kontrolei būtina disciplina, kuri apsunkina paauglio kasdienybę bei sukelia psichologinių ir socialinių problemų:

- nuolatinė įtampa griežtai kontroliuojant ligą,
- įvairių komplikacijų baimė,
- žema savivertė,
- pakitęs kūno suvokimas,
- aiškios ateities nebuvimas,
- sudėtingas sąvęs, kaip sergančiojo, priėmimas.

Cukriniu diabetu sergantys paaugliai 2–3 kartus dažniau suserga depresija nei jų bendraamžiai. Ši liga paliečia ir sergančio vaiko šeimos narius, kurie taip pat patiria įtampą bei depresinę nuotaiką. Prasta artimiausių žmonių emocinė būsena gali sutrikdyti vaiko psichologinį vystymąsi [3].

Šiai ligai pasireiškus vaikystėje arba paauglystėje, itin svarbu mažinti diabeto komplikacijų riziką, kad fizinis ir psichinis augimas bei brendimas būtų normalus. Diabeto kontrolė skirtingais amžiaus tarpsniais turi savų sunkumų

KEBLUMAI, KYLANTYS SERGANTIEMS KŪDIKIAMS IR JŲ TĖVAMS / PRIŽIŪRĖTOJAMS:

- priklausomybė nuo tėvų ar globėjų, kurie kontroliuoja diabetą,
- nereguliari mityba ir mankšta,

- sunkumas atskirti normalią ir diabeto keliamą nuotaiką,
- dūrių leidžiantis insuliną ir matuojantis gliukozę skausmas,
- dažnesnės hipoglikemijos.

MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS SUNKU:

- prisitaikyti prie namų ir mokyklos aplinkos kaitos,
- bendrauti su kitais vaikais,
- mokytis pačiam valdyti diabetą,
- kontroliuoti diabetą mokykloje.

PAAUGLIUS IR JAUNUOLIUS TRIKDO:

- brendimo metu sumažėjęs jautrumas insulinui,
- elgesio ir nuotaikų kaita,
- neatsparumas depresijai, nerimas ir savigrauža,
- poreikis atlikti suaugusiųjų pareigas [1].

Siekiant išvengti cukrinio diabeto sukeltamų komplikacijų, labai svarbu mokėti tinkamai valdyti šią ligą bei derinti medikamentinį gydymą su fiziniu aktyvumu ir kūno svorio reguliavimu. Šia lėtine liga sergančiam paaugliui itin svarbus visapusis šeimos bei mokyklos bendruomenės palaikymas.

Straipsnį parengė visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Vitalija Mikutytė.

Literatūra:

1. Augustinienė V. 2008. Vaikų ir paauglių diabetas. Lietuvos diabeto asociacijos laikraštis, 4(60). Prieiga per Internetą: <http://www.dia.lt/laikraštis/60/index.html>
2. Gudžinskienė V., Čergelytė I. 2018. Cukriniu diabetu sergančių asmenų sveikatai palankių įgūdžių integravimo problemos. Socialinis darbas, 16 (1). Prieiga per Internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04-2018-1579014706815/J.04-2018-1579014706815.pdf>
3. Žilinskienė J., Sinkariova L., Perminas A. 2007. Paauglių, sergančių cukriniu diabetu, depresiško ypatybės. Visuomenės sveikata, 43(1).

AR YRA DIETA, KURI GALI SUSTIPRINTI IMUNINĘ SISTEMĄ?

Rudeniui įsibėgėjus vis dažniau mus kamuoja įvairios peršalimo ligos. Tokiu metu pagalvojame apie savo imuniteto stiprinimą. Tačiau stiprinti imunitetą reikia nuolatos, neatsižvelgiant į vyraujančių metų laiką.

Mūsų kūno ląstelių, įskaitant ir imuninių ląstelių, veiklai ir sveikatai reikia nuolat vartoti pakankamai maistingų medžiagų. Tam tikri mitybos įpročiai gali mūsų imuninę sistemą paruošti mikrobų puolimams ar uždegimams, tačiau mažai tikėtina, jog atskiri maisto produktai suteiks ypatingą apsaugą. Kiekvienas organizmo imuninio atsako etapas priklauso nuo daugelio mikroelementų buvimo. Maistingų medžiagų, kurios buvo nustatytos kaip svarbios imuninių ląstelių augimui ir funkcijai, pavyzdžiai yra vitaminas C, vitaminas D, cinkas, selenas, geležis ir baltymai. Jų yra įvairiuose augaliniuose ir gyvūniniuose maisto produktuose.

