

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM), bendradarbiaudama su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija ir Vyriausybe, įkūrė nemokamą nacionalinę vieningą emocinės paramos telefonu liniją. Paskambinę numeriu 1809 gyventojai gaus emocinę pagalbą, kurią suteiks emocinės pagalbos linijų savanoriai bei profesionalūs psichologai. Linija veiks viso karantino metu bei kurį laiką po jo pagal poreikį.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos teigimu, šiuo karantino laikotarpiu, koronaviruso grėsmės akivaizdoje svarbu rūpintis ne tik fizine, bet ir emocine sveikata.

„Karantinas nemenkai pakeitė daugelio žmonių gyvenimo rutiną. Tai sukelia ne tik nepatogumų, tačiau gali kilti ir nerimo jausmas ar baimė dėl ateities, iššūkių santykiuose su artimaisiais, šeimos nariais. Todėl labai svarbu kalbėtis apie tai, kaip jaučiamės, ir prireikus kreiptis pagalbos“, – sako A. Veryga.

Paskambinę telefonu 1809 gyventojai galės pasirinkti, su kurios emocinės pagalbos linijos – „Vilties linijos“ suaugusiems, „Pagalbos moterims linijos“, „Jaunimo linijos“, „Vaikų linijos“ ar „Sidabrinės linijos“ senjorams – savanoriais norėtų pasikonsultuoti bei bus sujungti su jais.

Lietuvos emocinės paramos tarnybų asociacijos vykdančysis direktorius Tomas Baranovas teigia, kad emocinės paramos tarnybos džiaugiasi, galėdamos prisidėti prie iniciatyvos ir padėti žmonėms įveikti kylančius iššūkius.

„Jau kelis dešimtmečius emocinės pagalbos linijos teikia emocinę paramą telefonu, o pastaraisiais metais – ir internetu. Visus mūsų kontaktus rasite tinklapyje www.klausau.lt. Džiaugiamės taip pat galėdami prisidėti prie šios Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyvos, skirtos padidinti emocinės paramos prieinamumą karantino metu“, – sako T. Baranovas.

Svarbu tai, kad prie „Vilties linijos“ savanorių prisijungia ir būrys profesionalių psichikos sveikatos centrų medicinos psichologų.

Pasak Vilkaviškio psichikos sveikatos centro medicinos psichologės Editos Žilienės ir Ukmergės psichikos sveikatos centro medicinos psichologės Vilijos Banevičienės, paskelbus karantiną, daugeliui mūsų neatpažistamai pasikeitė kasdienybė, pažerdama aibes naujų iššūkių. Tad nenuostabu, kad daugelis šiomis laukimo, kada viskas baigsis, dienomis išgyvename baimę, nerimą, stresą.

„Svarbu, kad šiandieninėje situacijoje gebėtume pažinti savo jausmus ir išlaikytume emocinį

stabilumą, gebėjime koncentruotis, nesiblaškyti, kalbėtis, pajauti save, savo kūną. Kiekvienas turime atrasti savo nusiramino, išbuvimo, pajautimo būdą. Įvairūs jausmai yra mūsų kasdienybės palydovai. Tad nebijokime su jais susidurti, suvokti, pažinti, analizuoti, nes tik tokiu būdu galime atrasti vidinę ramybę bei pusiausvyrą“, – sako psichologės.

Kaip pabrėžia specialistai, susidūrus su emocinio pobūdžio problemomis, žmonėms yra svarbu pasikalbėti su neutraliu, tam specialiai paruoštu asmeniu, kuris padeda surasti išeitį iš sunkios emocinės būklės. Dėl to visi gyventojai, susiduriantys su emociniais sunkumais, kviečiami skambinti 1809.

„Vilties linijos suaugusiems“, „Pagalbos moterims linijos“ ir „Jaunimo linijos“ specialistai konsultuoja visą parą septynias dienas per savaitę, „Vaikų linijos“ – nuo 11 iki 23 val. kasdien, „Sidabrinės linijos“ – nuo 8 iki 20 val. kasdien.

Ministras dėkoja paramos linijų savanoriams ir psichikos sveikatos centrų psichologams, kurie padės su emocinėmis ar psichologinėmis problemomis susiduriantiems gyventojams visą karantino laikotarpį, kuomet ypatingai reikalinga bendrystė ir pagalba vienas kitam.

SAM taip pat primena, kas labai aktualu, jei žmogus susiduria su rimtesniais psichologiniais sunkumais, kad visi psichikos sveikatos centrai Lietuvoje teikia nuotolines psichiatrų ir psichologų konsultacijas, todėl šios paslaugos yra prieinamos pacientams, kuriems jų reikia.

Du iš trijų psichikos sveikatos centrų taip pat suteikia galimybę gyventojams kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos centrus ir anonimiškai, t. y. nenurodant vardo ir pavardės bei kitų asmens duomenų.

