



užsiimu oro ir cirko akrobatika, gamtinėmis veiklomis - žygiuoju, kopiu, nardau. Būtent ten, kai reikia itin susikaupti, kad išvengčiau nelaimės, mano mintys nutyla ir lieku dabarties akimirkoje.

**- Užsiminėte apie autizmą ir ADHD. Ar mes pakankamai žinome apie neuroskirtingumą?**

- Mūsų supratimas apie neuroskirtingumą, ypač autizmą, yra ne tik ribotas, bet gėdingas. Neuroskirtingumas, kaip ir daugelis nematomų negalių bei moterų sveikata - tai sritys, kurios buvo beveik tyčia ignoruojamos.

“

**MŪSŲ SUPRATIMAS APIE NEUROSKIRTINGUMĄ, YPAČ AUTIZMĄ, YRA NE TIK RIBOTAS, BET GĖDINGAS. NEUROSKIRTINGUMAS, KAIP IR DAUGELIS NEMATOMŲ NEGALIŲ BEI MOTERŲ SVEIKATA - TAI SRITYS, KURIOS BUVO BEVEIK TYČIA IGNORUOJAMOS.**

Augdama savo intelektualinius, sensorinius ir neurologinius skirtumus suvokiau beveik tik kaip trinties, skausmo ir stigos šaltinį. Bet laikui bėgant supratau, kaip visi tie skirtumai padarė mane būtent tokia, kokia esu - gebančia unikaliai ir vertingai išžvelgti. Nors tam tikra aplinka gali būti

## M. Bielskytė: švenčiu ne tobulumą, o progresą

„Kiekvienais metais tampa vis išmintingesnė ir geresnė sau bei artimiesiems - būtent šį progresą, o ne neįmanomą tobulumą, renkuosi švęsti“, - sako Monika Bielskytė, pasaulyje žinoma ateities tyrėja, „Nike“ rezidentė futuristė ir Rockefellerio universiteto rezidentė - šios prestižinės institucijos mokslininkai yra pelnę daugiausia Nobelio premijų biomedicinos srityje pasaulyje. Kadaise tikėjusi, kad darbas iki išsekimo yra pranašumo ženklas, šiandien „Protopia Futures“ įkūrėja neša kitokią žinią: nėra nieko, dėl ko būtų verta rizikuoti savo sveikata.

**M**onika, koks jūsų ryšys su Lietuva? Ar dažnai čia lankotės?

- Išvykau iš Lietuvos į Paryžių būdama 17-os, nuo tada keliau, dirbau ir tyrinėju daugiau nei šimte šalių. Johannesburgas Pietų Afrikoje dabar man yra labiau namai nei bet kuri kita vieta.

Lietuvos vasaros - tokios stebuklingos. Stengiuosi praleisti kuo daugiau laiko mėgaudamasi miško žemuogėmis, mėlynėmis, grybais ir visomis nuostabiomis gamtos dovanomis, kurių taip sunku rasti kitur pasaulyje.

**- Kaip susidomėjote futurologija?**

- Karjerą pradėjau kaip kūrybos direktorė su labai išskirtiniu futuristiniu stiliumi, bet sulaukusi 25-erių, po beveik mirtinos nelaimės Japonijoje, nusprendžiau pasukti kryptį - nuo klausimo „kaip atrodo ateitis“ perėjau prie „kodėl ateitis turėtų atrodyti būtent taip ir ar ji galėtų atrodyti kitaip“.

Nuo ankstyvos vaikystės nuolat klausdavau „o kodėl?“ - ir niekada nenustojau. Tėtis, buvęs gydytojas, man trimetei aiškino, kaip „šokoladas virsta kakučiu“ su visomis sudėtingomis virškinimo sistemos detalėmis... Tai pasėjo tą nepasotinamą, beveik patologiškai smalsumą - norą suprasti, kodėl

pasaulis yra toks, koks yra, ir ar galėtų būti kitoks.

**- O mokate gyventi „čia ir dabar“?**

- Man, kaip futurologi su autizmo spektru ir ADHD, sunku vertinti „dabar“ be visų ateities scenarijų ir jų priežasčių galvoje. Šis beveik neįprastas šablonų atpažinimas man padeda puikiai dirbti savo darbą, bet nebūtinai „tiesiog atsipalaiduoti“ ar užsiimti „small talk“.

Būti „čia ir dabar“ man tapo sąmoninga praktika - nes tai neatina natūraliai. Vietoj meditacijos, kuri netinka žmonėms su ADHD ir autizmo sensoriniais iššūkiais,

labai ribojanti, mano neuroskirtingumas neatsiejamas nuo to, ką laikau savo didžiausiomis beveik supergaliomis.

Dėl šios įvairovės, skirtingumo ir kitiškumo mes, kaip visuomenė, esame turtingesni. Pats metas pagaliau susidomėti tikra viso šio kompleksinio mokslinio puse, nes laukia tiek daug įdomių atradimų apie tai, kas esame ir kokiame nepaprastame pasaulyje gyvename.

**- Praktikuojate jogą, rūpinatės kūnu, daug laiko leidžiate gamtoje. Ar visa tai darote sąmoningai?**

### Mano vaikas



3 p.

Vaikų trumparegystės krizė: „Praziūrėjome!“

### Visuomenės sveikata



4-5 p.

Paminėta Psichikos sveikatos diena: Vilniečiai mokėsi gyventi lėčiau

### Pakalbėkim apie TAI



6 p.

Fetišai: laikas kalbėti drąsiai ir atvirai

### Iš knygų lentynos



7 p.

Atsipūtusios mamos augina laimingus vaikus

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

## Už uždarytų durų



# Už seksualinį išnaudojimą Lietuvoje baudžiamos... aukos

**E**uropos kovos su prekyba žmonėmis diena Seime paminėta spaudos konferencija „Kai žmogus tampa preke: tarp skurdo, smurto ir nelygybės“. Joje dalyvavusios ekspertės atskleidė šokiruojantį atotrūkį tarp oficialių duomenų ir realybės: už gražios statistikos slepiasi šimtai nematomų aukų, o teisinė sistema baudžia išnaudojamus, bet ne išnaudotojus.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė



Europos Sąjungoje seksualinis išnaudojimas sudaro pusę prekybos žmonėmis atvejų. Devyniasdešimt du procentai aukų - moterys, kas ketvirta - nepilnametė.

## Pažeidžiami ir vaikai

Oficialūs skaičiai ir tikrovė skiriasi kaip diena ir naktis, pripažino konferenciją atidariusi Nacionalinės asociacijos prieš prekybą žmonėmis vadovė Arūnė Bernatonytė. Oficialiai nukentėjusiais nuo prekybos žmonėmis pernai pripažinti 22 asmenys. Nevyriausybinės organizacijos padėjo 239 žmonėms - dešimt kartų daugiau.

Tarp jų - daug pažeidžiamų, iš namų bėgančių vaikų. „Jie savo elgesiu šaukiasi pagalbos, bet dažnai įvardijami kaip nepatogūs vaikai. Jiems skiriamas dėmesys turi būti prioritetas.“

Ypač didelę riziką, anot A. Bernatonytės, patiria globos įstaigose esantys nepilnamečiai. Asociacijos vadovė ragina nenumoti ranka, jei preventinė paskaita nepavyko: „Tiesiog tęskime, stenkimės, kad vaikas priimtų bent dalį informacijos.“

„Pagalbos sistema neveikia kaip vientisas mechanizmas, - akcentavo specialistė. - Auka dažnai įstringa tarp institucijų, nes kiekviena vertina situaciją tik iš savo kompetencijos ribų. Žmonės pavargsta nuo ilgai nagrinėjamų bylų - kai kuriems pagalbą teikiame kelerius metus.“

## Matė tikrovę

„Yra temų lengvų, populiarių, apie kurias malonu kalbėti. Ši - ne tokia. Bet tą daryti būtina“, - kad prekyba žmonėmis - skaudi tema, neslėpė Seimo Pirmininko pavaduotoja Orinta Leiputė. Prieš politinę karjerą 33 metus dirbusi vaikų namuose, ji savo akimis matė, kaip mergaitės ir berniukai įtraukiami į

seksualinį išnaudojimą.

„Tuo bando pasinaudoti įvairaus amžiaus ir profesijų žmonės, netgi tėvai globėjai. Tai skaudžiausia šiuolaikinės vergovės forma. Prarasti gyvenimai, sužlugdytos svajonės, šeimos“, - vardijo O. Leiputė.

Labiausiai ji piktinosi teisinės sistemos veidmainyste - pernai nebuvo nubaustas nė vienas vyras pirkėjas, o nubaustų moterų - net keli šimtai. „2024 metais net neturime duomenų, kiek vyrų buvo nubausta - turbūt nebuvo. Moterų nubausta apie tris šimtus. Šie skaičiai aiškiai rodo - baudžiami ne išnaudotojai, o išnaudojami žmonės“, - kalbėjo Seimo Pirmininko pavaduotoja.

Problema, anot O. Leiputės, yra Administracinių nusizengimų kodekso 417 straipsnis, numatantis atsakomybę už vertinimą prostitucija. „Sistema turi spragų ir išlaiko giliai įsišaknijusius neteisėtumo elementus. Baudžia moteris dažniau negu vyrus“, - konstatavo O. Leiputė.

