



## A. Leleikienė: muzikoje pabėgu nuo gyvenimo

Gydytoją psichiatrę, Klaipėdos psichikos sveikatos centro vadovę Aistę Leleikienę pacientai atpažįsta scenoje ir iš televizijos ekrano. Grieždama smuiku ji užkuria tikrą vakarėlį „Duokim garo“ laidose, įvairių miestelių šventėse. Mat gydytoja – aistringa liaudiškos muzikos mylėtoja, kapelos „Gatunkas“ narė. „Muzikoje pabėgu nuo gyvenimo“, – prisipažįsta ji.

**M**uzikantų gyvenime gausu koncertų, festivalių. Pasirodo, tokių gyvenimo būdą galima sugerinti su klinikiniu darbu! Neseniai dar ir pradėjote eiti atsakingas gydymo įstaigos vadovės pareigas...

- Krūvį, žinoma, pajutau. Šiuo gyvenimo etapu su senais pacientais dirbu vos dvi valandas, naujų nebepriimu. Viską suderinti tikrai nėra paprasta, bet koncertai – tokia laisvalaikio veikla, kur perkrauni galvą. Čia nuovargis veikia kitaip. Išvažiuoji į koncertus, kad smegenis įkrautum absoliučiai kitais dalykais, pasinertum į muziką, susipažintum su naujais žmonėmis. O tada grįžti namo pilnas.

Muzika mano gyvenime atsirado seniai. Jau trečioje klasė pradėjau groti kapeloje „Žvangulis“. Vėliau atsirado etnografinis ansamblis „Baisogalos dainoriai“, choras, šokiai. Po muzikinius festivalius su „Žvanguliu“ pradėjau keliauti nuo penktos klasės: Italija, Ispanija, Olandija. Per kelnerius metus apkeiliau visą Europą. Ėmiau suprasti, kokia liaudiška muzika svarbi, kaip užsienyje žmonės vertina autentiškumą.

O medicina atsirado vėliau. Mokiausi dviejuose skirtinguose universitetuose: Lietuvos sporto universitete ir Lietuvos sveikatos mokslų universitete.

- Muzika jus suvedė ir su jūsų vyru, su kuriuo dabar grojate vienoje kapeloje.

- Su vyru susipažinome tik baigę mokyklą. Jis grojo „Sadūnų“ kolektyve, po to kartu grojome Sveikatos mokslų universiteto kapeloje „Ave Vita“. Nors vyras turi įgijęs reabilitacijos magistrą, pasuko staitybų keliu. O muzika išties yra ta sritis, kuri mus jungia. Jau aštunti metai turime liaudiškos muzikos kapelą „Gatunkas“. Atstovaujame Klaipėdos miestui, grojame reprezentaciniuose renginiuose. Muzika mus lydi visur.

Esame nukeliavę net iki Argentinos, koncertavome Urugvajaus lietuvių bendruomenei, su „Sadūnais“ esu ir Australijoje buvusi, kur koncertavome australų ir lietuvių dainų šventėje.

Muzika leidžia pažinti pasaulį per visiškai kitą prizmę: susitik-

ti kitų tautybių žmonėmis. Už tai niekada nebuvo sunku derinti muziką su gyvenimu. Su vyru esame savo srity ir šiai dienai ganėtinais geidžiami užsakovų. Tik neturime tiek galimybių visur dalyvauti. Į vestuves kviečia, bet jose nekoncertuojame. Mums prie širdies tik miestelių šventės, reprezentaciniai renginiai. Visa kita – juodas naktinis darbas.

“

**MUZIKA MANO GYVENIME ATsirADO SENIAI. JAU TREČIOJE KLASĖ PRADĖJAU GROTI KAPELOJE „ŽVANGULIS“. VĒLIAU ATsirADO ETNOGRAFINIS ANSAMBLIS „BAISOGALOS DAINORIAI“, CHORAS, ŠOKIAI.**

- Jei vyras nebūtų muzikantas, matyt, sunkiai toleruotų festivalius?

- Tikriausiai... Žmogus, kuris su muzikiniu gyvenimu neturi visiškai jokio santykio, sunkiai suprastų tokių muzikantų gyvenimą. (Juokiasi.) Tai reiškia nuolatines išvykas, o grįžti kartais tenka ir naktį. Koncertuoti tenka tolimiausiuose Lietuvos kraštuose. Pavyzdžiui, antradienį grojome Naujojoje Akmenėje. Režimas toks: vakare po darbo sėdi į automobilį ir išvažiuoji, grįžti naktį, o ryte vėl eini į darbą, tad jei vyras

nebūtų muzikantas, manau, tikrai nesuprastų tokio dalyko. Vargu ar būtų įmanoma suderinti muzikinį gyvenimą, šeimą ir darbą. Šeimos palaikymas čia privalomas. Mūsų dabartinio kolektyvo visos antros pusės palaiko tokių muzikinį gyvenimą, ir mes dažnai visos keturios šeimos sėdame į vieną autobusiuką ir išvažiuojame į kokią muzikinę kelionę. Susiorganizuojame ekskursiją, edukaciją, o vakare pagrojame ir grįžtame namo.

- Pacientai, matyt, nustėra pamatę jus su baltu chalatu, kai dar vakar kūrėte vakarėlį scenoje. Atpažįsta jus?

- Taip, pacientai atpažįsta! Ne vieną ir ne du kartus esu išgirdusi,

NUKELTA I 8 P.

### Mano vaikas



2 p.

Telkia pajėgas kovai su eduonimi

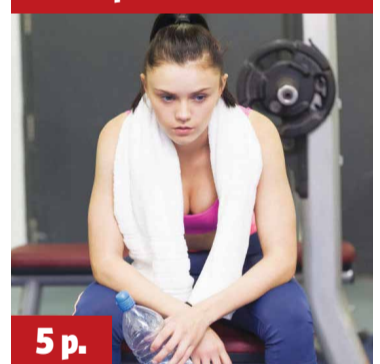
### Tarptautinis renginys



3p.

Vilniuje įvyko didžiausia Europoje raidos psichologijos konferencija

### Būk stiprus



5 p.

Rugsėjo fenomenas sporto salėse: meilė trunka tris savaites

### Iš knygų lentynos



7 p.

Brangūs batai bėgant negelbsti

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



# Telkia pajėgas kovai su ęduonimi

**H**igienos instituto duomenimis, kas antras šešiametis turi ęduonies pažeistus dantis. Matydama, kad švietimo kampanijos rezultatų iki šiol nedavę, Vilniaus miesto savivaldybė bendram darbui telkia darželius, poliklinikas ir šeimos gydytojus.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Ęduonis – įveikiama liga

„Dantų ęduonis – liga, kurią galima visiškai suvaldyti. Daug šalių pasaulyje įrodė, kad dantų ęduonimi įmanoma apskritai nesusergti. Šiandien Lietuvoje tai vis dar yra problema“, – konferencijoje „Sveiki vaikų burnos higienos įpročiai nuo pirmųjų metų“ teigė Vilniaus miesto savivaldybės tarybos Sveikatos ir sporto reikalų komiteto pirmininkė, vaikų gydytoja odontologė Rasa Račienė.

Vaikų odontologijos pradininkė Lietuvoje pastebėjo, kad dešimtmečius taikomos švietimo programos ir prevencinės priemonės norimų rezultatų nedavė, nes visuomenė



Dešimtmečius taikomos švietimo programos ir prevencinės priemonės norimų rezultatų nedavė, nes visuomenė dar nėra įsisavinusi elementarių burnos higienos principų.

dar nėra įsisavinusi elementarių burnos higienos principų.

„Mes iki šiol neturime normalios dantų valymo kultūros. Tik netoli 60 procentų moksleivių teigia, kad jie valo dantis du kartus per dieną. O kiek jų iš tiesų tai daro? Dėl to visos priemonės, kurios buvo bandytos taikyti, nedavė tinkamo efekto. Čia ir kaip gydytoja, ir kaip mama galiu pasakyti paprastą dalyką – kol tėvai nemokės prižiūrėti vaikų dantų, neturėsime jokio pokyčio“, – tikino R. Račienė.

Statistika apie vaikų dantų sveikatą Lietuvoje remiasi mokyklinėmis pažymomis, kurias kasmet užpildo gydytojai profilaktinių patikrinimų metu. Tačiau odontologė abejoja, ar šie duomenys tikslūs: „Neturėdami normalių mokslinių epidemiologinių tyrimų, šiandien remiamės tuo, ką užpildo gydytojai ir burnos higienistai. Tačiau ne visi odontologai jas pildo sąžiningai. Iš Odontologų rūmų girdime informaciją, kad šiais skaičiais ne visada galima pasitikėti“, – sakė R. Račienė.

