

NAUJIENLAIŠKIS

RUGSĖJIS NR. 69



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Ruduo – tai puikus laikas apmąstymams, pasigrožėjimui besikeičiančia gamta ir šiltiems pokalbiams prie garuojančios vasaros gėrybių arbatos. Tai laikas, kai žmonės turėtų sušildyti vieni kitus žodžiais, poelgiais ar jausmais. Gal kažkam šis metų laikas asocijuojasi su artėjančiais prastais orais ir kiaurai merkiančiomis liūtimis, o kažkas jame įžvelgia šviesą, ramybę ir jausmą, kurį sukuria auksu tviskanti gamta. Bet kuriuo atveju ruduo – nepaprastas. Norėdami, kad šis metų laikas prasidėtų turiningai, spalvingai ir keltų gražius, jausmus, sukūrėme šiltą rugsėjo skaitinį apie sveikatą.

#15metųkartu!

Four empty white rounded rectangular boxes stacked vertically, likely for social media handles or contact information.

FUTBOLAS VAIKŠČIOJANT – SAVIRAIŠKOS GALIMYBĖ NEĮGALIESIEMS

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, viena iš svarbiausių lėtinių susirgimų priežasčių – žmonių fizinio aktyvumo stoka. Daugiau nei 60 proc. planetos gyventojų juda mažiau nei rekomenduoja medikai. PSO rekomenduoja kasdienį fizinį aktyvumą, trunkantį nuo pusvalandžio iki valandos. Jei laikomasi šios rekomendacijos, rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis sumažėja pusantro karto. Fizinis aktyvumas itin aktualus neįgaliesiems. Lietuvoje neįgaliųjų įgalinimas fiziškai būti aktyviems vis dar yra nepakankamas. Psichologo ir profesoriaus G. Navaičio (2019) teigimu, nors Lietuvoje neįgaliųjų padėtis gerėja, tačiau trūksta ryžtingesnių sprendimų priėmėjų veiksmų ir drąsos apie pozityvius negalių turinčius žmones kalbėti garsiai. Siekiant gerinti negalių turinčių asmenų gyvenimo kokybę, yra būtina skirti dėmesį fizinei sveikatai, socialinei, psichologinei bei ekonominei padėčiai.

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, viena iš svarbiausių lėtinių susirgimų priežasčių – žmonių fizinio aktyvumo stoka. Daugiau nei 60 proc. planetos gyventojų juda mažiau nei rekomenduoja medikai. PSO rekomenduoja kasdienį fizinį aktyvumą, trunkantį nuo pusvalandžio iki valandos. Jei laikomasi šios rekomendacijos, rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis sumažėja pusantro karto. Fizinis aktyvumas itin aktualus neįgaliesiems. Lietuvoje neįgaliųjų įgalinimas fiziškai būti aktyviems vis dar yra nepakankamas. Psichologo ir profesoriaus G. Navaičio (2019) teigimu, nors Lietuvoje neįgaliųjų padėtis gerėja, tačiau trūksta ryžtingesnių sprendimų priėmėjų veiksmų ir drąsos apie pozityvius negalių turinčius žmones kalbėti garsiai. Siekiant gerinti negalių turinčių asmenų gyvenimo kokybę, yra būtina skirti dėmesį fizinei sveikatai, socialinei, psichologinei bei ekonominei padėčiai.

Taikomasis fizinis ugdymas, rekreacija ir sportas labai naudingi įvairių negalių turintiems žmonėms. Veiklas prižiūrintys specialistai turi suprasti individualius žmonių ypatumus ir poreikius. Svarbu, kad žmonėms su negalia būtų leidžiama atlikti fizinius pratimus ar užduotis taip, kaip jie supranta. Užimtumo specialistai atlieka svarbų vaidmenį įgyvendinant laisvalaikio užimtumo programas – jie yra atsakingi už veiklų organizavimą, o neretai ir jų vykdymą. Tai reiškia, kad užimtumo specialistai turi ne tik informuoti bei konsultuoti apie laisvalaikio užimtumo veiklas, bet ir turėti kompetencijų jas įgyvendinti, gebė-

ti neįgaliuosius įtraukti į organizuojamas laisvalaikio užimtumo veiklas.

