ISSN 1822-735X

Nėra sveikatos be psichikos sveikatos

Valstybinio psichikos sveikatos centro informacinis biuletenis Nr.2 (37) 2015 m. gegužės mėn.

VPSC kontaktai:

ADMINISTRACIJA

Tel. 85 267 18 11
el.p.: *info@vpsc.lt*

PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUS

Tel. 85 249 99 75
el.p.: *rolanda@vpsc.lt*

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS

Tel. 85 2675658
el.p.: *aura@vpsc.lt*

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS BIURAS

Tel. 85 249 99 76
el.p.: *vaidotas.markevicius@vpsc.lt*

INFORMACIJOS IR RYŠIŲ SKYRIUS

Tel. 85 249 08 17
el.p.: *janina@vpsc.lt*

Daugiau informacijos galima rasti VPSC interneto puslapyje:

http:/www.vpsc.lt

2015 metų Pasaulio diena be tabako

2015 metų gegužės 31-osios – Pasaulio dienos be tabako tema **„Stabdykime neteisėtą prekybą tabako gaminiais“.**

Šiuo metu iš visų pasaulyje surūkomų cigarečių kas dešimta yra nelegali. Nelegalūs tabako gaminiai didele našta prislegia visų šalių sveikatos, ekonomikos, teisės, valstybės valdymo ir korupcijos prevencijos sritis. Tabako gamintojai ir kriminalinių struktūrų atstovai pelnydamiesi iš nelegalios prekybos tabako gaminiais kelia grėsmę visuomenės sveikatai ir saugumui. Pasaulio sveikatos organizacija ragina visų savo narių – valstybių vyriausybes atkreipti dėmesį į šią problemą ir kuo greičiau ratifikuoti Tarptautinės tabako kontrolės pagrindų konvencijos protokolus, kuriuose numatomos priemonės turi padėti sustabdyti neteisėtos prekybos tabako gaminiais plitimą. Visuomenė ir ypač mokslininkai kviečiami paraginti įstatymų leidėjus kuo greičiau prisidėti prie šių protokolų ratifikavimo.

Šių metų Pasaulio dienos be tabako tema – nelegali prekyba tabako gaminiais, jos keliamos visuomenės sveikatos, saugumo ir ekonominės problemos, Pasaulio sveikatos organizacijos kreipimasis į visų šalių vyriausybes raginant šią problemą spręsti ir neteisėtą prekybą uždrausti yra ypatingai svarbi Europos regionui. Lyginant su kitais PSO regionais Europa užima keletą abejotinos garbės pirmųjų vietų:

- Rūkymo paplitimas Europoje yra didžiausias
- Europoje daugiausia žmonių miršta nuo rūkymo sukeltų ligų
- Europoje konfiskuojama daugiausia nelegalių cigarečių.

Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad Europa yra tas regionas, kuris daugiausia laimėtų uždraudus nelegalius tabako gaminius – pradedant pigių nelegalių cigarečių nulemto rūkymo paplitimo sustabdymu ir baigiant rūkymo sukeltų ligų ir mirčių mažėjimu.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos informaciją parengė
Priklausomybės ligų skyriaus
vyr. specialistė Danguolė Šulienė

„Dovanok nerūkymo drugelį!”

Valstybinis psichikos sveikatos centras kviečia moksleivius, jaunimą, vaikus, tėvus, senelius, močiutes ir visus neabejingus rūkymo problemai, į akciją, skirtą gegužės 31-ajai, Pasaulio dienai be tabako „Dovanok nerūkymo drugelį!”

Kiekvienas iš mūsų pažįstame bent vieną rūkantį žmogų. Pasaulio dienos be tabako proga pasveikinkime jį, palinkėkime kuo greičiau mesti rūkyti ir dovanokime nerūkymo drugelį.

Akcijos tikslas – paskatinti rūkančiuosius mesti rūkyti, džiaugtis gyvenimo spalvomis, netemdomomis tabako dūmų.

Drugelius galima piešti, spalvinti, megzti, siūti, lipdyti, klijuoti. Svarbiausia – ant sparnų užrašyti linkėjimą rūkančiam žmogui ir drugelį jam padovanoti.

Jei savo drugelį nufotografuosite ir atsiųsite nuotrauką į Valstybinį psichikos sveikatos centrą, jis paklius į nerūkymo drugelių galeriją Valstybinio psichikos sveikatos centro Facebook paskyroje „Būkim” .

Diskusija „Azartiniai lošimai – nuo problemos iki pagalbos“

Gegužės 22 d. Valstybinis psichikos sveikatos centras kartu su Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos organizavo diskusiją „Azartiniai lošimai – nuo problemos iki pagalbos”, kurioje dalyvavo Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento, Švietimo ir mokslo ministerijos, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro atstovai, Vilniaus priklausomybės ligų centro, Vilniaus visuomenės sveikatos biuro, Kėdainių rajono visuomenės sveikatos biuro specialistai, nevyriausybinių organizacijų: Nacionalinės tabako ir alkoholio kontrolės koalicijos, VšĮ Psichikos sveikatos iniciatyva nariai.

Diskusijos tikslas – pasidalinti patirtimi apie azartinių lošimų keliamas problemas visuomenės sveikatai, paieškoti bendradarbiavimo galimybių, pateikti siūlymus dėl lošimų priklausomybės prevencijos gerinimo.

Vilma Andrejauskienė, Vilniaus priklausomybės ligų centro gydytoja psichiatrė supažindino diskusijos dalyvius su patologinio potraukio azartiniams lošimams, kuris pripažįstamas psichikos sutrikimu, požymiais. Tuomet lošimas jau tapęs įprastu veiksmu, prarandama laiko kontrolė lošiant, atitolstama nuo šeimos, draugų, darbinės veiklos, pasikeičia asmenybės bruožai ir elgesys, išryškėja dirglumas, pyktis, kritiškumas, cinizmas, nebesvarbios tampa socialinės normos ir įstatymai, asmuo gali nusikalsti. Veiksmo tipo lošėjai dažniausiai yra vyrai, su ryškiai išreikštu Ego, linkę dominuoti, aukštu IQ(≥120), energingi, atrodo patikimi ir mokantys įtikinėti. Dažnai jie lošti pradeda ankstyvoje paauglystėje, statydami nedideles sumas sportinėse varžybose, lošdami iš pinigų su draugais. Vengiančiojo tipo lošėjai lošimu linkę slopinti negatyvius jausmus, jiems sutrikimas vystosi lėčiau, lošia ilgai ir po nedaug. Patologinis lošimas neretai susijęs su psichikos ir elgesio sutrikimais, vartojant psichiką veikiančiąsias medžiagas, afektiniais, nerimo sutrikimais, suicidiniais bandymais. Asmens sveikatos priežiūros specialistams rekomenduotina į įprastinę pacientų medicininę anamnezę (apklausą) įtraukti klausimus apie požiūrį į azartinius lošimus, alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą. Ne mažiau svarbus ir teisingas, pagarbus požiūris į pacientą, jo nusiskundimus, išankstinių nuostatų, įsitikinimų apie nepagydomą sutrikimą atsisakymas. Jeigu problemų dėl lošimo turi nepilnametis vaikas, švietimo, visuomenės sveikatos specialistai privalo žinoti, kur jį galima nukreipti pagalbai gauti.

Oleg Mackevič, Lošimų priežiūros tarnybos prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos specialistas, pristatė lošimų prevencinę programą „Nebenoriu lošti“, kuri inicijuota 2004 m., įkurtas tinklalapis www.nebenoriu-losti.lt, tikslu padėti lošėjams ir jų artimiesiems rasti realią pagalbą bei šviesti visuomenę apie lošimų keliamas problemas, įkurta lošiančiųjų artimųjų palaikymo grupė. Priimami prašymai dėl savanoriško apsisprendimo nelošti, formą galima rasti http://www.lpt.lt/problemos-del-losimo/ užpildyti ir atnešti į Lošimų priežiūros tarnybą. Nuo 2004 m. tokių prašymų gauta 3762. Daugiausia prašymų gauta iš Vilniaus - 49 proc., 13 proc. - iš Kauno, 11 proc. - iš Klaipėdos. Net 15 proc. prašymų pateikė asmenys iki 21 metų amžiaus. Todėl būtina informuoti visuomenę apie lošimų keliamas problemas pasitelkiant socialinę reklamą, radijo laidas, spaudą, kurti ir palaikyti artimųjų paramos grupių veiklą. Lošimų bendrovės privalo teikti informaciją apie lošimų keliamą žalą. Reikalingos prevencinės programos švietimo įstaigose (paskaitos, seminarai) moksleiviams, jų tėvams ir mokytojams, itin trūksta informacijos apie lošimų keliamą žalą ir pagalbą mažesniuose miestuose. Būtent čia galėtų aktyviau prisidėti visuomenės sveikatos biurai bendradarbiaudami su tarnyba.

Egidijus Meiženis, Nacionalinės tabako ir alkoholio kontrolės koalicijos atstovas, pristatė koalicijos siūlomas priemones sprendžiant lošimų keliamas problemas: asmenims, kurie jau turi priklausomybę ir jų artimiesiems turi būti sudaryta galimybė pateikti prašymą apriboti savo lošimo galimybes pačiose lošimo įstaigose bei internetu, tikslinga sukurti vieningą duomenų bazę. Informacija apie lošimo daroma žalą ir pagalbą lošimo įstaigose turi būti gerai matoma: pateikta A2, A3 formato plakatuose ant sienų, prie baro ir kitose gerai matomose vietose. Tapatybės patikrinimas turi būti privalomas visose lošimų vietose. Atsižvelgiant į tai, kad daugėja prašymų neleisti lošti skaičius iš itin jauno amžiaus asmenų, tikslinga įteisinti draudimą lošti asmenims, kuriems nėra sukakę 21 metai. Lošimų įstaigose siūloma sustiprinti saugos ir laiko suvokimą didinančias priemones: gerai matomojo vietoje turi būti laikrodis siekiant atkreipti lošėjo dėmesį ir galimai sustabdyti nuo tolimesnio lošimo. Būtina rasti lėšų prevencijos priemonėms vykdyti. Lošimų organizatoriai turėtų skirti tam tikrą procentą pajamų prevencijos priemonėms.

Diskusijos dalyviai atkreipė dėmesį, kad, sprendžiant lošimų keliamas problemas, visų pirma reikėtų orientuotis į efektyvių lošimų pasiūlą mažinančių priemonių įteisinimą. Paminėta, kad analogiškai Švietimo ir mokslo ministerijos rekomendacijai į mokyklos vidaus tvarkos taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą mokykloje ir jos teritorijoje moksleiviams turėti bei rūkyti elektronines cigaretes, įrašyti draudimą lošti bet kokios formos azartinius lošimus. Būtina vieninga probleminio lošimo prevencijos strategija.

Leidėjas: Valstybinis psichikos sveikatos centras, Juridinių asmenų registras, kodas 195551645, Parko g. 15, LT-11205, Vilnius, tel. +37052671811, faks. +37052670080, el.paštas: info@vpsc.lt. Tiražas – 100 vnt.