

NAUJIENLAIŠKIS

2025



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SAUSIS-KOVAS

Nr. 1



MŪSŲ SVEIKATA - MŪSŲ
PAČIŲ RANKOSE

“Sveikata – tai gyvenimo šviesa,
kurios nepastebime, kol ji
nepradedą blėsti. Pasirūpinkite ją
šiandien, kad rytoj galėtumėte
mėgautis pilnatve.”



PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ IVYKIAI, VEIKLOS

PASKAITA „ŽARNYNO GYDYMAS MAISTU“

Šių metų sausio 17 d. vyko paskaita „Žarnyno gydymas maistu“, kurią skaitė gydomosios mitybos specialistė, tinklaraščio „Gydanti lėkštė“ įkūrėja **Ingrida Kuprevičiūtė**. Paskaita buvo itin informatyvi ir naudinga – joje aptartos dažniausios sutrikusio virškinimo priežastys, žarnyno problemos bei jų sprendimo būdai pasitelkiant mitybą.

Ingrida pabrėžė, kad tinkamai pasirinkta mityba gali padėti pagydyti ne vieną ligą, o teisingai maitinantis galima užkirsti kelią daugeliui sveikatos problemų. Ji akcentavo skaidulų turinčių produktų svarbą, nes jie padeda palaikyti sveiką žarnyno mikroflorą. Taip pat buvo pabrėžta omega-3 riebalų rūgščių nauda organizmui – jos prisideda prie širdies ir kraujagyslių sveikatos, mažina uždegimą bei teigiamai veikia smegenų funkcijas.

Paskaitoje buvo pristatyti ir keli ypatingai naudingi produktai, tokie kaip šviežios kopūstų sultys ir linų sėmenų kisielius. Kopūstų sultys yra gausios vitaminų, mineralų bei antioksidantų, kurie gali padėti stiprinti imunitetą, gerinti virškinimą ir turėti priešuždegiminių savybių. Linų sėmenys yra puikus omega-3 riebalų rūgščių, skaidulų ir lignanų šaltinis, naudingas širdies sveikatai, virškinimui ir hormonų pusiausvyrai.

Ingrida taip pat rekomendavo nebijoti įtraukti į mitybą kepenėlių – jose gausu vitamino B12, cinko, vario ir geležies. Tuo pat metu buvo aptarti maisto produktai, kurių reikėtų vengti, siekiant išvengti virškinimo sutrikimų. Ribojant cukraus vartojimą ir vengiant hidrintų riebalų, galima sumažinti įvairių ligų riziką.

Svarbu atidžiai skaityti produktų etiketes, kad galėtume geriau suprasti, ką valgome, ir rinktis sveikesnius variantus – ieškoti produktų su mažesniu cukraus kiekiu, natūraliais ingredientais ir be pridėtų transriebalų.

Paskaitos metu dalyviai uždavinėjo klausimus apie konkrečias problemas ir situacijas, su kuriomis susiduria. Buvo malonu matyti, kad Ingrida visada pasiruošusi pasidalinti žiniomis ir suteikti individualių patarimų.

Ši paskaita ne tik suteikė daug vertingų žinių, bet ir įkvėpė dalyvius imtis pokyčių savo mityboje, siekiant pagerinti virškinimo sveikatą bei bendrą savijautą.



PASKAITA - DISKUSIJA „BURNOS, PLAUKŲ, KOJŲ IR DRABUŽIŲ HIGIENA“

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Aloyza Aglinskienė lankėsi KUTC Švenčionių vaikų dienos centre. Susitikimo metu ji vaikams pasakojo apie asmens higieną, jos svarbą ir pagrindinius higieninius įpročius.

Užsiėmimo tikslas – motyvuoti vaikus laikytis švaros ir tvarkos, padėti jiems įvaldyti svarbiausius higieninius įgūdžius bei suprasti jų reikšmę kasdieniame gyvenime.

Diskusijos metu specialistė kartu su vaikais aptarė švaros ir tvarkos svarbą, išsamiai nagrinėjo burnos, rankų higieną bei taisyklingą asmeninių higienos priemonių naudojimą. Įgytas žinias vaikai patikrino atlikdami praktines užduotis, kurios padėjo geriau įsisavinti išmoktas taisykles.



VIRŠGLAZŪRINIS PIEŠIMAS ANT KERAMIKINIŲ PUODELIŲ

Sausio 28 d. Švenčionių profesinio rengimo centro mokiniams ir juos atlydėjusioms mokytojoms Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vyko meno terapijos užsiėmimas „Viršglazūrinis piešimas“. Dalyviai ant baltų keramikinių puodelių kūrė išskirtinius raštus, parinko norimas spalvas, susipažino su šio įmantraus meno specifika bei naudojamomis priemonėmis.

Jie sukūrė unikalius, savo rankomis dekoruotus puodelius.