Su įvairias negalias turinčiais žmonėmis privalo dirbti ypač kompetentingi darbuotojai, išmanantys neįgaliųjų fizines bei psichologines būsenas ir elgesio ypatumus. Siekdami negalių turinčių asmenų socialinės integracijos, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai kviečia į nemokamą seminarą „FUTBOLAS VAIKŠČIOJANT – SAVIRAIŠKOS GALIMYBĖ NEĮGALIESIEMS“, kuris vyks š. m. rugsėjo 12 d. 10.00–15.00 val. Klaipėdoje. Futbolo vaikščiojant – fizinio aktyvumo formos negalių turintiems asmenims – teoriją ir praktiką pristatys Lietuvos masinio futbolo asociacijos vadybininkas futbolo treneris Martynas Karpavičius.

Seminaras skirtas asmenims, dirbantiems su negaliaisiais, bus išduodami Lietuvos masinio futbolo asociacijos pažymėjimai (*programa prisegama*).

Daugiau apie šį sparčiai Klaipėdos mieste ir visoje Lietuvoje populiarėjantį žaidimą skaitykite čia:

Futbolas vaikščiojant 

Pripažindami neįgaliųjų galias fiziniame veikloje, nepriklausomai nuo jų gebėjimų, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai sudaro sąlygas asmenims, dirbantiems su negaliaisiais, efektyviai tobulėti, seminaro metu gauti ne tik teorinių žinių, bet ir pasipraktikuoti žaidžiant futbolą vaikščiojant.



IDĖJA LAISVALAIKIUI SU ŠEIMA

Tikriausiai kiekvienas iš mūsų skirtingai įvardytų šeimos sąvoką, bet visi vieningai sutiktume, kad šeimą sieja meilė, tarpusavio supratimas, tam tikros pareigos ir atsakomybė, kuriamos ir puoselėjamos tradicijos ir bendra istorija. Tam, kad šeimoje būtų ryšys ir vyrautų darna, būtina skirti tam laiko, planuoti bendrą laisvalaikį ir veiklas, kurios sujungia.

Siekdamas paskatinti šeimas kuo daugiau laiko praleisti kartu, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, minėdamas 15-ąjį įstaigos gimtadienį, organizuoja renginį šeimoms „Šeimadieniai sveikiau“, kuris vyks rugsėjo 9 d. nuo 10 iki 14 val. Vasaros estradoje. Renginio atmosferą šildys ir energijos suteiks smagi muzika, vaikus linksmins animatoriai, o visuomenės sveikatos specialistai dalyvius konsultuos jiems rūpimais klausimais, ves sveikatinančias veiklas. Pagrindinis šio renginio tikslas – supažindinti klaipėdiečius su visuomenės sveikatos rodikliais ir pristatyti sveikatinimo veiklas, tinkamai ir aktyviai užimti vaikus, išbandyti sveikatinančias laisvalaikio formas ir džiaugtis praleistu laiku kartu su vaikais.

Kaip teigė žymus italų rašytojas Bruno Ferrero, „Šeima yra vienintelė tikra sąskaita banke. Jei nepamiršit kasdien jos papildyti meile, švelnumu, ištikimybe ir pasiaukojimu, tai užaugs stebuklingos palūkanos.“ Nepamirškime šių žodžių ir skirkime savo laiką ir energiją kurdami gražius tarpusavio ryšius, o kad nepritrūktumėte idėjų, kaip laiką leisti su šeima ar vaikais, dalijamės Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų pasakojimais apie savo patirtis, kurios, tikimės, įkvėps ir Jus smagiai praleisti laiką su artimaisiais.



Rasa Baliutavičiūtė, Vaikų ir jaunimo skyriaus vedėja (nuotraukoje dukra Auksė).

„Aktyvus laisvalaikis su vaikais – puikus būdas stiprinti vaikų imunitetą, aktyvus rudenį gali padėti pasiruošti šaltajam sezonui ir jį išgyventi kur kas lengviau. Judėdami vaikai treniruoja tiek kvėpavimo, tiek širdies ir kraujagyslių sistemas.

Rudenį – puikus metas ilgiems pasivaikščiojimams: galima lankyti parkus, išbandyti pažintinius takus, eiti į žygius, pasivaikščioti prie jūros, leisti į dviračių žygius bei patirti grybavimo malonumą. Grybavimas – puikus būdas praleisti laiką gryname ore, tėvams kartu pabūti su vaikais, o rasti grybą vaikui visada didelis džiaugsmas. Žinoma, ruošiantis grybauti, svarbu tinkamai pasiruošti:

- ♦ vilkėkite ilgus, kojas ir rankas dengiančius drabužius, avėkite guminius batus, mėvėkite ilgesnes kojines. Kelnes susikiškite į kojines, taip pat užsidėkite kepuraitę, apsirenkite taip, kad liktų kuo mažiau atvirų kūno vietų. Rūbai turėtų būti kuo šviesesni. Tinkami rūbai padės išvengti vabzdžių įkandimo arba jų sušvelninti;

- ♦ pasirūpinkite apsauga nuo erkių. Būnant miške yra didelė erkių įsisiurbimo tikimybė, nes aplink daug aukštos žolės ar krūmų, kur erkės ir tyko. Erkės platina ligas – erkinį encefalitą bei Laimo ligą, kurios žmogaus sveikatai padaro daug žalos. Todėl verta pasirūpinti ne tik tinkama apranga, tačiau ir pasiskiepyti nuo erkinio encefalito;
- ♦ Lietuvoje yra apie 60 rūšių nuodingų grybų, tad grybaujant labai svarbu rinkti tik valgomus grybus. Jei nepažįstate grybo, geriau jo ir nelieskite, rinkite tik gerai pažįstamus ir žinomus grybus;
- ♦ grįžę iš miško būtina gerai apžiūrėkite kūną. Nusirengę drabužius įsitikinkite, ar ant kūno nėra ropojančių ar jau įsisiurbusių erkių, nusiprauskite po dušu ir persirenkite;
- ♦ vilkėtus drabužius pakabinkite negyvenamoje patalpoje arba saulėtoje vietoje (sausame ore erkės išgyvena labai trumpai) arba išdžiovinkite drabužius karštu oru.“



„Mėgstame su vaikais gaminti, ieškoti sveikatai palankių naujų receptų, kurti savus ir atrasti naujų skonių ir jų derinių. Vaikams įdomiausi desertai, tačiau gaminame ir kitokius patiekalus, pvz., naminius burgerius pagal savo sukurtą sveikatai palankų receptą, troškinius, maltinukus ir kt.

Taip pat laisvalaikio ar atostogų metu mėgstame aktyviai leisti laiką (dviračiai, riedučiai, vaikščiojimas ir pan.), keliauti ir sužinoti bei pamatyti ką nors naujo, o ypač susipažinti su Lietuva. Kai važiuojame per Lietuvą, būtinai stengiamės aplankyti visus pakeliui esančius apžvalgos bokštus, įdomesnius muziejus ar kitas dėmesio vertas vietas.“

***Devalta Šešelgienė, mitybos specialistė
(nuotraukoje kartu su vaikais gamintas patiekalas).***

„Mes kartu su šeima stengiamės ne tik kartu leisti laiką, bet ir pažinti gražiausius Lietuvos ir kitų šalių kampelius. Emocija, ryšys, vaizdai, juokas ir nustebusios akys – tai neįkainojama!“

Dainora Bielskytė, direktoriaus pavaduotoja bendriesiems reikalams (nuotraukoje dukros Barbora ir Agota).





ŠIUOLAIKINIS GYVENIMO BŪDAS – IŠBANDYMAS ŠIRDŽIAI!

Rugsėjo 29 d. yra minima Pasaulinė širdies diena, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į širdies ligas sukeliančius rizikos faktorius ir priminti visuomenei apie tai, kaip svarbu rūpintis savo širdimi.

Kiekvienas žmogus, priglaudęs delną prie krūtinės, jaučia širdies ritmą. Kad ji skleistų, širdis dirba kiekvieną akimirką – ir taip visą gyvenimą. Per vidutinį žmogaus gyvenimo laikotarpį širdis susitraukia apie tris milijardus kartų. Širdis yra pagrindinis gyvybę palaikantis organas, kita vertus, šiuolaikiniame pasaulyje širdies ligos dažnai tampa pagrindine mirties priežastimi.

Amerikoje jau 100 metų širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis. Lietuvoje prieš 100 metų mirtingumo situacija buvo visiškai kitokia, pirmavo infekcinės, kvėpavimo takų, virškinamojo trakto ir tik po to kraujotakos sistemos ligos ir piktybiniai navikai. Šiuo metu yra įvykęs epidemiologinis perėjimas – šio proceso metu, kuris pastebimas viso pasaulio išsivysčiusiose šalyse, mirtingumo pagal mirties priežastis rodikliai susikeitė vietomis ir šiuo metu struktūroje dominuoja kraujotakos sistemos ligos.