2014 metais Seimas priėmė rezoliuciją dėl baudžiamosios atsakomybės seksualinių paslaugų pirkėjams. 2019-aisiais Seimo narių grupė siūlė Baudžiamojo kodekso pataisas. Kaip priminė A. Bernatonytė, abi iniciatyvos liko neįgyvendintos.

„Svarbu kalbėti ne tik apie prevenciją, bet ir apie požiūrių, terminų bei teisinės sistemos pokytį.

Tikiu, kad politikai, pareigūnai, nevyriausybinkai ir visa visuomenė subrendusi spręsti problemą iš esmės“, - teigė O. Leiputė.

## Statistika meluoja

Anot Seimo kontrolierės dr. Erikos Leonaitės, oficialūs duomenys neatspindi tikrovės. Pernai nukentėjusiais pripažinti 22 asmenys: 20 vyrų ir dvi moterys. Beveik visi - užsieniečiai iš Centrinės Azijos, išnaudoti transporto sektoriuje.

„Pagal oficialius duomenis, tipinė auka - vyras iš Uzbekistano ar Tadžikistano, 25-50 metų, dirbantis tolimųjų reisų vairuotoju. Per dešimtmetį Lietuva iš šalies, kurios gyven-

tojai buvo išnaudojami užsienyje, tapo vieta, kur išnaudojami kiti“, - teigė dr. E. Leonaitė.

Anot Seimo kontrolierės, labiausiai neraminanti seksualinio išnaudojimo statistika - ji beveik lygi nuliui. Pernai pradėti vos trys ikiteisminiai tyrimai, vienas jų nutrauktas. Nukentėjusiąją pripažinta tik viena lietuvė, kuri psichologiniu spaudimu ir apgaulė buvo verčiama teikti seksualines paslaugas skirtinguose Lietuvos miestuose.

„Europos Sąjungoje seksualinis išnaudojimas sudaro pusę prekybos žmonėmis atvejų. Devyniasdešimt du procentai aukų - moterys, kas ketvirta - nepilnametė. O pas mus? Oficialiai - tuštuma“, - stebėjosi dr. E. Leonaitė. Anot jos, Europolo duomenys rodo, kad prekiautojų taktika - viliojimas. Jie užmezga romantinius santykius internete, sukuria emocinę priklausomybę, tada pradeda išnaudoti.

„Žinote, kas labiausiai šokiruoja? Prekyba žmonėmis - antras pelningiausias nusikaltimas pasaulyje po narkotikų. O kodėl toks pelningas? Nes lieka nematomas“, - apibendrinė dr. E. Leonaitė.

## Prostitucija - ne profesija

Jai antrino ir Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centro „Veda Vidus“ direktorė dr. Dalia Puidokienė: „Seksualinio išnaudojimo neturime? Netiesa. Ataskaitos rodo viena, kasdienybė - kita. Aukos nematomos.“

Ji atkreipė dėmesį, kad karas Ukrainoje dar labiau gilina problemą - į Lietuvą atvykusios ukrainietės pabėgėlės verbuojamos ir įtraukiamos į prostituciją. „Kartais atrodo, kad mūsų ataskaitos tikrai gražios, Lietuva atrodo pažengusi kovos su

prekyba žmonėmis srityje. Tačiau nematomų aukų - daugybė“, - apgailestavo socialinių mokslų daktarė.

„Sakome - jos pačios pasirinko, netgi vadiname tai sekso darbu. Kokia čia profesija? Koks darbas? Aš nežinau nei vienos institucijos, kuri rengtų tokios profesijos specialistus“, - visuomenėje įsišaknijusius mitus paneigė dr. D. Puidokienė.

Anot ekspertės, prostitucija - tai smurto forma, žmogaus išnaudojimas, kai kūnas tampa preke, o santykis - prievartos ir galios nelygybės išraiška. Moterys į šį ratą patenka dėl smurto šeimose, skurdo, vaikystėje patirtų traumų - ypač seksualinės prievartos, priklausomybių ar socialinės atskirties.

„Man yra tekę padėti moterims, kurios dešimt, šešiolika metų buvo išnaudojamos prostitucijoje. Ir pagalbos procesas užėmė praktiškai tiek pat laiko“, - patirtimi dalijosi dr. D. Puidokienė.

Specialistė neslėpė nusivylimo pagalbos sistema: „Ji neveikia kaip vientisas tinklas. Policija, savivaldybės, socialinės tarnybos - kiekviena žiūri tik per savo kompetencijos prizmę. Nukentėjusieji tiesiog įstringa tarp institucijų. Turime kalbėti apie ilgalaikę valstybės finansuojamą reintegracijos sistemą - išėjimo iš prostitucijos programą, o ne fragmentiškus projektus.“

„Kova su prekyba žmonėmis - ne įstatymų ir protokolų klausimas. Tai mūsų žmogiškumo egzaminas. Norime valstybės, kurioje žmogaus orumas neparduodamas? Kurkime sistemą, pagrįstą bendradarbiavimu, ilgalaikę paramą ir empatiją. Tada galėsime sakyti - Lietuvoje žmogus ne prekė, o vertybė“, - teigia dr. D. Puidokienė. ●



„Sakome - jos pačios pasirinko, netgi vadiname tai sekso darbu. Kokia čia profesija? Koks darbas? Aš nežinau nei vienos institucijos, kuri rengtų tokios profesijos specialistus“, - teigia Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centro „Veda Vidus“ direktorė dr. Dalia Puidokienė.

## Į laisvę paleidžiami be asmens dokumentų



Praėjusią savaitę Seimo Žmogaus teisių komitetas posėdyje aptarė sudėtingą asmenų, kurie atlikę laisvės atėmimo bausmę paleidžiami į laisvę be galiojančių asmens dokumentų ir aiškaus teisinio statuso, padėtį.

Pasak Vilniaus arkivyskupijos Carito atstovės Aistės Natkevičiūtės-Sadauskienės, dalis šių asmenų gimė Lietuvoje, tačiau po nepriklausomybės atkūrimo dėl įvairių priežasčių nesusitvarkė pilietybės dokumentų. Atlikę bausmę jie susiduria su situacija, kai neturi teisės į socialines paslaugas, sveikatos priežiūrą, būstą ar užimtumo galimybes.

Migracijos departamento direktorė Evelina Gudžinskaitė informavo, kad nuo šiol prieš paleidžiant tokius asmenis į laisvę, kalinimo įstaigose bus sudaroma galimybė jiems gauti laikiną leidimą gyventi Lietuvoje vieneriems metams. Šie leidimai bus išduodami nemoka-

mai, siekiant užtikrinti minimalų teisinį statusą ir galimybę pradėti integracijos procesą.

Vidaus reikalų ministerijos atstovai paaiškino, kad pagal galiojančius įstatymus pilietybę negali būti suteikiama asmenims, nuteistiems už sunkius ar labai sunkius nusikaltimus, todėl šiuo metu vienintelis sprendimas yra laikino leidimo gyventi išdavimas. Tuo pačiu pažymėta, kad socialinės garantijos šiems asmenims turėtų būti sprendžiamos socialinės apsaugos sistemoje, o ne migracijos procedūrų rėmuose.

Seimo kontrolierė Erika Leonaitė pabrėžė, kad ilgametis teisinis neapibrėžtumas dėl asmens statu-

so gali pažeisti Europos žmogaus teisių konvencijoje įtvirtintą teisę į privatų ir šeimos gyvenimą.

Kalėjimų tarnybos duomenimis, šiuo metu Lietuvoje yra apie 20 asmenų, atitinkančių šį statusą. Kiekvienais metais keli iš jų paleidžiami į laisvę be dokumentų.

Komiteto nariai pritarė, kad nors laikinas leidimas gyventi padeda spręsti dalį problemos, būtina siekti ilgalaikio ir kompleksinio sprendimo, apimančio ne tik teisinį statusą, bet ir socialinės integracijos priemones, todėl reikalingas Vidaus reikalų, Socialinės apsaugos ir darbo bei Sveikatos apsaugos ministerijų bendradarbiavimas. ●



# Vaikų trumparegystės krizė: „Pražiūrėjome!“

**„Iš“** dvylikos pacientų per dieną - keturi ar penki ateina dėl trumparegystės. Anksčiau tokių buvo vienas, du“, - apie neraminančias tendencijas kalba vaikų oftalmologė Tatjana Kisil. Dar niuresniais skaičiais dalijasi kolegė Rosita Kasperavičienė: šandien vaikų oftalmologo konsultacijos tenka laukti mažiausiai du mėnesius. „Esant greitai progresuojančiai trumparegystei, per porą mėnesių laukimo situacija gali reikšmingai pablogėti“, - sako ji.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Realus skaičius didesnis

Prieš beveik dešimtmetį mokslininkai prognozavo, kad iki 2025-ųjų pusė pasaulio žmonių bus trumparegiai. „Pagal dabartines tendencijas, panašu, kad artėjame prie šių skaičių“, - sako vaikų oftalmologė R.Kasperavičienė ir dalinasi statistika: iki 35 proc. Europos vaikų ir paauglių yra trumparegiai.

Trumparegystės atvejų daugėja ir Lietuvoje. Kaip rodo Higienos instituto duomenys, šiuo metu šalyje yra daugiau nei 45 tūkst. trumparegystės diagnozės sulaukusių vaikų. Palyginti su 2019 metais, trumparegių vaikų padaugėjo 15 tūkstančių.

