



Paciento ir daktaro
patarimai, kaip
rūpintis psichikos
sveikata

Saulius Pečiulis ir Arūnas Germanavičius

Paciento ir daktaro patarimai, kaip rūpintis psichikos sveikata

Ši knyga skiriama visiems, kuriems psichikos sveikatos klausimai yra įdomūs ir svarbūs, tiek žmonėms, turėjusiems ar turintiems psichikos sveikatos problemų, tiek ir laikančiais save visiškai sveikais. Ji skirta suteikti žinių apie ribas tarp psichikos sveikatos ir sutrikimo, duoti praktinių patarimų, kaip išvengti psichikos sutrikimų. Ši knyga negali atstoti gydytojo specialisto konsultacijos, todėl ji netinka naudoti diagnostikai ar diagnozių patikrinimui.

TURINYS

Pratarmė	5
1. Pagrindiniai pavojai psichikos sveikatai	9
2. Harmoningas gyvenimas – kaip pagrindinis sveikatą palaikantis principas	15
3. Praktiniai patarimai saugant savo sveikatą	17
4. Patarimai, kaip elgtis susirgus	19
4.1. Draugiški paciento patarimai	19
4.2. Gydytojo psichiatro patarimai.....	20

Pratarmė

Gerbiamas skaitytojau, įsivaizduokite, kad jūs išgirdote viduje kažkieno balsą. Ar reikia kreiptis pas gydytoją psichiatrą? O jeigu pamatėte danguje skrendantį angelą? Ar jau reikia? O jeigu, pavyzdžiui, pajutote, kad skrendate, ir dar ne kur kitur, o paralelinėje realybėje? Ką tada daryti? Ar jau reikia kreiptis? Kur prasideda psichikos liga?

Šie klausimai nėra paprasti ir ne visuomet lengva gerai patarti. Tačiau pagrindine taisykle gali būti patarimas kreiptis pas gydytoją tais atvejais, kai minėti reiškiniai **sukelia jums diskomfortą, sutrikdo jūsų elgesį, gyvenimo būdą ar yra pavojingi jums patiems ar / ir aplinkiniams**. Jeigu minėtų būklių jūs pats nevaldote, jeigu balsai ar reginiai yra įkyrūs ir jus sekina bei kankina – tai jau reikšmingi signalai apie prasidėjusią psichozę, kuri turi būti gydoma su psichiatru pagalba.

Psichozė yra sunkus psichikos funkcijų (mąstymo, orientacijos, suvokimo, dėmesio, emocijų, atminties ir kt.) sutrikimas, kurio metu žmogus praranda realybės jausmą, nebesugeba valdyti savo elgesio ir numatyti jo pasekmių. Psichozių kilmė yra labai įvairi, ji nėra dažna visuomenėje. Kur kas dažnesnė yra kita psichikos sutrikimo forma – emocinis sutrikimas, dažniausiai pasireiškiantis kaip depresija. Pabrėžtina, kad depresija nėra „paprastas“ liūdesys, kurį gali sąlygoti įvairios nepalankios gyvenimiškos aplinkybės. Depresija yra viso organizmo susirgimas, kurio metu žmogų vargina energijos stygius, produktyvumo sumažėjimas, malonumo jausmo praradimas, nuovargis, nerimas, miego ir apetito pokyčiai, lytinio potraukio sumažėjimas ar išnykimas (moterims – ir mėnesinių ciklo sutrikimai), pesimizmas, nevilties jausmas. Žmogus jaučiasi esąs nevykėliu, išgyvena dėl smulkmenų, realiams gyvenimo įvykiams, kurie galimai turi neigiamą poveikį, suteikia ypatingą reikšmę, vien juos prisimena ir akcentuoja, arba tampa itin dirglus, piktas. Vyrams depresija gali pasireikšti padažnėjusiais konfliktais su kitais ir / arba savęs žalojimu, piktnaudžiavimu priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis arba rizikingu elgesiu. Depresijos metu kūne jaučiamas drebulys, įtampa, galvos svaigimas, prakaitavimas, virškinimo, kvėpavimo, širdies veiklos sutrikimai, skausmai, neturintys fizinio pagrindo, atsiranda svorio pokyčiai, fizinis išsekimas, blogas kvapas iš burnos, pasikeičia žmogaus išvaizda, atrodo lyg būtų žymiai vyresnis nei iš tikrųjų yra, pradeda slinkti plaukai, išnyksta akių žvilgesys. Depresijos metu gali pakisti ir imuninis atsakas, todėl su depresija susijusios įvairios alerginės reakcijos, polinkis susirgti infekciniais susirgimais. Kartais gydytojai dėl paciento blogos savijautos atlieka daugybę tyrimų, kurių rezultatai susirgimo nepaaiškina (taip vadinama „nepaaiškinamų simptomų liga“). Gali būti mintys apie gyvenimo prasmę, svarstymai apie mirtį, noras numirti ar net siekimas nusižudyti. Protinį darbą dirbantiems žmonėms jaučiamas ženklus atminties, dėmesio, kitų pažintinių funkcijų susilpnėjimas, jie tampa laikinai nedarbingais.

Psichozė ir depresija turi nemažai bendrų požymių: miego sutrikimai, išsiblašymas, atminties ir kitų pažintinių funkcijų pablogėjimas, nebegalėjimas pasirūpinti kitais ir savimi, nebegalėjimas kryptingai ir racionaliai veikti ar dirbti įprastą darbą. Sunkaus emocinės būklės sutrikimo (depresijos ar manijos) metu gali pasireikšti ir psichozės simptomai: orientacijos praradimas, mąstymo sutrikimai, kai vargina minčių antplūdžiai arba, atvirkščiai – mintys visiškai nutrūksta, mintys tampa tarsi svetimos ar atsiranda iki tol visiškai nebūdingų minčių. Sutrikęs mąstymas sąlygoja atpažinimo klaidas, kai neteisingai interpretuojama tai, kas pojūčiais suvokiama aplinkoje (pasikeičia rega, uoslė, klausa, skonis, lytėjimas ar bendras kūno pojūtis). Kartais atrodo, kad kiti žmonės neigiamai žvelgia į sergantįjį, jausmas, lyg matytų jį/ją „kiaurai“ ar galėtų skaityti jo(s) mintis. Paprastai psichozės metu žmogus ne vien patiria grubius egzistuojančios realybės suvokimo sutrikimus, bet ir pradeda kurti naują realybę, pvz., jaučiasi esąs nusidėjėliu dėl kurio neva padarytų nuodėmių kenčia kiti žmonės. Kartais jaučiasi tapęs kitu asmeniu, kartais ima jausti turįs ypatingų sugebėjimų, galiu, kuriomis neva galėtų valdyti kitus žmones, tautas ar valstybes, gamtos reiškinius (sukelti ar raminti stichijas, valdyti atmosferos reiškinius ir kt.), bendrauti su ateiviais iš kosmoso ir kt. Psichozės metu gali reikštis ir emocijų sutrikimai: stipri baimė, ekstazė, manija (liguistai pakili nuotaika – pasireiškianti kaip depresijos visiška priešingybė, kurios metu žmogaus darbingumas yra labai padidėjęs, nėra nuovargio jausmo, tačiau ilgainiui veikla tampa nesutelkta, išblaškyta, nebeproduktyvi ir nekryptinga) ar kt. Psichozės metu žmogui išnyksta kritinis mąstymas, argumentų apsvaistymas, sutrinka racionalus sprendimų priėmimas. Žmogus tampa nekritišku savo būsenai, elgesiui. Dažniausiai psichozės epizodo metu žmogus neturi įžvalgos dėl atsiradusių psichikos sutrikimų bei būtinybės kreiptis pagalbos.