Greičiausiai kyla klausimas, kodėl gi įvyko epide-

miologinis perėjimas? Didžiausios įtakos tam turėjo pasikeitęs gyvenimo būdas, kuris vis labiau primena Vakarų valstybių aukštesnio socialinio sluoksnio žmonių kasdienybę. Žmonės vis dažniau maitinasi vakarietišku mitybos stiliumi (daug mėsos, riebalų ir mažai skaidulų), mažiau juda, rūko, piktnaudžiauja alkoholiniais gėrimais, o šiuolaikinė kasdienybė neapsieina be emocinio pervargimo ir nuolatinio streso. O kur dar padidėjęs kraujospūdis, cholesterolio kiekis kraujyje bei nutukimas, kurio vis dar nelaikome liga. Visa puokštė rizikos veiksnių, kurie prieš šimtmetį mūsų gyvenime nebuvo tokie įsišakniję arba jų nebuvo visai. Mūsų pragyvenimo lygis tapo aukštesnis, maistas sotesnis, esame apsupti įvairių technologijų, palengvinančių buities darbus, fizinį darbą pakeitė protinis, todėl nenuostabu, kad vienas ligas pakeitė kitos, kurios dar vadinamos prabangos ligomis. Taigi, norint išvengti ankstyvos mirties dėl širdies ir kraujagyslių ligų ar šių ligų sukulto gyvenimo kokybės suprastėjimo,

būtina savo sveikata pradėti rūpintis ne tik tada, kai pajuntame pirmuosius sveikatos sutrikimus ar kai ištinke infarktas ar insultas, bet jau tada, kai dar esame sveiki, tačiau veikiami vieno ar kito rizikos veiksnio.

Atsižvelgdamas į tai, **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras** kartu su **asmens sveikatos priežiūros įstaigomis** vykdo širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programą, trumpiau vadinamą „**Širdies ritmu**“. Programa yra **nemokama**, skirta **suaugusiems asmenims**, turintiems vieną ar keletą rizikos veiksnių ar tiesiog norintiems daugiau sužinoti apie sveiką gyvenimo būdą.

Jeigu norėtumėte dalyvauti ar sužinoti daugiau informacijos apie sveikatos stiprinimo programą, maloniai kviečiame susisiekti su programos koordinatore **mob. tel. 8 615 16 155** arba **el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt**.

Gyvenimas suteikia daug iššūkių, kuriuos, kartais atrodo, mums įveikti neįmanoma. Tą akimirką galime atsirasti kryžkelėje: eidami vienu takeliu sunkumus įveiksime pasitelkdami pagalbą, o pasirinkdami kitą takelį nuspręsimė kančios nebetęsti.

Mintys apie savižudybę yra vienas iš sunkiausių išgyvenimų, ką gali patirti žmogus. Dažnai žmonės galvoja, jog mintys apie savižudybę sukasi aplink mirties ideologiją ir norą numirti, tačiau jos slepia daug intensyvių jausmų. Svarbiausia tai, jog asmenys, galvojantys apie savižudybę, ją mato kaip išeitį arba būdą pabėgti nuo kamuojančių sunkumų, o ne kaip norą numirti.

KAIP ATPAŽINTI SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ IR REAGUOTI PROAKTYVIAI?

Tinkamai atpažinti savižudybės riziką yra sudėtinga, kadangi ji gali pasireikšti kiekvienam asmeniui skirtingai. Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras vykdo bazinius savižudybės prevencijos mokymus, kuriuose yra plačiau kalbama apie savižudybės rizikos atpažinimą ir tinkamą reagavimą.

Štai keli ženklai, kuriuos galite pastebėti bendraudami su asmeniu, galvojančiu apie savižudybę:

1. Asmuo kalba arba juokauja apie savižudybę.
2. Miego režimo pakitimai (miega per daug arba kamuoja nemiga).
3. Elgesio pakitimai (pavyzdžiui, jei asmuo dažnai būdavo pozityvus, jis tampa prislėgtas / apatiškas).
4. Nutrūkę arba susilpnėję ryšiai su artimais asmenimis ar mėgstamomis veiklomis.
5. Pradedama tvarkyti reikalus (rašyti atsisveikinimo laiškus, atidavinėti daiktus, skolas ir kt.).
6. Rizikingas elgesys (rizikingas alkoholio ir narko-

tikų vartojimas, neatsargus vairavimas).

7. Daug kalba apie mirtį ir mirimą.
8. Asmeniui tampa nebeįdomi jo išvaizda, higiena.
9. Asmuo pradeda vartoti alkoholį ar kitas psichotropines medžiagas.

KAIP GALIME PADĖTI?

