



# Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletėnis Nr.3 (30) 2013m. rugsėjo mėn.

## Rugsėjo 10-oji – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena Stigma – pagrindinė savižudybių prevencijos kliūtis

### Savižudybių prevencijos galimybės

Nėra kito tokio sudėtingo fizinio, biologinio, somatinio, psichinio, psichologinio, psichiatrinio, kultūrinio, socialinio ir dvasinio reiškimo bei bendros visuomenės sveikatos problemos, kito tokio nepaaiškinkamo, beprasmiško, tokio tragiško, skausmingo ir neprotingo, tokio sunkaus ir nesuvokiamo žingsnio kaip nusižudymas. Nežiūrint keleto jau nustatytų aplinkos veiksnių, mes nežinome ir negalime žinoti tikrųjų priežasčių, slypinčių už savižudybės, nes iki jos atveda daug įvairiai susiklosčiusių aplinkybių ir veiksnių. Dėl vienos iškilusios problemos nesizudoma, visada prie minties apie pasitraukimą iš gyvenimo veda daug biologinių, psichologinių, psichologinių-psichiatrinų, istorinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių. Vis dėlto didžiausią savižudybės riziką kelia nedidžiųjų ir negydomas psichikos sutrikimas.

Savižudybė yra viena iš rimčiausių visuomenės sveikatos problemų. Savižudybių aukos dažnai kamuojamos psichiatrinų problemų ir psichikos sutrikimų, tarp jų ir priklausomybių, fizinių arba somatinių sunkumų, kultūrinių (socialinių, istorinių, mitologinių) ir dvasinių konfliktų. Tačiau reikia nepamiršti, kad visi šie veiksniai nebūtinai pasitaiko kiekvienu atveju. Kiekvienoje šalyje, kiekvienai asmenybei jie gali pasireikšti nevienodai, priklausyti nuo kultūrinių, politinių, dvasinių ir ekonominių veiksnių.

Rizikos ir apsaugos veiksniai gali būti klasifikuojami keliais lygiais:

1. fiziniu arba biologiniu-somatiniu, kuris apima fizines aplinkybes, genetiką, sveikatą ir ligas;
2. psichiniu arba psichologiniu lygiu, kuris apima psichikos sveikatą, savo vertės jausmą (savivertę), gebėjimą įveikti sunkias aplinkybes, tvarkytis su emocijomis ir valdyti stresą;
3. kultūriniu lygiu arba platesne gyvenimo aplinka, kas apima socialinį, politinį, ekologinį ir ekonominį veiksnį, suteikiančius galimybę pasirinkti, gyvenimo kokybę;
4. socialiniu lygiu, kuris apima interesų bendrumą ir bendravimą su kitais – šeima, draugais, bendradarbiais, platesne bendruomene, taip pat asmens reikalingumo kitiems jausmą;
5. dvasiniu lygiu, kuris apima tikėjimą, viltį, labdarą, gailestį ir pagalbą.

Kiekvienas žmogus paprastai yra didesnės ar mažesnės bendruomenės dalis ir tam tikrą laiko dalį praleidžia šalia kitų žmonių. Tad dėmesingumas šalia esantiems, krizės ar bėdos ištiktiems ir iš susidariusios situacijos negalintiems išbristi kolektyvo (šėimos, darbo, bičiulių, bendraminčių) nariams, empatija ir laiku pastebėti galimos savižudybės įspėjamieji ženklai, gebėjimas prakalbinti, išklausti ar tiesiog pabūti šalia lemiamą akimirka, gali išsaugoti neįkainojamą turta – žmogaus gyvybę. Tad būkime dėmesingi, prieš smerkdami išklauskime, prieš atstumdami ar nusišalindami pasikalbėkime, išdrįskime ištiesti ranką net tuomet, kai jos niekas neprašo, netgi vengia. Juk kenčiančios vienatvės sienos tvirtos ir jas įveikti kartais reikia didelio tikėjimo, kantrybės, meilės artimui ir pastangų.

Jau seniai mūsų šalyje veikia ir yra tapusios įprastos ir pasiteisinusios psichologinės pagalbos telefonu tarnybos. Vystantis komunikacijos priemonėms, kurioms nebūtinai bendravimas „akis į akį“, pagalbos galimybės dar labiau išsiplėtė. Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės (RVPL) psichologai nemokamai teikia psichologinę pagalbą, konsultuodami internetu. Elektroninius laiškus galima rašyti adresu konsultacija@rvpl.lt arba psichologų budėjimo metu kreiptis tiesiogiai skyp'ū (psichologas\_rvpl). Išsami informacija apie tai RVPL tinklalapyje <http://www.rvpl.lt>. It. Specialistų paslaugos teikiamos visuose Lietuvos psichikos sveikatos

## VPSC kontaktai:

### ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11  
el.p.: [info@vpsc.lt](mailto:info@vpsc.lt)

### PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75  
el.p.: [rolanda@vpsc.lt](mailto:rolanda@vpsc.lt)

### PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 99 76  
el.p.: [aura@vpsc.lt](mailto:aura@vpsc.lt)

### INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17  
el.p.: [janina@vpsc.lt](mailto:janina@vpsc.lt)

Daugiau informacijos  
galima rasti VPSC  
internetu puslapyje:

<http://www.vpsc.lt>



centruose. Adresai skelbiami Valstybinio psichikos sveikatos centro tinklalapyje: <http://www.vpsc.lt>. Šiame tinklalapyje skyrelyje Savižudybių prevencija rašoma, kaip atpažinti pavojų, išvardinti pagrindiniai pavojaus ženklai ir kt. naudinga informacija.