## Situacija blogėja darželyje

Konferencijoje dalyvavusi Vilniaus miesto vicemerė Simona Bieliūnė atkreipė dėmesį, kad trimėčių burnos sveikata yra ženkliai geresnė negu šešiamėčių. „Vadinasi, situacija blogėja būtent darželio metais. Todėl itin svarbu tinkamą priežiūrą pradėti nuo pirmojo danties ir išlaikyti ją visu ikimokykliniu laikotarpiu“, – kalbėjo vicemerė.

Ji pasidalino statistika: „Kas antras šešiametis nevalo dantų ryte, 17 procentų šio amžiaus vaikų neliečia šepetėlio vakare. Tai rodo,

kad vaikai negali būti atsakingi už tai, ko neišmoksta būdami vaikai. Suaugusiųjų nuostatų keitimas ir švietimas yra svarbi dedamoji, kurią visuomenės sveikatos specialistai daro jau daug metų.“

Vicemerė pripažino, kad ankstesni edukaciniai projektai lauktų rezultatų nedavė. Dabar savivaldybė kuria sistemą, kurioje kartu dirbs asmens sveikatos priežiūros įstaigos, šeimos gydytojų komandos ir ikimokyklinio ugdymo įstaigos.

„Reikia daug didesnės sinergijos ir daug daugiau įsitraukusių žmonių. Mūsų ilgalaikis planas tampa ne projektu, ne trumpalaikėmis iniciatyvomis, bet sistema. Darželiuose prasideda skalavimo ir dantų valymo iniciatyva. Geresnė vaikų burnos sveikata – tai nėra tik vaikų klausimas, tai yra ir suaugusiųjų klausimas, todėl tėvų vaidmuo taip pat be galo svarbus“, – kalbėjo vicemerė.

## Pristatė naujas priemones

„Kalbant apie ęduonį, aiškias tendencijas matome 3-6 metų vaikų amžiaus grupėje. Matydami šią problematiką, burnos sveikatą išsirinkome kaip prioritetinę sritį, – akcentavo Vilniaus visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ vadovė Guoda Ropaitė-Beigė.

Praėjusiais metais „Vilnius sveikiau“ atliko apie tūkstantį sveikatos ugdymo veiklų ugdymo įstaigose ir pasiekė daugiau nei 22 tūkst. vaikų. Taip pat buvo vykdomas projektas „Graži šypseną“, skirtas 5-6 metų vaikams ir 1-2 klasės moksleiviams, įtraukęs daugiau nei 17 tūkst. moksleivių. Per asmens sveikatos priežiūros įstaigas buvo išdalinta

daugiau nei 17 tūkst. informacinių leidinių tėvams.

„Šiomet turime dar ambicingesnę tikslą ir dar daugiau priemonių. Esame paruošę tėvams ir pedagogams informacinius leidinius, rekomendacijas, kaip prižiūrėti dantukus, kaip laikytis burnos higienos. Organizuosime mokymus ir susitikimus su pedagogais. Turime priemonių ir vaikučiams. Ypač svarbu, kad dantukų valymas būtų žaismingas, smagus, kad vaikučiai kuo labiau įsitrauktų“, – apie priemones vaikų dantų sveikatai gerinti kalbėjo biuro vadovė.

Konferencijoje pristatyti edukaciniai kūriniai – pasakos „Dantukas Sveikatukas“ ir „Tingulio kaina“ bei dainelė „Dantuko šokis“.

Anot G. Ropaitės-Beigės, netrukus startuoja ir pilotinis projektas dvylikai ikimokyklinio ugdymo įstaigų: „4-6 metų vaikučiai sulauks burnos higienai skirtų priemonių ir auklėtojų prižiūrėti valysis dantukus.“

## Svarbus šeimos gydytojo vaidmuo

Anot S. Bieliūnės, 6 tūkst. dantų šepetėlių pasieks ir asmens sveikatos priežiūros įstaigas. „Per šeimos gydytojų susitikimus su tėveliais, išdygus pirmajam dantukui, bus įteikiamas šepetėlis. Tėvams bus pademonstruota, kaip tinkamai jais naudotis, kad būtų veiksminga“, – pasakojo vicemerė.

Antakalnio poliklinikos direktorės Audronės Juodaitės-Račkauskienės teigimu, gerinant vaikų burnos sveikatą, ženkliai prisideda šeimos medicinos įstaigos.

„Šeimos gydytojas – pirmasis sveikatos sektoriaus asmuo, su kuriuo susiduria gimęs naujagimis.



“

„Kas antras šešiametis nevalo dantų ryte, 17 procentų šio amžiaus vaikų neliečia šepetėlio vakare. Tai rodo, kad vaikai negali būti atsakingi už tai, ko neišmoksta būdami vaikais. Suaugusiųjų nuostatų keitimas ir švietimas yra svarbi dedamoji, kurią visuomenės sveikatos specialistai daro jau daug metų“, – sakė Vilniaus miesto vicemerė Simona Bieliūnė.

Tėveliai priregistruoja vaiką prie šeimos gydytojo, kuris rūpinasi vaiko raida, augimo procesais ir skiria dėmesį burnos higienai, pirmojo dantuko priežiūrai, sveikos mitybos įpročių formavimui“, – kalbėjo direktorė.

Kaip teigė A. Juodaitė-Račkauskienė, plečiantis slaugytojų kompetencijoms, jie vis aktyviau konsultuoja burnos higienos klausimais: „Slaugytojai atsakingai teikia informaciją apie burnos higienos įpročių lavinimą. Daugelis tėvų mano, kad pirmajam dantukui nereikia ypatingo dėmesio. Tačiau džiaugiamės, kad šis požiūris pamažu keičiasi. Tėveliai ima suprasti, kad kūdikio raida – ne tik ropojimas ir vaikščiojimas, bet ir dantukų dygimas.“

„Visos programos, kurios šiandien pristatomos – tai pirmieji realūs žingsniai, kaip turėtų veikti sistema, – pastebėjo gydytoja odontologė R. Račienė. – Šiai dienai laikas išeiti iš šeimos rėmų, nes šeimos su šia problema nesusitvarkoma. Valstybės, savivaldybės įsitraukimas į šį reikalą yra labai svarbus.“ ●



“

„Ir kaip gydytoja, ir kaip mama galiu pasakyti paprastą dalyką – kol tėvai nemokės prižiūrėti vaikų dantų, neturėsime jokio pokyčio“, – teigė Vilniaus miesto savivaldybės tarybos Sveikatos ir sporto reikalų komiteto pirmininkė, vaikų gydytoja odontologė Rasa Račienė.



## Primena tėvams

Regėjimas – dovana, kurią verta saugoti nuo mažens, sako Valstybinės ligonių kasos (VLK) specialistai ir primena tėvams, kad Lietuvoje jau antrus metus visiems ikimokyklinio amžiaus vaikams didžioji dalis akinių lęšių kainos yra kompensuojama Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis.

Nuo praėjusių metų balandžio įsigaliojus naujai akinių lęšių kompensavimo tvarkai, visiems vaikams iki septynerių metų amžiaus, nepriklausomai nuo jų regos būklės, ligonių kasa gali padengti 70 proc. kompensuojamosios akinių lęšių kainos. VLK duomenimis, iki šių metų rugpjūčio ši kompensacija buvo suteikta 2 729 vaikams. Tam prireikė daugiau nei 197 tūkst. eurų fondo lėšų.

Pasikeitusi akinių lęšių kompensavimo tvarka gydytojams padeda laiku aptikti mažųjų regos sutrikimus, o tėveliams – sumažinti finansinę našą.

„Vaikų rega ypač intensyviai formuojasi pirmuosius kelerius

gyvenimo metus, todėl ankstyvas regos sutrikimų nustatymas ir korekcija gali iš esmės nulemti tolesnę vaiko raidą. Valstybės suteikta galimybė pasirūpinti vaikų rega yra reikšminga parama šeimoms – džiaugiamės, kad vis daugiau tėvų apie ją sužino ir aktyviai naudojasi“, – sako VLK Medicinos priemonių kompensavimo skyriaus vedėjas Giedrius Baranauskas.

Vaikams, turintiems sunkių regos sutrikimų, akinių lęšiai fondo lėšomis gali būti kompensuojami visu 100 procentų. Kompensuojamoji kaina visiškai padengiamama tais atvejais, kai akių gydytojas nustato, kad geriau reginčiosios akies aštrumas su visiška korekcija ne-

viršija 0,5 regos aštrumo vienetų.