Viršglazūrinis piešimas – tai piešimo būdas ant keramikos dirbinių, kai piešiniai ar ornamentai yra kuriami ant jau išdegto glazūruoto paviršiaus. Šis piešimo būdas leidžia menininkui išgauti ryškias, sodrias spalvas ir aiškias linijas, nes dažai yra tepami ant glazūros ir vėliau užfiksuojami antrinio degimo metu. Viršglazūriniai piešiniai dažnai naudojami indų, vazų ar dekoratyvinių keramikos dirbinių puošimui.

Psichoterapinė nauda:

1. Kūrybos procesas kaip meditacija: Piešimas ant glazūruoto paviršiaus reikalauja atidumo, susikaupimo ir kruopštumo. Tai gali padėti žmogui atsipalaiduoti, nurimti ir nukreipti mintis nuo kasdienio streso.
2. Emocijų raiška: Viršglazūrinis piešimas leidžia išreikšti emocijas spalvomis, linijomis ar simboliais. Tai ypač naudinga žmonėms, kuriems sunku verbalizuoti savo jausmus.
3. Savitikslių kūrybingumas: Keramikos dekoravimas suteikia galimybę kurti kažką asmenišką ir unikalų. Tai gali padidinti savivertę ir pasitikėjimą savimi.
4. Terapinis ryšys su medžiaga: Darbas su keraminiais paviršiais yra lytėjimo pojūčius stimuliuojanti veikla, kuri padeda susitelkti į dabartinį momentą. Tai naudinga žmonėms, turintiems nerimo ar depresijos simptomų.
5. Džiaugsmas ir pasitenkinimas: Galutinis rezultatas – unikalūs meno kūrinys – suteikia pasididžiavimą, džiaugsmą ir pasitenkinimą, kas padeda gerinti emocinę būseną.

Ši veikla neretai naudojama kaip dalis meno terapijos, kuri taikoma vaikams ir suaugusiems emocinei gerovei gerinti.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Širdies ir kraujagyslių ligos yra viena iš pagrindinių sveikatos problemų visame pasaulyje. Didžiausi rizikos veiksniai yra rūkymas, mažas fizinis aktyvumas, netinkami mitybos įpročiai, padidėjęs kraujospūdis, II tipo diabetas, dislipidemija, nutukimas, nesaikingas alkoholio vartojimas, stresas ir prasta miego kokybė.

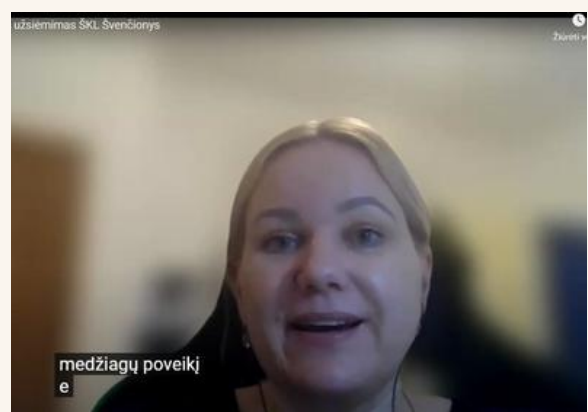
Dėl vis labiau sėslaus gyvenimo būdo pastebima, kad nepriklausomai nuo amžiaus grupės daugelis žmonių susiduria su rizikos veiksniais, kurie skatina ŠKL išsivystymą. Sėdimą gyvenimo būdą turintiems žmonėms ŠKL susirgimo rizika padidėja 1,5 karto. Suaugusiesiems rekomenduojama per savaitę bent 150 min. užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla arba bent 75 min. per savaitę – didelio intensyvumo fizine veikla.

Labai svarbu užtikrinti, kad mityba būtų įvairi ir subalansuota, į maisto racioną įtraukti polinesočiųjų ir mononesočiųjų riebalų turinčius produktus (pvz., žuvį, augalinius aliejus), kasdien valgyti vaisius ir daržoves, rinktis viso grūdo produktus, kuriuose gausu skaidulų. Derėtų atsisakyti sočiųjų riebalų turinčio maisto (pvz., raudonos mėsos), riboti druskos ir cukraus vartojimą, vengti perdirbtų angliavandenių ir daug riebalų turinčio maisto, mažinti alkoholio suvartojimą.

Įrodyta, kad stresas yra įvairių ligų, įskaitant ir ŠKL, rizikos veiksnys. Jis nepriklauso nuo oro ar metų laiko. Nuo jo kenčia ir seni, ir jauni. Suaugusiesiems, patiriantiems lėtinį stresą darbe ar asmeniniame gyvenime, 1,1–1,6 karto padidėja rizika sirgti išemine širdies liga ar patirti smegenų insultą. Lėtinis miego trūkumas ir prastos kokybės miegas yra vienas iš ŠKL vystymosi rizikos veiksnių.

Vasario mėnesį Švenčionių rajono gyventojai dalyvavo Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje. Šios programos tikslas – motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką. Programos metu paskaitas skaitė gydytoja dietologė doc. dr. Rūta Petereit, elgsenos specialistas Artiomas Šabajevs, kineziterapeutė Violeta Gavelienė, psichologė ir veidoskaitos specialistė Goda Maksimychiovaitė, ugdančioji virėja dr. Gintarė Šabajevienė.