Jei įtariate ar žinote, jog Jūsų artimas asmuo galvoja apie savižudybę, štai kelios gairės, kaip galite reaguoti:

Įsiklausyti

Pirmas pagalbos artimajam žingsnis – su juo susisiekti. Reikia bendrauti palaikančiu tonu, nekaltinti ir neteisti asmens. Skatinama savižudybės neromantizuoti ir klausti apie ją tiesiogiai: „Ar galvoji apie savižudybę?“ Kalbėjimas apie savižudybę nesukelia noro ją įvykdyti.

Svarbiausia išlikti ramiam ir daugiau klausyti nei kalbėti. Reikia parodyti savo artimajam, kad jums galima pasitikėti, jums galima išsikalbėti ir kad jūs suteiksite tokią paramą, kokią sugebate. Nekritikuokite ir nekaltinkite asmens išsakydami savo susirūpinimą.

Ieškokite profesionalios pagalbos

Įsiklausymas ir kvietimas pokalbio yra pirma pagalba savo artimajam savižudybės rizikos akivaizdoje. Padėti išsikalbėti apie intensyvias emocijas ir kamuojančias problemas gali profesionalai. Jei asmuo bijo kreiptis profesionalios pagalbos, galite priminti, jog psichologai ir kiti psichikos sveikatos specialistai naudoja mokslškai patvirtintas techni-

kas, kurių tikslas – padėti asmeniui atrasti adaptyvius problemų sprendimų būdus ir stiprinti savo psichinę sveikatą.

Kartais kreiptis pagalbos už savo socialinio rato gali būti šiek tiek bauginanti

ir jautri patirtis. Jausti nerimą kreipiantis pagalbos yra normalu, tačiau visada praveria apsvaistyti, kokie pagalbos šaltiniai būtų tinkamiausi ir komfortiškesni.

Visuomenės sveikatos biuras

Biuruose dirba psichologai, kurie suteikia nemokamas anonimines konsultacijas. Šie specialistai gali suteikti paramą ir padėti išjausti visus intensyvius jausmus. Taip pat jei yra jaučiamas nerimas dėl tolimesnės pagalbos, biuro psichologai suteikia erdvę tai aptarti ir edukuoja apie pagalbos galimybes. Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras suteikia 6 nemokamas konsultacijas per metus.

Psichikos sveikatos centras

Psichikos sveikatos centras yra įstaiga, kurioje galima gauti specializuotą pagalbą esant savižudybės grėsmei. Šioje įstaigoje dirba medicinos psichologai, gydytojai psichiatrai ir socialiniai darbuotojai. Yra užtikrinamas konfidencialumas, šeimos gydytojo siuntimas nėra būtinas.

Emocinės paramos linijos

Emocinės paramos linijos yra puiki priemonė norintiems pasikalbėti čia ir dabar apie savo jausmus, išgyvenimus ir mintis. Linijose yra teikiama anoniminė nemokama parama. Priklausomai nuo emocinės paramos linijos, jose dirba apmokyti savanoriai arba psichologai.

KAIP PADĖTI SAU?

Suvokus, jog Jus kankina suicidinės mintys, pirmiausiai reiktų kreiptis išorinės paramos į emocinės paramos liniją, savo šeimos gydytoją, psichikos sveikatos centrą ar artimuosius. Tačiau jei norite savo jėgomis kovoti su suicidinėmis mintimis ar norite pasiruošti kreiptis pagalbos, galite išbandyti kelis būdus, kurie gali palengvinti šiuos sunkius išgyvenimus.

Pirmiausia **nepriimkite sprendimo šiandien**. Neprivalote įgyvendinti savo minčių šią sekundę. Dėmesingas susitelkimas į dabartį gali padėti nuraminti greitai besisukančias mintis.

Antra, **kalbėkitės su kitais žmonėmis**. Gali būti naudinga pasikalbėti su savo artimaisiais, šeimos nariais, gydytoju ar

draugais. Yra skirtingų būdų, kaip kiekvienas iš jų gali padėti. Reikia prisiminti, jog reikia turėti kantrybės. Artimieji ne visada gali iškart žinoti, kokią pagalbą suteikti, tad tokiu atveju juos reiktų informuoti, ar norite tik išsikalbėti, ar norite paramos ir palaikymo kreipdamiesi profesionalios pagalbos. Jei nedrąsu kalbėti su artimaisiais, paskambinkite į emocinės paramos liniją.

