Publicum sanitas

SVEIKOS VISUOMENĖS BALSAS

Nr. 51 (1658) 2025 gruodžio 18–29 d. | www.lsveikata.lt

Profesorė D.Žaliaduonytė stresą įveikia teniso aikštelėje

LSMU Kauno ligoninės generalinė direktorė, ilgametė gydytoja kardiologė prof. dr. Diana Žaliaduonytė sako esanti nepataisoma optimistė. Nors administracinis darbas, vadovaujant vienai didžiausių Lietuvos ligoninių, atima daug jėgų, profesorė randa laiko ir sau – prieš pusantrų metų pradėjusi žaisti lauko tenisą, ji sako radusi veiksmingą būdą įveikti kasdienį stresą.

- Profesore, ilgus metus dirbote kardiologijos srityje. Kokias tendencijas pastebite – ar lietuviai rūpinasi širdies sveikata?

- Žinote, esu nepataisoma optimistė - visuomet stengiuosi matyti teigiamą pusę. Man atrodo, kad žmonės vis labiau rūpinasi savo sveikata, ir tam yra kelios svarbios priežastys. Medikai - tiek kardiologai, tiek šeimos gydytojai - nuolat kalba apie prevenciją švietėjiškose akcijose, spaudoje, viešojoje erdvėje. Visi žinome liūdną tiesą - mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų Lietuvoje tebėra didžiausias.

Šiandien žmonės turi neribotą prieigą prie informacijos. Jie patys tikrinasi simptomus, ieško gydymo būdų, analizuoja, drąsiau klausia gydytojų. Matau, kaip formuojasi sveikas susirūpinimas - noras kuo ilgiau išsaugoti sveikatą.

Tiesa, širdies ligos dažniausiai kamuoja vyresnius žmones - jie sudaro didžiąją dalį mano pacientų. Tačiau džiugina tai, kad jaunesni žmonės, nors retai susiduria su rimtomis širdies problemomis, vis aktyviau domisi prevencija, supranta rizikos veiksnius ir siekia jų išvengti.

- Kardiologijos praktikoje turbūt teko matyti visko. Ar yra kokia nors istorija, kuri ypač įstrigo atmintyje?

- Iš tiesų kardiologija - plati sritis, bet aš daugiausia metų atidaviau darbui su širdies nepakankamumu sergančiais pacientais - ten mano kompetencijos stipriausios. Šių pacientų ypatybė ta, kad su lėtine liga jie gyvena daugelį metų. Visą tą laiką sekdamas jų būklę, neišvengiamai suartėji, susiformuoja ypatingas ryšys. Todėl sunkiausios situacijos, be abejo, yra tų pacientų netektys. Kiekvieną jų skaudžiai išgyveni. Tai turbūt neišvengiama profesinio kelio dalis.

> **Diena prabėga akimirksniu, todėl būtina mokytis atsirūšiuoti, kas iš tiesų svarbu, o kas gali palaukti. Susidėliojęs prioritetus – dėl savęs, šeimos, artimųjų, – nepaskęsti laiko sūkuryje.**

Bet prisimenu ir šviesių istorijų. Kartą, dirbdama Kauno klinikose, priėmiau pacientą iš kitos ligoninės. Kolegos buvo nusiteikę pesimistiškai - atrodė, kad padėti nebepavyks. Tačiau mums pavyko stabilizuoti širdies nepakankamumą, diagnozavome aortos stenozę, chirurgai sėkmingai atliko operaciją. Tas žmogus, jau būdamas solidaus amžiaus, gyveno dar trylika metų. Tokios istorijos suteikia jėgų ir motyvacijos.

Kai studijavau universitete, mūsų kartos niekas nemokė, kaip susidoroti su pacientų netektimis, kaip tai išgyventi. Dabar situacija keičiasi - ugdome bendrąsias jaunų specialistų kompetencijas, mokomės emocinio atsparumo. Kita vertus, abejoju, ar su netektimis apskritai įmanoma susitaikyti. Kiekviena paciento mirtis medicinos personalui palieka sunkų pėdsaką. Tai, matyt, neišvengiama mūsų profesijos dalis.

- Vadovauti Kauno ligoninei - ne ką menkesnis iššūkis: nešate didelę atsakomybę, patiriate daug streso. Kaip pati rūpinatės savo širdimi?

- Administracinis darbas, žinoma, turi savo specifiką. Tempas milžiniškas, informacijos srautai didžiuliai. Nėra kitos formulės - tik kruopščiai planuoti darbo dieną. Norėčiau sakyti, kad lais-

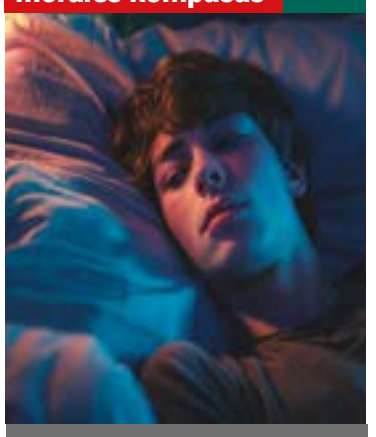
NUKELTA Į 8P.

Didžiųjų metų švenčių skausmas neaplenkia 3p.

Mados klyksmas – lašinė į namus 5p.

Kai vaikų eksperimentai virsta priklausomybe 6p.

Šlapi sapnai – fiziologija, ne moralės kompasas 7p.



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

lsveikata.lt

Vaikų regos negalia: šeimos dažnai lieka be pagalbos

Vaikui diagnozavus rimtą regos negalią, gydytojai ne visuomet gali padėti. „Gaila, bet yra būklių, prie kurių ir vaikui, ir šeimai lieka tik prisitaikyti“, – apgailestauja vaikų oftalmologė Guoda Laurinavičiūtė. Visgi problema, anot gydytojos, ne tik medicininė – Lietuvoje šeimoms trūksta informavimo apie esamas pagalbos galimybes, psichologinio palaikymo.

RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

Pasauliniai duomenys rodo, kad rimtus regėjimo sutrikimus turi apie 19 milijonų vaikų, iš jų 17 milijonų yra silpnaregiai, 1,4 milijono – akli. Sumuojant ir lengvesnius regėjimo sutrikimus, skaičius išauga iki 58 milijonų.

Kai akiniai nebepadeda

Nors dažnai manoma, kad silpnaregystė - tiesiog stipresnė trumparegystės forma, iš tiesų tai visai kas kita. Tai yra būklė, kai jokia korekcija - nei akiniai, nei lęšiai - nebegali grąžinti ryškaus vaizdo. „Silpnaregystė diagnozuojama tada, kai žmogus su geriausia įmanoma korekcija mato ne daugiau kaip 0,3, trisdešimt procentų, to, ką turėtų matyti, arba jo regėjimo laukas siauresnis nei 20 laipsnių. Tai jau regos negalia, ženkliai apribojanti kasdienį gyvenimą“, - pasakoja vaikų oftalmologė G.Laurinavičiūtė.

Kiek Lietuvoje vaikų su tokia negalia - tiksliai nežinoma. Pasak medikės, šalis aiškaus registro neturi. Pasauliniai duomenys rodo, kad rimtus regėjimo sutrikimus turi apie 19 milijonų vaikų, iš jų 17 milijonų yra silpnaregiai, 1,4 milijono - akli. Sumuojant ir lengvesnius regėjimo sutrikimus, skaičius išauga iki 58 milijonų.

Kaip pasakoja G.Laurinavičiūtė, rimtos regos negalios priežastys dažniausiai įgimtos: regos nervo atrofija, katarakta, glaukoma, įvairios tinklainės ligos. Daugumą šių būklių lemia genetika arba atsitiktinės mutacijos. „Sunku pasakyti, ar daugėja įgimtų sutrikimų - tiesiog gerėjant diagnostikai, jų aptinkama daugiau. Statistika gali klaidinti“, - pastebi gydytoja.

Ji atkreipia dėmesį, kad ne visos genetinės ligos pasireiškia nuo gimimo - kai kurios išryškėja tik vėlesniame vaikystės tarpsnyje ar net paauglystėje.

Dalis įgimtų būklių - gydomos: katarakta operuojama, glaukoma gydoma vaistais ar chirurgiškai. „Regos nervo atrofija - vienas sunkiausių atvejų, reiškiantis, kad vaikutis niekada gerai nematys, efektyvaus gydymo nėra. Tokiais atvejais lieka tik kreiptis į institucijas, kurios padeda silpnaregiams prisitaikyti prie gyvenimo“, - sako G.Laurinavičiūtė.

Prisiminė tikras istorijas

Anot medikės, tėvams žinia apie vaiko regos negalią beveik visada kelia stiprų emocinį sukrėtimą - ypač kai diagnozė nustatoma kūdikiui. „Šeimos dažnai ne iki galo sutinka su tuo, kad negalime padėti. Ieško visų įmanomų gydymo variantų, stengiasi ką nors pakeisti. Mūsų tauta - labai atkaklūs ir atsidavę žmonės, tad visomis išgalėmis ieško pagalbos“, - pastebi gydytoja.

