Publicum sanitas

SVEIKOS VISUOMENĖS BALSAS

Nr. 21 (1628) 2025 gegužės 22–28 d. | www.sveikata.lt

R.Naujanytė-Bjelle: gijimo kelionė mane daug ko išmokė

Ieškanti, smalsaujanti ir nuolat besimokanti – tokia yra kompozitorė, LATGA tarybos pirmininkė ir meno doktorantė Raminta Naujanytė-Bjelle. Vertinga pamoka ji vadina ir prieš pusantrų metų patirtą sunkią traumą nukritus nuo paspirtuko. „Dabar jau galiu drąsiai teigti, kad esu buvusi paspirtukininkė“, – šypsosi atlikėja.

Pirmą kartą televizijoje jus ir jūsų „Brolužį“ išgirdome prieš penkiolika metų. Kaip nuo to laiko keitėsi jūsų santykis su muzika ir su savimi?

- Muzikos srityje visuomet esu ieškotoja. Savo veikloje apjungiu dainų rašymo ir eksperimentavimo sritis, leidžiu sau dalyvauti itin skirtingų muzikos krypčių veiklose. Ir kuo toliau, tuo labiau sekasi visa tai suderinti. Taip elgiausi nuo mažens, įkvėpta garsios vokiečių atlikėjos Ninos Hagen. Nežinau, ar tai geriausias pavyzdys, bet man patiko jos įvaizdis ir pokyčiai.

Per tą laiką ne kartą aplankė „balto lapo“ baimė, kai nebežinai, ko nori karjeroje, ką nori kurti, ir apskritai nieko nebežinai. Tai lėmė įvairūs perdegimai, kūrybiniai forsavimai, kai beveik nemiegi savaitę ar dvi. Tokie forsavimai buvo ir dar šiek tiek yra būdingi mano asmenybei.

Tuomet ieškodavau būdų, kaip sau padėti, kaip susitvarkyti su stresu – gelbėdavo palaikantys artimi draugai, įkvepiantys mokytojai, meditacijos. Bet pats veiksmingiausias ir nuosekliausias būdas, kurį atradau prieš kelerius metus, – terapija.

- Šįkart su „Brolužiu“ dalyvaujate projekte „Dainuoju Lietuvą“. Apie ką jums šis projektas?

- Man tai yra vienas smagiausių projektų, kuriuose esu dalyvavusi, nes jo pagrindinis akcentas – ne atlikėjas ar kažkokios papildomos istorijos, bet dainos. Gera prisiminti, kokių gražių dainų turime. Gera klausyti, kai jos skamba gyvai su ritmo grupe ir orkestru.

Mano daina „Brolužis“ po ilgos pertraukos pasipildė violončelininko Evaldo Petkaus soline partija, daina skamba naujai – gera pasakoti žmonėms savo istoriją per dainą.

- Ar esate didelė šalies patriotė? Ar šis jausmas stiprėja, esant tokiai geopolitinei situacijai, kokia ji yra šiandien?

- Galiu drąsiai sakyti, kad esu. Esu tiek, kiek galiu, ir ten, kur save randu.

Aišku, tam daug įtakos turėjo pastaraisiais metais Ukrainoje vykstantis karas. Nebeliko tarpinės būsenos, atsirado daugiau nuoširdumo ir atvirų atsakymų. Aš įgavau drąsos reikšti nuomonę apie Lietuvai priešiškas valstybes, įgavau drąsos diskutuoti su kitaip mąstančiais.

- Ar jaučiate nerimą? Ar tai kaip nors atsispindi jūsų kuriamoje muzikoje?

- Mano dainos, tikiu, turi nemažą emocinį užtaisą ir be šios būsenos. Dainomis nesinori sukelti blogų emocijų, norisi išgyventi kartu su klausytojais, „išventiliuoti“ jausmus ir paleidus pasijusti geriau. Tiesa, yra pora dainų, kurias parašiau labai seniai ir jos pralenkdamos laiką tapo aktualios dabar, tarsi atspindi dabartinę situaciją.

> MANO DAINOS, TIKIU, TURI NEMAŽĄ EMOCINĮ UŽTAISĄ IR BE ŠIOS BŪSENOS. DAINOMIS NESINORI SUKELTI BLOGŲ EMOCIJŲ, NORISI IŠGYVENTI KARTU SU KLAUSYTOJAIS, „IŠVENTILIUOTI“ JAUSMUS IR PALEIDUS PASIJUSTI GERIAU.

Aš pati kartais jaučiu nerimo bangas. Globalios neteisybės jausmas siutina, į galvą lenda mintys, kad ateitis trapi ir nestabili. Bet ateitis visuomet tokia buvo ir bus.

- LATGA prieš keletą metų sustabdė bendradarbiavimą su rusija ir Baltarusija. Ar tai turėjo kokios nors įtakos Lietuvos kūrėjams?

- Taip, mes sustabdėme bendradarbiavimą su šių šalių autorių teisių bendrijomis, vos prasidėjus plataus masto rusijos karinei invazijai Ukrainoje. Šis sprendimas įtakos turėjo – ir vis dar turi – tik tiems autoriams, kurie savo kūrybą buvo įdarbinę šiose šalyse. rusijos autorių teisių bendrijos dar prieš karą rodė kaprizus ir mums nesiuntė lietuvių autoriams priklausančio atlygio, o susisiekti su atsakingais specialistais tapo praktiškai neįmanoma. Tad mes, taikydami atsakomuosius veiksmus, taip pat dar prieš karą įšaldėme rusijos autoriams surinktą atlygį. Po sutarčių sustabdymo tiesiog neberenkame atlygio rusijos ir Baltarusijos autoriams.

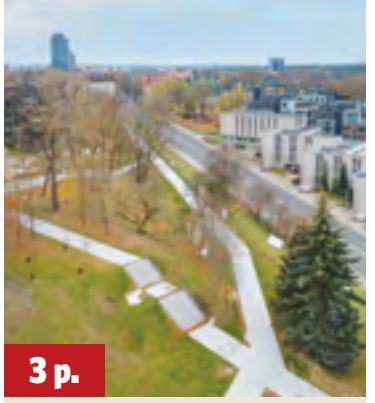
- Kokie didžiausi iššūkiai šiuo metu kyla autorių teisių apsaugos srityje Lietuvoje?

NUKELTA Į 8 P.

Palaikymo kompanija

2 p.
Apkabinimų banga kviečia tikrintis profilaktiškai

Aplinkos pritaikymas



3 p.
Rekonstruotas Tauro kalnas žmonėms su negalia neįveikiamas

Visuomenės sveikata

6 p.
Miego higiena – raktas į kokybišką poilsį

Psichikos sveikata

7 p.
Persivalgymas tampantis tyliu žudiku

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

Palaikymo kompanija

Apkabinimų banga kviečia tikrintis profilaktiškai

„Nors prevencinės programos veikia jau daugiau nei 20 metų, didžioji dalis vėžio atvejų vis dar diagnozuojami vėlyvų stadijų. Todėl mes sakome - neatidėliok, nesakyk PO TO, pasitikrink dabar“, - sako Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) direktorė Neringa Čiakienė. Praėjusią savaitę įvykusi palaikymo kampanija „PO TO - apsikabinimų banga“ subūrė bendruomenę parodyti palaikymą onkologinės ligos diagnozę išgirdusiems žmonėms.

Praėjusią savaitę Katedros aikštėje vyko POLA inicijuotos kampanijos „Po TO“ didysis renginys – „Apsikabinimų banga“. Susirinkę daugiau kaip 600 žmonių atsiliepė į POLA kampanijos kvietimą – paliudyti ir priminti, kad vėžio diagnozė dar nėra nuosprendis, o gyvenimas po jos nesustoja. Renginio dalyvių palaikyti atvyko pirmoji šalies ponia Diana Nausėdienė ir sveikatos apsaugos ministrė Marija Jakubauskienė.

„Nors prevencinės programos veikia jau daugiau nei 20 metų, didžioji dalis vėžio atvejų vis dar diagnozuojami vėlyvų stadijų. Todėl mes sakome – neatidėliok, nesakyk PO TO, pasitikrink dabar“, – sako POLA direktorė Neringa Čiakienė.

Miglė Petkutė

Reikia ne gailesčio

„Renginio idėja kilo prieš metus - POLA yra didžiulė organizacija, tačiau tradicinio renginio neturi. Vėžio diena yra minima vasarį, bet tada šalta ir žmonės nelabai bus linkę susirinkti. Todėl pasirinkome Šeimos dieną ir nusprendėme atskleisti dvi pagrindines temas. Pirmiausia, priminti diagnozę išgirdusiems žmonėms, kad jie nėra vieni. Kai darome apklausas, klausiame pacientų, ko jiems trūko kelionės pradžioje. Visi mini emocinį palaikymą, - pasakojo N.Čiakienė. - Psichologų konsultacijos yra tikrai teikiamos, tačiau jaučiame, kad trūksta palaikymo iš aplinkinių. Tiesa, ne gailesčio reikia. Dalis žmonių sako, kad nenori atskleisti diagnozės, nes kai pamato gailestį akyse, pasidaro nemalonu. Todėl jie net emocinę ligos naštą pasilieka sau.“

Kadangi sergančiam žmogui sunku atskleisti diagnozę, papasakoti, kaip jis jaučiasi, aplinkiniams sunkiu gyvenimo metu svarbu parodyti supratimą.

