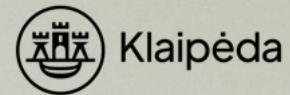


NAUJIENLAIŠKIS

KOVAS NR. 74



Pavasaris. Apsižvalgius aplink, kai jau bunda gamta, kūnas ima reikalauti daugiau judėjimo, o mintys ima sukti naujus planus, su švelniu pavasario vėjeliu atsiranda ir įkvėpimas imtis naujų darbų. Norime, kad tuose planuose ir užmačiose nepristigtų laiko savo emocinei bei fizinei sveikatai. Apie tai mes ir dalinamės savo kasdieniniame naujienlaiškyje. Linkime sveikatą išlaikyti pagrindiniu prioritetu, nes juk kai jautiesi sveikas ir kupinas energijos, visa kita einasi žymiai lengviau. Malonaus skaitymo!





METŲ SPECIALISTO APDOVANOJIMAIŠ ĮVERTINTI LABIAUSIAI 2023 METAIS NUSIPELNĘ DARBUOTOJAI

Vasario 8 d. Panemunės pilyje įvyko iškilmingi Metų specialisto apdovanojimai, kaip ir kasmet, skirti išreikšti padėką visuomenės sveikatos specialistams, savo darbais ir iniciatyvomis reikšmingai prisidėjusiems prie visuomenės sveikatos stiprinimo ir gerovės.

„Apdovanotiesiems specialistams įteiktos padėkos kartu su obuolio statulėle. Daugelis turbūt žino, kad šis vaisius įvairiose kultūrose turi net keletą simbolinių reikšmių, tačiau mes jau kelinti metai dovanojame obuolius, norėdami kolegoms parodyti, ką jų darbai, idėjos ir energija užaugino, norime, kad jie džiaugtųsi savo darbo vaisiais,“ – džiugiai mintimis dalijosi laikinai einanti Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininko pareigas ir Kaišiadorių rajono visuomenės sveikatos biuro vadovė Vidita Jonaitė.

Šiomet vienas iš Metų specialisto apdovanojimų atiteko Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistei Devaltai Šešelienei už svarų indėlį gerinant Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo įstaigų mokinių maitinimą bei aktyvią tarpsektorinę veiklą, siekiant pokyčių šioje srityje.

„Didžiausias džiaugsmas suvokti, kiek daug yra žmonių, kuriems rūpi vaikų sveikata ir gerovė. Suvokimas, kad gyvenime viskas įmanoma, tapo dar stipresnis. Tvirtai žinau, kad tai tik kelio pradžia ir kartu galime nuveikti labai daug!“ – džiaugsmo neslėpė nominuota mitybos specialistė Devalta Šešelgienė.

Apdovanojimų renginyje įkvėpiančią sveikinimo kalbą sakė Jurbarko rajono savivaldybės meras Skirmantas Mockevičius. Sveikinimo žodžius visiems susirinkusiems taip pat tarė laikinai einanti Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos (SVSBA) vadovo pareigas Vidita Jonaitė. Prie sveikintojų taip pat prisidėjo Ministrės Pirmininkės Ingridos Šimonytės

patarėja sveikatos apsaugos klausimais dr. Živilė Gudlevičienė, o visuomenės sveikatos specialistų svarbiu darbu džiaugėsi ir nominantus sveikino Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento Prevencijos skyriaus vedėja Aušra Želvienė. Renginyje taip pat dalyvavo ir prasmingais sveikinimo žodžiais ir linkėjimais dalijosi Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) dekanė prof. dr. Ida Liseckienė, šiltus sveikinimus išsakė ir LSMU Visuomenės sveikatos fakulteto dekanė prof. Ramunė Kalėdienė, o Europos Komisijos komisaras, atsakingas už sveikatą ir maisto saugą (2014–2019 kadencija), Pasaulio sveikatos organizacijos specialusis pasiuntinys Rytų Europos regionui dr. Vytenis Andriukaitis įpareigojo savo patarėją Tatjaną Levickienę pasveikinti renginio dalyvius ir perskaityti jo sveikinimą. Tarp svečių buvo ir sveikinimo žodžius kolegoms skyrė buvusios SVSBA pirmininkės Neringa Tarvydienė, kuri šiuo metu eina Klaipėdos rajono Gargždų ligoninės direktoriaus pareigas, ir dr. Jūratė Grubliauskienė, kuri yra Klaipėdos universiteto ligoninės generalinio direktoriaus pavaduotoja valdymui ir ekonomikai.

