



Regimnato Zakšensko nuotr.

## J.Noak: dažniausiai bėgam nuo savęs

„Dabar tik jaučiu, kokia sunki ano laiko sąlygomis buvo stomatologo profesija“, – sako rašytoja Jutta Noak, trisdešimt metų dirbusi odontologe Lietuvoje. Naują gyvenimo etapą pradėjusi Vokietijoje, moteris ėmėsi kūrybos – rašo noveles ir eilėraščius apie tai, ką baisu pamiršti.

**- Jutta, kas jus atvedė į odontologiją - pašaukimas, smalsumas?**

- Mano atveju sužaidė atsitiktinumas - sakoma, kad tai aukščiausios sąmonės ženklas. Ir įvyko tai, kas turėjo įvykti. Pasirinkau studijas ne Vilniuje, o Kauno medicinos institute. Pirmais metais, stojant į gydymą, mandatines komisijos nuosprendis buvo aiškus: per jauna ir ne komjaunuolė. Tai tarsi nutiesė likimo liniją, o antrais metais pasiūlė stomatologijos fakultetą. Nors

buvau pasiryžusi pereiti į gydymą, likau. Gal Marko Aurelijaus žodžiai - „nuo likimo nepabėgsi, lauk ir prisitaikyk prie gyvenimo tokio, kokį tau skyrė likimas“ - labiau atsako į šį klausimą. Šiais žodžiais esu labai įtikėjusi.

**- Per trisdešimt metų odontologija pasikeitė stipriai. Ką įsiminėte labiausiai?**

- Ne vien stebino, bet ir džiuginu pakitusi kabineto įranga, dingusi vibruojanti aparatūra, gipsą

atspaudams pakeitusios minkštos medžiagos - malonumas ne vien gydytojui. O šviesa kietinamas kompozitas, protezavimas metalo ir cirkonio keramika, implantologija kartu su dabartinėmis diagnostinėmis galimybėmis - labai ryškus pasiekimas odontologijoje. Šiek tiek teko dirbti dar su tomis naujovėmis, išskyrus implantus. Dabar tik jaučiu, kokia sunki ano laiko sąlygomis buvo stomatologo profesija. Tačiau profesijos pali-

kimą sąlygojo mano negebėjimas prisitaikyti prie laikmečio diktuojamų aplinkybių.

**- Ir vieną dieną - viskas. Pareiškimas ant stalo. Kada pajutote, kad gyvenimas gali pasiūlyti ką nors visai kita?**

- Tiesą sakant, niekada iki man pačiai netikėto sprendimo net neįėjau ir net nesusimąščiau apie naujas gyvenimo kryptis. Neprisimenu tiksliai kelintais tai buvo metais, tik žinau - vos sulaukusi sausio antros ar trečios dienos, nuvežiau

**“ Patekusi į nepažįstamą erdvę, pradžioje pasimečiau, mėgindama įminti naujo gyvenimo paslaptis. Kažkas yra pasakęs: tikroji žmogaus tėvynė – ne žemė, o oras. Aš pridurčiau – ir žmonės. Sutikti žmonės išties labai padėjo. Būdamas tarp vadinamųjų emigrantų, labiau pajaučiau Lietuvos dvasią, kuri ilgesiu pleveno kiekvieno susitikimo metu.**

pareiškimą. Jaunystėje nenorėjau sutikti, kad likimas yra nulemtas, kad mes patys negalime jo įtakoti. Laikui bėgant supratau, kad savais sprendimais galime paveikti savo likimą. Šis sprendimas išties pakeitė mano gyvenimą, nesuvokiant, kur jis nukryps. Jau buvau išleidusi novelių ir eilėraščių knygeles, tačiau tuomet dar nežinojau, kad visą savo laiką skirsiu kūrybai.

**- Trisdešimt metų - ne juokai. Koks jausmas lydėjo atsiviekiant su profesija?**

- Buvo liūdna žinant, kad jau nebematysiu dėkingumu spindinčių pacientų akių, šypsenu, nebegirdėsiu jų komplimentų.

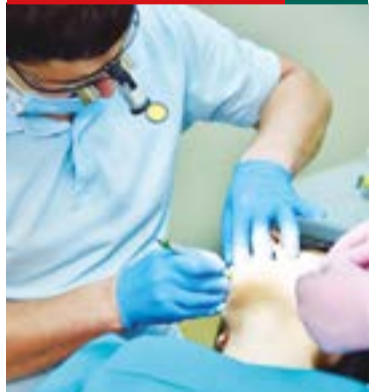
Skirtingi jausmai plūdo atsiviekiant su kolegomis. Vieni išvis nenorėjo tikėti, kad išeinu, kiti veik vadino kvaiša, paliekančia tokią pelningą profesiją. Apnikusios dvejones kurį laiką laikė ir mane lyg gniaužtuose. Nusakyti, kuriuo metu staiga pajutau palengvėjimą, lyg iš kažko būčiau išsivadavusi, net ir dabar negalėčiau. Ir įvyko tai, kas tikriausiai turėjo įvykti...

NUKELTA | 8P.

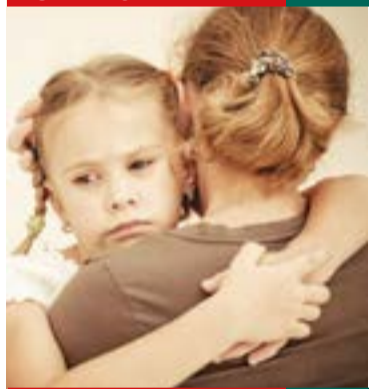
**Kai vaikas tampa įkaitu** 2p.



**Odontologijos paslaugų namuose startas vėluoja** 3p.



**Kai moteris svajoja apie poilsį ligoninėje** 5p.



**Sveika mityba: privilegija ar pasirinkimas?** 6p.



Publicum sanitas redaktorė  
Rasa Kasperavičiūtė-  
Martusevičienė  
+370 616 16126  
rasa@lsveikata.lt

Pasiūlymus, pageidavimus,  
mintis siųskite adresu:  
Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius,  
(0 5) 26 51 093,  
dizainas@lsveikata.lt

# Kai vaikas tampa įkaitu

Skyrybas visuomenė paprastai laiko dviejų suaugusiųjų reikalu. Tačiau vaikui jos reiškia kur kas daugiau nei teisinę procedūrą – griūva kasdienė tvarka, saugumo jausmas ir aiškumas, kas bus rytoj. Apie tai, ką vaikai iš tiesų išgyvena per tėvų skyrybas, pasakoja SOS vaikų kaimų Lietuvoje atvejo vadybininkė Rūta Juonytė.



Vaikui tėvų skyrybos pirmiausia reiškia konkrečius kasdienybės pokyčius. Pasikeičia dienotvarkė, kartais mokykla ar darželis, vaikas praleidžia mažiau laiko su vienu iš tėvų. Net smulkmenos – kas ryte palydi į mokyklą, kas vakare skaito pasaką – vaikui turi didžiulę emocinę reikšmę.

## Suyra kasdienė rutina

Anot R. Juonytės, vaikui skyrybos pirmiausia reiškia konkrečius kasdienybės pokyčius. Pasikeičia dienotvarkė, kartais mokykla ar darželis, vaikas praleidžia mažiau laiko su vienu iš tėvų. Net smulkmenos – kas ryte palydi į mokyklą, kas vakare skaito pasaką – vaikui turi didžiulę emocinę reikšmę. „Vaiko pasaulis yra konkretus ir paremtas rutina. Jis žino, kas ryte veža į darželį ar mokyklą, kas skaito pasaką prieš miegą, su kuo kalbasi apie dieną. Skyrybų metu šie ritualai nutrūksta arba kardinaliai keičiasi. Tai vaikui sukelia stiprų nesaugumo jausmą“, – sako R. Juonytė.



„Esant konfliktui tarp tėvų, vaiko gerovė nukentčia visada. Iš savo patirties galiu pasakyti – nėra nė vieno atvejo, kad vaikas nenukentėtų. Jis visuomet yra konflikto viduryje, kaip situacijos įkaitas“, – pabrėžia SOS vaikų kaimų Lietuvoje atvejo vadybininkė Rūta Juonytė.

Ji pažymi, kad, įprastai struktūrai subyrėjus, vaikas praranda orientyrus. Mažesni vaikai dažnai ima kaltinti save – jie dar nesugeba suprasti suaugusiųjų sprendimų ir daro išvadą: „Jei būčiau geresnis, tėvai nebūtų išsiskyrę.“ Tokios mintys gali ilgam pažeisti savivertę ir pasitęgimą savimi.

## Emocijos lieka antrame plane

Skyrybų metu suaugusieji dažniausiai sprendžia praktinius dalykus – dalijasi turta, derina finansus, tariasi dėl gyvenamosios vietos. Tuo metu vaiko emociniai poreikiai neretai nustumiami į šalį,

pastebi R. Juonytė. Formaliai jo interesai deklaruojami, tačiau realiai mažai kas klausia, kaip jis jaučiasi.

„Vaiko niekas neklausia, kada jam patogiu susitikti su atskirai gyvenančiu tėvu. Tvarkaraščius sudaro suaugusieji. Tačiau mažamečiui gali būti labai sunku atsiskirti nuo vieno iš tėvų, kad pabūtų su kitu. Tai jam gali sukelti papildomą stresą“, – teigia ji.

Anot specialistės, vaikams ypač kenkia nuolatinė kaita: vieną savaitę – vieni namai, kitą – kiti, skirtingos taisyklės, skirtingas tonas. Paaugliams tenka nuolat „perjungti režimą“ – prisitaikyti prie skirtingo emocinio klimato, kore-

guoti elgesį. Toks nesibaigiantis adaptavimasis vargina, kaupiasi vidinė įtampa.