Suprastėjus vaiko regai, pirmiausia reikia kreiptis į šeimos gydytoją. Prireikus jis išrašys siuntimą akių gydytojo konsultacijai gauti. Šis specialistas, nustatęs regos sutrikimą, gali skirti kompensuojamuosius akinių lęšius ir išduoti siuntimą, su kuriuo galima kreiptis į vieną iš optikų, sudariusių sutartį su VLK.

Kompensuojamieji akinių lęšiai mažiesiems pacientams gali būti skiriami dėl įvairių ligų, kurios pažeidžia regėjimą.

Vaikams su akių gydytojo siuntimu akinių lęšių pora (be rėmelių) gali būti kompensuojama ne dažniau kaip kartą per metus. ●



# Vilniuje įvyko didžiausia Europoje raidos psichologijos konferencija



Konferencijos dalyvius pasveikino sveikatos apsaugos ministrė doc. dr. Marija Jakubauskienė, laikinai einanti sveikatos apsaugos ministro pareigas. Ji pabrėžė, koks svarbus tarptautinis mokslinis bendradarbiavimas, sprendžiant jaunimo psichikos sveikatos iššūkius.

**R**ugpjūčio 25-29 dienomis Vilniaus universitete vyko 22-oji Europos raidos psichologijos konferencija, sutraukusi daugiau nei 600 mokslininkų iš visų žemynų. Prestižinis renginys vyksta kas dvejus metus vis kitoje Europos šalyje, o Lietuvoje surengtas antrą kartą. Didžiausias dėmesys šįsyk skirtas jaunimo psichikos sveikatos krizei - kodėl paaugliai kenčia labiau nei bet kada?

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Siekia bendradarbiauti

Šiame konferenciją organizavo Vilniaus universitetas kartu su Europos raidos psichologijos asociacija. Kaip teigė VU prorektorė prof. Vilmantė Pakalniškienė, vadovavusi organizaciniam ir moksliniam komitetams, konferencija subūrė skirtingų sričių specialistus, besidominčius žmogaus raida visais amžiaus tarpsniais.

„Europos raidos psichologijos konferencijoje susitinka įvairių kryptių mokslininkai ir praktikai, kuriems rūpi su žmogaus raida susiję teoriniai ir praktiniai klausimai - nuo pat ankstyvo amžiaus iki senatvės. Kalbama, kaip užkirsti kelią įvairiems neigiamiems

raidos procesams ir padėti tiems, kurie susiduria su sunkumais, nagrinėjamos metodologinės tyrimų problemos“, - sakė V. Pakalniškienė.

„Norėdami suprasti žmogų, turime žvelgti iš skirtingų perspektyvų, todėl Europos raidos psichologijos konferencijoje skatinamas tyrėjų bendradarbiavimas ir siekiama formuoti socialinę politiką, atliepančią su žmogaus raida susijusius iššūkius“, - bendrus tikslus įvardijo prorektorė.

Mokslininkai šiemet konferencijoje pateikė beveik 600 tyrimų santraukų, vyko simpoziumai, diskusijos ir seminarai, pristatyti šeši pagrindiniai pranešimai. Daugiausia dėmesio sulaukė tyrimai apie jaunimo psichikos sveikatą.

## Ar vaikai per daug žaidžia?

Anot Čekijos Masaryko universiteto profesoriaus Luko Blinkos, vaikų gyvenime ima dominuoti žaidimai ir socialiniai tinklai. Jis rėmėsi tarptautiniu moksleivių tyrimu, kuris atskleidė perteklinio žaidimo mastą tarp paauglių.

Mokslininko teigimu, būtina atskirti žaidimų sutrikimą nuo intensyvaus, bet nekenksmingo žaidimo. „Visuomenė svyruoja tarp dviejų kraštutinumų - vieni kelia paniką dėl žaidimų, kiti visiškai nekreipia dėmesio. Reikia mokytis atskirti, kada žaidimas yra normalus laisvalaikio praleidimas, kada tampa perteklinis, o kada jau problemiš-

nis“, - pabrėžė profesorius.

## Nevienodos galimybės

Amsterdamo universiteto profesoriaus Eddie Brummelmano tyrimas atskleidė, kad neturtingų šeimų vaikai mokykloje mokosi prasciau net turėdami tuos pačius gabumus kaip bendraamžiai iš turtingesnių šeimų.

„Tai - milžiniškas potencialo praradimas, kuris tęsiasi ir suaugus“, - teigė profesorius.

E. Brummelmanas pristatė, kaip mokytojų grįžtamasis ryšys, įskaitant perdėtus pagyrimus, formuoja vaikų savivaizdį. Vaikai pradeda tikėti, kad yra mažiau protingi, mažiau verti ar nepajėgūs augti. Laikui bėgant šie neigiami įsitikinimai trukdo akademinėi sėkmei.

Profesorius pabrėžė, kad reikia keisti ne vaikus, bet aplinką - mokyklų kultūrą, mokytojų požiūrį ir ugdymo metodus, kad visi vaikai, nepriklausomai nuo socialinės padėties, galėtų realizuoti savo gebėjimus.

Sario universiteto profesorius Michaelas Pluussas pristatė dešimtmetį trukusį BIOPATH tyrimą, kuriame stebėta 1,6 tūkst. Sirijos pabėgėlių vaikų Libano stovyklose.

„Milijonai vaikų pasaulyje patiria karą ir priverstinį perkėlimą. Be traumuojančių karo įvykių, daugelis pabėgėlių vaikų gyvena nepalankiomis sąlygomis su ribota prieiga prie pagrindinių resur-

sų“, - kalbėjo profesorius.

M. Pluussas analizavo, kaip karo patirtys veikia vaikų organizmą. Tyrėjai matavo kortizolo lygį plaukuose - jis parodo ilgalaikį streso poveikį. Tiriami ir epigenetiniai pokyčiai, atskleidžiantys, kaip traumas keičia genų veiklą.

Tyrimas parodė, kad tarp pabėgėlių vaikų dažni potrauminio streso sutrikimas, nerimas ir depresija. Tyrimas tęsiasi, siekiant išsiaiškinti atsparumo veiksnius ir sukurti veiksmingas pagalbos programas pabėgėlių vaikams.

## Nepastebimi paauglių sunkumai

VU Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto profesorė Rasa Barkauskienė konferencijoje pristatė Lietuvos tyrimus apie paauglių asmenybės problemas. Mokslininkės teigimu, asmenybės sutrikimai paauglystėje vis dar menkai suprantami ir gydomi pasaulyje. Ilgą laiką specialistai manė, kad paauglių elgesio problemos yra tiesiog amžiaus ypatumas, o ne rimtas sutrikimas, kurį reikia gydyti.

„Mūsų tyrimai parodė, kad maždaug 20 procentų paauglių bendroje populiacijoje praneša apie asmenybės raidos sunkumus ir maždaug 4 procentai nurodo, kad šie sunkumai išlieka dvejų metų laikotarpiu ir kad jiems yra reikalingas specialistų dėmesys. Asmenybės disfunkcija vienerių metų bėgyje prisideda prie paauglių tarpasmeninių sunkumų stiprėjimo, taip pat patiriamas didesnis socialinis atstūmimas, mažesnis pasitenkinimas gyvenimu, prastėja su sveikata susijusi gyvenimo kokybė, net ir atsižvelgus į kitus turimus sunkumus. Vadinasi, paauglystės asmenybės raidos sutrikdymai nėra laikini. Dar daugiau, jie kuria kontekstą nuolatiniam pažeidžiamumui pakeliui į suaugusę“, - tvirtino R. Barkauskienė.

Jos tyrimai vykdomi bendradarbiaujant su tarptautinėmis organizacijomis, tiriančiomis asmenybės sutrikimus.

## Kodėl neveikia prevencija?

„Sakoma, kad kartu su prevencijos programų augimu per pastaruosius dešimtmečius paplito ir psichikos sveikatos problemos bei stresas tarp jaunimo“, - pranešime „Jaunimo prevencija besikeičiančioje visuomenėje“ teigė Amsterdamo universiteto profesorius Geertjanas Overbeekas.

Jis paaikšino kitaip: ne jaunimo psichikos sveikata blogėja, bet gerėja visuomenės supratimas apie psichopatologiją. Tai, kas anksčiau buvo laikoma normaliais raidos sunkumais, dabar diagnozuojama kaip klinikinės problemos.