„Primenu, kad svarbiausia išklausyti, kartu eiti į vizitus pas gydytojus. Jeigu, pavyzdžiui, susirgo mažus vaikus auginanti draugė, galima pasiūlyti priimti mažylius ir kartu visiems nueiti į kiną. Jeigu planuojama važiuoti į parduotuvę - paklausti, gal ir jiems ko nors reikia. Būtina suprasti, kad gydymo kelias yra ilgas - metai, dveji ar ilgiau. Tai išsekina organizmą ir žmonės dažnai nebeturi jėgų nei sriubos išsivirti, nei kur nors su vaikais nueiti, o gyvenimas nesustoja“, - komentavo POLA direktorė.

Kita renginio žinutė - kvietimas tikrintis. Nors nuolatos plinta raginimai tikrintis profilaktiškai, maždaug tik pusė žmonių dalyvauja prevencinėse programose.

„Kaip žinoma, Lietuvoje veikia keturios vėžio prevencinės programos, šiuo metu yra testuojamos naujos, nuo plaučių, melanomos ir burnos vėžio. Bet žmonės atidėlioja pasitikrinimą ir kai peržiūrime statistiką, pasitikrinimų skaičiai būna per maži. Nors prevencinės programos veikia jau daugiau nei 20 metų, didžioji dalis vėžio atvejų vis dar diagnozuojami vėlyvų stadijų. Todėl mes sakome - neatidėliok, nesakyk PO TO, pasitikrink dabar“, - pabrėžė N.Čiakienė primindama, kad kuo anksčiau bus nustatyta diagnozė, tuo geresni bus gydymo rezultatai.

Vykdomos prevencinės programos

„Liga nėra nuosprendis ir gyvenimas PO TO nesustoja, tačiau tikrai pasikeičia. Lietuvoje onkologinės ligos diagnozę kasdien vidutiniškai išgirsta apie 50 asmenų. Todėl svarbu, kad gerosios paskatos ir žinios apie ankstyvąją diagnostiką ir sveikatai palankų gyvenimo būdą sklistų kuo plačiau. Galime pasidžiaugti, kad nuo šių metų nemokamai pasitikrinti, ar neserga krūties vėžiu, gali daugiau moterų, nuo 45 iki 75 metų. Iki šiol programa buvo skirta tik 50-69 metų moterims. Tačiau matome problemą - Lietuvoje patikros programose dalyvauja per mažai, tik 45 proc. tikslinės grupės narių“, - kalbėjo renginyje dalyvavusi pirmoji Lietuvos ponia Diana Nausėdienė.

Pasak jos, tiek Lietuva, tiek Europos Sąjunga skiria vis daugiau dėmesio prevencijai ir ankstyvajai diagnostikai.

Pirmajai poniai pritarė sveikatos apsaugos ministrė Marija Jakubauskienė teigdama, kad būtina įtraukti žmones į prevencines programas bei didinti švietimą: „Svarbu viešinti situaciją, nes šiandien tik kas antras žmogus, kuris yra laukiamas sveikatos priežiūros įstaigose, ateina pasitikrinti ir dalyvauja prevencinėse programose. Ši POLA kampanija buria žmones kartu - drauge visiems drąsiau, stipriau ir lengviau eiti per sveikimo kelią. Man atrodo, kad pati organizacija POLA ir čia susirinkusi bendruomenė liudija tai, jog susivieniję pasieksime geresnių rezultatų.“

Bendraminčių ratas auga

Susirinkusieji į renginį galėjo rinktis įvairias veiklas. Dalyviai buvo kviečiami pasportuoti su gumomis, gavo sveikos gyvensenos ir mitybos patarimų. Dalis įsitraukė į stalo žaidimą „Jenga“, o kiti atvirukuose rašė sveikinimus, kurie bus išsiųsti diagnozę išgirdusiems POLA bendruomenės nariams.

„POLA kortelę turi daugiau nei 57 tūkstančiai žmonių, kortelės ambasadoriai jas dalina 42 miestuose. POLA korteles turintys žmones gali gauti nemokamas psichologo, teisininko, dietologo konsultacijas, visą informaciją, kas vyksta medicinos srityje. Smagu, kad renginyje galima atvirutėje, kurias išsiųsime likimo draugams, parašyti linkėjimą. Tai žmonėms suteiks tikėjimo, kad jie nėra vieni“, - pasakojo POLA kortelės projektų vadovė Jolita Vyšniauskienė.

Pašnekovės prisijungimas į POLA - asmeniškas.

„Į renginį įsitraukiau, nes pati šiuo keliu ėjau prieš 18 metų. Šiuo metu esu remisijoje, tačiau tuo metu supratau, koks reikalingas yra šalia esantis draugas, ausis, kuri galėtų išklausyti. Džiaugiamės, kad subūrėme didelį pulką žmonių, kurie nori būti kartu, gyventi aktyvų, sveiką gyvenimą“, - kalbėjo projektų vadovė.

Renginio dalyviai galėjo skirti aukas. Integruotos komunikacijos „Idea Prima“ komandos narė Gabrielė Miliūtė pasakojo, kad mainais jiems buvo siūlomos trijų spalvų kepuraitės su atributika.

„Kepurės yra vienas iš rekvizitų, kurį dėvi plaukų netekę žmonės. Tačiau ją galime nešioti visi, kepuraitė nėra tik sergančio žmogaus ženklas. Todėl tai tampa palaikymo akcentu ne tik sergantiems, bet ir jų aplinkiniams. Šis bendrystės renginys svarbus visiems asociacijos nariams, bendruomenėms, žmonėms, kurie praėjo ar eina šį kelią. Jis parodo, kodėl svarbu būti empatišku, atjausti, padėti, patarti, apkabinti. Svarbu į savo ratą priimti žmones, kurie yra šiame kelyje, ir sužinojus diagnozę nesustoti.“

Renginio akcentas - kelių eilių žmonių apkabinimo banga. N.Čiakienė šypsojosi teigdama, kad tai buvo POLA darbuotojos Irmos Lukoševičienės idėja.

„Ji sakė, kad jau seniai įsivaizdavo, kaip Kudirkos aikštėje grojant orkestrui žmonės apsikabina. Ši idėja mums patiko ir nors renginys vyksta ne Kudirkos, o Katedros aikštėje, matome puikių rezultatų. Žvarbus oras gali paveikti dalyvių skaičių, tačiau galiu pasidžiaugti, kad mūsų pasigailėjo oro sąlygos - nustojo lyti. Džiaugiamės, kad atvažiavo mūsų draugų iš daugiau nei 12 miestų, atvyko daug rėmėjų, dalis dalyvių - iš Vilniaus miesto ir regiono mokyklų“, - sakė POLA direktorė.

Rekonstruotas Tauro kalnas žmonėms su negalia neįveikiamas

„Po rekonstrukcijos Tauro kalnas yra neprieinamas žmonėms su judėjimo negalia, todėl tenka keliauti per aplinkui, tokiu būdu padidėja atstumas ir ilgėja kelionės trukmė“, - sako Lietuvos žmonių su negalia sąjungos (LŽNS) projektų vadovė Ramunė Šidlauskaitė.

Žmonių su negalia organizacijų atstovai piktinasi, kad po rekonstrukcijos atidarytame Tauro kalne universalaus dizaino principai taikomi fragmentiškai

Miglė Petkutė

Per daug klaidų

„Skirtingų negalių organizacijų atstovai aplankė Tauro kalną po rekonstrukcijos, tačiau dalis sprendinių pasirodė prasilenkiantys su teisės aktų reikalavimais prieinamumui, net ir įvertinus reljefo ir paveldo aspektus. Manome, kad Tauro kalno sprendiniai demonstruoja prieinamumo reglamentavimo ir įgyvendinimo praktikoje spragas. Apmaudu, bet universalaus dizaino principai net ir naujoje infrastruktūroje Lietuvoje taikomi fragmentiškai“, - „Facebook“ paskyroje rašė Lietuvos negalios organizacijų forumas pranešdamas, kad jau yra pateiktas bendras organizacijų skundas Vilniaus miesto savivaldybei.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos (LASS) informacinės aplinkos specialistas Vytautas Gentvilas kalbėjo, kad nors buvo bandyta pritaikyti infrastruktūrą žmonėms su regėjimo negalia, rekonstruojant kalną padaryta klaidų.

„Pavyzdžiui, visuose viešai prieinamuose dokumentuose rašoma, kad taktilinis paviršius, kuris perspėja žmogų su regos negalia apie kliūtį, turi būti įrengtas tam tikru atstumu nuo laiptų. Mano pastebėjimais, prie Tauro kalno esantis paviršius turėtų būti labiau atitrauktas. Kitas dalykas - pirma ir paskutinė pakopa turėtų būti paryškintos kontrastinga spalva, kad silpnaregiai galėtų jas pastebėti“, - sakė V.Gentvilas.

