

NAUJIENLAIŠKIS

SPALIS NR. 80



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Spalis – tai laikas, kai gamta kviečia pasinerti į ramią ir apmąstymų kupiną būseną. Šį mėnesį siūlome skirti daugiau dėmesio ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai. Rudens ramybė gali tapti puikia proga išbandyti vidinės ramybės praktikas, kurios padės išlaikyti pusiausvyrą ir stiprinti kūną bei protą. Be to, šis laikas puikiai tinka pasirūpinti sveikais įpročiais, atrasti naujų judėjimo galimybių ir tinkamai pasiruošti šaltajam sezonui. Maži, tačiau prasmingi pokyčiai kasdieniame gyvenime gali tapti raktu į geresnę savijautą.



EUROPOS JUDUMO SAVAITĖ RUGSĖJO 16–22 D.

Tarptautinė iniciatyva Europos judumo savaitė siekia didinti visuomenės sąmoningumą apie darnaus judumo svarbą miestuose ir skatinti gyventojus keisti keliavimo įpročius, renkantis alternatyvas automobiliams. Prie šios iniciatyvos šiais metais prisideda 44 šalys ir 2092 miestai, tarp jų ir Klaipėda.



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras taip pat prisijungė prie šios iniciatyvos ir Europos judumo savaitės proga organizavo renginius. Savaitę pradėjome gilindami žinias „Aeromix Movement Weekend“ profesionalaus judesio, naujų įgūdžių, dinamiškų pamokų, pozityvios energijos bei geros nuotaikos renginyje.

„Savaitė be lifto“ – iniciatyva, kurios metu raginame darbuotojus nesinaudoti liftu, o vietoj to lipti laiptais, skatinome paprastu būdu įtraukti daugiau fizinio aktyvumo į kasdienę rutiną.

Futbolas vaikščiojant – futbolo atmaina, skirta vyresnio amžiaus žmonėms, neįgaliesiems, keliauja po Lietuvą. Rugsėjo 17 d. Gargždų stadione 14 komandų iš įvairių miestų, rajonų jungėsi prie judumo savaitės. Įvyko futbolo vaikščiojant turnyras „Gargždų taurė 2024 m.“. Aktyvus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro įsitraukimas populiarinant šią futbolo rūšį parodo, kad tai puiki neįgaliųjų, vyresnio amžiaus žmonių fizinį aktyvumą skatinti priemonė, kuri, be abejo, suteikia ir gerų emocijų. Turnyre puikiai pasirodė Klaipėdos socialinių paslaugų centas „Klaipėdos lakštutė“, Klaipėdos miesto žmonių su fizine negalia sporto klubas „Žuvėdra“, Lietuvos sutrikusio intelekto

žmonių globos bendrija „Vilčiukai“, Neringos socialinių paslaugų centas „Nidos stirkos“ ir kitos komandos. „Gargždų taurė 2024 m.“ renginio tikslas – populiarinti futbolą vaikščiojant, įtraukiant senjorus ir futbolo entuziastus į smagų, socialų ir sveikatai naudingą žaidimą, stiprinti artimesnius tarpusavio ryšius, pabendrauti, susidraugauti bei patirti malonių įspūdžių.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai veda įvairias su traumų ir sužalojimų prevencija susijusias mankštas, skirtas vyresnio amžiaus asmenims. Rugsėjo 18 d. 9.00 val. sporto salėje S. Daukanto g. 24 susirinko grupė asmenų nuo 65 metų ir atliko koordinacijos ir pusiausvyros gerinimo pratimus. Rugsėjo 18 d. 10.30 val. Klaipėdos vasaros estradoje susirinko Klaipėdos socialinių paslaugų centro „Klaipėdos lakštutė“ ir Klaipėdos „Medeinės“ mokyklos bendruomenės ir smagiai pasimankštino drauge su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistais.

Diena be automobilio. Skatinant darbuotojus keliauti tvariais būdais – dviračiu, paspirtuku, pėsčiomis ar viešoju transportu, prisidedama prie aplinkosaugos sąmoningumo didinimo. Tai paprastas ir lengvai įgyvendinamas veiksmas, kurį gali atlikti kiekvienas.





SPALIO 1D. - TARPTAUTINĖ PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DIENA.

Kasmet spalio 1-ąją minima Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. Šią dieną skatinama atkreipti dėmesį į senėjimo problemas, pagyvenusių žmonių gyvenimo sąlygas, ugdyti jaunų žmonių pagarbą senyvo amžiaus žmonėms.

