

NAUJIENLAIŠKIS

LAPKRITIS NR. 81



Klaipėda



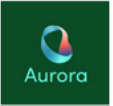
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Lapkritis – tai metas, kai dienos tampa vis trumpesnės, o laikas su savimi ir kitais įgauna vis didesnę prasmę. Šį mėnesį kviesime pažvelgti į gilesnes temas – nuo emocijų, kurias dažnai slepiame po tvirtu išoriniu pavidalu, iki sveikatos – tiek fizinės, tiek psichinės – svarbos. Pasvarstysime, kaip tinkamai rūpintis savimi kasdienybėje, aptarsime burnos ertmės sveikatą, mitybos svarbą sergant cukriniu diabetu ir kitas svarbias temas.



ĮVYKO PROJEKTO „AURORA“ PARTNERIŲ SUSITIKIMAS

Funded by
the European Union



Spalio 9–10 d. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Emanuelio Levino centre įvyko ES „Horizon“ programos tarptautinio projekto „Holistinis klimato kaitos, aplinkos streso veiksnių ir epidemiologinių modelių Borealiniame regione supratimas – AURORA“ (angl. A Holistic Understanding of Climate Change, Environmental Stressors, and Epidemiological Patterns in the Boreal Region) pirmasis partnerių susitikimas.

Šio susitikimo tikslas – susipažinti ir užmegzti ryšius su 26-ųjų projekto partnerių konsorciumą sudarančių organizacijų atstovais. Projektą įgyvendins IT įmonės, privataus sektoriaus atstovai, akademinė bendruomenė ir savivaldybių administracijos iš Graikijos, Lietuvos, Latvijos, Estijos, Suomijos, Vokietijos, Švedijos, Kipro, Vokietijos, Rumunijos ir Šveicarijos. Projekto koordinatorių – programinės įrangos įmonė EXUS (Graikija).

Projekto tikslas – prisidėti prie klimato kaitos sukeltų iššūkių sprendimo pasitelkiant inovatyvius metodus (dirbtinį intelektą) ir prognozuojant klimato kaitos ir aplinkos poveikį bei įtaką visuomenės sveikatai. Projekto metu bus sukurtas simuliacijos modelis, galintis identifikuoti riziką, susijusią su Baltijos šalių klimato ir geografijos pokyčiais, ir klimato kaitai įtaką darančiais sveikatos, gerovės, socialiniais bei ekonominiais veiksniais. Rizikai įvertinti bus pasitelkiama patikima dirbtinio intelekto sistema, galinti generuoti išankstinius įspėjimus ir rekomenduojamus atsakymus, kad būtų sukurta tvirta sprendimų priėmimo sistema, skirta įvertinti klimato kaitos poveikį sveikatai. Sukurtas klimato kaitos rizikos modelis bus išbandytas šiuose demonstraciniuose miestuose: Vilniuje, Poryje, Rygoje, Taline ir Tampereje. Projekto pabaigoje numatyta išbandyti ir patobulintą modelį pakartoti ir įdiegti Klaipėdoje, Joniškėje ir Jūrmaloje.

Projekte daugiausia dėmesio bus skiriama šioms pagrindinėms sritims: a) klimato veiksnių

stebėjimas; b) klimato ir epidemiologinių modelių kūrimas; c) prognozių generavimas naudojant modeliuotus scenarijus; d) Baltijos šalių klimato ir geografijos rizikos ir pažeidžiamumo, taip pat sveikatos, gerovės ir socialinių bei ekonominių veiksnių nustatymas; e) dirbtinio intelekto (DI) naudojimas išankstiniam įspėjimui ir f) gamtos sprendimų ir priemonių rekomendacijos. Projekto naujoviški rezultatai skirti įgalinti politikos formuotojus, sveikatos priežiūros specialistus ir vietos valdžios institucijas didinti miestų atsparumą, apsaugoti visuomenės sveikatos sistemas ir kurti veiksmingesnes pritaikymo prie klimato kaitos strategijas.