Specialistas taip pat atkreipė dėmesį į informacijos lentas - silpnaregiams jomis pasinaudoti yra ganėtinai sudėtinga.

„Prie Tauro kalno įrengtose informacinėse lentose tekstas yra parašytas ant šviesiai žalio fono balta ir juoda spalva. Kontrasto tarp šių spalvų yra nedaug. Taigi kokia iš jos nauda, jeigu žmonės nelabai pajėgs perskaityti tekstą? Suprantu, kad fonas buvo priderintas prie augalijos, bet jeigu būtų buvusi pasirinkta tamsiai žalia spalva, ji atrodytų kur kas kontrastingiau su baltomis raidėmis, - teigė V.Gentvilas. - Kyla įtarimas, kad vykdant darbus nebuvo pakankamai atidžiai skaitytas Statybų techninis reglamentas ir su pritaikymu žmonėms su negalia susiję dokumentai.“

„Kadangi Tauro kalno įrengimu asociacijos liko nepatenkintos, parašėme ir Vilniaus miesto savivaldybei įteikėme raštą. Tikimės, kad sulauksime teigiamos reakcijos. Mano žiniomis, meras šiuo klausimu planuoja priimti atstovus birželio 3 dieną“, – sako Lietuvos žmonių su negalia sąjungos projektų vadovė Ramunė Šidlauskaitė.

Didžiulis saugumo klausimas

R.Šidlauskaitė pabrėžė, kad pažvelgus iš judėjimo negalios pusės, Tauro kalnas po rekonstrukcijos gali didinti ir spūsčių riziką.

„Turėklai prie laiptų yra įrengti tik iš vienos pusės, nuolydžio vietoje yra palikti trys laipteliai. Tikrai skubu pabrėžti, kad kol kas kopti į Tauro kalną yra nesaugu. Jeigu žmogus užsižiūrės, užsikalbės su draugu, tikrai nepastebės, kad ten yra trijų laiptų pakopos, - aiškino LŽNS narė. - Turėklai prie laiptų turėtų būti įrengiami iš abiejų pusių. Laiptų yra daug, o jie - tik iš vienos pusės. Todėl jeigu susidarys didesnis srautas žmonių, gali kilti grūstys.“

Pasak projektų vadovės, nors problema labiausiai opi žmonėms su negalia, saugumo klausimas yra keliamas visiems.

„Tauro kalnas dabar yra neprieinamas žmonėms su judėjimo negalia ir tenka keliauti per aplinkui, tokiu būdu padidėja atstumas ir ilgėja kelionės trukmė. Be to, šios klaidos yra aktualios ne tik žmonėms su negalia. Jeigu, pavyzdžiui, važiuotų vaikas su paspirtuku, jis galbūt nepastebėtų tų laiptelių ir galėtų skaudžiai susižaloti. Taip pat sunku ir mamoms su kūdikių vežimėliais ar senoliams. Jeigu šios problemos nebus išspręsto, ateityje gali daugėti čia patiriamų traumų“, - įspėjo R.Šidlauskaitė.

Nors keletas punktų buvo įvykdyti, kelias iki tobulumo dar tolimas. R.Šidlauskaitė minėjo, kad taip atsitinka dažnai - žmonių su negalia poreikiai būna tenkinami tik iš dalies.

„Kadangi žmonių srautai gali būti dideli, laiptai yra ganėtinai platūs. Tikrai matyti, kad buvo apsvarstyti žmonių su negalia poreikiai, tačiau įvykdymas vis vien nesiekia tobuliausio rezultato. Pavyzdžiui, projektuojant platesnius laiptus privaloma įrengti trečią turėklą, per laiptų vidurį - taip užtikrinamas ir patogumas naudotis, ir saugumas. O ką kalbėti apie trečią turėklą, jeigu nėra net antro“, - piktinosi LŽNS narė.

Savivaldybė linkusi išklausyti

„Ši situacija man yra labai keista, abejočiau, ar architektai ir projektuotojai galėjo numatyti tokį Tauro kalno kelio įrengimą. Mano nuomone, galbūt tai buvo kokia nors rangovų klaida ar nesusipratimas. Tauro kalnas tikrai nėra tokioje vietoje, kurioje nebūtų įmanoma techniškai išpildyti šių žingsnių“, - kalbėjo R.Šidlauskaitė. Jos teigimu, apie netinkamus sprendimus organizacijos nežinojo net peržvelgusios rengimo planą - šios detalės nebuvo tinkamai pristatytos.

„Kiekvienas projektinis pasiūlymas privalo būti viešinamas, juos galima pasižiūrėti, susipažinti. Taip pat yra skiriamas laikotarpis, per kurį galima teikti pasiūlymus ir pastabas. Projektiniuose pasiūlymuose buvo pateiktos vizualizacijos ir brėžiniai, bet žiūrint į juos, nebuvo aiškiai pažymėta, ar tame taške bus numatyti laiptai, - atkreipė dėmesį LŽNS narė. - Tokie dalykai turėtų būti aiškūs. Juolab kad kalbame ir apie universalų dizainą.“

Visgi R.Šidlauskaitė nusiteikusi pozityviai - savivaldybė linkusi išklausyti pretenzijas.

„Kadangi Tauro kalno įrengimu asociacijos liko nepatenkintos, parašėme ir Vilniaus miesto savivaldybei įteikėme raštą. Tikimės, kad sulauksime teigiamos reakcijos. Mano žiniomis, meras šiuo klausimu planuoja priimti atstovus birželio 3 dieną, darau prielaidą, kad tam tikri taškai privalės būti sutvarkyti“, - kalbėjo projektų vadovė.

Vilniaus vystymo kompanijos komunikacijos vadovas Artūras Ketlerius tikino, kad Tauro kalnas po atjauninimo tapo pasiekiamas žmonėms su negalia. Tačiau į pastabas bus atsižvelgta.

„Šiuo metu su savivaldybės atstovais analizuojame pateiktas pastabas ir diskutuojame, kokiais sprendimais galėtume pagerinti Tauro kalno infrastruktūrą. Projektuojant Tauro kalno takus, buvo būtina atsižvelgti į tai, kad kalno šlaitai yra saugomi kaip Naujamiesčio vertingoji savybė ir didelės intervencijos daryti ten negalima, - komentavo A.Ketlerius. - Be to, pats kalnas yra ganėtinai status ir, atsižvelgiant į galiojančius standartus, įrengti takus be laiptelių visoje teritorijoje nebuvo galimybių.“

Komunikacijos vadovo teigimu, nepaisant tokių apribojimų, projektuotojai ieškojo būdų, kaip pagerinti žmonių su negalia judėjimą teritorijoje. „Dėl to kalno šlaite iš Pamėnkalnio gatvės pusės įrengti žmonėms su judėjimo negalia pritaikyti takai - pandusai. Taip pat įrengti ženklinimai regos negalią turintiems žmonėms. Projektuotojai taip pat derino sprendinius ir su žmonių su negalia organizacijomis.“

Konferencija

Šventinė konferencija Žema sukvietė šimtus slaugos speci

Lietuvos slaugos specialistų organizacijos (LSSO) kvietimą paminėti Tarptautinę slaugytojų dieną atsiliepė per tris šimtus slaugos specialistų iš visos Lietuvos. Telšiuose vykusioje šventinėje konferencijoje „Mūsų slaugytojai. Mūsų ateitis. Rūpinimasis slaugytojais stiprina ekonomiką“ buvo gvildenamos praktinės profesijos problemos, aptariamos slaugytojų darbo sąlygos, emocinis atsparumas, profesinės vertybės ir jų įtaka sveikatos sistemai. „Slaugytojų gerovė nėra prabanga. Tai būtina investicija į sveikatos sistemą ir šalies ekonomiką. Be slaugos sveikatos sistema neturi jokių galimybių visaverčiai funkcionuoti“, - tvirtina LSSO prezidentė Aušra Volodkaitė.

Iš kairės: LSSO Telšių skyriaus direktorė Daiva Jomantienė, LSSO viceprezidentė Aistė Raulušaitienė, LSSO prezidentė Aušra Volodkaitė, Telšių rajono savivaldybės meras Tomas Katkus, LSSO Vilniaus skyriaus vadovė Žana Andrejeva ir Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkė Lina Šukytė-Korsakė.

LSSO TELŠIŲ SKYRIAUS DIREKTORĖ DAIVA JOMANTIENĖ:

- Slaugytojai yra profesinė bendruomenė, kuri retai kada turi galimybę sustoti ir pasidžiaugti savo darbo svarba. O šiandien mes ne tik kalbame apie problemas ir jų sprendimus, bet ir švenčiame, padedame vieni kitiems pajusti, kokią didžiulę vertę kuriame.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Gausiai susirinko Žemaitijoje

„Ten, kur būna žmogiškas skausmas, reikalinga rūpestinga širdis, gebanti tą skausmą palengvinti. Kiekvienas prisilietimas, žvilgsnis ar žodis gali tapti vaistu. Slauga - tai ne tik profesija, tai širdies pašaukimas“, - tokiais žodžiais prasidėjo respublikinė slaugytojų konferencija „Mūsų slaugytojai. Mūsų ateitis. Rūpinimasis slaugytojais stiprina ekonomiką“.