Trečia, **nelikite vienas**. Gali būti per sunku kalbėtis su kitais asmenimis apie savo mintis. Baimė kalbėtis apie suicidines mintis yra normalu, bet buvimas su kitais žmonėmis gali padėti užtikrinti savo saugumą.

Ketvirta, **atpažinkite provokuojančius veiksnius**. Provokuojantys veiksniai – tai



dalykai, kurie stiprina suicidalines mintis ir blogina savijautą. Jie yra labai individualūs. Tai gali būti muzika, nuotraukos ar filmai, kurie verčia išgyventi neigiamas, į suicidą linkusias mintis. Stebėti ir užsirašyti, kaip kokie dalykai paveikia savijautą, yra geras būdas įgauti daugiau kontrolės jausmų ar streso atžvilgiu. Veiksniais galite pasidalinti ir su artimaisiais, tada ir jie geriau jus supras.

Penkta, **atsargiai elkitės su alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis.** Alkoholis paveikia mūsų smegenų dalis, kurios atsakingos už susikaupimą, situacijų vertinimą, sprendimo priėmimą, emocijas ir kt. Jei emocinė savijauta yra prasta, alkoholio vartojimas gali tik pastiprinti suicidalines mintis. Narkotinės medžiagos paveikia, kaip mes funkcionuojame ir mąstome, rizika įvykdyti savižudybę didėja.

Šešta, **peržvelkite savo atsigavimo planą.**

Atsigavimo planas – tai efektyvi priemonė, kuri gali padėti išgyventi sudėtingas akimirkas, kai kyla minčių apie savižudybę. Jaunimo linijos tinklalapyje yra puiki priemonė susikurti tokį planą savarankiškai: **Jaunimo linija**.

Šiuo plano kūrimo įrankiu naudotis yra labai paprasta: plane galite įrašyti savo vardą ir pavardę arba kurti planą anonimiškai, jis skirtas tik jums.

Šiame įrankyje tereikia į savo planą įtraukti tam tikrus veiksmus, kurie padėtų išgyventi sunkias akimirkas. Veiksmai yra visiškai individualūs, galite įrašyti svarbias detales ar kontaktus. Keli pavyzdžiai: „Paskambinsiu [Vardenis, Pavardenis] tel. Nr. [x xxx xxxxx] ir atvirai papasakosiu, kaip jaučiuosi“; „Atsiversiu ir paskaitysiu savo mėgstamiausią knygą [Pavadinimas]“. Nuostabus dalykas, kad šį įrankį labai lengvai galima personalizuoti. Taip jis įgauna didžiausią reikšmę jūsų asmeniniam gyvenimui ir atsigavimo procesui.

Kartais problemos atrodo tokios didelės ir sudėtingos, jog savižudybė atrodo kaip vienintelis sprendimas. Svarbu prisiminti, jog mintys, jausmai ir situacijos ateina ir praeina, tad kartais gyvenime reikia išbūti sudėtingas akimirkas, kad po lietaus išvystumėme saulę.

„Mūsų laukiantys dalykai ateityje yra žymiai geresni nei tie dalykai, kuriuos paliekame praeityje“.
C. S. Lewis.

Apačioje rasite emocinės pagalbos resursų informaciją ir kontaktus:

Pagalba esant savižudybės krizėje: **Tu esi**.
Tinklalapyje **Pagalba sau**, konkrečiai išvardintos įvai-

rios psichikos sveikatos paslaugos. Čia galite žemėlapyje pasirinkti savo vietovę, kurioje atrasite Jums labiausiai prieinamas pagalbos galimybes.

BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

Išsami informacija ir registracija į nemokamas individualias psichologines konsultacijas: tel. (8 46) 311423, mob. (8 640) 93348, el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt.

Užtikrinamas konfidencialumas. Asmens pageidavimu, psichologinės konsultacijos gali būti teikiamos anonimiškai.

VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras.

Išsami informacija: **www.kpsc.lt**
tel. (8 46) 41 00 27. Prisiregistravusiems Klaipėdos pirminės sveikatos priežiūros centruose ir socialiai draustiems asmenims medicinos psichologų paslaugos yra nemokamos. Norint pasikonsultuoti tik su psichologu, gydytojo siuntimas nėra būtinas, reikėtų kreiptis į registratūrą telefonu (8 46) 41 00 27 arba atvykti į centrą. Jei egzistuoja savižudybės rizika, psichikos sveikatos centras asmenį turi priimti nedelsdamas.

