

NAUJIENLAIŠKIS

LAPKRITIS NR. 71



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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!

#15metųkartu!



ĮVYKO JAUNUOLIAMS SKIRTAS RENGINYS „DARNUS VISUOMENĖS SVEIKATOS VYSTYMASIS. JAUNIMAS KURIA GERESNĘ SVEIKATĄ“

Spalio 6 d. įvyko jau dvyliktas Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro 15-os metų gimtadieniui paminėti skirtas renginys – susitikimas su jaunimu „Darnus visuomenės sveikatos vystymasis. Jaunimas kuria geresnę sveikatą“. Pirmoje susitikimo dalyje jaunuoliai klausėsi biuro direktorės dr. Jūratės Grubliauskienės pranešimo apie įstaigos raidą, iššūkius ir perspektyvas, plačiau aptarė jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimą, algoritmus ir koordinatoriaus veiklą.

Antroji susitikimo dalis buvo skirta valgymo sutrikimų prevencijai. Biure svečiavosi Valgymo sutrikimų centro gydytoja psichiatrė psichoterapeutė Brigita Baks, kuri pasakojo apie dažniausius valgymo sutrikimus, apie jų atsiradimą, pasidalino įdomiais faktais, kad nagrinėjant istorinius šaltinius ir žvelgiant iš dabartinės perspektyvos matoma, kad ši problema yra labai sena, pirmosios valgymo sutrikimų užuomazgos siekia net Antikos laikus. Jaunimą sužavėjo faktas, kad Fidžio saloje atliktas tyrimas atskleidė, jog gana izoliuotoje salos bendruomenėje pirmieji valgymo sutrikimai nustatyti atsiradus televizijai.

Vėliau pranešimą tęsė gydytoja dietologė, sertifikuota intuityvaus valgymo konsultantė Lina Barauskienė. Gydytoja L. Barauskienė rekomendavo jaunuoliams neatsisakyti nei vienos maisto grupės (t. y. angliavandenių, baltymų, riebalų) ir neskirstyti maisto į blogą ir į gerą, nes maistas mūsų organizmui nėra nuodas, jeigu jis vartojamas saikingai, kasdien gaunama reikalingų maisto medžiagų ir laikomasi tinkamos mitybos principų.

Lapkričio 8-ąją minima Europos sveikos mitybos diena. Šią dieną siekiama labiau atkreipti dėmesį į sveikos mitybos svarbą žmogui.

Tai ar svarbu maitintis sveikai? TAIP! Gausybė įrodymų, kad sveikatai nepalanki mityba yra susijusi su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pvz., širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, onkologiniais susirgimais. Gerinti maitinimosi įpročius galime pamažu, pradėdami nuo sveikos mitybos įpročių:

- ♦ **Saikas.** Net jei ir valgote patį palankiausią Jūsų sveikatai produktą, būtina tai daryti saikingai. Maistinių medžiagų perteklius gali daryti žalą organizmui. Atkreipkite dėmesį ir į valgymo įpročius. Valgykite ramioje aplinkoje, neskubėkite, kad gerai sukramtytumėte maistą, neužsiimkite kitomis veiklomis valgymo metu (nežiūrėkite televizoriaus, nenaršykite telefone). Tą daryti svarbu dėl to, jog skubant ar išsiblaškius maistas yra blogai sukramtomas, greitai prisikemšama, dėl to laiku nepajuntamas sotumo jausmas.
- ♦ **Įvairovė.** Su maistu kasdien turime gauti daugybę skirtingų maistinių medžiagų, bet nei vienas produktas tokia gausa nepasižymi. Būtent dėl šios priežasties turėtumėte į maitinimosi racioną įtraukti kuo įvairesnių produktų. Kiekviena maisto produktų grupė suteikia organizmui skirtingų maistinių medžiagų. Pavyzdžiui, grūdiniai produktai pasižymi sudėtiniais angliavandeniais,

kurie suteikia energijos, o gyvulinės kilmės produktuose – mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose, piene – yra baltymų, kurie dar kitaip vadinami organizmo statybine medžiaga. Nepamirškite ir augalinių produktų, kurie suteiks jums vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų.