Mityba, fizinis aktyvumas, alkoholio ir tabako vartojimas yra pagrindiniai komponentai, kurie formuoja kiekvieno iš mūsų gyvenimo būdą. Svarbu suprasti, kad šie įpročiai gali būti keičiami, o teigiamos gyvensenos skatinimas gali turėti didelę įtaką visos visuomenės sveikatai.



GONGŲ TERAPIJA

“Šių metų vasario 6 d. gausus būrys Švenčionių rajono gyventojų susirinko netradiciškai praleisti vakaro – atpalaiduoti kūno ir minčių garsų apsuptyje. Vyko gongų terapija, kurią vedė jogos mokytojas, gongų meistras ir vedų astrologijos tyrinėtojas Vyrenijus Andrijauskas.

Tai buvo unikali garso terapija, kurios metu gongų garsai persipynė su kitų instrumentų improvizacijomis, sukurdami gilų ir harmoningą skambesį. Šis garsų derinys padėjo išlaisvinti užspaustas emocijas, nuraminti protą ir atpalaiduoti kūną.

Gongų terapija – tai garsinė terapija, kuri naudoja gongų skleidžiamus žemus ir aukštus virpesius kūno, proto ir emocijų balansavimui. Ši praktika remiasi senovės rytų tradicijomis ir dažnai siejama su meditacija, garso terapija bei energetiniu gydymu. Gongų vibracijos keliauja per kūną ir sukuria gilų atsipalaidavimą, o kai kurie žmonės patiria net transformacines būsenas.

Gongų nauda

Fizinė nauda:

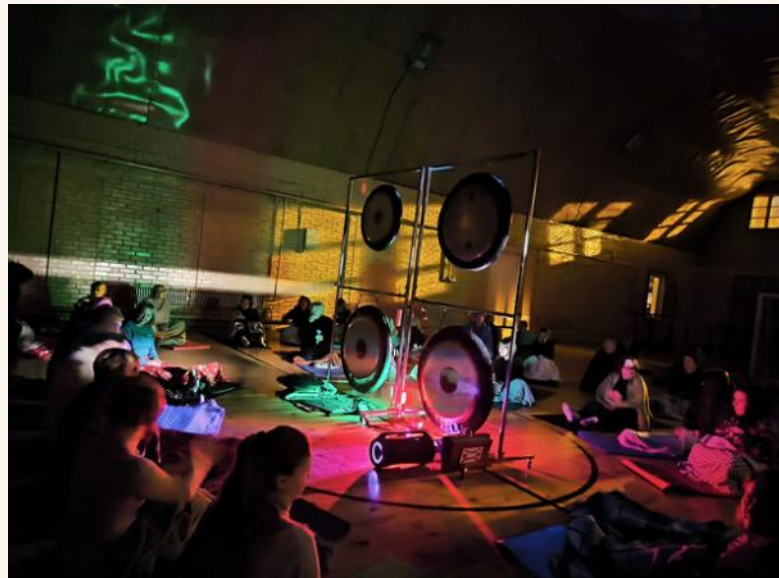
- Padeda sumažinti streso hormonų (kortizolio) lygį.
- Gerina kraujotaką ir limfos tekėjimą.
- Padeda atpalaiduoti įtampą raumenyse.
- Skatina gilų kvėpavimą ir mažina kraujospūdį.

Psichinė ir emocinė nauda:

- Gali sumažinti nerimą ir depresijos simptomus.
- Skatina geresnį miegą ir mažina nemigą.
- Padeda sukurti gilesnį ryšį su savimi, skatina sąmoningumą.
- Harmonizuoja emocijas ir padeda atsikratyti negatyvių minčių.

Energetinė ir dvasinė nauda:

- Subalansuoja energetinius centrus (čakras).
- Skatina vidinę ramybę ir meditacinę būseną.
- Kai kuriems žmonėms padeda pasiekti gilesnes dvasines įžvalgas ar net transformacines patirtis.



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ŽIGMŲ ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (ADUTIŠKIO G.)

Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijoje penktų klasių mokiniai dalyvavo kuprinių svėrimo akcijoje. Akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį, turinį bei galimą neigiamą sunkios kuprinės poveikį vaikų sveikatai. Jos metu buvo aptarta ydingos laikysenos profilaktika.

Mokiniai svėrė savo kuprines, skaičiavo, kiek procentų pilnos kuprinės svoris sudaro jų kūno masės ir ar jis atitinka higienos normą. Taip pat tikrino, ar ne per ilgi kuprinės diržai, ar nešamos kuprinės apačia nėra žemiau juosmens.

Akcijos metu moksleiviams buvo išdalinti atšvaitai ir atmintinės „Kad mokyklinė kuprinė būtų vaiko draugu“ (parengtos Švenčionių rajono savivaldybės VSB). Atmintinėse pateikta informacija apie tai, kaip teisingai sudėti mokyklinius reikmenis į kuprinę, kaip ją tinkamai nešioti ir kitos rekomendacijos, susijusios su mokykline kuprine.