Psichikos sutrikimo simptomų atsiradimas nereiškia, kad jūs susirgote psichikos liga. Yra daugybė veiksnių, kurie nulemia psichikos sutrikimų simptomų atsiradimą, pvz., susirgus vidaus organų liga (kepenų uždegimu, skydliaukės ligomis, imuninės sistemos sutrikimais ir kt.). Teisingai atlikus reikiamus vidaus organų ar galvos smegenų tyrimus, galima paskirti tinkamą gydymą, kuris turės teigiamą poveikį ir psichikos sutrikimams. Todėl labai svarbu, kad jūsų šeimos gydytojas pirmiausia atliktų visus reikalingus vidaus organų bei galvos smegenų tyrimus. Mūsų paminėtas vienas sunkiausių psichikos ir elgesio sutrikimų – psichozė – gali būti galvos smegenų auglio požymis. **Tik nustačius, kad žmogus neserga somatiniais sutrikimais, dėl kurių gali pasireikšti psichikos sutrikimo simptomai, galima nukreipti pas psichiatrą, psichologą ar psichoterapeuto konsultacijai.**

Riba tarp psichikos sveikatos ir sutrikimo yra labai neryški ir trapi. Lengvi psichikos sutrikimų simptomai, tokie kaip miego, dėmesio koncentracijos ir perkėlimo, nerimo ir kiti sutrikimai pasireiškia daugeliui žmonių sunkiose gyvenimo aplinkybėse. Epidemiologiniai tyrimai, atlikti užsienyje, nustatė, kad ne mažiau

kaip trečdaliui žmonių, patyrusių stresą, atsiranda simptomai, kurie per keletą savaičių praeina savaime, be jokio gydymo. Jie sutrikimais nelaikomi, nes neturi ilgesnio poveikio žmogaus darbingumui ir jo veiklai. Pavyzdžiui, gedėjimas normaliai turi baigtis be jokio gydymo. Gedėjimo reakcija, jei ji užtrunka ilgiau nei 1 mėnesį, jau laikoma psichikos sutrikimu (trumpalaikė depresinė reakcija).

Apibendrinant galime sakyti, kad apibrėžti ribą tarp psichikos sveikatos yra lengviau, supratęs, kada prasideda psichikos nesveikata (sutrikimas). Taigi, lengviau yra suprasti, kas yra psichikos sveikata, kai jos netenki.

Nėra vienareikšmiško psichikos sveikatos apibrėžimo. Remtis galime bendruoju sveikatos apibrėžimu, kuriuo teigiama, kad sveikata yra fizinė, dvasinė (psichikos) ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.

Psichikos sveikata – emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte.

Psichikos sveikata – tai:

I. Gebėjimas būti savimi tarp kitų;

II. Emocinė ir dvasinė būsena, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, bet taip pat išgyventi skausmą ir liūdesį;

III. Gebėjimas išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;

IV. Gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti;

Europos Sąjungos oficialiame interneto puslapyje rašoma:

Psichikos ligos – dažniausiai nerimas ir depresija – ne tik žalingos pavienių žmonių gyvenimams. Dėl jų patiriama nemažų socialinių ir ekonominių sąnaudų, ypač švietimo, sveikatos priežiūros ir teisingumo sistemose. Psichikos ligos yra viena iš pagrindinių nedarbingumo dėl ligos, ankstyvo išėjimo į pensiją ir invalidumo pensijos priežasčių. Už šios srities veiksmus daugiausia atsakingos ES vyriausybės, bet vis aktyviau veikia ir nevyriausybinių įstaigų. ES politika padeda apsaugoti ir gerinti psichikos sveikatą, plačiau informuoti su ja susijusiais klausimais ir kurti Europos sistemą, kuria naudodamiesi politikos, praktikos ir mokslinių tyrimų klausimais bendradarbiautų ir vertinga patirtimi dalytųsi vyriausybių bei įvairių sektorių atstovai.¹

Dvi pastabos dėl terminijos:

1) Kai kurie autoriai (prof. Dainius Pūras) pastaruoju metu siekia sugrąžinti terminą „proto“ vietoj „psichikos“. Argumentuojama, kad psichikos termino kilmė yra graikiška, gr. Psychē yra siela. Anot D. Pūro, terminas „psichika“ atėjo su sovietinės psichiatrijos mokykla ir simbolizavo karingojo mokslinio ateizmo triumfą bei vulgariojo materializmo pergalę prieš politiškai nepatikimą dvasinį pasaulį². Taigi, lietuviškai turėtumėme sakyti „sielos sutrikimai“. Kai kurių Europos

kalbų terminai nusako sielos ar dvasios sutrikimus (vok. Geisteskrankheiten ar Seelenkrankheiten; rus. душевныe bolezni). Tačiau jei vartotume sielos sutrikimų terminą, remiantis dabartinio mokslo paradigma, išeitume už mokslo ribų ir atvertume labai plačią diskusiją, nes apie sielą daug kalbama teologijoje.

Psichiatrija vertina sutrikimų simptomus už teologijos siūlomų ribų, t.y. religiniai patyrimai nelaikomi sutrikimais, bet perdėtas, kraštutinis religingumas, kurio patyrimai peržengia įprastinį religingumą bei ženkliai sutrikdo veiklą, gali būti laikomi sutrikimais. Galime sutikti su prof D. Pūru, kad psichiatrija, priešingai nei teologija, vertina atmesdama moralinius kriterijus, ir iš čia kyla dvasingumo trūkumo psichiatrijoje problema (pvz., bendrojoje psichopatologijoje nėra apibrėžta tokia svarbi žmogaus psichikos funkcija kaip sąžinė). Tačiau pradėjus vartoti „sielos sutrikimų“ ar „dvasinių sutrikimų“ terminus kartu taptų nebeaiškios ribos tarp sielos ir dvasios. Šią terminijos problemą labai elegantiškai daugiau, nei prieš 80 metų pasiūlė išspręsti žymiausias Lietuvos psichiatras, vienas pirmųjų lietuviškosios psichiatrijos terminijos kūrėjų – Kauno Vytauto Didžiojo universiteto profesorius Juozas Blažys (1890-1939):

Galima būtų kalbėti apie „proto“ ligas (ir sakoma „beprotis“, „silpnaprotis“) - daugelyje kalbų kaip tik taip įprasta vadinti psichikos ligos (prancūzų maladies mentales, anglų mental diseases), bet proto sąvoka nenusako tiek, kiek psichikos sąvoka. Psichikos sąvokon įeina ne tik proto veikimas, bet ir jausmų, ir veiksmų arba elgimosi sritys. Yra psichinių susirgimų, kur ligos esmę sudaro ne proto, o jausmų srities sutrikimai. Todėl, turint galvoje, kad psichikos sąvoka yra platesnė ir neutralesnė kaip proto sąvoka, tikslingiau kalbėti ne apie proto, bet apie psichikos ligas.³

Prof. D. Pūras siūlo psichikos sutrikimus atitinkančius sutrikimų diagnostikos kriterijus vadinti „proto sutrikimais“, o kalbant apie vertybių krizės paliestus žmones bei visuomenes – naudoti terminą „dvasinė sveikata“. Mes sutinkame su šio pasiūlymo antrąja dalimi.