- ♦ **Balansas ir režimas.** Maistinių medžiagų balansas – tai tinkamas angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralinių medžiagų santykis bei optimalus kilokalorijų užtikrinimas. Režimas padeda palaikyti pastovų gliukozės kiekį kraujyje, gausiau išsiskiria skrandžio sultys ir taip sklandžiau virškinama. Racionalus toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienos būtų 5–6 valandos. Tarp jų galima įtraukti užkandžių.

Jei šie mitybos principai jūsų kasdienybėje jau yra nuolatinis palydovas, kviečiame susipažinti su Sveikatos apsaugos ministerijos teikiamomis mitybos rekomendacijomis:

Daugiau informacijos - čia





MAISTAS GALI PADĖTI VAIKUI PAGERINTI KONCENTRACIJĄ, DĖMESĮ IR NUOTAIKĄ

Tai, ką ir kada valgo mūsų vaikai, gali turėti įtakos jų mokymosi rezultatams, elgesiui ir nuotakai. Tai užtikrinti gali padėti reguliarus valgymo režimas ir maisto įvairovė.

Net mažiausioms smegenų dalims reikia daugybės būtinų maistinių medžiagų, vitaminų, riebalų rūgščių ir amino rūgščių (esančių baltymuose). Geriausias būdas jų gauti – valgyti įvairų maistą. Tarp paauglių atliktas tyrimas parodė, kad sveikesnė mityba gali padėti vaikui būti geros nuotaikos, o nesveika, chaotiška mityba gali būti vaiko prastos nuotaikos priežastis.

Reguliarus valgymo režimas kasdien padės išvengti gliukozės kiekio svyravimų organizme, o tai turi poveikį kai kuriems hormonams, kurie valdo mūsų nuotaiką ir gebėjimą susikaupti. Dėl šios priežasties prastos nuotaikos ir elgesio dažnai būna

tie vaikai, kurie ilgą laiką būna nevalgę (pavyzdžiui, vaikai, kurie nevalgo pusryčių).

Ypač smegenims yra svarbios šios medžiagos: geležis, cinkas, magnis ir jodas, vitaminas D, B grupės vitaminai ir omega-3 riebalų rūgštys. Taip pat svarbios ir maistinės skaidulos.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad vitamino D ir omega-3 papildai gali padėti pagerinti vaikų nuotaiką ar dėmesį. Omega-3 papildai gali padėti vaikams su ADHD (dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromas) išlaikyti dėmesį ir sumažinti dirglumą turintiems autizmą. Taip pat omega-3 gali pagerinti nuotaiką ir sumažinti nerimą šių sunku-

mų turintiems žmonėms. Geriausias būdas gauti pakankamai vitamino D – vasaros metu dažniau pasimėgauti saulės spinduliais. Daugumai vaikų būtų naudingi vitamino D papildai.

Riebi žuvis yra geras omega-3 šaltinis. Šiuo metu rekomenduojama per savaitę suvalgyti dvi porcijas žuvies, įskaitant bent vieną porciją riebios žuvies (pvz., sardinių, silkių, skumbrių ar lašišų). Jūros gėrybėse gausu ir kitų maistinių medžiagų. Vaikams, kurie nevalgo žuvies, omega-3 galima rasti graikiniuose riešutuose, linų sėmenyse, ispaninio šalavijo (chía) sėklose, žaliose lapinėse daržovėse ir rapsų aliejuje.



Raudona mėsa yra geras geležies ir cinko šaltinis, tačiau per daug raudonos mėsos vartoti nerekomenduojama. Šių medžiagų galima rasti ir ankštinėse daržovėse, riešutuose, pupelėse, žaliose daržovėse, duonoje ir pusryčių dribsniuose. Žaliosios daržovės yra geras magnio šaltinis. Žuvis, pienas, jogurtas ir kiaušiniai – jodo šaltinis.

Jei jūsų vaikas yra išrankus ir sunkiai valgo bei ragauja įvairius produktus, į pagalbą gali ateiti ir maisto papildai, kuriuose yra įvairių vitaminų ir mineralų. Moksliskai įrodyta, kad tokie papildai ypač naudingi vaikams su ADHD.