Mityba, kurios įvairovė yra ribota ir kurioje maistingų medžiagų yra mažiau, gali neigiamai paveikti mūsų imuninę sistemą. Įvairūs perdirbti maisto produktai, kuriuose yra daug

cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, gali skatinti sveikų žarnyno mikroorganizmų sutrikimus, dėl kurių atsiranda lėtinis žarnyno uždegimas, kuris susijęs su imuniteto slopinimu.

Žarnynas yra pagrindinė imuninės veiklos ir antimikrobinių baltymų gamybos vieta. Dėl šios priežasties mums reikalingi tokie maisto produktai, kuriuose yra probiotikų ir prebiotikų. Probiotiniuose maisto produktuose yra gyvų naudingų bakterijų, o prebiotikuose yra skaidulinių medžiagų, kurios maitina ir palaiko sveikas tų bakterijų kolonijas.

- Probiotiniai maisto produktai: kefyras, jogurtas su gyvomis aktyviomis kultūromis, raugintos daržovės, rauginti kopūstai.
- Prebiotiniai maisto produktai: česnakai, svogūnai, porai, šparagai, bananai ir jūros dumbliai.

Tačiau nereikia pamiršti sveikos ir subalansuotos mitybos, kurioje vyrauja maisto produktų įvairovė. Laikantis sveikos mitybos rekomendacijų galime stiprinti savo imuninę sistemą visus metus.





PSICHOLOGĖS PATARIMAI, KAIP ŽAISMINGAI SU VAIKAIS ATLIKTI PROGRESUOJANČIĄ RAUMENŲ RELAKSACIJĄ

Progresuojanti raumenų relaksacija – tai laiko patikrinta ir mokslo patvirtinta efektyvi gilaus atsipalaidavimo technika. Į situacijas, kurios mums atrodo nemalonios, keliančios nerimą, baime, pyktį ir kitas intensyvias emocijas, mūsų kūnas reaguoja raumenų įsitempimu. Tad 5–7 sekundes įtempdami skirtingas raumenų grupes ir 20–30 sekundžių sustelkdami dėmesį į atpalaidavimo pojūtį po įtempimo, susikaupusią įtampą pašaliname ne tik iš kūno, tačiau iš įtampos gniaužtų padedame išsilaisvinti ir mūsų emocinei savijautai.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro psichologė Aušra dalijasi keliomis idėjomis, kaip žaidžiant šios atsipalaidavimo technikos mokytį savo mažylius.

1. Daugelis atsipalaidavimo technikų yra pradedamos dėmesio sutelkimu į kvėpavimą. Kad mūsų mažiesiems būtų lengviau tai padaryti, paprašykime juos užsidėti ranką ant savo pilvuko ir pasisupti ant kvėpavimo bangų. Įkvepiant banga ir pilvas pakyla, o iškvepiant – nusileidžia.
2. Dabar galime plačiai išskėsti rankų pirštukus, kad jie atrodytų tarsi jūrų žvaigždė. Palaikykime kelias sekundes ir atpalaiduokime. Tada vėl galime pasisupti ant kvėpavimo bangų.
3. Pasisupę ant pilvuko bangų, paraginkime mažuosius ištiesti rankas priešais save ir atlenkti delniukus į viršų taip, tarsi norėtume pastumti sunkią dėžę. Kelias sekundes pa-
- stūmę sunkią dėžę, pailsėkime apie pusę minutės.
4. Padarę gerą darbą, galime pailsėti ir atsigerti sulčių, tačiau jas reikia išsipausti. Įsivaizduokime, kad į rankas pasiėmėme dvi puseles apelsinų. Išspauskime iš jų sultis, suspausdami savo kumštukus ir vėl atleisdami.
5. Išsipaustę sulčių, skyrę laiko savo rankoms, pažaiskime su savo veido mimikomis. Kelias sekundes šypsokimės taip plačiai, kaip galime, o po to suraukime nosį taip, tarsi gertume ne apelsinų, o rūgščias citrinų sultis.
6. Dabar galime įsivaizduoti, kad ilsimės. Ilsimės taip, tarsi būtume maži draugiški vėžliukai, kurie guli ant akmens ir šildosi saulėje. Tačiau išgirdę, kaip kažkas artėja link mūsų, išsigąstame

ir sulendame į savo kiautą keldami pečius link ausyčių, o po kelių sekundžių supratę, kad mums negresia joks pavojus, išlendame iš savo kiauto ir vėl mėgaujamės atsipalaidavimo jausmu.

7. Kojų įtempimo pratimą galime atlikti vaikščiodami ir įsivaizduodami, kad esame robotai, kurie eina tiesiomis, įtemptomis kojomis ir t. t.