Laukiami projekto rezultatai – efektyvesnis ir veiksmingesnis sveikatos priežiūros sistemos funkcionavimas ir geresnė visuomenės sveikata, kuri bus pasiekta perėmus ir įdiegus Europos Sąjungos valstybių taikomus gerosios praktikos modelius. Taip pat tikimasi geresnės ir darnesnės pirminės ir visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų integracijos diegiant sveikatos stiprinimo intervencijas.

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis („AURORA“ pagal dotacijos sutartį Nr. 101157643). Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar paramą suteikiančios institucijos požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei paramą suteikianti institucija negali būti laikoma už juos atsakinga.

VYRAI – MŪRAI IR UŽSLĖPTOS EMOCIJOS

Lapkričio 19 diena – Tarptautinė vyrų diena. Kodėl ją svarbu minėti ir kodėl turėtumėme atkreipti dėmesį į vyrus? Remiantis Higienos instituto 2018–2023 metų duomenimis, Klaipėdos mieste vyrai, lyginant su moterimis, nusižudo žymiai dažniau ir daugiau. Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad seniai nebegyvename nuostatomis, kad vyrai negali verksti, kad turi būti tvirtos šeimos galvos, ir net primiršome dainas, kad „vyrams visai nebaisu, jei jų veidus papuoš randai“, rūpestį kelianti statistika nemažėja. Kyla natūralūs klausimai: kodėl vyrai žudosi dažniau? Kodėl nesinaudojama pagalbos galimybėmis? Kodėl vyrai bijo kalbėti apie problemas?

DIDYSIS KLAUSIMAS „KODĖL?“

Vyrai dažniau nei moterys pasirenka savižudybę, o šios tendencijos priežastys yra įvairialypės ir reikalauja plataus požiūrio.

Biologiniai veiksniai – didesnis testosterono lygis – gali būti susiję su padidėjusia rizika impulsyviems veiksams, įskaitant savižudybę. Nors šie veiksniai yra plačiai aptarinėjami mokslinėje literatūroje, reikia atlikti daugiau tyrimų, kad būtų galima visiškai suprasti sudėtingus veiksnius, lemiančius lytinius skirtumus savižudybių dažnumo atžvilgiu.

Pastebėta, kad ekonominiai sunkumai turi sąsają su mintimis apie savižudybę. Lietuvoje atliktas mokslinis tyrimas parodo, kad vyrų mintys apie savižudybę galimai susijusios su asmeninės finansinės padėties subjektyviu vertinimu (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras, 2019). Neapsiribojama tik finansiniais sunkumais, įvardijami įvairūs įvykiai, kurie susiję su „vyriškumo“ praradimu: skyrybos, seksualinės problemos, lyčių vaidmenų pasikeitimas ir kiti įvykiai (Skruibis, Grigienė, 2022). Tęsiant vyriškumo temą minima, kad vyrai dažniau renkasi labiau smurtinius ir žiauresnius savižudybės metodus, kurie dažniau baigiasi mirtimi. Manoma, kad šis pasirinkimas taip pat galimai susijęs su „vyriškumo“ įrodymu (Skruibis, Grigienė, 2022; Mankowski, Smith, 2016).

Po dauguma šių aspektų slypi iškreiptas „vyriškumo“ suvokimas, kuris pripildytas pasenusių nuostatų bei sau taikomų ribojimų. Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad vyrai dažniau linkę slopinti neigiamas emocijas ir

vengti kreiptis pagalbos dėl psichologinių problemų ir išgyvenamų sunkumų. Dažnai tai lemia požiūris, kad vyrai negali būti silpni, turi būti nepajudinami ir mąstyti šaltu protu.

VYRAS: MŪRO SIENA AR ŽMOGUS?