Specialistė atkreipia dėmesį, kad realus neprimatančių nepilnametėjų skaičius gali būti dar didesnis: „Dažniausiai trumparegystę diagnozuojame pradinį klasių etape, kai prieš pirmą klasę atliekamas privalomas patikrinimas. Tačiau sparčiausiai trumparegystė progresuoja paaugliams“, - pabrėžia R.Kasperavičienė.

Anot medikės, moksliskai įrodyta, kad mergaitėms trumparegystė susiformuoja dažniau nei berniukams. „Jos anksčiau bręsta, jų akių augimą veikia estrogenai. Be to, mergaitės tradiciškai mažiau laiko praleidžia lauke, daugiau



Kaip rodo Higienos instituto duomenys, šiuo metu šalyje yra daugiau nei 45 tūkst. trumparegystės diagnozės sulaukusių vaikų. Palyginti su 2019 metais, trumparegių vaikų padaugėjo 15 tūkstančių.

skaito, ilgiau mokosi“, - aiškina ji.

## Kalta pandemija

Vaikų oftalmologė Tatjana Kisil teigia per dieną priimanti apie dvylika jaunųjų pacientų. Trumparegystė nustatoma bent trečdaliui. „Tai sunki situacija. Jeigu anksčiau, prieš kokius penkerius metus, iki pandemijos, ateidavo vienas ar du prastai matantys vaikai, dabar pastebiu, kad ir keturi, ir penki vaikai ateina dėl trumparegystės“, - pasakoja T.Kisil.

Medikė neabejoja, kad tokį šuolį lėmė COVID-19 pandemija: „Vaikai mokėsi prie kompiuterių, planšečių, telefonų - kas kaip sugėbėjo įsirengti savo mokymosi vietą. Ir rezultatai akivaizdūs - trumparegių vaikų skaičius vis augo.“

Oftalmologė atkreipia dėmesį į dar vieną nerimą keliančią tendenciją - trumparegystės diagnozę išgirsta vis jaunesni. „Jei anksčiau pas specialistus patekdavo daugiausia vyresni mokyklinio amžiaus vaikai, dabar mūsų kabinetuose lankosi ir darželinukai“, - pastebi T.Kisil.

„Bėda ta, kad nuotolinis mokymasis baigėsi, bet įpročiai liko. Grįžti prie normalaus režimo mums sunku. Įpratome viską daryti naudojantis ekranais - ir mokytis, ir ilsėtis, ir bendrauti. O akims tai neįnauda“, - apgailestauja vaikų oftalmologė.

## Pervargsta raumenys

R.Kasperavičienė tikslina, kad problema - didžiulė įtampa akyse. „Bendraja prasme rega silpnėja ne dėl ekranų, o dėl bet kokio ilgalaikio darbo iš arti be pertraukų. Knygos skaitymas, namų darbų ruošą, piešimas,

trunkantys ilgą laiką be pertraukų, yra taip pat žalinga regai ir skatina progresuoti trumparegystę. Didžiausią žalą daro maži ekranai iš artimo nuotolio“, - tikina medikė.

Dirbant iš arti vyksta akomodacija - akies lęšiukas keičia formą, kad aiškiai matytume skirtingus atstumus. „Nedarant pertraukų, gali susiformuoti akomodacijos spazmas, kuomet, buitiškai sakant, pervargsta už akomodaciją atsakingi raumenys ir akis nebe-mato ryškiai į tolį. Be to, sausėja akys“, - mechanizmą aiškina R.Kasperavičienė.

Svarbų vaidmenį akių būklei vaidina ir genetika. „Jeigu vienas iš tėvų trumparegis, vaikui rizika padidėja tris kartus. Jeigu abu tėvai - net iki devynių kartų“, - tyrimus komentuoja T.Kisil.

Specialistė atkreipia dėmesį, kad šiuolaikiniai vaikai beveik visą laiką praleidžia patalpose su dirbtiniu apšvietimu - namuose, darželiuose, mokyklose, būreliuose. „Natūralios dienos šviesos trūkumas - rimta problema. Vaikai turėtų būti lauke mažiausiai dvi valandas per dieną arba penkiolika valandų per savaitę. Ryški natūrali dienos šviesa, kurios beveik negauname būdami patalpose, yra būtini akių sveikatai - ji stabdo akies obuolio augimą“, - pabrėžia T.Kisil.

## Sistema neveikia

Teoriškai vaikų regos problemas turėtų laiku išaiškinti kasmetinės profilaktinės sveikatos patikros, tačiau praktikoje sistema, anot T.Kisil, turi rimtų spragų. „Ne visi šeimos gydytojai atidžiai tikrina regą. Jeigu vaikas kažkaip susako aštuntą ar devintą eilutę, daugelis

moja ranka - viskas gerai. O vaikai moka gudrauti - prisimerkia viena akimi, atidengia geriau matančią... Taip pražiūrimos rimtos problemos.“

„Dažnai ateina šeima ir sako - pernai pas šeimos gydytoją viskas buvo gerai, o dabar jau minus trys dioptrijos. Neįmanoma, kad per metus rega tiek suprastėtų. Vadinasi, buvo pražiūrėta.“

Kita problema ta, kad kai kuriuose šeimos gydytojų kabinetuose regos lentelė pakabinta per arti. „Pasitaiko, kad regos lentelės kabinamos netinkamu atstumu - vietoj penkių metrų gali būti trys ar keturi. Tada net trumparegis vaikas gali „praeiti“ testą, nors iš tikrųjų turi problemų“, - teigia specialistė.

R.Kasperavičienė apgailestauja, kad net jei problema pastebima, vaikai ne visada sulaukia pagalbos laiku. „Didesnę problemą matau dėl didelių eilių pas specialistus. Esant greitai progresuojančiai trumparegystei, per porą mėnesių laukimo situacija gali reikšmingai pablogėti“, - sako ji.

Medikė priduria, kad kitose šalyse situacija valdoma kur kas geriau. „Skandinavijoje 1979 metais pradėta profilaktinė programa per dvidešimt metų sumažino vaikų trumparegystę nuo epidemijos masto iki kelių procentų. Svarbiausia buvo sisteminis švietimas - gydymo įstaigose, darželiuose, mokyklose.“

## Pastebi suaugę

Vaikų oftalmologės atkreipia dėmesį, kad pablogėjusiu matymu vaikai skundžiasi labai retai. Apie silpniančią vaiko regą tėvus ir mokytojus gali įspėti tokie požymiai, kaip dažnas akių trynimasis, mirk-



“

„Bendraja prasme rega silpnėja ne dėl ekranų, o dėl bet kokio ilgalaikio darbo iš arti be pertraukų. Knygos skaitymas, namų darbų ruošą, piešimas, trunkantys ilgą laiką be pertraukų, yra taip pat žalinga regai ir skatina progresuoti trumparegystę. Didžiausią žalą daro maži ekranai iš artimo nuotolio“, - tikina oftalmologė Rosita Kasperavičienė.

sėjimas, primerktos ir įtemptos akys, galvos skausmas.

„Kai vaikas blogai mato, jis nuolat prisimerkia, įtempia kaktos ir akių raumenis, stengiasi išžiūrėti. Dėl to skauda ne tik akis, bet ir galvą - ypač po ilgos dienos mokykloje, kur reikia žiūrėti tai į knygą, tai į lentą. Deja, tėvai dažnai tai nurašo nuovargiui ir nesupranta, kad problema - rega“, - komentuoja T.Kisil.

Be fizinių simptomų, regos problemos gali sukelti ir mokymosi iššūkių. Sunkumai, kylantys dėl prastėjančios regos, mokytojų ar tėvų kartais palaikomi disleksija ar dėmesio sutrikimu. „Trumparegiai vaikai nemato lentos, todėl jiems sunku sekti pamoką. Toliaregiai - priešingai, neryškiai mato raides iš arti, jas painioja. Tai gali būti palaikyta skaitymo sutrikimais“, - komentuoja R.Kasperavičienė. ●

## REKOMENDACIJOS

- Dirbant iš arti, daryti pertraukas kas 20 minučių. Užtenka 20 sekundžių pažiūrėti pro langą į tolimiausią objektą.
- Būti lauke bent 2 valandas per dieną.
- Išlaikyti 30-40 cm atstumą dirbant iš arti.
- Riboti ekranų laiką: iki 2 metų - vengti visiškai, 2-5 metų vaikams - iki valandos, 6-12 metų - iki dviejų valandų per dieną. ●



“

„Natūralios dienos šviesos trūkumas - rimta problema. Vaikai turėtų būti lauke mažiausiai dvi valandas per dieną arba penkiolika valandų per savaitę. Ryški natūrali dienos šviesa, kurios beveik negauname būdami patalpose, yra būtini akių sveikatai - ji stabdo akies obuolio augimą“, - pabrėžia oftalmologė Tatjana Kisil.



# Paminėta Psichikos sveikatos diena

**S**palio dešimtąją Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“ „Forum Cinemas Vingis“ salėje minėjo Pasaulinę psichikos sveikatos dieną. Jau antrus metus organizuojama nemokama konferencija sukvietė beveik 300 vilniečių, su kuriais žiniomis bei patirtimis dalijosi specialistai ir žinomi žmonės.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Vietoje paskaitų – pokalbiai

„Dar prieš kelerius metus Pasaulinę psichikos sveikatos dieną dažniausiai paminėti rinkdavosi psichologai – su visuomene kalbėti apie sveikatos iššūkius nėra taip paprasta. Dabar norisi pasidžiaugti – Vilnius tampa miestu, kuriame vis drąsiau kalbama apie tai, kaip svarbu rūpintis psichikos sveikata. Mes kaip bendruomenė esame užaugę garsiai kalbėti šiomis temomis“, – pokyčiais džiaugėsi konferenciją „Atvirai apie psichikos sveikatą: įpročiai, kurie mus keičia“ atidariusi Vilniaus miesto vicemerė Simona Bieliūnė.