Mokslininkas kritikavo dabarti-



„Europos raidos psichologijos konferencijoje susitinka įvairių kryptių mokslininkai ir praktikai, kuriems rūpi su žmogaus raida susiję teoriniai ir praktiniai klausimai - nuo pat ankstyvo amžiaus iki senatvės. Kalbama, kaip užkirsti kelią įvairiems neigiamiems raidos procesams ir padėti tiems, kurie susiduria su sunkumais, nagrinėjamos metodologinės tyrimų problemos“, - sako VU prorektorė prof. Vilmantė Pakalniškienė.

nę prevencijos praktiką. Jo teigimu, vietoje to, kad ugdytų vaikų sveikatą ir atsparumą, specialistai dabar daugiausia dėmesio skiria tikrinti, diagnozuoti, gydyti. Prevencija tapo reaktyvi („turime problemą - sprendžiam“), užuot buvusi proaktyvi („ugdome sveikus vaikus“).

Pavijos universiteto profesorius Livio Provenzi nagrinėjo, kaip tėvystė veikia vaiko biologiją. Jis tyrė kūdikių ir tėvų smegenų sinchronizaciją bendraujant akis į akį, analizavo, kaip nėštumo metu patirtas stresas keičia vaiko genų veiklą, ir kaip telefonų naudojimas trikdo natūralią motinos ir kūdikio sąveiką.

„Žmonės yra itin jautrūs aplinkos dirgikliams, o žmogaus ir žmogaus ryšiai yra pagrindinis išteklius vystymuisi ir psichologinei gerovei. Tėvai ir kiti kūdikių globėjai - tai ne tik igūdžiai, kuriuos galima ištrenuoti. Jie patys yra ta vieta, ta erdvė, kurioje atsiskleidžia vaiko raida“, - teigė L. Provenzi. ●

Siųsk pinigus kovoti

Tavo sąskaita yra tavo ginklas Ukrainoje



1482

Skambink ir paremk 5 Eur



# Viceministro sveikinimas moterims pripažintas priekabiavimu



Teisingumo viceministro Andriaus Dubino sveikinimą kolegėms Kovo 8-osios proga Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba pripažino priekabiavimu dėl lyties.

„**K**ad vyrų akys visada spindėtų“ - tokių teisingumo viceministro Andriaus Dubino linkėjimų Kovo 8-osios proga sulaukė ministerijos darbuotojos. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba (toliau - Tarnyba) tokių sveikinimą pripažino priekabiavimu dėl lyties. „Žmonės gali manyti, kad tam tikri posakiai ar juokeliai tinka bet kokioje aplinkoje, tačiau darbinėje, tarnybinėje erdvėje galioja kitokie standartai“, - teigia Tarnybos atstovai.

#### Kontrolierė: peržengtos ribos

„Linkėjimai valstybės tarnautojoms Tarptautinės moterų solidarumo dienos proga „kad vyrai būriais sekiočiau“, nors ir išsakytas, kaip teigia viceministras, humoro forma, peržengia bendravimo tarnyboje ribas. Toks pasisakymas valstybės tarnautojas sudaiktina, stereotipiškai vertina lyg pageidaujantį vyrų dėmesio darbo vietoje.“

Taip Lygių galimybių kontrolierė Birutė Sabatauskaitė įvertino teisingumo viceministro Andriaus Dubino sveikinimą kolegėms Kovo 8-osios proga, kurio turinys, kaip nustatė Tarnyba, pripažintas priekabiavimu dėl lyties.

Ministerijos darbuotojos kreipėsi su skundu, kad Kovo 8-osios proga išplatintas viceministro sveikinimas įžeidė jų orumą ir žemino moteris. Tarnyba konstatavo įstatymo pažeidimą ir skyrė Teisingumo ministerijai oficialų įspėjimą. Tyrimo metu seksuali-

nis priekabiavimas nebuvo nustatytas.

Sprendime remiamasi Konstitucinio Teismo praktika - sprendžiant, ar elgesys laikytinas priekabiavimu, svarbu, kaip tokį elgesį suvokė asmuo, į kurį jis buvo nukreiptas.

„Vertinant skundą buvo atsižvelgiama į tai, kaip situacija privertė pasijauti darbuotojas, kurios patyrė nepageidaujamą elgesį. Nepaisant to, kokie buvo

#### Linkėjo būrio sekiotojų

„Mielos ministerijos Moterys, Merginos, Nuoširdžiausi sveikinimai artėjančios Tarptautinės Moterų dienos proga nuo ministerijos vadovybės, ką ten vadovybės... bet visų ministerijos vyrų :)“

Jūs - nuostabios, būkite laimingos, sveikos, mylimos ir mylinčios, tai gražiausia ir įdomiausia, apie ką mes vyrai... galime svajoti... Gyvenkite, mylėkite, juokitės ir... kartokite tai iš naujo!!! Dievo jums palaimos ir apsaugos.

kaip primityvią seksizmo išraišką. Anot jų, viceministras ministerijoje dirbančias moteris vertina ne kaip asmenis dėl jų darbinės veiklos, indėlio į ministerijos veiklą, bet kaip vyrų erotines fantazijas tenkinančius objektus.

#### Vadina pagarbiu gestu

Kaip L.S. informavo Teisingumo ministerija, sveikinimas pasiekė visas tuo metu institucijoje dirbusias moteris. Į Tarnybą moteris

apklausas apie priekabiavimo paplitimą pavaldžiose įstaigose, organizuos prevencinius mokymus darbuotojams ir sukurs mechanizmus, leidžiančius anonimiškai pranešti apie žeminantį elgesį darbo vietoje.

„Šiomis priemonėmis ministerijoje bus dar labiau užtikrinama pagarba žmogui, jo orumui, saugomas asmens fizinis ir psichinis neliečiamumas“, - sako ministerijos atstovai.

L.e.p. teisingumo ministras Rimantas Mockus, gavęs Tarnybos išvadą, patvirtino jame numatytas strategines priemones, ir įspėjo viceministrą.

#### Pasenusios nuostatos

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos Diskriminacijos prevencijos ir komunikacijos grupės vyresnioji patarėja Miglė Kolinytė pastebi, kad tokie atvejai, kai valstybinėse įstaigose sulaukiama netinkamo pobūdžio sveikinimų ar žinučių, nėra dažni.

„Tarnyboje tokių kreipimųsi nesulaukiame dažnai. Tačiau beveik visada gauname paklausimų po viešai nuskambėjusių politikų, Seimo narių nekorektiškų pasisakymų“, - sako M.Kolinytė. Tiesa, ji priduria, kad vertinti viešų asmenų pasisakymų oficialiai Tarnyba negali - tokia kompetencija lygių galimybių kontrolieriui nenumatyta.

Ekspertės teigimu, nepagarbius incidentus profesinėje aplinkoje skatina įsisenėję stereotipai: „Paprastai juos lemia pasenusios nuostatos apie lyčių vaidmenis, taip pat jautrumo profesinei aplinkai trūkumas. Žmonės gali manyti, kad tam tikri posakiai ar juokeliai tinka bet kokioje aplinkoje, tačiau darbinėje, tarnybinėje erdvėje galioja kitokie standartai“, - aiškina M.Kolinytė.

„Net jei intencija būna gera, svarbiausia yra poveikis kolegoms - ar jie pasijaučia gerbiami, ar priešingai - sumenkinti.“ ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ



“

**Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atstovės Miglės Kolinytės teigimu, nepagarbius incidentus profesinėje aplinkoje skatina įsisenėję stereotipai: „Paprastai juos lemia pasenusios nuostatos apie lyčių vaidmenis, taip pat jautrumo profesinei aplinkai trūkumas. Žmonės gali manyti, kad tam tikri posakiai ar juokeliai tinka bet kokioje aplinkoje, tačiau darbinėje, tarnybinėje erdvėje galioja kitokie standartai.“**

ketinimai, pareiškėjos aiškiai įvardijo, kad dėl tokių žodžių jos pasijuto pažemintos“, - pabrėžė B.Sabatauskaitė.

Kontrolierė atkreipė dėmesį, kad pagal Lietuvos Vyriausiojo Administracinio Teismo praktiką, viceministras, eidamas tokias pareigas, turėjo suprasti savo atsakomybę už pagarbą darbo aplinką. Jis privalėjo gerbti kitų darbuotojų orumą ir laikytis Konstitucijoje bei kituose teisės aktuose nustatytų pareigų - užtikrinti, kad darbuotojai nepatirtų priekabiavimo darbo vietoje, taip pat paisyti valstybės tarnybos etikos principų.

Būsimai šventei negalima pamiršti ir vyrų... kaip sakoma - vyras ir moteris - tai dvi natos, be kurių žmogaus sielos stygos nesuskamba darniu ir skambiu akordu. Visada būkite skambiausia ir švelniausia akordo nata.

Su artėjančia Kovo 8-ąja! Nesuklinkite švęsti ne tik rytoj - Kovo 8-ąją, bet ir visą gyvenimą. Nes jūs to vertos! Humoras dalykas gi rimtas:

Kad vyrų akys visada spindėtų, / Meilės kad širdis norėtų, / O vyrai net būriais sekiočiau. / Ir gėlėmis kelius Jums klotų!“ - moterims rašė viceministras A.Dubinas.