Pratimus rekomenduojama kartoti bent po 3 kartus. Pasitelkite savo fantaziją ir atlikite visų pagrindinių raumenų grupių (veido, rankų, kaklo, pečių, nugaros, krūtinės, pilvo, kojų) įtempimo ir atpalaidavimo pratimus.



KRENTA LAPAI AUKSINIAI... IR KOPŪSTAI VALGOSI TYLIAI

Rūpestingi tėvai ne tik rūpinasi savo vaikų maitinimu, nes žino, kad sveika mityba turi įtakos jų atžalų vystymuisi ir augimui, gerai fizinei, protinei bei emocinei būsenai, bet ir dažnai stengiasi gaminti maistą kartu su savo vaikais, nes virtuvė yra ta vieta, kurioje tėvai vaikui gali perduoti labai daug žinių. Juk maisto gaminimas apima pačius įvairiausius mokslus – nuo biologijos, fizikos ir chemijos iki istorijos, kultūros, ekonomikos. Štai Jums Jums du vaikų sveikatai palankių patiekalų receptai! Smagių eksperimentų ir skanaus maisto!

MAŽYLIŲ BALANDĖLIAI (4 porcijos)

INGREDIENTAI:

- Gūžiniai kopūstai – 60 g
- Jautienos kumpinė – 240 g
- Kiaulienos kumpinė – 160 g
- Ryžiai (nepoliruoti) – 15 g
- Svogūnai – 20 g

- Morkos – 20 g
- Saulėgražų aliejus – 1 valgomasis šaukštas
- Kiaušiniai – 1vnt. (mažas)
- Krakmolos – 10–12 g

GAMINIMAS:

1. Kopūstą nuvalyti, nuplauti, sudėti į verdantį vandenį, virti 5–10 min., smulkiai supjaustyti arba sutarkuoti.
2. Ryžius nuplauti, suberti į verdantį vandenį, apvirti 5–10 min.
3. Morkas, svogūnus nuvalyti, nuplauti, supjaustyti, pakepinti aliejuje 3–5 min.
4. Jautienos ir kiaulienos kumpinę nuplauti, sumalti. Į maltą mėsą dėti pakepintas daržoves, kopūstus, ryžius, kiaušinius, krakmolą, pagardinti prieskoniais, išmaišyti.
5. Formuoti balandėlius.
6. Kepti orkaitėje 200–220 °C temperatūroje 20–35 min.

DIETISČIŲ KOMENTARAS:

Kopūstuose esančios skaidulinės medžiagos gerina, aktyvina virškinimo sistemą bei puikiai valo mūsų organizmą. Kopūstai pasižymi kaip nemažai fosforo, kalio turinti daržovė. Juose gausu jodo, kuris padeda smegenims ir nervų sistemai, vitamino E, gerinančio odos, akių, plaukų būklę, bei vitamino C, kuris stiprina imunitetą. Rekomenduojama bent vieną daržovę iš kopūstinių šeimos suvalgyti kasdien.

SKLINDŽIAI SU OBUOLIAIS (4 porcijos)

INGREDIENTAI:

- Miltai (avižiniai, grikių, kukurūzų, kvietiniai, viso grūdo) – 200 g
- Pienas 2,5 % riebus – 300 g
- Cukrus – 15 g
- Obuoliai – 150 g
- Kiaušiniai – 1 vnt. (didelis)
- Saulėgražų aliejus – 1 valgomasis šaukštas

GAMINIMAS:

1. Kiaušinius išplakti su cukrumi.
2. Pilti pieną, vandenį, berti miltus ir išmaišyti.
3. Obuolius nuplauti, nulupti žievę, išpjauti sėklalzdžius, sutarkuoti, sudėti į tešlą ir išmaišyti.
4. Keptuvę įkaitinti, supilti aliejų, dėti po šaukštą tešlos ir kepti iš abiejų pusių po 3–7 min.

DIETISČIŲ KOMENTARAS:

Obuoliai pasižymi organinėmis rūgštimis, vitaminais, makro ir mikroelementais, skaidulinėmis medžiagomis, kurios gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Obuoliuose yra boro, būtino kaulams, pektino, kuris padeda sumažinti cholesterolio lygį kraujyje, gausu fenolių, kurie priskiriami natūraliems antioksidantams. Obuolio žievelė – ypač naudinga, todėl valgydami obuolius nepamirškite ir žievelės.



ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS KIEKVIENAM

Šiaurietiškasis ėjimas (angl. Nordic Walking) – tai visame pasaulyje populiarėjantis ėjimas su specialiomis lazdomis ir technika. Dėl šio ėjimo metu rankomis, kojomis ir viršutine kūno dalimi atliekamu judesiu aktyviai dirba iki 90 visų žmogaus kūno raumenų. Šiaurietiškasis ėjimas gerokai efektyvesnis už įprastą vaikščiojimą be lazdu, nes išnaudojamos ne tik kojos, bet ir rankos bei viršutinė kūno dalis.