Penktose klasėse vyko pamokėlės apie asmens higieną – žinių ir taisyklių visumą, padedančią saugoti ir stiprinti sveikatą, mažinti mikroorganizmų plitimą bei užtikrinti sveiką aplinką. Buvo prisiminta, kaip prižiūrėti odą, nagus, plaukus, ausis, akis, dantis, drabužius ir avalynę, aptarta rankų plovimo technika, rankų higienos poveikis sveikatai, kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas.

Švara – sveikatos šaltinis, ypač šiuo metu, kai sergamumas infekcinėmis ligomis didėja.

Šiuos užsiėmimus gimnazijoje vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė.



LYTINIO ŠVIETIMO PAMOKOS RAJONO MOKINIAMS

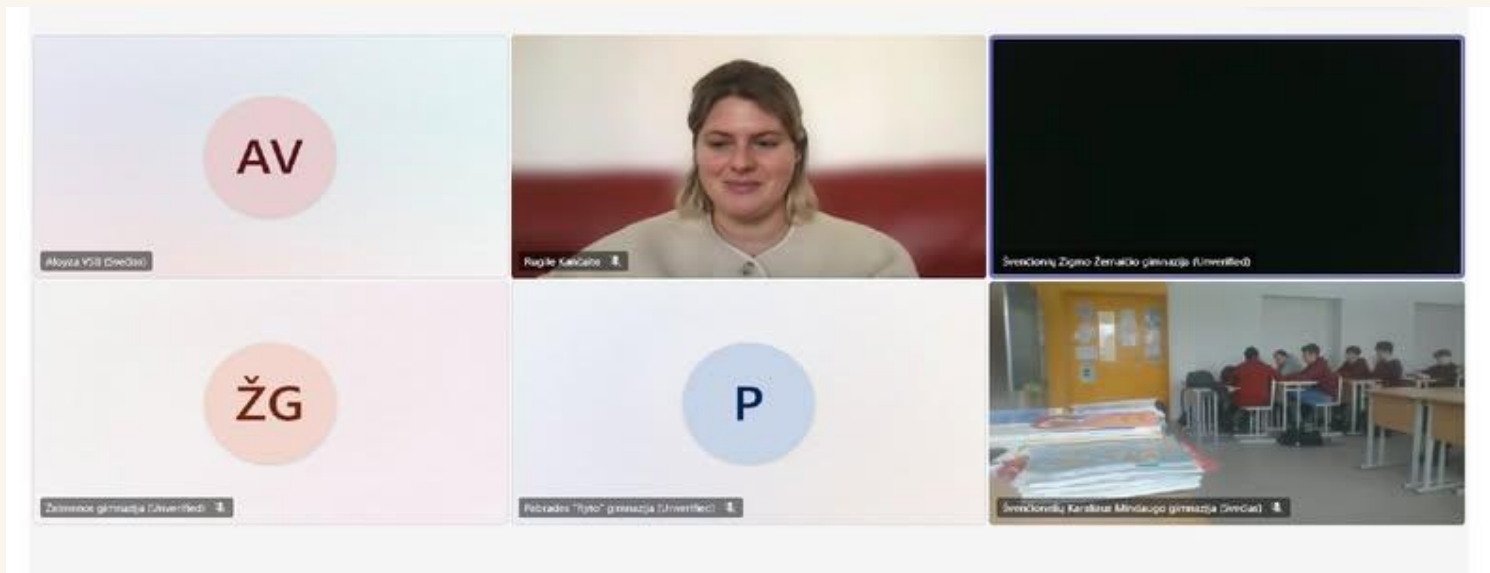
Sausio 30 d., vasario 4, 6 ir 7 dienomis Švenčionių rajono gimnazijų 4-ų, 5-ų, 7-ų, 8-ų ir 10-ų klasių mokiniai dalyvavo nuotolinėse lytiškumo ugdymo pamokose: „Mergaičių brendimas“, „Berniukų brendimas“ ir „Lytiniu keliu plintančios ligos“. Pamokas vedė bendrosios praktikos gydytoja rezidentė ginekologė Rugilė Kančaitė.

Lektorė kalbėjo apie organizmo pokyčius paauglystės metu, būtinybę pažinti savo kūną, intymią higieną, dažniausias prastos savijautos priežastis, kas yra normalu, o kas – ne, bei dėl kokių požymių reikėtų suserinti. Su 10 klasės mokiniais buvo kalbama apie lytiniu keliu plintančių ligų sukėlėjus, užsikrėtimo kelius, simptomus ir profilaktines priemones.

Mokiniai galėjo užduoti rūpimus klausimus. Pamokos vyko atskirai berniukams ir mergaitėms. Tikime, kad jos buvo naudingos, nes paaugliai iš profesionalių specialistų lūpų išgirdo informaciją suprantama kalba – paprastai, aiškiai ir patraukliai. Buvo aptartos temos, kurios jiems aktualios ir svarbios, nes internete pateikiama informacija dažnai nėra tiksli ar kokybiška.

Lektorė taip pat nurodė tinklaraštį, kuriame paaugliai ir jaunuoliai gali gauti profesionalius gydytojų atsakymus į jiems rūpimus klausimus lytiškumo temomis.