Tokių sveikinimo turinį skundą pateikusių darbuotojų įvertino

kreipėsi jau po to, kai paliko darbą ministerijoje.

„Teisingumo viceministras Andrius Dubinas pabrėžia, kad sveikinimu niekaip nebuvo siekiama įžeisti, diskriminuoti ar žeminti Teisingumo ministerijos darbuotojų ir apgailestauja dėl galimai netinkamai ištransliuotų pačių geriausių ketinimų. Tai buvo nuoširdus ir pagarbus gestas Tarptautinės moterų dienos proga“, - teigia ministerijos atstovai.

Ministerija, atsižvelgdama į Lygių galimybių kontrolieriaus išsakytus siūlymus, teigia artimiausiu metu parengianti ir patvirtinti strategines priemones: atliks anonimes

# Rugsėjo fenomenas sporto salėse: meilė trunka tris savaites

**S**porto treneriai jau žino - rugsėjį į salę sugužės daugybę naujų veidų. Mokslo metų pradžia, aiškesnis gyvenimo ritmas, trumpėjančios dienos - aplinkybės stumte stumia į sporto salę. Visgi tik kas penktas rugsėjo entuziastas tęsia naują ritmą - didžioji startuolių dalis pasipusto padus jau po kelių savaičių.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Rugsėjis - antrieji Naujieji

„Po vasaros pramogų, nuotykių ir atsipalaidavimo, rugsėjis dažnai asocijuojasi su grįžimu į rutiną. Aprimsta šventės, kelionės ir netikėti pasibuvimai su draugais. Prasideda mokslo metai, darbai grįžta į įprastą tempą, trumpėja dienos. Psichologiškai tai sukuria jausmą, kad prasideda naujas etapas“, - logiką sporto salėje startuoti rugsėjį aiškina sporto psichologė Saulė Liesytė.

Psichologai šį reiškinį vadina „fresh start effect“ - simboliniai momentai skatina keisti įpročius. „Rugsėjis tam idealus - po vasaros chaoso grįžtame į aiškią struktūrą“, - pastebi psichologė.

„Nors ilgą vasaros vakarų nuotykių turi savo žavesio, rutina suteikia psichologinio ir fizinio poilsio. Kūnas nori pastovumo - miego ir maisto režimo, protas nori aiškumo - žinoti, kada, kur ir kas laukia“, - tęsia S.Liesytė.

Prasideda ir praktinės priežastys. Atšalus orams, žmonės natūraliai veiklos ieško ten, kur jauku ir šilta, tad sporto salės tampa kur kas patrauklesnės už bėgimą parką lyjant.



„Kai pradedi sportuoti tik todėl, kad pradėjo draugas, kolegė ar nuomonės formuotojas paskelbė naują iššūkį - tai netvariausia motyvacija, - įsitikinusi sporto psichologė Saulė Liesytė. - Mes esame emocinės būtybės, ir tai, kaip jaučiamės veikdami, daro itin didelę įtaką norui tęsti.“



Sekdami kitų pavyzdžiu, žmonės dažnai užsibrėžia nerealias užduotis. Penkios treniruotės per savaitę, drastiški mitybos pokyčiai, griežtos taisyklės - visa tai dažnai baigiasi perdegimu.

## Meilė greitai išgaruoja

Tą pačią tendenciją kasmet stebintys sporto treneriai tikina - rugsėjo banga atslūgsta taip pat greitai, kaip ir užplūsta.

„Per metus matau tris aiškias bangas - sausis, iškart po Naujų metų, kovas, kai pajuntame pavasarį, ir rugsėjis. Pastarasis visada būna pats intensyviausias. Salės prisipildo žmonių, kurie grįžta po vasaros pertraukos arba ryžtasi pradėti visiškai iš naujo“, - pasakoja dvylika metų grupines treniruotes vedanti sporto trenerė Evelina Voropajeva.

Rugsėjo naujokų, anot pašnekovės, laukia du scenarijai: „Kas penktas iš entuziastingai pradedančiųjų palūžta apie rugsėjo pabaigą. Tai tie, kuriuos sportuoti vedė tik pradinis entuziazmas. Pirmos trys savaitės sporto salėje - kaip ta meilė, kuri, sako, trunka trejus metus. Viskas nauja, įdomu, adrenalinas veikia. Bet kai baigiasi tas „išsimylėjimo“ periodas, prasideda tikrasis išbandymas.“

Kaip pastebi trenerė, itin daug iššūkių kyla po vasaros chaoso ir ritmą grįžtančioms mamoms.

„Kasmet kartojasi tas pats - rugsėjį ateina kupinos entuziazmo mamos, nes vaikai jau darželyje ar mokykloje, galima nuo devynių iki dvylikos pabūti sau, - pasakoja sporto trenerė. - Tačiau rudeniui įsibėgėjus, vaikas susserga ir moteris savaitę neateina. Darželyje paskelbia karantiną - dar dvi savaitės be sporto. Prasideda žiemos šventės, koncertai, tėvų susirinkimai. Reikia vežti į būrelius, laukti, parvežti. Sportas pamažu nueina į antrą planą.“

Kitiems rugsėjo startuoliams, E.Voropajevos teigimu, pritrūks ta motyvacija. „Ateina rutina, nuovargis, nuotaikų svyravimai, laukia kiti įsipareigojimai. Ir tada matyti, kas atėjo rimtai, o kas - vedamas momentinio impulso. Reikia rinktis - kelsiuosi anksti rytą į treniruotę ar miegosiu? Eisiu pavargęs po darbo ar geriau ant sofos pažiūrėsiu serialą? Ne visi sugeba pereiti prie disciplinos“, - komentuoja sporto trenerė.

„Motyvacija yra natūraliai svyruojanti psichologinė jėga, - paaiškina psichologė S.Liesytė. - Neturint aiškų tikslo bei plano,

trenerio ar bendraminčių, kurie paragintų bei paremtų, sąmoningai kuriamų įpročių - sportas nutrūksta.“

## Lyginimasis veda į fiasko

„Kai pradedi sportuoti tik todėl, kad pradėjo draugas, kolegė ar nuomonės formuotojas paskelbė naują iššūkį - tai netvariausia motyvacija, - įsitikinusi S.Liesytė. - Mes esame emocinės būtybės, ir tai, kaip jaučiamės veikdami, daro itin didelę įtaką norui tęsti.“

Sekdami kitų pavyzdžiu, žmonės dažnai užsibrėžia nerealias užduotis. Penkios treniruotės per savaitę, drastiški mitybos pokyčiai, griežtos taisyklės - visa tai dažnai baigiasi perdegimu. „Tyrimai rodo, kad ilgalaikiai įpročiai formuojasi palaipsniui - geriau pradėti nuo mažų, lengvai įgyvendinamų žingsnių ir juos pamažu plėsti“, - pataria psichologė.

Svarbiausia - su koku požiūriu žmogus ateina į sportą. „Pradėk ne iš kaltės jausmo, kad vasarą „tiek visko privalgiau“, „taip nieko neveikiau“, kad dabar turiu susiimti ir save „susitvarkyti“, o iš noro veikti tai, kas teikia džiaugsmą, fizinę ir emocinę naudą, - ragina S.Liesytė. - Kūnas nėra gražus ar negražus aksesuaras, jis yra įrankis patirti gyvenimą. Tad rūpinantis juo iš meilės ir pagarbos, o ne norint „pataisyti, nes šioje vietoje per daug išsikšė“, sportas taps ne kančia, bet gyvenimo dalis.“

Jos patarimas paprastas: „Užmiršk aplinkinius, įvertinimus ir socialines normas ir atsakyk į klausimą: kodėl sportuoti svarbu būtent tau? Ir kai taps sunku, užgrius tinginys - primink sau atsakymą“.

## Pataria ieškoti savo kelio

Trenerė E.Voropajeva pastebi, kad net ir tie, kurie aiškiai geba įvardinti motyvaciją, gali susidurti su praktiniais iššūkiais - kaip rasti tinkamą sporto šaką, trenerį, laiką?

„Matau, kaip žmonės blaškosi internete, socialiniuose tinkluose, ieškodami tinkamiausio varianto. Vieni treneriai reklamuoja socialinėje medijoje, kiti apie savo pas-



„Per metus matau tris aiškias bangas - sausis, iškart po Naujų metų, kovas, kai pajuntame pavasarį, ir rugsėjis. Pastarasis visada būna pats intensyviausias. Salės prisipildo žmonių, kurie grįžta po vasaros pertraukos arba ryžtasi pradėti visiškai iš naujo“, - pasakoja sporto trenerė Evelina Voropajeva.

laugas visai neskelbia. Tokiame chaose lengva pasimesti ir tiesiog nuspręsti, kad „per sudėtinga“. Gelbsti tokios platformos kaip „Start today“, kur viskas vienoje vietoje - gali susirasti treniruotes, palyginti, užsiregistruoti. Treneriams irgi patogiau - nereikia galvoti apie reklamą, registracijas“, - sako E.Voropajeva.