Krizės ištiktas žmogus dažniausiai netiki, kad jam kas nors gali padėti, todėl turime ne tik įtikinti apsilankyti pas specialistą, bet ir padėti jam tai padaryti. Mes galime išgelbėti žmogų, padėdami jam patekti pas psichikos sutrikimų specialistą. Ištikus krizei, nugabenkite jį į psichikos sveikatos centrą ar psichiatrijos ligoninės priėmimo skyrių. Nepalikite jo vieno, kol nebus suteikta pagalba!

*Ona Davidonienė*

Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė

## Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena

### Pagyvenusių žmonių psichikos sveikatos problemos

Pasaulyje, ypač išsivysčiusiose šalyse, vyksta dideli demografiniai pokyčiai, dėl kurių mažėja vaikų ir gausėja vyresnio amžiaus žmonių. Pagerėjusi sveikatos priežiūra, kokybiškiau gydomos tiek ūmios, tiek lėtinės ligos, lemia ilgesnę gyvenimo trukmę. Pasaulyje daugėja su tuo susijusių socialinių ir ekonominių senėjimą lemiančių problemų. Pasikeitęs gyvenimo būdas ir pažanga gydant ligas, anksčiau buvusias pagrindinėmis mirčių priežastimis, pailgino gyvenimo trukmę ir padidino lėtinių, tarp jų ir psichikos, ligų paplitimą. Pagyvenusių žmonių psichikos sutrikimai yra labai paplitę. Kadangi šie sutrikimai persipynę su somatinėmis ligomis, dažniausiai neįmanoma atskirti, kuris sutrikimas kurį nulėmė.



Psichikos sveikatos sutrikimus, kurie yra dažniausiai pasitaiko senyvo ir vyresnio amžiaus žmonėms, galima suskirstyti į neurozinio tipo (baimė, nerimas, panika, įkyrios būsenos, miego, valgymo sutrikimai ir kt.), afektinius sutrikimus (depresija, manija, dvipolis afektinis sutrikimas), demencijos (Alzheimerio liga, kraujagyslinė demencija ir kt.)

Tačiau pagyvenusių žmonių psichikos sveikata blogėja ne tik dėl fiziologinių senėjimą lemiančių priežasčių, paveldimos rizikos susirgti, bet ypač dėl socialinės aplinkos – vienatvės, saugumo stokos bei nepalankių aplinkos veiksnių, emocinių išgyvenimų – artimųjų netekties, somatinių ligų, konfliktų šeimoje, nerimo dėl ateities, finansinių praradimų, socialinės padėties pasikeitimo dėl darbo pakeitimo / praradimo ir kt.

Depresijos epizodas – vienas iš labiausiai paplitusių pagyvenusių žmonių psichikos sutrikimų. Šia liga serga apie 15-20 proc. vyresnių nei 65 metų žmonių. Pasikartojantis depresijos epizodas yra labai reikšmingas savižudybės rizikos veiksnys. Taip pat atkreiptinas dėmesys, kad savižudybių dažnis yra didesnis tarp senyvų žmonių, lyginant su visos populiacijos rodikliais.

Pagrindinė pagyvenusių žmonių negalios priežastis yra demencija. Tai dažniausiai lėtas protinių gebėjimų nykimas, sukeliantis atminties, mąstymo ir intelekto blogėjimą, galimą asmenybės degradavimą. Dažniausiai ja serga vyresni nei 60 metų asmenys. Tai yra viena iš svarbiausių vyresnio amžiaus žmonių nedarbingumo ir priklausomumo priežasčių. Demencija – neišgydomas, progresuojantis sutrikimas, dėl kurio žmogus tampa nedarbingas, nesavarankiškas ir priklausomas nuo aplinkinių. Tai tampa ne tik medicinine, bet ir socialine problema, kadangi sergantįjį tenka globoti. Dėl to demencija turi įtakos ne tik šia liga sergantiems, bet ir juos prižiūrintiems asmenims.

Viena iš dažniausiai pasitaikančių demencijos rūšių yra Alzheimerio liga. Šia liga serga beveik pusė 85–90 m. amžiaus žmonių

Dar viena didelė problema – per dideliais kiekiais vartojami nesuderinami tarpusavyje vaistai. Pagyvenę žmonės vartoja daug įvairių vaistų, tarp jų ir psichotropinių (antidepresantų, benzodiazepinų, neuroleptikų ir kt.).

Nustatyta, kad vyresniems nei 65 metų žmonėms, kas penkerius metus prisideda po vieną lėtinę ligą. Daugeliui vyresnio amžiaus žmonių būdingas poliligtumas – dvi ir daugiau lėtinių ligų. Poliligtumo paplitimas 65 metų bei vyresnių žmonių grupėse yra 99 proc. Poliligtumas labai apsunkina diagnostiką ir gydymą, taip pat didėja ir su gydymu susijusios išlaidos, nes vienu metu reikia daugiau vaistų. Pagyvenusiems žmonėms dažniau pasireiškia pašalinis vaistų poveikis. Vartojant daug ir įvairių vaistų sunku nustatyti jų tarpusavio sąveikas ir pasekmes, todėl galimos komplikacijos ar net ir mirties atvejai. Pagyvenusiems žmonėms, ypač dėl psichikos būklės, kartais gali būti sunku tinkamai suvartoti vaistus.

Senstančio žmogaus būseną labai priklauso nuo paties asmens požiūrio į senatvę bei mirtį ir visuomenės požiūrio į senatvę, senyvo amžiaus žmones. Psichikos sveikatos problemos nėra neišvengiama senėjimo proceso dalis. Geros psichikos sveikatos žmonės įveikia įprastinį gyvenimo stresą, produktyviai dirba ir yra naudingi bendruomenės nariai.

*Ona Davidonienė, Rolanda Adlienė*  
Valstybinis psichikos sveikatos centras