Profesinę šventę - Tarptautinę slaugytojų dieną - Telšių kultūros centre minėjo per tris šimtus slaugytojų iš visos Lietuvos: Šiaulių, Panevėžio, Mažeikių, Tauragės, Klaipėdos, Varėnos, Kauno, Plungės, Utenos ir Vilniaus.

LSSO PREZIDENTĖ AUŠRA VOLODKAITĖ:

- Būdami kartu parodome, kad slaugytojai ne tik dirba daug ir sunkiai, atiduodami save pacientams, bet ir brangina profesinę bendrystę. Nepaprastai svarbu susirinkti, pasidalinti patirtimi ir kartu pasidžiaugti, kaip sparčiai į priekį žengia slauga.

„Džiugu matyti tokią gausią slaugytojų bendruomenę. Būdami kartu parodome, kad slaugytojai ne tik dirba daug ir sunkiai, atiduodami save pacientams, bet ir brangina profesinę bendrystę. Nepaprastai svarbu susirinkti, pasidalinti patirtimi ir kartu pasidžiaugti, kaip sparčiai į priekį žengia slauga“, - kalbėjo LSSO prezidentė Aušra Volodkaitė.

„Žemaitijos širdyje sukūrėme erdvę, kurioje gali susiburti, atsikvėpti ir pasisemti įkvėpimo tie, kurie kasdien rūpinasi kitais, - antrino LSSO Telšių skyriaus, kuriam šiemet teko garbė surengti šventinę konferenciją, direktorė Daiva Jomantienė. - Slaugytojai yra profesinė bendruomenė, kuri retai kada turi galimybę sustoti ir pasidžiaugti savo darbo svarba. O šiandien mes ne tik kalbame apie problemas ir jų sprendimus, bet ir švenčiame, padedame vieni kitiems pajusti, kokią didžiulę vertę kuriame.“

Pasveikino slaugytojų bendruomenę

Į Žemaitiją pasveikinti konferencijos dalyvių atvyko Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkė Lina Šukytė-Korsakė. „Pavasarį - daug gražių švenčių. Balandžio pabaigoje minėjome Medicinos darbuotojų dieną, gegužės pirmąjį savaitgalį - Tarptautinę mamos dieną, o šiandien švenčiame Slaugytojų dieną. Slaugytojai išties yra kaip mamos - pirmieji sutinka pacientus, paskutinieji palydi. Ačiū jums, kad esate priešakinėse linijose, kad savo rankomis gydote kūną, o šiltu žvilgsniu teikiate vilties“, - kalbėjo pirmininkė.

„Sosėrinkat čė ėš vėsuos Lietovuos. Negaliu jusu paleistė neėšgėrdosiuos žemaitiu šnektuos“, - autentiška žemaičių tarme susirinkusius slaugytojus pralinksmino Telšių rajono meras Tomas Katkus. - Jus esat tėi tėkriejė heruojė, katrėi ne žuodės, a sava darbās ė prisėlietėmās gīda žmuogu.“

Meras pasinaudojo proga ir pakvietė slaugytojus atvykti dirbti į Žemaitijos sostinę. „Jeigu turite draugą, kuris dar neapsisprendęs, kur dirbti, tegul atvažiuoja į Telšius. Mes tą draugą gerai priimsime, aprodysime miestą, priedais palepinsime“, - šypsojosi T.Katkus.

Už sunkų kasdienį darbą slaugos specialistams dėkojo ir Regioninės Telšių ligoninės direktorė Jovita Seiliuvienė. „Gerų žodžių pasaulyje nebūna per daug. Ačiū jums už tai, ką darote, už jūsų profesionalumą, už tai, kad visada stovite šalia gydytojo. Mes, gydytojai, be jūsų - kaip be rankų. Tegul šis simbolinis angeliukas apskrieja kiekvieno jūsų širdutę, suteikdamas tos šilumos, kurią dalinate kitiems“, - dovanodama didelę gėlių puokštę su angelo skulptūrėle kalbėjo J.Seiliuvienė.

„Džiaugiuosi matydama, kaip auga slaugytojo profesijos svarba. Visi ministerijos teisės aktai stiprina šios profesijos statusą. Jums vėl atsiranda jėgų pasijusti reikalingiems. Todėl išeikite iš čia šiandien pakilios nuotaikos, su viltimi, kad jūsų darbe tikrai bus geriau. Linkiu jums ištvermės, sėkmės ir tikėjimo - tikslas pasimeta tik tada, kai patys jį pamirštame“, - auditoriją sveikino Telšių rajono PSPC direktorė Laima Jurytė-Zakarauskienė.

Nusipelniusios Lietuvos slaugytojos apdovanojimą šiemet pelniusi LSSO viceprezidentė Aistė Raulušaitienė paliudijo to tikslo niekada nepamirštanti: „Į Lietuvos slaugos specialistų organizaciją atėjau norėdama suprasti, ar tikrai pasirinkau teisingą profesiją. Matydama šiuos kolegas, suprantu - visą gyvenimą noriu nešti slaugytojo vėliavą.“

„Šiandien kilo daug vidinių klausimų. Vienas jų - jei atsukčiau laiką atgal, ar rinkčiausi slaugytojo profesiją? Galiu krauju pasirašyti - tik slaugytojo! - savo komentaru ovacijų susilaukė viena LSSO Telšių skyriaus įkūrėjų Beruta Zavackienė. - Matau, kad jaunų žmonių šiandien čia nedaug... Jei ateityje norime turėti slaugytojų, auginkime emociškai gilius ir jautrius jaunus žmones.“

Laimingi slaugytojai – stipri ekonomika

Pagrindinę konferencijos temą plėtojo LSSO prezidentė Aušra Volodkaitė, skaičiusi pranešimą „Rūpestis slaugytojų sveikata ir gerove - sveikatos sistemos tvarumo stiprinimas“.

Ji pabrėžė, kad tema pasirinkta neatsitiktinai - Tarptautinė slaugytojų taryba (ICN) turi įrodymų, kad investicijos į slaugytojus stiprina ne

Šventėje netrūko sveikinimų ir dovanų.

itijoje alistų

Karjeros mentorė Indrė Globė pranešimo „Dėkingumo efektas: kaip atpažinti savo darbo vertę kasdienybėje?“ metu kvietė slaugos specialistus pasidalinti, kaip jaučiasi dirbdami savo darbą.

tik sveikatos priežiūros kokybę, bet ir šalių ekonomiką.

„Šių metų tema kalba apie labai paprastus dalykus - kai slaugytojai jaučiasi gerai, sulaukia paramos ir įvertinimo, jie gali geriau pasirūpinti pacientais. Sveiki žmonės ilgiau išlieka darbingi, aktyvūs, laimingesni. Taip laimi visa visuomenė“, - aiškino A.Volodkaitė.

Ji pabrėžė, kad rūpinimasis slaugytojais nėra prabanga, o būtina investicija į sveikatos sistemą ir šalies ekonomiką. „Be slaugos sveikatos sistema neturi jokių galimybių visaverčiai funkcionuoti. Norint slaugytojus išlaikyti darbo rinkoje, tenka investuoti į jų darbo sąlygas, į jų saugumą, į jų gerovę, į sveikatos priežiūrą.“

Anot A.Volodkaitės, slaugytojų gerovei reikia konkrečių veiksmų: užtikrinti pakankamą darbuotojų skaičių, kad krūvis būtų žmogiškas; investuoti į technologijas, kurios palengvintų rutiną; sukurti saugią aplinką, kurioje nebūtų vietos smurtui; sudaryti sąlygas nuolat tobulėti profesiškai ir augti. Labai svarbu kurti pozityvią atmosferą kolektyve, užtikrinti, kad patys medikai galėtų lengvai pasirūpinti savo sveikata, ir mokėti atlyginimą, atitinkantį pareigų svorį bei atsakomybę. „Kai šie elementai veikia išvien, laimi visi: slaugytojai, pacientai ir visa sveikatos sistema“, - akcentavo LSSO prezidentė.

Mokė padėkoti sau

Konferencijai įpusėjus, auditorija įsitraukė į interaktyvią diskusiją. Karjeros mentorė Indrė Globė pranešimo „Dėkingumo efektas: kaip atpažinti savo darbo vertę kasdienybėje?“ metu kvietė slaugos specialistus pasidalinti, kaip jaučiasi dirbdami savo darbą.

„Kas aš esu darbe?“ - klausė pranešėja, o auditorija atsiliepė: „ramstis“, „slaugos specialistė“, „komandos narys“, „žmogus, kuris rūpinasi ligoniais“. I.Globė kvietė pažvelgti giliau: „O kas aš esu, kai laikau mirštančio žmogaus ranką? Kas aš esu, kai žiūriu į paciento akis?“.

