

Nors visuomenės požiūris į psichikos ligas ir psichikos sveikatos paslaugų teikėjus pamažu keičiasi, tačiau vis dar egzistuoja tam tikri mitai ir stereotipai, trukdantys žmogui laiku kreiptis reikiamos pagalbos. Dalis žmonių vis dar mano, kad psichikos ligos yra žmogaus silpnumo ženklas arba charakterio trūkumas. Dar blogiau, sergantys žmonės laikomi pavojingais, todėl yra stigmatizuojami. Stigmatizacija gali skirtis tarp didžiųjų miestų ir regionų. Miestuose dažnai būna daugiau informacijos ir prieigos prie psichikos sveikatos paslaugų, todėl žmonės gali būti labiau informuoti ir atviresni šiai temai. Regionuose, ypač kaimo vietovėse, tiek informacijos, tiek prieigos mažiau, todėl ir stigmatizacija gali būti stipresnė.

Kas ir kaip gali gydytis Panevėžio psichikos dienos centre

Psichikos sveikatos prieinamumas regionuose yra esminis veiksnys, užtikrinantis visapusišką gyventojų gerovę. Asmens sveikatos klinikos Panevėžio skyrius yra puikus pavyzdys, kaip regioninės sveikatos priežiūros įstaigos gali padėti spręsti šią problemą. Nuo 2015 metų Panevėžio miesto poliklinikoje pradėjo veikti Psichikos dienos centras. Visos dienos centro paslaugos yra nemokamos. Jos teikiamos Panevėžio miesto ir rajono gyventojams. Asmens sveikatos klinikos Panevėžio skyriaus gydytoja psichiatrė Violeta Šimanauskaitė pasakoja, kad užimtumas dienos centre priklauso nuo metų sezono: „Mažiausiai pacientų turime vasaros metu, o žiemą ir rudenį skaičius ženkliai išauga.“ Pasak jos, optimalus pacientų skaičius yra 20 žmonių, sudaromos dvi grupės, tada galima teikti kokybiškesnes paslaugas. „Esant poreikiui, galime priimti ir didesnę pacientų skaičių, suformuoti papildomą grupę“, – pabrėžia psichiatrė. Paslaugas centre galima gauti gana greitai, palaukti tenka iki 10 dienų. O pati gydymo trukmė – 30 darbo dienų. Siuntimą į dienos centrą gali išrašyti bendrosios praktikos gydytojas arba gydytojas psichiatras. V. Šimanauskaitė akcentuoja, kad labai svarbu atsakingai įvertinti paciento būklę. Į dienos centrą nukreipiamas pacientas privalo neturėti savižudiškų ketinimų, negali būti ūmios psichotinės būklės. Pasak gydytojos, į centrą dažniausiai kreipiasi pacientai, sergantys nerimo, depresiniais, elgesio sutrikimais, paslaugos teikiamos ir psichotinio spektro stabilios būklės pacientams.

Suteikiamas kompleksinis gydymas

Gydytojos teigimu, dienos centre taikomas kompleksinis psichikos ligų gydymas. Derinamas medikamentinis gydymas su psichoterapija ir kitais užsiėmimais, padedančiais mažinti stresą, įtampą, nerimą, skatinančiais aktyvumą, gerinančiais nuotaiką. Centre teikiamos gydytojo psichiatro paslaugos. Konsultacijos metu atliekamas išsamus psichikos sveikatos vertinimas ir, jei reikia, skiriamas gydymas. Taip pat čia konsultuoja psichologai, socialiniai darbuotojai. Vyksta individualios ir grupinės terapijos užsiėmimai, kuriuos veda kvalifikuoti psichoterapeutai. „Grupinė terapija gali būti labai naudinga, nes ji suteikia galimybę

dalyviams jaustis suprastiems ir palaikomiems, mokytis iš kitų patirties ir gauti profesionalią pagalbą“, – sako gydytoja. „Be to, vyksta meno, darbo, filmų terapijos, edukaciniai užsiėmimai, taikoma relaksacija, fizinio aktyvumo užsiėmimai, pavyzdžiui, ėjimas su šiaurietiškais lazdomis. Taip pat dienos centre taikomas gydymas šviesos ir spalvų terapija. Raumenų įtampai, skausmui, nuovargio jausmui mažinti, žvalumui didinti naudojamas masažinis fotelis“, – vardija V. Šimanauskaitė.