Skruibis ir Grigienė (2022) dalinasi, kad Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centro psichologai atliko tyrimą, kuriame apklausė įvairaus amžiaus vyrus apie tai, kaip jie supranta vyriškumą savižudybių kontekste. Tyrimas atskleidė, kad dažniausiai pasitaikantys atsakymai tarp vyrų, turinčių minčių apie savižudybę, susiję su emocijų valdymu, slopinimu ir kylančių jausmų slėpimu. Taigi, kas tas „vyriškumas“?

Mankowski ir Smith (2016) teigia, kad vyriškumas apibrėžiamas kaip identitetas, kuriam yra priskirtas socialinis vaidmuo. Kalbama, jog socializuojant berniukus ir vyrus pabrėžiama ir skatinama neigti arba vengti visko, kas stereotipiškai būtų manoma kaip „moteriška“, patariama būti agresyviems, atsiriboti emociškai ir fiziškai nuo kitų vyrų. Akcentuojamas polinkis į sėkmę, konkurenciją bei galią. Tyrimai teigia, kad toks rigidiškas vyriškumo suvokimas gali neigiamai atsiliiepti emociinei sveikatai: gali susiformuoti depresija, naudojami prasti įveikos būdai, nepriimama pagalba bei žudomasi. Tarpasmeniniu lygmeniu gali kilti smurtas, sveikatai nepalankūs įpročiai – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, mažas fizinio aktyvumo lygis ir kita.

Nepamirštama įvardinti, kad didžiausia vertybė vyriškumo kontekste yra racionalumas ir gebėjimas mąs-





tyti „išjungus“ emocijas (Mankowski, Smith, 2016). Tačiau tai skamba nelabai žmogiškai. Emocijų išjungti tiesiog neįmanoma, tačiau įmanoma jas nuslopinti. Vienas iš tokių būdų – tai psichoaktyviųjų medžiagų – narkotikų ir alkoholio – vartojimas, kuris labai prisideda prie vyrų savižudybių atvejų.

Žalingas vartojimas dažnai siejamas su prastais problemų ir emocijų įveikos įgūdžiais bei kitomis psichikos sveikatos problemomis. Toks vartojimas dvigubai dažniau pasireiškia vyrams nei moterims (Mankowski, Smith, 2016). Mazulytės-Rasytinės, Grigienės ir Gailienės (2023) tyrimas nurodo, jog vyrai alkoholį vartoja sudėtingiems jausmams ir mintims slopinti. Tyrime žalingas alkoholio vartojimas buvo nustatytas kaip vienas iš pagrindinių rizikos veiksnių savižudybės rizikai. Alkoholis prisideda prie savižudybės įvykio, skatindamas atsiribojimą ir impulsyvumą (Pompili ir kt., 2010).

KAIP PADĖTI?

Amerikos psichologų asociacija pabrėžia, kad dirbant ir bendraujant su vyrais svarbu atpažinti ir žinoti neigiamus perdėto vyriškumo padarinius: priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų, savižudybės riziką bei vyrų tendenciją nepriimti pagalbos, jos neieškoti ir tikėti, kad viską gali įveikti patys. Taip pat skatinama atpažinti ir mažinti vyrų agresiją ir polinkį į smurtą; svarbu skatinti vyrus atsisąjūti į savo sveikatą ir proaktyviai ją saugoti. Pabrėžiamas ir pozityvus vyriškumas: „*Tai, kas kareivį gali išgelbėti karo lauke, gali sugriauti romantišnius arba šeiminius santykius namuose*“. Pripažinus, kad vyriškas tvirtumas momentais yra svarbus norint išgyventi sudėtingas situacijas, tačiau jis neturi tapti savo vertės matu (Pappas, 2019).

Patiriant nemalonias emocijas ar mintis, išgyvenant sudėtingą laikotarpį, galima sekti šiomis gairėmis siekiant pagerinti psichikos sveikatą:

1. Atpažinti ir priimti savo emocijas kaip natūralias ir sveikas. Mes, žmonės, nejaučiame tiesiog nemokame, tai užkoduota mūsų organizme ir

nervų sistemoje. Mitai apie neverkiančius berniukus yra seniai užmiršti ir šiuo metu skatinamas žmonių neskirstymas pagal lytis. Verkti, liūdėti, pykti ir jausti gali visi žmonės, nepaisant jų lyties.