Pačių vaikų patirtis priklauso nuo to, ar negalia įgimta, ar įgyta. Jei vaikas gimė silpnaregis ar aklas, jis dažniausiai nesunkiai prisitaiko: pamažu auga su savo regėjimo galimybėmis, lanko specializuotas mokyklas, randa bendruomenę. „Jie jaučiasi gana gerai - ir toje savo bendruomenėje, ir visuomenėje. Tokiais atvejais, sakyčiau, sunkiau būna tėvams nei patiems vaikams“, - tikina G.Laurinavičiūtė.

Visai kitaip klostosi situacija, kai vaikas regos netenka staiga. Gydytoja prisimena ypač sunkų atvejį - paauglį, kuris tapo praktiškai aklas po sprogimo: „Tai buvo jaunas, gražus, sportiškas vyrukas - ir staiga nebemato pasaulio. Jam buvo ypač sunku susitaikyti su tuo. Tėvai šiuo atveju netgi laikėsi tvirčiau - matydami jo kančią, stengėsi padėti.“

Gydytoja pasakoja ir apie sėkmingesnius atvejus - pavyzdžiui, kūdikį su katarakta abiejose akyse. „Mamytė pati buvo medikė, pastebėjo, kad akytės lyg papilkėjo, ir kreipėsi. Abi akys buvo išoperuotos, dabar vaikutis nešioja stiprius akinukus ir viskas klostosi visai neblogai“, - džiaugiasi oftalmologė. Tiesa, medikė atkreipia dėmesį, kad tokiems vaikams ateityje gali atsirasti nevalingi akių judesiai - nistagmas, taip pat kyla antrinių komplikacijų rizika.

> **„Regos nervo atrofija – vienas sunkiausių atvejų, reiškiantis, kad vaikutis niekada gerai nematys, efektyvaus gydymo nėra. Tokiais atvejais lieka tik kreiptis į institucijas, kurios padeda silpnaregiams prisitaikyti prie gyvenimo“, – sako vaikų oftalmologė Guoda Laurinavičiūtė.**

Pagalba pasiekia ne visada

Lietuvoje veikia institucijos, padedančios silpnaregiams integruotis į visuomenę: specializuotos mokyklos, reabilitacijos centrai, nevyriausybinės organizacijos. Vilniaus silpnaregių mokykloje, G.Laurinavičiūtės vertinimu, pagalbos sistema sutvarkyta puikiai. Problema ta, kad šeimos apie šias galimybes dažnai nežino arba nedrįsta kreiptis.

„Trūksta informavimo apie pagalbos galimybes. Tiesa, kai kurios šeimos tiesiog nedrįsta žengti to žingsnio - kreiptis pagalbos“, - sako gydytoja.

„Silpnaregystė ar net aklumas nereiškia, jog vaikas negalės turėti visaverčio gyvenimo, užsiimti prasminga ir mėgstama veikla, - tikina ji. - Tikrai yra daug išeičių. Svarbu nenuleisti rankų, negalvoti, kad kaip nors reikia išgydyti, ir kreiptis į specialistus, kurie padeda prisitaikyti.“

Dar viena spraga - psichologinė pagalba. Pasak oftalmologės, ją pasiūlyti tokiose situacijose nėra įprasta, nors poreikis akivaizdus: „Ypač svarbi psichologinė pagalba tada, kai kalbame apie kūdikius - tos situacijos itin jautrios tėvams. Tai viena iš sričių, kurias Lietuvoje galėtume patobulinti.“

Svarbu tikrintis anksti

Nors sunkios įgimtos regos negalios išvengti dažniausiai neįmanoma, yra būklių, kurias galima sėkmingai gydyti - su sąlyga, kad jos nustatomos laiku. Viena tokių - vadinamoji tinginė akis, arba ambliopija. Tai būklė, kai viena akis mato prasčiau ne dėl struktūrinių pažeidimų, o todėl, kad smegenys „nepramoko“ ja matyti.

„Tinginės akies gydymas galimas, bet jį reikia taikyti iki šešerių septynerių metų. Jei iki to laikotarpio tėvai neapsilanko pas specialistą - gali būti per vėlu“, - įspėja oftalmologė.

Ji pastebi, kad dalis tėvų klaidingai mano, jog mažų - iki trejų, ketverių, penkerių metų - vaikų regėjimo patikrinti neįmanoma, nes vaikas dar nekalba ir negali įvardyti raidžių ar paveikslėlių. „Tai tikrai netiesa. Šiuolaikiniais aparatais galima patikrinti net kūdikius. Dabartinės rekomendacijos teigia, kad iki trejų metų bent kartą reikėtų apsilankyti pas akių gydytoją“, - akcentuoja G.Laurinavičiūtė.

Pasak jos, būtent dėl šio klaidingo įsitikinimo pasitaiko pražiūrėtų atvejų - ypač jei ir šeimos gydytojas nepadrąsina kreiptis. „Ateina prieš mokyklą, o gydymo galimybės jau prarastos. Tėvai nusiminę - kaip čia nepastebėjome, o dabar jau ir jokių metodų taikyti nebegalime“, - pasakoja gydytoja.

Trumparegystės epidemija

G.Laurinavičiūtė primena, kad trumparegystė nėra regos negalia - ją galima koreguoti akiniais ar lęšiais. Tačiau jos mastai Lietuvoje kelia rimtą susirūpinimą.

2022 metais oficialiai trumparegystės diagnozė nustatyta daugiau nei 45 tūkstančiams vaikų - penkiolika tūkstančių daugiau nei 2019-aisiais. Pasaulyje ši tendencija jau vadinama epidemija: prognozuojama, kad per artimiausius dvidešimt penkerius metus trumparegių skaičius dvigubės ar net trigubės.

Priežastys, anot oftalmologės, aiškios: nuolatinis ekranų naudojimas, per mažai laiko lauke šviesiu paros metu, daug žiūrėjimo iš arti uždarose patalpose. „Moksliniai tyrimai įrodė, kad kelių valandų pabuvimas lauke šviesiu paros metu gali ženkliai sumažinti trumparegystės išsivystymo riziką. O ekranai - ypač maži ir žiūrimi iš arti - prisideda prie trumparegystės progresavimo“, - aiškina G.Laurinavičiūtė.

Problemiška ir tai, kad dalis tėvų vengia vaikams dėti akinius - įsitikinę, kad jie gali kenkti. Vaikų oftalmologė įspėja, kad nekoreguota trumparegystė gali stipriai progresuoti ir pasiekti tokį laipsnį, kai matymo iki šimto procentų pakoreguoti jau neįmanoma.

„Esu turėjusi ne vieną atvejį, kai dėl tėvų bereikalingo užsispyrimo ir klaidingos nuomonės trumparegystė pasiekė labai dideles dioptrijas. Atsirado ir galvos skausmai, ir žvairumas. Labai gaila, kai taip nutinka“, - sako gydytoja ir ragina tėvus nebijoti akinių - laiku pradėta korekcija padeda išvengti rimtų pasekmių.■

Didžiųjų metų švenčių skausmas neaplenkia

Didžiųjų metų švenčių laikotarpiu, kai eglutės mirga šviesomis, o senamiesčio gatvėse šurmuliuoja šventiškai nusiteikę miestiečiai, galime pastebėti, kokia iš tikrųjų yra mūsų vidinė savijauta, sako gydytojas psichiatras Martynas Marcinkevičius. Tuo metu atsiskleidžia ne tik džiaugsmas, bet ir vienišumas, išsekimas, liūdesys – emocijos, kurias žmogus dažnai slepia visus metus. Tai patvirtino ir kalbinti pašnekovai – jų veidai ir pasakojimai atskleidė tikrą šventinio laikotarpio nuotaiką.

Nors miestas puošiasi šviesomis, eglutėmis ir dekoracijomis, ne visų žmonių nuotaiką paliečia šventinė magija.

„Daugelis per šventes pagaliau pajunta, ką visus metus ignoravo – savo išsekimą, perdegimą, vienišumą. Tai signalas: reikia permąstyti gyvenimo ritmą, planuoti poilsį, įtraukti daugiau malonių veiklų ir, jei reikia, kreiptis pagalbos. Tik taip kitais metais šventės gali tapti tikru džiaugsmo laiku“, – reziumuoja Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro direktorius Martynas Marcinkevičius.