2) Kita pastaba yra dėl psichikos (proto) sutrikimų pavadinimų. Pasaulyje naudojamos psichikos ir elgesio sutrikimų klasifikacijos nurodo konkrečius sutrikimų diagnostikos kriterijus. Remiantis šiais kriterijais, išskirta daugiau nei 300 įvairių psichikos ir elgesio sutrikimų. Šioje knygoje autorių minimi depresijos ir psichozės terminai vartojami ne klinikinės psichiatrijos, bet labiau visuomenės sveikatos kontekste, kai reikia įvardinti labiausiai paplitusius ir didžiausią poveikį visuomenei darančius sutrikimus. Čia terminas „depresija“ apima ir labai dažnai pasitaikančius nerimo, somatoforminius ir streso sukeltus psichikos sutrikimus, kurie anksčiau buvo vadinami „neuroziniais“. Pastarasis terminas nebevartojamas dėl to, kad neurozės samprata yra labai plati ir apima asmenybės raidos bei socialinių sąlygų nulemtus sutrikimus. Gi nerimo, somatoforminių ir streso sukeltų sutrikimų prevencijai ir gydymui naudojamos veiksmingos strategijos, kurios pasiteisino būtent depresinių sutrikimų prevencijai ir gydymui.

1. Pagrindiniai pavojai psichikos sveikatai

Psichikos sveikatai svarbūs veiksniai santykinai grupuojami į tris grupes: biologiniai, psichologiniai ir socialiniai. Dažniausiai jų poveikį žmogui stebime, kai keletas veiksnių veikia vienu metu. Todėl kalbame apie biopsichosocialinę psichikos sveikatos koncepciją. **Genetiškai sąlygotas polinkis sirgti psichikos sutrikimu.** Yra žinoma, kad kuo sunkesnis sutrikimas, tuo jis rečiau visuomenėje yra paplitęs (pvz., katatonine šizofrenijos forma serga tik 0,01–0,005% gyventojų). Kita vertus, kuo sunkesnis sutrikimas – tuo didesnė tikimybė, kad palikuonys turės polinkį sirgti psichikos sutrikimu. Svarbu tai, kad iki šiol nenustatytas ne vienas konkretus genas, sąlygojantis kokį nors psichikos sutrikimą (išskyrus labai retus atvejus paveldimų chromosominių ligų, kurių metu pasireiškia ir psichikos sutrikimai). Genetikos mokslas yra labai daug pasiekęs ir šiuo metu mokslininkų jau nurodomos genų kombinacijos, susijusios su padidėjusia rizika susirgti vienokiu ar kitokiu psichikos sutrikimu. Tačiau praktikoje nėra nustatyta tokios taisyklės, kad jei, pvz., senelis sirgo šizofrenija, tai ir jo vaikai bei anūakai sirgs šia liga. Teisingiau būtų sakyti, kad vaikai ir anūakai gali paveldėti polinkį susirgti ne konkrečiai šizofrenija, bet kai kuriomis psichikos sutrikimų grupėmis (arba dar vadinamą pažeidžiamumą), bet ar jis pasireiškis – priklausys ir nuo gyvenimo būdo bei kitų aplinkybių.

Nors yra įrodyta, kad polinkis susirgti neretai yra paveldimas, daug kas priklauso ir nuo mūsų pačių bei mus supančios aplinkos. Tad verta įsidėmėti ir įsiminti pagrindinius pavojus psichikos sveikatai, kurių galime išvengti.

Pervargimas. Tai yra vienas didžiausių pavojų mūsų psichikos sveikatai. Žmogus, per daug dirbantis ir neduodantis sau galimybės pilnavertiškai pailsėti, gali susilaukti miego sutrikimų, orientacijos aplinkoje praradimo ir kitų sunkių psichikos ligos požymių.

Netektys ir kiti stresai. Artimo žmogaus netektis mirties ar skrybų atveju gali ženkliai paveikti mūsų emocinę būklę ir gali sąlygoti slogią nuotaiką. Retais atvejais, kai gedėjimo reakcija užsitęsia – gali atsirasti depresijos požymiai. Labai retai, stipriam ir netikėtam stresui veikiant atsiranda psichozės požymiai. Vienas iš svarbių stresų yra patirtas fizinis skausmas. Kartais stiprus stresas gali būti ir teigiamas, kuriam veikiant, gali atsirasti psichikos sutrikimų požymiai (pogimdyvinė depresija ar psichozė). Dažni konfliktai namuose ar darbe taip pat yra svarbūs stresoriai, kurie gali išprovokuoti psichikos sutrikimo požymius. Šia prasme yra patartina bent pačiam stengtis nebūti konfliktų iniciatoriumi ar per daug į juos įsijausti. Taip pat ligą gali iš-

provokuoti ar pagilinti visokios intrigos darbe ar namie, aštri aplinkinių kritika ar kitoks emociškai reikšmingas pažeminimas.

Izoliacija. Asmenys, linkę į vienvatę, pasižymi didesne rizika susirgti psichikos sutrikimais. Kita vertus, vieniši ir laimingi žmonės nėra retas reiškinys. Keičiantis socialinėms normoms, ekonominėms aplinkybėms, jauni žmonės pastaruoju metu dažniau gyvena vieni. Pavojus slypi vienvatėje tuomet, jei žmogus pradeda aktyviai vengti žmonių, arba jo darbo bei gyvenimo sąlygos (geografiniai nuotoliai ar kliūtys) „įkalina“ ilgas valandas praleisti vienvatėje. Žmogus yra socialinė būtybė, todėl kasdienis bendravimas jam yra būtinas, kaip vanduo, oras ir maistas. Įdomūs tyrimai atlikti su sveikais savanoriais nustatė, kad sensorinė deprivacija, t. y. visiškas atsiribojimas nuo aplinkos stimulų, sukelia padidintą galvos smegenų aktyvumą, sudirgimą, kuris gali pasireikšti suvokimo sutrikimais (iluzijomis ar haliucinacijomis). Taigi, stimulų visiems žmonėms reikia, bet jų turi būti nei per daug, nei per mažai.

Ydingas gyvenimo būdas. Jeigu žmogus visiškai nesirūpina savo dienos režimu, dažnai nemiega naktimis (nesvarbu, ar naktis praleidžia bare, ar žiūrėdamas filmus, ar skaitydamas knygas, ar ką nors dirbdamas), visiškai „tuščiai leidžia laiką“ nieko nedirbdamas ir nieko rimtesnio nedarydamas (t. y. iš esmės beprasmiškai tinginiaudamas), arba gyvena visiškai be draugų ar kitų artimų žmonių ir neturi su kuo pasidalinti savo pasiekimais ar problemomis, jis taip pat rizikuoja susirgti.

Žalingi įpročiai. Piktnaudžiavimas alkoholiu ar / ir narkotikais yra vienas iš svarbių veiksnių, sąlygojančių ar pagilinančių psichikos ligą. Žmonės, kenčiantys ir nuo žalingų įpročių, ir nuo psichikos ligos, yra traktuojami kaip asmenys, turintys „dvigubą diagnozę“. Jeigu žmogus serga emociniu ar nuotaikos sutrikimu, jo priklausomybė nuo žalingų įpročių gali būti labai nelengvai įveikiama, kadangi alkoholis ir narkotikai turi savybę laikinai pagerinti nuotaiką. Tačiau yra įrodyta, kad ilgesnėje perspektyvoje šie veiksniai nuotaiką bei bendrą savijautą tik pablogina ir gali sąlygoti psichozę. Ypač dažnai pasitaiko alkoholinė psichozę, tačiau ir narkotikų vartojimas sąlygoja psichozę bei kitus sunkius psichikos sutrikimus. Prie analogiškų žalingų įpročių, darančių įtaką psichikos sveikatai, galima priskirti ir piktnaudžiavimą psichotropiniais vaistais bei toksikomaniją t. y. piktnaudžiavimą ne pagal paskirtį naudojant klujus, dažus, acetoną ir kitas psichoaktyvias („kaifą teikiančias“) medžiagas. Rūkytas taip pat yra priskiriamas prie žalingų įpročių, tačiau tyrimai rodo, kad jo poveikis psichikos sveikatai yra nevienareikšmiškas. Manoma, kad jis iš esmės neskatina susirgimo ar psichikos ligos paūmėjimo.