2. Atpažinti simptomus. Kai sunku suvokti, kas vyksta mūsų vidiniame emocijų pasaulyje, galime atsisąjūti į fizinį kūną. Pastebėkite, ar nesusitriko miegas, apetitas, ar neatsirado irzlumas.
3. Išrašyti savo mintis. Rašymas yra puiki terapinė priemonė, kuri nereikalauja dalintis savo mintimis su kitu žmogumi. Rašymas yra veiksmingas savo procesu, o ne rezultatu. Daugiau apie rašymo naudą psichikos sveikatai gerinti galite rasti visuomenės sveikatos biuro straipsnyje

Nuoroda - čia

4. Turėti savo palaikymo ratą. Niekada neprivalome visko išbūti vieni. Pravartu pabandyti identifikuoti, kas Jūsų aplinkoje gali Jus išklausyti ir būti šalia.
5. Sumažinti sveikatai nepalankius įveikos būdus – rūkymą, alkoholio vartojimą, nesaugius lytinius santykius, lošimą ir kt.
6. Kreiptis profesionalios pagalbos. (Cleveland Clinic, 2024).

Lietuvoje viena žinomiausių grupių vyrams yra „Gentys“. „Gentys“ save apibūdina kaip erdvę, skirtą vyrų asmeniniam augimui, tarpusavio palaikymui ir bendruomeniškumui. Grupė siūlo įvairius grupių ir renginių formatus, pritaikytus skirtingiems poreikiams – nuo trumpų intensyvių programų iki ilgalaikių asmeninio augimo grupių. Kviečiame pasidomėti apie grupės „Gentys“ veiklą, dalyvavimo sąlygas:

Daugiau informacijos čia

Tikimės, jog perskačius straipsnį kils mažiau abejonių kreiptis reikiamos pagalbos ir padėti sau. Sukurkime saugią erdvę vyrams, kurioje jie galėtų būti atviri, laisvai jaustis ir priimti savo emocijas.



KOKIAS BURNOS ERTMĖS PRIEŽIŪROS PRIEMONES RINKTIS ŽMONĖMS, NEGALINTIEMS NAUDOTI DANTŲ PASTOS SU FLUORIDU

Tikriausiai ne kartą esate girdėję, kad geriausia rinktis dantų pastą su fluoridais maksimaliai dantų apsaugai užtikrinti. Dantų pasta turi atlikti dvi pagrindines funkcijas. Pirmoji – padėti nuvalyti apnašą nuo dantų paviršiaus. Antroji funkcija – prisotinti danties paviršių ir seiles mineralais, kurie dalyvauja dantų emalio remineralizacijoje.

Kas yra remineralizacija ir kam ji reikalinga?

Kiekvieną kartą mums pavalgius ar atsigėrus kavos, arbatos su cukrumi, sulčių, vandens su citrina, gazuoto vandens ar kitokio gėrimo (išskyrus paprastą vandenį), mūsų burnos terpės rūgštingumas iš neutralaus pasikeičia į rūgštinį. Kai burnos ertmėje pH nukrenta žemiau 5,5, prasideda emalio demineralizacijos procesas. Tai procesas, kurio metu dantų emalis netenka mineralų. Šio proceso metu, paprastai tariant, emalis plonėja. Po maisto ar gėrimo, praskalavus burną vandeniu, per 30–40 minučių burnos terpės pH atsistato iki beveik neutralaus – tokio, kuriame prasideda emalio remineralizacijos procesai. Būtent emalio remineralizacijos metu mineralai, esantys mūsų seilėse, grįžta atgal į danties emalį ir užpildo rūgšties atakos metu prarastų mineralų vietą. Šie procesai vyksta visą žmo-

gaus gyvenimą, po kelis kartus per dieną, tol, kol turime bent vieną savo dantį burnoje.