Kas gali gauti psichosocialinės reabilitacijos paslaugas

Pacientams, kurie serga psichikos liga ir dėl to jų veikla sutrikusi, pablogėjusi socialinė adaptacija, reikalingas tolimesnis gydymas, todėl centre teikiamos ambulatorinės psichosocialinės reabilitacijos paslaugos. „Psichosocialinė reabilitacija yra orientuota į tai, kad asmenims, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų, suteiktume galimybę pasiekti optimalų savarankiško funkcionavimo bendruomenėje lygį“, – sako gydytoja. Trumpalaikė psichosocialinė reabilitacija trunka iki 40 kalendorinių dienų, 12 apsilankymų metu pacientui suteikiama 50 valandų reabilitacijos paslaugų. Gydytoja V. Šimanauskaitė aiškina, kad pacientų atranka į psichosocialinės reabilitacijos programą vykdoma pagal tam tikrus kriterijus ir procesus, siekiant užtikrinti, kad kiekvienas pacientas gautų tinkamą pagalbą ir paramą. Pacientai pirmiausia turi kreiptis į kliniką ir atlikti pirminį psichikos sveikatos vertinimą, kurį atlieka kvalifikuotas specialistas. Šio vertinimo metu nustatoma paciento būklė ir poreikiai. Gydytojas gali rekomenduoti pacientui dalyvauti psichosocialinės reabilitacijos programoje. Gydytoja pabrėžia, kad kiekvienam pacientui sudaromas individualus reabilitacijos planas, atsižvelgiant į jo specifinius poreikius ir tikslus. Be to, pacientai reguliariai vertinami siekiant stebėti jų pažangą ir, jei reikia, koreguoti reabilitacijos planą. „Tai padeda užtikrinti, kad pacientai gautų tinkamą pagalbą ir paramą viso reabilitacijos proceso metu“, – akcentuoja gydytoja.

Reabilitacijos praktikos

Ši reabilitacija, pasak gydytojos V. Šimanauskaitės, apima įvairias terapijas ir veiklas, skirtas padėti pacientams atkurti jų gyvenimo kokybę, ugdyti savarankiškumą. Taikoma darbo terapija. Pacientai dalyvauja įvairiose darbo veiklose, kurios padeda ugdyti jų įgūdžius ir didinti savarankiškumą. Tai gali būti rankdarbiai, maisto gaminimas ir kitos veiklos, kurios skatina kūrybiškumą ir saviraišką. Lavinami socialiniai įgūdžiai. „Vyksta grupinės sesijos, skirtos ugdyti bendravimo, konfliktų sprendimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Tai padeda pacientams geriau integruotis į bendruomenę ir palaikyti sveikus santykius“, – aiškina gydytoja. Individualios ir grupinės psichoterapijos sesijos padeda pacientams spręsti emocinius ir psichologinius sunkumus, gerinti savęs supratimą ir stiprinti psichologinę gerovę. Vykdoma ir terapinė meninė veikla, tokia kaip piešimas, tapyba, tai padeda

pacientams išreikšti savo jausmus ir mintis, mažinti stresą ir gerinti emocinę būklę. Taip pat, pasak gydytojos, svarbūs sporto ir fizinio aktyvumo užsiėmimai, kurie padeda gerinti fizinę sveikatą, mažinti įtampą ir didinti energijos lygį.

Tikslas - grąžinti žmogų savarankiškam gyvenimui

Psychosocialinės reabilitacijos tikslas - siekti, kad asmuo gyventų, mokytųsi ir dirbtų bendruomenėje esant kuo mažesnei specialistų pagalbai. Gydytoja pastebi, kad programa pagerina psychosocialinius, bendravimo įgūdžius, emocinę savijautą, suteikia pasitikėjimą savimi, pakelia savivertę, pagerina adaptaciją aplinkoje. Po reabilitacijos ambulatorinį gydymą pacientai gali tęsti pagal prisirašymą. „Tai gali apimti tęstinę terapiją, konsultacijas su specialistais, vaistų vartojimą ir kitą reikalingą pagalbą. Tęstinis gydymas padeda užtikrinti, kad pacientai išlaikytų pasiektus rezultatus ir toliau gerintų savo psichikos sveikatą bei gyvenimo kokybę“, - teigia gydytoja psichiatrė V. Šimanauskaitė.