Naudokitės šia nuoroda. kidshealth.org/nz



VEIKLOS ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE

Įvairiapusis mokinių ugdymas prisideda prie emocinių ir praktinių įgūdžių lavinimo. Pastaruoju metu Švenčionių profesinio rengimo centro mokiniams vyko kelios įdomios pamokos, kuriose jie turėjo galimybę ne tik įgyti naujų žinių, bet ir praktiškai jas pritaikyti.

- Vienos iš pamokų metu mokiniai žaidė lavinamąjį stalo žaidimą „Jausmų pasaulis“. Tai buvo puiki galimybė mokytis atpažinti savo ir kitų žmonių jausmus bei tiksliau juos įvardinti. Analizuodami įvairias situacijas, jie siekė pažvelgti į jas iš skirtingų perspektyvų, taip lavindami empatiją ir socialinius įgūdžius.
- Žiemos metu ypatingai svarbu žinoti, kaip išvengti traumų, todėl viena iš pamokų buvo skirta šiai temai. Mokiniai aptarė, kaip tinkamai pasirinkti avalynę, mokėsi vaikščioti atsargiai, statyti koją pilna pėda ir neskubėti. Taip pat diskutavo apie saugią eiseną – šiek tiek pasilenkus į priekį, siekiant apsaugoti galvą paslydus.
- Kūrybiškumą ir dėmesio sutelkimą mokiniai lavino per „Zentangle“ technikos užsiėmimą. Jie rinkosi jiems patinkančius raštus ir eksperimentavo su linijomis bei formomis. Tai buvo ne tik smagus, bet ir atpalaiduojantis procesas, padėjęs gerinti susikaupimą ir meninį išraiškingumą.
- Aktuali ir svarbi tema – mobiliųjų telefonų daroma žala žmogui – buvo nagrinėjama kitoje pamokoje. Mokiniai analizavo, kaip išmanieji įrenginiai gali sukelti galvos skausmą, nuovargį, stresą, nemigą ar net raumenų skausmus. Jie taip pat diskutavo apie būdus, kaip sumažinti telefonų neigiamą poveikį sveikatai, ieškojo subalansuoto jų naudojimo sprendimų.

Visos šios pamokos, kurias vedė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Laima Baikova, prisidėjo prie Švenčionių profesinio rengimo centro mokinių sąmoningumo ugdymo, skatino kūrybiškumą ir savarankišką mąstymą bei padėjo įgyti naudingų įgūdžių kasdieniniam gyvenimui



FIZINIO AKTYVUMO VEIKLOS

Fizinis aktyvumas yra neatsiejama sveiko gyvenimo būdo dalis, kuri turi didelę naudą tiek fizinei, tiek psichinei žmogaus sveikatai.

1. Fizinis aktyvumas stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą

Reguliarus judėjimas, pavyzdžiui, bėgiojimas, plaukimas ar vaikščiojimas, stiprina širdį ir gerina kraujotaką. Tai mažina riziką susirgti širdies ligomis, tokiais kaip hipertenzija ar infarktas. Be to, fizinis aktyvumas padeda reguliuoti cholesterolio lygį kraujyje.

2. Palaiko sveiką kūno svorį

Fizinis aktyvumas padeda deginti kalorias ir reguliuoti medžiagų apykaitą. Tai yra puiki priemonė išvengti antsvorio ar nutukimo, kurie gali sukelti įvairias sveikatos problemas, įskaitant diabetą ar sąnarių ligas.

3. Gerina raumenų ir kaulų stiprumą

Reguliarios treniruotės, įskaitant jėgos pratimus, stiprina raumenis ir didina kaulų tankį. Tai ypač svarbu vyresniame amžiuje, kai didėja osteoporozės rizika.

4. Skatina gerą psichinę sveikatą

Fizinis aktyvumas mažina stresą, nerimą ir depresijos simptomus. Manoma, kad judėjimas skatina endorfinų, dar vadinamų "laimės hormonais", išsiskyrimą. Sportas taip pat gerina miegą ir didina bendrą energijos lygį.

5. Gerina imuninę sistemą

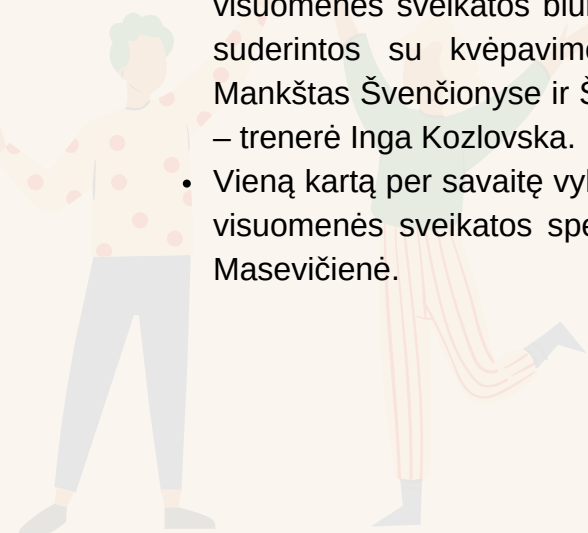
Aktyvus gyvenimo būdas stiprina imuninę sistemą, padėdamas organizmui efektyviau kovoti su infekcijomis ir ligomis. Reguliarus judėjimas skatina kraujo apytaką, leidžiant baltosioms kraujo ląstelėms efektyviau judėti po kūną.