„Dėkingumo efektas - tai gebėjimas pamatyti ir įvertinti, ką aš duodu kitam žmogui, - aiškino lektorė. - Slaugytojai kasdien dovanoja save, tačiau dažnai nepamato šios dovanos vertės. O kai nesame dėkingi sau, išsenkame.“

Pranešimo metu I.Globė mokė slaugytojus atpažinti vertės formulę. „Vertės pojūtį sudaro trys elementai: ar darbe darau tai, kas atitinka mano gilumines vertybes; ar matau savo veiksmų teigiamą poveikį kitam žmogui; ar priimu ir pripažįstu tai, ką padariau“, - dalinosi mentorė.

„Kai laikote mirštančio žmogaus ranką, jūs esate ne tik slaugytojas - jūs esate žmogiško orumo saugotojas. Kai pacientui tampate vienintelis ryšiu su pasauliu, jūs esate ne tik medicinos specialistas - jūs tampate tiltu tarp jo ir gyvenimo“, - apie mažų kasdienių momentų reikšmę kalbėjo I.Globė.

Pranešėja įtraukė dalyvius į praktines užduotis - slaugytojai buvo kviečiami pasidalinti jų darbą atspindinčiomis metaforomis. Vienos dalyvės išsirinkta žiburio metafora tapo įkvepiančiu pavyzdžiu: „Kaip žiburys, slaugytojas apšviečia tamsiausius pacientų gyvenimo momentus, suteikia aiškumo ir vilties.“

„Dėkingumas sau nėra egoizmas, - pabrėžė lektorė. - Tyrimai rodo, kad žmonės, reguliariai praktikuojantys dėkingumą, patiria mažiau streso, geriau miega ir jaučia didesnį pasitenkinimą gyvenimu. O svarbiausia - jie mažiau pasiduoda perdegimui.“

Geras hormonų balansas - gera savijauta

Perdegimo, prastos savijautos temą palietė ir kita konferencijos lektorė - Lina Kraučiūnienė, „Flow Hacking“ programos mentorė, pristačiusi pranešimą „Hormonų balansas - geros savijautos šerdis“.

„Kiekvieno žmogaus savijautą, nuotaiką ir gebėjimą susikaupti lemia trys pagrindiniai laimės hormonai - dopaminas, norepinefrinas ir serotoninas, - aiškino lektorė. - Kai jų balansas sutrikęs, kankina nuovargis, nemiga, nerimas ar net depresija.“

„Serotoninas, mūsų ramybės ir pasitenkinimo hormonas, daugiausiai gaminasi žarnyne. Norint padidinti jo kiekį, rekomenduoju vartoti maistą, turtingą triptofano: pieno produktus, bananus, riešutus, fermentuotus produktus. Taip pat itin svarbu bent 20-30 minučių kasdien praleisti saulės šviesoje“, - patarė lektorė.

„Dopaminas, atsakingas už motyvaciją ir malonumo jausmą, priklauso nuo baltymų kiekio mityboje. Valgykite kiaušinius, liesą mėsą, žuvį ir ankštines daržoves. Dopaminą galite pasigaminti patys - reguliariai judėkite, kelkite sau tikslus ir jų siekite. Kai užbaigiate darbą ir pagiriate save „puikiai padariau“, smegenyse iškart išsiskiria dopaminas.“

Norepinefriną - hormoną, atsakingą už mūsų energiją ir gebėjimą susikaupti, anot lektorės, efektyviausiai subalansuoti padeda fizinis aktyvumas. „150 minučių kardio treniruočių per savaitę - plaukimas, bėgimas, greitas ėjimas - optimaliai subalansuoja šio hormono kiekį. Skubiai pakelti norepinefrino lygį puikiai tinka šalto vandens procedūros - rytinis šaltas dušas per 15 sekundžių pažadina nervų sistemą ir suteikia energijos visai dienai.“

LSSO VILNIAUS SKYRIAUS VADOVĖ ŽANA ANDREJEVA:

- Daug kalbama apie slaugytojų pritraukimą, bet šiuo metu tik 53 savivaldybės iš 60 aktyviai įsitraukė į šią programą. Mūsų siūlymas – atlikti vidinę įstaigų analizę, galbūt dalis darbuotojų norėtų perkvalifikavimo į slaugą?

L.Kraučiūnienės pranešimas virto ir praktine sesija: lektorė pakvietė visus slaugytojus kartu atlikti „pykčio paleidimo“ ir „ugninio kvėpavimo“ praktikas.

„Šios paprastos praktikos trunka vos kelias minutes, bet gali radikaliai pakeisti jūsų būseną, - tvirtino lektorė. - Kai jaučiate, kad darbas sekina, trijų minučių kvėpavimo pratimas gali perjungti nervų sistemą ir organizmas atgauna energiją.“

Per amžius nekintančios vertybės

UAB „SDG“ profesinės sveikatos vyriausioji specialistė Jurgita Daunienė auditoriją supažindino su trumpa slaugos istorija. Pranešime „Slaugytojo profesija tada ir šiandien. Kas lieka amžina ir nekintama“ apžvelgė slaugos profesijos raidą.

„Slaugos istorija Lietuvoje siekia šimtmečius. XIII-XVIII amžiuje slauga buvo laikoma savanoriška tarnyste, kurią dažniausiai vykdė vienuolės ir pasišventę žmonės, - pasakojo J.Daunienė. - Pirmosios gydymo įstaigos buvo vadinamos špitolėmis, o pirmoji špitolė, tapusi ligonine - Šv. Jokūbo, įsteigta 1506 metais.“

Lektorė kalbėjo ir apie kintantį slaugytojo įvaizdį: „Nuo „gailestingosios seselės“, besąlygiškai vykdančios gydytojų nurodymus XX amžiaus viduryje, iki šių dienų savarankiško, aukštąjį išsilavinimą turinčio specialisto - slaugytojo vaidmuo nuolat evoliucionavo.“

Kito slaugytojų uniformos, pareigos, statusas visuomenėje. Tačiau tam tikri dalykai išliko amžini, pabrėžė J.Daunienė: „Rūpestis, užuojauta ir profesinė etika - šios vertybės išlieka fundamentalia slaugos profesijos esme. Nors technologijos ir procesai keičiasi, nuoširdus noras padėti ir palengvinti kančias išlieka profesijos pagrindu.“

Tam pritarė ir LSSO Telšių skyriaus Plungės ligoninės pirminės grupės pirmininkė Daiva Narbutienė. Savo pranešime „Slaugytojų vertybių įtaka slaugos procese ir tarpusavio bendravime“ ji išskyrė amžinas vertybes, kuriomis vadovaujasi slaugytojai: orumą, pagarbą, teisingumą, dėmesingumą, užuojautą ir pasitikėjimą.

„Slaugytojų vertybės daro esminį poveikį ne tik atliekamoms profesinėms pareigoms, bet ir bendravimui su pacientais, kolegomis bei artimaisiais“, - teigė pranešėja.

Ji pabrėžė, kad šios vertybės padeda kurti pasitikėjimu grįstą santykį, be kurio gydomoji slauga neįmanoma. „Tyrimai rodo, kad vertybinės nuostatos ypač svarbios formuojant pasitikėjimą tarp slaugytojų ir pacientų. Slaugytojai, kurių elgesys atitinka jų deklaruojamas vertybes, sulaukia teigiamo vertinimo iš pacientų, artimųjų ir kolegų“, - kalbėjo D.Narbutienė.

Kaip spręsti slaugytojų trūkumą?

Konferencija užbaigta šventiškai - Telšių kultūros centro estradinio dainavimo studijos „Šaltinis“ muzikine programa.

Jai pasibaigus, slaugos specialistai įsitraukė į neformalią diskusiją apie slaugos profesijos ateitį.

Telšių skyriaus direktorė Daiva Jomantienė neslėpė susirūpinimo: „Neadekvačiai dideli darbo krūviai ir maži atlyginimai trukdo pritraukti jaunus specialistus. Vyriausybė kalba apie specialistų sugrąžinimą iš emigracijos, bet realybėje tai - sunkiai įgyvendinama idėja. Norint sugrąžinti išvykusius slaugytojus, reikėtų iš pagrindų keisti visą medicinos sistemą. Dabartinėmis reformomis ir sąlygomis nesusigrąžinsime nė vieno. Nei darbo sąlygos, nei poilsio galimybės, nei atlyginimas mūsų šalyje dar neprilygsta vakarų standartams.“

LSSO VICEPREZIDENTĖ AISTĖ RAULUŠAITIENĖ:

- Į Lietuvos slaugos specialistų organizaciją atėjau norėdama suprasti, ar tikrai pasirinkau teisingą profesiją. Matydama šiuos kolegas, suprantu – visą gyvenimą noriu nešti slaugytojo vėliavą.