HONORATA ADAMOVIČ

Pasidalino skausmu

Pirmoji mūsų pakalbinta moteris - Marytė. Prispaudusi rankas prie pirkinių maišelio, ji akimirksniu prasitarė: „Nenoriu aš tų švenčių... Tai pirmos šventės be mano mamos. Neįsivaizduoju, kaip jas švęsti be jos.“

Kitą mūsų sutiktą moterį, Ritą iš Kauno, šventinis laikotarpis privertė giliai atsidusti: „Kiekvienais metais šventės man yra katorga. Laukiu, kada pagaliau viskas baigsis - dovanos, stalai, o pinigų nėra. Vaikai nori visko, o aš neturiu galimybių visko jiems suteikti.“

Dar viena pašnekovė - jauna mergina Toma iš Vilniaus senamiesčio: „Visi aplinkui juokiasi, fotografuojasi prie eglutės, o man - kaip akmuo ant širdies. Nežinau kodėl, bet nemėgstu Kalėdų. Man visada labai sunku. Norėčiau užsidaryti, užmigti ir pabusti jau po švenčių.“

Studentė Ieva prisipažino, kad šventinis laikotarpis jai sukelia stresą ir nerimą: „Šventės man reiškia dar daugiau darbų, dar daugiau lūkesčių, kurių nesugebu įvykdyti. Šurmulys, dovanų pirkimas - viskas atrodo gražu, bet viduje - chaosas.“

Liūdesys – ne išimtis

Tad nors miestas puošiasi šviesomis, eglutėmis ir dekoracijomis, ne visų žmonių nuotaiką paliečia šventinė magija.

Martynas Marcinkevičius, gydytojas psichiatras, sveikatos vadybos magistras, Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro direktorius ir Psichikos sveikatos vadybos asociacijos direktorius, sako, kad tik atrodo, jog per didžiąsias šventes visi žmonės laimingi ir nekantriai laukia Kalėdų. Jo žodžiai leidžia suprasti, kodėl net šventiniu laikotarpiu galima sutikti nerimaujančių ar liūdinčių - tai ne reta išimtis, o dažna patirtis, kurios nereikėtų ignoruoti.

„Patikėkite, labai daug žmonių per šventes jaučiasi vieniši, be nuotaikos, nieko nenori. Šventės tradiciškai suvokiamos kaip šeimos laikas, kai artimieji ir draugai susirenka kartu. Todėl žmogus, kuris yra vienišas, šį jausmą patiria daug stipriau nei darbo dienomis ar savaitgaliais, kai rutina tą emociją šiek tiek uždengia. Tačiau vienišumas - tik dalis priežasčių“, - komentuoja specialistas.

Perdega ir išsenka

Žmonės, kurie serga depresija, dažnai net nediagnozuota, arba patiria vidutinio sunkumo depresijos simptomus, paprastai nesikreipia pagalbos. Kiti galbūt depresijos neturi, tačiau patiria perdegimo sindromą.

„Daugelis taip įsisuka į darbinę rutiną, į vadinamąjį „pelytės ratą“, kad bėga, bėga ir nebesusimąsto, kaip jaučiasi iš tikrųjų“, - sako M. Marcinkevičius.

Gyvenant tokiame „voverės rate“, žmogus dažnai nepastebi, kad yra išsekęs, praradęs motyvaciją ir gyvenimo džiaugsmą. Būtent šventės priverčia sustoti ir paklausti savęs: „Kokia mano gyvenimo vertė? Ar darau tai, ko noriu? Ar nesu taip perdegęs, kad nebejaučiu noro nei būti su šeima, nei kur nors išeiti?“

„Šventės suteikia galimybę susimąstyti. Tai tarsi šviesa į mūsų kasdienybės šešėlius - ką mes darome: ar gyvename pagal savo poreikius, ar tiesiog sukame ratus, nežinodami, kad esame pervargę“, - komentuoja M.Marcinkevičius.

Vienišumas per šventes

Jeigu sunkumų priežastis yra vienišumas, specialistas šventinį laikotarpį pataria planuoti iš anksto. Bendruomenės renginiai arba susitikimai su kitais vienišais žmonėmis gali padėti sumažinti izoliacijos jausmą.

Jauniems žmonėms svarbu suprasti, kad realūs draugai - ne tik „Facebook“ kontaktai. Tiesioginiai susitikimai ir socialinės veiklos padeda užmegzti tikrus ryšius.

„Svarbu nelaukti švenčių, kai vienišumą pajunti visa jėga. Draugystes reikia kurti visus metus, o ne tik tuomet, kai šventės primena, kad esi vienas. Tai leidžia išvengti stiprių emocinių svyravimų šventiniu laikotarpiu“, - pataria M.Marcinkevičius.

Nerealūs lūkesčiai

Anot gydytojo psichiatro, socialiniai tinklai, reklamos ir visuomenės lūkesčiai sukuria „tobulos šventės“ įvaizdį: visi laimingi, besišypsantys, apsupti idealios šeimos. Jei tikrovė neatitinka šio įvaizdžio, žmogus pradeda jaustis nevisavertis.

Šventės kelia ir finansinį spaudimą - dovanos, maistas, renginiai kainuoja. Žmonės, patiriantys finansinių sunkumų, gali jausti gėdą, nerimą ar kaltę. Netektis arba sudėtingi šeimos santykiai dar labiau paaštrina emocinę įtampą.

„Socialinis spaudimas „būti laimingam“ šventėse gali sustiprinti izoliacijos jausmą. Žmogus, kuris taip nesijaučia, pradeda kaltinti save, o tai dar labiau gilina prislėgtą nuotaiką“, - aiškina M.Marcinkevičius.

Kaip sau padėti?

Jei jaučiatės pervargęs ar pastebite ryškius depresijos simptomus, sumažinkite gyvenimo tempą, atsisukite į poilsį, skirkite laiko sau, įtraukite malonias veiklas, sportą, ramybę, pataria gydytojas psichiatras.

Jeigu situacija ypač sunki, būtina pasikalbėti su specialistu - psichologu ar psichiatru. Tai padeda įvertinti, ar simptomai nėra depresijos požymis ir ar reikia profesionalios pagalbos.

„Daugelis per šventes pagaliau pajunta, ką visus metus ignoravo - savo išsekimą, perdegimą, vienišumą. Tai signalas: reikia permąstyti gyvenimo ritmą, planuoti poilsį, įtraukti daugiau malonių veiklų ir, jei reikia, kreiptis pagalbos. Tik taip kitais metais šventės gali tapti tikru džiaugsmo laiku“, - reziumuoja M.Marcinkevičius.

Geriausia, ką galite padaryti šventiniu laikotarpiu, - leisti sau pabūti vienumoje ir pailsėti. Trumpos šventinės pertraukos nėra sprendimas ilgalaikėms problemoms, tačiau tai gali būti pirmas žingsnis permąstyti gyvenimo ritmą, kad kitais metais šventės taptų džiaugsmo, o ne skausmo periodu. ■

Kaip nesinervinti spūstyse

Pasiruošimo didžiosioms metų šventėms laikotarpiu automobilių spūstys šalies didmiesčiuose tampa neatsiejama kasdienybės dalimi - ir kartu papildomu streso šaltiniu. Naujas gyventojų tyrimas atskleidė realybę: beveik pusė vairuotojų prie vairo patiria didelę įtampą, ir transporto spūstys jiems tampa rimtu kantrybės išbandymu. Visgi psichologai ragina į šią situaciją pažvelgti kitaip ir spūstyse sugaištas valandas paversti sau prasmingu laiku.

Remiantis „Lietuvos draudimo“ užsakymu atliktu tyrimu, 44 proc. vairuojančiųjų šalyje prisipažįsta prie vairo patiriantys stresą, o nuolatinėje streso būsenoje vairuodami automobilį būna 8 proc. respondentų. Daug dažniau stresą dėl vairavimo patiria moterys nei vyrai, rodo tyrimo rezultatai.

„Gruodžio mėnesio spūstys ir intensyvus eismas miestų vairuotojams yra nemenkas iššūkis kantrybei ir atidumui. Padidėjęs stresas daro neigiamą įtaką vairuotojų dėmesingumui ir didina tikimybę suklysti“, - sako Giedrius Petrikas, „Lietuvos draudimo“ transporto žalų skyriaus vadovas.

Tuo metu Psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ medicinos psichologė Ignė Umbrasaitė siūlo į nenatūraliai lėtą eismo tempą ar stovėjimą spūstyse pažvelgti kaip į galimybę stabtelti: apsidairyti, stebėti aplinką, miesto landšaftą, kitus eismo dalyvius, leisti mintims klajoti. Taip galima pailsinti protą po ilgos darbo dienos ir įtempto mąstymo, o dienos pradžioje - lengviau susitelkti laukiantiems darbams ir užduotims.

„Rytinis važiavimas į darbą ar stovėjimas spūstyse suteikia galimybę apmąstyti laukiančią dieną ir numatomus darbus, o vakare, grįžtant namo, tai gali būti veiksmingas būdas pamažu atsitraukti nuo darbų juos paliekant kitai darbo dienai. Toks pereinamasis laikas yra itin svarbus, nes sukuria aiškią ribą tarp darbo valandų ir poilsio meto“, - I.Umbrasaitė.

„Lietuvos draudimo“ užsakymu atliktame tyrime vairuotojai prisipažino, kad emocinę įtampą ir neigiamas emocijas prie vairo dažniausiai jiems sukelia kitų eismo dalyvių elgesys.

Didžiausia apklaustųjų dalis sako, kad juos labiausiai erzina, kai kiti vairuotojai kelyje elgiasi agresyviai (63 proc.), nesivadovauja kelių eismo taisyklėmis (57 proc.) ar nesilaiko saugaus atstumo ir važiuoja už jų, taip tarsi versdami skubėti (46 proc.).