Šiemet konferencijų pranešimai virto gyvais pokalbiais, kuriuose specialistų išvalgos susipynė su žinomų žmonių patirtimis.

„Kai apie psichikos sveikatą kalba ne tik specialistai, bet ir visuomenei gerai pažįstami žmonės, kai viešai skamba skirtingos patirtys, visa tai siunčia stiprią žinutę: patirti sunkumų yra normalu, o ieškoti pagalbos – saugu. Psichikos sveikata nebėra „asmeninis reikalas“, o bendras rūpestis, apie kurį galime kalbėti atvirai“, – naująją konferencijos formatą komentuoja „Vilnius sveikiau“ psichologė-psichoterapeutė Ieva Sabalienė.

„Aktualių temų pateikimas patraukliai bei įdomiai yra mūsų sėkmės formulė, – šypsosi psichologė. – Mūsų pagrindinis tikslas – didinti vilniečių psichikos sveikatos raštingumą, o tai šiais laikais daryti reikia kūrybingai.“

Tokie renginiai, anot specialistės, kuria saugią erdvę, kurioje galima kalbėti apie psichikos sveikatą be įtampos, baimės ar gėdos. Pokalbiai padeda normalizuoti supratimą, jog emociškai sunkumai yra gyvenimo dalis – ne silpnumo požymis, o realybė, su kuria susiduria daugelis.



Šiemet Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“ organizuojamos konferencijos pranešimai virto gyvais pokalbiais, kuriuose specialistų išvalgos susipynė su žinomų žmonių patirtimis.

„Pasaulinė psichikos sveikatos diena – puiki proga ne tik kalbėti apie iššūkius, bet ir ieškoti sprendimų, dalintis žiniomis, patirtimi bei padraštinti vieni kitus pasirūpinti savimi ir kreiptis pagalbos“, – tikina I. Sabalienė.

## Pasirinko aktualiausias temas

Konferencijoje vilniečiai klausėsi keturių pokalbių. „Lėtas gyvenimas“ – apie tai, kaip rasti pusiausvyrą tarp ambicijų ir gebėjimo sustoti. „(Ne)miego efektas“ – apie miego svarbą psichikos sveikatai. „Kūnas kalba: kaip jį išgirsti?“ – apie emocinius sunkumus signalizuojančius fizinius simptomus. „Kodėl / Ar ilsimės naršydami?“ – apie ekranų poveikį žmogaus smegenims ir (ne)gebėjimą pailsėti.

„Norėjome atkreipti dėmesį ir paliesti temas, kurios šiandien aktualios kone kiekvienam, – sako I. Sabalienė. – Gyvenant sparčiu tempu pasižyminčiame Vilniuje, kur dažnai stinga laiko poilsiui ar buvimui su savimi, vis svarbiau tampa sąmoningai sulėtinti tempą, skirti pakankamai laiko miegui, mažinti ekranų vartojimą ir išmokyti atpažinti kūno siunčiamus signalus. Siekėme parodyti, kad

psichologinė gerovė – ne viena atskira sritis, o visuma, kuriai įtakos turi tiek mūsų gyvenimo tempas, tiek poilsio kokybė, tiek santykis su savo kūnu.“

Temų aktualumą patvirtina ir statistika. 2022 m. Higienos instituto duomenimis, kas penktas žmogus bent kartą gyvenime susiduria su savo ar artimojo psichikos sveikatos sunkumais.

## Miega vis mažiau

Asmenines istorijas konferencijoje keitė specialistų išvalgos. Kaip pranešime „(Ne)miego efektas“ kalbėjo psichologė, kognityvinės elgesio psichoterapijos konsultantė Ugnė Juodytė, tyrimai rodo, kad beveik trečdalis Lietuvos gyventojų miega mažiau nei rekomenduojamas 6-8 valandas per parą.

Specialistė kvietė pažvelgti į miegą ne tik kaip į fiziologinį poreikį, bet ir kaip į vieną svarbiausių psichologinės sveikatos šaltinių. „Pagalvokime apie kontrastą tarp miego ir nemiego ir atsakykime į paprastą klausimą: kas vyksta, kai ilsimės, ir kas nutinka, kai to sau neleidžiame?“ – klausė ji vilniečių ir priminė garsųjį rekordininką Randy Gardnerį, kuris

eksperimento vardan nemiegojo net 264 valandas. Į tai sureagavo tiek kūnas, tiek psichika: iš pradžių džiūvo akys, glebo kūnas, didėjo dirglumas, vėliau prasidėjo haliucinacijos, sutriko realybės suvokimas.

„Nemigojimas daro stiprų poveikį žmogaus psichinei sveikatai, trikdydamas emocinę pusiausvyrą, pažintines funkcijas ir net smegenų biochemiją. Jau po vienos bemiegės nakties sumažėja prefrontalinės žievės aktyvumas, atsakingas už savikontrolę ir racionalų mąstymą, bei sustiprėja amygdalos reakcija, todėl žmogus tampa dirglesnis, jautresnis stresui, linkęs į impulsyvumą ir konfliktus“, – aiškino U. Juodytė.

Ilgainiui miego trūkumas siejamas su depresijos, nerimo ir emocinio išsekimo rizika: nemiga dvigubina tikimybę susirgti depresija. Dėl miego stokos sutrinka dopamino ir serotonino apykaita, todėl silpnėja motyvacija, sunkiau patirti džiaugsmą ar vidinį pasitenkinimą.

„Miegas yra mūsų santykio su savimi atspindys. Kai leidžiame sau ilsėtis, iš tiesų mokomės rūpintis savimi“, – apibendrino psichologė.

## Vagia energiją ir laiką

Gausybės vilniečių reakcijų sulaukė ir VU neurobiologės Dovilės Šimkutės pranešimas apie tai, kaip ekranai veikia mūsų smegenis. „Nuolatinis naršymas sukelia dopamino pliūpsnius – tarsi mažas prizas smegenims kaskart, kai pamatome ką nors naujo. Tačiau ilgainiui ši sistema išsibalansuoja – mažėja dėmesys, silpnėja koncentracija, o svarbiausia – prarandame gebėjimą pailsėti“, – pabrėžė ji.

Kad problema rimta, patvirtina statistika: Skaitmeninės etikos centro duomenimis, net 13 proc. suaugusiųjų nuo 18 iki 35 metų turi didelę riziką probleminei ekranų naudojimui. Šie asmenys ne tik mažiau fiziškai aktyvūs, bet



**VU NEUROBIOLOGĖ DOVILĖ ŠIMKUTĖ:**  
- Nuolatinis naršymas sukelia dopamino pliūpsnius – tarsi mažas prizas smegenims kaskart, kai pamatome ką nors naujo. Tačiau ilgainiui ši sistema išsibalansuoja – mažėja dėmesys, silpnėja koncentracija, o svarbiausia – prarandame gebėjimą pailsėti.

ir prasčiau vertina savo psichologinę savijautą.

„Matau iš savo praktikos – atitraukti nuo ekranų žmonėms vis sunkiau. Daug kuriama įtraukiančio turinio, o kai jaučiame nerimą ar nemalonias emocijas, naršymas tampa būdu nuo jų pabėgti“, – komentavo psichologė U. Juodytė.

Jos teigimu, ramiai išgertas kavos puodelis žiūrint pro langą ar

**PSICHOLOGĖ, KOGNITYVINĖS ELGESIO PSICHOTERAPIJOS KONSULTANTĖ UGNĖ JUODYTĖ:**  
- Nemigojimas daro stiprų poveikį žmogaus psichinei sveikatai, trikdydamas emocinę pusiausvyrą, pažintines funkcijas ir net smegenų biochemiją. Jau po vienos bemiegės nakties sumažėja prefrontalinės žievės aktyvumas, atsakingas už savikontrolę ir racionalų mąstymą, bei sustiprėja amygdalos reakcija, todėl žmogus tampa dirglesnis, jautresnis stresui, linkęs į impulsyvumą ir konfliktus.





# a: Vilniečiai mokėsi gyventi lėčiau



“

**VILNIAUS MIESTO VICEMERĖ SIMONA BIELIŪNĖ:**  
Dar prieš kelerius metus Pasaulinę psichikos sveikatos dieną dažniausiai paminėti rinkdavosi psichologai – su visuomene kalbėti apie sveikatos iššūkius nėra taip paprasta. Dabar norisi pasidžiaugti – Vilnius tampa miestu, kuriame vis drąsiau kalbama apie tai, kaip svarbu rūpintis psichikos sveikata.

pasivaikščiavimas gryname ore gali sukurti daugiau energijos nei dar viena valanda prie ekrano.

## Įpročių galia

Specialistai priminė, kad didžiausią naudą psichikos sveikatai turi paprasti kasdieniai ritualai. „Reguliarus fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, subalansuota mityba ir sąmoningas laiko leidi-

mas be ekranų padeda sumažinti stresą, gerina nuotaiką ir didina bendrą psichologinę gerovę“, – vardino I.Sabalienė.