Gera žinoma, kad skaidulinės medžiagos yra svarbios žarnyno veiklai ir užtikrina puikią savijautą. Tyrimais įrodyta, kad skaidulos gali padėti reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje, kas pagerina nuotaiką ir teigiamai veikia vaikų dėmesį. Tarp vaikų atliktas tyrimas parodė, jog praėjus dviem valandoms po skaidulų turtingų pusryčių vaikai geriau atlieka dėmesio ir atminties testus nei po pusryčių, kuriuose daug cukraus ir mažai skaidulų. Vaisiai, daržovės, viso grūdo kruopos, pupelės, riešutai ir ankštiniai augalai – tai yra maistinių skaidulų šaltinis. Tačiau kartais perdirbant maistą skaidulinės medžiagos pašalinamos arba jų kiekis sumažinamas (pavyzdžiui, baltoje duonoje, vaisių sultyse ir kai kuriuose pusryčių dribsniuose). Pasirinkdami produktus, daugiau dėmesio skirkite mažiau apdorotiems grūdams bei neperdirbtiems produktams.

PATARIMAI:

Atminkite, tik reguliariai kasdien vaikui valgant įvairių, turtingą įvairių maistinių medžiagų maistą, gerėja jo nuotaika, dėmesys ir mokymosi rezultatai. Rinkitės produktus, kuriuose gausu maistinių skaidulų.

Jei manote, kad jūsų vaikui trūksta maistinių medžiagų arba dėl tam tikrų priežasčių jo mityba yra nevisavertė, galite kreiptis pagalbos į mitybos srities specialistus (dietistą, dietologą). Šios srities atstovai galės tiksliai įvertinti vaiko mitybą ir bet kokią maistinių medžiagų trūkumo riziką. Jie taip pat gali suteikti praktinių patarimų, kaip tinkamai praturtinti vaiko mitybos racioną įtraukiant įvairių produktų bei tinkamai paruošiant patiekalus.

LĒTINĖ OBSTRUKCINĖ PLAUČIŲ LIGA KLASTINGA, NEPAGYDOMA, BET KONTROLIUOJAMA

Šiais metais lapkričio 15-ąją minima Pasaulinė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos diena.

Lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL) – tai liga, kurios dažnu atveju galima išvengti, o susirgus būtinas gydymas. Jai būdinga nuolatinė kvėpavimo takų obstrukcija, kuri dažniausiai progresuoja ir yra susijusi su stipresne kvėpavimo takų ir plaučių uždegimine reakcija į įkvėpiamas žalingas daleles ar dujas. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, tai yra ketvirta dažniausia mirties priežastis, o artimiausiais metais taps trečia dažniausia mirties priežastimi. Svarbiausi lėtinės obstrukcinės plaučių ligos rizikos veiksniai:

- ◆ Tabako rūkymas. Apie trečdalis visų rūkalių, o iš gausiai rūkančių asmenų – apie 50 % susergera LOPL. Rūkymas (taip pat ir pasyvus) lemia apie 80 % visų LOPL atvejų.
- ◆ Aplinkos teršalai. Apie 15–20 % LOPL priežastis yra oro teršalai, dažniausiai darbo vietoje.
- ◆ Paveldimas genetinis polinkis. Iki 1 % visų LOPL atvejų priežastis yra įgimta α1 antitripsino stoka.
- ◆ Dažnos respiracinės infekcijos vaikystėje.

Remiantis rekomendacijomis, diagnostika yra itin svarbi rūkantiems, vyresniems nei 40 metų amžiaus žmonėms bei asmenims, kurie susiduria su šios ligos rizikos veiksniais. LOPL gali pasireikšti skirtingai,

ji gali būti susijusi su gretutinėmis ligomis, šios ligos simptomai skiriasi esant ankstyvajai ir vėlyvesnėms ligos stadijoms. Tačiau yra keli esminiai obstrukcinės plaučių ligos simptomai:

- ◆ lėtinis „rūkaliaus“ kosulys, trunkantis ne vienus metus;
- ◆ skrepliavimasis (ypač rytais);
- ◆ dusulys (dažnai kartu su švokštimu) einant, lipant laiptais, prausiantis ir pan.;
- ◆ švokštimas, pailgėjęs iškvėpimas, situacijos, kai vis dažniau prireikia atgauti kvapą;
- ◆ nuovargis;
- ◆ paburkusios kaklo venos, kojų edema, hepatomegalija.