Kaip šiame procese dalyvauja fluoridas?

Dantų pastoje esantis fluoridas, taisyklingai valantis dantis, prisotina seiles ir dalyvauja dantų remineralizacijos procese kaip vienas iš mineralų, kuris užpildo prarastų mineralų vietą ir padeda išlaikyti danties emalį sveiką.

Ar yra žmonių, kurie negali naudoti dantų pastos su fluoridais?

Taip, yra žmonių, kurie yra alergiški arba jautresni fluoridui. Vienas iš jautrumo fluoridui požymių yra atsiradęs bėrimas aplink burnos ertmę. Toks bėrimas dar vadinamas perioraliniu dermatitu. Perioralinio dermatito atsiradimui įtakos turėti gali ir kitos

dantų pastoje randamos medžiagos – SLS (sodium lauryl sulfatas) ir SLES (sodium laureth sulfate), bet jei šių medžiagų dantų pastoje nėra, galime įtarti, kad perioralinį dermatitą išprovokuoja dantų pastoje esantis fluoridas.

Kokias tuomet burnos ertmės priežiūros priemones rinktis, kad dantys būtų apsaugoti?

Jei negalite rinktis dantų pastos ir skalavimo skysčių su fluoridais, tuomet rekomenduojame rinktis burnos ertmės priežiūros priemones, kuriose vietoje fluorido būtų hidroksiapatitas ir ksilitolis. Hidroksiapatitas dalyvauja dantų emalio remineralizacijoje, o ksilitolis padeda greičiau atstatyti burnos terpės rūgštingumą, mažina ėduonies atsiradimo riziką.

LAPKRIČIO 14 DIENĄ YRA MINIMA PASAULINĖ CUKRINIO DIABETO DIENA

Lapkričio 14 dieną minima Pasaulinė cukrinio diabeto diena. Sergamumas cukriniu diabetu didėja įvairiose šalyse. Prie ligos plitimo ypač prisideda vis didėjantis nutukimas ir netinkami šiuolaikinės visuomenės gyvenimo įpročiai.