Nesaikingumas. Bet koks nesaikingumas gali būti pavojingas mūsų psichikos sveikatai. Pavyzdžiui, nesaikingai švenčiant ar „baliuojant“ galima psichiškai pavargti ne mažiau, negu per daug dirbant. Paminėtini persigėrimas ir persivalgymas, persistengimas sekse, per didelis krintimasis dėl pa-

darytų klaidų, netekčių, kitokių praradimų, per aštrus emocinis reagavimas į kritiką ar kitokį pažeminimą, didelis domėjimasis vadinamais siaubo filmais ar šiaip žiauriomis scenomis filmuose, per ilgas pramogavimas ar nieko nedarymas tinginiaujant. Viena iš nesaikingumo rūšių yra taip pat vadinamas perfekcionizmas, t. y. nuostata daryti viską tik labai gerai. Su tokia nuostata yra lengviau patirti skaudžius traumuojančius išgyvenimus, kai to nepasiseka padaryti.

Asmenybės (charakterio) savybės. Yra žinoma, kad asmenybės pagrindus gauname iš tėvų – genetiškai ir auklėjimu – per pirmuosius septynerius vaikystės metus. Tolesnė asmenybės raida priklauso labiau nuo socialinių veiksnių. Galutinai asmenybė susiformuoja apie dvidešimtuosius gyvenimo metus (merginoms anksčiau, vaikams vėliau). Psichiatrijos mokslui yra žinoma, kad pagarbus bendravimas šeimoje ir vienas kito palaikymas, gerųjų asmenybės savybių išlavavimo siekimas, nepakantumas neteisybei ir amoralumui gali pakeisti net ir asocialias, linkusias į prievartą ar kitokią elgesio patologiją asmenybes. Nepalankiomis sąlygomis gyvenant nebūtinai gali formuotis patologiška asmenybė. Kartais nepalankios aplinkos sąlygos asmenybę sustiprina, pagerina jos adaptaciją, paskatina kovingumui ir savęs įtvirtinimui panaudojant kompensacijos psichologinius mechanizmus. Todėl koreguojant „sunkiai auklėjamus“ vaikus vaikystėje, padedant socialiniam pedagogui, psichologui, vaikų psichiatrui, šeimos psichoterapeutui, galima ženkliai sumažinti psichikos sutrikimų atsiradimo riziką suaugusiųjų amžiuje.

Fizinis išsekimas. Persirgus sunkia liga organizmas dar kurį laiką gali būti nusilpęs. Taip pat neigiamai psichiką gali veikti ir badavimas ar greitas bei medikų nerekomenduotas mitybos įpročių pakeitimas, perdėtas sportavimas ar kitoks organizmo alinimas (fizinis krūvis, karštis, skysčių netekimas). Dėl nusilpimo kūne dirgikliai psichiką gali veikti iškreiptai (per daug stipriai, ar per silpnai). Kartais, fiziškai išsekus, vitaminų trūkumas organizme gali sąlygoti psichikos sutrikimų simptomus, tačiau gerai besimaitinantiems žmonėms tai nutinka labai retai. Dažniau šią problemą patiria asocialūs, alkoholiu ar kitais kvaišalais piktnaudžiaujantys asmenys, kurių labai bloga mityba, pažeisti vidaus organai, ypač kepenys.

Somatiniai (fiziniai) susirgimai. Neveltai yra sakoma: „sveikame kūne – sveika siela“. Nustatyta, kad somatinėmis ligomis sergantieji rizikuoja ženkliai dažniau patirti psichikos sutrikimų, pvz., sutrikus galvos smegenų kraujotakai ar patyrus galvos smegenų insultą neretai atsiranda depresijos požymiai. Sergant lėtinėmis somatinėmis ligomis (bronchine astma, cukriniu diabetu, reumatoidiniu artritu ir pan.) gali atsirasti įvairių psichikos sutrikimų simptomų. Svarbu gydyti pagrindinį susirgimą, o ar reikalingas papildomas psichikos sutrikimo simptomų gydymas, spęs psichiatras.

Galvos smegenų traumas:

a) **sportuojant:** dažniausios sporto rūšys, kuriomis užsiimant atsiranda didesnė rizika susirgti psichikos sutrikimais yra tiesiogiai susijusios su galvos smegenų sutrenkimu, kai pasireiškia sąmonės praradimai (boksas, ledo ritulys, regbis, imtynės, kitos kontaktinės sporto rūšys);

b) **nelaimingi atsitikimai:** jaunuoliai mėgsta judrias pramogas. Naudojantis visomis judėjimo priemonėmis (riedučiais riedlentėmis, dviračiais ir pan.) reikia mūvėti kokybišką šalną, kuris gali apsaugoti nuo galvos smegenų traumas. Rizika ir jaunystė dažnai susiję, tačiau rizikingas elgesys neturi būti toleruojamas kaip stiprumo ar lyderiavimo priemonė. Lyderis neturi tapti kitiems pavyzdžiu, kaip rizikuoti savo sveikata. Išsikovoti kitų žmonių pripažinimą galima ir nepatenkant į pavojingas situacijas, kurios gali baigtis nelaimingais atsitikimais. Daugelyje išsivysčiusių pasaulio valstybių finansiniai svertai sveikatos draudimui yra labai veiksminga sveikatos išsaugojimo priemonė. Pvz., jei vairuodamas ar kitaip neatsargiai besielgdamas sužalojote kitą žmogų ar pats susižalojote – visas savo ir kito žmogaus gydymo išlaidas teks apmokėti.

Būdravimo–miego ciklo pasikeitimai. Miego ir būdravimo ritmas yra vienas esminių fiziologinių ritmų, pasireiškiančių kaip fizinio kūno ir psichikos ryšys. Mūsų galvos smegenyse reguliariai išsiskiria hormonas melatoninas, kuris sukelia miego procesus visame kūne. Dėl valios pastangų skatinant save nemiegoti (pvz., naktinis darbas), arba pasikeitus laiko juostoms (skrendant didelius atstumus) gali pasikeisti melatonino išsiskyrimo laikas. Tai gali turėti neigiamą poveikį psichikai, nes sutrinka ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų reguliavimas organizme. Dažniausias pavyzdys yra pamaininis darbas. Daugeliu atvejų tokios darbo sąlygos asmenims su pažeidžiama psichika netinka. Mokslinėje literatūroje aprašomi būdravimo ir miego ciklo sutrikimai, kuriems gydyti reikalinga ne tik šeimos gydytojo, bet ir psichiatro pagalba. Kai kada specialiosios tarnybos naudoja laiko pojūtį sutrikdančius kvotos būdus, dėl kurių įtariamieji lengviau palūžta ir duoda parodymus.

Miego nutraukimas. Paradoksalu, tačiau XX amžiuje miego nutraukimas buvo naudojamas psichiatrijoje, kaip vienas iš nevaistinių depresijos gydymo metodų. Taigi, jo poveikis depresija sergantiesiems gali būti naudingas. Deja, atlikus išsamius tyrimus nustatyta, kad jautriems individams šis metodas netinka, nes gali prisidėti prie nemigos atsiradimo, dėl kurios vėliau išsivysto sunkūs psichikos sutrikimai, tokie kaip manija ar psichozė (apie jų simptomus rašėme anksčiau). Šiuo metu miego nutraukimas nebelaikomas gydymo metodu psichiatrijoje, nes jo teigiamas poveikis yra labai trumpas, o rizika sutrikdyti sveikatą nusveria galimą naudą.