Dažniausiai ši liga nebūna diagnozuojama tose stadijose, kai jos poveikis dar būna nesunkus ar vidutinis, kadangi jai būdingi simptomai, pavyzdžiui, dusulys, dažnu atveju yra susiejami su žmogaus senėjimo požymiais. Rūkantys žmonės pripranta prie šių simptomų ir dažniausiai mano, kad tai – tik paprastos rūkymo pasekmės, nevertina jų kaip ligos išraiškos. Dauguma pacientų į gydytojus kreipiasi tik tada, kai simptomai gerokai sustiprėja. Siekiant išvengti šios ligos ar jos paūmėjimo, būtina mesti rūkyti, reguliariai sportuoti, būti fiziškai aktyviam ir skiepytis nuo gripo.





KODĖL VAIKAMS REIKALINGA PROFESIONALI BURNOS HIGIENA

Dantų ėduonis yra viena dažniausių jau ankstyvoje vaikystėje progresuojančių burnos ertmės ligų. Nors dantų ėduonies profilaktikai šiais laikais skiriama tikrai daug dėmesio, bet tai vis dar išlieka opi burnos sveikatos problema, su kuria susiduriame kasdien. Dantų ėduonį sukelia mūsų burnoje esančios bakterijos, kurios naudojamos maisto likučius gamina rūgštį ir ja veikia mūsų dantų paviršių. Kaip užkirsti kelią ėduonies formavimuisi? Pats greičiausias ir paprasčiausias būdas tai padaryti – tinkamai išsivalyti dantis, tarpdančius ir liežuvį. Taip pašalinsime ant dantų paviršiaus susidariusį minkštą apnašą, kuris susiformuoja kiekvieną dieną iš mūsų suvalgyto maisto likučių, bakterijų, esančių burnoje, ir seilių. Tinkamai nenuvalius minkštojo apnašo, jis sukietėja ir susidaro kietasis apnašas – dantų akmenys. Šis procesas įvyksta vos per 24–72 valandas! Dantų akmenų pašalinti dantų šepetėliu namie jau nebepavyks, tad svarbu laiku apsilankyti pas gydytoją odontologą ar burnos higienistą profesionalios burnos higienos procedūrai atlikti.

Profesionali burnos higiena – tai procedūra, kurios metu specialistas apžiūri burnos ertmę, pašalina minkštąjį apnašą, specialiais instrumentais atlieka viršdanteninio ir podanteninio kietojo apnašo (dantų akmenų) pašalinimą, nupoliruoja dantis ir dantų užpildus, atlieka medžiagų, skatinančių dantų remineralizaciją, aplikaciją. Profesionalios burnos higienos metu specialistas pacientą pamoko tinkamos individualios burnos higienos, padeda išsirinkti pacientui reikalingas ir tinkančias priemones kasdieniam dantų valymuisi namuose. Profesionalią burnos higieną atliekantis specialistas, burnoje pastebėjęs ėduonį ar kitokį kietųjų danties audinių ar minkštųjų burnos audinių pažeidimą, po procedūros gali pacientą nukreipti gydytojo odontologo konsultacijai.

Vaikų profesionalios burnos higienos metu viena svarbiausių užduočių specialistui yra pacientus išmokyti individualios burnos higienos. Besiformuojančios apnašos jaunam pacientui namuose yra sunkiai matomos, to-

dėl joms pamatyti yra naudojamos specialios apnašą dažančios medžiagos. Nudažius apnašas, akivaizdžiai matomos sritys, kurios buvo nepakankamai išvalytos. Tai puikus metodas patikrinti, kaip dantis valo vaikas ar jam padedantys tėveliai, ir atkreipti dėmesį į tas vietas, kurių šepetėlis taip ir nepasiekė. Profesionalios burnos higienos metu vaikams gali būti parenkamos individualios burnos higienos priemonės (dantų šepetėlis, vieno danties šepetėlis, dantų pasta, tarpdančių valymo priemonės) ir pamokoma, kaip taisyklingai jomis reikia naudotis.

Profesionalią burnos higieną, jeigu ji yra reikalinga, atlikti galima vaikams nuo 2–3 metų. Tai nebus tokia pati procedūra, kuri atliekama suaugusiems žmonėms. Tokio amžiaus vaikams susiformavęs kietasis apnašas šalinamas rankiniais instrumentais, dantukai gali būti nupoliruojami naudojant švelniai besisukantį šepetėlį ir dantų pastą. Visa tai atliekama tik su vaiku susitarus, geranoriškai bendraujant.