„Jeigu vienas iš tėvų išsikelia į kitą miestą, vaikas automatiškai praranda galimybę kasdien matytis su juo. Iš teisinės pusės viskas gali būti tvarkinga, tačiau iš vaiko interesų perspektyvos – jis netenka svarbaus emocinio ryšio“, – pastebi R. Juonytė.

Specialistė pabrėžia: tikrąją vaiko interesų apsaugą lemia ne dokumentai, o tėvų sąmoningumas – gebėjimas nusiraminti, pamiršti nuoskaudas ir pagalvoti, kaip šis sprendimas paveiks vaiką ilgalaikėje perspektyvoje.

## Visuomet konflikto viduryje

Didžiausią žalą daro ne skyrybų faktas, o tėvų tarpusavio konfliktas. Net kai suaugusieji mano, jog ginčijasi „už uždarytų durų“, vaikai labai jautriai reaguoja į balso toną, kūno kalbą, nutylėjimus.

„Esant konfliktui tarp tėvų, vaiko gerovė nukentčia visada. Iš savo patirties galiu pasakyti – nėra nė vieno atvejo, kad vaikas nenukentėtų. Jis visuomet yra konflikto viduryje, kaip situacijos įkaitas“, – pabrėžia specialistė.

Ypač pavojinga, kai vaikas tampa manipuliacijos įrankiu – per jį perduodamos žinutės, formuojamas neigiamas kito tėvo įvaizdis

arba verčiama rinktis pusę. Lojalumo konfliktas vaikui yra gniuždantis, pabrėžia specialistė: jis natūraliai myli abu tėvus, bet jaučia spaudimą demonstruoti ištikimybę vienam. Tokiose situacijose formuojasi gynybinės reakcijos – vaikas užsidaro, pradeda meluoti, slopina jausmus, sako tai, ką, jo manymu, nori girdėti suaugusieji.

Mažesni vaikai dažniau išgyvena liūdesį ir ilgesį, tampa prieraišesni, baimingesni. Tai pasireiškia miego sutrikimais, nenoru likti vieniems, elgesio pokyčiais darželyje ar mokykloje.

Paaugliai dažniau reaguoja pykčiu ir kritika – jie jau turi savo nuomonę apie skyrybų priežastis ir gali atvirai palaikyti vieną pusę. Tačiau toks pasirinkimas kyla ne iš laisvos valios, o iš vidinio spaudimo. Paauglys gali jaustis atsakingas už vieno iš tėvų emocijas arba manyti, kad privalo „apginti“ silpnesnįjį.

„Lojalumo konfliktas yra viena skaudžiausių patirčių. Vaikas jaučiasi priverstas rinktis, nors tai jam visokeriopai žalinga“, – sako R. Juonytė.

## Pėdsakas lieka ilgam

„Ilgą laiką emocinėje įtampoje gyvenantis vaikas yra žalojamas taip pat, kaip ir tas, prieš kurį naudojamas fizinis smurtas. Jis niekada nežino, kada vėl bus nesaugu. O kai nesaugumas tampa nuolatine būseną, tai palieka gilų pėdsaką visam gyvenimui“, – teigia specialistė.

Neišspręstas nesaugumas dažnai persikelia į suaugystę – tokiam žmogui sunkiau pasitikėti partneriu, kurti stabilią šeimą ir auginti vaikus saugioje emocinėje aplinkoje.

Todėl, anot R. Juonytės, skyrybų procese svarbiausia – sąmoningumas. Prieš pranešant vaikui apie sprendimą, specialistė rekomenduoja pasikonsultuoti su profesionalais ir turėti aiškų planą: kur vaikas gyvens, kaip vyks bendravimas, kaip bus išlaikyta kasdienė rutina. Kuo daugiau aiškumo – tuo mažesnis emocinis sukrėtimas.

„Vaikas nepriėmė sprendimo skirtis – priėmėte jūs. Todėl atsakomybė už tai, kad jo vaikystė išliktų saugi ir kokybiška, tenka suaugusiems“, – pabrėžia specialistė.

Ji ragina nebijoti kreiptis pagalbos – psichologo, mediatoriaus ar socialinių paslaugų. „Kalbu – reiškia gyju. Išsakytos emocijos sumažina įtampą ir leidžia priimti sąmoningesnius sprendimus. Kreiptis pagalbos – tai ne silpnumo, o atsakomybės ženklas“, – tikina R. Juonytė. ■

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

# Lietuviai nebemano, kad vyras privalo uždirbti daugiau



Dar 2018-aisiais net 61 proc. šalies gyventojų laikėsi nuomonės, kad vyro atlygis turėtų viršyti partnerės pajamas. Per septynerius metus ši dalis susitraukė beveik dvigubai – pernai tokiam teiginiui pritarė jau tik 36 proc. apklaustųjų. Kintantį visuomenės požiūrį atskleidė Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos užsakymu atlikta apklausa.

## Vyriškumo standartai keičiasi

Lygių galimybių kontrolierė Birutė Sabatauskaitė pabrėžia, kad rezultatai rodo augantį visuomenės skepticizmą dėl lyties ir pajamų sąsajos. „Pagaliau pastebime ryškesnius postūmus gyventojų nuostatose apie pajamas poroje – daugybę metų vyravo įsivaizdavimas, kad vyras turi uždirbti daugiau ar net visiškai išlaikyti šeimą. Didesnis nei partnerės uždarbis dažnai rikiuodavosi greta kitų nerealistinių vyriškumo standartų“, – pastebi kontrolierė.

Blėsta ir kiti stereotipai – per tą patį laikotarpį perpus sumažėjo manančiųjų, kad vyrams nedera rodyti emocijų ir verkėti.

## Požiūrį pakeitė vyrai

Ryškiausias lūžis fiksuojamas būtent tarp vyrų. 2018 m. 63 proc. jų

pritarė didesnio vyro uždarbio idėjai, o jau pernai taip manė tik kas trečias. Moterų pritarimas teiginiui taip pat sumažėjo, tačiau pernai jis išliko kiek didesnis nei vyrų (39 proc.).

„Aktyvesnis moterų dalyvavimas darbo rinkoje, po truputį mažėjantis spaudimas atitikti „tradicinius“ šeimos vaidmenis – visa tai labai veikia gyventojų nuomonę. Labai viltinga, kad visuomenė tarsi pamažu leidžiant vyrams būti žmonėmis, turinčiais jausmų, keisis ir jų pačių elgesys: jie labiau įsitrauks į šeimos pareigas, labiau rūpinsis savo sveikata“, – teigia B. Sabatauskaitė.

## Moterų situacija – sudėtingesnė

Kontrolierė atkreipia dėmesį, kad moterų atsakymus lemia ne

vien stereotipai: „Tai gali atspindėti ekonominio saugumo siekį, susijusį su atlyginimų atotrūkiu ir didesne pajamų praradimo rizika dėl vaikų priežiūros ar kito nedomo artimųjų priežiūros ir namų ūkio darbo. Nes šiose srityse darbų pasidalijimas kol kas yra labai nelygiavertis“.

Apklausoje pastebėta dar viena tendencija – padaugėjo respondentų, pasirinkusių atsakymą „nežinau / sunku pasakyti“. „Tai irgi galime laikyti geru ženklu – panašu, kad visuomenė pamažu tolsta nuo griežtų įsitikinimų ir vis dažniau pajamas poroje vertina kaip asmeninį poros susitarimą, o ne vieną „teisingą“ ar „neteisingą“ modelį“, – sako B. Sabatauskaitė. ■

PARENGĖ RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

# Odontologijos paslaugų namuose startas vėluoja



Nuo šių metų gegužės planuojama sudaryti sąlygas visoms šalies sveikatos priežiūros įstaigoms – tiek viešosioms, tiek privačioms – teikti būtiną odontologinę pagalbą žmonėms su sunkia negalia jų gyvenamojoje vietoje.

Žmonėms su sunkia negalia apsilankymas odontologo kabinete neretai tampa neįveikiamu iššūkiu. Valstybė žada proveržį – paslaugas paciento namuose. Tačiau kol ministerija kalba apie sisteminius pokyčius, realus startas stringa, o bendruomenė laukia ne planų, bet konkrečių veiksmų.

HONORATA ADAMOVIČ

## Ministerijos planas

Siekdama spręsti ilgus metus aktualią problemą – ribotą odontologinių paslaugų prieinamumą žmonėms su sunkia negalia – Sveikatos apsaugos ministerija inicijuoja sisteminius pokyčius. Jau vasario mėnesį pirmosios projekte dalyvaujančios asmens sveikatos priežiūros įstaigos turėjo pradėti teikti odontologines ir burnos higienos paslaugas pacientams jų gyvenamojoje vietoje – namuose ar socialinės globos įstaigose.

Pasak sveikatos apsaugos viceministrės Laimutės Vaidelienės, dabartinė situacija daugeliui pacientų išlieka sudėtinga. „Šiuo metu pacientams su sunkia negalia gauti odontologines paslaugas kartais būna sudėtinga dėl jų būklės, todėl būtina plėsti paslaugų spektrą ir užtikrinti paslaugų prieinamumą, įskaitant ir paslaugų teikimą paciento namuose. Projekto metu numatoma teikti dantų šalinimo, dantų gydymo (plombavimo) ir profesionalios burnos higienos paslaugas, užtikrinant gydymo ir profilaktikos tęstinumą bei ilgalaikį rezultatą“, – teigia viceministrė.

Ministerija pabrėžia, kad tikslas aiškus – kad odontologinė pagalba Lietuvoje būtų prieinama ne tik formaliai, bet ir realiai, nepriklausomai nuo paciento fizinių galimybių atvykti į gydymo įstaigą.

## Trejų metų projektas

Anot ministerijos atstovų, projektas „Odontologinės pagalbos teikimo pacientams su sunkia negalia modelio sukūrimas“ jau pradėtas įgyvendinti. Šiuo metu jame dalyvauja 20 Lietuvos asmens sveikatos priežiūros įstaigų, artimiausiu metu planuojama įtraukti dar keturias. Projekto trukmė – treji metai.