Bet kokie veiksniai, kurie išbalansuoja miegą, gali turėti neigiamą poveikį psichikai. Egzistuoja miego higienos taisyklės, padėsiančios tinkamai

pasirengti kokybiškam miegui: tam, kad miegas naktį būtų kokybiškas, reikia dieną praleisti prasmingai ir nuvargti; reikia mažinti tiek fizinį, tiek ir protinį aktyvumą vakare, mažinti stimulų intensyvumą (nebedirbti kompiuteriu, ne-sportuoti), pavalgyti likus ne mažiau kaip 3 val. iki pasirengimo miegui pradžios; riboti išgeriamų skysčių kiekį, kad netektų naktį keltis dėl signalo iš perpildytos šlapimo pūslės; negerti tonizuojančių gėrimų su kofeinu ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis (kavos, arbatos, angliarūgšte prisotintų ar energinių gėrimų), miegoti gerai išvėdintame ir vėsiam kambaryje. Jei vis dėlto pabundate – niekada nesikelkite iš lovos, mėginkite atsipalaiduoti, ritmingai kvėpuoti, kad miegas sugrįžtų. Jei įprasite pabudę keltis – gali susiformuoti sąlyginis refleksas, dėl kurio vėliau net ir norėdami nebegalėsite kokybiškai miegoti.

Elektroniniai vaizdai (televizoriuje, kompiuterio monitoriuje ir kt.), kurie mirksi, greitai keičiasi spalvų bei šviesos intensyvumas. Jau nuo XX amžiaus pradžios žinoma, kad sergantiesiems epilepsija yra pavojinga šviesos stimuliacija, kai ritmiškai ir greitai keičiasi šviesos ir tamsos periodai (taip vadinama stroboskopinė šviesa, naudojama diskotekose ar fizikoje). Panašų neigiamą poveikį turi bet kokie elektroniniai vaizdo šaltiniai (pvz., prekybos centruose reklama skystųjų kristalų ekranuose). Dėl jų poveikio galvos smegenyse regos analizatoriai yra perkraunami stimulais, atsiranda perdirginimas, dėl kurio gali aktyvuotis patologinis bioelektrinis impulsas galvos smegenyse. Jei jis aplinkinių galvos smegenų regionų nenuslopinamas, gali išplisti ir žmogui gali prasidėti sąmonės sutrikimai ar epilepsijos priepuolis. Regos perdirginimas turi neigiamos įtakos ir psichikos funkcijoms, nes išsekinama galvos smegenų resursus. Dėl to, kaip ir fizinio išsekimo metu, aplinkos dirgikliai psichikoje gali veikti per daug stipriai ar per silpnai.

Apsinuodijimas smalkėmis (anglies monoksidu, susidarančiu krosnyse ar šildymo prietaisuose degimo proceso metu trūkstant deguonies): psichikos sutrikimai pasireiškia atminties negrįžtamu susilpnėjimu. Tai įvyksta dėl to, kad anglies monoksidas susijungia su raudonuosiuose kraujo kūneliuose esančiu pigmentu hemoglobinu ir išstumia deguonį. Dėl to, kad hemoglobinas nebepernešamas krauju į smegenis, gali žūti galvos smegenų jautriausios deguonies stygiui dalys: žievėje esantys neuronai, atsakingi už mūsų intelektą, logiką, sprendimų priėmimą, atmintį.

Anglies dioksidas (prikvėpuotame kambaryje ar kt. sąlygose) kai kuriems žmonėms gali sąlygoti panikos sutrikimo atsiradimą. Vėliau panikos priepuolis gali pasireikšti bet kokiose aplinkybėse, jau ir nepriklausomai nuo anglies dioksido koncentracijos ore.

Energiniai gėrimai (kofeino, aminorūgščių ir bioaktyvių medžiagų turintys produktai, taip pat įvairūs kokteiliai) genetinį pažeidžiamumą turintiems asmenims, asmenims patyrusiems galvos smegenų traumas ar sužalojimus,

sergantiems ar sirgusiems epilepsija bei pacientams sergantiems ar praeityje sirgusiems somatiniais susirgimais yra pavojingi, nes gali sąlygoti psichikos sutrikimų atsiradimą. Nutraukus piktnaudžiavimą energiniais gėrimais, kartais prasidėję psichikos sutrikimai gali nebepraeiti. Apskritai, kofeino poveikis psichikai gali būti žalingas, jei juo piktnaudžiuojama. Nereikia pamiršti, kad kai kuriems jautriems asmenims nerimą sukeliantis kofeino poveikis gali pasireikšti jau po vieno puodelio kavos ar arbatos. O kartais išsivysto ir priklausomybė.

Čia aptarėme tuos pavojus, kurių rizika moksliniais tyrimais yra įrodyta. Diskutuojama, ar neigiamą poveikį psichikai turi mobilieji telefonai, kiti elektromagnetinio spinduliavimo šaltiniai (antenos, siųstuvai, kompiuteriai), bet iki šiol jų neigiamas poveikis psichikai mums nėra žinomas.

2. Harmoningas gyvenimas – kaip pagrindinis sveikatą palaikantis principas

Žmogus yra tikras savo likimo kalvis. Jis yra atsakingas už savo gyvenimą bei savo reakciją į vykstančius gyvenime įvykius. „Viskas, ko per daug, yra nesveika“ – šis posakis buvo žinomas jau gilioje senovėje. Tai yra ir labai geras patarimas saugant savo psichikos sveikatą. Norint būti tikrai sveikam, reikia saikingumo visame kame. Visapusiškas saikingumas bei harmonija su aplinka yra ir taisyklė žmonėms, kurie siekia ne tik sveikai, bet ir tikrai prasmingai bei laimingai gyventi. Patariame įsidėmėti tris pagrindines saikingo bei harmoningo gyvenimo taisykles.

Kraštutinumų vengimas. Saikingumas pirmiausia reiškia kraštutinumų vengimą savo elgesyje ir visame kame. Tai yra ir kraštutinumų savo jausmuose vengimas siekiant tobulinti harmoningus jausmus su meile centre. Kraštutiniai jausmai, chaotiškas blaškymasis tarp „myliu“ ir „nekenčiu“ yra ne tik asmenybės netobulumo bruožas, bet jis yra ir rizikingas psichikos sveikatos prasme. Kraštutinumai elgesyje taip pat gali sąlygoti psichikos ligą ir net būti tikru ligos simptomu, bylojančiu apie jos pradžią. Tad naudinga išmokti stebėti save ir vertinti savo elgesį pagal normalumo kriterijų. Taip pat verta įdėmiai bei savikritiškai išklaudyti artimųjų ar kitų aplinkinių žmonių pastebėjimus apie savo elgesio liguistus kraštutinumus ir, pačiam arba artimiesiems patarus, laiku kreiptis į gydytoją.