Vis dėlto psichologė I.Umbrasaitė pataria nepriimti tokios elgsenos asmeniškai. Jei stresas kyla dėl tam tikro kitų eismo dalyvių elgesio, gali būti naudinga pabandyti suprasti, kodėl jie taip pasielgė. ■

Infrastruktūros pritaikymas – dėl varnelės ar dėl žmonių?

Nors žmonių su negalia teises ginantieji siekia, kad aplinka įgalintų, o ne įkalintų, universalaus dizaino principas mūsų šalyje dar tik diegiamas. Pasak asmens su negalia teisių atstovės Linos Gulbinės, nors šio pricipo apraiškų šalyje apstu, dar teks metus kitus palaukti, kad jis funkcionuotų tinkamai. Norintieji atitikti standartus, imasi iniciatyvos įvertinti turimą infrastruktūrą. Geruoju pavyzdžiu dalijasi Druskininkų ligoninė.

GRETA VANAGIENĖ

Druskininkų ligoninės administracija, siekdama, kad ligoninės paslaugos būtų patogiai prieinamos visiems rajono gyventojams, ėmėsi iniciatyvos jų prieinamumą įvertinti tiems, kam jų labiausiai reikia. Į svečius jie pakvietė žmonių su negalia atstovus pasidalinti patirtimis ir padėti įvertinti, kaip ligoninės paslaugos bei gydymo įstaigos erdvės atitinka jų kasdienius poreikius.

Nauda – 40 procentų šalies gyventojų

Lietuvos žmonių su negalia sąjunga (LŽNS) informuoja, jog vadovaujantis universalaus dizaino principais įrengti pastatai ar sukurti produktai suteikia vienodą galimybę tuo pačiu daiktu naudotis kiekvienam, neišskiriant žmonių pagal jų galimybes. Skaičiuojama, kad pasaulyje apie 15 proc. gyventojų turi tam tikrą negalią. Lietuvoje asmenų su negalia yra apie 8 proc. šalies populiacijos. Vis dėlto, statistiškai įvertinus laikinus sveikatos sutrikimus patyrusių asmenų skaičių bei situacinius atvejus (pavyzdžiui, šeimas su mažamečiais vaikais, senjorus ir kt.), Lietuvoje universalaus dizaino principais pritaikyta aplinka ir paslaugomis galėtų pasinaudoti net 1,1 mln. arba 38 proc. šalies gyventojų.

LŽNS ekspertams atlikus esamos situacijos analizę buvo išgrynintos esminės spragos: nėra vientiso universalaus dizaino suvokimo, pastebimos spragos teisinėje bazėje, vyksta nesistemingas duomenų rinkimas, trūksta kompetentingų srities ekspertų, vyrauja nevienalytis universalaus dizaino įgyvendinimo ir priežiūros lygis Lietuvos regionuose, pastebimas nevienodas valstybinių institucijų atsakomybių pasiskirstymas bei vyrauja neigiamos visuomenės nuostatos.

Tiesa, nors pastebėta, kad iniciatyvų ir priemonių universaliam dizainui įgyvendinti Lietuvoje apstu, vis dėlto, atlikus analizę ir susisteminus turimus duomenis paaiškėjo, jog yra apie 50 skirtingų priemonių iš 22 skirtingų institucijų, skirtų universaliam dizainui įgyvendinti Lietuvoje. Deja, šios priemonės dažnai atsiranda iš pavienių ir trumpalaikių iniciatyvų, kurios neužtikrina sistemingo bei tęstinio universalaus dizaino principų veikimo. Didelis informacijos ir atsakomybių išsibarstymas per daugybę skirtingų institucijų tik apsunkina universalaus dizaino įgyvendinimo bei priežiūros procesus, todėl tikimasi, kad centralizuota sistema leistų efektyviau užtikrinti universalaus dizaino veikimą šalyje.

Siekia patogumo ir saugos

Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros Prieinamumo užtikrinimo ir konsultacijų skyriaus vedėja Lina Gulbinė aiškina, kad universalus dizainas yra žymiai platesnė sąvoka nei aplinkos pritaikymas asmenims su negalia.

„Universalus dizainas yra aplinkos ir gaminių kūrimas, siekiant, kad jais galėtų naudotis visi žmonės kuo platesniu mastu, be specialaus pritaikymo. Taigi, produktai, pastatai ir aplinka projektuojami taip, kad visi asmenys, įskaitant turinčiuosius ribotus funkcinius gebėjimus, galėtų juos naudoti patogiai ir saugiai“, - detalizuoja L.Gulbinė.

Universalus dizainas, anot jos, taip pat apima tinkamą informaciją, lankstumą, paprastą ir intuityvų naudojimą bei kitus principus, kurie padeda užtikrinti lygybę ir prieinamumą visiems. Lietuvoje taip pat yra iniciatyvų, siekiančių įgyvendinti šį principą, kad aplinka galėtų įgalinti, o ne įkalinti žmones.

„Šiuo metu Asmens su negalia teisių apsaugos agentūrai įgyvendinant Neįgaliesiems tinkamos aplinkos visose gyvenimo srityse plėtros programą, vykdant aktyvią tarpinstitucinę komunikaciją, pastebime vis didesnį siekį aplinką kurti vadovaujantis universalaus dizaino principais, tačiau suprantame, kad akivaizdžių rezultatų dar teks palaukti kelerius metus“, - konstatavo L.Gulbinė.

Be to, įgyvendinant Aplinkos plėtros programą, sukurtoje Statinių prieinamumo stebėsenos ir kontrolės informacinėje sistemoje www.stasis.lt įstaigos ir organizacijos gali registruoti valdomus ar naudojamus statinius. Užpildžiusius klausimyną, kuris parengtas atsižvelgiant į universalaus dizaino aspektus, įstaigos ir organizacijos turi galimybę pačios įvertinti, kiek jų valdomi ar naudojami statiniai atitinka universalaus dizaino reikalavimus.

Geroji Druskininkų ligoninės praktika

Atsakingą požiūrį į žmones su negalia rodo Druskininkų ligoninė. Gydymo įstaigos administracija, siekdama, kad ligoninės paslaugos būtų patogiai prieinamos visiems rajono gyventojams, ėmėsi iniciatyvos jų prieinamumą įvertinti tiems, kam jų labiausiai reikia.

Į svečius jie pakvietė žmonių su negalia atstovus pasidalinti patirtimis ir padėti įvertinti, kaip ligoninės paslaugos bei gydymo įstaigos erdvės atitinka jų kasdienius poreikius. Į susitikimą atvyko Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Druskininkų filialo pirmininkė Lilija Sereikienė, tarybos narė Irena Goberienė ir Emilija, atstovaujanti Lietuvos specialiosios kūrybos draugijos „Guboja“ Druskininkų skyrių.

Kaip pasakoja ligoninės direktorė Evelina Raulušaitienė, vizito metu buvo aptartos tokios sritys kaip orientaciniai ženklai, informaciniai stendai, personalo pasirengimas bendrauti su žmonėmis, turinčiais negalią, techninės priemonės ir infrastruktūros pritaikymas.

„Regos negalią turinčių svečių komentarai padėjo mūsų komandai geriau suprasti, kurie sprendimai yra veiksmingi, o kur dar galime augti. Ypač šildė Emilijos, turinčios judėjimo negalią, atvirai išsakyti įspūdžiai. Ji tikino, kad vizitas ligoninėje paliko labai gerą emociją“, - apie vykusį susitikimą dalinosi E.Raulušaitienė.

Atsiliepimą apie gydymo įstaigą palikusi Emilija tvirtino, jog patekti į gydymo įstaigą ir kabinetus buvo paprasta, be jokių kliūčių. Anot jos, viskas patogiai pritaikyta, todėl jautėsi savarankiška ir saugi.

Ligoninės administracija patikino, kad visos gautos pastabos bus atsakingai įvertintos, o rekomendacijos - įtrauktos į tolesnius infrastruktūros ir paslaugų tobulinimo planus. Tokie susitikimai, anot jų, padeda geriau suprasti realius neįgaliųjų poreikius ir kurti atviresnę, įtraukią ir kiekvienam pacientui palankią sveikatos priežiūros aplinką.