„Daug kalbama apie slaugytojų pritraukimą, bet šiuo metu tik 53 savivaldybės iš 60 aktyviai įsitraukė į šią programą, - faktais pasidalino LSSO Vilniaus skyriaus vadovė Žana Andrejeva. - Mūsų siūlymas - atlikti vidinę įstaigų analizę, galbūt dalis darbuotojų norėtų perkvalifikavimo į slaugą?“

Vis dėlto ji pastebėjo ir teigiamus pokyčius: „Man džiugu, kad pagaliau mūsų profesija pripažinta kaip deficitinė. Tai atveria naujas galimybes sprendžiant atlyginimų ir darbo sąlygų klausimus.“

Konferencijos dalyviai sutarė, kad slaugytojų profesijos ateitis priklauso ne tik nuo išorinio pripažinimo - svarbu stiprinti ir vidinę kultūrą. „Stipriausia slaugytojo profesija taps tada, kai kiekvienas mūsų viduje žinos savo vertę, kai nebijosime garsiai kalbėti apie patiriamus iššūkius ir vieningai remsime vienas kitą. Jokios ministerijos nutarimai nebus veiksmingi, jei patys nepradėsime vertinti savo darbo ir savo kolegų“, - kalbėjo slaugos specialistai. ■

Profesinę šventę – Tarptautinę slaugytojų dieną – Telšių kultūros centre minėjo per tris šimtus slaugytojų iš visos Lietuvos.

Visuomenės sveikata

Miego higiena – raktas į kokybišką poilsį

„Pramiegame trečdalį savo gyvenimo, tad svarbu, kad miegas būtų kokybiškas“, - sako VUL Santaros klinikų gydytoja neurologė, miego sutrikimų specialistė dr. Raminta Masaitienė. Anot medikės, miego higiena padeda išsiugdyti naujus, gilų ir nepertraukiamą miegą skatinančius įpročius.

Lėtinė nemiga gali turėti rimtų pasekmių, ypač jei žmogus ilgą laiką miega mažiau nei penkias valandas per parą.

„Para turėtų būti dalijama į tris lygias dalis – 8 valandos miegui, 8 darbui ir 8 gyvenimui bei poilsiui. Jei bent viena šių dalių nukenčia, neišvengiamai kenčia ir kitos“, – sako VUL Santaros klinikų gydytoja neurologė, miego sutrikimų specialistė dr. Raminta Masaitienė.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Miegas – laiko švaistymas?

„Nėra laiko miegui“ - įprastas šiuolaikinio žmogaus moto. Tačiau dr. R.Masaitienė tokį požiūrį vadina viena rimčiausių klaidų. „Pramiegame 27 metus gyvenimo metus - iš pirmo žvilgsnio tai atrodo labai daug. Kodėl mes švaistome tiek laiko miegui? Dėl to, kad jis gyvybiškai būtinas - kaip vanduo, oras ir maistas“, - sako medikė ir paaiškina, kad miegodamas žmogus ne tik ilsisi - tuo metu smegenys aktyviai valo susikaupusias „šiukšles“, atsinaujina organizmas, atkuriama hormonų pusiausvyra.

Pasak gydytojos, kokybiškam poilsiui reikalingi du pagrindiniai elementai: pakankama miego trukmė ir gera jo kokybė. „Trumpi prabudimai naktį yra natūrali miego dalis - jauniems žmonėms jų gali pasitaikyti po keletą per naktį, vyresniems - dar daugiau. Tačiau miego struktūra turėtų būti tvarkinga, be sveikatos trukdžių, tokių kaip knarkimas, kojų judesiai, ir be išorinių trukdžių - triukšmo, šviesos ar kitų dirgiklių“, - aiškina specialistė.

Amerikos miego fondo rekomendacijose nurodoma, kad suaugusiam žmogui reikėtų miegoti 7-9 valandas per parą. „Miegoti mažiau galima tik išskirtiniais atvejais, - pabrėžia neurologė. - Tai praktikuojant ilgai, gali kilti daug sveikatos problemų, įvairių miego sutrikimų.“

Labiausiai kenčia perfekcionistai

Nemiga, Higienos instituto 2022 metų duomenimis, Lietuvoje buvo diagnozuota 117 tūkst. žmonių. Per pastaruosius trejus metus ši problema išaugo dar trečdaliu.

Spręsdami sparčiai plintančią problemą, specialistai visų pirma nustato, su kokia nemigos forma susiduria pacientas.

„Nemiga gali būti dviejų tipų: ūminė ir lėtinė, - pasakoja dr. R. Masaitienė. - Šie tipai kardinaliai skiriasi tiek priežastimis, tiek gydymu. Ūminė nemiga gali ištikti bet kurį žmogų bet kuriuo momentu - dėl streso, ligos, skausmo, netekties ar tiesiog pasikeitus laiko juostai. Tokiu atveju pagrindinė užduotis - nustatyti priežastį ir ją pašalinti. Lėtinei nemigai diagnozuoti taikomi griežtesni kriterijai. Ji pasireiškia tiek nakties, tiek dienos simptomais. Naktį žmonės sunkiai užmiega, dažnai pabunda, ilgai vartosi po pabudimo ar keliasi pernelyg anksti. Dieną juntamas nuolatinis nuovargis, susilpnėja dėmesys, sunkiau sekasi darbe ir socialiniame gyvenime. Svarbu tai, kad šie simptomai turi pasireikšti mažiausiai tris kartus per savaitę ir tęstis ilgiau nei tris mėnesius, esant adekvačioms miego sąlygoms.“

Miego specialistė įspėja, kad lėtinė nemiga gali turėti rimtų pasekmių, ypač jei žmogus ilgą laiką miega mažiau nei penkias valandas per parą.

„Trumpalaikės pasekmės akivaizdžios - esame mažiau darbingi, mažiau džiaugiamės gyvenimu, blogiau koncentruojamės, darome klaidas. Tačiau ilgainiui nemiga siejama su neurodegeneracinėmis ligomis, didesne demencijos rizika, kardiovaskulinių ligų rizika, cukrinio diabeto rizika, susilpnėjusiu imunitetu ir nutukimu“, - vardija dr. R.Masaitienė.

Net viena budėjimo naktis padidina įvairių virusinių infekcijų tikimybę, įspėja ji, o ilgalaikės nemigos atveju pablogėja visų lėtinių ligų eiga, ypač autoimuninių ligų.

Pasak dr. R.Masaitienės, genetiškai į nemigą labiau linkę tam tikro tipo žmonės: atsakingi, pareigingi, perfekcionistai: „Tokie žmonės, susidūrę su ūmine nemiga, iškart atkreipia į ją dėmesį, nori ją koreguoti kuo greičiau, o kuo labiau stengiasi - tuo blogiau jiems sekasi. Ilgainiui dėl didelių lūkesčių ir neteisingo supratimo, kas normalu ir kas ne, išsivysto lėtinė nemiga.“

Svarbu laikytis miego higienos

2023 metais atnaujintose Europos nemigos diagnostikos ir gydymo gairėse pateikiamas algoritmas, kaip gydyti lėtinę nemigą. Pirmasis žingsnis - peržiūrėti miego higieną.

„Aš mėgstu išskirti miego higieną į gerus ir blogus miego įpročius - tai, ko turėtume siekti, ir tai, ko turėtume vengti“, - sako dr. R.Masaitienė.

Tarp gerų miego įpročių specialistė išskiria pastovų režimą - gultis ir keltis tuo pačiu metu. Anot neurologės, ypač svarbu keltis tuo pačiu laiku - taip sinchronizuojamas organizmo cirkadinis ritmas.

Kad būtų paprasčiau, gydytoja rekomenduoja laikytis „trijų aštuonetų“ taisyklės: „Para turėtų būti dalijama į tris lygias dalis - 8 valandos miegui, 8 darbui ir 8 gyvenimui bei poilsiui. Jei bent viena šių dalių nukenčia, neišvengiamai kenčia ir kitos.“

Labai svarbus ir fizinis aktyvumas. Gydytoja rekomenduoja sportuoti pirmoje dienos pusėje tris kartus per savaitę arba kasdien po 20 minučių. „Sportuojant išsiskiria neuromediatoriai, tarp jų - laimės hormonas serotoninas, iš kurio gaminasi melatoninas - užmigti padedantis hormonas, todėl sportas netiesiogiai gerina ir miego kokybę“, - aiškina specialistė.

Ruošiantis miegui, ji pataria susikurti ritualus - taip organizmas žino, jog artėja laikas ilsėtis: „Prieš miegą gerai būtų sušilti - tyrimai rodo, kad pakėlus odos temperatūrą vienu laipsniu, užmiegama lengviau.“

Prieš miegą medikė pataria vengti blogų įpročių, kaloringo maisto. „Alkoholio skilimo produktai sutrikdo normalų miego ritmą. Taip pat reikėtų vengti „sunkaus“, riebaus maisto prieš miegą, tačiau visiškas alkis irgi trikdo miegą. Optimaliausias sprendimas būtų lengvai užkąsti“, - pataria dr. R.Masaitienė.