Visapusiško tobulėjimo siekis. Žmogui yra būdinga kartkartėmis apmąstyti vis savo gyvenimą. Yra nuostabu, kai žmogus gali pasidžiaugti pasiekimais ir aiškiai matyti savo kaip asmenybės tobulėjimą ir viso gyvenimo prasmingą harmoniją. Harmoningai gyvenančiam žmogui yra gana natūralu siekti visapusiško tobulėjimo, savo žinių bei supratimo vystymo, savo kūrybinės saviraiškos ir pan. Jeigu mes fiksuojame savo gyvenime tik klaidas, ydas ir trūkumus, yra palyginti nesunku iššaukti gilų liūdesį bei depresiją. Tačiau pradžioje reikia išmokti bent siekti tobulėjimo ir įvairiapusės pažangos savo gyvenime. Labai patartina šia prasme turėti tvirtą nuostatą nuolat siekti savo kaip asmenybės visapusiškos pažangos bei savo kūrybinės savirealizacijos. Tada greičiausiai mes jausime harmoningą ryšį su aplinka ir niekada neteks savęs laikyti „gamtos klaida“, „nevykėliu“ ir krimstis dėl viso savo gyvenimo „tuštybės“ ar „beprasmybės“. Tokios ir panašios mintys ne tik gali atvesti prie psichikos ligos, bet ir sąlygoti labai pavojingą suicidinį elgesį, t. y. savižudybę

ar bandymą tai padaryti. Tad primygtinai primename: pradėti prasmingai gyventi ir visapusiškai tobulėti niekada nėra per vėlu. Turi tik būti aiškus apsisprendimas ir sąmoningas pasirinkimas siekti visapusiško tobulėjimo (vietoje „beprasmiškos egzistencijos“).

Pozityvus mąstymas. Yra naudinga išmokti stebėti ir vertinti savo mintis bei jausmus. Labai svarbu sugebėti įvertinti minčių pozityvumą ir taip atskirti destruktivias bei ekstremalias mintis bei mintimis siekti kontroliuoti savo negatyvias ar kitokias ekstremalias emocijas. Patirtis rodo, kad esant pozityviam mąstymui neretai galima išvengti elgesio destruktivumo, nukreipto į žalos darymą ar pavojų sau ir kitiems (sveikatai, gyvybei ir turtui). Labai gerai yra sąmoningai formuluoti ir įtvirtinti savyje griežtą nuostatą: „aš neturiu teisės elgtis žalingai sau ir kitiems“ arba, dar tiksliau: **„aš neturiu teisės elgtis žalingai savo ir kitų žmonių sveikatai, gyvybei ir turtui“**. Jeigu jūs turite pagrindo manyti, kad ne visuomet jums pavyksta elgtis pozityviai, patariame aukščiau minėtą frazę tiesiog sau kartoti kaip tam tikrą prevencinę psichotechniką. Priminsime, kad atsiradus panašiam pavojingam sau ir / ar kitiems elgesiui, žmogus gali būti net priverstinai gydomas psichiatrinėje ligoninėje.

3. Praktiniai patarimai saugant savo sveikatą

Harmoningas ir saikingas gyvenimas yra pagrindas psichikos sveikatai palaikyti. Kartu verta atsižvelgti į konkrečius praktinius patarimus šiuo klausimu.

Nepervargti. Dalis žmonių yra tikri darboholikai, dirba be perstojo visai neskaičiuodami laiko ir vengdami visaverčio poilsio. O tai neretai veda prie psichikos ligos. Todėl dirbant patartina prisiminti ir tausoti savo sveikatą. Patartina laikytis darbo ir poilsio režimo. Ypač svarbu atsikratyti įpročio dirbti per ilgai ar naktimis. Dirbant protinį darbą reikia siekti neperkrauti savo smegenų informacijos pertekliumi. Patartina rasti laiko sportui ar kitokiam aktyviam poilsui. Atsiradus nemigai reikėtų naudoti migdomuosius vaistus ar kitokias priemones.

Vengti streso ir traumuojančių aplinkybių. Šia prasme yra patartina per daug neįsijausti į bet kokią situaciją, reaguoti į viską pakankamai ramiai, kiek tai yra įmanoma. Patartina sąmoningai siekti ir praktikuoti dvasinę ramybę. Reikia išmokti jausti dvasinę palaimą, kurios negali sugriauti jokia problema. Taip pat reikia neprisiršti prie malonumų ir emociškai būti aukščiau buitinio pobūdžio problemų. Bendraujant su kitais žmonėmis patartina vengti konfliktų ir kitų traumuojančių aplinkybių. Jeigu streso šaltiniu yra darbovietė – reikėtų pagalvoti apie galimybę pakeisti darbą. Darbas turi būti mėgstamu darbu, o darbo kolektyvo nariai – malonūs bičiuliai, o ne traumuojančios „priešai“. Apskritai, naudinga yra išmokti neįsiskaudinti dėl užgauliojimo ir viską priimti išmintingai bei ramiai. Patartina pasitikėti Dievu (ar likimu) bei tikėti gėrio ir savo pergale.

Siekti įveikti vienvetę. Viena iš priežasčių, vedančių į depresiją, yra žmonių vienvetė. Jeigu tai yra ir jūsų problema, patartina šią problemą spręsti. Tam gali pasitarnauti visos situacijos, kuriose vyksta žmonių tarpusavio bendravimas: ir darbovietė, ir kaimynystė, ir įvairios nevyriausybinės organizacijos ar klubai, ir internetas. Tyrimai patvirtina, kad žmonės, turintys daugiau draugų, yra laimingesni. Tad naudokimės visomis galimybėmis.

Sugebėti pasakyti „stop“. Yra žinomas posakis: „kas per daug – nesveika“. Tai liečia ir psichikos sveikatą. Tad neverta per daug skubėti dirbant ir prisiimti per didelių įsipareigojimų. Reikia išmokti realistiškai vertinti savo galimybes ir laiku pasakyti „stop“. Nesaikingumas visame kame yra pavojingas sveikatai, tai liečia ir per didelį entuziazmą linksminantis ar kitaip leidžiant laisvalaikį.

Neužsisklęsti vienoje mintyje ar jausme. Neretai pasitaiko, kad žmogus „užsicsiklina“ vienoje mintyje ar jausme ir patenka į liguistą savotiško „tunelinio mąstymo“ situaciją, trukdančią pilnavertiškai gyventi. Primintina, kad įkyrios mintys trukdo mūsų kūrybiškumui, pastovus galvojimas apie tą patį yra nekonstruktyvus, pastovi savigrauža ar kiti neigiami jausmai dėl praeities klaidų ar netekčių negerina mūsų dabartinės situacijos. Patartina per daug neįsijausti į sunkią problemą ar situaciją. Geriau padaryti atitinkamas išvadas ir įveikti „tunelinį mąstymą“ neužsisklendžiant vienoje įkyrioje mintyje ar jausme. Tam gali padėti visa supanti aplinka bei jos įvykiai. Reikia tiesiog „permesti“ dėmesį į ką nors kita (bet ne mūsų įkyrią mintį ar jausmą). Efektyviai gali padėti ir įdomi knyga, ir geras filmas ar koncertas, ir naujos pažintys bei nauji draugai, ir dar daug kas. Pasinaudokime galimybėmis.

Nepiktnaudžiauti alkoholiu ar narkotikais. Kadangi alkoholis ir narkotikai yra papildomi rizikos veiksniai psichikos sveikatai, reikia siekti šių žalingų įpročių atsikratyti. Padėti gali visos tam skirtos priemonės, įskaitant anoniminių alkoholikų klubus, prieš alkoholizmą ir narkomaniją kovojančias nevyriausybinės organizacijas, artimųjų pastangas padėti ir t.t. Svarbiausia šia prasme – neįkliūti į apgaulingą iliuziją, kad alkoholis ar narkotikai yra problemos sprendimas, o ne viena iš jos priežasčių.

4. Patarimai, kaip elgtis susirgus

4.1. Draugiški paciento patarimai

Pripažinti savo ligą. Nemažai pacientų savo ligą neigia, tai trukdo normaliai sveikti. Savo ligos pripažinimas nereiškia savo asmenybės sumenkimo ar savo kaip žmogaus vertės sumažėjimo. Sirgti psichikos liga – nėra nei „gėda“, nei tai yra „nusikaltimas“. Reikia keisti požiūrį į psichikos ligą ir mažinti stigmą bei diskriminaciją dėl psichikos ligos. Susirgus reikia vertinti save kaip asmenybę su padidėjusiu jautrumu bei pažeidžiamumu.