Šiaurietiškasis ėjimas yra puiki treniruotė bei laisvalaikio leidimas, kuris prieinamas kiekvienam įvairaus amžiaus žmogui bet koku oru, bet koku metų laiku. Tai paprastas ir lengvas būdas stiprinti sveikatą, gerinti savijautą, lavinti ištvermę, koordinaciją ir atsikratyti antsvorio. Šiaurietiškasis ėjimas gali būti puiki terapijos priemonė esant įvairiems sveikatos sutrikimams, pvz., nugaros ir stuburo skausmai, sąnarių uždegimas ir įvairūs sužalojimai, širdies ir kraujagyslių ligos, aukštas kraujospūdis bei Parkinsono ir Alzheimerio ligos.



PAKANKAMAS IR MALONUS FIZINIS AKTYVUMAS KIEKVIENAM BEI ŽINIOS APIE JO NAUDĄ

Š. m. spalio 23 d. 11.00–18.00 val. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai organizavo kvalifikacijos tobulinimo seminarą fizinio ugdymo mokytojams „Pakankamas ir malonus fizinis aktyvumas kiekvienam bei žinios apie jo naudą“. Seminare sudalyvavo net 66 fizinio ugdymo mokytojai.

Nors fizinio ugdymo pamokų svarba šiuolaikiniame ugdyme yra per mažai vertinama, bet mokytojui tinkamai bei šiuolaikiškai organizuojant veiklas mokiniai noriai sportuoja ir įpranta tai daryti ir už mokyklos ribų. Skirtingi lektoriai dalinasi su mokytojais įvairiomis žiniomis:

- Dr. Šarūnas Klizas – LSMU Visuomenės sveikatos fakulteto Sveikatos psichologijos katedros lektorius, so-

cialinių mokslų daktaras dalinasi savo žiniomis apie sklandų bendravimą su dabartinėmis kartomis per fizinio ugdymo pamokas.

- Lektorius paralimpietis penkiakovininkas Tomas Kairys dalijosi savo sporto ir aktyvaus judėjimo filosofija, pristatė temą „Kaip motyvuoti vaikus sportuoti“.

- Lektorius Karolis Rudys asmeninių ir grupinių užsiėmimų treneris pristatė temą „Kūrybiškumo, bendradarbiavimo ugdymas fizinio ugdymo pamokose“, dalinasi rekomendacijomis, kaip pagerinti mokinių fizines ypatybes, kaip skatinti šiuolaikinių vaikų fizinio aktyvumo poreikį, kokius metodus naudoti.

Metodinės rekomendacijos su dalomąja medžiaga
**„SKLANDUS BENDRAVIMAS SU DABARTINĖMIS KARTOMIS
PER FIZINIO UGDYMO PAMOKAS“**



Metodinės rekomendacijos su dalomąja medžiaga
**„TEORINĖ IR PRAKTINĖ JUDESIŲ /PRATIMŲ ANALIZĖ. KŪRYBIŠKUMO,
BENDRADARBIAVIMO UGDYMAS FIZINIO UGDYMO PAMOKOSE“**





PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMO PASLAUGOS

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, siekdamas mažinti neigiamas ilgalaikes COVID-19 pandemijos pasekmes ir stiprinti visuomenės psichologinę gerovę ir gyventojų streso valdymo įgūdžius, klaipėdiečiams siūlo psichologinės gerovės stiprinimo paslaugas.

SIŪLOMOS PASLAUGOS:

- Individualios konsultacijos (asmeniui iki 4 konsultacijų).
- Praktinės veiklos stresui valdyti.
- Praktinės veiklos emocijoms atpažinti ir išreikšti, konfliktams valdyti.

VEIKLAS VEDA:

- klinikinis arba sveikatos psichologas;
- kitų krypčių psichologas (psichologijos magistras), turintis 3 metų ir ilgesnę konsultavimo psichikos sveikatos stiprinimo srityse patirtį per paskutinius 5 metus.

Paslaugos gali būti teikiamos vaikams bei suaugusiems. Teikiant paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar jo atstovo pagal įstatymą sutikimas.

Asmens pageidavimu paslaugos gali būti teikiamos anonimiškai.

Informacijos apie veiklas kviečiame teirautis tel. (8 46) 311423, mob. (8 640) 93348, el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt.

REGISTRACIJA:

8 640 933 48 arba internetu

<https://www.sveikatosbiuras.lt/lt/veiklos/>

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt



DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

info@sveikatosbiuras.lt