Graži ir prasminga Metų specialisto apdovanojimų tradicija SVSBA puoselėjama jau nuo 2016 metų, o specialistų rinkimai vyksta net 47 savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose. Kasmet nominacijai gauti potencialius kandidatus gali siūlyti Visuomenės sveikatos biurų vadovai, čia dirbantys specialistai, taip pat ir asociacijos tarybos nariai. Teikiant galimas nomina-

cijas atsižvelgiama į specialisto išskirtines veiklas praėjusiais metais ir darbui svarbias savybes: motyvaciją ir entuziazmą darbui, iniciatyvumą, komunikacinius gebėjimus. „Atkaklumas, neišblėstanti motyvacija, noras kiekvieną dieną tapti geresniam bei nuoseklus tikslo siekimas. Tai – įkvėpiančios visuomenės sveikatos specialisto savybės, kuriomis profesinėje veikloje turėtume vadovautis kiekvienas iš mūsų,“ – kalbėjo laikinai einanti SVSBA pirmininko pareigas ir Kaišiadorių rajono visuomenės sveikatos biuro vadovė V. Jonaitė.



Visuomenės sveikatos biurų tikslas – stiprinti pirminę visuomenės sveikatos priežiūrą savivaldybių lygmenyje, skatinti kokybišką visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimą gyventojams, motyvuoti gyventojus aktyviai rūpintis savo sveikata bei ligų prevencija.

ŽMOGAUS PAPILOMOS VIRUSO SKIEPAI SVARBŪS VISIEMS VAIKAMS

Kovo 4-ąją minima Tarptautinė supratimo apie žmogaus papilomos virusą (toliau – ŽPV) diena. Pagrindinis šių dienų vykdomos informacinės kampanijos tikslas – didinti visuomenės informuotumą apie virusą, prevencinių priemonių, diagnostikos ir gydymo svarbą.

ŽPV PLITIMAS

Šiuo metu žinoma daugiau kaip 200 ŽPV tipų, iš kurių apie 40 tipų aptinkama lytinių organų gleivinėje. ŽPV tipai turi onkogeninių, t. y. galinčių sukelti vėžį, savybių. Vieni iš jų kelia mažą, kiti – didelę vėžio išsivystymo riziką. Galima užsikrėsti iš karto ne vienu, bet keliais ŽPV tipais. Specialistai primena, kad nuo pagrindinio gimdos kaklelio vėžio sukėlėjo – ŽPV – svarbu laiku pasiepyti vaikus.

SIMPTOMAI SUNKIAI PASTEBIMI

Maždaug apie 90 proc. ŽPV infekcijos atvejų per porą metų praeina be jokio gydymo, savaime. Tačiau kartais ŽPV pasilieka organizme ir sukelia lėtinį uždegimą arba kitas sveikatos problemas, kurios neretai priklauso nuo ŽPV tipo. Ilgainiui ŽPV organizme gali sukelti audinių supiktybėjimą ir vėžį. Paskiepijus mergaites ir berniukus nuo ŽPV, abiejų lyčių asmenis galima apsaugoti nuo ŽPV sukeltų infekcijų ir taip pat su ŽPV susijusių ligų, įskaitant lytinių organų ir išangės karpas, gimdos kaklelio ir kitus ŽPV sukeltus vėžinius susirgimus.

PV INFEKCIJOS PROFILAKTIKA – SKIEPIJAMOS MERGAITĖS IR BERNIUKAI

Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, nuo 2023 m. vasario 1 d. pradėti skiepyti visi 11 m. amžiaus vaikai – tiek berniukai, tiek mergaitės.

Skiepavimo schema:

- ◆ Skiepą sudaro dvi ŽPV vakcinų dozės.
- ◆ Tarp pirmos ir antros ŽPV vakcinų dozių turi būti ne trumpesnis kaip 6 mėnesių laikotarpis.
- ◆ Nemokamai yra galimybė pasiskiepyti dviem vakcinų dozėmis. Jeigu vaikas nebuvo pradėtas skiepyti 11 m., tai galima padaryti vėliau, iki jam sueis 17 m., tačiau nuo 15 m. skiriamos trys nuo ŽPV infekcijos vakcinų dozės, iš kurių valstybė kompensuoja dvi dozes, o už trečią vakcinų dozę tėvams / globėjams reikia susimokėti.

Vis daugiau pasaulio valstybių į nacionalines imunoprofilaktikos programas įtraukia lyčiai neutralią vakcinaciją nuo ŽPV infekcijos ir iki šios dienos tokių šalių pasaulyje yra 55-ios.

Siekiant išvengti rizikos užsikrėsti šia infekcija, rekomenduojama:

- ◆ kruopščiai laikytis asmens higienos;
- ◆ vengti rizikingo seksualinio elgesio;
- ◆ lytinių santykių metu naudoti apsaugos priemones (prezervatyvus);
- ◆ mažinti arba atsisakyti tabako vartojimo;
- ◆ gydyti lytiniu keliu plintančias infekcijas nedelsiant apie jas sužinojus.

Primename, kad visos moterys nuo 25 iki 59 metų turi galimybę kartą per trejus ar penkerius metus (priklausomai nuo amžiaus) nemokamai išsirtirti dėl gimdos kaklelio vėžio. Dėl tyrimų reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją.





pagalba
šau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

SOCIALINIS
RECEPTAS

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

SOCIALINIS RECEPTAS KLAIPĖDOS MIESTE

Jau netrukus Klaipėdos mieste bus įgyvendinama Socialinio recepto iniciatyva. Kviečiame Klaipėdos miesto senjorus prisijungti ir atrasti įdomias kultūros, sveikatingumo bei kitas nemokamas veiklas Klaipėdos mieste.

- ◆ Esate senjoras (-ė) ir jaučiatės vienišas (-a)?
- ◆ Norite turiningai praleisti laisvalaikį ir pabendrauti, susirasti bendraminčių?
- ◆ O gal atrasti jums įdomią kultūros, sveikatingumo ar kitą veiklą?

Socialinio recepto iniciatyva – kaip tik Jums. Prisijunkite, dalyvaukite ir pagerinkite savo sveikatą bei nuotaiką, nes bendravimas ir įdomi veikla – geriausias vaistas nuo visų ligų.

Socialinio recepto iniciatyva skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims, siekiant stiprinti jų psichologinę gerovę ir psichikos sveikatą per jų įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas bendruomenėje ir savi-valdybėje prieinamas veiklas.

Daugiau informacijos apie projektą - čia

Arba galite susisiekti su kontaktiniu asmeniu el. p. agne@sveikatosbiuras.lt, tel. +370 640 82494.



KONKURSAS „GAMINAME VISA ŠEIMA“

Daugeliui vaikų patinka suktis virtuvėje ir padėti tėvams. Taip jie išmoksta įvairių gaminių būdų, jaučiasi reikalingi, o pačių paruoštas maistas gali atrodyti daug skanesnis. Netgi labai tikėtina, kad vaikai išbandys naują maisto produktą ar patiekalą, kuris prieš tai atrodė nepatraukliai. Vaikai, kurie kartu su tėvais ruošia ir gamina maistą, įgyja žinių ir supratimo apie mitybą, maisto saugą ir ruošimą, mokosi savarankiškumo, atsakomybės, didinamas vaiko pasitikėjimas savimi.

Jeigu tėvai, atsižvelgę į vaiko amžių ir gebėjimus, skiria jiems mažas užduoteles ir turi su jais kantrybės, tikrai gali tikėtis šios tokios pagalbos virtuvėje. Gamimas kartu ne tik sutvirtins šeimos ryšius, bet ir prisidės prie vaiko asmenybės ugdymo.

Tad kviečiame visas klaipėdiečių ir neringiškių šeimas su vaikais dalyvauti konkurse „Gaminame visa šeima“. Ką reikės daryti?

Viskas labai paprasta:

- ◆ Kartu su savo vaikais pagaminkite kokį nors patiekalą.
- ◆ Gamimo akimirkas užfiksuokite nuotraukose.
- ◆ Aprašytą receptą bei nuotraukas atsiųskite el. paštu daniele@sveikatosbiuras.lt.

Konkursas vyksta iki kovo 25 dienos. Nugalėtojai bus apdovanoti biuro prizais.

Konkurso taisyklės skelbiamos biuro svetainėje.

PASAULINĖ VANDENS DIENA

Kovo 22-ąją visame pasaulyje minima Pasaulinė vandens diena. Ši diena skirta atkreipti dėmesį į vandens svarbą, jo tausojimą ir būtinybę visiems gyviems organizmams.

Minėdami šią dieną pagvildensime dažniausiai užduodamus klausimus apie vandenį.

KOKS VANDUO – ŠILTAS AR ŠALTAS – SUTEIKIA DAUGIAU NAUDOS ORGANIZMUI?

Geriamojo vandens temperatūra yra asmeninis pasirinkimas, tai nėra esminis organizmo hidratacijos veiksnys. Svarbiausia, jog nepamirštumėte išgerti Jūsų organizmui reikiamo vandens kiekio.

KIEKGI REIKIA IŠGERTI VANDENS?

Koks vandens kiekis Jums reikalingas, galima apskaičiuoti pagal Pasaulio sveikatos organizacijos pateikiamą formulę: **kūno svoris x 0,03**.

Svarbu nepamiršti, kad jei daug sportuojate, karščiuojate ar net vemiate, vandens poreikis žmogaus organizmui didėja.

O jeigu valgysite daug daržovių, vaisių ar uogų, apie 20 proc. vandens Jūsų organizmas pasisavins iš jų.

KOKIE POŽYMIAI GALI RODYTI, JOG ŽMOGAUS ORGANIZME TRŪKSTA VANDENS?

- ♦ **Troškulys.** Vienas iš paprasčiausių požymių, rodančių organizmo vandens poreikį.
- ♦ **Tamsus šlapimas.** Trūkstant vandens,

šlapimas gali tapti tamsus. Įprastai šlapimas turėtų būti šviesiai gelsvas arba bespalvis.

- ♦ **Džiūstančios lūpos ir oda.** Vandens trūkumas gali išsausinti jūsų odą ir lūpas.
- ♦ **Galvos skausmas.** Dehidratacija gali sukelti galvos skausmą ar migreną. Vandens trūkumas gali paveikti smegenų funkciją ir sukelti nuovargį.
- ♦ **Silpnumas ir nuovargis.** Trūkstant vandens, gali pasireikšti bendras silpnumas, nuovargis, sumažėti energijos lygis.

Šie požymiai gali skirtis priklausomai nuo kiekvieno žmogaus organizmo ir kitų veiksnių, pvz., fizinio aktyvumo. Svarbu būti sąmoningam ir užtikrinti, kad organizmas būtų gerai hidratuotas, ypač karštuoju sezonu arba po fizinio aktyvumo.

AR GALIMA GERTI VANDENĮ VALGIO METU?

Taip, tik žinoma, vandens kiekis neturėtų būti didesnis už Jūsų pietų porciją. Nedidelis vandens kiekis gali net ir padėti organizmui virškinti! Riboti vandens kiekį valgant rekomenduojama tik žmonėms, kuriuos vargina rėmuo, nes šis gali paūmėti, kai maistas susimaišo su vandeniu skrandyje.



ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS: NAUDA IR PRITAIKYMO GALIMYBĖS

Šiaurietiškasiasis ėjimas (Nordic Pole Walking) yra vidutinio intensyvumo mankšta, naudojant specialiai šiam ėjimui sukurtas lazdas. Lazdos yra reikalingos tam, kad mankštintūsi ne tik apatinės kūno dalys, kaip įprasta vaikščiojant, bet ir viršutinės. Nors ši mankštos forma atsirado Suomijoje, vis daugiau žmonių pasaulyje renkasi šiaurietiškaįjį ėjimą dėl savo paprastumo ir teigiamo poveikio sveikatai. Šiaurietiškasiasis ėjimas yra puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, tinkanti bet kokio amžiaus žmonėms.

Vaikščiojimas su lazdomis ne tik padeda įveikti sąnarių, nugaros skausmus, atsikratyti antsvorio, bet taip pat teigiamai veikia širdies darbą, gerina nervų, imuninę sistemas, gerina plaučių funkciją, stiprina širdies raumenį, mažina kraujospūdį, širdies infarkto ir krešulių susidarymo galimybę bei blogojo cholesterolio kiekį kraujyje. Šis ėjimas turi nemažai privalumų: nereikalauja daug investicijų, tinka bet kokio amžiaus žmonėms, nesunkiai įvaldomas, žingsniuoti galima bet kuriuo metų laiku (pritaikius tinkamą aprangą), be to, sportuojama gryname ore.

LAZDŲ PARINKIMAS IR PRITAIKYMAS

Lazdos pasirenkamos individualiai, atsižvelgiant į kūno sudėjimą, ėjimo techniką, greitį ir patirtį.

Jei dažniau einama neasfaltuotais takeliais, reikės lazdu smaillais galais, jei asfaltu arba šaligatviais, teks ant lazdu smaigalių užmauti guminius „batelius“, tada lazdos pailgėja 2–3 centimetrais. Šiaurietiškojo ėjimo lazdos būna vientisos ar teleskopinės, t. y. reguliuojamo aukščio. Dauguma lazdu gamintojų rekomenduoja rinktis lazdas pagal tokią formulę: **lazdu ilgis = ūgis × 0,66**.

Tačiau aklaį laikytis formuluų neverta, nes svarbų vaidmenį šiuo atveju vaidina viršutinės ir apatinės kūno dalies santykis, rankų ilgis, pečių juostos judėjimo amplitudė, krūtinės ląstos paslankumas.

Yra ir kitoks lazdu parinkimo metodas: stovėti tie-

siai (geriausia, avint batus, su kuriais vaikščiosite), kojos pečių plotyje. Lazda laikoma vertikaliai ties kūno centro ašimi – taip stovint matuojamas alkūnės sudaromas kampas. Ypač pradedantiesiems rekomenduojama, kad sulenkus alkūnę 90° kampu, lazdos galas 2–3 cm nesiektų žemės (arba ją nuleidus, alkūnės kampas būtų ne visai 90°).

ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO PAGRINDAI:

- ◆ Lazdas laikykite lengvai (nespauskite jų per stipriai). Ištiesę pirštus mojuokite lazdomis pirmyn ir atgal vienu ritmu (priešingomis kryptimis).
- ◆ Einant rankos turi būti tiesios, bet neįtemptos per alkūnes. Judesys atliekamas iš peties.
- ◆ Atkreipkite dėmesį, kūno padėtis turėtų būti beveik vertikali, neženkliai pasvirusi pirmyn. Pečiai – atpalaiduoti ir nusvirę, o lazdos laikomos prie kūno.
- ◆ Šiaurietiškojo ėjimo lazdos visų judesių metu išlieka pasvirusios, o lazdos rankena turi laisvai judėti delne (suspauskite ir atgniauškite delnus, kad lazdos galėtų lengvai judėti).
- ◆ Kojas lengvai sulenkite per kelius ir žingsnį ženkite koja, priešinga lazdos pusei. Žingsnio ilgis turėtų būti didesnis negu įprastai.
- ◆ Pečiai juda priešinga kryptimi negu kojos. Svarbiausia yra žingsnius ir rankų mostus atlikti vienu ritmu (judesiai pirmyn ir atgal atliekami didele amplitude).

1. ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS TINKAMAS DAUGELIUI ŽMONIŲ

Tikriausiai žinote posakį, jog fizinė veikla turėtų būti maloni. Būtent šiuo principu ir vadovaujasi šiaurietiškojo ėjimo entuziastai. Šios mankštos metu galite mėgautis grynu oru, pasirinkti jums tinkamą tempą ar netgi išsiruošti į pasivaikščiojimą su draugu. Jums nereikia specialios aprangos, pakanka patogių rūbų ir avalynės, o esminis elementas, šią malonią veiklą paverčiantis dvigubai naudingesne, yra lazdos.

2. ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS TAUSOJA KLUBUS IR SĄNARIUS

Viena esminių priežasčių, kodėl šį šiaurietiškojo ėjimo būdą itin pamėgo ir senjorai, yra ta, kad taip vaikstant tausojami sąnariai. Remiantis tyrimų duomenimis, šiaurietiškas ėjimas sumažina klubų ir sąnarių apkrovą 28 %, lyginant su įprastu ėjimu. Taigi, skirtingai nei, pavyzdžiui, užsiimant bėgimu, reguliariai vaikstant su lazdomis ne tik sumažėja traumų tikimybė, bet ir pagerėja kūno laikysena.

3. YPATINGA ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO NAUDA KAULAMS BEI RAUMENIMS

Siekiant, kad raumenų tonusas išliktų didelis, fizinė veikla reikėtų užsiimti kasdien. Jei norite raumenis sustiprinti be didelių pastangų – šiaurietiškas ėjimas yra puikus būdas tai padaryti. Jis paprasto pasivaikščiavimo, įtraukiant lazdas, metu veikia daugiau nei 90 % raumenų. Nedidelis pasipriešinimas ir svorio pasiskirstymas naudojant lazdas taip pat padeda sustiprinti kaulus.

4. ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS PAGERINA KRAUJOTAKĄ

Žinoma, kad bet kokia aktyvesnė fizinė veikla greitina kraujotaką. Visgi šiaurietiškas ėjimas turi dar daugiau privalumų. Būtent ši technika ėjimo metu skatina mankštinti pėdas, visiškai ištiesti rankas bei sugniaužti delnus, laikant lazdas. Dėl kraujotakos, skatinamos šiais judesiais, kraujas yra veiksmingiau sugražinamas atgal į širdį, todėl ilgai sumažėja rizika susirgti širdies ligomis.

5. ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS – PUIKI PRIEMONĖ, SIEKIANTIEMS NUMESTI SVORIO

Šiaurietiškojo ėjimo metu dirba daugiau raumenų nei įprasto ėjimo metu. Vaikščiujant su specialiomis lazdomis mankštinami krūtinės, rankų, pečių, kojų bei gilieji raumenys. Taip pat lazdos padeda judėti į priekį, todėl einama greitesniu tempu, o taip kyla širdies ritmas bei išsekvojamas didesnis energijos kiekis.

Išsirinkite jums tinkamas šiaurietiškojo ėjimo lazdas ir mėgaukitės pasivaikščiavimais gryname ore. Pavasarį pasitikite sveikesni ir dailesnėmis kūno formomis.





ATJAUTA SAU: KITOKS POŽIŪRIS Į SAVE

Atjauta sau – tai asmens sugebėjimas patiriant sunkumą, nesėkmių ar pastebėjus kažką savyje, kas nepatinka, pažvelgti į save supratingai ir su palaikymu, panašiai kaip elgiamės su artimu draugu jam sunkiu metu. Šį požiūrį į save sudaro trys pagrindiniai komponentai:

1. SĄMONINGUMAS.

Sąmoningumas yra fundamentalus atjautos sau pagrindas. Jis leidžia suvokti savo dabartinę būseną ir priimti savo patiriamas emocijas. Tai tarsi atsvaros taškas, kuris padeda išlaikyti balansą, neignoruojant patiriamo skausmo ar perdėtai neišpučiant problemos.

2. BENDRAŽMOGIŠKUMO JAUSMAS.

Bendražmogiškumas – tai suvokimas, kad visi žmonės įvairiais gyvenimo laikotarpiais išgyvena kančią ir nepasitenkinimą savimi. Toks supratimas padeda

į situaciją nežiūrėti kaip į kažką, kas vyksta tik jums, o pažvelgti kaip į dalį bendros žmogiškosios patirties, išgyvenamos skirtingais būdais.

3. GERUMAS SAU.

Dar vienas atjautos sau pagrindas – geranoriškumas. Tai reiškia, kad esame sau švelnūs ir supratingi, o ne griežtai kritiški ir teisiantys. Asmeniniai trūkumai ir nepakankamumas yra priimami su švelnumu ir supratingumu, ir emocinis kalbos tonas, kuriuo į save kreipiamės, yra švelnus ir palaikantis.

Kodėl verta ugdyti atjautą sau? Štai ką rodo atlikti tyrimai:

- ♦ Atjauta sau nėra savigailos forma. Atjauta sau skatina mus su gerumu priimti, išgyventi ir pripažinti nemalonius jausmus. Ir šis požiūris padeda lengviau susitvarkyti su nemaloniais jausmais.

- ♦ Atjauta sau yra vienas iš stipriausių psichologinio atsparumo ir įveikos resursų, susiduriant su įvairiais gyvenimo sunkumais, pvz., skyrybomis arba chroniško skausmo išgyvenimu.
- ♦ Labiau save atjaučiantys asmenys yra rūpestingesni ir labiau palaikantys savo partnerius romantiškuose santykiuose, konfliktuose labiau linkę ieškoti kompromisų bei atjausti ir palaikyti aplinkinius žmones.
- ♦ Atjauta sau skatina labiau rūpintis savimi – sportuoti, sveikiau valgyti ir reguliariai lankytis pas gydytojus.
- ♦ Save atjaučiantys asmenys yra linkę labiau prisimti atsakomybę už savo veiksmus ir atsiprašyti jų įžeisto asmens.
- ♦ Atjauta sau padeda mažiau bijoti nesėkmių ir lengviau jas įveikti, o jas patyrus – lengviau atsistatyti ir toliau siekti savo tikslų.



Nors daugelio iš mūsų, susidūrusių su sunkumais, dažna pirma reakcija – savikritika, tačiau atjautos sau praktiką galima išsiugdyti net ir tiems, kas jos neišmoko vaikystėje.

Nuo ko pradėti?

- ♦ **Skirkite laiko sau:** net kelios minutės kasdien, skirtos meditacijai ar sąmoningumo pratimams, gali padėti. Svarbiausia – atkreipti dėmesį į savo mintis ir jausmus be jokio vertinimo ir teisimo.
- ♦ **Susikoncentruokite į pozityvumą:** kai pastebite neigiamas mintis, pabandykite jas pakeisti realistiškesnėmis ir pozityvesnėmis. Iš pradžių tai gali atrodyti sudėtinga, tačiau laikui bėgant taps lengviau.
- ♦ **Kalbėkite su savimi švelniai:** įsivaizduokite, kaip kalbėtumėte su mylimu žmogumi, kuris išgyvena sunkų etapą. Naudokite tokius pačius švelnius ir palaikančius žodžius sau.
- ♦ **Rūpinkitės savimi:** sveikata – prioritetas. Sveikamityba, pakankamas miegas ir reguliari fizinė veikla jums padės jaustis geriau.
- ♦ **Atraskite džiaugsmą:** skirkite laiko veiklai, kuri teikia jums malonumą ir padeda atsipalaiduoti. Galbūt tai skaitymas, buvimas gamtoje ar laikas su artimaisiais.
- ♦ **Išmokite pasakyti „ne“:** nėra nieko blogo atsakyti dalykų, kurie atima jūsų energiją ar neatitinka jūsų vertybių. Saugokite savo laiką ir erdvę.

Atjautos sau tyrinėtoja, mokslininkė dr. Kristin Neff siūlo šiuos **pratimus**, padėsiančius išsiugdyti atjautantį požiūrį į save:

1. ATJAUTOS SAU PERTRAUKA.

Atsiminkite kokią nors gyvenimo situaciją, kuri sukėlė jums sunkumų ir stresą. Atsimindami ją

atkreipkite dėmesį, ar dabar, galvodami apie šią situaciją, jaučiate kokius nors pojūčius kūne. O dabar pasakykite sau: „Tai kentėjimo akimirka, patiriu stresą, nemalonu. Bet kentėjimas yra viena iš gyvenimo dalių, nesu vienas (-a), kiti žmonės tokiose situacijose jaučiasi panašiai, mes visi patiriame sunkumų savo gyvenimuose.“ Tuomet uždėkite ranką ant krūtinės ir pasakykite sau: „Galbūt aš galiu būti geras (-a) sau? Ką noriu išgirsti dabar, kad išreikščiau gerumą sau?“ Siūlomos frazės: „Galbūt aš galiu suteikti sau atjautą, kurios man dabar reikia?“, „Galbūt galiu save priimti tokį (-ią), koks (-ia) esu?“ „Galbūt galiu sau atleisti?“, „Galbūt galiu būti stiprus (-i)?“, „Galbūt galiu būti kantrus (-i)?“

2. PRATIMAS „KAIP ELGTUMĖTĖS SU DRAUGU?“

Paimkite popieriaus lapą ir atsakykite į šiuos klausimus:

- ♦ Pirmiausia pagalvokite apie situacijas, kai jūsų artimas draugas arba draugė jautėsi prastai arba jis / ji susidūrė su iššūkiais. Kaip įprastai reaguojate į savo draugą (-ę) tokiose situacijose? Užrašykite, ką įprastai darote, ką sakote ir koku tonu paprastai kalbate su draugu (-e).
- ♦ Tuomet pagalvokite apie situacijas, kai jūs pats (-i) jautėtės prastai arba susidūrėte su iššūkiais. Kaip įprastai elgiatės su savimi tokiose situacijose? Užrašykite, ką įprastai darote, ką sakote ir koku tonu kalbate su savimi.
- ♦ Ar pastebėjote skirtumą? Jei taip, paklauskite savęs, kodėl. Kokie veiksniai ar baimės verčia jus taip skirtingai elgtis su savimi ir kitais?
- ♦ Užrašykite, kas, jūsų manymu, pasikeistų, jei į save reaguotumėte taip pat, kaip įprastai reaguojate į kenčiantį (-čią) artimą draugą (-ę).

Visą straipsnį skaitykite - čia



KLAIPĖDOS MIESTO MOKINIŲ SVEIKATA IR JOS POKYČIAI

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Mokiniai kasmet privalo profilaktiškai tikrintis sveikatą pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą. Elektroniniu būdu užpildytas ir pasirašytas Mokinio sveikatos pažymėjimas patenka į Elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS), iš kurios yra perduodamas į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (VSS IS). VSS IS duomenys naudojami atliekant mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizę.

Nuo 2020 m. įsigaliojo nauja Mokinio sveikatos pažymėjimo forma, kurioje nebeurodomi mokinių organų sistemų sutrikimai, bet šeimos gydytojas pateikia bendrąsias arba specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi mokiniams dalyvaujant ugdymo veikloje. 2023 m. 9,9 proc. Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių buvo nurodytos bendrosios (pritaikytas maitinimas, nurodyta sėdėjimo vieta, alergenai, skubios pagalbos poreikis ir pan.), o 4,2 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos ir pirmosios pagalbos priemonės, kurių gali prireikti mokiniui dalyvaujant ugdymo veikloje. Daliai profesinių mokyklų mokinių taip pat buvo nurodytos šeimos gydytojo rekomendacijos: bendrosios – 11,2 proc. mokinių, o specialiosios – 6,3 proc. mokinių.

Lyginant su ankstesniais metais, Klaipėdoje sumažėjo per didelį kūno svorį turinčių mokinių – 2022 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 21,8 proc., o 2023 m. – 20,7 proc. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių, tačiau profesinėse mokyklose besimokančių mokinių, turinčių per didelį svorį, dalis nežymiai padidėjo: 2022 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 23,4 proc., o 2023 m. – 24,7 proc. jaunuolių.

Nustatyta, kad sveikus dantis (nepažeistus ęduonies, neplombuotus ir neišrautus) turėjo 10,2 proc. sveikatą pasitikrinusių mokinių, besimokančių ben-

drojo ugdymo įstaigoje, ir 5,2 proc. profesinio ugdymo įstaigų mokinių. Dantų būklei vertinti naudojamas dantų ęduonies intensyvumo rodiklis, kuris išreiškiamas ęduonies pažeistų dantų skaičiumi, tenkančiu vienam asmeniui. 2023 metais Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių ęduonies intensyvumo rodiklis buvo vidutinis – 3,2, o profesinių mokyklų mokinių – aukštas – 5. Galima daryti išvadą, kad profesinėse mokyklose besimokančių jaunuolių burnos sveikatos rodikliai yra blogesni.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai mokinio sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant mokinio sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Šeimos gydytojas, nustatęs pakitimus, nukreipia vaiką ar pilname-tį mokinį gydytojų specialistų konsultacijai.

Klaipėdos miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2023 m. duomenų analizė:

Čia

Klaipėdos miesto savivaldybės profesinių mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2023 m. duomenų analizė:

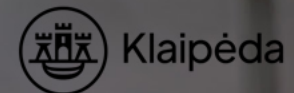
Čia





RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





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