„Druskininkų ligoninė išlieka atvira, atsakinga ir dėmesinga kiekvienam“, - patvirtina direktorė. ■

> **„Universalus dizainas yra aplinkos ir gaminių kūrimas, siekiant, kad jais galėtų naudotis visi žmonės kuo platesniu mastu, be specialaus pritaikymo. Taigi, produktai, pastatai ir aplinka projektuojami taip, kad visi asmenys, įskaitant turinčiuosius ribotus funkcinius gebėjimus, galėtų juos naudoti patogiai ir saugiai“, – aiškina Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros Prieinamumo užtikrinimo ir konsultacijų skyriaus vedėja Lina Gulbinė.**

TARP KITKO

Siekianti ištirti universalaus dizaino principų taikymo praktiką Lietuvos viešajame sektoriuje, Žmonių su negalia teisių stebėsenos komisijos pristatytose universalaus dizaino principų reglamentavimo ir praktikos tyrimo išvadose bei rekomendacijose vyko anketinė apklausa. Kvietimai dalyvauti tyrime buvo išsiųsti 89 institucijoms, apimant platų viešojo sektoriaus spektrą – nuo ministerijų iki savivaldybių administracijų. Tyrimo metu buvo siekiama apklausti tris pagrindines institucijų grupes: nacionalinio lygmens institucijas (ministerijas, departamentus, agentūras ir valstybės įmones), didmiesčių savivaldybes bei regionų savivaldybes. Iš viso tyrime dalyvavo ir apklausos anketas užpildė 65 institucijos, kas sudaro 76,5 proc. bendro grįžtamumo rodiklio. Analizuojant respondentų aktyvumą pagal institucijų grupes, pastebimas itin aukštas didmiesčių savivaldybių įsitraukimas – visos 6 didmiesčių (per 50 tūkst. gyventojų) (100 proc.) savivaldybės pateikė užpildytas anketas. Taip pat aktyviai dalyvavo nacionalinio lygmens institucijos – iš 24 pakviestų institucijų atsiliepė 21 (87,5 proc. grįžtamumas). Regionų savivaldybių (iki 20 tūkst. gyventojų) grįžtamumo rodiklis buvo žemesnis – iš 54 pakviestų savivaldybių tyrime dalyvavo 38 (70,4 proc. grįžtamumas). Toks aukštas bendras institucijų dalyvavimo lygis ir ypač aktyvus didmiesčių bei nacionalinių institucijų įsitraukimas leidžia daryti prielaidą apie didelį susidomėjimą universalaus dizaino tema bei jos aktualumą viešajame sektoriuje.

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Projektas „Nepasiduodantys negaliai“

Projektą iš dalies finansuoja Medijų rėmimo fondas, 9 tūkst. eurų

Šilutės Banga Vakarų ekspresas SIDABRĖ TELŠIŲ ŽINIOS ROKIŠKIS Santaka Elektrėnų žinios

Mados klyksmas – lašinė į namus

Pastaruoju metu grožio klinikos, SPA centrai ir net privatūs skelbimai vilioja išmėginti intravenines „vitaminų bombas“. Reklamos žada energijos pliūpsnį, stipresnį imunitetą ir jausmą „lyg atgimus“, tačiau apie pavojus – nė žodžio. O pavojai gali būti rimti, mat kai kurie siūlo atvykti tiesiai į namus ir suleisti lašinę be jokios medicininės kontrolės.

HONORATA ADAMOVIČ

Valstybinio mokslo tyrimų instituto Inovatyvios medicinos centro specialistai sako, kad intraveninė terapija reikalinga tik tada, kai medžiagų neįmanoma saugiai ar pakankamai greitai suteikti pro burną, arba kai pacientas yra gyvybei pavojingos būklės.

Gražūs pažadai

Paskambinę į kelias grožio klinikas išgirdome vieną ir tą pačią žinutę: „Jokių šalutinių poveikių, taigi tik vitaminai.“ Reklama pateikiama taip, lyg procedūra būtų tokia pat paprasta kaip manikiūras ar masažas.

Nė viena įstaiga neužsiminė apie galimas alergines reakcijas, infekcijos riziką, širdies ritmo sutrikimus ar tai, jog intraveninė infuzija nėra kosmetinė procedūra. Visiškai nutylima, kad tai - medicininė intervencija, kurios metu į organizmą suleidžiamos farmakologinės medžiagos.

Dažniausiai kartojama frazė: „Poveikį pajusite iš karto.“ Tačiau apie rizikas kalbama mažiausiai - kartais net sąmoningai nutylima.

Paslaugos namuose

Tyrimą pratęsėme naršydami skelbimų portalus. Skelbimuose skelbiu.lt ir paslaugos.lt - dešimtys pasiūlymų: „Atvyksiu į namus - palašinsiu.“ Tai - tiesioginis kvietimas mediciniškai nelegalioms paslaugoms.

Dalis paslaugų teikėjų prisistato kaip „slaugytojai“ ar „medikai“, tačiau neretai tai - žmonės be licencijos, o kartais net be medicininio išsilavinimo. Jų siūlomas populiariausias produktas - lašinė nuo pagirių. Pasiteiravus apie vitaminų infuzijas, atsakymai priminė nejaukią improvizaciją: „Jokio skirtumo, ką lašinti. Duosit - įleisime.“

Dar labiau nustebino tai, kad kai kurie siūlomi lašinti preparatai vaistinėse parduodami tik su receptu. Bet net tai - ne kliūtis. „Galiu išrašyti receptą ir atvykti su viskuo, tik reikės primokėti“, - siūlė vienas paslaugos teikėjas.

Eksperimentas platformoje

Kad įvertintume, ar žmonės iš tiesų pasirengę leisti intraveninius vitaminus bet kam, paslaugos.lt platformoje patalpinome skelbimą, kuriame nurodėme ieškantys žmogaus, galinčio suleisti „vitaminų bombas“.

Per artimiausias valandas sulaukėme net kelių pasiūlymų. Nė vienas paslaugos teikėjas nepasiteiravo apie sveikatą, kraujo tyrimus, lėtines ligas, alergijas ar net pačius vitaminus. Vienintelis klausimas buvo: „Kada atvykti?“

Kadangi eksperimento metu surinkta informacija atvėrė nerimą keliančią ir potencialiai pavojingą situaciją, kreipėmės į medicinos specialistus, kad jie profesionaliai įvertintų rizikas ir paaiškintų, su kuo iš tiesų susiduria žmonės, pasirinkę tokias infuzijas.

Medicininė perspektyva

Valstybinio mokslo tyrimų instituto Inovatyvios medicinos centro specialistai sako, kad intraveninė terapija reikalinga tik tada, kai medžiagų neįmanoma saugiai ar pakankamai greitai suteikti pro burną, arba kai pacientas yra gyvybei pavojingos būklės.

Dažniausi mediciniškai pagrįsti atvejai: dehidratacija - kai geriamosios terapijos nepakanka (vėmimas, viduriavimas, karščiavimas, skysčių netekimas po operacijų); sunki infekcija - kai būtina intraveninė antibiotikų terapija; elektrolitų disbalansas - kai reikia tikslios ir kontroliuojamos korekcijos; vitaminų trūkumas, kai negalima gydyti per burną (B_1, B_{12}, sunki geležies stoka); vaistų skyrimas, kai kitas kelias neįmanomas; rijimo sutrikimai - pacientams, kurie negali nuryti.

> **„Nėra mokslinių įrodymų, kad sveikiems žmonėms tokios procedūros suteiktų realios naudos – jos nedidina energijos, nespartina medžiagų apykaitos ir „nevalo“ organizmo. Dažnai reklamuojama nauda, tokia kaip „momentinis energijos atstatymas“ ar „peršalimo gydymas po procedūros“, iš esmės yra komerciniai pažadai, o ne medicininiai faktai“, – sako FTMC Nanotechnologijų skyriaus doktorantė Greta Kasputė.**

Visi šie atvejai nustatomi gydytojo, o terapija atliekama tik prižiūrint kvalifikuotam medicinos personalui.

Įspėja nepasitikėti

FTMC Nanotechnologijų skyriaus doktorantė Greta Kasputė intravenines „vitaminų bombas“ vertina skeptiškai. „Nėra mokslinių įrodymų, kad sveikiems žmonėms tokios procedūros suteiktų realios naudos - jos nedidina energijos, nespartina medžiagų apykaitos ir „nevalo“ organizmo. Dažnai reklamuojama nauda, tokia kaip „momentinis energijos atstatymas“ ar „peršalimo gydymas po procedūros“, iš esmės yra komerciniai pažadai, o ne medicininiai faktai. Rizika komplikacijų atveju gali būti didesnė nei galimas naudos efektas. Rekomenduočiau natūralesnius ir saugesnius būdus palaikyti vitaminų balansą: subalansuotą mitybą, praturtintą daržovėmis, vaisiais ir kitais maistingais produktais, reguliarią fizinę veiklą bei sveiką gyvenimo būdą“, - pataria specialistė ir pabrėžia, kad intraveninis vitaminų sulašinimas gali būti kenksmingas: sveiki žmonės, gaudami vitaminų injekcijas, „permaitina“ organizmą.

Anot specialistės, paslaugos su šūkiu „užsuksiu į namus ir palašinsiu“, siūlomos per socialinius tinklus ar skelbimų portalus, turėtų būti vertinamos kaip neteisėta ir sveikatai pavojinga veikla. Tokiose situacijose visiškai ignoruojami pacientų saugumo standartai, o komplikacijų atveju gali būti sunku tinkamai suteikti pagalbą.

Ji ragina didinti žmonių sąmoningumą ir užtikrinti, kad paslaugos pasiektų pacientus tik saugioje, kokybiškoje aplinkoje, prižiūrint kvalifikuotiems specialistams.