Įveikti savo baimes. Patekimas į psichiatrinę ligoninę yra svarbus faktas gyvenime, bet tai nėra asmenybės „nurašymas“ ar žmogaus „išmetimas“ iš prasmingo ir laimingo gyvenimo. Patekimas į psichiatrijos ligoninę tikrai nėra „pasaulio pabaiga“ ir neverta dėl to per daug pergyventi ar su nepasitikėjimu ir baime žvelgti į ateitį. Neužmirškime, kad kūrybiškumas ar vadinamas „genialumas“ dažnai yra susijęs su psichikos liga. Kūrybiškumas taip pat yra bene geriausias būdas integruotis visuomenėje susirgus.

Pasitikėti specialistais ir derinti savo gydymo procesą su jais. Šiuolaikinė psichiatrija tikrai gali nemažai padėti. Lietuvoje yra daug gerų specialistų, kuriais galima pasikliauti ligos atveju. Patartina savo gydymo procesą derinti su specialistais tiek ligoninėje, tiek ambulatorinio gydymo įstaigoje. Kalbėdami apie specialistus, mes pirmiausia turime galvoje psichiatrus, psichoterapeutus bei psichologus.

Visose aplinkybėse ieškoti ir teigiamų aspektų. Per ligą yra galimybė geriau pažinti save, mokytis suprasti savo perkeistinas sąmonės būsenas – vizijas, garsinius signalus ir pan. Taip pat tai yra gera galimybė mokytis išgyventi sunkiose situacijose, mokytis valdyti savo emocijas bei mintis, mokytis prasmingo bendravimo su savo artimaisiais, kitais psichikos ligoniais bei visais aplinkiniais žmonėmis.

Išmokti laimingai ir prasmingai gyventi sergant. Svarbiausias harmoningos laimės pagrindas – dvasinė palaima, nepriklausanti nuo kūniško malonumų kiekio. Reikia siekti ne vienpusiškos (paremtos vien kūniškais malonumais) laimės, o harmoningos laimės, mokytis įveikti sunkumus ir gyvenimo iššūkius (tai daro mus stipresniais), priimti visą savo gyvenimą su dėkingumu Dievui. Neužmirškime, kad visa mūsų patirtis (ir teigiama, ir neigiama) yra mums vertinga ir prasminga. Susirgus nereiškia atsisakyti savo mėgstamos veiklos. Reikia siekti savo būdų naujai integruotis visuomenėje, būti naudingu sau ir kitiems. Gyvenimas neturi tapti „beprasmišku buvimu“, atvirksčiai – ir toliau reikia siekti gyventi kūrybiškai ir prasmingai.

Dalyvauti psichosocialinės reabilitacijos programose. Šiuo metu yra didelis pasirinkimas, daug naujų galimybių. Veikia daug įvairių dienos centrų bei nevyriausybinų organizacijų, padedančių psichosocialinėje reabilitacijoje. Reikia išmokti būti adaptuotu prie gyvenimo poreikių bei aplinkybių. Visavertė reabilitacija yra ir kelias geriau integruotis visuomenėje.

Stiprinti tikėjimą savo pasveikimo galimybėmis. Negalima garantuoti, kad ligos epizodas nepasikartos, bet tikrai galima pakankamai ilgai, kokybiškai ir „sveikai“ gyventi tarp paūmėjimo epizodų, vadinamos remisijos metu. Iš esmės galima gyventi pilnavertišką bei prasmingą gyvenimą net visą tolesnį gyvenimą vartojant vaistus. Tačiau yra nemažai atvejų, kai iš tikro psichikos liga yra visiškai išgydoma ir susidaro prielaidos visiškai nutraukti gydymą bei išmokti gyventi be vaistų. Tad nepraraskime vilties ir tikėjimo geriausiu.

Nebūti tik pasyviu psichikos sveikatos paslaugų vartotoju. Jeigu jūs patekote į psichiatrinę ligoninę ar kitokią gydymo įstaigą, patartina dalyvauti pacientų savipagalbos judėjime. Pacientų savipagalba turi daug aspektų ir yra galimybė rinktis tai, kas labiausiai atitinka asmeninius poreikius bei prioritetus. Tai ir pacientų meninė-kultūrinė veikla, ir dalyvavimas koncertuose bei kitokuose kultūros renginiuose, ir dalyvavimas nevyriausybiniuose organizacijose, pacientų teisių atstovavime bei gynime, ir pan. Kai Jūs nustojate būti vien pasyviu vartotoju, jūs tampate lygiaverčiu sistemos dalyviu bei jos tobulintoju. O tai jau yra kitas statusas, turintis daug galimybių kūrybinei saviraiškai bei kitokiai asmeninei karjerai, įskaitant ir galimybę įsidarbinti sistemoje tiesiogine šių žodžių prasme.

4.2. Gydytojo psichiatro patarimai

Daugelis nesunkių psichikos sutrikimų požymių, jei jie atsirado dėl psichologinių ar socialinių veiksnių, gali praeiti ir be jokio gydymo. Svarbu pakeisti savo elgesį, nuostatas ar aplinkos veiksnius, kuriuos galima pakeisti. Tačiau jei psichikos sutrikimų simptomai stiprėja, sukelia diskomfortą, pradeda daryti įtaką darbingumui, kasdienei veiklai – reikalinga kreiptis į gydytojus. Pirmiausia reikia kreiptis į jūsų šeimos gydytoją. Kaip jau minėta, jis turi pirmiausia jus ištirti ir nustatyti, ar psichikos sutrikimų simptomai atsirado dėl somatinių (fiziinių) sutrikimų kūne, ar yra kitos jų priežastys.

Nedelsiant kreipkitės į savo šeimos gydytoją ar psichiatrą, jei jums prasidėjo psichozės simptomai (žr. 3 psl.) ar atsirado naujų, iki tol niekada nebuvusių ligos požymių. Mokslininkai nustatė, kad pacientai, ypač jei sveikatos pablogėjimas nesukelia stiprios kančios (skausmas, veiklos sutrikimai ar net neįgalumas), vengia ir kaip galima ilgiau atidėlioja vizitą pas gydytoją. Kai kurie žmonės yra patyrę neigiamą artimųjų ar kitų žmonių po-

žiūrį po to, kai šie sužinojo apie jų psichikos sutrikimus, todėl vengia kreiptis į psichiatrą, kenčia psichikos sutrikimų paūmėjimus namie. Dėl to liga gali pasunkėti ir veiksmingos pagalbos galimybės nutolsta. Deja, vis dar pasitaiko atvejų, kai dėl delsimo išsivysto gydymui atsparios (rezistentiškos) psichikos ligų būklės, ir paprastai veiksmingi būdai jau nebeįdeda.

Nedelsiant kreipkitės į psichologą ar psichoterapeutą, jei susidūrėte su psichologiniais sunkumais sprendžiant įtampą keliančią situaciją ir jūsų įprastiniai įveikos būdai nebeįdeda. Įtampa darbe ar šeimoje yra neretai įprastinis reiškinys, su kuriuo tenka bene kasdien daugeliui iš mūsų tvarkytis įvairiausiais būdais. Čia svarbu atkreipti dėmesį į streso sunkumo laipsnį ir kokį poveikį jis daro mūsų kūnui, psichikai bei veiklai. Taip pat labai svarbus yra laiko veiksnys: jei streso padariniai užtrunka ilgiau nei 4 savaites, nesunkūs simptomai (miego, apetito sutrikimai, nerimas, motyvacijos pablogėjimas ar pan.) tęsiasi nepaisant situacijos sprendinių, reikia nebeatidėti ir kreiptis.