Kaip pradėti keistis, kai norisi visko ir iš karto? „Didelius iššūkius ir tikslus verta suskaidyti į mažas, lengvai pasiekiamas užduotis. Pavyzdžiui, norint pagerinti miego kokybę, verta eiti miegoti ne iš karto valandą anksčiau,

o po 10-15 minučių ir pamažu šį laiką didinti. Svarbu siekti ne tobulumo visose srityse iš karto, o pasirinkti vieną sritį, paversti ją įpročiu, tuomet pridėti kitą“, – patarė psichologė.

U.Juodytė atkreipė dėmesį, kad daugelis žmonių pernelyg dažnai pamiršta apie poilsį: „Kokybiškai ilsėtis šiandien yra visiškai įmanoma, tik reikia išmokti tai daryti sąmoningai, planingai. Poilsis nėra tik miegas ar atostogos prie jūros. Tai gebėjimas dienos metu trumpam sustoti, atsikvėpti, atitraukti ne tik fiziškai, bet ir mintimis nuo darbo.“

Konkretūs patarimai? Dešimt minučių be telefono, pasivaikščiavimas lauke ar pora gilaus kvėpavimo ciklų. „Kai poilsis tampa įpročiu, jis padeda geriau susikaupti, būti ramesniam ir mažiau pavargti“, – tikino U.Juodytė.

Stresinėse situacijose gali pagelbėti ir greitos technikos. „Ypač padeda kvėpavimo praktikos: kai per du kartus įkvėpi ir lėtai, skaičiuojant iki 8 ar 12, iškvėpi. Taip pat gali padėti niūniavimas, kuris stimuliuoja vagus nervą ir padeda reguliuoti nervų sistemą“, – patarimais dalijosi psichologė.

I.Sabalienė pabrėžė, kad ne mažiau psichinei sveikatai svarbus ir socialinis kontaktas. „Vertinga kurti palaikančių žmonių ratą, turėti žmonių, su kuriais gera tiek kalbėti, tiek kartu tylėti. Na, ir galima sau užduoti klausimą: kas man kuria malonumą – ir kiekvieną dieną bent porą minučių tam skirti.“

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras primena, kad savarankiškai pasirūpinti savo psichikos sveikata kartais būna nelengva, todėl kviečia pasinaudoti nemokamomis paslaugomis: emocinės paramos grupėmis, psichologų konsultacijomis, įvairiomis psichikos sveikatą stiprinančiomis programomis.

„Biuro paslaugos skirtos tiek individualiai pagalbai, tiek visuomenės psichologinio raštingumo didinimui. Tad kiekvienas gali rasti sau aktualių temų ir gauti reikalingą pagalbą. Nebijokite kreiptis“, – ragina I.Sabalienė. ■



## IŠGIRDO SAVO KŪNĄ



“

„Kai panikos atakos dinga, supratau – nesergu niekuo, tiesiog reikėjo sulėtinti tempą ir pasirūpinti savimi“, – teigė dainininkė Ieva Zasimauskaitė.

**Dainininkė IEVA ZASIMAUSKAITĖ konferencijos dalyviams atsiėmė apie patirtas panikos atakas ir pasidalijo, kaip išmoko atpažinti kūno siunčiamus signalus:**

- Prieš daugiau nei dešimt metų mane kankino panikos atakos ir kūnas garsiai šaukė – sustok, ieškok atsakymų, nes ne ta kryptimi eini.

Man tuomet buvo aštuoniolika. Termino „panikos atakos“ tada dar niekas nevarėjo. Tiesiog pradėjau jausti beprotišką nerimą vairuojant. Važiuoju automobiliu ir staiga nebegaliu vairuoti – pasidarydavo labai baisu, negera, širdis daužydavosi, sutrikdavo kvėpavimas. Vis tikėdavau, kad tai nebebus.

Bet kartojosi. Sunkiai tai išgyvenau. Supratau, kad taip gyventi nebegaliu ir kreipiausi į psichiatrą: „Gelbėkit mane, nes nežinau, kas man darosi“. Buvo labai baisu, mat tuomet dar buvo gyva stigma, kad jei nueisi pas psichiatrą, tave paguldys į psichiatrijos ligoninę ir nebeišleis. (Juokiasi.)

Sutikta psichiatrė man paliko puikų įspūdį. Tačiau netrukus išvažiavau į Barseloną pagal Erasmus programą. Čia panikos atakos tęsėsi – apimdavo baimė, atrodė, kad mirštu, sergu kokia nepagydoma liga. Galiausiai supratau – tai psichosomatika. Buvau pervargusi, visiškai nesigilinau, kaip jaučiuosi. Lėčiau, dirbau, veikiau, bet neturėjau jokio poilsio. Nesugebėjau sustoti ir pažiūrėti, kas vyksta man.

Tada mano gyvenime atsirado meditacija. Kai panikos atakos dinga,

supratau – nesergu niekuo, tiesiog reikėjo sulėtinti tempą ir pasirūpinti savimi. Atsisakiau visų psichotropinių medžiagų, daugiau ilsėjausi. Organizmas pamažu nurimo. Supratau – kūnas šaukėsi dėmesio: „Atsižvelk į mane, aš irgi čia esu.“

Kitiems žmonėms kūnas kalba per galvos ar nugaros skausmus. Pavyzdžiui, ir man prieš koncertus pradeda skaudėti nugaros apačią. Anksčiau nesuprasdavau kodėl. Dabar žinau – nugaroje kaupiasi įtampa. Pradėjus medituoti pajutau, kad prieš koncertus būna žymiai lengviau.

Šiuo metu neturiu rimtų problemų, depresijos ar panikos atakų. Gyvenu kokybišką gyvenimą. Bet kartą per mėnesį lankausi psichoterapijoje. Labai sveika išplepėti visas emocijas, mintis ir tokiu būdu „išsivalyti“. Kartais nesugebu priimti sprendimo, abejoju – psichologė padeda rasti atsakymą.

Daug kas sako – nėra gerų psichologų ar psichoterapeutų, nes kartą pataikė pas netinkamą. Bet juk ir šeimos gydytojas gali kuo nors neįtikti. Reikia nepatingėti ir ieškoti žmogaus, kuris tave išgirsta, su kuriuo jautiesi saugiai. Aš ir pati ieškojau savo psichologo. Kartą apturėjau labai netikusią patirtį. Bet kadangi jau žinojau, kaip jaučiuosi pas gerą specialistą, supratau – šis man tiesiog netinka.

Nebūtina sirgti depresija, kad lankytumėsi pas specialistą. Nereikia laukti ligos – geriau išgirsti kūno signalus anksčiau. ■

## BUVO PRIVERSTAS SUSTOTI



“

„Dirbau kaip arklys. Dienos tiesiog skrido – atmerki akis, dirbi, užsimerki. Vis bėgi, kažką vaikaisi – tai jau buvo ne gyvenimas“, – pasakojo dainininkas Sakalas Čumačenko.

**Apie lėtesnio gyvenimo svarbą vilniečiams kalbėjo dainininkas SAKALAS ČUMAČENKO. Per metus jis sugebėjo užkopti į pramogų pasaulio aukštumas, tačiau už tai brangiai sumokėjo savo sveikata:**

- Viskas įvyko labai greitai. Būdamas 29-erių Klaipėdoje dirbau barmenu ir išsikėliau lemtingą klausimą – ar mano gyvenimas gali būti didesnis, ar galiu realizuoti muzikinius tikslus?

Nuo tada pradėjau save spausti. Turinio kūryba socialiniuose tinkluose, „Lietuvos balso“ iššūkis, kur ištisas dainas repetuodavau ir ruošdavau pasirodymams. Kai pavyko pasiekti bronzą, reikėjo „varyti“ toliau – žmonės jau tikisi, perka biilietus į tavo koncertus. Sėkmingai klostantis karjera, atsirado naujų žmonių, sakančių, kad reikėtų dar labiau pasistengti. Per vienerius metus patyriau tokį didžiulį stresą, bet man nė karto nekilo klausimas – gal reikėtų pailsėti? Ne, reikėjo siekti kažkokio apogėjaus, kurio net galo nematyti.

Dirbau kaip arklys. Dienos tiesiog skrido – atmerki akis, dirbi, užsi-

merki. Vis bėgi, kažką vaikaisi – tai jau buvo ne gyvenimas. Nepastebėjau, kaip ėmiau nebevalgyti, kaip dėl stiprių širdies dūžių ir padidėjusio kraujospūdžio nebegalėjau užmigti. Miegoti po keturias valandas man atrodė normalu. Pamažu tapau dezorientuotas, išsiblaškęs, nusilpęs.

Vasarą patyriau nervinį išsekimą, tad teko atšaukti visus koncertus. Sustoti. Tuomet vėl įsidarbinau barmenu – ieškojau būdo įsizeminti. Ir taip per metus ratas apsisuko.

Kiti pramogų pasaulio atstovai klausia: „Kaip tu taip pavargai?“ Atsakau – jūs per dešimt metų iš lėto statėte tai, ką aš lėkdamas, bėgdamas, o paskui šliauždamas bandžiau pasiekti per vienerius metus.