Kadangi profesionali burnos higiena, jei reikalinga, gali būti atliekama 2–3 metų vaikams, tad iki to laiko vaikai jau turėtų būti susipažinę su gydytojo odontologo kabinetu ir su jame sklindančiais garsais. Pirmasis vaiko vizitas pas gydytoją odontologą idealiu atveju, norima, kad įvyktų išdygus pirmajam pieniniam dančiui. Jei dėl kažkokių priežasčių vaikas gydytojo odontologo ar burnos higienisto kabinete lankysis pirmą kartą, tėveliai turėtų vaiką tinkamai paruošti ir nusiteikti, kad profesionalios burnos higienos pirmo vizito metu gali ir nepavykti atlikti. Štai keli patarimai tėveliams:

- ◆ Papasakokite vaikui apie procedūrą. Savais žodžiais, negąsdindami papasakokite vaikui, kas ir kaip bus atliekama. Galite naudoti tokias frazes: „gydytojas tau nuvalys bakterijas nuo dantukų“; „gydytojas besisukančiu šepetėliu nukutens visus nešvarumus ir mikrobus, o tada visus juos susiurbs siurbliuku“.
- ◆ Atvykimas laiku. Procedūrai su vaiku rekomenduojama atvykti laiku – nei per anksti, nei per vėlai. Atvykimas per anksti vaikui gali sukelti papildomo streso. Atvykimas per vėlai gali sutrukdyti specialistui ramiai, neskubant iki galo atlikti reikiamą procedūrą ir atsakyti į visus tėvų užduotus klausimus.
- ◆ Informacija apie vaiko sveikatą. Jei vaikas serga ūmia kvėpavimo takų liga, vizitą atidėkite. Taip pat vizitą atidėti būtina ir esant aktyviai lūpų pūslelinės formai (šlapiuojanti žaizdelė virš lūpos). Visais atvejais neslėpkite nuo specialisto ir nurodykite vaiko ligas ir vartojamus vaistus. Tik taip specialistas galės saugiai atlikti profesionalią burnos higieną.

- ◆ Klausimai. Jei nežinote, ar jūsų vaikui reikalinga profesionali burnos higiena, pasitarkite su gydytoju odontologu apžiūros metu. Jei po profesionalios burnos higienos turite klausimų specialistui, drąsiai juos užduokite.

- ◆ Į profesionalią burnos higieną atsineškite ir priemones, kurias naudojate namuose. Atsineškite vaiko dantų šepetėlį, dantų pastą, siūlą. Taip specialistas po procedūros galės įvertinti naudojamas priemones ir nustatyti, ar taisyklingai jomis naudojasi vaikas ar vaikui dantis valantys tėvai. Jei reikės, specialistas parekomenduos, kokias priemones reikėtų turėti jūsų vaikui papildomai ir kaip jomis naudotis.

Visi puikiai žinome, kad profilaktiniam patikrinimui pas gydytoją odontologą pasirodyti reikia kas 6 mėnesius. Profesionalią burnos higieną atlikti vaikui reikia bent kartą ar du per metus, nebent gydytojas odontologas arba burnos higienistas nurodo kitaip. Reguliarūs profilaktiniai patikrinimai ir laiku atlikta profesionali burnos higiena gali padėti sumažinti dantų ėduonies atsiradimo riziką ir apsaugoti danteną nuo uždegimo vystymosi. Nieko nėra gražiau už sveiką vaiko šypseną, tad padėkime savo vaikams tokią ją ir išlaikyti.

Taip pat norime priminti, kad vieną kartą per metus 13–18 metų vaikams PSDF lėšomis gali būti atliekama profesionali burnos higiena gydymo įstaigoje, kurioje vaikas yra registruotas. O pastebėjus viršdanteninį ir podanteninį kietąjį apnašą vaikui iki trylikos metų, profesionali burnos higiena jam turi būti atliekama tiek kartų, kiek jos reikia.



Save žalodami paaugliai dažnai stengiasi išreikšti ir valdyti sunkius jausmus, su kuriais susiduria kasdieniame gyvenime. Tai yra simptomas, rodantis poreikį padėti jaunam žmogui susidoroti su problemomis, vidinėmis kovomis ir rasti konstruktyvius būdus išgyventi emocinius sunkumus. Šis reiškinys kelia nerimą ne tik tėvams, bet ir specialistams, nes jis ne tik pažeidžia fizinę sveikatą, bet ir atskleidžia gilesnes emocines problemas. Šis straipsnis orientuotas ne į savižalos priežastis, o savipagalbą ir apsauginius veiksmus, taip pat tėvus, globėjus ir pačius paauglius supažindina su mokslinių tyrimų medžiaga šia tema.