Dar viena svarbi taisyklė miego higienai - vengti ryškios, mėlyno spektro šviesos, kurios šaltiniai - įvairūs ekranai. „Jei neįmanoma visiškai atsisakyti elektroninių prietaisų, bent jau reikėtų pakeisti ekranų nustatymus iš mėlynų į rausvas spalvas, kurios miegą trikdo mažiau“, - sako pašnekovė.

Gydo terapija ir vaistais

Gydytojui nustačius lėtinę nemigą, pacientai gydomi dviem pagrindiniais metodais. „Pirmo pasirinkimo instrumentas yra kognityvinė elgesio terapija. Jos metu specialistai padeda pacientams atpažinti ir keisti mąstymo bei elgesio, palaikančio nemigą, įpročius“, - aiškina dr. R.Masaitienė.

Antrasis metodas - medikamentinis gydymas: „Vaistų pasirinkimas plečiasi, atsirado nauja vaistų grupė. Lietuvoje jau turime į gydymo rekomendacijas įtrauktą prolonguotą melatoniną, kuris skiriasi nuo maisto papildų. Pastarieji gali padėti tik užmigti, o prolonguotas melatoninas naudojamas lėtinei nemigai gydyti.“

Dehidratacijos pavojai

Mažiausiai 1,5 litro per dieną - tiek vandens kasdien turėtų išgerti suaugęs žmogus. Vis dėlto dažnas nesuvartoja nė pusės rekomenduojamos normos.

„Dehidratacija sutrikdo kraujotaką, dėl ko prastėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla, sukelia vidurių užkietėjimą ir sutrikdo maisto medžiagų pasisavinamą“, - sako „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Laura Vanagaitė.

Pasak jos, ilgalaikė dehidratacija žmogui gali būti mirtinai pavojinga - negaunant pakankamai vandens, gali sutrikti inkstų veikla, padidėti širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

„Kaip augalas, negaudamas reikiamo kiekio vandens, pradeda vysti, taip ir žmogaus organizmas be skysčių pradeda silpti. Vandens trūkumas apsunkina ir kūno temperatūros reguliaciją, todėl gali kilti perkaitimo pavojus. Ypač tokia būsena pavojinga mažiems vaikams, kurie linkę greičiau dehidratuoti, todėl būtina pasirūpinti, kad mažieji išgertų pakankamai skysčių“, - sako L.Vanagaitė.

Vaistininkės teigimu, vaikų skysčių poreikis priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir svorio. Iki 10 kg sveriančiam vaikui reikia išgerti 100 ml vandens kiekvienam kūno kilogramui. 10-20 kg sveriančiam vaikui jau reikėtų 1 litro vandens ir dar po 50 ml kiekvienam svorio kilogramui, viršijančiam 10 kg. Pavyzdžiui, jei vaikas sveria 15 kg, jo fiziologinis skysčių poreikis per parą yra 1,25 litro vandens (1 litras + 5 x 50 ml). Daugiau nei 20 kg sveriantiems vaikams reikėtų dar daugiau - 1,5 litro ir papildomai po 20 ml kiekvienam svorio kilogramui, viršijančiam 20 kg.

„Vandens kiekį vaikams galima apskaičiuoti ir puodeliais. Vienerių metų vaikui rekomenduojama išgerti vieną 240 ml puodelį vandens per dieną. Dviejų metų - du puodelius, trijų - tris ir taip toliau. Vis dėlto, tai nereiškia, kad 10 metų vaikas turėtų išgerti 10 puodelių vandens - maksimalus kiekis nuo 8 metų ir vyresniems vaikams bei suaugusiems žmonėms yra 8 puodeliai vandens per parą“, - pabrėžia „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

Jei sunku išgerti pakankamai vandens, vaistininkė pataria į dienos racioną įtraukti silpną žolelių arbatą, sriubas, natūralias vaisių ar daržovių sultis.

Kaip alternatyvą įprastam geriamajam vandeniui taip pat galima rinktis mineralinį vandenį, becukrius funkcinius gėrimus su vitaminais.

Persivalgymas, tampantis tyliu žudiku

„Paprastai žmonės su persivalgymo sutrikimu nesikreipia pagalbos galvodami, kad jiems kol kas dar nėra „taip blogai“. Jie valgo slėpdamiesi, kad niekas nematytų ir nežinotų, nors kartais, ypač tarp vyresnių moterų ir vyrų, persivalgymas atrodo kaip normalus dalykas“, - sako savopuseje.lt psichologė, savanoriaujanti Valgymo sutrikimų linijoje, Dovilė Barysė. Nors persivalgymo sutrikimas yra vienas dažniausių valgymo sutrikimų, jis vis dar slepiamas po gėdos ir nusivylimo skraiste.

Persivalgymo sutrikimas – kaip karuselė: rankos ieško maisto, kai skrandis pilnas.

Miglė Petkutė

Šaknys grožio kulte

„Persivalgymo sutrikimas nuo įprasto persivalgymo skiriasi net ne vienu aspektu. Kartas nuo karto, dažniausiai per šventes, persivalgome visi, tačiau persivalgymo sutrikimas skatina didžiulį norą valgyti ir jis trunka 3-6 mėnesius“, - sakė D.Barysė.

Pasak jos, žmogų lydi kontrolės praradimo jausmas, nuo persivalgymo jaučiamas diskomfortas, bet asmuo negali sustoti. Pamažu atsiranda tam tikra disociacija, atsiskyrimas nuo kūno, nežinojimas, kas vyksta. „Valgoma slaptai, po persivalgymo jaučiama gėda, žmogus sako, kad rytoj nieko nevalgys, tačiau jį vis tiek nuolatos kankina mintys apie valgymą, kalorijų skaičiavimą, žmogus iš įvairiausių kampų tikrina kūną. Taip užsukamas ratas.“

Psichologė aiškino, kad būtent nuolatinio kūno tikrinimo atsikratyti yra sunku. Šis veiksmas paliečia ir asmens privatumą - susikuriama alternatyvi savęs versija, kaukė, įsitikinimas, kad kiekvienas žmogus privalo būti vienoks ar kitoks.

„Persivalgymo sutrikimą lemia ir genetiniai, ir psichologiniai veiksniai. Užuomazgos atsiranda vienu ar kitu būdu - dažnai dėl trauminių įvykių, kurie susimaišę su visuomenės nuostatomis apie valgymą, lieknumo kultą, veikia psichiką ir nuo kurių sunku atsilaikyti. Ypač paauglystėje pradeda kilti mintys, kad visko per daug, žmogus neturi kontrolės“, - sakė specialistė.

D.Barysė pabrėžė, kad lieknumo kultas šaknis įleidžia gerokai per anksti. Mažametis jau būna „pamokytas“ ne tik atpažinti išvaizdos skirtumus, bet ir kuo greičiau juos keisti.

„Mergaitės ir berniukai dar maždaug iki šešerių metų sužino, kad didelis svoris yra blogas dalykas. Iki 10 metų vaikai jau turi supratimą, kurią kūno dalį reikėtų taisyti, ploninti ar kitaip keisti. Daugybė paauglių laikosi įvairiausių dietų. Todėl prakalbus apie valgymo sutrikimus iš karto matome, kad kalbame ne apie sveiką ir nesveiką maistą, o tam tikrą nustatytą išvaizdos idealą. Svarbu neužmiršti, kad nesveikas maistas yra nuodingas, sugedęs, o ne tas, kuris turi daugiau kalorijų“, - situaciją pristatė psichologė.

Persivalgymo sutrikimas nematomas

„Persivalgymo sutrikimas yra dar dažnesnis nei anoreksija ar bulimija, nors apie jas kalbama daugiau. Paprastai žmonės su persivalgymo sutrikimu nesikreipia pagalbos galvodami, kad jiems kol kas dar nėra „taip blogai“. Jie valgo slėpdamiesi, kad niekas nematytų ir nežinotų, nors kai kuriais atvejais, ypač tarp vyresnių moterų ir vyrų, persivalgymas atrodo kaip normalus dalykas“, - kalbėjo D.Barysė paaiškindama, kad šios idėjos atsirado iš senų pamokymų.

„Turime nemažai įsitikinimų, kad tai, ką įdėjo į lėkštę, privalu suvalgyti, kad maistas yra būtina šventės ar paminėjimo dalis. Reikia prisiminti ir pramoginio maisto kategoriją - tai toks maistas, kuris sukelia daug džiaugsmo. Į sąrašą dažnai patenka įvairūs užkandžiai ir desertai. Tačiau nors yra kalbama apie „emocinį valgymą“, tiesa tokia, kad visas valgymas yra emocinis - kai skaniai valgome, jaučiamės gerai, ypač, jei valgome leisdami laiką su draugais ar artimaisiais“, - sakė ji.

Nors persivalgymo sutrikimas kyla dėl psichologinių problemų, jis gali pakenkti ir žmogaus fiziologijai. Tačiau sveikatos problemas geba nustatyti tik patyręs gydytojas - „žinančiųjų“ patarimai gali tik dar labiau pakenkti.