Projektas įgyvendinamas pagal 2021-2027 metų Europos Sąjungos fondų investicijų programos pažangos priemonę „Gerinti sveikatos priežiūros paslaugų kokybę ir priei-

namumą“. Ministerija pabrėžia, kad tai – tik pirmasis etapas.

Nuo šių metų gegužės planuojama sudaryti sąlygas visoms šalies sveikatos priežiūros įstaigoms – tiek viešosioms, tiek privačioms – teikti būtiną odontologinę pagalbą žmonėms su sunkia negalia jų gyvenamojoje vietoje.

## Kam bus teikiamos

Pagal numatytą modelį gydytojai odontologai ir burnos higienistai paslaugas galės teikti asmenims, kuriems nustatytas sunkaus neįgalumo lygis ir (ar) 0-25 proc. dalyvumo lygis, taip pat tiems, kuriems nustatytas I-II lygio individualios pagalbos teikimo išlaidų kompensacijos poreikis. Pacientų gyvenamojoje vietoje bus teikiamos profesionalios burnos higienos, dantų plombavimo, nesudėtingo dantų traukimo bei kitos būtinosios odontologinės paslaugos.

Dėl odontologinių paslaugų teikimo namuose galės kreiptis tie pacientai su sunkia negalia, kurie sveikatos priežiūros paslaugas

gauna projekte dalyvaujančiose įstaigose. Kitais atvejais paslaugas galės būti teikiamos, jei paciento gydymo įstaiga bus sudariusi bendradarbiavimo sutartį su viena iš projekte dalyvaujančių asmens sveikatos priežiūros įstaigų.

Pacientai dėl registracijos ir konkrečios vizito datos turėtų kreiptis į savo gydymo įstaigą. Dalies įstaigų mobiliosios komandos darbą pradeda jau vasarį, kitos – artimiausiais mėnesiais.

## Realus pasirengimas

Nors vasaris jau artėja į pabaigą, odontologinių paslaugų pacientams su sunkia negalia jų gyvenamojoje vietoje pradžia dar neįvyko. Vilniaus Centro poliklinika informuoja, kad šiuo metu vis dar vykdomi parengiamieji darbai paslaugų teikimo namuose modelio įdiegimui.

Įstaiga organizuoja viešuosius pirkimus mobiliam odontologinei įrangai, formuoja specialistų komandas, sprendžia logistikos bei infekcijų kontrolės klausimus. Pa-



„Šiuo metu pacientams su sunkia negalia gauti odontologines paslaugas kartais būna sudėtinga dėl jų būklės, todėl būtina plėsti paslaugų spektrą ir užtikrinti paslaugų prieinamumą, įskaitant ir paslaugų teikimą paciento namuose“, – teigia sveikatos apsaugos viceministrė Laimutė Vaidelienė.

sak atstovų, visos šios priemonės būtinos, kad pradėjus teikti paslaugas jos būtų kokybiškos, saugios ir atitiktų visus reikalavimus.

Panaši situacija fiksuojama ir kitose projekte dalyvaujančiose gydymo įstaigose – paslaugos dar nepradėtos teikti, nors teisinės ir organizacinės prielaidos jau sukurtos. Sveikatos sektoriaus atstovai pažymi, kad delsimas nėra susijęs su projekto stabdymu – priešingai, tikslas yra užtikrinti, kad paslaugos pacientų namuose būtų teikiamos sklandžiai ir profesionaliai.

## Sistema ir komandos

Centro poliklinikos atstovai sako, kad pradeda naują etapą siekdami užtikrinti odontologijos paslaugų prieinamumą asmenims su negalia – šiuo metu vykdomi parengiamieji darbai paslaugų teikimo namuose modelio įdiegimui. Įstaigos atstovų teigimu, tai strategiškai svarbus žingsnis mažinant sveikatos priežiūros netolygumus ir stiprinant socialiai jautrių grupių integraciją į sveikatos sistemą.

Šiuo metu organizuojamas viešojo pirkimo konkursas mobiliam odontologinei įrangai ir reikalingoms priemonėms įsigyti. Pasak poliklinikos, moderni įranga leis užtikrinti saugų, kokybišką ir visus higienos bei infekcijų kontrolės standartus atitinkantį gydymą paciento namuose. „Mobilumas negali reikšti kompromisų kokybei – paslaugos turi atitikti tuos pačius profesionalumo standartus kaip ir gydymo įstaigoje“, – akcentuoja įstaigos atstovai.

Formuojamos specialistų komandos: gydytojas odontologas ir gydytojo odontologo padėjėjas bei burnos higienistas ir gydytojo odontologo padėjėjas. Toks modelis leis užtikrinti kompleksinę burnos sveikatos priežiūrą – nuo gydymo iki profilaktikos. Taip pat aptariami vizitų planavimo, pacientų registravimo, dokumentacijos pildymo, infekcijų kontrolės bei logistikos organizavimo klausimai. ■

## 38 tūkstančiai kartų

Pacientų pavėžėjimas pernai suteiktas beveik 38 tūkst. kartų, pranešė Greitosios medicinos pagalbos tarnyba (GMPT).



Jos duomenimis, tiek kartų pacientai buvo pavėžėti iš namų į gydymo įstaigas ar pargabenti namo iš gydymo įstaigų, valstybei apmokant jų kelionę.

Be to, kaip pažymėjo GMPT, šiuo metu rengiamas naujas Vyriausybės nutarimas, kuriuo bus tikslinami paslaugos gavėjų kriterijai. Iki jo priėmimo paslauga teikiama pagal šiuo metu galiojančią tvarką.

Pasak tarnybos, populiariausi buvo tolimi pavėžėjimai iš vieno regiono į kito regiono gydymo įstaigas. Dažniausiai – per 21 tūkst. kartų – pacientai vežti į gydymo įstaigas specializuotoms ambulatorinėms paslaugoms, o iš ligoninių į namus pavėžėti beveik 7 tūkst. kartų.

Pacientai, kuriems taikomas chemoterapinis gydymas, pernai pavėžėti 5,3 tūkst. kartų, ambulatorinėms reabilitacijos paslaugoms gauti – beveik 2,5 tūkst. kartų ir iki tūkstančio – sveikatos ir priežiūros dienos paslaugoms gauti bei iš namų į ligonines.

Pavėžėjimas namo medicininę pagalbą suteikus skubiosios pagalbos skyriuje taikytas beveik 260 kartų, dar 99 atvejais pavėžėjimo paslaugos suteiktos pacientams, dalyvavusiems transplantacijos procedūrose.

GMPT duomenimis, pavėžėjimo paslaugos rekordininkas per metus ja pasinaudojo 91 kartą. Yra asmenų, kurie paslaugą per metus gavo po 60-70 kartų.

Pasak Karštosios linijos 1808 vadovės Rasos Atkočiūnienės, pacientų pavėžėjimas priartino planines sveikatos paslaugas prie gyventojų. O viena dažniausių problemų, sutrukdžiusių gauti paslaugą, – pavėžėjimo kriterijų neatitikimas ir neteisingai užpildyti siuntimai.

„Dažniausiai kyla problemų dėl siuntimų pildymo: nenurodomas tinkamas specialistas, netinkamai įvardijamos medicininės priežastys ir panašiai, o tai riboja paslaugos gavimą. Todėl raginčiau siuntimus išrašantiems medikus įsitikinti, ar siuntimas užpildytas teisingai, kad vėliau pacientams nekiltų sunkumų užsakant pavėžėjimą“, – nurodė Karštosios linijos vadovė.

Pavėžėjimas skirtas gyventojams, kuriems nustatytas 55 proc. ar mažesnis dalyvumo lygis ir kurie turi teisę į priemokas už kompensuojamuosius vaistus dėl nepakankamų pajamų, taip pat tokią teisę turintiems neįgaliesiems, 75 metų ir vyresniems asmenims bei pacientams, kuriems pavėžėjimo paslauga reikalinga dėl medicininių priežasčių.

Užsakyti pavėžėjimo paslaugą žmonės gali trumpuoju telefono numeriu 1808. ■

## BENDRUOMENĖS POZICIJA



Vis dėlto žmonės, kuriems ši iniciatyva skirta, laukia konkrečių rezultatų. Lietuvos neįgaliųjų draugijos pirmininkas IGNAS MAČIUKAS (nuotr.) sako, kad pirmiausia būtina pradėti vykdyti bent jau planuojamus bandymus, nes dabartinė situacija kelia didelį nerimą.

Paslaugų prieinamumas turėjo būti užtikrintas dar nuo vasario, tačiau iki šiol žmonės realiai, jiems pasiekiamų paslaugų nesulaukė. Anot jo, kiekvienas laukimo mėnuo reiškia ne tik nepatogumus, bet ir skausmą ar sveikatos pablogėjimą.

Jis primena, kad anksčiau neįgaliųjų organizacijos, įgyvendindamos projektus, turėjo galimybę teikti daug įvairių ir labai reikalingų paslaugų, kurios buvo arčiau žmogaus ir labiau pritaikytos realiems poreikiams. Ypač opi išlieka dantų gydymo problema – žmonės su negalia dažnai susiduria su rimtais burnos sveikatos sutrikimais, kenčia skausmus ir kartais gali maitintis tik minkštu maistu. Pasak I.Mačiuko, tokios paslaugos nėra prabanga – tai būtina pagalba, užtikrinanti žmogaus orumą, sveikatą ir galimybę gyventi visavertį gyvenimą.

# Pamiršti miego įpročiai arba kodėl nubundame naktį

Per pastaruosius du dešimtmečius mokslinėje literatūroje vis dažniau keliama mintis, kad „normalus“ miegas yra toks, kai be prabudimų išmiegame aštuonias valandas. Tačiau tai gali būti labiau kultūrinė norma nei biologiškai pagrįstas faktas. Mat vos prieš 300 metų miego įpročiai buvo visiškai kitokie – miegota du kartus per naktį. „Idėja, kad visi turime miegoti aštuonias valandas, yra pernelyg supaprastinta. Biologija yra kur kas lankstesnė“, – sako Oksfordo universiteto profesorius Russellas Fosteris.

## Pirmasis ir antrasis miegas

Istorijos, chronobiologijos ir antropologijos tyrimai rodo, kad žmonių miego įpročiai per evoliuciją buvo gerokai įvairesni, o nakties padalijimas į dvi dalis galėjo būti įprasta praktika, kuri vyravo tūkstančius metų iki atsirandant gatvių apšvietimui. Vienas pirmųjų apie tai kalbėti pradėjo Virdžinijos technologijos universiteto profesorius, istorikas Rogeris Ekirchas. Dar 2005 metais knygoje „Dienai baigiantis: naktis senaisiais laikais“ jis analizavo šimtus archyvinių šaltinių – nuo viduramžių teismų protokolų iki asmeninių dienoraščių – ir nustatė, kad Europoje bei kituose regionuose dažnai buvo vartojamos sąvokos „pirmasis miegas“ ir „antrasis miegas“.

Duodamas interviu žurnalui BBC, R.Ekirchas sakė: „Mes praradome istorinę atmintį apie tai, kad vidurnakčio budrumas kadaise buvo laikomas normaliu reiškiniu,



Istorijos, chronobiologijos ir antropologijos tyrimai rodo, kad žmonių miego įpročiai per evoliuciją buvo gerokai įvairesni, o nakties padalijimas į dvi dalis galėjo būti įprasta praktika, kuri vyravo tūkstančius metų iki atsirandant gatvių apšvietimui.

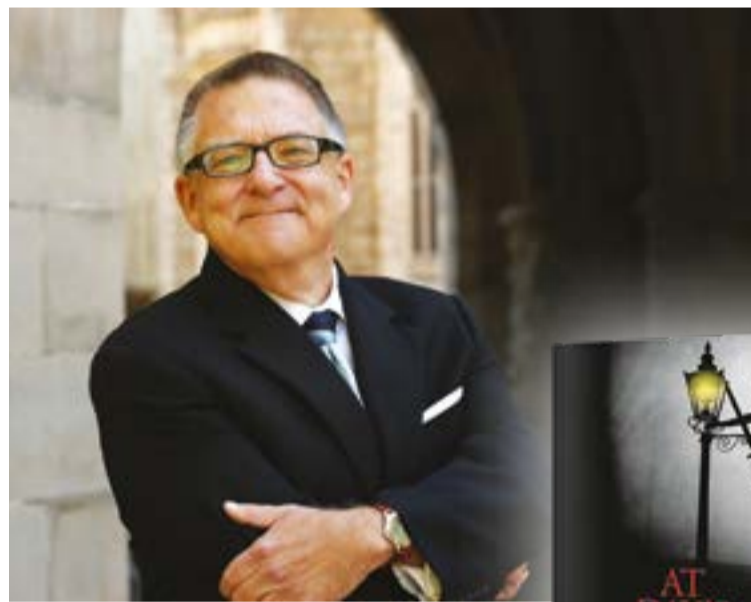
Jis pabrėžė, kad trumpi prabudimai naktį gali būti normali miego dalis, ypač jei žmogus po prabudimų vėl užmiega ir dieną jaučiasi gerai.

Antropologiniai tyrimai taip pat suteikia papildomų žinių. 2015 m. žurnale „Current Biology“ publikuotame darbe tyrėjai analizavo trijų medžiotojų-rinkėjų bendruomenių Tanzanijoje, Namibijoje ir Bolivijoje miego įpročius. Tyrimo bendraautoris Jeromas Siegelis, Kalifornijos universiteto Los Andžele psichiatrijos profesorius, interviu „The New York Times“ teigė: „Mes neradome įrodymų, kad šiose bendruomenėse miegas būtų aiškiai suskirstytas į du atskirus blokus. Dauguma žmonių miegojo vieną kartą, nors trumpų prabudimų pasitaikė.“ Pasak jo, tai rodo, kad kelių dalių miegas naktį galėjo būti paplitęs kai kuriose kultūrose ar klimato zonose, tačiau nėra universali taisyklė visiems žmonėms.

Kita vertus, pernai žurnale „Sleep Medicine“ paskelbtoje apžvalgoje mokslininkai analizavo dviejų fazių miego modelius istoriniame ir šiuolaikiniame kontekste. Straipsnio autoriai teigė, kad toks dviejų dalių miegas gali būti „evoliuciškai prasminga alternatyva“, ypač tam tikromis aplinkybėmis, pavyzdžiui, esant sezoniniams šviesos pokyčiams ar nestandartiniam darbo grafikams. Šios apžvalgos autoriai pabrėžė, kad „vidurnakčio budrumas nebūtinai reiškia patologiją – tai gali būti natūrali miego struktūra“.

Toks dviejų fazių natūralus miegojimas baigėsi su apšvietimo technologijų atsiradimu. Tą patvirtino ir profesorius R.Ekirchas, duodamas interviu „The Guardian“: „Dirbtinė šviesa pamažu išstūmė senąją nakties struktūrą. Kai naktis tapo trumpesnė socialine prasme, dingo ir natūrali jos vidurio pauzė.“ Pasak jo, gatvių apšvietimas, pramonės revoliucija ir elektrinis apšvietimas suvienodino miego grafiką ir pavertė jį vientisu bloku, atitinkančiu darbo dienos ritmą. ■

PARENGĖ LAURA ADOMAVIČIENĖ



**“Virdžinijos technologijos universiteto profesorius, istorikas Rogeris Ekirchas knygoje „Dienai baigiantis: naktis senaisiais laikais“ analizavo šimtus archyvinių šaltinių – nuo viduramžių teismų protokolų iki asmeninių dienoraščių – ir nustatė, kad Europoje bei kituose regionuose dažnai buvo vartojamos sąvokos „pirmasis miegas“ ir „antrasis miegas“.**

o ne problema.“ Interviu žurnalui „National Geographic“ jis pabrėžė, kad archyviniai įrašai rodo, jog „pirmasis“ ir „antrasis“ miegas buvo minimi taip natūraliai, tarsi tai būtų savaime suprantama kasdienybės dalis.

Istoriniai šaltiniai, kuriuos analizavo R.Ekirchas, apima ir literatūrą: 17-18 amžiaus tekstuose žmonės aprašydavo, kaip po kelių valandų miego atsibudavo, meldavosi, skaitydavo ar net aplankydavo kaimynus, o tuomet vėl

grįždavo miegoti iki aušros. Šis budrumo laikotarpis nebuvo suvokiamas kaip nemiga. Priešingai – tai buvo ramybės ir apmąstymų metas. Pavyzdžiui, vienas anksčiausių aiškių paminėjimų randamas 14 amžiaus pabaigos anglų literatūroje. Vienas Geoffrio Chaucerio personažų iš „Kenterberio pasakojimų“ – pagrindinis „Ginklanešio pasakas“ veikėjas – kalba apie įvykius, nutikusius „po pirmojo miego“. Ši formulė nebuvo aiškinama ar detalizuoja-

ma – ji buvo vartojama kaip skaitytajai savaime suprantama laiko nuoroda, nes toks nakties padalijimas buvo įprastas.

Dar ryškesnis pavyzdys aptinkamas 17 amžiaus Anglijos teismo dokumentuose. R.Ekirchas cituoja 1697 m. Londono baudžiamojo teismo protokolą, kuriame liudytojas aiškino, kad tam tikras įvykis nutiko „apie 12 valandą nakties, po jo pirmojo miego“. Dokumente ši frazė pateikiama kaip tikslus laiko apibūdinimas, be jokio papildomo paaiškinimo. Tai rodo, kad „pirmasis miegas“ buvo standartinis laiko orientyras, suprantamas teismui ir klausytojams.

Panašių pavyzdžių esama ir Prancūzijos teismo archyvuose, asmeniniuose Europos gyventojų dienoraščiuose, mediciniuose tekstuose. Pavyzdžiui, viename iš 17 amžiaus medicinių dokumentų minimos gydytojų rekomendacijos pacientams po „pirmojo miego“, susijusios su laiku maldoms ar vaistų vartojimu. Tai rodo, kad net medicinos praktikoje buvo atsižvelgiama į dvifazę nakties struktūrą.

R.Ekirchas interviu žurnalui BBC kalbėjo: „Kai pradėjau tyrimą, maniau, kad „pirmasis miegas“ bus metafora. Tačiau dokumentuose jis vartojamas taip paprastai ir taip dažnai, kad tampa aišku – tai buvo reali, kasdien patirtis.“

## Pokyčių įnešė dirbtinė šviesa

Istorinę hipotezę apie į kelias dalis suskirstytą miegą naktį papildė fiziologiniai tyrimai. 1992 m. žurnale „Journal of Sleep

Research“ publikuotame tyrime psichiatras Thomas Wehras iš JAV Nacionalinio psichikos sveikatos instituto aprašė eksperimentą, kuriame savanoriai keturias savaites kasdien 14 valandų praleisdavo tamsoje. Interviu žurnalui „National Geographic“ T.Wehras, tuometinis Nacionalinio psichikos sveikatos instituto mokslininkas, aiškino: „Po kelių savaičių dalyvių miegas spontaniškai suskilo į dvi dalis – tarp jų atsiradavo viena ar kelios valandos ramaus budrumo.“ Jo teigimu, šis modelis priminė istoriniuose šaltiniuose aprašytą segmentuotą miegą ir leido manyti, kad toks ritmas gali būti natūrali biologinė reakcija į ilgesnį tamsos periodą.

Chronobiologai pabrėžia, kad miegą reguliuoja cirkadinis ritmas ir paties organizmo poreikis miegoti. Oksfordo universiteto profesorius, neuromokslininkas ir Miego bei cirkadinės neurologijos instituto vadovas R.Fosteris interviu BBC teigė: „Idėja, kad visi turime miegoti aštuonias valandas, yra pernelyg supaprastinta. Biologija yra kur kas lankstesnė.“

## SVARBU

Šiuolaikinė klinikinė medicina į šiuos duomenis žiūri atsargiai. Miego specialistai sutinka, kad jei žmogus prabunda naktį, bet gali vėl užmigti ir dieną jaučiasi pailsėjęs, tai nebūtinai rodo miego sutrikimus. Visgi jei pabudimai pacientui kelia nerimą, tęsiasi ilgai ir kenkia darbingumui dienos metu, tai gali būti klinikinė problema. Pavyzdžiui, naujaisi mokslo darbai rodo, kad ne tik miego trukmė, bet ir jo kokybė bei įpročiai yra susiję su rimtomis sveikatos pasekmėmis. Recenzuotame 2025 m. straipsnyje žurnale „Sleep Medicine Clinics“

neurologijos ekspertai Ki-Hwanas Ji ir Chang-Ho Yunas, dirbantys Pietų Korėjos universitetų miego tyrimų centruose, pabrėžia, kad miego sutrikimai kenkia smegenų sveikatai bei kognityvinėms pacientų funkcijoms. Jų tyrime rašoma, kad „miegas yra esminis veiksnys smegenų sveikatai, jis leidžia smegenims „atsikratyti atliekų“ – miegant šalinamos susikaupusios kenksmingos medžiagos. Nuolat kankinantis prastas miegas gali sutrikdyti smegenų darbą, padidinti Alzheimerio ligos ar kitos neurodegeneracinės būklės riziką.“

# Kai moterys svajoja apie poilsį ligoninėje

„Išsikrausčiusi iš vyro namų pasigedo tik vieno – kad niekas neišneša šiukšlių. Visus kitus darbus ji ir taip jau daug metų darė viena“, – pasakoja „ištekęsusių vienišų mamų“ fenomeną tyrinėjanti Vilniaus universiteto Lyčių studijų centro mokslininkė dr. Rūta Latinytė. Kita tyrimo dalyvė prisipažino svajojusi patekti į ligoninę. Kelios dienos palatoje jai tapo pirmuoju poilsiu per metus.

RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

## Svajojo patekti į ligoninę

Kaip pasakoja dr. R. Latinytė, viena apklaustų respondenčių prisipažino svajojusi patekti į ligoninę, kad galėtų... pailsėti. Gyvenimo kuriozai nulėmė, kad ją išties teko skubiai operuoti dėl apendicito ir laikas palatoje moteriai virto išsvajotu atokvėpiu nuo kasdienybės. „Tokių kraštutinių pasakojimų apie poilsį ligoninėje esu girdėjusi ne vieną – tad galime pabandyti įsivaizduoti, kokia nelengva yra mamų kasdienybė“, – komentuoja mokslininkė.

Šiuo metu Lietuvoje yra beveik 100 tūkst. vieno suaugusiojo šeimų su vaikais, ir daugumą jų sudaro mamos. Tyrėja ir pati daugiau kaip dvylika metų viena augina du sūnus – dabar jau paauglius. Asmeninė patirtis paskatino mokslininkę gilintis, kaip panašius išgyvenimus patiria kitos moterys ir kaip vienišos mamos reprezentuojamos žiniasklaidoje, kokie vyraujantys stereotipai ir kaip jie veikia kasdienį gyvenimą.



Šiuo metu Lietuvoje yra beveik 100 tūkst. vieno suaugusiojo šeimų su vaikais, ir daugumą jų sudaro mamos.

kad „vieniša mama“ kartais vadinama ir ištekėjusi ar su partneriu gyvenanti moteris – tuomet, kai visi rūpesčiai gula ant jos vienos pečių, beveik taip pat, kaip ir tikrų vienišų mamų“, – pastebi dr. R. Latinytė.

## Indėlio niekas nevertina

Tokios moterys ant savo pečių neša tai, ką specialistai vadina „nematomo darbo“ našta.

„Ant moters pečių dažnai nugula didesnė rūpesčių dalis – nuvežti ir pasiimti vaikus, juos apmokyti, slaugyti, kai serga, pasirūpinti maistu. Tai ne tik fizinis, bet ir protinis darbas – nepamiršti, prisiminti, užrašyti pas gydytoją, svarbias datas, organizuoti šeimos šventes“, – vardija tyrėja.

Anot jos, šią našta nešantis šeimos narys nebeturi laiko nei karjerai, nei poilsiui, nuolat jaučiasi išsekęs – tiek fiziškai, tiek emociškai.

Kodėl ši našta dažniausiai tenka moterims? Priežastis, sako dr. R. Latinytė, ne viena. Iki pat Nepriklausomybės atkūrimo toks moters vaidmuo atrodė savaime suprantamas – ji rūpinasi namais ir vaikais, jis dirba ir išlaiko. Daugelis šeimų gyvena pagal autoritarinį modelį – slėpė jausmus, laikėsi griežtų taisyklių, o kai kurios tėmos buvo tiesiog tabu.

„Sunkiausia yra atitrūkti nuo šeimos modelių ir lyčių vaidmenų, kuriuos matėme vaikystėje, – teigia mokslininkė. – Net ir norėdami gyventi kitaip, negu gyvenome tėvai, jauni žmonės kritiniais momentais griebiasi išmoktų elgesio modelių, nes kitų tiesiog nepažįsta.“

Vis dėlto požiūris keičiasi. Vakarietiškoje visuomenėje, ypač socialiniuose tinkluose, šeima, kurioje vyras beveik nedalyvauja, jau sulaukia kritikos. „Matyt, joks save gerbiančias vyras nenorėtų, kad jo žmona aplinkiniai vadintų ištekėjusia vieniša mama“, – svarsto tyrėja.

## Tyla reiškia pabaigą

Ar moterys apie nuovargį ir vienišumą bando kalbėtis su partneriais? Tyrėjos kalbintos moterys bandė – deja, nesėkmingai. „Už santykį visuomet atsakingi abu, vieno pastangų neužtenka, – sako dr. R. Latinytė. – Kai nepavyksta rasti bendros kalbos, verta kreiptis į šeimos psichoterapiją.“

Visgi pas specialistą daugelis šeimų taip ir nenuveina – moteris tyliai nusivilia, nustoja bandyti ir pamažu ruošiasi skyryboms. Socialinėse medijose tai vadinama „išeinančios žmonos sindromu“.

„Kalbėdama su jau išsiskyrusiomis mamomis, iš daugelio jų išgirdau, kad dar iki skyrybų jos jau gyveno kaip vienišos mamos – neįsijautė emocinio artumo ar pagalbos. Viena respondentė sako, kad išsikrausčiusi iš vyro namų pasigedo tik vieno – „kad niekas neišneša šiukšlių“, o visus kitus darbus ir taip jau daug metų darė viena. Kitos stebėjosi, kad pačios vienos daug geriau susitvarko ir su finansais, nors bijojo, kad nepavyks“, – pasakoja tyrėja.

JAV ir ES tyrimai rodo, kad būtent moterys inicijuoja apie 60 proc. skyrybų. Toks sprendimas, anot dr. R. Latinytės, ateina ne per dieną: „Kritinė riba vadinčiau apatijos jausmą, kai nebelieka nei

noru, nei jėgų, nei tikėjimo, kad kas nors pasikeis. Ginčai, prašymai kartu eiti pas specialistą, pasidalintos knygos ar straipsniai – visa tai geras ženklas, kad žmogui dar rūpi. O kai ginčų nebelieka, tai gali atrodyti kaip taika, bet iš tiesų tai jau nebegrįžtamas procesas.“

Tiesa, ne visada viskas priklauso nuo noro ar pastangų. Sunkius psichologinį depresijos simptomus Lietuvoje patiria kas ketvirta mama ir kas dešimtas tėtis. „Kai kuriais atvejais galima įtarti, kad skyrybų priežastimi tapo būtent nepastebėta depresija – vietoj pagalbos šeimoje kilo konfliktai“, – sako dr. R. Latinytė.

## Jaunoji karta keičia taisykles

Tyrėja atkreipia dėmesį, kad jaunosios kartos vyrai ir tėčiai vis daugiau lygiavertiškai dalyvauja šeimos gyvenime, atvirai kalba apie tėvystės patirtis, nebijo kreiptis pagalbos į psichoterapeutus. Keičiasi ir vyriškumo samprata – „berniukai neverkia“ jau nebėra norma.

„Šiandien iš vyro kaip tik tikimasi ne vienam išlaikyti šeimą, nes prie to prisideda abu partneriai, bet būti emocinio saugumo, artumo ramsčiu. O kaip tą padaryti, jei visą gyvenimą nuo emocijų bėgi – ne tik partnerės, bet ir savo?“ – klausia mokslininkė.

JAV tyrimas atskleidė, kad tūkstantmečio kartos tėčiai daugiausiai praleidžia laiko su savo vaikais. Šiandien 30-35 metų tėčiai vaikams skiria vidutiniškai 80 minučių per parą, kai tuo tarpu „tyliosios“ kartos atstovai, gimę 1928-1945 metais, būdami tokio amžiaus su vaikais pabūdavo vos pusvalandį. Kitas 2023 metais JAV atliktas tyrimas parodė, kad šeimos, kuriose pareigų pasidalinimas tolygesnis, yra daug stabilesnės, o abiejų partnerių emocinė sveikata geresnė.

Tėčių įsitraukimas naudingas ne tik moterims. Mokslininkė pabrėžia, kad mamos nuovargis tiesiogiai atsiliepia ir vaiko gerovei. „Bet kuris tėtis – išsiskyręs ar ne – linkėdamas gero savo vaikui pirmiausia turėtų labai pasirūpinti, kad mama jaustųsi kuo geriau, kuo saugiau, o jau asmeninės nuoskaudas vertėtų padėti į šalį“, – tikina ji.

Emocinio raštingumo ugdymas, anot dr. R. Latinytės, yra kritiškai svarbus, kaip ir lyčių lygybės siekis – dėl nelygybės ar stereotipų nukenčia ne tik moterys, bet ir vyrai. „Gera žinia ta, kad nėra tokių vaikystės traumų ar išmoktų disfunkcinės šeimos modelių, kurių suaugęs žmogus savo sąmoningumu ir pastangų dėka negalėtų keisti. Todėl labai svarbu, kad apie tai kalbame, drašiname dalintis motinystės ir tėvystės patirtimis“, – teigia tyrėja. ■

## Vyks stebėsenos tyrimas

Visose Lietuvos savivaldybėse vyks jau trečiasis suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos tyrimas, kurį organizuoja Higienos institutas. Kovo 1 d. – gegužės 31 d. gyventojai įvairiose viešose vietose – įstaigose, prekybos centruose, renginiuose ar darbovietėse – gali būti pakviesti dalyvauti anoniminių apklausose, skelbia Higienos institutas.



Atliekant tyrimą bus siekiama išsamiai įvertinti, kaip gyvena ir jaučiasi Lietuvos gyventojai: analizuojama jų savijauta, gyvenimo kokybės ir laimingumo vertinimas, taip pat kasdieniai sveikatos įpročiai – mityba, fizinis aktyvumas, laikas prie ekranų, keliavimo būdai ar pastangos keisti gyvenimą. Tyrimas taip pat apims rizikingo elgesio paplitimą – tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimą bei saugaus elgesio įpročius, pavyzdžiui, saugos diržų segėjimą ar šalmų ir atšvaitų naudojimą.

„Suaugusiųjų gyvenimo tyrimas yra vienas svarbiausių visuomenės sveikatos stebėsenos įrankių, leidžiantis objektyviai įvertinti, kaip gyvena Lietuvos gyventojai, kokius sveikatai palankius ar rizikingus įpročius jie turi ir kaip šie įpročiai keičiasi laikui bėgant.“

Šio tyrimo duomenys suteikia galimybę ne tik matyti bendras tendencijas šalies mastu, bet ir įvertinti situaciją kiekvienoje savivaldybėje, todėl galime tiksliau planuoti prevencines priemones ir sveikatos stiprinimo veiklas ten, kur jų labiausiai reikia. Kviečiame gyventojus aktyviai dalyvauti apklausoje – kiekvieno žmogaus atsakymai prisideda prie sprendimų, kurie ateityje gali padėti kurti sveikesnę aplinką ir geresnę gyvenimo kokybę“, – sako Higienos instituto Tyrimų ir inovacijų plėtros skyriaus vadovė Gabija Bulotaitė.

Tyrimą organizuoja Higienos institutas, kuris parengė metodiką ir koordinuoja jo įgyvendinimą savivaldybėse. Gyventojų apklausas vykds savivaldybių visuomenės sveikatos biurais.

Šiame planuojama apklausti apie 25 tūkst. gyventojų.

Periodiškai vykdoma gyvenimo stebėsenos leidžia sistemingai kaupti duomenis apie Lietuvos gyventojų įpročius, stebėti jų pokyčius bei pagrįstai planuoti ir įgyvendinti prevencines priemones. Tyrimo rezultatai naudojami formuojant sveikatos politikos sprendimus nacionaliniu lygmeniu ir planuojant sveikatą stiprinančias veiklas savivaldybėse.

Vertinant suaugusiųjų mitybos įpročius, pastebima teigiama tendencija – didėja vaisių ir daržovių vartojimo dažnumas, tačiau kartu fiksuojamas mažesnis fizinio aktyvumo mažėjimas: 2022 m. energinga fizine veikla bent po 30 minučių penkis ir daugiau dienų per savaitę užsiėmė 12,2 proc. mažiau apklaustųjų nei anksčiau. ■



„Kalbėdama su jau išsiskyrusiomis mamomis, iš daugelio jų išgirdau, kad dar iki skyrybų jos jau gyveno kaip vienišos mamos – neįsijautė emocinio artumo ar pagalbos“, – sako Vilniaus universiteto Lyčių studijų centro mokslininkė dr. Rūta Latinytė.

Tyrimas atskleidė, kad nepaisant aplinkybių, dėl kurių moteris tapo vieniša mama, kasdienybės iššūkiai daugeliui labai panašūs: kaip suderinti darbą ir šeimą, su kuo palikti vaikus, kai reikia kur nors išeiti, finansiniai ir būsto rūpesčiai, emocinės sveikatos problemos.

„Šiame kontekste labiausiai nustebinio kalbos vartosenos atvejais,

# Sveika mityba: privilegija ar pasirinkimas?

Sveikai maitintis Lietuvoje gali ne kiekvienas – kilogramas riešutų kainuoja apie 10-20 eurų, avokadas atsieina apie du eurus, o viso grūdo duonos kepalas – iki trijų eurų. Net nedidelis sveikesnių produktų krepšelis gali kainuoti keliasdešimt eurų. Ekspertai pažymi, kad problema neapsiriboja vien kaina – tai, kiek žmonės gali sveikai maitintis, priklauso ir nuo produktų prieinamumo, socialinės nelygybės bei kasdienių pasirinkimų.

HONORATA ADAMOVIČ

## Kodėl brangu

Vienas esminių iššūkių Lietuvoje – ne tik ekologinių, bet ir paprastų, natūralių produktų trūkumas bei jų kaina. Sveikos mitybos pagrindas – daržovės, švieži grūdai, kokybiška mėsa ir žuvis – dažnai yra brangesni nei perdirbti ir pramoniniu būdu pagaminti produktai.



„Sveika mityba neprivalo būti tik brangaus supermaisto klausimas. Svarbiausia – produktų kokybė, kilmė ir nuoseklumas. Net paprastos daržovės iš mažų ūkių gali padaryti didelę įtaką sveikatai“, – tikina osteopatas ir ilgaamžiškumo instituto „Atkurt“ bendrąkūrėjas Giedrius Ubartas.

„Sveika mityba neprivalo būti tik brangaus supermaisto klausimas. Svarbiausia – produktų kokybė, kilmė ir nuoseklumas. Net paprastos daržovės iš mažų ūkių gali padaryti didelę įtaką



Sveikos mitybos „formulė“ – paprasta, bet dažnai pamirštama: 80 proc. šarminių produktų (daržovės, vaisiai, grūdai) ir 20 proc. rūgštinių (mėsa, žuvis, pieno produktai).

sveikatai“, – tikina osteopatas ir ilgaamžiškumo instituto „Atkurt“ bendrąkūrėjas Giedrius Ubartas.

Sveikos mitybos „formulė“ – paprasta, bet dažnai pamirštama: 80 proc. šarminių produktų (daržovės, vaisiai, grūdai) ir 20 proc. rūgštinių (mėsa, žuvis, pieno produktai). Anot eksperto, Lietuvoje dažnai pamirštama, kad sveikatai didžiausią žalą daro perteklinis cukrus ir druskos vartojimas, pesticidų likučiai maiste, greitas maistas bei įvairūs dažikliai ir konservantai.

## Socialinė nelygybė

Deja, sveika mityba dažnai tampa socialinės nelygybės klausimu – didesnes pajamas gaunantys žmonės gali lengviau įsigyti sveikatai palankesnius produktus, o mažiau uždirbantys gyventojai neretai priversti rinktis pigesnę, mažiau maitingą maistą.

„Socialinė nelygybė tiesiogiai veikia mitybos pasirinkimus. Kainos ir prieinamumo faktorius Lietuvoje lemia, kad sveika mityba dažnai tampa privilegija“, – pabrėžia Lietuvos Higienos institutas.

Pasirinkimo kriterijai taip pat skiriasi, priklausomai nuo gyvenamosios vietos ir darbo statuso. Tyrimo duomenimis, kaimo gyventojai dažniau atsižvelgia į kainą – 25,6 proc., miestų gyventojai – tik 16,7 proc. Skirtingo užimtumo grupėse sveikatai naudingą maistą dažniau renkasi verslininkai (23,3 proc.) ir tarnautojai (22,3 proc.), o į kainą labiausiai kreipiasi bedarbiai (30,0 proc.) ir namų šeimininkės (28,9 proc.).

## Rekomenduojama mityba

Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijose, paskelbtose 2025 m., akcentuojama, kad sveika mityba

nėra vien tik ekologiškų produktų pasirinkimas. Pagrindiniai principai – valgyti įvairų, dažniau augalinės kilmės maistą, įtraukiant visagrūdžius produktus, daržoves, vaisius ir uogas, bent keletą kartų per savaitę vartoti ankštinius augalus, nesūdytus riešutus ir sėklas, vartoti liesus pieno produktus, du tris kartus per savaitę valgyti žuvį, saikingai vartoti kiaušinius, riboti raudonos mėsos vartojimą ir vengti perdirbtų mėsos produktų, rinktis sveikatai palankius riebalus, riboti cukraus ir druskos kiekį maiste, valgyti reguliariai, saikingai, vartoti pakankamai skysčių ir atsisakyti alkoholinių gėrimų.

„Labai svarbu suprasti, kad sveika mityba prasideda nuo kasdien vartojamų produktų. Ekologiški produktai gali būti purškiami pesticidais, nors ir rečiau, o geriausia – visiškai natūralūs, vietoje užauginti produktai. Sveikiausia

mėsa – žvėriena, nes ji turi minimalų cheminį poveikį“, – aiškina G.Ubartas.

Ekspertai pabrėžia, kad pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas įprastiems, namuose gaminamiems produktams. Augalinės kilmės maisto produktai, kruopos, ankštiniai augalai, daržovės ir vaisiai gali būti prieinami įvairiose kainų kategorijose, todėl sveika mityba nebūtinai turi būti brangi.

Svarbu ne tik ką valgomė, bet ir kaip planuojame mitybą bei gaminame maistą namuose. Tai padeda kontroliuoti produkto sudėtį, ugdyti nuoseklius mitybos įpročius ir ilgainiui prisideda prie ilgaamžiškumo bei geresnės sveikatos.

Viena dažniausių žmonių daromų klaidų – persivalgytas ir monotoniškas maistas. Netinkama mityba silpnina organų funkcijas, mažina atsparumą ligoms ir gali pagreitinti senėjimo procesus.

## Stebuklingasis trio

Ekspertai pabrėžia, kad sveika mityba – ne prabanga, o pasirinkimas ir nuoseklus gyvenimo būdas, grindžiamas kasdieniais paprastais įpročiais, kurie formuoja ilgailekę sveikatą ir ilgaamžiškumą. Tačiau sveikatą lemia ne tik maistas – ji neatsiejama nuo fizinio aktyvumo. Ilgaamžiškiausi žmonės dažnai būdavo piemenys ar kitų profesijų atstovai, kasdien nueidavę po 20-30 km. Reguliari fizinė veikla padeda išlaikyti širdies, raumenų ir sąnarių sveikatą, gerina medžiagų apykaitą, stiprina imunitetą ir teigiamai veikia psichologinę savijautą.

„Judėjimas, nuolatinė fizinė veikla ir pusiausvyra mityboje – trys kertiniai ilgaamžiškumo principai, kuriuos pastebėjome institute. Jie padeda ne tik išlaikyti fizinę formą, bet ir apsaugoti organizmą nuo lėtinių ligų bei užtikrina energijos nuoseklumą kasdienėje veikloje“, – pabrėžia Giedrius Ubartas. Anot jo, reguliarius judėjimas gali būti paprastas ir nebrangus: vaikščiojimas į darbą ar parduotuvę, laipiojimas laiptais, laikas gryname ore, darbas sode ar kieme. Tokios kasdienės veiklos, kartu su subalansuota mityba ir tinkamu poilsiu, padeda kurti tvirtą sveikatos pagrindą.

Nepamainomas sveikos mitybos ir ilgaamžiškumo elementas yra vanduo. Karštas vanduo skystina kraują, o šaltas padeda palaikyti termoreguliaciją bei virškinimo sistemos funkcijas. Rekomenduojama per parą išgerti apie 1 litrą šalto ir 1 litrą karšto vandens. Pakankamas skysčių vartojimas padeda išlaikyti energijos lygį, gerina odos būklę ir reguliuoja medžiagų apykaitą. ■

pagalba  
sau

EMOCINĖS SVENKATOS LINA

Gauk vitaminų savo  
emocinei sveikatai,  
apsilankyk  
www.pagalbasau.lt



# Miškas gydo ir žiemą

Žiema irgi geras metas traukti į mišką – teigia sertifikuotas miško maudynių gidas ir projekto „Garsų giria“ kūrėjas Linas Staliūnas. „Pirmiausia miško terapiją rekomenduočiau kenčiantiems nuo perdegimo, didžiąją laiko dalį dirbantiems patalpose ir tiems, kurių pojūčiai sumenkę ir atbukę“, – sako pats sau darbo vietą miške susikūręs gidas.



Sniego girgždėjimas, pavieniai paukščių cyptelėjimai, medžių siūravimas – absoliučios tylos miške nebūna niekada.

KRISTINA KANIŠAUSKAITĖ-ŠALTMERĖ

## Absoliučios tylos nėra

Žiemą į mišką – verta. Taip tvirtina L. Staliūnas ir kviečia nepasiduoti nuomonei, kad šaltuoju sezonu girioje nėra ką veikti. Sniego girgždėjimas, pavieniai paukščių cyptelėjimai, medžių siūravimas – absoliučios tylos miške nebūna niekada. „Sniegas, vėjas ir sausas oras sukuria traškančią tylą, – sako gidas. – O ši žiema speigui ir sniego garsui ypač palanki.“

Žiemą paukščiai laikosi būreliais – taip šilčiau, lengviau išgyventi. To paties, anot Lino, reikia ir žmogui: „Protams taip pat reikia daugiau laiko gamtoje, kad galėtų nurimti ir atsipalaiduoti – tik tuomet pradėdame girdėti ir stebėti aplinką. Miškas yra lėtas organizmas. Tik nurimę ir sulėtėję galime atverti jam savo pojūčius: regą, klausą, uoslę, skonį, lytėjimą – visai kaip vaikystėje galime vėl lyžtelti sniego.“

## Nuo festivalių iki girių

Mišką Linas pamilo dar vaikystėje – tėvai veždavo grybauti, uogauti. Vėliau sekė aplinkosaugos studijos ir darbas pagal specialybę. Lemiamu postūmiu tapo bičiulės Milos Monk, vedančios miško maudynės, paskata – paragintas Linas išvyko mokytis į Miško terapijos institutą (*Forest Therapy Institute*), kur baigė kursus ir įgijo sertifikatą. Kartu su žmona jis Vilnių iškeitė į Raseinius – pasirinko lėtesnį gyvenimą arčiau gamtos.

Dabar L. Staliūnas veda miško maudynių užsiėmimus ir dirba su garsovaizdžiais, siekdamas sujungti šias dvi praktikas. „Turimi neblogą klausą, per ją pažįstu aplinką. Susidomėjęs miško gar-

sais nusprendžiau juos įrašinėti. Besiklausydamas įvairiausių garsovaizdžių – miško, pievos, upės – pagalvojau, kad man pačiam labai gera, kodėl gi nepasidalinus tuo su žmonėmis? Pradžią buvo važinėjant po miško festivalius: daviau per mikrofonus leisdavau klausyti miško garsų, taip ir prasidėjo kelionė.“

## Kam gi ausinės miške?

Klausimas natūralus: jei miške ir taip gera, kam dar technikos? Linas aiškina, kad be jos neišgirsi tūkstančių skruzdėlių šnaresio skruzdėlyne, medžio žievės traškesio. Hidrofonu galima pasiklausyti, kas vyksta vandenyje. „Technika padeda išgirsti, ko įprastai negirdi žmogaus ausis“, – sako gidas.

Tačiau svarbiau už įrangą, pasak pašnekovo, yra tai, kas vyksta su žmogumi: „Gamtoje įsijungia visi pojūčiai. Ta pati žemė vasarą sausa, žiemą šlapia, prikritusi lapų. Vasarą ragauname uogas, žiemą stebime ledą ant augalų. Kai perkeliame dėmesį į pojūčius, išeiname iš analitinio mąstymo, iš nuolatinio problemų sprendimo – leidžiame nervų sistemai atsikvėpti ir pailsėti.“

## TAI ĮDOMU

Japonijoje miško maudynės žinomos nuo 1982-ųjų. Būtent tada Žemės ūkio, miškininkystės ir žuvininkystės ministerijos direktorius Tomohide Akiyama sukūrė terminą „shinrin-yoku“ – miško maudynės. Praktika atsirado kaip atsakas į sparčiai augančią urbanizaciją ir technologijų sukeltą perdegimą. Nuo 2004 metų pradėtos sisteminės mokslinės studijos, tiriant miško aplinkos poveikį sveikatai – taip susiformavo nauja tarpdisciplininė mokslo šaka, vadinama miško medicina.

Ir oras miške kitoks – naudingas plaučiams, primena Linas. Spyglių žaluma, retai pasirodanti žiemos saulė veikia terapiškai, atpalaiduojančiai. „Ko negalime pasakyti apie miesto vaizdus – jie ramybės pojūčio nesukuria.“

## Kai pojūčiai grįžta

Miško maudynės per kvėpavimo pratimus padeda įsilieti į natūralų gamtos ritmą, prisiminti smalsumą ir norą pažinti aplinką. Geriausiai tai sekasi vaikams – jiems nereikia specialių nurodymų, kaip klampoti per pusnis ar kurti sniego angelus.

Labiausiai miško terapija, pasak L. Staliūno, veikia tuos, kurie jautrūs garsams: vėjo gūsiams, paukščių giesmėms, medžių ošimui. O kaip suprasti, kad ji jau daro poveikį? „Gamtoje, įsiklausę į ją, tampame ramesni, tylesni, norime mažiau drumsti ramybę savo kalbomis“, – sako L. Staliūnas.

Projektas „Garsų giria“ siūlo patyrimines miško maudynės, garsovaizdžių fiksavimą ir meditaciją gamtoje – Jūkainių geomorfologiniame draustinyje ir kitose vietose. Sertifikuoto gido pagalba čia galima ne tik atitrūkti nuo kasdienio triukšmo, bet ir

iš naujo išmokti girdėti – aplinką ir save.

## Miškas skirtas ne vien vasarai

L. Staliūnas sako, kad išgirsti tylą miške galime visais laikais. Reikia pripažinti, ji daugelio mūsų gyvenimuose gana retas svečias. O kaipgi ją apibūdinti? Tyla nėra vakuumas: greičiau tai garsas, raminantis ir apjungiantis visus kitus garsus, esančius mūsų aplinkoje.

Tyloje telpa ir žiemos pusnys, ir šaltis, ir vėjo gūsi, ir žiemojantys paukščiai... Per šiuos garsus mes galime pajusti ramybę. Mėgstantys pabūti žiemą miške sutiks, jog sniegas geras izoliatorius: jis sugeria garsą, todėl aplink atrodo ramiau ir tyliau. „Mėgstu kartoti, jog žiemą miške nėra blogo oro, tereikia tinkamos aprangos. O tada ir šalčio pojūtis malonus, galimos ir maudynės ant švaraus sniego patalo. Jos padeda pažadinti savyje vidinį vaiką, išeiti iš nesibaigiančio mąstymo, atverti kūną ir mintis aplinkai, kai kam pavyksta parsinešti ir naujų įžvalgų ir atsakymų. Smagu turėti pamėgtą vietelę gamtoje ir grįžti į ją skirtingais metų laikais“, – tikina gidas.

Apsigyvenę mieste, anot pašnekovo, tapome labiau uždarytų patalpų gyventojai. Sezonai keičiasi, o panirę į nuotolinį darbą, žiūrėk, ne nosies į lauką neiškišame. Nepaisant technologinės spartos ir pažangos, mūsų kūnas vis dar mena, kaip medžiojo, rinko gamtos gėrybes. Todėl ramus pabuvimas gamtoje bet kokia forma mūsų kūną ir psichiką atkuria ir sustiprina: jam tai įprasta būseną. ■



„Mėgstu kartoti, jog žiemą miške nėra blogo oro, tereikia tinkamos aprangos. O tada ir šalčio pojūtis malonus, galimos ir maudynės ant švaraus sniego patalo. Jos padeda pažadinti savyje vidinį vaiką, išeiti iš nesibaigiančio mąstymo, atverti kūną ir mintis aplinkai“, – teigia sertifikuotas miško maudynių gidas ir projekto „Garsų giria“ kūrėjas Linas Staliūnas.

# Metų vaistinis augalas

Lietuvoje metų pradžioje tradiciškai skelbiamuose Metų vaistinio augalo rinkimuose šiemet triumfavo rausvažiedė ežiuolė (*Echinacea purpurea* (L.) Moench), kuriai suteiktas „Vaistinis augalas – imuniteto pagalbininkas“ titulus. Rinkimuose, kurių rezultatus lėmė viešas visuomenės balsavimas ir specialistų komisija, už šį astrinių (*Asteraceae*) šeimos augalą balsavo 44 proc. rinkėjų.



Kiekvienais metais organizuojamų rinkimų tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į vaistinių augalų pažinimo svarbą ir jų racionalų, moksliniais tyrimais pagrįstą praktinį naudojimą medicinoje, farmacijoje, kosmetologijoje, maisto pramonėje, veterinarijoje bei žemės ūkyje. Taip pat siekiama supažindinti su augalinių vaistinių preparatų gydymosiomis savybėmis, kontraindikacijomis, galimu šalutiniu ir nepageidaujamu poveikiu bei sąveika su kitais vaistais.

Šių metų rinkimai taip pat skirti paminėti vaistininko, mokslininko, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Botanikos sodo direktoriaus ir Vaistinių augalų skyriaus įkūrėjo, profesionalaus farmakognosto dr. Kazimiero Grybausko 140-ąsias gimimo metines.

Kaip pastebi viena pagrindinių rinkimų organizatorių, VDU Botanikos sodo Mokslo skyriaus Vaistinių ir prieskoninių augalų mokslo sektoriaus vedėja bei Lietuvos farmacijos sąjungos prezidentė prof. Ona Ragažinskienė, kartais spaudoje pasitaiko netikslumų, kai ežiuolė sutapatinama su rudbekija, nors tai – visai skirtingų genčių augalai: „Rausvažiedė ežiuolė buvo priskirta rudbekijos genčiai ir ilgus metus vadinta purpurine rudbekija (*Rudbeckia purpurea* L.). 1959 m. dėl taksonominių netikslumų rudbekijos ir ežiuolės gentys atskirtos. Rausvažiedės ežiuolės lietuviškas vardas patikslintas 1998 m. „Botanikos vardų žodyne“ (ši rūšis anksčiau buvo vadinama purpurine ežiuole).“

Ežiuolės pasižymi biologiškai veiklių medžiagų gausa: nuo alkilamidų, polisacharidų, kavos rūgšties darinių (cikoro rūgštis) iki flavonoidų, polifenolių, eterinių aliejų, mikro- ir makroelementų. Šio augalo vaistiniai preparatai yra moksliniais tyrimais pagrįsta ir rekomenduojama priemonė imunitetui budrumui skatinti, tačiau preparatus rekomenduojama vartoti ne ilgiau kaip du mėnesius.

Atkreiptinas dėmesys, kad ežiuolių preparatai turi kontraindikacijų: jų negalima vartoti nėštumo metu, sergant tuberkulioze, leukoze, daugine skleroze, AIDS, taip pat alergiškiems *Asteraceae* šeimos augalams. ■



“Kasdienis rašymas, nors po vieną eilutę, ar rašinių koregavimas yra jau gyvenimo būdas. Turiu įprotį užrašyti kilusią mintį ant šalia gulinčio lapelio. Kenčiu, kai diena praeina tuščiai, kai kas nors sutrukdo prisėsti prie rašomojo stalo. Kūryba – monologas arba ramus dialogas su savimi, kartais ginčas, konfliktas su pasauliu.



# J.Noak: dažniausiai bėgam nuo savęs

ATKELTA IŠ 1P.

**- Išvykote į Vokietiją. Kodėl pasirinkote tokią kryptį?**

- Žodis „pasirinkti“ nelabai man tinka. Dažnai savęs klausiu, kodėl Vokietija tapo didžiausia mano gyvenimo avantiūra, lyg gyvenimas išties niekada nebūna vientisas. Ar ir vėl atsitiktinumas, tapęs mano gyvenime veik dėsningumu, ar bausmė? Įvairių aplinkybių grandinė ėmė kausyti po 1991 metų sausio 13-osios įvykių. Tačiau kartais pagalvoju, gal žmogui būdinga bėgti. Nors dažniausiai bėgam nuo savęs... Ir nors šimtmečiai skyrė mano laiką ir tą, kuriame gyveno mano protėviai, noras suprasti, išsiaiškinti painius jų likimus, kryžkeles, šalikeles ir nenutrūkstamą

judėjimą buvo stipresnis už sveiką protą. Tad užsibuvau Vokietijoje.

**- Sutikti žmonės padėjo jaustis namuose ar ilgesys Lietuvai niekur nedingo?**

- Migracija labiau remiasi laisvės principu. Svarbiausia - išlikti savimi, kad kažkieno diktuojamos tiesos neužgožtų tavo individualumo. Patekusi į nepažįstamą erdvę, pradžioje pasimečiau, mėgindama įminti naujo gyvenimo paslaptis. Kažkas yra pasakęs: tikroji žmogaus tėvynė - ne žemė, o oras. Aš pridurčiau - ir žmonės. Sutikti žmonės išties labai padėjo. Būdama tarp vadinamų meilės bei ekonominių emigrantų, labiau pajaučiau Lietuvos dvasią, kuri ilgėsiu pleveno kiekvieno susitikimo metu. Pamažu laikas iškristalizavo, ką galėčiau gražaus nuveikti

čia. Įsijungusi į bendruomenės gyvenimą, stengiausi nutiesti tiltą tarp dviejų kultūrų.

**- Palikusi odontologiją, daugiau dėmesio skyrėte kūrybai?**

- Kūryba iš esmės yra nenutrūkstanti minčių istorija, tęstinis gyvenimo projektas. Kasdienis rašymas, nors po vieną eilutę, ar rašinių koregavimas yra jau gyvenimo būdas. Turiu įprotį užrašyti kilusią mintį ant šalia gulinčio lapelio. Kenčiu, kai diena praeina tuščiai, kai kas nors sutrukdo prisėsti prie rašomojo stalo. Kūryba - monologas arba ramus dialogas su savimi, kartais ginčas, konfliktas su pasauliu. Kažkurio interviu metu prasi-tariau, kad užrašytas žodis - it ką tik gimusio kūdikio klyktelejimas, tariant pasauliui: „Aš esu!“, įprasmina žmogaus būtį. Dėl to vis dar rašau.

**- Apie ką šiandien rašote?**

- Draugai patarinėja nesikapsyti praeityje, sako, kad jaunimui nebeįdomu. Tačiau šis dabartinis pasaulinis chaosas ir vėl sugrąžina du karus išgyvenusius protėvius. Ir tarsi girdžiu kažkieno įtaigius žodžius: „...išlikai ne tam, kad gyventum - tam laiko neduota... Tau lemta liudyti.“ Tiesą sakant, niekada nerašiau tarytum iš nieko. Neįmanoma atkurti gyvenimo, kurio nebuvo. Užmarštis - tik tariama. Giliai užsislėpę praeities vaizdai kartais išnyra ir ima skausmingai veržti. Tik baisiausia, kad kartais mano pačios mintys viena kitai ima prieštarauti, konfliktuoti, ir tai, kas anksčiau buvo aktualu ir tikra, ir atrodė, kitaip ir būti negali, staiga kinta, verčia susimąstyti, kas išties šiame sudėtingame laikotarpyje yra aktualu.

**- Patirtis medicinoje, emigracija - ar tai atsispindi kūryboje?**

- Visa tai atsispindi mano darbuose. Klodai išgyvenimų nusėdę pasamonėje. Gal dėl to mano kūrinuose tragizmas ryškesnis negu džiugios gaidos. Rašantysis daugiau ar mažiau įteisina vidinį pasaulį, savitą pasaulio viziją. Nors kartais norisi dėti tašką, atitolti nuo tekstų, kupinų džiaugsmo ir liūdesio. Tačiau jie lyg magnetas vėl pritraukia. Kūryba - gyvenimas, o gyvenimas - amžinas konfliktas su savimi, su pasauliu. Teigiama, kad rašytojas rašo dažniausiai apie save.

**- Kokie artimiausi jūsų planai?**

- Kartais atrodo, kad dabarties laikas man jau nebeprisiklauso. Tai nereiškia, jog noriu atsisakyti praeitimi virtusių akimirų. Nesugebėčiau. Pasak indų filosofijos, nepasitenkinimas gyvenimu lydi tuos, kurie per daug susiplanuoja į ateitį, tad stengiuosi nebekelti sau kartelės į viršų - galiu neperšokti. Tačiau suvokimas, jog jaunystės poelgiams ne tą prasmę suteikdavau, skatina dar imtis plunksnos, paklūstant kažkieno išsakytai minčiai: „Rašyk, kol save pažinsi.“ ■

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@depresijosiveikimas.lt

padėk  
kalbėtis