Save žalodami paaugliai dažnai stengiasi išreikšti ir valdyti sunkius jausmus, su kuriais susiduria kasdieniame gyvenime. Tai yra simptomas, rodantis poreikį padėti jaunam žmogui susidoroti su problemomis, vidinėmis kovomis ir rasti konstruktyvius būdus išgyventi emocinius sunkumus. Šis reiškinys kelia nerimą ne tik tėvams, bet ir specialistams, nes jis ne tik pažeidžia fizinę sveikatą, bet ir atskleidžia gilesnes emocines problemas. Šis straipsnis orientuotas ne į savižalos priežastis, o savipagalbą ir apsauginius veiksmus, taip pat tėvus, globėjus ir pačius paauglius supažindina su mokslinių tyrimų medžiaga šia tema.

Tyrimai rodo, kad savižalą ne visada galima sieti su ketinimu nusižudyti. Tačiau statistiniai duomenys byloja, kad apie 40–60 proc. nusižudžiusių asmenų anksčiau yra save žaloję, taip pat tarp 10–19 amžiaus paauglių savižudybė sudaro 20 proc. to amžiaus visų mirties atvejų. Nors savižala galimai yra vienas iš rizikos veiksnių, vis dar nėra pakankamai patikimų didesnės imties paauglių savižalos tyrimų, kuriuose būtų nagrinėtas savęs žalojimas platesniame kontekste, teigia D. Vasilevska ir L. Nedzinskienė (2021).

Kai paauglys susiduria su emociniais sunkumais, yra keletas patarimų, kaip jis pats gali tvarkytis su situacija ir padėti sau, kad išvengtų savižalos ar savižudybės:

1. Išsakyti jausmus ir kreiptis emocinės paramos ir psichologinės pagalbos:

- ◆ Vengti būti vienas sunkiomis akimirkomis. Svar-

bu, kad paauglys išsakytų savo jausmus ir nerimą, rastų pasitikėjimo vertus žmones, su kuriais galima pasikalbėti apie savo jausmus ir sunkumus. Tai gali būti artimi draugai, šeimos nariai, mokytojai, mokyklos psichologas, socialinis pedagogas, sveikatos specialistas ir kt.

- ◆ Paauglys gali gauti anoniminę nemokamą emocinę paramą vaikams ir paaugliams skirtoje linijoje: **Jaunimo linijoje** ar **Vaikų linijoje**.
- ◆ Su tėvų sutikimu (iki 16 metų privalomas) kreiptis į psichologą, psichoterapeutą ar psichiatrą. Pokalbiai su specialistu, kuris supranta jaunimo problemas ir turi resursų padėti įveikti sunkumus, gali būti labai naudingi išgyvenant sunkų laikotarpį.
- ◆ Dalyvauti paramos grupėse, kur galima bendrauti su kitais, išgyvenančiais panašius sunkumus. Tai suteikia galimybę nesijausti vienišam ir dalintis išgyvenimais.
- ◆ Priimti pagalbą. Svarbu suprasti, kad prašyti ir priimti pagalbą yra drąsos ir sąmoningumo požymis. Pagalbos atsisakymas gali tik pailginti sunkumų laikotarpį ir padidinti riziką sau pakenkti. Galima susidaryti pagalbos sau planą (**Savisaugos planas**).
- ◆ **Pasirūpinti savo saugumu** – užtikrinti, kad namuose nebūtų priemonių, kuriomis būtų galima pakenkti sau. Savižudybė yra impulsyvus veiksmas, o pašalinus viską, kuo galima save sužaloti, galima užtikrinti, jog nepasielgsi skubotai ir neapgalvotai.

SKIRTUMAI IR RYŠYS TARP SAVIŽALOS IR BANDYMO NUSIŽUDYTI

Skirtumai

MOTYVAS

Savižala nėra nepavykęs bandymas nusižudyti. Savižala kartais padeda palengvinti distresą ir šitaip apsaugo nuo savižudybės.

DAŽNUMAS

Savižalos dažnis yra gerokai didesnis negu mėginimo nusižudyti.

ŽALOJIMOSI BŪDAI

Skirtumų nepateiksime prevencijos tikslais.