„Jei kyla klausimų sveikatos srityje, tam yra licencijuoti asmens sveikatos priežiūros specialistai, kurie gali patikimai patarti ir suteikti saugią, pagrįstą medicininę pagalbą“, - sako specialistė.

Mokslas naudos nepagrindė

IV vitaminų terapija dažnai reklamuojama kaip „geresnė nei tabletės“, „detoksikuojanti“ ar „atstatanti“, tačiau tai nėra pagrįsta mokslu, antrina Valstybinio mokslo tyrimų instituto Inovatyvios medicinos centro specialistai. Pagrindiniai tyrimai su IV „vitaminų bombomis“ dažniausiai atliekami sergantiems pacientams - kritinės būklės, su vėžiu ar sunkiu vitaminų trūkumu. Sisteminės apžvalgos (2017-2023 m.) neparodė, kad IV vitaminų kokteiliai būtų efektyvesni už įprastus vitaminų papildus.

Specialistų teigimu, realios medicininės indikacijos sudaro tik mažą procentą pasiūlos. Teisinga tvarka - pirmiausia išsamus organizmo vertinimas ir kraujo tyrimai, tada, jei reikia, vitaminas vartojamas per burną. Jei pakartotiniai tyrimai rodo nepakankamą efektą, tik tuomet svarstoma intraveninė procedūra. ■

VERTA ŽINOTI

Pažeidžiant odos barjerą dažniausios lokalinės komplikacijos – infekcija, venų uždegimas, audinių pažeidimas, kraujosruvos ar hematomos. Nekvalifikuotai atliekant procedūrą gali pasireikšti venos sienelės pažeidimas arba tirpalo infiltracija.

Alerginės reakcijos gali svyruoti nuo lengvų odos bėrimų iki gyvybei pavojingos anafilaksijos.

Intraveniniai skysčiai ir vitaminai gali sutrikdyti elektrolitų pusiausvyrą – per didelis natrio, kalio ar magnio kiekis kraujyje gali sukelti aritmijas, neurologinius simptomus ar kitus sutrikimus. Skysčių perkrova ypač pavojinga pacientams, sergantiems širdies ar inkstų ligomis, nes gali sukelti plaučių edemą ir kvėpavimo nepakankamumą.

Retesnės, bet pavojingos komplikacijos – oro embolija, nesilaikant infuzijos technikos reikalavimų, bei toksinis poveikis kai kuriems preparatams.

Kai vaikų eksperimentai virsta priklausomybe

„Mano mama net nepastebės. Ji neturi laiko, užimta nauju vyru. Mane seniai nurašė – sakė, kad būsiu kaip tėvas.“ Januolio lūpomis ištarti žodžiai atskleidžia skaudžią realybę: vaikai, palikti be priežiūros, eksperimentuoja su elektroninėmis cigaretėmis, narkotikais ir kitomis pavojingomis medžiagomis. Taip ieško pripažinimo ar tikrina ribas, tačiau pasekmės gali būti tragiškos.

HONORATA ADAMOVIČ

Didžiausią susirūpinimą kelia ankstyvas elektroninių cigarečių vartojimas: 51,3 proc. mokinių bent kartą bandė e. cigaretę, o 30 proc. – iki 13 metų.

Jaunimo vakaras

Vėlus vakaras. Prie sostinės eglės susirinko gausus jaunimo būrys. Atrodo, kad kas antras turi elektroninę cigaretę. Smalsu, kaip tokio amžiaus vaikai įgyja prieigą prie rūkymo priemonių, tad keletą jų pakalbinome.

„Rūkau nuo devynerių“, - šypsosi vienas berniukas, demonstruodamas elektroninę cigaretę. Kitas priduria, kad rūkyti jam leidžia tėvai ir dar patys nuperka cigarečių.

Kai paklausėme, ar nebijo grįžti namo vėlų vakarą, vienas jaunuolis tik nusišypsojo: „Mano mama net nepastebės. Ji neturi laiko, užimta nauju vyru. Mane seniai nurašė - sakė, kad būsiu kaip tėvas.“

„Būtina kantriai kalbėtis apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą, remiantis faktais. Jei paauglys patiria emocinių sunkumų, verta kuo anksčiau pasikonsultuoti su psichologu ar vaikų psichiatru – tai geriausias būdas saugiai pereiti paauglystę“, – pataria Vilniaus klinikinės ligoninės psichiatras Algirdas Dambrava.

Kita mergina pasidalino patirtimi: „Kaip tau pasisekė, manęs tai mama lauks ir vėl pradės moralus skaityti, verkti.“

Vakaro atmosfera prie eglės - dūmai, juokas, emocinis jauno žmogaus nepriteklius - atspindi skaudžią tikrovę: daug vaikų auga be priežiūros, ieško pripažinimo ir ribų, kurias gali išbandyti, o sisteminiai sprendimai dažnai vėluoja.

Šeimos aplinka

Mokytoja, pageidavusi likti anonime, „Lietuvos sveikatai“ pasakoja apie kasdienybę mokykloje: „Tai didelė problema. Viskas prasideda šeimoje. Mokykloje jau nuo antros klasės yra vaikų, kurie rūko. Kai per pertrauką užeini į tualetą, pro dūmus nieko nematyti. Aišku, mokykla su tuo kovoja, bet ką padarysi, kai tėvai sako: „Dėl tokio menkniekio turėjome atidėti reikalus ir važiuoti į mokyklą?“ Kai kurie tėvai patys perka elektronines cigaretes, kad vaikai nepirktų neaiškių medžiagų, o kiti sako - tai jau mokyklos problema.“

Problema, anot mokytojos, neapsiriboja rūkymu: „Būna ir narkotikų. Praėjusiais metais viena mergaitė vos nenukentėjo dėl apsinuodijimo. Yra tėvų, kurie tikrai reaguoja - vaikai jų bijo. Bet mokykla? Policija atvažiuoja, skaito paskaitas, mokytojai kalba apie pasekmes - o jie tik juokiasi.“

„Kol nebus pakeisti įstatymai, kol nebus rimtų pasekmių, viskas taip ir liks. Reikia tikrų, rimtų pasekmių - kad vaikai tikrai bijotų“, - tikina mokytoja.

Paauglystė – sudėtingas etapas

Paauglystė - sudėtingas etapas, kai biologiniai, emociniai ir socialiniai pokyčiai daro elgesį impulsyvų ar rizikingą, sako Vilniaus klinikinės ligoninės psichiatras Algirdas Dambrava.

„Svarbiausias veiksnys - smegenų branda. Prefrontalinė žievė, atsakinga už planavimą, savikontrolę ir rizikos vertinimą, bręsta vėliausiai, o limbinė sistema, susijusi su emocijomis ir malonumo paieška, yra ypač aktyvi. Dėl šio disbalanso paaugliai natūraliai linkę eksperimentuoti“, - aiškina psichiatras.

Socialinė aplinka taip pat svarbi: paaugliai jautrūs bendraamžių nuomonei, siekia būti priimti, todėl rūkymas, alkoholis ar narkotikai kartais tampa „grupės norma“. Kiti medžiagas renkasi kaip „savigydą“. Riziką didina šeimos konfliktai, emocinio ryšio stoka, smurtinės patirtys ir lengva prieiga prie psichoaktyvių medžiagų.

A.Dambrava pabrėžia šiltus, palaikančius santykius šeimoje ir mokykloje. Reguliarus pokalbis, nuoširdus domėjimasis vaiko gyvenimu ir prasmingas užimtumas - sportas, muzika, meninė veikla - kuria saugią erdvę ir padeda atsispirti priklausomybei. „Būtina kantriai kalbėtis apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą, remiantis faktais. Jei paauglys patiria emocinių sunkumų, verta kuo anksčiau pasikonsultuoti su psichologu ar vaikų psichiatru - tai geriausias būdas saugiai pereiti paauglystę“, - pataria specialistas.

Priklausomybės rizika

Kaip teigia Vilniaus klinikinės ligoninės Vaikų intensyviosios terapijos gydytojas Marius Mejeras, pastaraisiais metais vaikų ir paauglių apsinuodijimų bei priklausomybių situacija ženkliai pasikeitė: „Beveik nebesutinkame tradicinių narkotikų vartojimo atvejų. Didžiausią riziką kelia sintetiniai kanabinoidai, katinonai ir sintetiniai opioidai, ypač kombinacijos su alkoholiu ar raminamaisiais. Poveikis organizmui praktiškai neprognozuojamas.“

Nauja tendencija - internetu platinami produktai, kurių sudėtis nuolat kinta. „Paaugliai dažnai mano, kad vartoja pažįstamą medžiagą, tačiau realybėje tai gali būti kelių psichoaktyvių junginių mišinys, kartais su opioidų pėdsakais, žymiai didinantis perdozavimo riziką“, - įspėja gydytojas.