„Žala priklauso nuo žmogaus fiziologijos - reikia suprasti, kad valgymo sutrikimai neturi kokio nors savotiško išorės vaizdo. Viskas priklauso nuo to, kas vyksta su žmogumi. Suprantama, kai atsiranda priepuolinis valgymas, prarandama kontrolė, yra veikiamas skrandis, žarnynas, virškinimo sistema. Tačiau daug kas galvoja, kad jeigu mato itin liekną arba stambesnį žmogų, gali drąsiai nustatyti diagnozę. Taip tikrai nėra“, - įspėjo psichologė.

Šiuo metu yra daug kalbama ir apie sveikatai kenkiančią nutukimo ligą, tačiau D.Barysė pabrėžė, kad nors kai kuriais atvejais gali būti jaučiamas sąryšis, ligų sieti tarpusavyje nederėtų: „Galime kalbėti apie visų minimą kūno masės indeksą (KMI), bet šiuolaikiniai tyrimai rodo, jog kai kuriais atvejais aukštesnę riziką širdies ir kraujagyslių ligoms turi būtent žemesnį kūno masės indeksą turintys žmonės.“

Kreiptis turi pats

„Kaip ir su kai kuriais kitais sutrikimais, žmonės turi patys ateiti ir pasisakyti, kad jiems reikia pagalbos. Keisčiausia, kad dažnai ir patys psichologai nepasidomi - o kaip tau yra su valgymu? - atkreipė dėmesį D.Barysė. - Artimieji priversti žmogų apsilankyti pas specialistą negali - jam pačiam turi užsižiebti lemputė. Jeigu jį spausime, visiškai natūrali psichologinė reakcija yra ieškoti daugiau argumentų prieš. Didelė problema su valgymo sutrikimais yra ta, kad kulminaciniais, kritiškais momentais 60-80 proc. laiko užima mintys apie kūną. Tai yra didžiulė kančia, todėl artimieji gali padėti savo pavyzdžiu, palaikymu.“

Pasak psichologės, žmogui nusprendus ieškotis pagalbos, galima kreiptis į tam pritaikytas gydymo įstaigas, kuriose bus siekiama ne tik atsikratyti žalingų įpročių, bet ir susigrąžinti savivertę.

„Taip pat kaip ir su kitais valgymo sutrikimais, sergantiems persivalgymo sutrikimu turi būti vykdomas kompleksinis gydymas. Su dietologo konsultacija nustatoma, kiek ir kokio maisto žmogus turėtų vartoti. Dėl persivalgymo sutrikimo yra vykdomas didelis maisto ribojimas, stengiasi nepersivalgyti. Dažnai teikiamas ir medikamentinis gydymas bei psichoterapija, siekiant suvaldyti nerimą ir depresiją. Pasitelkiamos ir emocijų valdymo priemonės, nes žmogus dėl nestabilių emocijų yra linkęs save apdovanoti arba bausti valgymu“, - teigė D.Barysė.

Pasak jos, kartą susirgę kuriuo nors valgymo sutrikimu, net jeigu pajėgė pagyti, žmonės tampa priklausomybės įkaitais - mažiausia detalė gali vėl įtraukti į netinkamo valgymo sūkurį.

„Svarbu neužmiršti, kad valgymo sutrikimai turi tam tikrą priklausomybės elementą. Tai reiškia, kad ištikus vienokei ar kitokiai krizei minčių kontroliuoti, riboti maistą gali atsirasti vėl iš naujo. Jeigu žmogaus gyvenimą ištinka krizė, jis kurį laiką dėl streso negali valgyti, tuomet yra pakankamai lengva įsisukti į ribojimo ratą, o ribojimas visada skatina persivalgymą, - sakė psichologė pridurdama, kad tai yra per šimtmečius įsišaknijęs refleksas. - Mūsų žmogus evoliuciškai per daugybę metų yra patyręs ribojimą. Todėl išsiuntę signalą „dabar tu negali valgyti“, kitą kartą, kai jau tai galėsime, kūnas noras „atsiimti“ kur kas daugiau. Vadinasi, krizės gali labai išprovokuoti persivalgymo epizodus. Todėl šiuo atveju yra svarbūs terapiniai dalykai - tiek emocijų valdymo įgūdžiai, tiek savivertės kėlimas.“ ●

„Persivalgymo sutrikimą lemia ir genetiniai, ir psichologiniai veiksniai. Užuomazgos atsiranda vienu ar kitu būdu – dažnai dėl trauminių įvykių, kurie susimaišę su visuomenės nuostatomis apie valgymą, lieknumo kultą, veikia psichiką ir nuo kurių sunku atsilaikyti. Ypač paauglystėje pradeda kilti mintys, kad visko per daug, žmogus neturi kontrolės“, – sako savopuseje.lt psichologė, savanoriaujanti Valgymo sutrikimų linijoje, Dovilė Barysė.

Valgymo sutrikimų linija

Emocinė parama valgymo sutrikimų turintiems asmenims ir jų šeimos nariams

Pasikalbėkime

Antradieniais 18.00-22.00 Tel.: 8 631 22777, 8 631 55777 Skype: *Vslinija*

Registruokis pokalbiui: vslinija@vpnamai.lt

Viršelio interviu

R.Naujanytė-Bjelle: gijimo kelionė mane daug ko išmokė

ATKELTA IŠ 1P.

- Ką tik Lietuvoje organizavome pasaulio autorių bendrijas vienijančios organizacijos CISAC Europos komiteto konferenciją, kurioje dalyvavo ne tik Europos, bet ir kitų pasaulio šalių autorių teisių ekspertai. Galiu reziumuoti, kad Lietuvos autorių teisių apsaugos srityje vyrauja tie patys iššūkiai kaip ir pasaulyje, t. y. dirbtinio intelekto licencijavimas, per mažas atlygis autoriams iš filmų ir muzikos platformų, tokių kaip „Spotify“ ar „Netflix“, teisių išpirkimo (angl. *buy-out*) tipo sutartys. Kadangi problemos tos pačios, ir sprendžiame jas kartu su užsienio organizacijomis.

> **KARTAIS JAUČIU NERIMO BANGAS. GLOBALIOS NETEISYBĖS JAUSMAS SIUTINA, Į GALVĄ LENDA MINTYS, KAD ATEITIS TRAPI IR NESTABILI. BET ATEITIS VISUOMET TOKIA BUVO IR BUS.**

- Dalyvaujate skirtinguose socialiniuose projektuose. Kokią reikšmę jums turi socialinė atsakomybė ir įtrauktis?

- Jei atvirai, esu dalyvavusi vos poroje iniciatyvų. Tai nėra daug, bet jaučiu, kad socialiniai projektai man yra artimi ir lengva juose dalyvauti.

Dalyvaudama socialinėje reklamoje, išmokau kelis sakinius lietuvių gestų kalba. Tai man buvo be proto įdomi patirtis, žinant, kad aš groju ir programuoju gestais valdomą įrenginį. Tai yra sensorinės pirštinės, sukurtos garsios britų kompozitorės, atlikėjos ir novatorės Imogen Heap ir jos komandos.

Vienas mano doktorantūros tyrimų srities objektų – muzikinis gestas. Be abejonės, buvo įdomu nagrinėti, koks yra muzikinio gesto ir kalbinio gesto ryšys. Iš tiesų, jie atlieka skirtingas funkcijas, bet, kai dalyvavau Dominyko Vaitiekūno inicijuotose dirbtuvėse su neprigirdinčiaisiais ir kurčiaisiais, sugebėjome groti mano įrenginiais, rodant tam tikrus raidžių simbolius!

- Ar muzikos industrija galėtų tapti labiau prieinama tiems, kurie negirdi?

- Nesu šios srities žinovė, bet tam tikras pritaikymo būdas yra: vibrotaktilinės kėdės, liemenės ir panašūs įrenginiai.

- Negaliu neprisiminti jūsų prieš daugiau nei metus patirtų traumų, nukritus nuo paspirtuko: lūžo koja, dantys, sutrenktos smegenys, pažeistas žandikaulio sąnarys... Kaip jums sekėsi sveikti?

- Praėjo jau pusantrų metų, o veido traumų gydymas tęsis dar porą metų. Praėjus metams po traumos prasidėjo žandikaulio problemos. Smarkiai skųstis negaliu, nes didžioji dalis padarinių sutvarkoma ir galėsiu funkcionuoti visavertiškai. Ši gijimo kelionė mane labai daug ko išmokė.

- O požiūris į saugumą mieste ir elektrinių paspirtukų naudojimą pasikeitė?

- Ne tas žodis kaip pasikeitė. (*Juokiasi*.) Nors niekada nebuvau agresyvi paspirtuko vairuotoja, gerbiau visus eismo dalyvius, įvertinau, kad ši transporto priemonė yra itin nesaugi. O paspirtukų nuomotojai absoliučiai ignoruoja atsakomybę suteikti bent minimalias apsaugos priemones jų naudotojams. ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

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 pasijusti geriau, pažinti save.

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