Pamoką išmokau. Atšvenčiau 30-ąjį gimtadienį nurimęs, sulėtinęs tempą. Pagaliau vėl mėgaujuosi gyvenimu – metus laiko šį malonumą buvau pametęs. Dirbu su gitara rankose, kuriu muziką, koncertuoju sveiko proto ribose. Pasiekiau savo tikslą – išgyvenu iš muzikos. Tik dabar dar ir gyvenu. ■

“

„VILNIUS SVEIKIAU“ PSICHOLOGĖ-PSICHOTERAPEUTĖ IEVA SABALIENĖ:

- Gyvenant sparčiu tempu pasižyminčiame Vilniuje, kur dažnai stinga laiko poilsiui ar buvimui su savimi, vis svarbiau tampa sąmoningai sulėtinti tempą, skirti pakankamai laiko miegui, mažinti ekranų vartojimą ir išmokyti atpažinti kūno siunčiamus signalus.

## Pakalbėkim apie TAI

# Fetišai: laikas kalbėti drašiai ir atvirai

**T**yrimų duomenimis, maždaug kas ketvirtas vyras ir kas dešimta moteris nurodo bent kartą gyvenime patyrę susijaudinimą dėl fetišinio objekto - pėdų, batų ar odos. „Fetišai yra dažnas, normalus seksualinės įvairovės reiškinys. Tai nėra liga, nuo kurios reikėtų gydytis“, - tvirtina psichologė-seksologė Nikol Švaistienė. Jos teigimu, sąmoningai į seksualinį gyvenimą integruotas fetišas gali tapti kūrybišku ir saugiu saviraiškos įrankiu.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

### Dažnai nutylima tema

„Tabu kyla iš kultūrinių ir religinių įsitikinimų, susijusių su kūno kontrolės ir moralės principais. Fetišas, būdamas „nefunkcionalus“ reprodukcine prasme, kelia nerimą normatyviai mąstančiai visuomenei“, - aiškina seksologė N.Švaistienė.

Anot pašnekovės, stigma formavosi šimtmečiais. Tradicinė, religinių vertybių veikiama visuomenė pripažino tik įprastą seksą - tokį, kuris vyksta tarp vyro ir moters siekiant susilaukti vaikų. Bet kokie nuo įprasto lytinio akto dėmesį nukreipiantys skirtumai buvo laikomi netinkamais ar ligotais. Į draudžiamų, gėdingų dalykų kategoriją, apie kurią nebuvo kalbama net artimiausių žmonių rate, pateko ir fetišai. Ilgą laiką fetišai laikyti iškrypimu ar net psichikos sutrikimu.

Šiandien daugiau kalbėti apie fetišus trukdo gilūs vidiniai psi-



Fetišai dažnai susiję su ankstyvais jutiminiais, emociniais ar simboliniais įspaudais, kuriuos žmogaus psichika įrašo kaip susijaudinimą sukeliančius stimulus. Tai gali būti prisilietimas, tekstūra, kvapas, tam tikras objektas ar situacija.

chologiniai mechanizmai. Pasak seksologės, fetišai dažnai susiję su ankstyvais jutiminiais, emociniais ar simboliniais įspaudais, kuriuos žmogaus psichika įrašo kaip susijaudinimą sukeliančius stimulus. Tai gali būti prisilietimas, tekstūra, kvapas, tam tikras objektas ar situacija, susijusi su saugumo, gėdos ar kontrolės jausmais.

„Dėl to fetišai dažnai jungia priešingybes - malonumą ir gėdą, kontrolę ir pasidavimą, pažeidžiamumą ir galią“, - aiškina N.Švaistienė. Tokie potyriai pažeidžia aiškias ribas tarp normalaus ir keisto, tad žmogus, turintis fetišinį potraukį, dažnai išgyvena dvilypius jausmus: viena jo dalis trokšta, kita - baudžia už troškimą.

Paradoksalu, bet gėda ir slaptumas potraukį dar labiau stiprina - draudimas, anot seksologės, suteikia papildomą erotinį krūvį. „Tad kalbėjimas apie fetišus nėra vien apie „seksualinius pomėgius“, bet ir apie žmogaus tapatybę, kūno žemėlapi, ankstyvą patirtį, emocinį saugumą“, - dėsto ekspertė.

### Kur brėžiama riba?

Psichologiniu požiūriu fetišizmas apibrėžiamas kaip seksualinis elgesys, kai susijaudinimas kyla reaguojant į negyvą objektą arba negenitalinę žmogaus kūno dalį, aiškina seksologė. Dažniausi fetišo objektai - moteriški apatiniai, batai su aukštakulniais, odos gaminiai, šilkas, guma, korsetai. Iš kūno dalių dažniausiai fetišizuojamos pėdos, kojos, sėdmėnys, šlaunys, plaukai. Taip pat paplitę vaidmenų elementai ir simbolika - uniformos, medicinos apranga, dominavimo ir pasidavimo vaidmenys.

„Fetišas skiriasi nuo įprastų seksualinių pomėgių keliais aspektais: jis yra labiau koncentruotas ir ritualizuotas, dažnai turi simbolinį ar kompensacinį komponentą, gali būti kontrolės, saugumo ar pasidavimo įkūnijimas“, - aiškina N.Švaistienė.

Psichologė pabrėžia, kad svarbu skirti fetišinius pomėgius, kurie yra natūralūs ir nekenksmingi seksualinio elgesio variantai, nuo fetišinio sutrikimo - kai poreikis fetišo objektui tampa toks stiprus, kad be jo žmogus negali susijaudinti ar patirti orgazmo. „Tai trikdo santykius ar kasdienį funkcionavimą, žmogus patiria distresą, gėdą ar kaltę

dėl savo potraukio arba elgesys pažeidžia kitų asmenų sąmoningo sutikimo ribas“, - komentuoja specialistė. Ji priduria, kad fetišistinis sutrikimas yra itin retas - pasitaiko mažiau nei vienam procentui populiacijos.

### Požiūris kinta

N.Švaistienės teigimu, pastaraisiais dešimtmečiais požiūris į fetišizmą akivaizdžiai keičiasi, plečiasi seksualumo samprata, mažėja stigmos.

„Įdomu tai, kad seksas pradeda suvokti ne tik kaip reprodukcinis priemonė, bet ir kaip būdas

## 5 POPULIARŪS SEKSUALINIAI FETIŠAI

• **Infantilizmas, arba suaugę, kurie elgiasi kaip maži vaikai.** Jie nešioja sauskelnės, nori, kad kiti juos pamaitintų, geria iš kūdikių buteliukų ir naudoja čiulptukus, rengiasi kūdikių drabužiais, ropoja, o ne vaikšto, vaikiškai kalba.

• **Urofilija** - lytinis pasitenkinimas uostant, liečiant partnerio šlapimą arba juo apsipilant. Populiariesnis fetišas negu daugelis galvoja. Manoma, kad pasitenkinimą sukelia išsilaisvinimo pojūtis, grįžimo į vaikystę pojūtis, malonumas stebėti kito bejėgumą. Šis fetišas susijęs su noru kontroliuoti ir pažeminti kitą, ypač jei yra mėgaujamas šlapinimusi ant kito asmens.

• **Pėdų garbinimas.** Gal kiek netikėta, bet tai itin plačiai paplitęs fetišas. Psichoanalizės pradininkas

Sigmundas Freudas teigė, kad šis fetišas atsiranda, nes žmogaus pėda primena vyrišką lytinį organą. Tačiau kad ir kokia būtų tikroji priežastis, tiesa yra ta, kad 90 proc. pėdų fetišistų yra vyrai.

• **Guma, lateksas ir oda.** Šis fetišas susijęs su seksualiniu pasitenkinimu, kurį suteikia iš šių medžiagų pagamintų drabužių dėvėjimas arba taip vilkinčio partnerio stebėjimas. Stangriai odą aptempianti medžiaga yra vienas būdų, kaip seksualiai suvaržyti partnerio judesius.

• **Dominavimas ir nuolankumas.** Šis fetišas itin išpopuliarėjo po knygos „50 pilkų atspalvių“ pasirodymo. Jis apima platų veiklos spektrą: nuo pūkuotų antrankių iki specifinių instrumentų, kurie suteikia stipresnių pojūčių. ●

### TAI IDOMU

Nė viena teorija holistiškai nepaaiškina, kodėl tam tikri objektai ar situacijos tampa seksualinio susijaudinimo šaltiniu. Mokslininkai išskiria keturias pagrindines teorijas.

• **Atsitiktinis susiejimas.** Paauglystėje koks nors daiktas ar situacija atsitiktinai sutampa su seksualiniu susijaudinimu ir tampa ilgalaikiu stimuliu.

• **Psichologinė gynyba.** Pasąmonė nukreipia seksualinį troškimą į saugesnį objektą, vengdama realių santykių baimių.

• **Smegenų anatomija.** Kai kurių kūno dalių (pavyzdžiui, pėdų) ir genitalijų zonos smegenyse yra greta, todėl nerviniai signalai gali persidengti.

• **Stiprus ankstyvieji potyriai.** Vaikystėje ar paauglystėje patirta stipri emocija - gėda, baimė ar susižavėjimas - susijungia su seksualiniu jausmu ir formuoja fetišą. ●

kurti ryšį, patirti malonumą, tyrinėti savo kūną. O fetišas tampa dar viena kalba, kuria žmogus išreiškia save“, - sako seksologė.