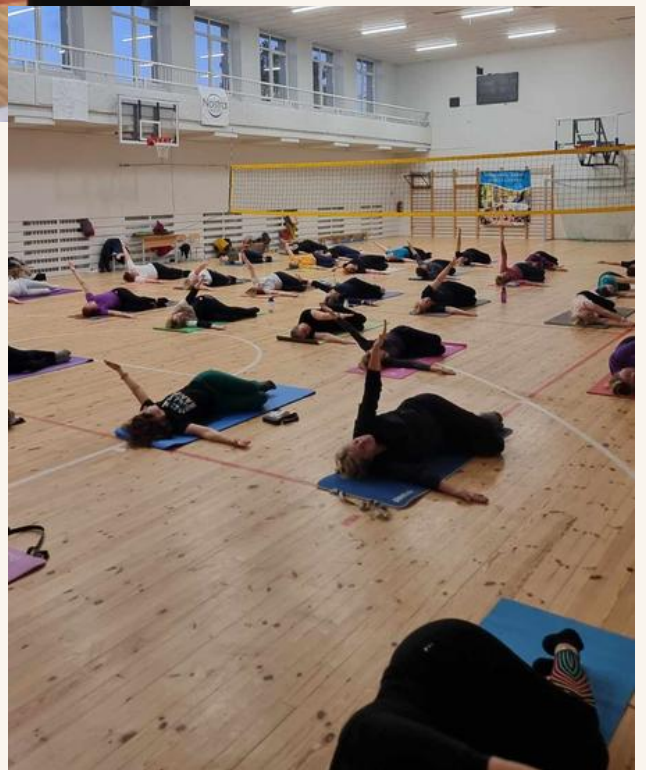
6. Didina gyvenimo kokybę

Aktyvūs žmonės dažniausiai jaučiasi energingesni ir produktyvesni. Judėjimas gerina ne tik fizinę, bet ir socialinę gerovę – sporto klubai, komandinės sporto šakos ar net paprasti pasivaikščiojimai su draugais padeda užmegzti ir stiprinti santykius.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras eilę metų stengiasi pagerinti rajono gyventojų fizinį aktyvumą ir organizuoja šiuos užsiėmimus:

- Nuo 2024 m. spalio pradžios (visuose trijuose didžiuosiuose rajono miestuose) vyksta NEMOKAMOS (apmokamos iš SAM dotacijos Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro lėšų) fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos, suderintos su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technikomis. Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose veda trenerė Diana Nalivaikė, o Pabradėje – trenerė Inga Kozlovskė.
- Vieną kartą per savaitę vyksta šiaurietiško ėjimo užsiėmimai senjorams, kuriuos veda visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Jurga Masevičienė.





NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Alkoholis yra viena plačiausiai vartojamų psichoaktyvių medžiagų pasaulyje, tačiau jo vartojimas sukelia daugybę neigiamų pasekmių tiek individui, tiek visuomenei. Alkoholis gali neigiamai paveikti fizinę ir psichinę sveikatą, sukelti priklausomybę bei tapti daugelio ligų ir socialinių problemų priežastimi. Nepaisant to, kad kai kuriais atvejais alkoholis vartojamas kaip atsipalaidavimo ar socialinio bendravimo priemonė, svarbu suprasti jo poveikio mastą ir ilgalaikes pasekmes.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. **Šių metų I ketvirtį iš viso suteiktos 82 konsultacijos.** Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: Jūratė (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Mes negalime išspręsti gyvenimo
problemų jų nespėdami...



**JŪRATĖ
TOMAŠAUSKIENĖ**

Ketvirtadieniais
8:30 - 12:30 val.
Pabradės Švč. Mergelės
Marijos, Šeimos
Karalienės parapijos
dienos centre
Įkalnės g. 7, Pabradė

Penktadieniais
11:00 - 15:00 val.
Švenčionėlių socialinių
paslaugų centre
Vilniaus g. 130,
Švenčionėliai

Tel. nr. +37067660908

OLEGAS KOVALEVSKIS

Antradieniais
8:00 - 12:00 val.
Švenčionių r. sav. VSB
Strūnaičio g. 3,
Švenčionys

Tel. nr. +37068637066

Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai
alkoholį vartojantiems asmenims bei jų
artimiesiems Švenčionių rajone

KONSULTANTAI PADĖS

Atpažinti priklausomybę ir su ja
susijusias problemas

Motyvuoti keisti žalingus įpročius

Teikti paramą baigusiems gydymo
nuo priklausomybių programą

Informuoti apie institucijas ir
organizacijas, kurios teikia gydymą ir
pagalbą

Anonimiškumas ir konfidencialumas - GARANTUOJAMAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. **Šių metų I ketvirtį iš viso suteiktos 55 individualios ir 2 grupinių konsultacijos.** Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė **Svetlana Maliuševskaja** ir medicinos psichologė **Jolita Čepulkovskienė**.