Telefono linija

Vilties linija
Jaunimo linija
Vaikų linija
Pagalbos moterims linija
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“
Vyrų linija
„Sidabrinė linija“
„Linija doverija“ (RU)
Specializuotos kompleksinės pagalbos centras

Kontaktai

116123
8 800 28888
116 111
8 800 66366
8 604 11119
8 670 00027
8 800 80020
8 800 77277
8 700 55516

Darbo laikas*

00.00–24.00 (I–VII)
00.00–24.00 (I–VII)
11.00–23.00 (I–VII)
00.00–24.00 (I–VII)
18.00–21.00 (I–VII)
10.00–14.00 (I–V)
8.00–20.00 (I–V)
16.00–20.00 (II–VI)
8.00–20.00 (I–V)



RUDENS KARALIAI GRYBAI

Baravykai, voveraitės, bobausiai, lepšės...

Įsibėgėjęs grybų sezonas vilioja grybautojus į mišką. Netrukus grybai karaliaus ant mūsų pietų stalo. Žinoma, grybai – maistingas produktas, turintis daug baltymų, tačiau verta paminėti, jog grybai ne vien džiaugsmą kelia. Prasadėjus grybavimo sezonui, kasmet padaugėja ligonių, apsinuodijusių šiomis miško gėrybėmis. Taigi šiandieną duoklė grybams!

Grybai iš tiesų yra vertingi, kadangi turi nemažai ląstelių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų: fosforo, geležies, jodo, cinko. Tačiau mėgaujantis grybais, kaip ir kitais maisto produktais, svarbu saikas bei grybų vartojimo aspektai. Žinoma, jog grybai yra sudaryti iš chitino, o tai yra gana sunkiai virškinama medžiaga, su kuria ypač sunkiai susidoroja vaikai iki 7 metų, tad tokio amžiaus vaikams grybų valgyti nerekomenduojama. Taip pat nepiktnaudžiauti grybais rekomenduojama ir senyvo amžiaus žmonėms bei turintiems jautrią virškinimo sistemą. Grybai nerekomenduojami ir nėščiosioms bei maitinančioms.

Rekomendacijos valgant bei renkant grybus:

- ◆ Valgyti ir rinkti reikėtų tik tuos grybus, kuriuos gerai pažįstate. Nederėtų rinkti nepažįstamų ar įtartinų grybų.
- ◆ Rinkite tik jaunus ir sveikus grybus.
- ◆ Rekomenduojama grybus rinkti atokiau nuo gatvės ar pramoninio rajono, kadangi grybai tarsi kempinė sutraukia į save visas blogąsias medžiagas. Taip pat nerinkite šalnų pakąstų grybų. Tokiuose grybuose gali susidaryti nuodingų medžiagų.
- ◆ Surinktus grybus nuvalykite, nuplaukite ir suvalgykite tą pačią dieną, vėliausiai – kitą. Nespėtus sutvarkyti grybus geriausia paskleisti plonu sluoksniu vėsioje, gerai vėdinamoje aplinkoje.

- ◆ Šaldyti rekomenduojama tik jaunus bei tvirtus, nevandeningus grybus, kadangi atšildytų grybų vėl užšaldyti negalima, šaldykite juos nedidelėmis porcijomis. Marinuoti ar konservuoti rekomenduojama stikliniuose induose, o džiovintus būtina laikyti sandariai uždarytus.

Be to, labai svarbu paminėti, jog asmeniui suvalgius grybų ir pasijutus blogai, nedelsiant reikėtų skatinti vėmimą. Tik tada, kai maistas išvemiama, duoti atsigerti šiltų skysčių (1–2 litrus). Jeigu apsinuodijęs žmogus nesąmoningas, paguldyti ant šono, kad neužspringtų, ir skubiai kreiptis pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuoti su visą parą dirbančiais apsinuodijimų centro specialistais. Svarbiausia neužsiimti savigyda!



RUDENIUI PAKVIPUS, RUDENIŠKAS RECEPTAS

Orkaitėje keptos bulvės su voveraitėmis

Patiekalui reikės:

- ◆ 4 didelių bulvių,
- ◆ 2 svogūnų,
- ◆ 2 valg. š. sviesto,
- ◆ ½ arb. š. druskos,
- ◆ ½ arb. š. juodųjų pipirų,
- ◆ 200 g voveraičių,
- ◆ ¾ stiklinės (190 ml) riebios grietinėlės,
- ◆ šviežių krapų.

