

Minint Europos psichikos sveikatos savaitę, Higienos institutas atkreipia dėmesį į dažnai deramai neįvertinamą psichologinės gerovės šaltinį - bendruomeninius ryšius. Pasak psichikos sveikatos specialistų, nuoširdus pokalbis su draugu ar kaimynu gali turėti ne ką mažesnę poveikį nei kai kurios terapijos formos.

Anot Higienos instituto direktoriaus Šarūno Alasauskio, psichikos sveikata šiandien apima kur kas daugiau nei psichikos sutrikimų nebuvimą. „Tai gebėjimas kasdienybėje - šeimoje, darbe, kaimynystėje - priimti sprendimus, palaikyti santykius ir jaustis visaverčiu visuomenės nariu. Tai taip pat apima saviintegraciją - procesą, kai žmogus susilieja su savo vertybėmis, jausmais ir patirtimis, siekdamas autentiškumo ir vidinės harmonijos. Nors vis didesniu pagalbiniu tampantis dirbtinis intelektas gali prisidėti prie psichikos sveikatos stiprinimo - atliekant savirefleksiją, struktūrizuojant mintis bei gaunant pagalbą ar net palaikymą - jis nepakeis žmogaus kontakto. Tik stiprios bendruomenės gali užtikrinti gilų savęs suvokimą ir visavertį gyvenimą, nes būtent jos yra tie ryšiai, kurie gydo“, - teigia Š. Alauskas.

Nors daug dėmesio skiriama specialistų pagalbai ir gydymui, tyrimai ir praktika rodo, kad net paprastas, nuoširdus ryšys su kitu žmogumi - draugu, kaimynu ar kolega - gali tapti reikšminga pagalba emocinės krizės metu.

„Bendruomenė, kurioje santykiai grindžiami pasitikėjimu, o veikla teikia prasmę ir artumą, tampa ne tik socialine, bet ir emocine atrama. Joje gera būti kartu, nes jausti, kad esi reikalingas, priklausai grupei ir kartu kuriate kažką svarbaus“, - sako Higienos instituto Psichikos sveikatos centro vadovė Vita Šulskytė-Janikūnė. Pasak jos, tokioje aplinkoje stiprėja ne tik socialiniai ryšiai, bet ir psichikos sveikata - padėdamas kitiems, stiprini ir save: „Vien žinojimas, kad nelaimės atveju nebūsi vienas, veikia kaip svarbus apsauginis veiksnys.“

Pastaraisiais metais vis daugiau tyrimų rodo, kad bendruomeniškumo jausmas - vienas svarbiausių veiksmų psichologinei gerovei. Dar 1938 metais pradėtas ir net 80 metų trukęs Harvardo suaugusiųjų raidos tyrimas patvirtina - sveikatai ir gyvenimo kokybei daug reikšmingesni yra artimi socialiniai ryšiai, o ne genetika ar materialinė gerovė.

Anot geštalto psichoterapeutės Brigitos Kaleckaitės, JAV psichologas Stephenas Porgesas savo klajoklio nervo teorijoje teigė, kad žmogaus smegenys yra sukurtos santykiams - jos sukonstruotos taip, kad norint išgyventi, mums būtinas ryšys su kitu žmogumi. „Kai mus supa ramūs, paslaugūs ir draugiški kaimynai, mes patys jaučiamės saugesni ir labiau

atsipalaidavę. Tuomet atsiranda bendrumo jausmas, kuris tampa itin svarbus sudėtingais gyvenimo laikotarpiais. Bendrumo jausmas su kitais žmonėmis suteikia daugiau saugumo ir stabilumo, padeda jaustis geriau“, – teigia B. Kaleckaitė.

Susidūrus su psichikos sveikatos iššūkiais bei sunkumais dažnai dėmesys krypsta į sveikatos priežiūros specialistų paslaugas, bet neretai pamiršamas socialinis kontekstas. Sociologas Paulius Godvadas pažymi, kad bendruomenė – tai priklausymo patirtis, būtina mūsų gebėjimui būti socialiais: „Tik bendruomenėje išmokstama iš tikrųjų būti, gyventi, dirbti ir kurti – būnant tarp žmonių. Supaprastinus – bendruomenė veikia tiek atskirus žmones, tiek jų bendrabūvį.“

Vis dėlto, svarbu pabrėžti ir kritinį vertinimą – ne visos bendruomenės teigiamai veikia žmogaus psichikos sveikatą. Pavyzdžiui, virtuali erdvė, kurios nariai gali skatinti patyčias, kūno žalojimo ar kitokią kultą, nukreiptą į neigiamas patirtis ar elgesį, didelį pavojų kelia vaikams, paaugliams, asmenims, linkusiems į priklausomybes ar išgyvenantiems iššūkius. Taip pat izoliacija, konfliktai, nesugebėjimas pritapti, diskriminacija bendruomenėje gali bloginti jos narių būseną – svarbu įvertinti (ar padėti įvertinti), ar žmogus, priklausydamas tam tikrai bendruomenei iš to patiria daugiau žalos ar naudos ir imtis atitinkamų priemonių.

Higienos institutas kviečia pasinaudoti nemokamomis pagalbos priemonėmis:

- *daugiau informacijos apie emocinę sveikatą, psichikos sveikatos sunkumus ir psichologinę pagalbą galite rasti interneto svetainėje <https://pagalbasau.lt/>;*
- *daugiau apie psichikos sveikatos stigmatą mažinimą ir raštingumo didinimą – „[Žvelk giliau](#)“;*
- *daugiau pagalbos savižudybės krizę išgyvenančiam žmogui, šalia jo esančiam artimajam ir profesionalią pagalbą teikiantiems specialistams – <https://tuesi.lt/>.*