Ryšys

Savižala yra savižudybės rizikos veiksnys.

Didžiausia savižudybės rizika per 6 mėn. po savižalos.

Savižala yra savižudybės rizikos veiksnys. Didžiausia savižudybės rizika per 6 mėn. po savižalos.

Savižala lemia didesnę savižudybės riziką negu savižudybės bandymai praityje.

Besižalojančių paauglių populiacijoje mėginimo nusižudyti rizika didesnė 10 kartų.

Bendri veiksniai – depresija, impulsyvumas, dėmesio stoka, stiprūs praeities sukrėtimai, šeimos disfunkcija.



2. Rūpintis savo psichine ir fizine sveikata:

- ◆ Kasdienis fizinis aktyvumas, sveikatai palanki mityba ir pakankamas reguliarus miegas padeda sumažinti stresą ir gerina nuotaiką.
- ◆ Paaugliui, kaip ir suaugusiems, svarbu realizuoti save per savo pomėgius ar veiklą – tai, kas teikia džiaugsmo, pasitenkinimo.

3. Išmokti savęs pažinimo ir streso valdymo įgūdžių.

- ◆ Mokytis atpažinti savo jausmus ir nerimą keliančias situacijas. Prisiminti, kas tau padėdavo praityje. Tikėtina, jog savo gyvenime ir anksčiau išgyventa krizinių periodų. Prisiminius viską, kas tuo metu padėdavo pasijausti bent šiek tiek geriau, pabandyti tuos dalykus pritaikyti dabartinėje situacijoje. Taip pat su specialistų pagalba mokytis sau padėti tomis akimirkomis.
- ◆ Paauglys gali mokytis įvairių streso valdymo technikų, pvz., kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimų, meditacijos, sporto, kad sumažintų savo streso lygį.

4. Vengti priklausomybę keliančių psichoaktyvių medžiagų ir elgesio. Paaugliui svarbu vengti pavojingų tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai priklausomybių

nuo narkotikų, alkoholio ar kitų žalingų medžiagų. Priklausomybės tik padidina vidinį nerimą ir gilina jau esamas problemas, nors tam tikromis akimirkomis gali atrodyti kitaip.

5. Bendravimas ir socializacija. Paaugliui svarbu rasti socialinį palaikymą ir dalyvauti susibūrimuose, kurie skatina bendravimą su bendraamžiais. Jeigu nepavyksta rasti ryšio su bendraklasiais, galima ieškoti draugų užklasinėje veikloje, kur didelė tikimybė atrasti bendraminčių.

6. Kritiniai momentai. Jei situacija tampa pernelyg pavojinga sveikatai ar gyvybei, skubiai skambinti pagalbos telefonu 112.

Svarbu atminti, kad kiekvieno paauglio situacija yra unikali, todėl nėra universalaus recepto, kaip išspręsti visas problemas. Tačiau paaugliams, kuriems reikia paramos, labai svarbu žinoti, kad jie nėra vieni, ir yra daug galimybių ir specialistų, galinčių jiems padėti susitvarkyti su sunkumais.

APSAUGINIAI VEIKSNIAI, KURIE ATITOLINA PAAUGLIUS NUO SAVIŽUDYBĖS AR SAVIŽALOS:

- ◆ Vaikai tėvus įvardija kaip pagrindinį veiksnį pa-

galbos ieškojimo procese. Tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaiko gyvenimu, sveikatai palankios tėvų nuostatos – stipriausias apsauginis veiksnys. Berniukams milžinišką įtaką daro jų draugai, o mergaitėms – ne tik draugai, bet ir šeima. Deja, paaugliai taip pat prabrėžia, kad tėvai, sužinoję ketinimus sau pakenkti, dažnai nesuvaldo emocijų ir reaguoja per daug audringai dėl įsivyravusios stigmos ir baimės ieškoti profesionalios pagalbos.