Žmonės dažnai klausia - kiek laiko bandyti, kol suprasi, ar tinka treniruotės? „Klausyk savęs, - pataria trenerė. - Kartais užtenka vienos treniruotės pajusti, kad čia ne tavo. Kartais reikia mėnesio, kol supranti, kad nori ko nors kito. Svarbu atsiminti, kad sportas turi būti malonumas, ne kančia.“

# Žvalumo diena

Merčio aukštupio krašto bendruomenė Visinčios tvenkinio paplūdimio prieigose rugpjūčio pabaigoje surengė sveikos gyvensenos šventę „Žvalumo diena Merčio aukštupyje 2025“.



Renginyje buvo galima dalyvauti įvairiose mankštose ir sveikatinimo pratybose, pasiklausyti naudingų paskaitų, pasimėgauti pirties garais, paskanauti unikalių sveikų gaminių ir įsigyti lauktuvių namiškiams.

„Norime skatinti vietos žmones puoselėti sveikatą, bendrai veiklai suburti regiono sveikuolius, o gyventojams iš sostinės ir kitur suteikti progą atrasti naujų lankyti vietų ir pasisemti įsimintinų patirčių“, - apie pagrindinius šventės tikslus pasakojo jos rengėjai Merčio aukštupio krašto bendruomenės nariai.

Šventėje įvairių veiklų siūlė vietos organizacijos ir įvairių sveikatinimo praktiškų mokovai iš Šalčininkų rajono bei renginio svečiai.

Lankytojų laukė įvairių rūšių jogos, rytietiškosios taiči ir čigongo pratybos, kurias papildė šokio ir judesio užsiėmimai bei aktyvi mankšta visam kūniui. Vaikams vyko atvira futbolo treniruotė. Išskantys ypatingų pojūčių galėjo išmėginti pastaruoju metu Lietuvoje itin išpopuliarėjusias stovėjimo ant vienių pratybas.

Renginyje siūlyta skirtingais metodais patyrinėti savo kūno būklę, o kaip ją pagerinti, galima buvo sužinoti užsukus į „Paskaitų pavėsinę“.

Organizatoriai džiaugiasi, kad šventė tampa atradimų vieta ir sveiko maisto gurmanams. Specialų meniu šiai progai paruošė Šalčininkėlių kavinės „Idea“ atstovai viliojo „Gričioto“ pavadintu troškiniu ir sveikuoliškomis vietos tautinio kulinarinio paveldo interpretacijomis.

Šiūmečio derliaus gėrybėmis stebino iš Varėnos atvykę smulkius vietos ūkininkus ir amatininkus vienijančios asociacijos „Merčio slėnio HUB“ nariai. Renginyje su savo gaminiiais sveičiavosi ir naujo prekės ženklų „Gyvas maistas“ atstovai iš Klaipėdos. „Sveikaturgio“ dalyviai šventėje siūlė ir lauktuvių namiškiams: ant šilko tapytų kūrių, odos ir medžio dirbinių. ●



## Grožio chirurgija



# Pasigražinti galima ir nemokamai?



Krūtų mažinimo operacijos tikslas – pagerinti fizinę ir psichologinę gyvenimo kokybę. Pašalinus perteklinius krūtų audinius, sumažėja ar išnyksta nugaros skausmai, laikysenos problemos, liemenėlės įspaudai, iššutimai po krūtims.

**K**okias paslaugas valstybė kompensuoja norintiems atsikratyti svorio? O ar galima nemokamai pakoreguoti atlėpusias ausis? Dažnam pacientui dar naujiena, kad tam tikros operacijos, susijusios su estetika ir grožiu, gali būti kompensuojamos Privalomojo sveikatos draudimo.

Agnė Marija Armoškienė

### Kai grožis – ne priežastis, o pasekmė

„Visuomenėje vis dar gyvuoja stigma, kad plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos operacijos atliekamos tik dėl grožio. Tačiau ši nuostata klaidinga – nemaža dalis jų atliekama siekiant pagerinti gyvenimo kokybę, išvengti sveikatos problemų ar rimtų komplikacijų. Pavyzdžiui, mūsų klinikoje dažniausiai dėl medicininių priežasčių atliekamos trys pagrindinės operacijos: pilvo plastika, krūtų mažinimas ir viršutinių vokų plastika“, – sako „Gijos Klinikų“ plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas Mantas Sakalauskas.

Pavyzdžiui, pilvo plastika atliekama gimdžiusioms moterims dėl prasiskyusių tiesiųjų pilvo raumenų (diastazės). Tyrimai rodo, kad po gimdymo diastazė nustatoma nuo 30 iki 100 procentų moterų – skaičiai priklauso nuo taikomo tyrimo metodo ir nuo to, ar ji pasireiškia kliniškai. Prasiskyrus tiesiesiems pilvo raumenims, pilvas atrodo nuolat atsikišęs – pavalgius ar net išgėrus stiklinę vandens jis išsipučia. Diastazė taip pat didina pilvo sienos išvaržų riziką.



“

„Visuomenėje vis dar gyvuoja stigma, kad plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos operacijos atliekamos tik dėl grožio. Tačiau ši nuostata klaidinga – nemaža dalis jų atliekama siekiant pagerinti gyvenimo kokybę, išvengti sveikatos problemų ar rimtų komplikacijų. Pavyzdžiui, mūsų klinikoje dažniausiai dėl medicininių priežasčių atliekamos trys pagrindinės operacijos: pilvo plastika, krūtų mažinimas ir viršutinių vokų plastika“, – sako „Gijos Klinikų“ plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas Mantas Sakalauskas.

Taip pat pilvo plastika gali būti atliekama moterims ir vyrams, netekusiems daug svorio. Atsiradusios laisvos odos klostės šunta, po jomis gali net susidaryti žaizdelės ar grybelinės infekcijos.

„Pilvo plastika gali būti derinama su išvaržos korekcija. Jeigu diagnozavus pilvo sienos išvaržą kartu pacientui yra ir pilvo odos perteklius apatinėje dalyje, gydytojas gali vienos operacijos metu pašalinti išvaržą ir sutvarkyti pilvo sritį. Taip pasiekiamas geresnis estetiškas vaizdas ir išsprendžiama sveikatos problema, galinti komplikuootis ateityje“, – pastebi chirurgas.

Dėl medicininių priežasčių gali būti atliekamas ir krūtų mažinimas. „Operacijos tikslas – pagerinti fizinę ir psichologinę gyvenimo kokybę. Pašalinus perteklinius krūtų audinius, sumažėja ar išnyksta nugaros skausmai, laikysenos problemos, liemenėlės įspaudai, iššutimai po krūtims. Psichologiškai pacientės jaučiasi labiau pasitikinčios savimi, gali neberiboti savęs – rinktis patinkančius rūbus, užsiimti fizine veikla“, – sako M.Sakalauskas.

Anot gydytojo, užkritę viršutiniai akių vokai – dažnai pasitaikanti problema, dėl kurios į plastikos chi-

rurgus kreipiasi įvairaus amžiaus moterys ir vyrai. Dėl užkritusių viršutinių akių vokų pacientas gali atrodyti vyresnis nei yra iš tikrųjų, o jo žvilgsnis – pavargęs, liūdnas. Dailiosios lyties atstovėms makiažas subėga į vokų raukšles, todėl tenka koreguoti makiažo įpročius. Taip pat užkritę viršutiniai akių vokai gali bloginti paciento matumą, nes dengia regėjimo lauką. Pasitaiko atvejų, kai dėl užkritusių viršutinių akių vokų vargina akių uždegimas, tampa sunku vairuoti ar dirbti kompiuteriu.

### Populiarėja krūtų mažinimas

M.Sakalauskas sako, kad visos trys minėtos operacijos yra tarp dažniausiai atliekamų estetinės chirurgijos procedūrų: vokų plastika ir pilvo plastika yra populiariausiųjų penketuke, o krūtų mažinimas sparčiai populiarėja.