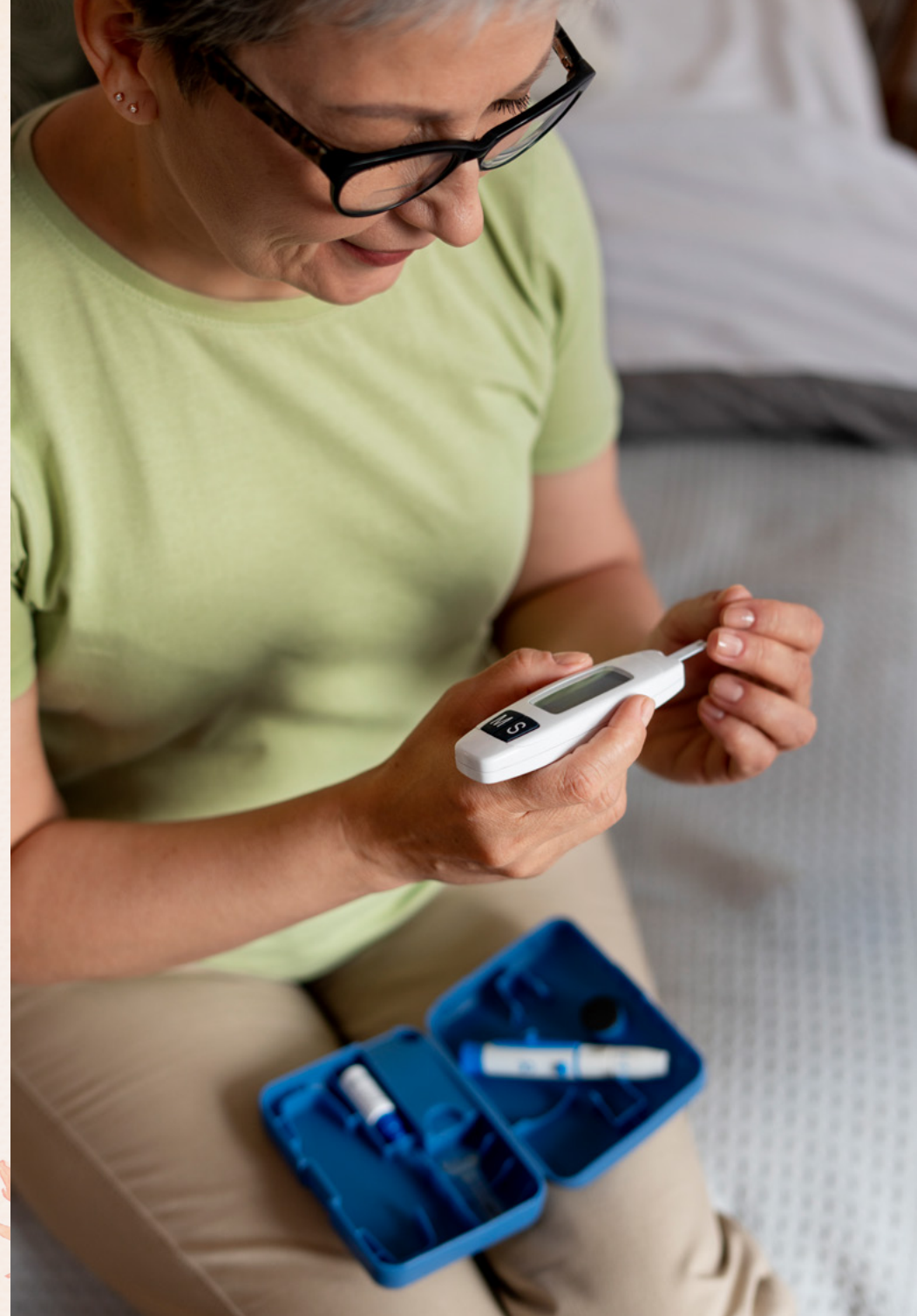
Cukrinis diabetas – tai įvairių paveldimų ir įgytų priežasčių sukeltas medžiagų apykaitos sutrikimas, lėtinė liga, kuria sergant dėl insulino gamybos, sekrecijos ir jo poveikio pokyčių (žmogaus audinių atsparumo insulinui) arba dėl abiejų priežasčių sutrinka visa medžiagų apykaita (angliavandenių, baltymų, riebalų), atsiranda lėtinė hiperglikemija ir daugelio organų (ypač akių, inkstų, nervų, širdies ir kraujagyslių) ilgalaikis pažeidimas.

Sergantiems cukriniu diabetu šalia medikamentinio gydymo rekomenduojama laikytis tų pačių sveikatai palankios mitybos įpročių kaip ir sveikiems žmonėms. Renkantis maisto produktus rekomenduojama vadovautis maisto pasirinkimo piramide, gerti pakankamai vandens, nepersivalgyti, laikytis mitybos režimo.

Mitybos piramidės apačioje esančių produktų reikėtų vartoti daugiausiai, o piramidės viršūnėje esančių produktų vartojimą riboti. Mitybos piramidės pagrindas – įvairios kruopos, rupi duona, ankštiniai produktai, makaronai (geriau rinktis viso grūdo), bulvės, rupūs miltai ir vaisiai bei daržovės. Vaisių ir daržovių per parą reikėtų suvartoti apie 400 g. Šviežioje daržovėse (salotose, kopūstuose, agurkuose, pomidoruose ir kt.) yra nedaug

angliavandenių ir gausu skaidulų, todėl daržovės beveik nedidina gliukozės kiekio kraujyje. Sergantiems cukriniu diabetu, kaip ir sveikiems žmonėms, leidžiama suvalgyti šiek tiek cukraus ir jo turinčių produktų, bet jų vartoti mažais kiekiais. Sveikatai palankios mitybos mokymo tikslas yra išmokyti valgyti saikingai, rinktis sveikatai palankesnius produktus, riboti saldžių ir riebių patiekalų vartojimą. Saldumynus geriau valgyti po valgio, nes maiste esantis cukrus virškinamas lėčiau ir ne taip veikia glikemijos lygį.