1990 m. Gruodžio 14 d. Jungtinių Tautų Organizacijos Generalinė Asamblėja paskelbė spalio 1-ąją Tarptautine pagyvenusių žmonių diena. Dar 1982 m. Vienoje buvo patvirtinta tarptautinė senėjimo problemų sprendimo programa, o 1991 m. Generalinė Asamblėja patvirtino rezoliuciją, kurioje išdėstytas požiūris į senatvės problemas ir nuostatai, kurių patariama laikytis visoms šalims. Lietuvoje ši diena paskelbta minėtina Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos iniciatyva, patvirtinus Lietuvos Respublikos Vyriausybei. Europos statistikos agentūros „Eurostat“ duomenimis, 2060 m. Lietuvoje bus 2,5 mln. Gyventojų, iš jų daugiau nei 800 tūkst. Sudarys 65 metų ir vyresni asmenys.

Ši diena – proga dar kartą padėkoti tiems, kurių sukaupta išmintis ir puoselėjamos bei perduodamos amžinosios vertybės, noras dalytis patirtimi su jaunąja karta, taip pat kasdienis rūpinimasis artimaisiais bei savo valstybe išlieka pavyzdžiu ir įkvėpimo šaltiniu.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras nori taip pat paskatinti vyresnio amžiaus žmones būti socialiai aktyviems ir įsitraukti į socialinio recepto veiklas. 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 savivaldybėje prieinamas veiklas.

Prisijunkite, dalyvaukite ir pagerinkite savo sveikatą bei nuotaiką, nes bendravimas ir įdomi veikla – geriausias vaistas nuo visų ligų.



PASAULINĖ NUTUKIMO DIENA

*Pasaulinė nutukimo diena, minima **spalio 11 dieną**, buvo paskelbta siekiant atkreipti dėmesį į vis augančią nutukimo problemą pasaulyje. Nutukimas tapo viena iš svarbiausių sveikatos problemų, kurios pasekmės jaučiamos visame pasaulyje. Tai ne tik sukelia rimtų sveikatos sutrikimų, bet ir prisideda prie socialinės stigmatizacijos, diskriminacijos bei ekonominių sunkumų sveikatos priežiūros sistemoms.*

Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), nutukimas ir antsvoris per pastaruosius kelis dešimtmečius išaugo į pasaulinę epidemiją. Nutukimas padidina įvairių lėtinių ligų riziką, pvz., širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, tam tikrų vėžio formų, kvėpavimo sistemos sutrikimų ir daugelio kitų. Nutukimas taip pat dažnai susijęs su psichologinėmis problemomis, įskaitant depresiją, žemą savivertę ir socialinę izoliaciją, dėl kurios gali pablogėti gyvenimo kokybė. Nutukimas paveikia visų amžiaus grupių žmones – nuo vaikų iki vyresnių žmonių, ir jo paplitimas didėja net tose šalyse, kuriose anksčiau vyravo nepa-

kankama mityba.

Pasaulinė nutukimo diena yra svarbi, nes ji suteikia galimybę viso pasaulio bendruomenėms, sveikatos priežiūros specialistams ir politikams susitelkti į šios problemos sprendimus. Šią dieną siekiama:

- ♦ Didinti visuomenės supratimą apie nutukimo pavojus ir prevencijos priemones;
- ♦ Skatinti sveiką gyvenseną, pabrėžiant tinkamą mitybą ir fizinį aktyvumą;
- ♦ Stiprinti pasaulinį bendradarbiavimą kovoje su nutukimu, įgyvendinant prevencijos programas ir tei-

kiant prieinamą gydymą;

- ♦ Mažinti socialinę stigmatizaciją ir diskriminaciją, susijusią su nutukimu, skatinti toleranciją bei empatiją.

Švietimo kampanijos ir informaciniai renginiai padeda visuomenei suprasti, kad nutukimas yra sudėtingas sveikatos sutrikimas, kurį lemia daugybė veiksnių, įskaitant genetiką, gyvenimo būdą, mitybos įpročius, ekonomines sąlygas ir socialinę aplinką. Tai nėra vien asmeninės valios trūkumo pasekmė, kaip dažnai manoma.

KŪDIKIŲ PAPILDOMO MAITINIMO PRADŽIA

Kūdikių papildomo maitinimo pradžia

Motinos pienas yra geriausias kūdikio maistas tiek dėl savo trumpalaikės, tiek dėl ilgalaikės naudos kūdikiui ir motinai. Išimtinis žindymas yra kūdikio maitinimas tik motinos pienu (motinos ar donorės), neduodant jokių kitų skysčių ar maisto. Papildomas maitinimas (toliau – PM) apibrėžiamas kaip kūdikių maitinimas, papildantis maitinimą krūtimi arba maitinimą motinos pieno pakaitalu.

Kada pradėti papildomą maitinimą?

Motinos pienas gali patenkinti pusę ar daugiau energijos poreikio 6–12 mėnesių kūdikiui ir trečdalį energijos poreikio bei kitų maistinių medžiagų poreikio 12–24 mėnesių vaikui. Motinos pienas ir toliau teikia geresnės kokybės maistines medžiagas nei papildomas maistas, taip pat susijęs su apsauginiais veiksniais. Motinos pienas yra pagrindinis energijos ir maistinių medžiagų šaltinis ligos metu ir mažina nepakankamai maitinamų kūdikių mirtingumą.

Amžius yra vienintelis parametras, pagal kurį sprendžiama, kada pradėti PM kūdikiui, neturinčiam su rijimu susijusių problemų. Laikotarpis, kada galima pradėti PM, yra nuo 4 iki 6 mėnesių amžiaus. Ankstyvas PM įvedimas iki 4 mėnesių amžiaus gali kelti už-

springimo riziką, padažnėti ūmių gastroenteritų ir viršutinių kvėpavimo takų infekcijų atvejų, sutrikti geležies ir cinko, gaunamų iš motinos pieno, biologinis prieinamumas, o pienas gali būti pakeistas kitais, ne tokiais maistingais maisto produktais (netinkamais motinos pieno pakaitalais).

Kai išimtinai žindomiems kūdikiams sukanka 6 mėnesiai, sunku patenkinti jų mitybos poreikius, ypač energijos, geležies ir cinko. Be to, dauguma kūdikių jau būna pakankamai išsivystę, kad galėtų gauti kito maisto. Pavėluotas PM įvedimas gali turėti įtakos augimui ir neurologiniam vystymuisi, o ankstyvas PM įvedimas gali padidinti infekcijos ir hospitalizavimo riziką.

Europos vaikų gastroenterologijos, hepatologijos ir mitybos draugijos (*ang. The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition, ESPGHAN*) 2017 m. išleistose papildomo maitinimo rekomendacijose, skirtose sveikiems išnešiotiems Europoje gyvenantiems kūdikiams, nurodoma, jog išimtinis žindymas (žindymas tik motinos pienu) turėtų būti skatinamas mažiausiai 4 mėnesius (17 savaičių). Siektinas tikslas – išimtinis ar vyraujantis žindymas apie 6 mėnesius (26 savaites).

Pasaulio sveikatos organizacija ir UNICEF rekomenduoja išimtinai žindyti iki 6 mėn. Amžiaus. Taigi papildomą





maitinimą kūdikiams maistingu visaverčiu ir saugiu maistu (kietu ir skystu, išskyrus motinos pieną ar mišinius kūdikiams) reikėtų pradėti vartoti ne anksčiau kaip po 4 mėnesių, bet ne vėliau kaip po 6 mėnesių, ir toliau žindyti iki 2 metų ar ilgiau.

Maitinant motinos pienu pirmus 4–6 mėnesius, kūdikiui nereikia jokio papildomo maisto ar skysčių. Jeigu kūdikiui duodama gerti vandens, saldžios arbatos, sulčių, karvės pieno ar kitų skysčių, žindant jis mažiau iščiulpia pieno, todėl pieno kiekis krūtyse mažėja ir toliau žindomas mažylis nepavalgo.

Kietą maistą vaikams reikia duoti kramtyti tada, kai jie yra tam pasirengę – vidutinis vaiko amžius yra 6–7 mėnesiai. Jei tuo metu jie negauna kieto maisto, vėliau jie gali sunkiai jį priimti, nesugebėti kramtyti, atsisakyti kieto maisto arba vemti.

Ar vertingas kūdikiams skirtas maistelis iš parduotuvių?

Ne visi PM skirti maisto produktai yra vienodai maistingi. Tėvai dažnai pasikliauja lengvai prieinamais produktais, kuriuos galima įsigyti parduotuvėse. Nors jie yra patogūs bei saugūs kūdikiams vartoti, daugybė tyrimų, kuriuose sistemingai analizuotas maistinių medžiagų ir energijos kiekis kūdikių maisteliuose, esančiuose stiklainiuose ir įvairiose pakuotėse, parodė, kad juose yra didelis cukraus kiekis, net jei produktai apibūdinami kaip pagaminti iš daržovių.

Kai kuriuose komerciniuose kūdikių maisto produktuose yra per daug sočiųjų arba transriebalų, laisvųjų cukrų ir druskos, todėl vaikas gali susirgti neinfekcinėmis ligomis. Dirbtiniai saldikliai ir kiti maisto priedai kūdikių maiste taip pat kelia susirūpinimą dėl sveikatos, nes jie gali paskatinti vėliau gyvenime vartoti daugiau cukraus. Mažiems vaikams skirtų komercinių maisto produktų pernelyg saldus skonis gali turėti įtakos vėlesniems skonio pasirinkimams ir įpročiams. Vaisių tyrė dažnai yra pagrindinė tokių maisto produktų sudedamoji dalis, ir net tariamai pikantiškuose ar daržovių pagrindu pagamintuose produktuose vaisiai nurodomi kaip pirmoji sudedamoji dalis pagal kiekį.

Saldūs vaisių skoniai užgožia daržovių skonį, nors ne tokie saldūs produktai padėtų kūdikiams priimti ir pamėgti įvairesnius skonius. Panašiai susirūpinimą kelia ir sūrių bei kitokių skonių diegimas į mažylių maistą (pvz., šokolado ar vanilės), nors tokie skoniai paprastai nenaudojami namų gamybos maiste arba nėra rekomenduojami mažiems vaikams skirtuose maisto produktuose.

VIDINĖS RAMYBĖS PRAKTIKA: MEDITACIJA IR JOS NAUDA EMOCINEI BŪSENAI IR FIZINIAM KŪNUI.

Meditacija yra praktika, kuri turi galias šaknis daugelyje pasaulio kultūrų: Indijos, Kinijos, Japonijos, Tibeto, net ir krikščionių ir islamo tikėjimo ritualuose galime pastebėti šios praktikos apraiškų. Meditacija – tai sąmoningumo praktika protui nuraminti, kurios metu žmogus sutelkia dėmesį į dabartinį momentą. Tai gali būti daroma įvairiais būdais: įtraukiant kvėpavimo pratimus, mantrų kartojimą arba tiesiog stebint mintis, kūno pojūčius be vertinimo, vizualizuojant. Meditacijos tikslas – pasiekti vidinę ramybę ir pusiausvyrą. Pastaraisiais metais meditacija vis labiau populiarėja kaip priemonė gerinti tiek psichinę, tiek fizinę sveikatą. Meditacija dažnai siejama su dvasinėmis praktikomis, tačiau šiuolaikiniame pasaulyje ji vis dažniau naudojama kaip priemonė gerinti psichinę ir fizinę sveikatą (Engert et al., 2023). Šiame straipsnyje aptarsime meditacijos privalumus, siekiant paskatinti žmones medituoti sveikatinimosi tikslais.

NAUDA PSICHINEI SVEIKATAI

Tyrimai rodo, kad meditacija gali padėti sumažinti stresą, nerimą, depresiją ir netgi pagerinti miego kokybę. Pvz., tyrimai parodė, kad meditacija gali sumažinti su savižudybe susijusias mintis ir elgesį, ypač tiems, kurie serga sunkia depresija (Puddicombe, 2017), stiprinti imuninę sistemą ir netgi mažinti chroniškus skausmus (Jamil et al., 2023). Šios naudos skatina žmones įtraukti meditaciją į savo kasdienį gyvenimą.

Meditacija yra veiksminga priemonė stresui mažinti. Tyrimai rodo, kad meditacija padeda sumažinti kortizolio lygį, kuris yra susijęs su stresu. Tai lemia geresnę emocinę savijautą ir sumažina streso simptomus (Engert et al., 2023). Jamil et al. (2023) taip pat pabrėžia, kad meditacija gali padėti sumažinti nerimą ir depresiją, ypač tiems, kurie serga sunkia depresija.

Be to, meditacija gerina kognityvines funkcijas: sutelkti dėmesį, stiprinti atminį, spręsti pro-

blemas. Tyrimai rodo, kad meditacija gali lėtinti smegenų senėjimą ir pagerinti įvairias smegenų funkcijas, įskaitant kognityvines funkcijas ir vykdomąsias, pvz., planavimą, problemų sprendimą, sprendimų priėmimą, savikontrolę ir kt. (Engert et al., 2023; Jamil et al., 2023).

NAUDA FIZINEI SVEIKATAI

Meditacija gali padėti pagerinti miego kokybę, sumažinti nemigos simptomus ir skatinti gilų miegą. Tai ypač svarbu žmonėms, kurie kenčia nuo streso ir nerimo, galinčių sutrikdyti miegą (Jamil et al., 2023). Ji taip pat turi teigiamą poveikį imuninei sistemai. Tyrimai rodo, kad meditacija gali padidinti imuninių ląstelių, pvz., CD4+T ląstelių, kiekį ir sumažinti uždegiminius procesus organizme (Jamil et al., 2023). Tai gali padėti sumažinti ligų riziką ir pagerinti bendrą sveikatos būklę. Taip pat meditacija gali padėti mažinti chroniškus skausmus ir raumenų įtampą. Tyri-





mai rodo, kad meditacija gali būti veiksminga priemonė valdyti skausmą, ypač tiems, kurie kenčia nuo fibromialgijos ar kitų lėtinių skausmo sindromų (Jamil et al., 2023). Taip pat padeda sumažinti kraujo spaudimą, cholesterolio kiekį kraujyje ir netgi pagerina diabeto bei hipertenzijos valdymą. Tyrimai rodo, kad meditacija gali būti keturis kartus efektyvesnė mažinant kraujospūdį nei sveikatos edukacija. Be to, meditacija padeda sumažinti uždegiminių procesų aktyvumą organizme ir pagerina imuninio atsako veiksmingumą (Puddicombe, 2017).

BIOLOGINIAI MECHANIZMAI

Meditacijos poveikis neapsiriboja tik subjektyviais pojūčiais – ji turi įtakos ir biologiniams procesams. Pavyzdžiui, meditacija gali reguliuoti telomerų ilgį, kas padeda lėtinti senėjimo procesus. Tyrimai rodo, kad meditacija gali sumažinti uždegiminių citokinų kiekį, kas prisideda prie geresnės imuninio atsako veiklos.

Taigi meditacija yra veiksminga priemonė gerinti tiek psichinę, tiek fizinę sveikatą. Ji gali padėti spręsti daugelį sveikatos problemų, įskaitant stresą, nerimą, depresiją, hipertenziją ir diabetą. Nors meditacija reikalauja praktikos ir kantrybės, jos teikiama nauda gali būti didžiulė. Todėl rekomenduojame pradėti medituoti siekiant pagerinti savo sveikatą ir gyvenimo kokybę.

REKOMENDACIJOS

Norint *pradėti* medituoti, nebūtina skirti daug laiko ar turėti specialiųjų žinių. Pakanka pradėti nuo kelių minučių per dieną ir palaipsniui didinti meditacijos trukmę. Yra daug programėlių ir vaizdo įrašų, kurie gali padėti išmokti meditacijos pagrindų ir padėti palaikyti nuolatinę praktiką. Pradžioje išbandykite kūno stebėjimo praktiką, vizualinę meditaciją ar kita.

Norint įtraukti meditaciją į kasdienį gyvenimą, svarbu rasti tinkamą laiką ir vietą. Tai gali būti ryte, prieš prasidedant dienai, arba vakare, prieš miegą. Svarbiausia yra nuoseklumas ir praktikos palaikymas (Puddicombe, 2017).

Kaip teigia Andy Puddicombe (2017), „Meditacija yra lyg važiavimas dviračiu: kai tik išmoksite, šis įgūdis išliks visam laikui. Ir kuo daugiau praktikuosite, tuo daugiau naudos gausite“.

Kvėpavimo meditacija:

- ♦ Raskite ramią vietą. Pasirinkite vietą, kurioje galite būti netrukdomi bent 10 minučių. Atsisėskite tiesiai, rankas padėkite ant kelių.
- ♦ Sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Užsimerkite ir sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Stebėkite, kaip oras įeina per nosį ir kaip išeina per burną.
- ♦ Leiskite mintims ateiti ir praeiti. Jei pastebite, kad mintys klajoja, švelniai grįžkite prie kvėpavimo stebėjimo, nekritikuodami savęs.
- ♦ Pabaiga. Po 10 minučių lėtai atmerkite akis ir skirkite keletą sekundžių atsipalaiduoti prieš grįždami prie kasdinių darbų.

VIZUALINĖ MEDITACIJA

Atliekant vizualinę meditaciją pasitelkiama vaizduotė, siekiant sukurti ramią ir taikią aplinką. Tai gali padėti atsipalaiduoti ir sumažinti stresą.

Pratimas:

- ♦ Atsisėskite patogiai, užsimerkite ir susitelkite į kvėpavimą.
- ♦ Įsivaizduokite ramų ir malonų vaizdą, pvz., paplūdimį, mišką ar kalnus, kas tik Jus nuramina.
- ♦ Įsivaizduokite detales: garsus, kvapus, pojūčius.
- ♦ Leiskite sau pasinerti į šį vaizdą 5–15 minučių.

Šie paprasti pratimai gali padėti nuraminti protą ir sumažinti kasdienį stresą (Puddicombe, 2017).



SAVIŽUDYBĖS PALIKTI PĖDSAKAI: INTERVIU SU SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖS „ARTIMIEMS“ ATSTOVU MARTINU DUOBINIU

Plačiai žinomas faktas, kad bent 6 asmenys yra paveikiami vienos asmens savižudybės. Tačiau Cerel ir kt. (2018) tyrimas rodo, kad savižudybės paveiktų asmenų skaičius žymiai didesnis. Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktas tyrimas tikina, kad kiekvienu savižudybės atveju paveikiamų žmonių skaičius gali siekti net 135. Savižudybės minėjimas per žinias ir kitus informacijos šaltinius jau paveikia juos stebinčius asmenis, tačiau poveikis yra žymiai stipresnis, kai kalbama apie nusizudžiusiųjų artimuosius. Siekiant skleisti žinių apie savižudybės postvenciją (pagalba, teikiama po savižudybės krizės: atvejo vadybos funkcijos, psichologinės bei psichiatrinės konsultacijos (individualios bei grupinės)), kviečiame paskaityti interviu su savitarpio pagalbos grupės „Artimiems“ organizatoriumi Klaipėdos mieste Martinu Duobiniu.

1. Papasakokite apie save ir savo vykdomas veiklas.

Esu teisininkas, dirbu valstybės tarnautoju. Po darbo, rasdamas laisvo laiko, mielai jį skiriu savanorystei. Su grupe „Artimiems“ ir jos veikla pirmą kartą susidūriau beveik prieš penkerius metus. Savižudybė artimoje aplinkoje paskatino ieškoti panašių patirtį turinčių žmonių. Apie grupę „Artimiems“ buvau girdėjęs, nusprendžiau pabendrauti su panašaus likimo žmonėmis. Dalyvavimas grupėje suteikė galimybę ne tik padėti sau, bet ir kitiems. Grupė veda patys nusizudžiusiųjų artimieji, grupės vedimo principais ir patirtimi pasidalino kiti artimieji. Susipažinęs su grupe maniau, kad joje dalyvausiu kelis mėnesius, tačiau pajautęs, kokia prasminga grupės veikla, nusprendžiau prisidėti prie grupės organizavimo ir suteikti pagalbą kitiems.

2. Papasakokite, kas yra „Artimiems“? Kuo paremta ši grupė? Koks jos tikslas?

Asociacijos „Artimiems“ ištakos yra Vilniuje, Klaipėdoje grupės veikla prasidėjo 2016 m. Grupės veikla paremta savipagalbos principais, t. y. žmogus, prisijungęs prie grupės, dalindamasis savo patirtimi ir klausydamas kitų artimųjų patirčių, lengviau atranda atsakymus rūpimais klausimais. Žmogui, patyrusiam artimojo savižudybę, nėra lengva bendrauti, bet dalyvaudamas grupėje ir girdėdamas kitų žmonių patirtis, tai daryti tampa lengviau. Gali būti, kad žmogus nenori dalintis savo patirtimi, tačiau gali klausytis kitų artimųjų, išgirsta kito asmens patirtis gali padėti suprasti save. Taip artimasis gauna pagalbą. Įprastai grupę sudaro 2–6 žmonės, patyrę artimo žmogaus savižudybę. Šios grupės tikslas – padėti žmogui išgyventi artimojo netektį ir sumažinti savo sielvartą. Artimųjų gedėjimas yra natūralus, jis

lengvesnis, kai apie tai kalbama. Dalyvavimas grupėje yra konfidencialus, viskas, apie ką kalbama grupėje, lieka grupėje. Artimasis grupėje gali dalyvauti tiek laiko, kiek jam to reikia.

3. Kokia veikla vyksta grupėje?

Grupės susitikimai vyksta du kartus per mėnesį. Būtiną pažymėti, kad dalyvavimas grupėje yra nemokamas. Grupėje stengiamės kuo daugiau pabendrauti artimajam rūpimais klausimais. Kartais tylime ir būname su savo mintimis.

4. Grupė „Artimiams“ veikia nemažai Lietuvos miestų: Vilniuje, Kaune, Šiauliuose, Panevėžyje, Baisogaloje, Kupiškyje, Plungėje ir Vilkaviškyje. Kaip ši grupė atkeliavo į Klaipėdą? Ar pastebite, kokių skirtumų grupės veiklose tarp miestų? Jei taip, pasidalinkite, kokių?

Grupės veikla Klaipėdoje prasidėjo vieno iš artimųjų iniciatyva. Grupės veikla vyksta ir kituose miestuose, yra galimybė dalyvauti grupės susitikimuose nuotoliniu būdu. Tokios grupės yra ir kitose šalyse. Artimieji nesiburtų, jei nebūtų akivaizdi to nauda. Skirtumai tarp miestų yra tokie, kad didesniame mieste daugiau žmonių, kurie kreipiasi pagalbos.

5. Žinoma, jog vieno asmens savižudybė paveikia bent 6 jo aplinkos asmenis. Ar savo praktikoje pastebėjote šį fenomeną? Jei taip, kokią pagalbą grupė teikia šiems asmenims?

Vieno asmens savižudybė paveikia visą jo aplinką, t. y. šeimos narius, draugus, pažįstamus, bendradarbius, kaimynus ir kt. Artimųjų grupėje dalyvauja žmonės, susidūrę su savižudybe tiek savo artimoje aplinkoje, tiek tolimesnėje aplinkoje. Savižudybė artimoje ar tolimesnėje aplinkoje kiekvieną paveikia skirtingai. Savižudybė artimoje aplinkoje palieka traumą bent dviem ateinančioms kartoms. Kiekvienas grupės dalyvis iš-

gyvena gedulą, į grupę prisijungia asmenys, būdami skirtingose gedulo stadijose. Grupės dalyviai padeda vieni kitiems gedėti, dalindamiesi savo patirtimi padeda vieni kitiems lengviau eiti per gedėjimą. Daug lengviau eiti, kai eidamas gali į kažką įsikibti. Artimieji būtent tai ir daro, padeda vieni kitiems.

6. Darbas su nusižudžiusiųjų artimaisiais yra atsakingas ir sudėtingas. Pasidalinkite, su kokiais iššūkiais susiduriate vesdamas grupę „Artimiams“ Klaipėdoje?

Būnant nusižudžiusiojo artimuoju yra lengviau bendrauti su kitais nusižudžiusiųjų artimaisiais. Veikla šioje organizacijoje paremta savanorystės principu, dalyvaudami jos veikloje siekiame apsaugoti vieni kitus nuo negatyvo. Nors jo netrūksta, tačiau čia susirenkame ieškoti pavyzdžių, kurie suteikia pozityvo. Išmokstame priimti gedulą tokį, koks jis yra. Jei artimojo situacija tikrai sudėtinga, jį paraginame ieškoti pagalbos pas specialistą, padedame jį susirasti. Šiuo atveju labai padeda Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, kuriame ir vyksta grupės susitikimai.

Žmogui rūpintis savo psichikos sveikata yra būtina. Kai žmogus kreipiasi į „Artimiams“ grupę, jis žengia žingsnį link pagalbos sau. Po kelių susitikimų žmogus pajaučia dalyvavimo artimųjų grupėje naudą arba nusprendžia rinktis kitas pagalbos priemones. Dalyvaujant grupėje nebus pateikta instrukcija, ką daryti, atėjęs į grupę asmuo dirba su savimi, žiūri į kitus ir bando ieškoti sau tinkamo kelio.

7. Nusižudžiusiųjų artimieji ir asmenys, paveikti įvykusios savižudybės, dažnai dvejoja, ar kreiptis pagalbos dėl patiriamų išgyvenimų. Su kokiomis nuostatomis, baimėmis ar nuomonėmis esate susidūrę vesdamas grupę „Artimiams“, kurios gali paveikti asmenų norą gauti sau reikalingos pagalbos?

Pateiksiu savo pavyzdį: po artimojo savižudybės pra-



dėjau dėti dėlionę, kaip toliau turėsiu gyventi. Žinojau, kad šios traumos padariniai patys nesusitvarkys. Supratau, kad reikia su tuo dirbti, tačiau ką daryti, neįsivaizdavau. Nieko nelaukdamas kreipiausi į grupę „Artimiams“, nusprendžiau dalyvauti keliuose susitikimuose. Tuo metu galvojau, kaip greičiau viską išgyventi ir pamiršti. Į grupę atėjau stiprus ir pasitikintis savimi, tačiau kitų grupės dalyvių patirtys nuleido mane ant žemės. Po susitikimo supratau, kad nieko nebus, kad stiprybė yra visai negebėjimas pamiršti, o tai išgyventi. Taigi mus dažniausiai gąsdina pats gedėjimas, kuris neišvengiamas ir kurį turi priimti.

8. Ar galite trumpai pasidalinti, kaip vyksta grupės susitikimai? Kokie jų formatai, preliminarai eiga?

Susitikimai vyksta, jei ateina bent du dalyviai. Bendravimas vyksta gyvai, tačiau gali vykti ir nuotoliniu būdu. Kai kreipiasi naujas žmogus, jam nurodomas laikas, kada numatytas artimiausias grupės susitikimas. Jei žmogui nedrąsu, jam pasiūloma susitikti prieš grupės susitikimą, kad būtų galima jam plačiau papasakoti apie grupę. Dalyvaujant pirmą kartą mes susipažįstame, su nauju dalyviu pasidaliname patirtimi, jei naujas dalyvis jaučia, kad gali kalbėti, tada jis pasidalina savo patirtimi. Susitikimų metu dažniausiai aptarinėjama gedulo būtis ir jo iššūkiai.

9. Kas paskatino Jus tapti grupės „Artimiams“ vedėju Klaipėdoje?

Kai prisijungiau prie grupės, mačiau kitų artimųjų atsidavimą šiai veiklai. Dalyvaudamas grupėje gali padėti kitiems žmonėms, ši veikla yra prasminga. Tai ir paskatino vesti šią grupę. Grupės gyvavimas priklauso nuo pačių artimųjų.

jų, norėtusi, kad kuo daugiau žmonių galėtų pasinaudoti grupės teikiama nauda.

10. Kadangi vedate grupes nusižudžiusiųjų artimiesiems, kokių patarimų galėtumėte duoti asmeniui, šiuo metu išgyvenančiam tokio pobūdžio netektį?

Žmogus, patyręs artimojo savižudybę, išgyvena nepamatuojamą skausmą. Tai yra sužalojimas, kuriam užgyti reikia laiko. Nėra tokios pirmosios pagalbos vaistinė, iš kurios gali pasiimti sužalojimui sutvarkyti būtiną priemonę. Jei žmogui lūžta pirštas, jis negalės šio piršto valdyti bent dvi savaites. O mes kalbame apie traumą, kuri keičia visą žmogaus gyvenimą, atitinkamai šiam skausmui numalšinti reikalingas laikas ir tinkamos priemonės. Patarčiau žmogui ieškoti savyje jėgų, jei tai nepavyksta, tada kreiptis į specialistus. Jei atrodo, kad po artimojo savižudybės esate vienas (-a), kad nėra su kuo apie tai pasikalbėti, žinokite, kad yra grupė, kurioje nesijausitė vienišas.

11. Šis interviu prieinamas įvairiems asmenims: netekusiems artimo žmogaus, dirbantiems šioje srityje ir visiems kitiems, kuriems ši tema tiesiog įdomi. Ko galėtumėte palinkėti šį interviu skaitantiems asmenims?

Asmeniui, netekusiam artimo žmogaus, reikalingi žodžiai, kuriuos gali ištarti šalia esantis žmogus. Linkiu, kad šie žodžiai nepasimestų.

Širdingai dėkojame Martinui už sutikimą atsakyti į klausimus apie grupės veiklą. Tikimės, jog šiame interviu atrasite ne tik informaciją apie grupės veiklą, tačiau viltį ir užtikrinimą, kad neprivalote visko išbūti vieni.

The background of the slide is a soft-focus photograph of autumn-themed items. In the foreground, there is a white ceramic bowl filled with a light-colored soup, resting on a thick, grey, knitted scarf. To the left of the bowl, there are several autumn leaves in shades of orange, red, and yellow, along with a small cluster of red berries. The background is a blurred view of a green landscape, possibly a field or forest, with more autumn leaves visible in the upper right corner.

RENGINIŲ KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“





Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 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