Gaminimo eiga:

1. Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C.
2. Šviežias bulves švariai nuplaukite, nusausinkite, subadykite smeigtuku, šiek tiek kryžmai įpjaukite, išdėliokite ant grotelių ir kepkite karštoje orkaitėje apie 1 val. 30 min. Per šį laiką bulvių odėlė apskrus, o viduje jos bus minkštos.
3. Bulvėms baigiant kepti, pasiruoškite voveraičių padažą. Keptuvėje virš vidutinės ugnies ištirpinkite sviestą ir pakepinkite jame smulkintą svogūną, kol suminkštės. Pagardinkite druska, pipirais. Suberkite švarias voveraites (jei didesnės – pasmulkininkite į kelias dalis) ir kaitinkite apie 10–15 minučių, kol voveraičių išskirtas skystis nugaruos. Supilkite grietinėlę, pagardinkite krapais ir dar porą minučių pakaitinkite.
4. Iškepusias bulves įpjaukite giliau, atverkite ir dar trumpam dėkite į orkaitę. Drėgmei išgaravus, bulvės bus minkštos ir purios. Paskutinis žingsnis – iškeptas bulves pripildyti voveraičių padažo ir ragauti.

Skanaus!

Vietoje voveraičių galima naudoti ir kitus turimus grybus.

UOSTAMIESČIO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO REZULTATAI

Šiais metais pirmą kartą Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigose buvo nustatytas mokinių fizinio aktyvumo pajėgumas. Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo rezultatai yra svarbi informacija visuomenės sveikatos požiūriu, kurią galima naudoti mokinių sveikatai palaikyti ir gerinti.

Priklausomai nuo mokinio amžiaus ir lyties, yra numatyti fizinio pajėgumo testai, kuriuos mokiniai turi atlikti. 7–10 metų amžiaus mokiniai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą, turi atlikti 4 fizinio pajėgumo testus: šuolis iš vietos į tolį (cm); teniso kamuoliuko metimas (m); 10x5 m bėgimas šaudykle (s) ir 6 min. bėgimas (m); o mokiniai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, turi atlikti 6 fizinio pajėgumo testus: „flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius per 1 min.); sėstis ir siekti (cm); šuolis į tolį iš vietos (cm); kybojimas sulenktomis rankomis (s); 10x5 m bėgimas šaudykle (s) ir 20 m bėgimas šaudykle (min.). Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai buvo priskirti vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

1. Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona, kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą.
2. Reikia tobulėti zona, kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo.
3. Sveikatos rizikos zona, kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

Nuasmenintus mokinių fizinio pajėgumo duomenis pateikė Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistai. Nustatant fizinį pajėgumą dalyvavo 18 119 mokinių iš 42 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų: 9 260 berniukų ir 8 859 mergaitės. Visus fizinio pajėgumo testus atliko 15 090 mokinių (83,3 proc.). Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą, geriausiai buvo įvertinti pagal

šulio iš vietos į tolį testą, o prasčiausiai – pagal 10x5 bėgimo šaudykle testą. Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, geriausiai buvo įvertinti pagal sėdimosi ir siekimo testą. Berniukai prasčiausiai atliko šulio į tolį iš vietos testą, o mergaitės – 20 m bėgimo šaudykle testą.

Išanalizavus fizinio pajėgumo prasčiausią – sveikatos rizikos – zoną, nustatyta, kad pradinio ugdymo mokiniai prasčiausiai atliko 10x5 bėgimo šaudykle testą (9 metų berniukai ir 10 metų mergaitės). Berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, prasčiausiai atliko šulio į tolį iš vietos testą, tai buvo daugiausia 12 metų berniukai. Mergaitės, besimokančios pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą, tarp kurių daugiausia buvo 11 metų mergaičių.


Mokiniais, kurie nors pagal vieną fizinio pajėgumo testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną, ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistai teiks individualias rekomendacijas dėl fizinio pajėgumo gerinimo.

Fizinio pajėgumo testavimas gali būti naudingas nustatant stipriąsias ir tobulintinas sritis, pritaikant kūno kultūros programas atsižvelgus į mokinių rezultatus, informuojant mokinius ir jų tėvus apie pasiektus rezultatus bei šviečiant mokinius apie fizinio aktyvumo naudą.

Klaipėdos miesto savivaldybės mokinių fizinio pajėgumo nustatymo duomenų analizę galima rasti paspaudus nuorodą:

[daugiau informacijos - čia](#)





**KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURO 15 METŲ
GIMTADIENIO RENGINIŲ
PROGRAMA**

**RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“**



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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