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

KONSULTUOJA:



Psichologė,
psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+370 605 03 310

Medicinos psichologė
Jolita Čepulkovskienė
+370 613 41 200



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų
klausimą

tel. (0387) 20 608

Visuose Švenčionių rajono miestuose

PATARIMAI/AKTUALIJOS

EKSPOZOMAS: KAIP APLINKOS VEIKSNIAI KEIČIA MŪSŲ SVEIKATĄ

Mūsų sveikata priklauso ne tik nuo genetikos ir gyvenimo būdo pasirinkimų, bet ir nuo daugelio aplinkos veiksnių, kurie kasdien veikia mūsų organizmą. Šiandien vis dažniau kalbama apie ekspozomą – naują konceptą, apibūdinantį visų aplinkos veiksnių, su kuriais susiduriame visą savo gyvenimą, įtaką sveikatai. Tai apima tiek fizinius faktorius, tokius kaip oro užterštumas ir klimato sąlygos, tiek cheminius, kaip kosmetikos sudedamosios dalys, pesticidai ar pramoninės atliekos.

Kas yra ekspozomas?

Terminas "ekspozomas" kilo iš žodžių „ekspozicija“ ir „genomas“ ir apima visus aplinkos faktorius, kurie veikia žmogaus organizmą nuo gimimo iki mirties. Tai nėra tik trumpalaikiai veiksniai, kaip užterštas oras ar per didelis triukšmas, bet ir ilgalaikiai, tokie kaip mityba, gyvenimo aplinka, net ir socialiniai veiksniai, kurie gali turėti įtakos mūsų sveikatai. Ekspozoma apima visus šiuos aspektus, kurie formuoja mūsų sveikatos būklę ir gebėjimą atsispirti ligoms.

Oro užterštumas: nematomas priešas

Oro užterštumas yra vienas iš svarbiausių ekspozomos elementų, kuris turi didelę įtaką mūsų sveikatai. Užterštas oras gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas, alergijas, širdies ir kraujagyslių sutrikimus, taip pat didina vėžio riziką. Nustatyta, kad ilgalaikė ekspozicija oro taršai gali sukelti ne tik fizinių, bet ir psichinių sveikatos problemų, kaip nuolatinį nuovargį, nerimą ar depresiją.

Šioje srityje svarbu žinoti, kad net jei gyvenate ne pramoniniame mieste, oro užterštumo poveikis gali pasiekti jus per kitas aplinkas: darbo vietą, namus, netgi transportą. Todėl vis daugiau žmonių pradeda naudoti oro filtrus namuose ir dirbtuvių patalpose bei stengtis praleisti daugiau laiko atviroje gamtoje.

Kosmetikos sudėtis: kiek saugūs mūsų naudojami produktai?

Kosmetika ir įvairūs asmens priežiūros produktai taip pat yra svarbi ekspozomos dalis. Daugelis kosmetikos priemonių gali turėti cheminių medžiagų, kurios ilginiui kaupiasi organizme ir gali turėti įtakos sveikatai. Pavyzdžiui, parabeno junginiai, naudojami kaip konservantai, gali trikdyti hormonų pusiausvyrą, o kai kurie kvapikliai ir dažai gali sukelti alergines reakcijas ar net vėžį.

Daugelis žmonių neskiria dėmesio ingredientams, tačiau kosmetikos priemonės, kurias naudojame kasdien, gali būti tiesiogiai susijusios su sveikatos problemomis. Todėl svarbu rinktis produktus, kurių sudėtis yra kuo natūralesnė, ir žinoti, kokių cheminių medžiagų reikėtų vengti.

Pesticidai ir pramonės chemikalai: kas slypi mūsų maisto produktuose?

Pesticidai, cheminės trąšos ir kiti pramonės chemikalai, naudojami maisto gamyboje, taip pat daro įtaką mūsų sveikatai. Šios medžiagos gali likti ant maisto produktų paviršiaus ir patenkinti į mūsų organizmą, sukeldamos įvairias lėtines ligas, alergijas, hormonų sutrikimus ir net vėžį.

Vis daugiau žmonių renkasi ekologiškus produktus, nes juose yra mažiau pesticidų ir cheminių priedų. Tačiau svarbu žinoti, kad net ekologiškas maistas gali būti paveiktas aplinkos faktorių, kaip užterštas vanduo ir dirvožemis.

Kiti aplinkos veiksniai

Be minėtų faktorių, ekspozoma taip pat apima daugelį kitų kasdienių aplinkos elementų: triukšmo taršą, dirvožemio kokybę, šviesos užterštumą ir netgi socialinius faktorius, kaip gyvenimo būdo pasirinkimai, stresas, socialinė izoliacija ir net gyvenimo tempas. Visi šie aspektai prisideda prie mūsų sveikatos būklės ir gali padidinti riziką įvairioms ligoms.