„Tikslios statistikos, kaip dažnai šios operacijos atliekamos dėl medicininių priežasčių, nėra. Po gimdymo diastazė pasireiškia daugeliui moterų – kai kurie tyrimai rodo apie 30 procentų, kiti – kad ji pasitaiko visoms, tik ne visais atvejais ji būna kliniškai pastebima. Dėl sveikatos atliekama diastazės korekcija dažnai derinama ir su estetiniu porei-

nėra taisyklė – ši operacija gali būti reikalinga ir vyrams, netekusiems daug svorio ar turintiems pilvo sienos išvaržą. Užkritusių vokų plastika dažniau atliekama moterims, tačiau šią operaciją neretai renka ir vyrai, o amžius nėra indikacija operacijoms – intervencija atliekama įvertinus individualią situaciją, anatomiją, paciento lūkesčius ir siekiamus rezultatus.

### Gijimas – nuo kelių savaičių iki mėnesių

Jeigu viršutinių vokų plastika nėra derinama su kitomis operacijomis, pavyzdžiui, antakių pakėlimu, pacientui taikoma vietinė nejautra ir jis tą pačią dieną gali vykti namo. Operacija trunka maždaug 40 minučių. Chirurginiai siūlai pašalinami po operacijos praėjus 7 paroms, patinimas ir mėlynės akių srityje gali laikytis iki 2 savaičių. Į įprastą gyvenimo ritmą galima grįžti jau po kelių dienų arba nusiūgus patinimui, mėlynėms. Svarbu tai, kad pjūviai atliekami per natūralias vokų linijas, todėl randai yra beveik nepastebimi.

„Kaip ir po kiekvienos operacijos, taip ir po pilvo plastikos ar krūtų mažinimo visada skauda operuotas sritis, todėl ankstyvuoju pooperaciniu laikotarpiu, 7-10 dienų, skiriama vaistų nuo skausmo. Žinoma, gijimas – individualus. Vienais atvejais visiškai atsigaunama po operacijos praėjus mėnesiui, kitais prireikia ir trijų keturių mėnesių. Galutinis rezultatas vertinamas tik po metų. Po abiejų operacijų du mėnesius rekomenduojama vilkėti kompresinius rūbus. Labai svarbūs limfodrenažiniai masažai – kuo dažniau, tuo geriau. Jie padeda sumažinti pooperacinį tinimą. Taip

## VERTA ŽINOTI

### BŪTINA MEDICININĖ PRIEŽASTIS

Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos pažymi, kad dėl grožio atliekamos kosmetinės chirurgijos operacijos yra įtrauktos į sveikatos apsaugos ministro patvirtintą mokamų paslaugų sąrašą ir už jas moka pats pacientas. PSDF lėšomis gali būti kompensuojamos tik tos operacijos, kurios reikalingos dėl medicininių priežasčių.

Pirmiausia pacientui reikia kreiptis į šeimos gydytoją. Jis įvertins sveikatos būklę, paaiškins apie galimą gydymą ir, jei reikės, išrašys siuntimą gydytojo specialisto konsultacijai gauti. Pavyzdžiui, pacientams, turintiems antsvorio ir šeimos

gydytojo siuntimą, pirmiausia bus suteiktos gydytojų specialistų konsultacijos. Jei konservatyvus nutukimo gydymas yra neefektyvus, tik tuomet pacientui gali būti taikomas chirurginis gydymas. Sprendimą, ar yra medicininių indikacijų operacijai, priima gydytojas specialistas konsultacijos metu.

Gavus siuntimą ir gydytoji specialistui patvirtinus indikacijas, planinė operacija apdraustajam gali būti kompensuojama, jei ji atliekama gydymo įstaigoje, turinčioje sutartį su ligonių kasa dėl tokių paslaugų teikimo. Visas gydymo įstaigas, sudariusius sutartis su ligonių kasa dėl atitinkamų paslaugų teikimo ir apmokėjimo, galima rasti Valstybinės ligonių kasos interneto svetainėje. ●



# Brangūs batai bėgant negelbsti

**B**ūdamas keturiasdešimties, rašytojas ir žurnalistas Christopheris McDougallas kentė nuolatinius kojų skausmus. Gydytojas patarė jam nusipirkti dviratį ir pamiršti bėgimą. Tačiau amerikietis nusprendė išsiaiškinti, kodėl kasmet 65-80 proc. bėgikų patiria traumas ir skausmus, nors Meksikos kanjonuose gyvenanti Tarahumara gentis be sustojimo ir be skausmo nubėga 300 mylių. Taip gimė knyga „Born to Run“ (liet. gimę bėgti), kurioje aiškėja: tai, ką milijonus metų tobulino evoliucija, iš mūsų atima modernios technologijos.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Bėga sunkiais laikais

Anot autoriaus, Amerikos istorija rodo dėsningumą - bėgimo populiarumas aukštyn šauna sunkiausiais laikotarpiais. Didžiosios depresijos metu daugiau nei 200 bėgikų kasdien įveikdavo po 40 mylių Didžiosiose Amerikos lenktynėse. Septintajame dešimtmetyje, šaliai atsigaunant po Vietnamo karo ir rasinių riaušių, amerikiečiai vėl bėgo masiškai. Trečias bumas prasidėjo praėjus metams po rugsėjo 11-osios atakų - sparčiai išpopuliarėjo kalnų bėgimas.

Ketvirtas bėgimo bumas fiksuotas COVID-19 pandemijos metu. Ne tik todėl, kad buvo uždarytos sporto salės. „Galbūt nacionalinės krizės aktyvuoja kažkokį trigerį žmogaus psichikoje, kuris mobilizuoja mūsų pagrindinį išgyvenimo įgūdį, - svarsto Ch.McDougallas. - Bėgame, kai bijome, ir bėgame, kai esame laimingi. Bėgimas sujungia du primityviausius impulsus - baimę ir malonumą.“

## Trauma tapo norma

Kaip teigia knygos autorius, modernaus bėgimo realybė niūri - medicinos statistika rodo, kad kasmet traumas patiria 65-80 procentų visų bėgikų.

Amerikos ortopedų chirurgų asociacija bėgimą vadina „neįtikėtina grėsme kelio sąnario vientisumui“.

Visą spektrą traumų patyrė ir pats Ch.McDougallas: plyšę šlaunies raumenys, išnirusios čiurnos, nesibaigiantys pėdos skausmai. Nusprendęs rasti būdą bėgti be skausmo, jis patraukė ten, kur niekas nesiskundžia kojų traumomis - į Meksikos Vario kanjonus, kuriuos vietiniai vadina „pasienio Bermudų trikampiu“.

## Bėgimas - tapatybės dalis

Tuose pačiuose kanjonuose gyvena Tarahumara gentis, kurios žmonės į kanjonus nuo ispanų kolonizatorių pabėgo prieš 400 metų. Gyvenvietės išsibarsčiusios plačiai tarp uolų, o poreikis greitai jas pasiekti pėsčiomis išugdė nepaprastus atletinius vietinių gebėjimus.

Save jie vadina *rarámuri* - „bėgančiais žmonėmis“. Kaip rašo Ch.McDougallas, genties vyrai gali nubėgti 300 mylių be sustojimo -



beveik 12 maratonų iš eilės, ir beveik nepatiria traumų.

Visa Tarahumara kultūra sukasi apie bėgimą. Pagrindinė genties pramoga - *rarájjipari*. Du kaimai susirenka, visą naktį geria alų ir lažinasi dėl rytojaus lenktynių. Auštant prasideda varžybos, trunkančios iki 48 valandų - komandos bėga dešimčių mylių taku, kojomis stumdamos medinį kamuolį. Atsipalaiduoti negalima nė akimirka - kamuolys nuolat juda, o bėgikai keičiasi pozicijomis.

Tarahumara tai vadina gyvenimo žaidimu: „Niekada nežinai, kaip bus sunku. Nežinai, kada pasibaigs. Negali kontroliuoti. Gali tik prisitaikyti.“

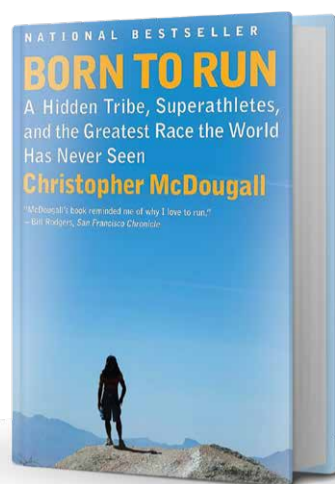
Rašytojas teigia supratęs, kad bėgimas šiai genčiai nėra tiesiog sportas ar priemonė sulieknėti. Tai jų tapatybės dalis, protėvių palikimas.

## Evoliucija programavo bėgti

Tarahumara gebėjimai nėra stebuklas - jie tiesiog moka naudotis tuo, ką visiems žmonėms suteikė evoliucija, teigiama knygoje „Born to Run“.