Dažniausi apsinuodijimo simptomai - nuo sutrikusios sąmonės, agresijos ar psichozės iki gilios komos, taip pat traukuliai, širdies ritmo ir kraujospūdžio sutrikimai. Ilgalaikis vartojimas, mediko teigimu, gali sukelti priklausomybę, psichikos sutrikimus ir svarbių organų pažeidimą.

M.Mejeras pabrėžia, kad priklausomybės paplitimą didina socialinių tinklų įtaka, bendraamžių spaudimas, lengvesnė prieiga prie medžiagų ir didėjanti tolerancija narkotikų vartojimui: „Paauglių rizikingas elgesys nebevertinamas kaip pavojingas - tai didina apsinuodijimo ir priklausomybės riziką.“

Prevencijos ugdymas

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija „Lietuvos sveikatai“ pasakoja, kad kiekvienoje mokykloje veikia vaiko gerovės komisija, organizuojanti prevencines programas, o nuo 2016 m. mokiniai privalo dalyvauti bent vienoje ilgalaikėje programoje, apimančioje smurto ir psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją.

Nuo 2023 m. vykdoma Gyvenimo įgūdžių programa 1-10 klasėse, ugdanti socialinius ir emocinius įgūdžius, supažindinanti su psichoaktyviųjų medžiagų pavojais ir padedančia atsispirti priklausomybei. Vyresni mokiniai mokosi atpažinti priklausomybės priežastis, požymius ir pasekmes bei pavojingas situacijas.

Nepilnamečiai dažniau vartoja medžiagas ne mokykloje, todėl, siekiant mažinti prieinamumą ir platinimą, bendradarbiaujama su kitomis institucijomis. ■

JAUNIMO RIZIKOS

Šiemet Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD) ir Klaipėdos universitetas pristatė naujausią ESPAD ataskaitą, apimančią 37 Europos šalis ir daugiau kaip 113 tūkst. 15-16 metų mokinių. Tyrimas atskleidžia pagrindines jaunimo rizikas Lietuvoje.

Didžiausią susirūpinimą kelia ankstyvas elektroninių cigarečių vartojimas: 51,3 proc. mokinių bent kartą bandė e. cigaretę, o 30 proc. – iki 13 metų. Taip pat aukštas vaistų be recepto vartojimas – 29 proc. mokinių, daugiausia merginos, kas yra aukščiausias rodiklis Europoje.

Psichologinė gerovė svarbi rizikai: Lietuvos paauglių WHO-5 indeksas siekia ~50 proc. (ES vidurkis – 59 proc.), merginų savijauta ženkliai prastesnė. Pozityvios tendencijos: kanapių vartojimas mažėja, sunkus epizodinis gėrimas retesnis, o 72 proc. mokinių dalyvavo prevencinėse programose.

Išlieka trys aiškios rizikos: ankstyvas e. cigarečių vartojimas, vaistai be recepto ir žemesnė psichologinė gerovė, ypač tarp merginų, todėl būtinas šeimos, mokyklos ir visuomenės įsitraukimas.

Šlapi sapnai – fiziologija, ne moralės kompasas

„Ką reiškia, jei esu vedęs, bet patiriu šlapius sapnus?“, „Ar tai reiškia, kad esu nepatenkintas santuoka?“, „Ar tai normalu sulaukus 40?“ – internetinėse diskusijose anonimiškai klausia vyrai. Tyrimai rodo, kad didžioji dalis vyrų bent kartą gyvenime patiria naktinę ejakuliaciją, tačiau apie tai vis dar kalbama puse lūpų. Apie tai, kas vyksta organizme ir kodėl nerimauti nereikia, pasakoja gydytojas urologas Martynas Stanionis.

Pirmasis šlapias sapnas dažniausiai įvyksta 12-16 metų amžiuje, praėjus 1-2 metams po brendimo pradžios. Tyrimai rodo, kad iki 17 metų didžioji dalis vaikinų jau yra patyrę naktinę ejakuliaciją, o daliai jų tai tampa ir pirmąja ejakuliacija gyvenime.

„Suaugusiems vyrams šlapi sapnai paprastai būna retesni, nes ejakuliacija dažniau vyksta sąmoningai – per lytinius santykius ar masturbaciją. Vis dėlto ir suaugusiame amžiuje naktinė ejakuliacija išlieka visiškai normali ir sveika“, – pabrėžia gydytojas urologas Martynas Stanionis.

RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

Ne diagnozė

Mediciniškai šlapi sapnai vadinami *nocturnal emissions* arba *nocturnal orgasms* - tai nevalinga ejakuliacija ar orgazmas miego metu. Urologas M.Stanionis skuba raminti - tai nėra nei liga, nei sutrikimas. „Naktinė ejakuliacija yra natūralus fiziologinis procesas, kuris gali pasireikšti bet kuriuo gyvenimo etapu po brendimo pradžios“, - sako gydytojas.

Šlapi sapnai dažniausiai aplanko REM - greitųjų akių judesių - miego fazėje, kai smegenys yra itin aktyvios, tačiau sąmoninga kontrolė nuslopinta. Šios fazės metu suaktyvėja autonominė nervų sistema, valdanti nevalingus refleksus, įskaitant erekciją ir ejakuliaciją. Dėl to ejakuliacija gali įvykti net ir be aiškaus erotinio sapno turinio arba tuomet, kai žmogus sapno visai neprisimena.

Naktį taip pat natūraliai pakyla testosterono lygis kraujyje. Šis hormoninis svyravimas sustiprina lytinių organų kraujotaką ir jautrumą, todėl miego metu lengviau formuojasi spontaninė erekcija, tam tikromis aplinkybėmis galinti pasibaigti ejakuliacija. Kartais tai įvyksta visiškai be seksualinių fantazijų - vien dėl fiziologinių procesų.

„Tai kūno būdas palaikyti natūralų seksualinės funkcijos ritmą“, - aiškina M.Stanionis.

Su metais rimsta

Anot specialisto, paauglystėje naktinės ejakuliacijos dažnesnės dėl intensyvių hormoninių pokyčių ir breštančio seksualumo. Brendimo laikotarpiu testosterono gamyba staigiai išauga, pradedama aktyviai gaminti sperma, todėl organizmas dažniau „reaguoja“ miego metu.

Pirmasis šlapias sapnas dažniausiai įvyksta 12-16 metų amžiuje, praėjus 1-2 metams po brendimo pradžios. Tyrimai rodo, kad iki 17 metų didžioji dalis vaikinų jau yra patyrę naktinę ejakuliaciją, o daliai jų tai tampa ir pirmąja ejakuliacija gyvenime.

„Suaugusiems vyrams šlapi sapnai paprastai būna retesni, nes ejakuliacija dažniau vyksta sąmoningai - per lytinius santykius ar masturbaciją. Vis dėlto ir suaugusiame amžiuje naktinė ejakuliacija išlieka visiškai normali ir sveika“, - pabrėžia urologas.

Jis atkreipia dėmesį, kad šlapi sapnai nėra išskirtinai paauglių reiškinys - jie gali pasireikšti bet kuriame amžiuje, net ir po ilgos pertraukos.

TAI ĮDOMU

Nors šlapi sapnai dažniausiai siejami su paauglių ir suaugusių vyrų ejakuliacija, moterys taip pat gali patirti naktinius orgazmus, dažniausiai lydimus vaginalinės lubrikacijos. Tyrimai rodo, kad apie 70 proc. moterų iki 45 metų amžiaus gyvenime bent kartą turėjo seksualinį sapną, o maždaug 37 proc. – sapną, kuris baigėsi orgazmu.

Dažnis skiriasi

Kaip dažnai vyrai patiria šlapius sapnus? „Medicininės normos čia nėra. Normalus gali būti bet koks dažnis - nuo kelių kartų per mėnesį iki visiško nebuvimo“, - sako M.Stanionis.

Dažnis priklauso nuo daugelio veiksnių: amžiaus, hormonų lygio, seksualinio aktyvumo, streso, miego kokybės. Medicinos apžvalgos rodo, kad vyrai, kurie rečiau ejakuliuoja dienos metu, gali dažniau patirti naktines ejakuliacijas, tačiau šis ryšys nėra absoliutus.

„Svarbu suprasti, kad ir visiškas šlapių sapnų nebuvimas suaugusiame amžiuje yra normalu. Nerimauti reikėtų tik tuomet, jei kartu atsiranda skausmas, kraujas spermoje, šlapinimosi pokyčiai, erekcijos sutrikimai, libido sumažėjimas ar kiti galimi hormonų disbalanso požymiai“, - pabrėžia urologas.

Stresas ir miego sutrikimai taip pat gali turėti įtakos. Kai kuriems vyrams naktinės ejakuliacijos retėja, kitiems - pasireiškia epizodiškai dėl chaotiškesnio miego ir hormoninių svyravimų.