Sergantiems ir turintiems didesnę riziką sirgti cukriniu diabetu teikiamos sveikos gyvensenos rekomendacijos, t. y. mažinti suvartojamų kalorijų kiekį, būti fiziškai aktyviems. Taip pat labai svarbu mokėti atpažinti angliavandenių turinčius maisto produktus, jie kelia gliukozės kiekį kraujyje. Geriausia rinktis tokius angliavandenius, kuriuos organizmas pasisavina lėčiau, tai būtų grūdai, ankštinės daržovės, iš vaisių – mandarinai, obuoliai, greipfrutai. Angliavandenių pasisavinimą lėtina skaidulos, todėl labai svarbu, kad jų netrūktų. Iš pirmo žvilgsnio angliavandenių ir kalorijų skaičiavimas dažnai atrodo sudėtingai ir sunku suprasti, kokia porcija yra tinkama. Tada galima pasitelkti lėkštės arba delno metodą.





Porcijos dydžiui nustatyti galima panaudoti savo delną.

- ♦ Sauja – viena porcija daržovių (1 stiklinė).
- ♦ Sugniaužtas kumštis – viena porcija angliavandenių, košės (1 stiklinė) ar vidutinio dydžio vaisius.
- ♦ Delnas be pirštų – viena porcija baltymų, tai yra mėsos ar žuvies (mėsos ar žuvies gabalėlio storis turėtų būti kaip mažojo rankos pirštelio).
- ♦ 2 pirštai – viena porcija sūrio (30 g).
- ♦ Nykštys – viena porcija neriebaus, be pridėtinio cukraus mėgstamo padažo.
- ♦ Nykščio galas – viena porcija sviesto, nerafinuoto aliejaus (1 valgomas šaukštas).

Lėkštės porcijos metodas (sukurtas 1987 m.) gali padėti reguliuoti maisto turinį lėkštėje (naudojama vidutinio dydžio lėkštė, apie 20 cm skersmens).

- ♦ Pusė lėkštės turėtų būti užpildyta daržovių (bet kokių – žalių ar virtų), daržovių į lėkštę dedame pirmiausia.
- ♦ Ketvirtį lėkštės užima baltyminis maistas (žuvis, mėsa).
- ♦ Ketvirtis lėkštės skiriama krakmolingiems produktams (bulvės, kruopos, makaronai ir pagal metodą priskiriama duona).
- ♦ Kad mityba būtų visavertė, galima pridėti porciją pieno ir vaisių.

Naudinga prisiminti:

- ♦ Jei labai norisi valgyti, o valgymo laikas dar neatėjo, alkį galima malšinti nekrakmolingomis daržovėmis (agurkais, kopūstais be aliejaus). Daržovės gali būti šviežios ar virtos garuose, kiekis neribojamas.
- ♦ Svarbu atsiminti, kad sotumo jausmas pajaučiamas po 30–40 min. nuo valgymo

pradžios, todėl rekomenduojama valgyti lėtai, gerai sukramtant maistą ir iškart nustoti valgyti pajutus sotumo jausmą.