Pietų Afrikos San gentis Kalahari dykumoje antilopę medžioja bėgdama paskui ją tol, kol gyvūnas griūva nuo hiperterminio šoko. Harvardo universiteto antropologas Danielis Liebermanas patvirtina, kad žmogus evoliucionavo būtent tokiais medžioklei.

Keturkojai gyvūnai šuoliuodami suspaudžia plaučius, todėl gali įkvėpti tik kartą per žingsnį. Greitai jie pasiekia kritinę ribą - kūnas kaista greičiau, nei spėja atvėsti. Daugelis žinduolių vėsina tik kvėpuodami, todėl jiems tenka sustoti, kad nežūtų nuo perkaitimo. Tuo metu žmogus prakaituoja ir gali vėsintis bėgdamas. Maža



**Vaikščiojimas dviem kojomis pakeitė žmogaus anatomiją - atsivėrė kvėpavimo takai, išsiplėtė krūtinė, padidėjo oro talpa. Achilo sausgyslė virto spyruokle, kaupiančia energiją kiekviename žingsnyje. „Dėl šių evoliucinių pokyčių žmonės tapo efektyviausiais ištvermės bėgikais Žemėje“, - tvirtina rašytojas ir žurnalistas Christopheris McDougallas, knygos „Born to Run“ autorius, .**

čio piką pasiekia 27-erių metų, o 64-erių bėga tokiu pat greičiu kaip 19-mečiai.

„Bėgimas - tai, kaip išgyvenome ir augome kaip rūšis. Mūsų protėviai turėjo mylėti bėgimą, kitaip rizikavo neišgyventi“, - rašo Ch.McDougallas.

Bet jei esame evoliuciškai pritaikyti bėgti, kodėl modernūs bėgikai kenčia nuo traumų?

## Brangesni batai - daugiau traumų

Atsakymą amerikiečių žurnalistas rado tyrinėdamas bėgimo

batus. Ultramaratonininkas Tedas McDonaldas, vėliau dalyvaavęs lenktynėse su Tarahumara bėgikais, sportinius batus pavadino „blogiausiu nusikaltimu prieš pėdą“. Kentėdamas nuolatinį nugaros skausmą ir išbandęs visus įmanomus modelius, galų gale jis nusprendė bėgti basomis.

Pirmą kartą basomis be jokio skausmo T.McDonaldas nubėgo penkias mylias. „Šokiruojančiai gera savijauta“, - tuomet dalijosi bėgikas. Per kelis mėnesius jis basas įveikė Los Andželo maratoną ir pateko į elitinį Bostono maratoną - tai pavyksta vos 0,1 procento visų bėgikų.

„British Journal of Sports Medicine“ publikuotas tyrimas atskleidė, kad bėgikai, avėję batus, kainuojančius daugiau nei 95 dolerių, turėjo 123 proc. daugiau traumų nei tie, kurių batai kainavo mažiau nei 40 dolerių. Priėmė paprastą - batai veikia kaip gipsas: riboja pėdos judesius, silpnina raumenis, standina sausgysles. Amortizuojantis padas maskuoja problemą - bėgikas nejaučia diskomforto, kuris verstų koreguoti bėgimo techniką.

Tuo tarpu Tarahumara bėga avėdami *huaraches* - paprasčiausius sandalus iš automobilio padangų, apsaugančius pėdą nuo aštrių akmenų, bet visai neribojančius jos judesius.

## Epinės lenktynės

Viešnagės Meksikoje metu Ch.McDougallas suorganizavo geriausių JAV ultrabėgikų ir Tarahumara lenktynes Meksikos kanjonuose. 50 mylių trasoje, avėdamas plokščiapadžius batus, bėgo ir pats žurnalistas. Per kelis treniruočių mėnesius jis nepatyrė nė vienos traumos.

Lenktynėse nugalėjo Tarahumara bėgikas Arnulfo, antrą vietą užėmė Scottas Jurekas, vienas garsiausių JAV ultramaratonininkų, septynis kartus laimėjęs Western States 100 mylių lenktynes. Ch.McDougallas finišavo po 12 valandų - nugalėtojai būtų spėję visą trasą nubėgti antrą kartą.

„Svarbiausia, ką supratau - nerimas ir skausmas nėra priešai, kuriuos reikia nugalėti. Tai signalai, kuriuos reikia suprasti“, - rašo knygos autorius. ●



Visa Tarahumara kultūra sukasi apie bėgimą. Pagrindinė genties pramoga - rarájjipari. Du kaimai susirenka, visą naktį geria alų ir lažinasi dėl rytojaus lenktynių. Auštant prasideda varžybos, trunkančios iki 48 valandų - komandos bėga dešimčių mylių taku, kojomis stumdamos medinį kamuolį.

## Viršelio interviu



# A. Leleikienė: muzikoje pabėgu nuo gyvenimo

ATKELTA IŠ 1P.

kad esu aktorė, ar yra matę mane per televiziją, girdėję grojant. Smagu, kad pamato ne tik gydytojos kabinete, bet ir ant scenos.

- *Neseniai išleidote pirmąjį „Gatunkų“ muzikinį klipą. Būsitė dar labiau atpažįstamas veidas.*

- Su „Gatunkų“ kapela esame daug nusifilmavę televizijoje. Kiekvienais metais vasarą filmuojamės „Duokim garo“ laidose. Šiemet naujam sezonui taip pat paruošėme daug naujų laidų, tad mus tikrai dažnai bus galima matyti. O muzikinį klipą išleidome pirmą kartą, tad mums patiems tai yra visiška naujiena. Norėjosi, kad mūsų muzika atspindėtų kasdienį gyvenimo būdą, emocijas, kurio-

“  
**MUZIKINĮ KLIPĄ IŠLEIDOME PIRMĄ KARTĄ, TAD MUMS PATIEMS TAI YRA VISIŠKA NAUJIENA. NORĖJOSI, KAD MŪSŲ MUZIKA ATSPINDĖTŲ KASDIENĮ GYVENIMO BŪDĄ, EMOCIJAS, KURIOMIS GYVENAME KONCERTUODAMI, KOKIA NUOTAIKA LYDI, KAI IŠVAŽIUOJAM GROTI IR SU KOKIOMIS EMOCIJOMIS KELIAUJAME.**

mis gyvename koncertuodami, kokia nuotaika lydi, kai išvažiuojam groti ir su kokiomis emocijomis keliaujame.

- *Vaikučius jau taip pat įtraukiate į muzikinį pasaulį?*

- Kol kas nedaug, kadangi jie dar maži. Antanėliui pusantrų metų, o

Jonukui - ketveri. Vyresnėliui labai patinka liaudies muzika, bando mušti būgnus, tad namuose visi grojam vakarais. Norisi, kad vaikai girdėtų liaudišką muziką, ją suprastų. Tai yra mūsų praeitis, mūsų identitetas, tad svarbu ją mylėti, joje išbūti. Už tai Joną jau

ruošiamės leisti į liaudies muzikantų grupę, pratinti labiau prie liaudiškos muzikos.

- *O metalo jūsų grojaraštyje galime pamatyti?*

- Tikrai ne. (Juokiasi.) Automobilyje mėgstu paklausti taip pat ką nors liaudiško, autentiško, tie-

siog paieškoti idėjų, gražių dainų ar muzikos temų, kurias galėtume pritaikyti ir sau.

- *Grįžkime prie kito jūsų amplua. Jau apšilote kojas gydymo įstaigoje? Kaip ten jaučiatės?*

- Jaučiuosi ledlaužiu. Esu per einamajame etape. Žinoma, čia yra ir daug pozityvių dalykų, bet prie naujos darbovietės ir prie administracinių dalykų stengiuosi priprasti, suprasti, pažinti. Kartu noriu, kad įstaiga greitai tempu modernizuotųsi, taptų šiuolaikiška, o paslaugos būtų prieinamesnės, platesnis jų spektras. Pokyčių bandome padaryti daug. Tikiuosi, kad jau rugsėjį, spalį matysime iš esmės pasikeitusią mūsų komunikaciją. Keisis tiek vaizdas, tiek forma, tiek ir turinys. Tikiuosi, kad leisimės šiuolaikiška kryptimi - su visomis privačiomis įstaigomis koja kojon.

Nesinori, kad ši įstaiga būtų nurašyta, nes turime didelę specialistų koncentraciją. Ir manau, jie vieni geriausių mieste. Tiesiog reikia kalbėti apie tai ir didžiutis, leisti specialistams skleisti kaip asmenybėms ir atlikti geriausiai kaip tik įmanoma savo darbą. ●

KALBINO GRETA VANAGIENĖ

## 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, nebeatote 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](mailto:savipagalba@depresijosiveikimas.lt)

padėk kalbėtis