Ragina pamiršti mitus

Vienas labiausiai paplitusių mitų - kad šlapi sapnai silpnina organizmą, mažina imunitetą ar spermos kiekį. Medicinos mokslas šių įsitikinimų nepatvirtina. Kai kuriose kultūrose egzistuoja „semen loss anxiety“ (Dhat sindromas) - įsitikinimas, kad spermos netekimas per šlapius sapnus ar masturbaciją gali sukelti nuovargį, silpnumą ar sveikatos sutrikimus. Tiesa ta, kad organizmas nuolat gamina naują spermą, todėl nei naktinė ejakuliacija, nei masturbacija neturi neigiamo ilgalaikio poveikio vaisingumui ar bendrai sveikatai.

Kitas mitas - kad šlapi sapnai rodo seksualinį nepasitenkinimą ar moralinės kontrolės trūkumą. „Tai nevalinga fiziologinė reakcija, valdoma autonominės nervų sistemos, o ne sąmoningų sprendimų“, - pabrėžia M.Stanionis. Ejakuliacija gali įvykti net ir be jokio erotinio sapno - vien dėl hormoninių ir nervinių procesų miego metu.

Tą patvirtina ir neurologai: šlapi sapnai yra visiškai natūralus smegenų ir hormonų procesas. Miego metu mažas smegenų centras, vadinamas hipotalamu, skatina lytinių hormonų išsiskyrimą, o dalis smegenų, atsakinga už sąmoningą kontrolę, tuo metu mažiau aktyvi - todėl sapnai gali būti ryškūs ir kupini seksualinės įtampos. Dopaminas, cheminė medžiaga, kuri sukelia malonumo pojūtį, didina kūno reakciją, todėl ejakuliacija ar orgazmas gali įvykti be sąmoningos kontrolės.

Nerimauja ne tik vyrai

Psichoterapeutė Tracie Zinman-Ibrahim, dirbanti su obsesinį-kompulsinį sutrikimą turinčiais pacientais, platformoje NOCD atkreipia dėmesį, kad žmonėms, kuriems svarbios griežtos religinės ar moralinės normos, šlapi sapnai gali tapti stipraus nerimo šaltiniu. „Jei nuolat apie tai galvojate, bijote ir bandote kaip nors to išvengti - tai gali būti susiję su OKS“, - sako specialistė. Tokiais atvejais, kai nerimas tampa stiprus ir trikdo kasdienį gyvenimą, rekomenduojama kreiptis į psichologą ar psichoterapeutą.

Tiesa, kartais šlapi sapnai neramina ne tiek patį vyrą, kiek jo partnerę. „Tai normalu, ir dauguma žmonių tai patiria skirtingais gyvenimo etapais. Kritikuoti natūralius kūno procesus nėra naudinga“, - „The Guardian“ teigė psichoterapeutė Pamela Stephenson Connolly.

Specialistė atkreipia dėmesį, kad šlapi sapnai vyrams dažniau pasitaiko sumažėjus seksualiniam aktyvumui - o tai gali lemti stresas darbe ar nuovargis. „Galbūt jo kūnas pats taip nusimeta įtampą - už tai vertėtų būti dėkingam, o ne priešintis“, - sako ji.

Tema – tabu

Nors naktinė ejakuliacija yra visiškai normalus fiziologinis reiškinys, daugelis vyrų - tiek paauglių, tiek suaugusiųjų - vis dar jaučia gėdą. Tokia reakcija kyla dėl visuomenėje vyraujančios tylos seksualinės sveikatos tema.

Paaugliams ypač svarbu apie šlapius sapnus sužinoti anksti, dar prieš jiems įvykstant. Tėvai ar globėjai, kalbėdami apie brendimo pokyčius, kaip normalią kūno funkciją turėtų paminėti ir naktinę ejakuliaciją. Tai padėtų išvengti baimės, gėdos ir klaidingų išvadų.

„Kuo daugiau aiškios, moksliškai pagrįstos informacijos apie seksualinę sveikatą, tuo mažiau vietos lieka mitams, gėdai ir nesusipratimams“, - tikina urologas M.Stanionis. ■

MRF MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Projektas „Pakalbėkim apie TAI“

Projektą iš dalies finansuoja Medijų rėmimo fondas, 15 tūkst. eurų

Šilutės naujienos · Banga · Vakarų ekspresas · SIDABRĖ · Telšių žinios · Rokiškis · Santaka · Elektrėnų žinios

Profesorė D.Žaliaduonytė stresą įveikia teniso aikštelėje

Su vyru prof. Vytautu Zabiela – pora gyvenime, teniso aikštelėje ir kardiologijoje.

ATKELTA IŠ 1P.

valaikio planuoti nereikia, bet realybė kitokia - planuoju ir jį, nes noriu, kad tas laikas būtų kokybiškas. Diena prabėga akimirksniu, todėl būtina mokytis atsirūšiuoti, kas iš tiesų svarbu, o kas gali palaukti. Susidėliojęs prioritetus - dėl savęs, šeimos, artimųjų, - nepaskęsti laiko sūkuryje.

Tikrai stengiuosi laikytis visų rekomendacijų, kurias sakau ir pacientams, - tai galiu drąsiai patvirtinti. Visiems patariu gyventi kuo sveikiau - atidžiai rinktis maistą, būti fiziškai aktyviems, kokybiškai ilsėtis, išsimiegoti, valdyti stresą. Pastarasis punktas, pripažįstu, sunkiausias. Žmonės, išgirdę šį patarimą, visada nusišypso - visi suprantame, kad gyvenimas kupinas iššūkių.

Po įtemptos darbo dienos ar sudėtingų situacijų būtina rasti būdą atsipalaiduoti, nusiraminti, paleisti tas mintis, kurios sukėlė įtampą. Tai gali būti sportas, gera knyga, pokalbis su artimaisiais. Deja, gydytojas negali parašyti recepto ir pasakyti „štai tavo atsipalaidavimo formulė“. Kiekvienas turi pats atrasti, kas geriausiai veikia.

Man prieš pusantrų metų didžiuliu atradimu tapo lauko tenisas. Tai sportas, reikalaujantis daug laiko ir kantrybės, - technika tobulėja pamažu, būtinos reguliarios treniruotės, reikia palaikančios komandos. Bet kartu tai - malonumas, iššūkis ir puikus būdas išvalyti mintis. Dabar tai pagrindinis mano fizinio aktyvumo šaltinis, nors vasarą vis dar mėgstu pabėgioti. Bėgdama jaučiu ypatingą ryšį su aplinka, vienovę su gamta. Nesu maratonininkė - man pakanka trijų penkių kilometrų distancijos, tuomet jaučiuosi komfortiškai, ir širdžiai darbo pakanka. *(Šypsosi.)*

- Kalbant apie streso valdymą kaip vieną svarbiausių širdies sveikatos veiksnių - kaip atskirti, kada krūtinės srityje jaučiami simptomai tik streso pasekmė, o kada verta nedelsiant kreiptis į kardiologą?

- Universalaus atsakymo, deja, nėra. Širdies ir kraujagyslių ligos turi kompleksines priežastis. Svarbiausia - amžius, nes senstant rizika natūraliai didėja. Šiandien turime puikias galimybes reguliariai tikrintis: matuoti kraujospūdį, stebėti cukraus ir

> **Visiems patariu gyventi kuo sveikiau – atidžiai rinktis maistą, būti fiziškai aktyviems, kokybiškai ilsėtis, išsimiegoti, valdyti stresą. Pastarasis punktas, pripažįstu, sunkiausias. Žmonės, išgirdę šį patarimą, visada nusišypso – visi suprantame, kad gyvenimas kupinas iššūkių.**

cholesterolio rodiklius, kūno masės indeksą. Tai - elementarūs, bet kritiškai svarbūs dalykai.

Jei jaunas žmogus, be rizikos veiksnių, jaučia širdies plakimus ar sunkumą krūtinėje, greičiausiai priežastis - gyvenimo būdas, stresas, miego trūkumas. Vyresnio amžiaus pacientus vertiname kur kas atidžiau - analizuojame rizikos veiksnius, atliekame neinvazinius kardiologinius tyrimus. Jie padeda nustatyti, ar yra realus ligos pagrindas, ar užtenka koreguoti gyvenimo būdą.

- Artėja metų šventės. Kaip jūsų šeima ruošiasi Kalėdoms?

- Komercinio švenčių šurmulio nemėgstu, bet pačių švenčių labai laukiu. Mums Kalėdos - šeimos šventė, kai susirenka artimiausi žmonės, kai turime laiko pokalbiams. Nors mano dvynių porelė jau dideli - septyniolikos - vis dar „priverčiu“ juos parašyti laišką Kalėdų seneliui. *(Juokiasi.)* Tai - viena šeimos tradicijų, kurią stengiamės išsaugoti.

Per advento laikotarpį namuose veikia nykštukų namelis, kur kiekvienas šeimos narys, kartais net šuniukas, randa po mažą staigmeną.

Aišku, šventėms norėtųsi bent truputėlio sniego - tikros žiemiškos nuotaikos. *(Šypsosi.)*

- Ar atostogausite?

- Taip, planuojame trumpas atostogas. Kasmet savaitę praleidžiame kalnuose slidinėdami - tai dar viena mūsų tradicija, o kartu ir galimybė aktyviai pailsėti. ■

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