- ♦ Stengtis nevalgyti prie ekranų, t. y. nevalgyti žiūrint televizorių, naršant telefone ar planšetėje, nes tada tampa sudėtinga kontroliuoti suvalgomo maisto kiekį.
- ♦ Nesilankyti maisto prekių parduotuvėje, kai yra jaučiamas alkis, nes tada atsiranda rizika prisipirkti nereikalingų, sveikatai nepalankių maisto produktų.
- ♦ Renkantis maisto produktus ypač atidžiai skaityti maisto produktų etiketes parduotuvėje (maisto produktų sudėtį ir kcal).
- ♦ Tyrimais įrodyta Viduržemio jūros dietos nauda segantiems cukriniu diabetu. Šioje dietoje vyrauja augalinis maistas (daržovės, vaisiai, ankštiniai, riešutai ir sėklos, visadaliai grūdai, žuvis ir jūros gėrybės, alyvuogių aliejus yra pagrindinis riebalų šaltinis, mažas kiekis raudonos mėsos, paukštienos, labai retai naudojamas koncentruotas cukrus arba medus).
- ♦ Fizinė veikla – tai viena iš prevencinių priemonių sergantiems lėtinėmis ligomis ir didelė nauda sergantiems cukriniu diabetu. Mažėjant fiziniam aktyvumui, daugėja nutukusių asmenų. Kasdien reikėtų skirti laiko fizinei veiklai, pvz., nueiti 10 000 žingsnių per dieną, arba kitai patinkančiai fizinei veiklai.

Apibendrinant galima teigti, kad sveikatai palankios mitybos įpročių formavimas yra ilgalaikis procesas, kuris suteikia galimybę žmogui kontroliuoti ligos eigą, gerinti gyvenimo kokybę. Svarbiausia pokyčius pradėti daryti drąsiai ir iškart.

LAPKRIČIO 16 D. – TARPTAUTINĖ TOLERANCIJOS DIENA

Kasmet lapkričio 16 dieną visame pasaulyje minima Tarptautinė tolerancijos diena. Šią dieną pagal UNESCO 1995 metų sprendimą skatinama atkreipti dėmesį į skirtingų nuomonių, tautybių, kultūrų ir tikėjimų žmonių toleranciją. Lietuvoje ši diena minima nuo 2013 metų – organizuojami įvairūs renginiai, skirti skatinti toleranciją, kultūrų pažinimą ir tarpusavio supratimą. Lietuvoje Tarptautinės tolerancijos dienos proga ypač skatinama atkreipti dėmesį į kultūrų įvairovę. Mūsų šalyje gyvena per 150 tautybių atstovų, tad raginama pažinti jų savitumą ir tokiu būdu auginti visuomenės pagarbą įvairovei, kuri praturtina pačią visuomenę.

Tolerancija – tai pagarba kitų žmonių įsitikinimams, nuomonėms ir gyvenimo būdai. Ji padeda sukurti stipresnę bendruomenę, skatina dialogą bei mažina konfliktus. Tačiau šiuolaikinėje visuomenėje, pasižyminčioje didele įvairove, tolerancijos iššūkiai tampa vis aktualesni. Socialiniai tinklai, nors ir skatina bendravimą, taip pat gali kurstyti neapykantą ir skleisti dezinformaciją, stiprindami stereotipus. Globalizacija, nors ir suartina kultūras, taip pat gali sukelti konfliktus dėl skirtingų vertybių ir gyvenimo būdo. Diskriminacija dėl lyties, rasės, religijos, seksualinės orientacijos ar kitų požymių tebėra aktuali problema, neleidžianti visiems jaustis lygiaverčiais visuomenės nariais.

Kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie tolerantiškesnės visuomenės kūrimo. Mokykimės apie kitas kultūras, kovokime su stereotipais – stenkimės neteisti žmonių pagal jų išvaizdą ar kilmę. Būkime atviri naujoms patirtims, išbandykime naujus dalykus ir būkime imlūs kitų idėjoms. Ir, galiausiai, būkime empatiški ir paskirkime laiko savanorystės veiklai – padėkime tiems, kuriems reikia pagalbos, ir parodykime, kad rūpinamės kitais.

Dažnai klaidingai manoma, kad tolerancija yra silpnumo ženklas. Tačiau iš tiesų tai – stiprybės ir brandos išraiška. Kaip yra sakęs Dalai Lama, „Užuojauta ir tolerancija yra ne silpnumo, o didelės stiprybės ženklas.“ Tad būkime stiprūs ir tolerantiški!



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 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