- ◆ Šeimos, kurios išgyvena artimo žmogaus netektį jam nusižudžius, yra pažeidžiamesnės. Tą žinant galima kuo skubiau imtis prevencinių priemonių, kurios įvardytos prieš tai.
- ◆ Sveikatai palankios gyvenamosios aplinkos paplitimas artimoje aplinkoje, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų nevartojantys draugai, didelis užimtumas.
- ◆ Geri pedagogų ir mokinių santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera, mokytojų domėjimasis ne vien pažangumo rodikliais, bet ir mokinių gyvenimu, pagarba ir dėmesys mokiniui.
- ◆ Individualūs veiksniai: saugumas, pasitikėjimas savimi, geri socialiniai įgūdžiai.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI VYRESNIAME AMŽIJE

Pusiausvyra yra gebėjimas stabiliai stovėti ir išlikti vertikaliai nesvyruojant ir nepargriūvant. Koordinacija – tai sklandus judesių valdymas. Jei atsiranda pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimų, galite pasijusti nerangūs ir netvirti. Žmogaus pusiausvyrą lemia amžius, lytis, pažintiniai gebėjimai ir nervų, kaulų bei raumenų sistemos ypatumai.

Galvos svaigimu skundžiasi 15–50 proc. vyresnių kaip 65 metų asmenų. Šį nusiskundimą reikia vertinti rimtai, nes galvos svaigimo ir pusiausvyros sutrikimo padariniai senyviems žmonėms gali būti labai skaudūs – griuvimai, traumos, kaulų lūžiai, savarankiškumo praradimas ir net mirtis.

Kaip valdyti pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimus?

Tyrimai rodo, kad dėmesio reikia skirti jėgos, lankstumo, pusiausvyros ir greičio lavinimui. Kai kurios mankštos, pvz., pilatesas ir joga, gali padėti pagerinti pusiausvyrą ir koordinaciją bei sustiprinti raumenis. 2017 metais atliktas nedidelis tyrimas atskleidė, kad aštuonių savaičių trukmės jogos programa teigiamai veikė sveikatą ir pagerino sergančių asmenų pusiausvyrą, vaikščiojimą ir koordinaciją.

Be pusiausvyrai stiprinti skirtų pratimų yra ir kitų pagalbos galimybių.

- ♦ **Fizioterapija.** Pasiteiraukite savo sveikatos priežiūros specialistų komandos apie galimybę dirbti su fizioterapeutu, kuris sudarytų asmeninę mankštos ir reabilitacijos programą.

- ♦ **Vaistai.** Gali būti skiriami tam tikri vaistai, kad pagerintų judėjimą.
- ♦ **Technologijos.** Yra duomenų, kad pusiausvyros sutrikimus padeda įveikti balansinės lentos, kai naudojamos žaidimų pultais ir virtualios realybės aplinka.
- ♦ **Pagalbinės judėjimo priemonės.** Jei dėl pusiausvyros ar koordinacijos sutrikimų jums sunku pasiekti reikiamas vietas, apsvarstykite galimybę laikinai naudoti pagalbines priemones – lazdelę, kėdę. Jos gali suteikti šiek tiek laisvės, kai jaučiatės bejėgiai.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos specialistai parengė metodinius patarimus „Vyresnių žmonių pusiausvyros lavinimo bei griuvimų prevencijos priemonių taikymas kūno kultūros pratybose“.

Daugiau informacijos - čia

Čia pateikiamos rekomendacijos, kaip griuvimų prevencijos tikslais lavinti sveikų vyresnio amžiaus žmonių pusiausvyrą bei kaip orga-

nizuoti tokias pratybas. Aprašyti pratimai, atliekami naudojant nestabilias platformas, terapinius kamuolius ir kitas priemones, pateikti specialūs testai bei pusiausvyros lavinimo pratybų planas (pavyzdys). Akcentuota, kad pusiausvyros sutrikimai gali būti neurologinių ligų ir kraujotakos sutrikimų išraiška, dėl ko būtini išsamūs tyrimai ir gydymas.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai organizuoja traumų ir susižalojimų prevencijos mankštas.

Būtina išankstinė registracija:

mob. tel. 8 640 93 343 arba
el. p. alina@sveikatosbiuras.lt.

Pratimai atliekami ant nestabiliaus pagrindo, pusiausvyrą lavinančių platformų. Veiklų forma – darbas grupėje, dalyvių amžius ir fizinis pajėgumas panašaus lygio. Šios veiklos nėra skirtos pacientams, kuriems pusiausvyra sutrikusi dėl neurodegeneracinių ir kitų sunkių ligų. Nepamirškite prieš pradėdami naują mankštos programą pasitarti su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda ir įsitikinti, kad jums ši programa tinka.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURO 15 METŲ
GIMTADIENIO RENGINIŲ
PROGRAMA



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