Nors fetišai tapo labiau matomi ir priimami visuomenėje, daugelis žmonių vis dar susiduria su vidiniu pasipriešinimu: „Tarsi „leidžiama“, bet vis tiek „ne visai priimtina“. Tai rodo, kad išorinė tolerancija dar ne visuomet reiškia vidinę laisvę. Tikrasis išsilaisvinimas vyksta tada, kai žmogus leidžia sau jausti be gėdos, o ne tada, kai visuomenė sako, kad „dabar jau galima“.“

### Kalbėti be gėdos

Pasisakyti partneriui apie fetišą nėra paprasta, špėja ekspertė, tačiau tokie pokalbiai stiprina intymumą, pasitikėjimą ir autentiškumą santykiuose.

Ji rekomenduoja pasitelkti neutralų toną: „Yra dalykų, kurie mane labiau jaudina - norėčiau pasidalinti, bet noriu, kad jaustumėsi saugiai.“

Taip pat svarbu pasirinkti tinkamą laiką ir vietą - tai turėtų būti ramus pokalbis namuose, ne sekso metu. Geriausia, anot N.Švaistienės, kalbėti iš „aš“ perspektyvos: „Man patinka, kai...“, „Man kelia susidomėjimą...“, vengiant spaudimo, galinčio sukelti partnerio gynybinę reakciją.

„Būtina normalizuoti situaciją - priminti, kad seksualinės fantazijos ir polinkiai yra individualūs ir natūralūs. Taip pat svarbu gerbti ribas - fetišas neturi būti primetamas, abipusis sutikimas yra esminis. Jei fetišo praktikos įtraukia BDSM (angl. *bondage & discipline* - aut. past.) ar kitus vaidmenų elementus, būtina nustatyti saugumo ir sutarimo principus“, - sako seksologė.

„Atviras, sąmoningas pokalbis apie fetišus ne tik mažina gėdos jausmą, bet ir didina seksualinę savivertę, nes leidžia partneriams patirti autentišką malonumą bei intymumą be slėpimosi ar kaltės. Gydančiai veikia tai, jog asmuo, turintis fetišinį pomėgį, yra priimamas - be siekio pakeisti, kontroliuoti, gėdinti, atstumti“, - pabrėžia N.Švaistienė. Ji priduria, kad kylant baimei, emociniam diskomfortui, gali pagelbėti konsultacija su psichoseksologu. ●



“

„Atviras, sąmoningas pokalbis apie fetišus ne tik mažina gėdos jausmą, bet ir didina seksualinę savivertę, nes leidžia partneriams patirti autentišką malonumą bei intymumą be slėpimosi ar kaltės. Gydančiai veikia tai, jog asmuo, turintis fetišinį pomėgį, yra priimamas - be siekio pakeisti, kontroliuoti, gėdinti, atstumti“, - pabrėžia psichologė-seksologė Nikol Švaistienė.



# Atsipūtusios mamos augina laimingus vaikus

**K**as nutinka, kai motinystės realybė pribloškia, iš anksto neįspėjusi? Kaip priimti pakitusį kūną? Kodėl svarbu būti ne tobula, o atsipūtusia mama? Apie visa tai pasakoja medicinos psichologė Sonata Vizgaudienė, prisidėjusi rengiant naująjį „Nėštumo ir vaiko priežiūros vadovą“.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

## Pagrindas – psichologija

Kaip sako S.Vizgaudienė, nėštumas moteriai yra visiškai nauja būsena. Nesvarbu, ar tai pirmas, ar trečias nėštumas, pokytis visuomet sukelia nerimą.

„Susidūrus su nauja, anksčiau nepatirta būsena, nerimas atsiranda natūraliai. Tai yra sveikas dalykas. Problema kyla tik tada, kai jis perauga į pernelyg didelį stresą, galintį kelti sudėtingesnius išgyvenimus“, – aiškina ji.

Būtent čia, anot specialistės, svarbiausia tampa psichologija. „Fiziologiniai dalykai svarbūs, bet psichologija turbūt yra pagrindų pagrindas. Ji padeda suvokti save naujoje būsenoje ir suprasti, kaip geriausiai prisitaikyti prie vykstančių pokyčių. Nes keičiasi ne tik kūnas – keičiasi viskas: prioritetai, dienos tvarkė, santykiai. Moterims natūraliai kyla klausimas: kaip man su visu tuo išbūti? Todėl svarbu sąmoningai tam ruoštis. Kai žinome, ko tikėtis, tai tampa natūraliu keliu. Tada galime pasakyti sau: taip ir turi būti, aš ne viena tai išgyvenu“, – sako S.Vizgaudienė.



„Nėštumo ir vaiko priežiūros vadovas“ pateikia svarbiausią informaciją bei patarimus besilaukiančioms mamoms. Tai vienintelis tokio pobūdžio vadovas Lietuvoje, kuriame kartu dirbo gydytojai, akušerės, žindymo konsultantai, kineziterapeutai, psichologai ir kiti specialistai.

taip. Moteris supranta, kad viskas su ja gerai, o aplankiusi būsena – natūrali. Tiesiog taip veikia hormoninė sistema“, – aiškina S.Vizgaudienė.

Prie hormoninių svyravimų prisideda ir realūs naujagimio priežiūros iššūkiai – neramios naktys, nuolatinis nuovargis, nauji rūpesčiai. Mamų psichologinė būsena

gėda prisipažinti, kad – taip, man neramu dėl savo išvaizdos. Bet išgyvenimų moterims būna daug“, – teigia S.Vizgaudienė.

Problema, anot pašnekovės, gylina socialiniai tinklai. „Matome tas mamas, kurioms genetiškai pasisekė – kilogramai krenta tarsi savaime. Bet didžioji dalis moterų yra kitokio sudėjimo. Kai orientuo-

Geriau dėmesį nukreipti į tai, kas tikrai svarbu.“

## Ragina atsipūsti

Psichologė atkreipia dėmesį, kad visuomenė paprastai linkusi mamoms klijuoti etiketes: *griežtos rutinos mama*, *helikopteris*, *laisvo auklėjimo*, *tobula mama*. „O kokia mama laiminga? – klausia S.Vizgaudienė. – Laiminga ta, kuri leidžia sau būti netobula. Labiau atsipūtusi.“

Pasak specialistės, *atsipūtusi* mama – tai ne ta, kuri viską daro paviršutiniškai ar abejingai, o ta, kuri geba į gyvenimą ir į vaiką žvelgti su švelnumu. „Tokia mama mažiau įsitempusi, daugiau pasitiki savimi. Ji moka pažiūrėti į viską paprasčiau: kūdikis nori valgyti – maitina, nori miegoti – migdo. Bet jei pati nori pažiūrėti serialą – žiūri ir dėl to kaltės nejaučia.“

Visai kitaip, psichologės teigimu, jaučiasi viską sureikšminti linkusios mamos. „Būna mamų, kurios visko prisiskaičiusios, turi savo guru, kurias stengiasi griežtai sekti. Jos planuoja, lygina, tikrina save kasdien. Siekia būti ne tiesiog mama, o labai gera mama. Bet tada motinystė pamažu virsta kalėjimu. Atsiranda spaudimas, kontrolė, įtampa. Ji ima reikalauti iš savęs, iš partnerio, iš visų aplinkui. O juk motinystė turėtų būti apie lengvumą, artumą, buvimą kartu“, – komentuoja S.Vizgaudienė.

Ji atkreipia dėmesį, kad moksliniai tyrimai patvirtina glaudų emocinį ryšį tarp motinos ir vaiko, ypač pirmaisiais kūdikio gyvenimo metais. Kūdikis nuo pirmųjų dienų intuityviai „skaity“ mamos būseną – iš jos veido išraiškų, balso intonacijų, lytėjimo ir net kvėpavimo ritmo. Tai tampa jo pirmąja saugumo ir pasaulio pažinimo kalba.

„Jei mama geba išlikti rami ir *atsipūtusi*, net kai kyla iššūkių, vaikas tai jaučia. Tada ir jis pasaulį priima ramiau – būna mažiau dirglus, mažiau nerimastingas“, – pastebi psichologė.

Dėl šios priežasties emocine pusiausvyra verta pradėti rūpintis dar nėštumo metu, pabrėžia ji.

„Kartais mes, moterys, nelinkusios stengtis dėl savęs, kartais nebūname sau svarbios. Bet kai suprantame – mano ramybė tiesiogiai veikia mano vaiką – viskas įgauna prasmę. Mano vidinė pusiausvyra tampa dovana jam.“ ●

## VERTA ŽINOTI

**Sergant pogimdyvine depresija toliau išvardyti simptomai tęsiasi dvi savaites ir ilgiau:**

- nesibaigiantis intensyvus liūdesys bei tuštumos jausmas,
- interesų bei malonumo jausmo praradimas,
- užsisklendimas savyje, vengimas bendrauti net su pačiais artimiausiais žmonėmis,
- nuolat besitęsiantis nerimas, nepasitenkinimas, padidėjęs dirglumas,
- nemiga arba padidėjęs mieguistumas,
- energijos, motyvacijos stoka ir nesibaigiantis nuovargis,
- verksmingumas,
- kūno svorio bei apetito pokyčiai,
- kaltės ir nevisavertiškumo jausmas,
- dėmesio sutrikimai,
- sunkumai priimanč sprendimus,
- įkyrios, gąsdinančios mintys apie baimę sužeisti, pakenkti kūdikiui ar susižeisti pačiai, nesidomėjimas, abejingumas kūdikio atžvilgiu,
- mintys apie savižudybę ●



„Palyginti su visa kita problematika nėštumo metu ir po gimdymo, nerimas dėl kūno pokyčių atrodo lyg kažkas, apie ką nedera kalbėti. Tarsi būtų gėda prisipažinti, kad – taip, man neramu dėl savo išvaizdos. Bet išgyvenimų moterims būna daug“, – teigia medicinos psichologė Sonata Vizgaudienė.