Nenutraukite staiga jums paskirto gydymo savo nuožiūra, nepasitarę su savo gydytoju, nes tai gali turėti neigiamų pasekmių jūsų sveikatai. Jei jus vargina vis tie patys simptomai dėl kurių gydymas jau paskirtas – turėkite kantrybės. Kai kurie psichiatriniai vaistai (pvz., antidepresantai) depresijos simptomus pradeda veikti ne anksčiau kaip po 10-14 dienų juos vartojant reguliariai. Jei jus vargina šalutiniai reiškiniai – pasitarkite su psichiatru. Čia galimi įvairūs sprendimai.

Negydykite patys savęs ar kitų, jei neturite tam reikalingo išsilavinimo. Savigyda, deja, yra paplitusi. Dėl netinkamo savęs gydymo tūkstančiai žmonių kasmet patiria sveikatos sutrikimų. Nepamirškite, kad psichotropinių vaistų gavimas, laikymas ir naudojimas be gydytojo leidimo yra draudžiamas įstatymų. Taigi, vartodami ar siūlydami vartoti vaistus kitiems (nesvarbu, ar cheminius, ar žolinius preparatus) savo nuožiūra, jūs rizikuojate savo ar kitų žmonių sveikata. Informacinis lapelis, kuris pridedamas prie vaisto, yra skirtas ne savigydai skatinti, bet pagerinti paciento ir vaistą paskyrusio gydytojo bendradarbiavimą.

Nebijokite užduoti klausimų savo gydytojui, jei kas nors neaišku. Daugelis pacientų elgiasi su gydytojais pagarbiai, tačiau mūsųose pagarbą neretai klaidingai suprantama kaip paciento pasyvumas ir nepatogių klausimų gydytojui užduoti vengimas.

Nemeluokite gydytojui. Kartais žmonės meluoja ne dėl to, kad nori apgauti, bet dėl to, kad nori išvengti tiesos sakymo. Pacientai dažniausiai meluoja, kai gydytojas klausia apie simptomus, kurių buvimas ar nebuvimas gali turėti įtakos socialiniams klausimams (nedarbingumo pažymėjimo išdavimas, nukreipimas į socialinės paramos skyrių, apribojimai renkantis profesiją ar

užimti tam tikras pareigas, gauti šaunamąjį ginklą ar pažymą dėl vairavimo teisių ir pan.). Neretai pacientai, kurie nori išlaikyti gerą santykį su gydytoju, meluoja tvirtindami, jog reguliariai vartoja vaistus. Kad „melo kojos trumpos“ – pasitvirtina beveik visada. Gaila, kad kartais jau būna per vėlu pacientui konstruktyviai padėti.

Visada pasakykite gydytojui, jei visgi vartojate alkoholį, rūkote tabaką ar vartojate narkotines medžiagas ir negalite jų atsisakyti. Šios medžiagos turi poveikį psichikai, todėl labai svarbu, kad jūsų gydytojas galėtų teisingai įvertinti, ar psichikos sutrikimų simptomai atsirado dėl psichoaktyvių medžiagų poveikio, ar dėl kitų veiksnių. Taip pat tai labai svarbu, jei gydytojas paskiria gydymą vaistais, kadangi daugelis psichiatro paskirtų vaistų yra ženkliai mažiau veiksmingi, jei pacientai rūko, vartoja alkoholį ar kvaišalus. Galite patirti labai sunkių sveikatos sutrikimų ar net numirti, jei vartosite vaistus kartu su kvaišalais. Visada pasakykite gydytojui, jei sergate bet kokia fizine liga. Taip pat pasakykite, kokius vaistus dėl fizinių ligų vartojate. Fizinė sveikata yra labai glaudžiai susijusi su psichikos sveikata. Susirgus fizinėmis (somatinėmis) ligomis, dažniau gali pasireikšti ir psichikos sutrikimai. Pvz., širdies ir kraujagyslių ligų, galvos smegenų insultų, cukrinio diabeto, lėtinių reumatoidinių ligų, bronchinės astmos, epilepsijos ar kitų ligų dažniausia padovė yra depresija, galimi ir kiti psichikos sutrikimai. Jei sergate cukriniu diabetu ar paminėtomis lėtinėmis ligomis – būtinai pasakykite savo psichiatrui, kokius vaistus vartojate. Sėkmingas psichikos sutrikimų gydymas priklauso nuo teisingo vaistų parinkimo, todėl gydytojas galės teisingiau juos parinkti, jei turės kuo išsamesnę informaciją apie jūsų fizinę sveikatą. Patartina į psichiatrą kreiptis tik po to, kai jums išsamų fizinį ištyrimą atliko jūsų bendrosios praktikos, šeimos ar vidaus ligų gydytojas, ir, žinoma, einant pas psichiatrą – nusinėšti šių tyrimų rezultatus.

Jei sergate akių ligomis, ypač glaukoma – būtinai pasakykite apie tai gydytojui psichiatrui. Daugelis psichiatrijoje naudojamų vaistų pasižymi šalutiniais poveikiais ir gali pabloginti glaukomos eigą. Dėl to galite apakti. Jei gydytojas psichiatras žinos apie jums nustatytą glaukomą – galės teisingai parinkti gydymą.

Domėkitės ir ieškokite informacijos apie savo susirgimą. Tačiau jos šaltinius turi rekomenduoti specialistas ar bent jau kompetentingas ir racionalus patyręs psichiatro pacientas. Jei abejojate dėl jums psichiatro nustatytos diagnozės tikrumo, rekomenduojame kreiptis į tą diagnozę nustačiusį gydytoją ir paklausti jo argumentų. Jei ir tai neišsklaidytų jūsų abejonų dėl diagnozės teisingumo, turite teisę kreiptis į kitą psichiatrą ir paprašyti pakartotinai atlikti diagnostiką. Ši teisė nėra įtvirtinta LR sveikatos priežiūros įstatymuose, todėl ne visada jums gali pasisekti. Pavyzdinė šiuo atžvilgiu yra Didžioji Britanija, kur daug nesusipratimų tarp pacientų ir gydytojų išspren-

džiama būtent įgyvendinant įstatymuose numatytą „antrosios nuomonės“ teisę (t. y. teisę nemokamai gauti analogiškos specialybės kito gydytojo konsultaciją).

Autoriai:

Arūnas Germanavičius, biomedicinos mokslų daktaras, gydytojas – psichiatras, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinikos profesorius, Visuomenės sveikatos instituto profesorius, Lietuvos Psichosocialinės reabilitacijos asociacijos prezidentas, ES mokslinio projekto „EMILIA“ koordinadorius Lietuvoje, Viešosios įstaigos Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės direktorius.

Saulius Pečiulis, socialinių mokslų daktaras, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinikos mokslinis bendradarbis, psichikos sveikatos paslaugų vartotojas, paslaugų vartotojų organizacijos „Kūlgrindos klubas“ prezidentas, knygos „10 sėkmingo gyvenimo paslapčių asmenims, turintiems psichikos sveikatos problemų“ (Vilnius, 2002 m.) autorius.

Šaltiniai:

1. http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/mental_health/index_lt.htm (pasiekta 2009 11 25)
2. D. Pūras „Vargas dėl proto ir bedvasės „psichikos“ / / Veidas, 2009 03 23.
3. J. Blažys. „Įvadas į psichiatriją“. Kaunas, 1935. –p.1.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Išleido Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministerija