



Kristina Petrauskė: istorija nelinkusi kartotis

Tūkstančiai žmonių seka jūsų istorijos pasakojimus socialiniuose tinkluose. Tapote savotišku tiltu tarp akademinės istorijos ir plačiosios visuomenės...

- Džiaugiuosi sulauktu dėmesiu, tačiau turiu pripažinti, kad šis populiarumas veikiausiai atsirado ne dėl mano asmeninių savybių, o dėl to, kad kol kas tuo užsiimu vienintelė. Lietuvoje trūksta kokybiško edukacinio turinio, ypač istorijos tematika.

O kokią naudą matau pati? Visų pirma man tai nepaprastai įdomu. Kaip ir dirbant muziejuje, vienas pagrindinių mano tikslų - paimti sudėtingus archeologų, istorikų mokslinius tyrimus ir juos „išversti“ į kiekvienam suprantamą kalbą. Socialiniai tinklai puikiai atitinka mano kasdienio darbo esmę. Be to, tokia veikla nuolat skatina domėtis

“

DŽIAUGIUOSI SULAUKTU DĖMESIU, TAČIAU TURIU PRIPAŽINTI, KAD ŠIS POPULIARUMAS VEIKIAUSIAI ATSIKADO NE DĖL MANO ASMENINIŲ SAVYBIŲ, O DĖL TO, KAD KOL KAS TUO UŽSIIMU VIENINTELĖ. LIETUVOJE TRŪKSTA KOKYBIŠKO EDUKACINIO TURINIO, YPAČ ISTORIJS TEMATIKA.

mokslo naujovėmis, plėsti akiratį, daugiau skaityti. Taigi čia susipina ir savišvieta, ir galimybė žiniomis dalintis su tais, kurie taip pat trokšta pažinti daugiau.

- *Ar šiuolaikiniam jaunimui įdomi istorija? Kaip jie reaguoja į jūsų pateikiamą istorinį turinį?*

- Dažnai sulaukiu komentarų, kuriuos priimu kaip komplimentą: „jeigu mus taip būtų mokę mokykloje, istorija tikrai būtų buvusi įdomi“. Norėčiau iškart pabrėžti, kad mokykloje taip dėstyti praktiškai neįmanoma - turime tokią švietimo sistemą, kokią turime. Vis dėlto pažįstu nemažai istorijos mokytojų, kurie net ir sudėtingomis sąlygomis sugeba perteikti istoriją įdomiai, sužadinti mokinių smalsumą.

Labiausiai jaunimą domina turinys, kurį galima sugretinti su šiandienos realijomis, vadinamosios „razinkos“, smagūs faktai, tai, kas sugriauna nusistovėju-

Istorija nėra vien tik faktų rinkinys vadovėliuose - ji gyva mūsų šventėse, tradicijose ir kasdienybėje. Apie šv. Velykų papročius ir praeities pamokas kalbamės su istorike, muziejininke ir rašytoja Kristina Petrauske, kurios istoriniai pasakojimai socialiniuose tinkluose šiandien tapo vienu ryškiausių edukacinių projektų Lietuvoje.

sius, vadovėliuose pateikiamus stereotipus.

- *O kas labiausiai domina jus pačią?*

- Man itin artima tema - XVI a. antros pusės ir XVII a. LDK istorija. Turime savo „aukso amžių“ - XVI a., Žygimanto Augusto, Barboros Radvilaitės laikus, apie kuriuos daug kalbama ir rašoma. Taip pat daug dėmesio sulaukia XVIII a. Švietimo epocha. Tačiau tarp šių periodų - beveik tuštuma. Apie Vazų dinastijos epochą kalbama itin mažai.

Šiuo laikotarpiu susidomėjau skaitydama vieną mėgstamiausių knygų - „Trys muškietininkai“. Visada buvo nepaprastai įdomu, kaip realiai atrodė XVII a. gyvenimas.

- *Tikriausiai neatsitiktinai ką tik išleistoje jūsų knygoje „Slainimo raganos“: veiksmas vyksta būtent septynioliktame amžiuje?*

- Taip, toks pasirinkimas buvo natūralus. Tiesa, veikiausiai šis laikotarpis pats mane pasirinko, kai akis užkliuvo už įdomios kerėjimo bylos, kurioje susipynė dviejų moterų ir didiko Sapiegos gyvenimai. Tai itin įdomi byla ne vien dėl to, kad joje teisiama už kerėjimą, bet ir dėl to, kad tokiam kontekste dalyvauja turtingos Lietuvos giminės atstovos. Taip pat viena kaltinamųjų buvo bajorė, tad palyginti su kitais teisiniais procesais, šis buvo išskirtinai gerai dokumentuotas.

- *Artėja Velykos. Galbūt pasakotumėte mūsų skaitytojams, kaip istoriškai keitėsi Velykų šventimo tradicijos Lietuvoje?*

- Įdomu tai, kad XVI-XVII a. LDK Velykos buvo svarbiausia krikščioniška metų šventė, ne Kalėdos.

NUKELTA I 8 P.

Emocinė sveikata



2 p.

Medikų fronte - perdegimo epidemija

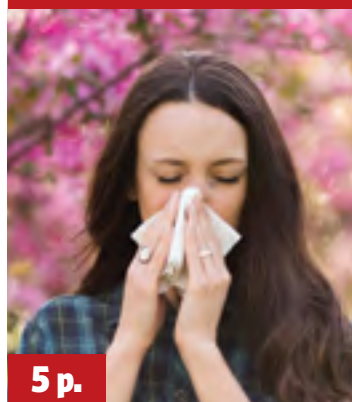
Virtuali erdvė



3 p.

Elektroninės patyčios: planas tėvams

Pataria gydytojai



5 p.

Pavasario džiaugsmus pasitinka varvančia nosimi

Tradicijų pulsas



7 p.

Sveikatos sektoriaus atstovai - prie velykinio stalo

Publicum sanitas redaktorė
Rasa Kasperavičiūtė-
Martusevičienė
+370 616 16126
rasa@lsveikata.lt

Pasiūlymus, pageidavimus,
mintis siųskite adresu:
Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius,
tel. (0 5) 26 51 093,
el. paštu dizainas@lsveikata.lt,
www.lsveikata.lt

Emocinė sveikata

Medikų fronte – perdegimo epidemija

Nuolatinis stresas, didėjantys darbo krūviai, specialistų trūkumas ir itin aukšti pacientų lūkesčiai – tokiomis sudėtingomis sąlygomis dirbantys medikai vis dažniau patiria emocinį išsekimą, tačiau reikiamos pagalbos sulaukia retai. Paguodą siūlo vasaros pradžioje organizuojamas festivalis medikams. „Svarbu turėti erdvę, kur galima ne tik semtis žinių, bet ir atsipalaiduoti tarp žmonių, kurie tave supranta“, – sako renginio organizatoriai.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Jaučiasi beviltiškai

„Kasdien kolegų veiduose matau daug pasipiktinimo, liūdesio, net pagiežos... Dažnai girdisi užuominos apie beviltiškumą, vienišumą, beprasmybės jausmą, kad nieko negali pakeisti“, – taip medicinos bendruomenės nuotakas šiandien apibūdina Kauno klinikų vyriausioji slaugytoja Jolanta Litvinienė.

Anot slaugytojos, šiandien medikai išgyvena dvejopus jausmus: „Iš vienos pusės dirbame jausdami didelę prasmę. Iš kitos – jaučiamės nesaugūs dėl geopolitinių aplinkybių, pacientų lūkesčių, vis



Medikai yra viena labiausiai psichologiškai pažeidžiamų grupių – įtemptos darbo sąlygos, didelis darbo krūvis gali ne tik neigiamai paveikti emocinę sveikatą, bet ir bloginti darbo kokybę.

sudėtingesnių atvejų, specialistų trūkumo, darbo krūvių, naujų technologijų.“

Pasak J.Litvinienės, nuolatinis tempas ir didėjantys reikalavimai Lietuvos ligoninėse ir klinikose jau tapo sisteminė problema, kuri atsiliepia visai medicinos sistemai.

Kai išsenka gydantieji

Kas nutinka tuomet, kai tie, kurie rūpinasi kitų sveikata, išsenka patys? J.Litvinienės teigimu, perdegimo simptomai ryškūs ir atpažinti: „Kankina apatija, nuovargis, miego sutrikimai, nerimas, liūdnos mintys. Dažniau kimba virusinės ligos, darosi sunku atlikti kasdienes darbus. Kartais pasireiškia net ciniškumas, pyktis, pablogėja santykiai. Kai perdegimas tęsiasi ilgą laiką, gali kilti minčių palikti medicinos sritį.“

Anot pašnekovės, medicinos darbuotojo perdegimas nėra tik asmeninė, bet visos sveikatos apsaugos sistemos problema: kai gydytojas ar slaugytojas jaučiasi emociškai išsekęs, kenčia darbo kokybė ir santykiai su kolegomis bei pacientais.

„Problemų, kurias reikėtų spręsti, yra daug. Trūksta bendruomenės vieningumo, darbo krūvių ribojimo, pakankamo specialistų kiekio, supervizijų visose darbo vietose, darbo ir poilsio režimo reguliavimo“, – vardina vyr. slaugytoja.

Daugeliui medikų bendruomenės atstovų nepakanka ir informacijos, kaip tvarkytis su kylančiais psichologiniais sunkumais.

„Aš ieškau paramos pas kolegas. Padeda pokalbiai su šalia

dirbančiais, su vadovais, – sako J.Litvinienė. – Daugiau laiko skiriu aktyviam poilsiui, miegui, stengiuosi dažniau užsiimti mėgstama veikla, būti lauke, su artimaisiais. Kartais tenka tiesiog sustoti ir pripažinti, kad esame paprasti mirtingieji, kuriems reikia poilsio ir atokvėpio.“

Gelbėjasi bendruomenėje

Atsakas į medikų perdegimo problemą jau formuojasi pačioje medicinos bendruomenėje. Viena tokių iniciatyvų – medikams, slaugytojams ir visiems sveikatos priežiūros sistemoje dirbantiems specialistams organizuojamas festivalis „MedFest“.

„Pokytis prasideda nuo požiūrio, nuo to, kokią aplinką jie kuria savo darbo vietoje: ar tai bus pagarbų, palaikanti komunikacija, ar vyraus emocinis nuovargis ir mobingas. „MedFest“ prisideda prie sąmoningesnės ir palaikančios medicinos bendruomenės kūrimo. Tikime, kad kiekvienas dalyvis, išsinešęs naujas žinias ir patirtis, prisideda prie teigiamų pokyčių tiek savo darbe, tiek asmeniniame gyvenime“, – sako festivalio organizatorė Kristina Kripaitienė.

Pašnekovės teigimu, pernai įvykęs pirmasis toks festivalis sėkmingai sutelkė medicinos specialistus bendruomeninei patirčiai. „Dalyviai aktyviai įsitraukė į dirbtuves, dalyvavo diskusijose, dalinosi patirtimis ir istorijomis. Sulaukėme daugybės pozityvių atsiliepimų, o tai rodo, kad festivalio idėja ir formatais buvo itin reikalingi“, – sako ji.

„Pernai dalyvavau festivalyje ir pajutau neįtikėtiną palengvėji-



„MedFest“ prisideda prie sąmoningesnės ir palaikančios medicinos bendruomenės kūrimo. Tikime, kad kiekvienas dalyvis, išsinešęs naujas žinias ir patirtis, prisideda prie teigiamų pokyčių tiek savo darbe, tiek asmeniniame gyvenime“, – sako festivalio medikams organizatorė Kristina Kripaitienė.

mą, supratusi, kad su savo iššūkiais esu ne viena, – pasakoja vyr. slaugytoja J.Litvinienė. – Šiomet prisijungiau prie savanorių komandos, nes noriu prisidėti kuriant tą bendrystės jausmą. Medi-

cinis darbuotojams svarbu turėti erdvę, kur galima ne tik semtis žinių, bet ir atsipalaiduoti tarp žmonių, kurie tave supranta.“

Mokys rūpintis savimi

Šiomet festivalio kryptis išlieka panaši – birželio 6-8 dienomis Palangoje didžiausias dėmesys bus skiriamas visai medicinos bendruomenei aktualioms temoms: kaip valdyti stresą, atjausti save, kokiomis priemonėmis reguliuoti emocijas, kaip išvengti perdegimo ir savižudybių.

„Viena pagrindinių šių metų pranešėjų – lektorė iš Švedijos Indrė Spiridonova, kuri išsamiai nagrinės perdegimo mechanizmus ir jo poveikį kūnui, protui bei emocijoms. Ji padės dalyviams suprasti, kaip atpažinti pirmuosius perdegimo signalus ir paaiškins, kad tai nėra tik paprastas nuovargis, bet gilus organizmo išsibalansavimas“, – teigia K.Kripaitienė.

„Norime, kad dalyviai išsineštų ne tik vertingų įžvalgų, bet ir praktinių įrankių, padedančių geriau pasirūpinti savimi, – sako organizatorė. – Tik tuomet, kai medikai jaučiasi gerai patys, jie gali kokybiškai padėti kitiems. Tikimės, kad šios žinios pasklis ir į jų komandas, organizacijas, formuodamos sveikesnę, palaikančią aplinką visoje medicinos bendruomenėje.“

Mediko gerovė, anot festivalio organizatorės, neapsiriboja vien psichologiniu atsparumu – svarbu ir fizinė sveikata, todėl festivalyje vyks jogos, mankštos užsiėmimai, dirbtuvės apie subalansuotą mitybą.

Festivalio metu net dvi dirbtuvės ves retorikos meistrė Adriją Čepaitę. Emocinio intelekto kompetencijų lavinimo trenerė Nomedą Marazienę organizuos emocinio atsparumo dirbtuves, žinomis su medikų bendruomene dalinsis lyderystės mentorai Leda Turai ir Rimas Petrauskas.

Socialinių mokslų daktarė Aistė Dromantaitė mokys, kaip brėžti sveikas ribas, miško terapeutė Mila Monk ves unikalią miško maudynių patirtį, o pokyčių mentorė Kristina Laučienė festivalio dalyvius kvies į juoko jogos sesiją.

„Tai tik dalis mūsų lektorių – festivalio metu siekiame kokybės, todėl labai atsakingai renkames pranešėjus. Kiekvienas jų yra savo srities profesionalas, turintis tiek teorinių, tiek praktinių žinių, kurias galima pritaikyti kasdienėje medicinos darbuotojų veikloje“, – sako festivalio organizatorė.

„Per ilgametę praktiką matau, kaip smarkiai mūsų bendruomenei trūksta tokių iniciatyvų, – pastebi J.Litvinienė. – Festivalis primena, kad rūpinimasis savimi yra ne prabanga, bet būtina sąlyga, norint kokybiškai padėti kitiems.“ ●



„Kasdien kolegų veiduose matau daug pasipiktinimo, liūdesio, net pagiežos... Dažnai girdisi užuominos apie beviltiškumą, vienišumą, beprasmybės jausmą, kad nieko negali pakeisti“, – taip medicinos bendruomenės nuotakas šiandien apibūdina Kauno klinikų vyriausioji slaugytoja Jolanta Litvinienė.

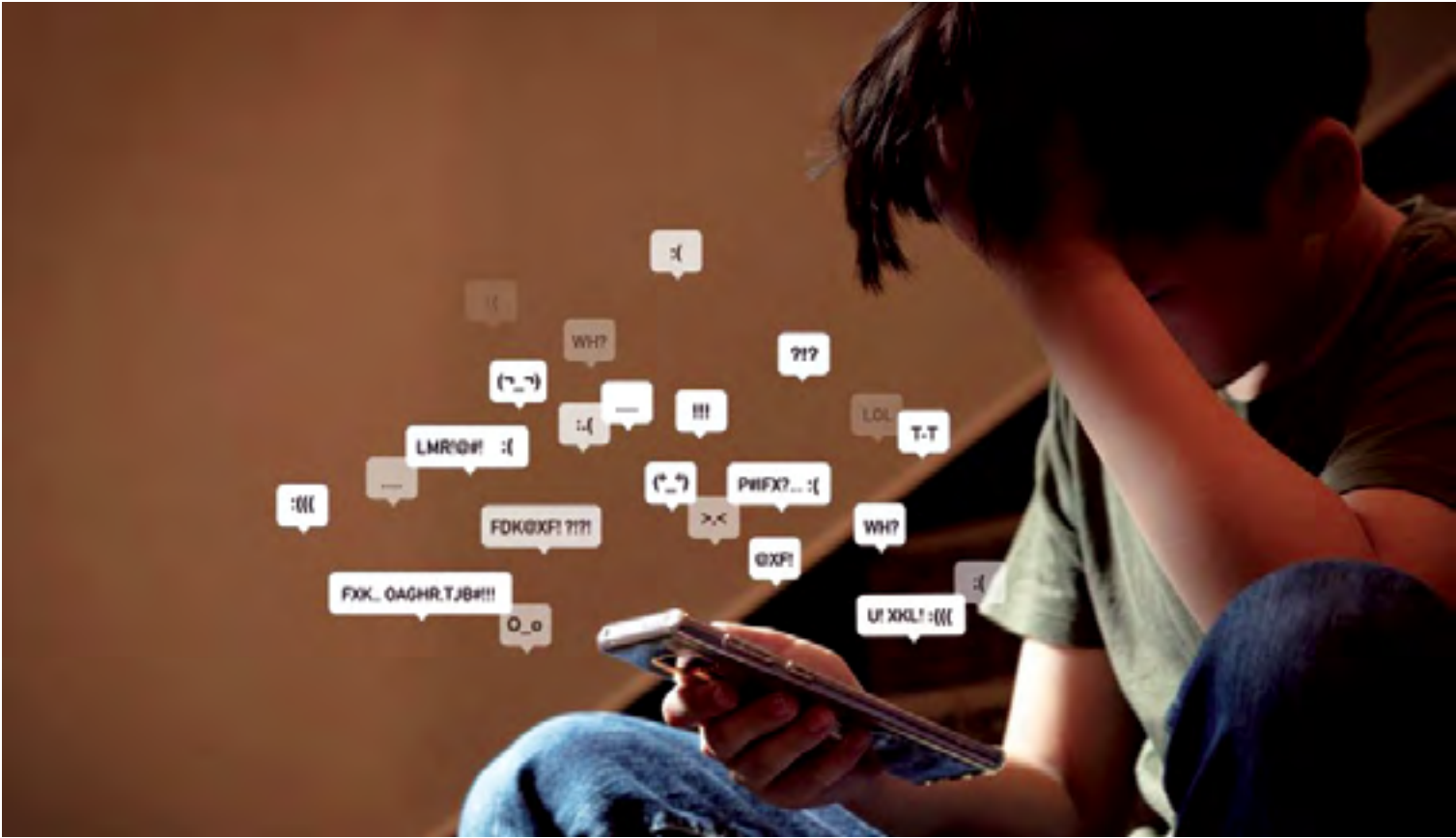
pagalba
sau

Gauk vitaminų savo
emocinei sveikatai,
apsilankyk
www.pagalbasau.lt





Elektroninės patyčios: planas tėvams



Elektroninės patyčios kelia ypatingą riziką, nes vyksta už tėvų akiračio ribų, tad vaikas su nematomais priešais dažnai lieka kovoti vienas.

Jei tradicinės patyčios baigiasi pasibaigus pamokoms, elektroninės gali tęstis ištisą parą“, – apie neraminančias skaitmeninio smurto tendencijas „Vaikų linijos“ organizuotoje „Elektroninės patyčios: kaip tėvai galėtų padėti vaikams?“ kalbėjo kampanijos „Be patyčių“ koordinatore Eglė Tamulionytė ir dr. Jurgita Smiltė Jasiulionė.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Pavojus, kurio nematyti

Elektroninės patyčios – tai ne tik įžeidūs komentarai socialiniuose tinkluose. Šiandien jos įgauna įvairias, kartais sunkiai atpažįstamas formas: aukos nepriimamos į grupes, persekiojamos virtualioje erdvėje, tyčia erzina ir provokuojamos (trollinamos), viešinama jų asmeninė informacija, skleidžiami gandai. „Patyčios nevyksta vienas prieš vieną, jos vyksta grupėje, – pabrėžia E.Tamulionytė. – Kai patyčios persikelia į ekranus, jos tampa dar pavojingesnės, nes vaikas negali nuo jų pabėgti – patyčios pasiekia jį visur, kur tik yra internetas. Jei tradicinės patyčios baigiasi pasibaigus pamokoms, elektroninės gali tęstis ištisą parą.“ Elektroninės patyčios kelia ypatingą riziką, nes vyksta už tėvų akiračio ribų, pastebi „Vaikų linijos“ koordinatore, tad vaikas su nematomais priešais dažnai lieka kovoti vienas. „Šios patyčios kalba slapto kodu – štai kodėl tėvams jas taip sunku atpažinti, – atkreipia dėmesį E.Tamulionytė. – Vaikai tyčiotis renkasi sąmoningai. Jie puikiai supranta, kad tiesioginiai įžeidimai būtų greitai pastebėti suaugusiųjų, todėl sukuria savitą užslėptą kalbą. Pavyzdžiui, baklažano emoji, kuris atrodo visiškai nekalta, gali reikšti vulgarų seksualinį užgauliojimą, o trumpinys

DIRL (die in real life, angl. – „mirk realybėje“) atrodo kaip eilinis jaunimo žargonas. Tėvai, nematydami viso konteksto, dažnai praziūri tai, kas jų vaikui yra skausmingai aišku.“



„Aptarkite asmeninės informacijos dalijimosi pavojus, mokykite vaikus kritiškai vertinti internete randamą informaciją, paaiškinkite, kaip naudotis privatumo nustatymais socialinėse medijose, aptarkite, ką daryti susidūrus su nemalonia situacija internete“, – pataria dr. Jurgita Smiltė Jasiulionė.

Pagrindinis rodiklis – pokytis Anot „Vaikų linijos“ atstovių, atpažinti, kad vaikas patiria patyčias ekranuose, gali būti sudėtinga, nes vaikai paprastai vengia kalbėti apie savo problemas. Visgi į tam tikrus požymius verta atkreipti dėmesį. „Pagrindinis raktinis žodis – pokytis, – sako dr. L.S.Jasiulionė. – Jei pastebime kokį nors staigų ar sunkiai paaiškinamą pokytį vaiko elgesyje ar emocijose, tai gali signalizuoti apie patyčias ekranuose.“

„Visų pirma stebėkite emocijas: galbūt atsirado nuotaikų kaita, padidėjo nerimas. Atkreipkite dėmesį ir į elgesio pokyčius: ar vaikas slepia ekraną, vengia kalbėtis apie veiklą internete, kuria naujas paskyras, nori pakeisti telefono numerį. Trečia – socialiniai pokyčiai: galbūt vaikas atsitraukė nuo bendraamžių, vengia eiti į mokyklą. Atkreipkite dėmesį ir į fizinius požymius: ar nesutriko vaiko miegas, apetitas, ar nesiskundžia skausmais prieš mokyklą“, – vardina E.Tamulionytė.

Problemas slepia

Kodėl apie patiriamas elektronines patyčias vaikai vengia pasakoti tėvams, egzistuoja kelios priežastys, sako dr. J.S.Jasiulionė. „Pirmiausia, jausmas, kad tėvai ar kiti suaugusieji nesidomi arba jiems nerūpi, kas vyksta vaikų skaitmeniniame pasaulyje. Antra, baimė sulaukti bausmių – dažnai vaikai bijo, kad jiems bus uždrausta naudotis technologijomis. Trečia, vaikai nedrįsta kreiptis pagalbos, nes bijo, kad dėl to situacija tik pablogės.“ Kartais pasakojų tėčiui ką žaidžiu, bet matau, kad jis nesiklauso ir jam neįdomu“, – apie tai, kodėl nustojo patirtimis dalintis su tėvais pasakoja „Vaikų linijos“ tyrime dalyvavęs paauglys. „Bijau pasakoti tėvams apie patyčias, nes jie uždraus man žaisti ar lieps išsitrinti tą žaidimą“, – aiškina kitas nepilnametis. „Kas iš to, kad papasakosiu tėvams? Juk vis tiek niekas nepasikeis, o dar blogiau gali būti“, – sako trečiasis.

Užbėgti patyčioms už akių

Prevenција prasideda šeimos aplinkoje, todėl psichologė pataria kurti atvirą santykį su vaiku. „Smalsumas ir domėjimasis tuo, ką vaikai veikia ekranuose, jų internetiniu žodynu ir pomėgiais padeda sukurti santykį, kuriame vaikai norės pasidalinti patirtimis“, – teigia dr. J.S.Jasiulionė. Prevenciškai ji siūlo vaikus mokyti saugaus elgesio internete: „Aptarkite asmeninės informaci-

jos dalijimosi pavojus, mokykite vaikus kritiškai vertinti internete randamą informaciją, paaiškinkite, kaip naudotis privatumo nustatymais socialinėse medijose, aptarkite, ką daryti susidūrus su nemalonia situacija internete.“ Visgi svarbiausias patyčių prevencijos aspektas, anot „Vaikų linijos“ psichologės, yra tėvų asmeninis pavyzdys: „Vaikai mus skaito skersai išilgai. Jie labiau įsimena tai, ką darome, nei tai, ką jos dalijimosi pavojus, mokykite vaikus kritiškai vertinti internete randamą informaciją, paaiškinkite, kaip naudotis privatumo nustatymais socialinėse medijose, aptarkite, ką daryti susidūrus su nemalonia situacija internete.“

„Bijau pasakoti tėvams apie patyčias, nes jie uždraus man žaisti ar lieps išsitrinti tą žaidimą“, – aiškina apklausoje dalyvavęs nepilnametis.

sakome. Naudinga būtų apriboti ekranų laiką šeimos susibūrimų metu, nekomentuoti negatyviai kitų žmonių, dalintis, kaip patys sprendžiamose sudėtingose situacijose internete.“ „Galčiausiai, bendradarbiaukite su mokykla, – pataria specialistė. – Elektroninės patyčios dažnai susijusios su santykių klasėje. Kai vaikai daugiau bendraus akis į akį ir mažiau naudosis ekranais mokykloje, sumažės ir elektroninių patyčių tikimybė. Siūlome palaikyti mokyklos pastangas riboti telefonų naudojimą pamokų metu, dalyvauti tėvų susirinkimuose, bendrauti su kitais tėvais ir dalintis patirtimis.“

Veiksmų planas tėvams O ką daryti sužinojus, kad vaikas tapo elektroninių patyčių auka? „Pirmiausia išs klausykite vaiką iki galo, nekamantinėkite. Ištarkite tai, ką vaikas labiausiai trokšta išgirsti: „Niekas neturi teisės iš tavęs tyčiotis, ir mes kartu rasime būdą tai sustabdyti“, – pataria psichologė ir įspėja: – Nedarykite di-



„Šios patyčios kalba slapto kodu – štai kodėl tėvams jas taip sunku atpažinti, – sako kampanijos „Be patyčių“ koordinatore Eglė Tamulionytė. – Vaikai puikiai supranta, kad tiesioginiai įžeidimai būtų greitai pastebėti suaugusiųjų, todėl sukuria savitą užslėptą kalbą. Pavyzdžiui, baklažano emoji, kuris atrodo visiškai nekalta, gali reikšti vulgarų seksualinį užgauliojimą.“

džiausios klaidos – nesakykite „čia nieko tokio“ ar „tiesiog ignoruok“. Tai žodžiai, užtrenkiantys duris tolesniam dialogui.“ Virtualios patyčios palieka skaitmeninius pėdsakus, tad psichologė pataria išsaugoti įrodymus: „Padarykite ekrano nuotraukas. Galite pasinaudoti pranešimo funkcijomis socialinės medijos platformose. Išmokykite jomis naudotis ir vaiką, kad jis pats jaustųsi galintis kontroliuoti situaciją.“ Psichologė atkreipia dėmesį, kad už anonimių slaptyvardžių dažniausiai slepiasi ties patys vaikai, su kuriais auka matosi mokykloje. „Todėl bendradarbiavimas su mokykla – ne pasirinkimas, o būtinybė“, – priduria dr. J.S.Jasiulionė. „Svarbu prisiminti, kad elektroninių patyčių žaizdos neužgyja per naktį. Būkite šalia, klauskite, domėkitės – nepalikite vaiko vieno šioje kovoje“, – ragina psichologė. ●

Kur kreiptis pagalbos?

- Elektroninių patyčių atveju tėvai ir vaikai gali kreiptis pagalbos į „Vaikų liniją“ – nemokamą, anoniminę ir konfidencialią emocinę paramą vaikams ir paaugliams teikiančią tarnybą. Taip pat galima kreiptis į mokyklos psichologą ar socialinį pedagogą.
- Jei mokykla nepakankamai reaguoja į patyčių situacijas, galima kreiptis į švietimo skyrius savivaldybėse. Vaiko teisių kontrolieriaus įstaiga gali būti tarpininkas tarp tėvų ir mokyklos sprendžiant patyčių klausimus.
- Specifinėms situacijoms internete skirta Švaraus interneto linija (švarusinternetas.lt), kur galima pranešti apie netinkamą turinį internete. ●



Infekcijos nekirs vaikus tikrinant reguliariai

Net kai vaikai jaučiasi sveiki, svarbu bent kartą ar du per metus profilaktiškai apsilankyti pas šeimos gydytoją. Tokios konsultacijos metu jis įvertina bendrą sveikatos būklę ir, prireikus skiria papildomus tyrimus“, – komentavo Vilniaus „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Milda Kišonienė. Pavasariui įpusėjus, vėl atsigręžiama į vaikų infekcijų statistiką, kuriai toli iki džiuginančios.

Simptomai pažįstami

„Pavasarij vyrauja viršutinių kvėpavimo takų ligos, sukeliamos įvairių virusų, todėl svarbu ne



“

„Kartais iš tėvų tenka išgirsti, kad jie baiminasi šalutinių reakcijų, arba, kad ligos yra išnykusios, jomis niekas neserga. Tuomet tėveliams atsakau – kiekvienas nepaskiepytas vaikas rizikuoja sirgti sunkiai, jį gali tekti gydyti ligoninėje ar net kovoti dėl jo gyvybės“, – sako vaikų infekcinių ligų gydytoja Inga Ivaškevičienė.



Kad vaikai greičiau pasveiktų po sezoninės infekcijos, svarbu sudaryti jiems tinkamas sąlygas sveikti – leisti pakankamai ilsėtis namuose, užtikrinti kokybišką miegą ir ramybę.

tik tinkamai reaguoti į pirmuosius simptomus, bet ir iš anksto stiprinti vaikų imuninę sistemą. Sveika ir subalansuota mityba, pakankamas fizinis aktyvumas, kokybiškas poilsis bei tinkami higienos įpročiai yra pagrindiniai veiksniai, padedantys organizmui apsisaugoti nuo virusų ir lengviau juos įveikti“, – teigė šeimos gydytoja.

Pasak jos, sezonines infekcijas dažniausiai lydi sloga, gerklės skausmas, kosulys, neretai pasireiškia ir nedidelis karščiavimas. Taip pat gali atsirasti bendras silpnumas, galvos ar raumenų skausmai. Svarbu atkreipti dėmesį, kad peršalimas – tai virusų sukelta viršutinių kvėpavimo takų infekcija, kuri dažniausiai praeina savaime, tačiau svarbu užtikrinti tinkamą poilsį ir imtis priemonių simptomams mažinti.

„Svarbu užtikrinti, kad vaikai gautų pakankamai skysčių ir kokybiškai ilsėtusi be ekranų. Karščiuojant galima vartoti temperatūrą mažinančius vaistus, esant nosies užgulimui – drus-

kos tirpalą ar kitus nosies lašus, bet ne ilgiau kaip 5-7 dienas. Tuo metu veiksmingos priemonės gerklės skausmui mažinti yra specialios pastilės ar purškalai“, – dalinasi M. Kišonienė.

Gydytoja primena, kad vaikų imuninė sistema stiprėja pamažu, todėl svarbu ją rūpintis nuolat – ne tik prasidėjus peršalimo ligų sezonui. Didelę įtaką imuninei sistemai turi kasdieniai įpročiai, reguliarus buvimas lauke bet kokių oru, įvairi ir subalansuota mityba bei ribotas greitųjų angliavandenių kiekis.

Anot šeimos gydytojos, vaikams laikantis tinkamų higienos taisyklių, galima reikšmingai sumažinti užkrečiamųjų ligų plitimo riziką. Svarbiausia šio plano taisyklė – taisyklingas rankų plovimas, padedantis pašalinti virusus ir bakterijas, patenkančias ant rankų liečiant įvairius paviršius ar žaidžiant su kitais vaikais. Taip pat svarbu mokytį mažuosius vengti liesti veidą nešvariomis rankomis ir laikytis kosėjimo bei čiaudėjimo etiketo – šių įpročių galima atsikratyti. Jei aplinkoje

yra sergančiųjų, pravartu naudoti papildomas apsaugos priemones, tokias kaip rankų dezinfekavimo priemonės ar kaukės, ypač sezoninių virusinių infekcijų piko metu.

Būtina kreiptis į medikus

„Net kai vaikai jaučiasi sveiki, svarbu bent kartą ar du per metus profilaktiškai apsilankyti pas šeimos gydytoją. Tokios konsultacijos metu jis įvertina bendrą sveikatos būklę ir, prireikus, skiria papildomus tyrimus. Vieni svarbiausių – bendrieji kraujo ir šlapimo tyrimai, kurie padeda laiku pastebėti organizmo pokyčius, uždegimus ar vitaminų trūkumą. Šiuos tyrimus geriausia atlikti kas vienerius ar dvejus metus, o atsiradus nusiskundimų ar pakitimų rekomenduojama tai daryti ir dažniau“, – pabrėžė M. Kišonienė.

Šeimos gydytojos teigimu, susirgus virusine infekcija, vaikai dažniausiai prasčiau jaučiasi pirmąsias 2-3 dienas, o trečią ligos dieną jau ima sveikti. Jei per šį laiką būklė nepagerėja, tikslinga kreiptis į savo šeimos gydytoją, kad būtų įvertinta, ar liga nesikomplicuoja.

„Jei nuo pat ligos pradžios vaikai tėvams atrodo vangūs, o išgėrę vaistų vis tiek išlieka apatiški, jiems skauda, karščiavimas nekrenta – svarbu kuo skubiau kreiptis į šeimos gydytoją“, – aiškino M. Kišonienė.

Kad vaikai greičiau pasveiktų po sezoninės infekcijos, svarbu sudaryti jiems tinkamas sąlygas sveikti – leisti pakankamai ilsėtis namuose, užtikrinti kokybišką miegą ir ramybę. Taip pat pravartu pasirūpinti, kad jie gertų pakankamai skysčių, valgytų visavertį, organizmą stiprinantį maistą ir nepervargtų grįžę prie įprastų veiklų.

Ligos sugrįžta

Vilniaus universiteto docentė, vaikų infekcinių ligų gydytoja Inga Ivaškevičienė ragina tėvus nedvejoti skiepų teikiama nauda. Ji kvietė neužmiršti, kad užkrečiamosios ligos gali sukelti labai rimtų sveikatos sutrikimų, o nepaskiepytų vaikų ligoninėse sutinkama vis dažniau.

„Kartais iš tėvų tenka išgirsti, kad jie baiminasi šalutinių reakcijų, arba, kad ligos yra išnykusios, jomis niekas neserga – tad kam be reikalo skiepyti vaiką. Tuomet tėveliams atsakau – kiekvienas nepaskiepytas vaikas rizikuoja sirgti sunkiai, jį gali tekti gydyti ligoninėje ar net kovoti dėl jo gyvybės. Pastarųjų metų duomenys rodo, kad ligos sugrįžo – žmonės Lietuvoje vėl serga ir kokliušu, ir tymais, o dažniausias skiepų šalutinis poveikis yra skausmas ar paraudimas dūrio vietoje. Argi tai pakankama priežastis rizikuoti savo vaiko sveikata?“ – retoriškai klausia gydytoja. ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ

KOMENTARAS:



NVSC Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė **Daiva Razmuvienė:**

- Turbūt niekas nedrįstų prieštauti, kad vaikai mieliau rinktųsi žaidimus, o ne ligos patalą, karčius vaistus ir varginančias proce-

dūras. Deja, matant mažėjančias skiepavimo apimtis, prognozės yra būtent tokios – sergamumas tymais, kokliušu ir kitomis ligomis didės, nes mikroorganizmų „veikimo“ logika yra paprasta – kuo daugiau specifinio imuniteto neturinčių žmonių, tuo lengviau rasti „šeimininką“ ir daugintis – užkrėsti vis daugiau žmonių.

NVSC duomenimis, kolektyviniam imunitetui vis dar yra iškilęs pavojus, nes praėjusiais metais paskiepytų vaikų skaičius Lietuvoje nepasiekė rekomenduojamo lygio, o nuo kai kurių ligų, pavyzdžiui, tymų, mažėja ir toliau. Tokia situacija sudaro palankias sąlygas šioms ligoms plisti visuomenėje. ●

Skirk 1,2 % GPM,
kad **linija**
nebūtų užimta

Benas Aleksandravičius



Kasmet beveik 10 000 žmonių
tenka išgirsti užimtą telefono signalą –
paremk.jaunimolinija.lt

Jaunimo linija



Pavasario džiaugsmus pasitinka varvančia nosimi



Pastebima, kad alergijos dažniausiai prasideda vaikystėje ar jaunystėje, o vyresniame amžiuje, ypač sulaukus 50 metų, dažnai silpnėja.

„Svarbu prisiminti: jeigu žmogui pasireiškia alergija, kyla didelė tikimybė, kad po kelerių metų alergenų tik padaugės“, - sako Kauno klinikų Imunologijos ir alergologijos klinikos gydytoja alergologė ir klinikinė imunologė dr. Laura Tamašauskienė. Alergijos simptomai, anot pašnekovės, vien varvančia nosimi neapsiriboja.

Miglė Petkutė

Dažniausiai alergiški žiedadulkėms
„Pavasarį labiausiai pasireiškia alergija medžiams - beržams, lazdynams ir alksniams. Tuomet pacientai skundžiasi alergine sloga: čiauduliu, nosies niežuliu, nosies sekreto tekėjimu, nosies užgulimu. Taip pat gali atsirasti akių paraudimas bei niežėjimas. Kai kuriems asmenims gali pasunkėti kvėpavimas, paūmėti bronchų astma. Kol kas sunku pasakyti, dėl kokių priežasčių vieni alergijas išgyvena daug sunkiau nei kiti, tačiau pastebėta, kad nuolat ar dažnai kontaktuojant su alergenais, alergijos simptomai yra linkę stiprėti“, - kalbėjo L.Tamašauskienė. Alergologė teigė, kad į simptomus nereikėtų numoti ranka - alergijos gydymas tiek simptominiiais vaistais, tiek ir ligos eigą veikiančia alergenų specifine imunoterapija: „Alergenų specifinė imunoterapija gali sumažinti arba visiškai panaikinti simptomus kitą ar dar kitą sezoną. Pastebima, kad alergijos dažniausiai prasideda vaikystėje ar jaunystėje, o vyresniame amžiuje, ypač sulaukus 50 metų, dažnai silpnėja, nors tai - individualu.“
Simptomai, anot pašnekovės, neapsiriboja fiziniais negalavimais.

mais. Kai kurie žmonės dėl sunkesnių alergijos sukeltų simptomų sunkiau įsitraukia į įprastą gyvenimo ritmą.
„Kai kalbama apie alergijas, minima „bėganti“ nosis ar čiaudulys, tačiau kai kurie žmonės gali jausti nuovargį, mieguistumą, jiems tampa sunku dirbti, mokytis, įsitraukti į įprastą gyvenimo ritmą. Be to, negydomos alergijos gali komplikuotis - formuojasi bakterinės ar virusinės nosies, ausų, apatinių kvėpavimo takų ir akių infekcijos, - teigė alergologė. - Taip pat sergant alerginiu rinitu ir jo tinkamai negydant didėja astmos rizika. Nors lengvi, epizodiniai simptomai paprastai nesukelia rimtų komplikacijų, net ir tokiais atvejais rekomenduojama kreiptis į gydytoją, kad jis patvirtintų alerginės ligos diagnozę, aptartų alergenų vengimo strategijas bei parinktų tinkamiausią gydymą.“
Paklausta, ar būtina atlikti alergijos testą profilaktiškai, L.Tamašauskienė atsakė, kad to daryti nereikia, tačiau pajutus alergijos simptomus ar prieš pradedant gydymą alergenų specifine imunoterapija, būtina įvertinti paciento būklę. Pagrindinė gydytojos rekomendacija - atlikti alergijos tyrimus, kai pacientas pajaučia pasikeitusius simptomus, pavyzdžiui, jei jie pasunkėja, trunka gerokai ilgiau nei įprastai, atsiranda kitu metų laiku nei anksčiau.
Pirmiausia vaistai
„Pačioje pradžioje, kai pasireiškia alerginės slogos ar jautrių akių simptomai, vartojami geriamieji antros kartos antihistamininiai vaistai. Jie gali būti vartojami tiek pajutus simptomus, tiek profilaktiškai“, - kalbėjo L.Tamašauskienė.
Gydytoja aiškino, kad pasireiškus intensyviems simptomams šeimos gydytojas ar specialistas imasi antro žingsnio ir paskiria vaistų tiesiai į nosį. Dažniausiai tai yra vietinio poveikio gliukokortikoidai.

„Pasireiškus į alergiją panašioms simptomams visada rekomenduojama apsilankyti pas specialistą, kad jis patvirtintų, ar žmogus tikrai serga alergine liga. Jei taip, kokiems augalams ir jų žiedadulkėms ar kitiems alergenams pacientas yra įsijautrinęs. Tik tuomet galima skirti optimalų gydymą ir spręsti dėl ligos eigą veikiančios alergenų specifinės imunoterapijos. Toks gydymas trunka 3-5 metus, skiriamas po liežuviu arba suleidžiamas po



„Kai kalbama apie alergijas, minima „bėganti“ nosis ar čiaudulys, tačiau kai kurie žmonės gali jausti nuovargį, mieguistumą, jiems tampa sunku dirbti, mokytis. Be to, negydomos alergijos gali komplikuotis - formuojasi bakterinės ar virusinės nosies, ausų, apatinių kvėpavimo takų ir akių infekcijos“, - teigė gydytoja alergologė ir klinikinė imunologė dr. Laura Tamašauskienė.

oda. Siekiama pasiekti imuninės sistemos toleranciją, kad alergijos simptomai sumažėtų arba išnyktų“, - sakė L.Tamašauskienė primindama, kad alergenų specifinės imunoterapijos poveikis yra individualus.
Tačiau ne visi žmonės noriai keliauja pas gydytojus. Alergologės teigimu, siekdami nuraminti simptomus, jie verčiau renkasi alternatyvias priemones - vartoja maisto papildus, probiotikus ar vitaminą D: „Tai kol kas yra tik mokslininkų tyrinėjimo objektas. Patikimų, aiškių rekomendacijų šiuo klausimu kol kas nėra, todėl nėra ir garantijos, kad pavyks išsiversti be vaistų.“
„Įdomus faktas: per pandemiją žmonės pastebėjo, kad alergijos simptomai vaikstant lauke su kaukėmis sumažėjo, jie jautėsi gerokai geriau. Žmonėms yra siūloma ir kitų neinvazinių apsaugos būdų - rekomenduojama grįžus iš lauko išsiplauti nosį jūros vandens tirpalu, pasikeisti rūbus, nusiplauti veidą, kad žiedadulkių nenuneštų į namus. Taip pat vėdinti kambarius po lietaus, kai nėra vėjo. Aišku, šios priemonės nėra šimtu procentu efektyvios, bet gali sumažinti simptomų intensyvumą“, - patarė L.Tamašauskienė.
Simptomų tik daugės
„Oficiali statistika pasaulyje rodo, kad įvairių alergijų dažnis didėja. Kokios to priežastys? Priežasčių gali būti kelios. Higienos teorija teigia, kad gyvename pernelyg steriliai - dėl to imuninė sistema nukreipiama į nekenksmingus aplinkos veiksnius. Daug kalbama apie vitamino D stoką, žarnyno mikrofloros pokyčius, kurie yra siejami su vakarietišku gyvenimo būdu. Taip pat stebimas klimato atšilimas - dėl šios priežasties medžiai žydi ilgiau, o žiedadulkės gali būti atpučiamos net ir iš kitų, šiltesnių šalių. Ilgėjantis žydėjimo sezonas reiškia ilgiau trunkančius simptomus. Ir, žinoma, prisideda genetiniai veiksniai“, - aiškino L.Tamašauskienė.
Nors genetiniais tyrimais nustatyti alergijų dar negalime, svarbu stebėti simptomus. Medikė pabrėžė, kad alergijos testas atspindi tik tuo metu esamą žmogaus jautrumą, kuris laikui bėgant gali kisti.
„Svarbu prisiminti: jeigu žmogui pasireiškia alergija, kyla didelė tikimybė, kad po kelių metų alergenų tik padaugės. Vis dėlto, pacientai ir patys pastebi pakitusius simptomus, pavyzdžiui, anksčiau alergija pasireiškėdavo tik ankstyvą pavasarį, o po kelių metų jau ir gegužę, ir birželį“, - kalbėjo alergologė.
Alergijų stebėjimui gydytojai rekomenduoja pasitelkti ir skaitmenines priemones. „Rinkoje veikia programėlės, kurios prognozuoja žiedadulkių koncentraciją ore. Tai priklauso ir nuo vėjo, ir nuo lietaus, ir netgi nuo oro užterštumo kietosiomis dalelėmis koncentracijos. Programėlėse pacientai taip pat gali kasdien žymėti, kaip jaučiasi. Tai padeda ir pacientams, ir alergologams priimti sprendimus dėl gydymo. Pacientai noriai naudoja tokias programėles, dažnai atsisiunčia jau vizito pas gydytoją metu“, - teigė L.Tamašauskienė. ●

Iškalbingas tyrimas

Lietuvos neišnešiotų naujagimių asociacija „Neišnešiotukas“ startavo su jautria viešinio kampanija „Nepalietas, neapkabintas, nežinodytas“. Kampanija atkreipia dėmesį į artumo deficitą, su kuriuo neišvengiamai susiduria kiekvienas anksčiau laiko gimęs kūdikis. Tai itin opi, tačiau plačiai visuomenei mažai žinoma problema. Ją gyventojai gali padėti spręsti skirdami 1,2 proc. GPM ir taip prisidėti prie kuo palankesnių sąlygų kūrimo, leidžiančių tėvams būti arčiau savo mažyliu.



Kampaniją iliustruoja autentiškos, dokumentinės vos 23 nėštumo savaitę gimusio ir tik 560 gramų svėrusio Roko nuotraukos. Mažylį įamžino Lietuvoje gyvenantys fotografai iš Ukrainos Tati Frank ir Alex Tselin.
Įgyvendinant idėją taip pat buvo atliktas ir reprezentatyvus gyventojų nuomonės tyrimas. Jo metu lietuvių klausta, kiek jiems svarbus fizinis artumas ir kiek jie jo gauna realybėje. Rezultatai - iškalbingi. Paaškęs, kad artumo poreikis suaugus išlieka labai svarbus. Visgi, realybėje ji patenkina toli gražu ne visi šalies gyventojai, o tai gali turėti liūdnų pasekmių jų emocinei savijautai.
Net 81 proc. Lietuvos gyventojų pripažįsta, kad fizinis kontaktas, artimo žmogaus prisilietimai ar apkabinimai jiems yra svarbūs. Iš visų apklaustųjų 42 proc. nurodė, kad tai jiems labai svarbu, dar 39 proc. sakė, kad tai jiems greičiau svarbu. Vos 10 proc. lietuvių tikino, kad prisilietimai jiems nelabai svarbūs. Dar 4 proc. šiuo klausimu neturėjo nuomonės.
Apklausa parodė ir tai, kad fizinio kontakto poreikis nelabai priklauso nuo amžiaus ar užimamų pareigų - tai aktualu įvairioms amžiaus grupėms ir įvairaus socialinio statuso žmonėms.
Vis dėlto, kaip rodo Lietuvos gyventojų apklausa, kone pusė šalies gyventojų negali užsitikrinti kasdienio fizinio kontakto. Net 23 proc. respondentų nurodė, kad artimieji juos paliečia ne kasdien, 10 proc. sakė, kad fizinis artumas itin retas, o 14 proc. nurodė, kad gyvena vieni.
Fizinio artumo stygius, anot psichologės N.Matiukienės, gali neigiamai atsiliepti kiekvieno mūsų savijautai, mat padidėja vienvakio jausmas, sumažėja savęs vertinimas, tampa sunkiau megzti tvirtus santykius su kitais žmonėmis, jaučiama palaikymo stoka, izoliacija.
Net emocinė įtampa bei stresas gali būti susiję su mūsų patiriamu fizinio artumo trūkumu. ●



Miesto poliklinika rūpinsis Kauno futbolininkais

Kauno miesto poliklinika ir FK „Kauno Žalgiris“ pasirašė partnerystės sutartį: nuo šiol didžiausia Lietuvos poliklinika užtikrins kokybišką sveikatos priežiūrą pagrindinio miesto futbolo klubo sportininkams ir padės jiems palaikyti optimalią futbolininkų fizinę būklę.

Strateginės partnerystės pradžia

Partnerystės sutartį pasirašė FK „Kauno Žalgiris“ prezidentas Mantas Kalnietis ir Kauno miesto poliklinikos direktorius Paulius Kibiša. Nuo šiol gydymo įstaiga oficialiai atliks futbolo komandos žaidėjų laboratorinius tyrimus bei diagnostinę sveikatos patikrą.

„Kauno poliklinika ir „Kauno Žalgiris“ gali būti ne tik geras žodžių sąskambis, bet ir praktiška bei dėsninga sinergija, – kalbėjo poliklinikos vadovas. – Prieš trejus metus Kaune atidarytas nacionalinio lygio stadionas – tai ženklas, kad futbolas mieste įgauna pagreitį. Laikome garbės reikalu Kauno miesto poliklinikai prisidėti prie pagrindinės miesto futbolo komandos ambicijų siekti aukščiausių tikslų.“

Per ilgametę profesionalią sportinę karjerą futbolo klubo prezidentas M.Kalnietis ne kartą įsitikino, kokią reikšmę profesionaliam sportininkui turi kvalifikuota medicinos specialistų priežiūra, traumų prevencija, rehabilitacija.

„Svarbu turėti tokį partnerį, kur kokybiškos sveikatos priežiūros paslaugos sukoncentruotos vienoje vietoje, – pabrėžė M.Kalnietis. – Anksčiau žaidėjams dėl įvairių medicininių procedūrų tekdavo blaškytis po skirtingas įstaigas. Nuo šiol žinome, kad mūsų klubas bus kvalifikuotų Kauno miesto poliklinikos medikų žinioje su visa reikiama diagnostika bei tyrimais. Jau spėjome susipažinti



Partnerystės sutartį pasirašė FK „Kauno Žalgiris“ prezidentas Mantas Kalnietis (kairėje) ir Kauno miesto poliklinikos direktorius Paulius Kibiša. Nuo šiol gydymo įstaiga oficialiai atliks futbolo komandos žaidėjų laboratorinius tyrimus bei diagnostinę sveikatos patikrą.

iš arčiau – įsitikinome, jog čia yra aukščiausio lygio technologijos, patyrę savo sričių specialistai. Greitis ir profesionalumas nekelia jokių abejonių. Džiaugiamės ir vertiname šį bendradarbiavimą.“

Sutarties pasirašymo ceremonijoje taip pat dalyvavo komandos gydytojas Algirdas Narkevičius, kuris tiesiogiai bendradarbiaus su poliklinikos specialistais ir koordinuos sportininkų sveikatos priežiūrą.

Operatyvi diagnostika

Kauno miesto poliklinika pasirinkta neatsitiktinai: įstaiga išsiskiria ne tik sukaupta specialistų patirtimi, bet ir pažangia diagnostikos įranga. Modernūs magnetinio rezonanso tomografai, veikiantys šilainių ir kalniečių padaliniuose, užtikrina greitą aukščiausio lygio diagnostiką.

„Nesame kažkoks stambus pelno siekiantis verslas, todėl negalime siūlyti finansinio rėmimo su dideliais biudžetais, tačiau savo paslaugomis tikrai



„Svarbu turėti tokį partnerį, kur kokybiškos sveikatos priežiūros paslaugos sukoncentruotos vienoje vietoje, – pabrėžė M.Kalnietis. – Anksčiau žaidėjams dėl įvairių medicininių procedūrų tekdavo blaškytis po skirtingas įstaigas. Nuo šiol žinome, kad mūsų klubas bus kvalifikuotų Kauno miesto poliklinikos medikų žinioje su visa reikiama diagnostika bei tyrimais.“

esame nusiteikę padėti. Juolab kad FK „Kauno Žalgiris“ žaidėjai yra tokie patys kauniečiai, kaip ir visi mūsų pacientai, kurių gretos kasmet vis plečiasi. Dėl to mums atrodo visiškai logiškas sprendimas pasirinkti komandos narių sveikata, atlikti tyrimus, suteikti kitokią pagalbą. Prisidedame tuo, ką mokame daryti geriausiai“, – sakė P.Kibiša.

Bene svarbiausią vaidmenį šioje partnerystėje vaidins laboratoriniai tyrimai. Šioje srityje Kauno miesto poliklinika užima lyderių pozicijas. „Turime tikrai stiprią laboratoriją ne tik Kauno ar Lietuvos, bet ir europiniu mastu, – pasakoja įstaigos laboratorijos vedėja Živilė Jacikė. – Čia dirbantis personalas neapsiriboja vien nusistovėjusiais principais, bet lyderiauja eidami išvien su naujovė-

mis ir patys diktuoja tendencijas, rengia straipsnius moksliniams žurnalams.“

Kaip pastebi Ž.Jacikė, profesionaliems sportininkams reikalingas nuolatinis sveikatos monitoringas: „Iš esmės sportininkai – sveiki žmonės, tad didelių ligų ieškoti veikiausiai neprireiks. Turbūt jų ir nerastume. Tačiau optimaliai sportinei formai ir sveikatos būklei palaikyti, kai patiriami išties dideli krūviai, reikalinga nuolat sekti įvairius organizmo parametrus. Mūsų įstaiga pasirengusi tai užtikrinti.“

Tirs pagal poreikį

Pagal numatytą bendradarbiavimo planą, laboratoriniai tyrimai bus atliekami prieš sezono pradžią ir tarpsezoniui. Šie patikrinimai leis įvertinti atletų bendrą sveikatos būklę ir parengti individualias rekomendacijas. Taip pat numatyta, kad į komandą atvykstantys nauji žaidėjai iškart bus nukreipiami išsamiam sveikatos patikrinimui.

Anot poliklinikos specialistų, įstaiga pasirengusi užtikrinti operatyvų priėmimą bei patikimą diagnostiką net ir skubiais atvejais. „Diagnostiniai tyrimai bus daromi pagal poreikį, nes jais bus tiriamos potrauminės situacijos, todėl norėtusi, kad jų būtų kaip įmanoma mažiau. Komandos sezonas laukia ilgas ir įtemptas, tai tikrai gali visko nutikti“, – sako Radiologijos centro vyriausioji administratorė Jolita Žvaliauskienė.

Geros nuotaikos nestokojęs ir vaikystės prisiminimais pasidalinęs M.Kalnietis atkreipė dėmesį į pasikeitusias sveikatos priežiūros sąlygas. „Gal šešis kartus liftu važiuodavau aukštyn-žemyn, kad tik nereikėtų užteiti į gydytojo kabinetą. Dabar čia tik pastatai atrodo tie patys, bet viduje technologijų pokyčiai – tiesiog akivaizdūs. Kažkada bijodavau atsisėsti į dantistės kėdę, o šiandien šiuolaikiška, moderni aparatūra tos didelės baimės tikriausiai jau neturėtų kelti.“ ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Olimpietė pataria, kaip pasiruošti pirmajam maratonui

Vos tik orai ima šilti, vis daugiau žmonių pradeda ruoštis bėgimo sezonui. Vieni tai daro pirmą kartą, kiti grįžta po pertraukos, o treči jau ruošiasi įveikti maratoną. Nepriklausomai nuo jūsų pasiruošimo lygio, svarbiausia bėgti saugiai ir su malonumu. Patirtimi ir patarimais dalijasi olimpietė, ilgų distancijų bėgikė Vaida Žūsinaitė.

Ne visi bėgimą pamilsta iš pirmo žvilgsnio – vieniems jis atrodo monotoniškas, kitiems per daug varginantis. Tačiau, pasak V.Žūsinaitės, svarbiausia – atrasti savo tempą. „Jei viskas daroma protingai, bėgimą gali pamilti kiekvienas. Galbūt ne maratoną, bet

5-10 kilometrų tikrai gali nubėgti kiekvienas sveikas žmogus“, – įsitikinusi sportininkė.

Viena stipriausių motyvacijos varomųjų jėgų – aiškiai jaučiama pažanga: tiek fiziniai pokyčiai, tiek gerėjanti savijauta. Bėgimas – visapusiškai stiprinanti veikla: jis gerina širdies ir kraujotakos veiklą, stiprina kvėpavimo sistemą bei raumenis, padeda reguliuoti miego ritmą ir mažina streso lygį. Tačiau jo nauda – ne tik fizinė.

„Bėgdamas pabūni su savimi, gamtoje, atitrūksti nuo dienos rūpesčių. Tai – natūralus laimės hormonų šaltinis“, – sako V.Žūsinaitė.

Nors maratonas dažnai laikomas aukščiausiu tikslu, V.Žūsinaitė primena, kad tai – sudėtinga ir atsakinga distancija, reikalaujanti

tinkamo pasiruošimo: „Maratonas nėra spontaniškas iššūkis. Jam reikia ruoštis nuosekliai, ir geriausia tai daryti su trenerio pagalba. Tuomet ir pats aiškiai suprasi, ar jau esi pasiruošęs.“

Pasiruošimas maratonui ar bet kokiai ilgai distancijai reikalauja ne tik valios, bet ir išmanių sprendimų. Šiuolaikinės technologijos tampa patikimais sporto partneriais, padedančiais treniruotis tikslingai, saugiai ir motyvuotai. „Išmanusis laikrodis – didžiulis pagalbininkas. Aš be savojo neįsivaizduojunė vienos treniruotės“, – sako olimpietė Vaida Žūsinaitė.

Tokie įrenginiai kaip „Samsung Galaxy Watch7“ leidžia realiu laiku stebėti širdies ritmą, tempą, atstumą, žingsnių dažnį ir kitus



„Bėgdamas pabūni su savimi, gamtoje, atitrūksti nuo dienos rūpesčių. Tai – natūralus laimės hormonų šaltinis“, – sako olimpietė Vaida Žūsinaitė.

svarbius rodiklius, padedančius tiksliai įvertinti treniruotės kokybę. HR zonų sekimas parodo, ar treniruotės vyksta tinkamu intensyvumu, o atsistatymo laiko skaičiavimas padeda išvengti pervargimo ir planuoti poilsį pagal individualius kūno poreikius.

Naudojantis „Samsung Health“ programėle galima stebėti ilgai-

kę pažangą, analizuoti treniruotčių statistiką, gauti personalizuotas išvalgas bei motyvuojančius priminimus. Naudotojai gali nustatyti tikslus, stebėti jų įgyvendinimą ir net dalintis rezultatais su bendraminčiais – visa tai stiprina motyvaciją, padeda išlaikyti discipliną ir skatina žengti toliau. ●



Sveikatos sektoriaus atstovai – prie velykinio stalo

Pavasario šventės neaplenkia nė vieno. Sveikatos srities darbuotojai, nors kasdien rūpinasi kitais, Velykoms irgi randa laiko. Kaip jie margina kiaušinius? Dauguma lieka ištikimi lietuviškomis tradicijoms. Populiariausias būdas – senoviškas dažymas svogūnų lukštais, kuri daugelis perėmė iš mamų ir močiucių.

Nacionalinio kraujo centro
direktorius
Daumantas Gutauskas



- Švęsti susirenkame pas mano mamą. Anksčiau rinkdavomės pas senelius, bet dabar turiu belikusią tik močiutę, todėl šventė persikėlė, tačiau tradicija išliko – visi suvažiuoja, prasideda velykiniai pusryčiai. Kokių nors ypatingų tradicijų neturime, tačiau jau keletą metų stengiamės nepraleisti visos dienos namuose, o truputį pajudėti. Jeigu Velykos išpuola gražiu oru, keliaujame į gamtą, jeigu ne tokiu gražiu – kad ir per lietu stengiamės pavažiuoti į miesto centrą, pasivaikščioti.

Galbūt ne kasmet, bet kas porą metų aš irgi prisidedu prie kiaušinių marginimo. Įprastai marginame vakare, bet kartais tai darome ir ryte, kad kiaušiniai dar būtų šilti. Naudojame tradicinį būdą – kiaušinius dažome svogūnų lukštais ir dažais. Kiekvieną kartą gaunasi įdomūs raštai, ypač, jeigu turime koki žolynėlį, tuomet pririšame ir jį. Žolyno raštai atspaudžia ir margučiai tampa dar žaismingesni. Tiesa, reikia neužmiršti pabarstyti šiek tiek dažų, tuomet kiaušiniai būna ne tokie rudi, o spalvoti.

Puošimu vašku ar skutinėjimu nebeužsiimu. Tokius būdus su broliu bandėme vaikystėje, tačiau kai keletą kartų mėginome marginti vašku, tiesą pasakius, rezultatai nebuvo labai gražūs. Daugiau skutinėdavome ornamentus lukštuose, bet dabar apsilaidome ir einame paprastesniu keliu. Bet kartais pagalvoju, kad būtų įdomu pabandyti šiuos būdus, jeigu kas nors skirtų valandą kitą pamokyti, kaip tai dailiai daryti.

Dar būtų smagu šeimoje atgavinti margučių ridenimo tradiciją. Anksčiau net ir suaugusieji prisijungdavo prie šios veiklos, bet dabar jų ridenime koki dešimtmetį. Gerai, kad pakalbėjome – „Lietuvos sveikata“ garbei reikės susirasti lovelius ir smagiai praleisti laiką.



Pagonybėje kiaušinis turi ypatingą, sakralinę reikšmę – tai kosmoso, gyvybės, vaisingumo simbolis. Per Velykas kiaušiniai buvo marginami siekiant sustiprinti jų magiškas galias.

Seimo Sveikatos reikalų
komiteto pirmininkė
Lina Šukytė-Korskė:



- Velykos kaip ir visiems yra šeimos šventė, susibūrimas. Visada nueinu į bažnyčią, nes esu tikinti. Esu kilusi iš didelės šeimos, auge penki vaikai, o dabar, kai užaugome ir išsibarstėme, suvažiuojame švęsti pas mamą.

Mama kiaušinius visada margina tradiciškai – vašku. Kai paaugome keturios sėsys, prie dažymų prisidėjome ir mes. Vašku puošti kiaušinius pradėjo mama – ji taip dažo visą gyvenimą. Lipdukai ir panašūs būdai mums nebuvo priimtini, nes tame ir yra grožis, kad visi susėdame, kaitiname vašką. Mamai dabar 88 metai, atrodytų, kad jau ir rankos nebeveikia taip kaip anksčiau, bet dailiai nupiešti lietuviški ornamentai nesikeičia. Tai – labai graži tradicija.

Na, o vaikai ir anūkai labiausiai įsitraukia į kiaušinių ridenimo procesą. Be abejo, jie stebi ir dažymą, bet kol kas marginti vašku neskuba. Jei jau dažo, labiau naudoja žoleles. Jeigu pas močiutę randa rūtų ar braškių lapų, priskina ir jų. Dažymas žolynais jaunesniems giminėms nariams labiau prie širdies, rezultatas irgi būna įdomus, bet stengiamės tęsti tradiciją ir mokyti dažyti vašku.

Vilniaus miesto psichikos sveikatos
centro vadovas
Martynas Marcinkevičius:



- Velykos man susijusios su astronominiais reiškiniais, lygiadieniu. Nesu religingas žmogus, tad į bažnytinės apeigos žiūrį skeptiškai. O kiekvienas Velykas švenčiu skirtingai, priklausomai nuo kompanijos. Jeigu susitinka giminės su mažais vaikais, galbūt būna daugiau tradicinių veiklų, jei mažų vaikų nebūna – tiesiog susidaužiame kiaušiniais ir palinkime sėkmingų metų.

Kai vaikai buvo mažesni, kiaušinių marginimui skirdavome daugiau dėmesio. Dažydavome natūraliais būdais, eidavome prisirinkti žolelių, dažančių medžiagų. Dabar vaikai užaugę, bet anūkų neturiu, kai jų atsirastų, turbūt reikės vėl grįžti prie senųjų veiklų.

Tradicijos yra svarbios, bet esmė, nesvarbu, ar tai būtų Velykos, Kalėdos ar kokia kita šventė, yra artumas. Kad susirinktų šeima, įvairios kartos, o tada, ar vienokios tradicijos minimos, ar kiek kitokios, nebuleka daug reikšmės. Nesvarbu, ar dažysime kiaušinius, ar valgyti ruošime, ar žaidimus žaisime, svarbu bendrystė. Daug bendraujame nuotoliu ir per mažai būname su šeima, o ypač vaikais. Bet kuris buvimas yra labai svarbus. Todėl jeigu nusipirksime tik kiaušinių lipdukus ir juos for-

maliai užklijuosime, galbūt jie ir atrodys gražiai, bet bendrumo jausmas bus minimalus. O dažant su svogūnų lukštais, žolelėmis, tas procesas labiausiai ir suartins.

POLA direktorė
Neringa Čiakienė:



- Esame tikinti šeima, todėl visada išgyvename prisikėlimo virsmą. Visą laiką stengiamės nuvažiuoti pas tėvus arba pasikviesti juos pas save. Šventės minėjimas prasideda išvakarėse. Iš vakaro marginame kiaušinius, stengiamės tai daryti gamtinėmis priemonėmis. Kartu su sūnumi einame ieškoti žolelių, o po to dažome ir tikriname, kaip pavyko. Šis kiaušinių marginimo būdas atėjo iš vaikystės – kaime taip margindavo močiutė. O kadangi aš taip dariau vaikystėje, to mokiau ir vaikus. Dažymas žolynais įvairus – nežinau, koks bus rezultatas. Visgi po tiek metų praktikos rezultatai visada būna gražūs. Vašku niekada nemargindavome, anksčiau skutinėdavome, bet šis būdas „neprilipo“.

Taip pat stengiamės, kad visas maistas būtų gaminamas mūsų namuose. Tai irgi yra meilės, rūpesčio išraiška artimiesiems. Įprasto maisto gali valgyti bet kada, bet per šventes norisi, kad jis būtų kokybiškas, iš gerų, sveikesnių produktų.

Velykų diena prasideda mišiomis, tuomet susėdame prie stalo, dažnai kuriame vasaros planus. Išsirenkame margučius ir sudaužiame smailiais galais. Kieno kiaušinis stipriausias – to sveikata bus geriausia. Taip pat žaidžiame įvairius žaidimus, ridename kiaušinius.

Odontologų rūmų vadovė prof. dr.
Vilma Brukienė:



- Nebūsiu originali pasakysdama, kad Velykos man yra atsinaujinimo, atgimimo bei šeimos subūrimo šventė. Kadangi turiu tris vaikus, kurie jau suaugę ir eina vaikus keliais, Velykos yra proga trims kartoms susitikti ir praleisti laiką kartu. Manau, kad šiame skubančiame pasaulyje tai yra brangu ir reikalinga.

Kaip tradiciją galiu išryškinti kiaušinių dažymą – kai visiems skubant ir bėgant tėvai moko vaikus stabtelėti ir pasidžiaugti akimirka dailinant margučius. Mes kiaušinius marginame labiausiai prieinamais būdais – žolelėmis, svogūnų lukštais. Aišku, jaunesnioji karta yra labiau linkusi pirkti dažus iš parduotuvės ar naudoti lipdukus, bet siekiame mokyti ir senesnių tradicijų.

Nors tikrai nesilaikome visų papročių, bet susibūrimas yra pati didžiausia vertybė, o visa kita yra tik papildomi atributai. ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ

Viršelio interviu



Kristina Petrauskė: istorija nelinkusi kartotis

- Kadangi lankytojai dažniausiai mato tik sargus arba gidus, susidaro įspūdis, jog tai ir yra visas muziejaus personalas. Iš tikrųjų pareigų muziejuje yra daug: nuo parodų kuravimo iki socialinio turinio kūrimo ar naujausių technologijų pritaikymo muziejaus veikloje.

Įdomus faktas - tik du procentai muziejinių vertybių yra matomi lankytojams. Devyniasdešimt aštuoni procentai saugomi muziejaus fonduose. Bet tai nereiškia, kad tie devyniasdešimt aštuoni procentai yra kuo nors prastesni. Panašiai yra ir su muziejaus darbuotojais - tik maža dalis yra tiesiogiai matoma lankytojams, o dauguma dirba užkulisiuose, palaikydami mūsų kolektyvinę atmintį ir ieškodami įvairiausių formų jai pristatyti.

- Kartais teigiama, kad istorikai - geriausi futuristai, neva istorija linkusi kartotis. Ar priariate šiai minčiai?

- Su tuo kategoriškai nesutinku. Istorija nelinkusi kartotis. Istoriją kuria žmonės, o žmonės yra nenusipėjami. Mes bandome visur įžvelgti tam tikrus dėsningumus, tačiau realybėje įvykiai retai kada klostosi pagal aiškią logiką.

Bandydami pernelyg tiesiogiai pasimokyti iš istorijos, neretai išsiklasame dar didesnę duobę. Istorijoje nereikia ieškoti pasikartojimų. Reikia mokytis vertybių, kurias išgrynina laikas. Žvelgdami į praeitį, galime aiškiau suvokti žmonių tikruosius tikslus.

Mes, kaip žmonija, šiandien išgyvename sudėtingus laikus. Tačiau kai mums sunku, galime pasižiūrėti į tuos herojus, kurie gyveno prieš mus - jie sugebėjo išlaikyti savo vertybes, išlikti ištikimi sau, tėvynei, mylimiems žmonėms. Ir tai įkvepia. ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-
MARTUSEVIČIENĖ

ATKELTA IŠ 1P.

Kalėdos nukonkuravo Velykas tik dvidešimto amžiaus pradžioje.

Pasiruošimas Velykoms prasi-dėdavo Pelenų dieną. Gavėnia buvo rimties ir susikaupimo metas, laukiant Kristaus prisikėlimo. Pasninko laikytasi itin griežtai. Žmonės švėsdavo visą Didžiąją savaitę, tačiau reikia su-prasti, kad šventimas tuo metu reiškė ne pasilinksminimus, o susikaupimą ir dvasinį atsinaujinimą - savotiškus religinius Naujuosius metus.

Tuo laikotarpiu buvo itin daug meldžiamasi, skiriama laiko me-ditacijai ir savirefleksijai.

Kristaus prisikėlimo stebuklo buvo laukiama per naktį. Velykų pusryčiai, margučiai, duona, py-ragas - visa tai būdavo šventina-ma bažnyčioje. Aukštaitijoje buvo

“

BANDYDAMI PERNELYG TIESIOGIAI PASIMOKYTI IŠ ISTORIJS, NERETAI IŠSIKASAME DAR DIDESNĘ DUOBĘ. ISTORIJOJE NEREIKIA IEŠKOTI PASIKARTOJIMŲ. REIKIA MOKYTIS VERTYBIŲ, KURIAS IŠGRYNINA LAIKAS. ŽVELGDAMI Į PRAEITĮ, GALIME AIŠKIAU SUVOKTI ŽMONIŲ TIKRUOSIUS TIKSLUS.

paplitęs paprotys ne tik šventinti maistą, bet ir parnešti pašven-tintą ugnelę, kurią stengtasi kuo greičiau pargabenti namo val-giams ruošti. Tikėta, kad tas, kas greičiausiai pargabens šią ugnelę, turės sėkmingiausius metus.

Prie tradicijų nykimo stipriai prisidėjo sovietmetis. Mūsų etno-

grafines tradicijas jis sunivelio-vo ir šiandien šventiniai papročiai - savotiškas dirbtinis „Frankenstei-no monstras“.

- Visuomenėje dar gyvas ste-reotipas, kad muziejininko dar-bas - nuobodus ir monotoniš-kas. Kokia yra tikroji muziejų darbo realybė?



MAN REIKALINGA EMOCINĖ PAGALBA

Savigalbos programoje gali dalyvauti kiekvienas, kuris jaučia depresijos simptomus, o galbūt jau seniai gyvena su šia liga.

Galite tapti šios programos dalimi, jei patiriate nuolatinį nerimą, nebematote gyvenimo džiaugsmo, kuris laikas esate liūdnas ir galvojate, kad kasdienybėje nebėra šviesių spalvų.

Šioje programoje verta dalyvauti tiems, kurie nežino, kur eiti, ko siekti, tačiau nori pajusti geriau, pažinti save.

Dėl dalyvavimo nemokamoje programoje kreipkitės el. paštu:
savipagalba@depresijosiveikimas.lt

padėk
kalbėtis