## Aplanko melancholija

Moters psichologinė būsena paprastai kinta viso nėštumo metu, tačiau didžiausias iššūkis vis dėlto laukia pagimdžius.

„Paskutinis nėštumo mėnuo sudėtingas ir kūnui, ir psichikai. Atsiranda nuovargis, organizmas ruošiasi gimdymui. Atrodo: va, pagimdysiu – prasidės tas naujas, džiaugsmingas, teigiamas etapas. Bet iš tikrųjų po gimdymo užplūdęs teigiamų hormonų pliūpsnis būna trumpalaikis – paros, dviejų. Paskui ta nuotaika staiga krenta. Ir tai nutinka didžiąjai daugumai moterų“, – pasakoja psichologė-psichoterapeutė.

Tuo metu, anot pašnekovės, moteris aplanko pogimdyvinę melancholija. „Jei apie ją žinai iš anksto, ji išgyvenama visiškai ki-

pirmuosius mėnesius dažnai kinta: vieną dieną viskas atrodo gerai, kitą – jau nebepavyksta susidoroti su paprasčiausiais dalykais.

Tuo metu, anot specialistės, itin svarbi aplinkinių parama ir pagalba. „Labai rekomenduotina naujosios močiutės, jei gali, pirmąsias dvi savaites būti šalia ir padėti. Pirmosios savaitės yra kritinės, kad mama atsigautų, o močiutės būtų arti ir galėtų paremti tiek, kiek reikia“, – pataria ji.

## Kai veidrodis – priešas

Dar vienas iššūkis, su kuriuo susiduria pagimdžiusios moterys – kūno pokyčiai. „Palyginti su visa kita problematika nėštumo metu ir po gimdymo, nerimas dėl kūno pokyčių atrodo lyg kažkas, apie ką nedera kalbėti. Tarsi būtų

jamės į tas, kurioms fiziologiškai lengviau atsigauti, gimsta nemeilė sau. Moterys nebegali džiaugtis ryšiu su vaiku, malonumais, kuriuos atneša motinystė. Vietoje to visa energija koncentruojama į kūną ir nepasitenkinimą juo“, – pastebi psichologė.

Svarbų vaidmenį, normalizuojant kūno pokyčius po gimdymo, anot specialistės, atlieka mamų grupės. Jose susitinka įvairaus sudėjimo moterys, susiduriančios su panašiais iššūkiais. „Ten pamatai, kad ne tu viena po gimdymo atrodai ne kaip *instagramo* modelis. Gali pasijusti sava tarp savų“, – sako S.Vizgaudienė.

Ji primena: „Formas susigrąžinsi, jei norėsi. Bet tų pirmųjų mėnesių su mažyliu, tų pirmųjų šypsenų – to jau niekada nebepakartosi.

## Viršelio interviu



# M. Bielskytė: švenčiu ne tobulumą, o progresą

ATKELTA IŠ 1P.

**gai? Kaip atėjote prie tokio gyvenimo būdo?**

- Kai man buvo dvidešimt, maniau, kad nemiegoti naktimis ir dirbti iki išsekimo yra kažkoks tobulumo, pranašumo ženklas. Nieko negalėjo būti toliau nuo tiesos - tai supratau tik po beveik mirtinos nelaimės ir mėnesių sveikimo. Manau, kad prisiminimas, kaip balansavau ant mirties ribos, kaip skaudėjo visą kūną, kaip negalėjau net pajudėti, o vėliau - intensyvu skaitymas apie poilsio ir miego mokslą - visa tai kardinaliai pakeitė gyvenimą, kaip man sukako trisdešimt.

Šiandien rinkdamasi gyvenimo būdą stengiuosi remtis geriausiomis mokslinėmis žiniomis, bet nesu apsėsta „kūno optimizavimu“ - tai tik dar vienas pavojingas būdas stumti save iki kraštutinumo. Šiandien niekas, absoliučiai niekas, nėra tiek svarbu, kad dėl to aukočiau savo fizinę ar psichinę sveikatą. Žinoma, ne visada viskas sklandu - vis dar linkstu per daug dirbti ir streuoti, bet jaučiu, kad kiekvienais metais tampa vis išmintingesnė ir geresnė sau bei brangiems žmonėms. Šį progresą, o ne neįmanomą tobulumą, ir renkuosi švęsti.

“

**KAI MAN BUVO DVIDEŠIMT, MANIAU, KAD NEMIEGOTI NAKTIMIS IR DIRBTI IKI IŠSEKIMO YRA KAŽKOKS TOBULUMO, PRANAŠUMO ŽENKLAS. NIEKO NEGALĖJO BŪTI TOLIAU NUO TIESOS - TAI SUPRATAU TIK PO BEVEIK MIRTINOS NELAIMĖS IR MĖNESIŲ SVEIKIMO.**

**- Profesiniais klausimais konsultuojate tokius grandus kaip BBC, Disney, Google, Huawei. Kojie klausia? Kas jiems rūpi?**

- Klausia „kokia bus x ateitis“. Primenu, kad mano darbo tikslas - ne būti „orakulu“, bet padėti suprasti, kaip atėjome į dabartinę akimirka, kodėl darome tam tikras prielaidas apie tai, kokia ateitis tikėtina, įmanoma ir pageidaujama, ir ar galėtume įsivaizduoti bei VEIKTI kitaip, jei būtume geriau informuoti ir labiau įkvėpti.

**- Kiek pagrįstos baimės, kad dirbtinis intelektas jau artimoje ateityje visiškai pakeis žmogų?**

- Didžioji dalis šio diskurso yra net ne mokslinė fantastika, bet gryn fantazija, juo labiau ne mokslas. Visa tai paremta hierarchiniu maž-

tymu, kad žmonės yra kažkoks tobulas evoliucijos rezultatas ar tobulas dievo kūrinys. Tačiau žmonės visiškai priklausomi nuo platesnės gyvybės ekosistemos šioje planetoje - taip, kai kuriose srityse esame suvokiantys ar gabūs, bet kitose srityse kitos rūšys mus pranoksta.

Taip pat nėra jokios universalios, objektyvios intelekto hierarchijos, kurią DI galėtų pranokti. Kompiuteriai nėra sąmonė. Kaip ir ankstesni supaprastinti modeliai - telegrafai ar telefono komutatoriai, su kuriais kadaise lyginome savo smegenis. Be to, svarbu ne tik smegenys - visas pažinimas yra įkūnytas ir neatsiejamas nuo kūniškos patirties, kurios silicio technologijos tiesiog negali atkurti, nebent labai skurdžiamu simuliacre.

Galbūt pats laikas persvarstyti, ką labiausiai vertiname ir kokie turėtų būti mūsų prioritetai šių naujų technologijų kontekste.

**- Kalbant apie ilgaamžiškumą ir žmonių sveikatą - mokslas jau pasiekė stebėtinų rezultatų. Ką prognozuotumėte ateinančiam dešimtmečiui?**

- Mane erzina, kad visą ilgaamžiškumo diskursą užvaldė biohackingo veikėjai kaip Bryanas Johnsonas - egoistiški apsišaukėliai, nukreipę dėmesį nuo rimto mokslo į liguistą apsidėmą savęs optimizavimu ir bėgimu nuo realybės.

Mūsų sveika senatvė priklauso nuo trijų ramsčių: aplinkos sveikatos, visuomenės sveikatos ir mūsų asmeninių galimybių priimti sveikatai palankius sprendimus.

Dabar matome beveik stebuklingus mokslo proveržius, galinčius radikaliai pailginti sveiką gyvenimą. Bet kartu stebime biosferos griūtį su precedento neturinčia tarša, visuomenės sveikatos sistemų ardymą ir biomedicininės dezinformacijos potvynį. Vilties teikiantis mokslo progresas dūžta į visuomenės ir aplinkos regresą. Ateitis priklausys nuo to, ar pripažinsime jau padarytą žalą ir rasime kelią į labiau atkuriamąjį požiūrį.

**- Ar yra koks nors mitas apie ateitį, kuris jus labiausiai linkmina?**



- Visas „Marso kolonizavimo“ diskursas, tarsi tai būtų tik raketų mokslo klausimas. Žmogaus kūnai Marse - tai biologinė riba, prie kurios net nepriartėjome. Žemė galėtų nukentėti nuo daugybės asteroidų, branduolinių karų, pandemijų... ir vis tiek būtų šimtus, tūkstančius kartų tinkamesnė gyventi nei Marsas.

Mes išsivystėme ant šios planetos, jos gravitacijoje, atmosferoje, visiškai susipynę su biosfera. Tai tikra tiesa. Ateitis nevyksta technologijoms, dėl technologijų ar per technologijas. Ji vyksta mūsų kūnams, per mūsų kūnus, dėl mūsų kūnų. ●

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, 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@depresijosveikimas.lt](mailto:savipagalba@depresijosveikimas.lt)

padėk kalbėtis