Kaip apsisaugoti nuo ekspozomos?

Visų pirma, svarbu būti informuotam apie aplinkos veiksnių įtaką ir stengtis minimizuoti jų poveikį. Tai gali apimti:

- Naudojimą ekologiškų produktų ir kosmetikos be kenksmingų chemikalų.
- Atsargiai rinktis maisto produktus ir pirkti vietinius bei ekologiškus produktus, kai tik įmanoma.
- Užtikrinti, kad gyvenamoji ir darbo aplinka būtų švari ir gerai vėdinama.
- Investuoti į oro ir vandens filtrus namuose.
- Skirti dėmesį psichinei sveikatai ir streso valdymui.

Ekspozoma, nors ir naujas, tačiau labai svarbus sveikatos vertinimo aspektas. Tai puikus priminimas, kad mūsų organizmas ir sveikata priklauso ne tik nuo to, ką valgome ir kaip judame, bet ir nuo aplinkos, kurią sukuriame sau.



RECEPTAI

Chia pudingas su mangais ir kokosų pienu

Gausu skaidulų, omega-3 riebalų rūgščių ir antioksidantų.

INGREDIENTAI (2 porcijoms)

- 4 šaukštai chia sėklų
- 250 ml kokosų pieno
- 1 šaukštas klevų sirupo (nebūtina)
- 1 prinokęs mangas (arba šaldytas)
- Šiek tiek kokosų drožlių ir mėlynųjų papuošimui

GAMINIMO EIGA:

- Sumaišykite chia sėklas su kokosų pienu ir klevų sirupu.
- Palikite brinkti šaldytuve bent 2 valandoms arba per naktį.
- Sumalkite mangą į tyrę.
- Į stiklinę sluoksniuokite: chia pudingą ir mangų tyrę.
- Papuoškite kokosų drožlėmis ir mėlynėmis.



Chia sėklos – mažos, bet itin maistingos! Vos keli šaukšteliai per dieną gali suteikti organizmui daug vertingų medžiagų:

- Omega-3 riebalų rūgštys – palaiko širdies ir smegenų veiklą
- Skaidulos – gerina virškinimą ir suteikia sotumo jausmą
- Baltymai – ypač naudingi vegetariškai ar veganiškai mitybai
- Mineralai – daug magnio, kalcio ir fosforo kaulų stiprinimui
- Antioksidantai – padeda kovoti su laisvaisiais radikalais

Patarimas: prieš vartojant mirkykite chia sėklas, kad jos išbrinktų ir būtų lengviau virškinamos.

Skanaus!

RECEPTAI

Bolivinė balanda (quinoa) su daržovėmis ir avinžirniais



Baltymai iš augalinės
kilmės, daug skaidulų,
vitaminų.

INGREDIENTAI

- 150 g bolivinės balandos (quinoa)
- 1 skardinė virtų avinžirnių
- 1 raudonoji paprika
- 1 mažas cukinijos gabaliukas
- Sauja špinatų
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 arbat. šaukštelis citrinos sulčių
- Žiupsnelis druskos, pipirų, kumino

PARUOŠIMAS

1. Išvirkite bolivinę balandą pagal instrukciją.
2. Apkepkite pjaustytas daržoves su alyvuogių aliejumi.
3. Įmaišykite virtus avinžirnius ir špinatus.
4. Sumaišykite su quinoa, apšlakstyk citrinos sultimis ir pagardink prieskoniais.

Avokado ir kakavos kremas su datulėmis



Sotus desertas be
pridėtinio cukraus, su
„geraisiais“ riebalais ir
antioksidantais.

INGREDIENTAI

- 1 prinokęs avokadas
- 2 šaukštai nesaldintos kakavos
- 4–5 mirkytos datulės (be kauliukų)
- 2 šaukštai augalinio pieno (pvz., migdolų)
- 1/2 šaukštelio vanilės ekstrakto
- Uogos ir mėtos papuošimui

PARUOŠIMAS

- Sudėkite visus ingredientus į trintuvą.
- Plakite iki vientisos, kreminės masės.
- Supilkite į stiklainaites ar indelius, papuoškite uogomis ir mėtomis.
- Galima laikyti šaldytuve iki 2 dienų.

Skanaus!

Naudinga informacija

KRŪTIES VĖŽIO PREVENCIJOS PROGRAMA



- ✚ Skirta moterims nuo 45 iki 74 m. (imtinai).
- ✚ Norėdamos pasitikrinti, kreipkitės į savo gydytoją.
- ✚ Rekomenduojama pasitikrinti kartą per 2 metus.
- ✚ Už patikrą mokėti nereikia.

Daugiau apie programą

Daugiau informacijos ligoniu.kasa.lrv.lt

+370 5 232 2222



/ Valstybinė ligonių kasa

info@vlk.lt



Prostatos vėžio prevencinė programa



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

- **Kam skirta?**
Vyrams nuo 50 iki 69 m. imtinai, o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai – nuo 45 m.
- **Į ką reikia kreiptis?**
Į šeimos gydytoją.
- **Ar reikia mokėti?**
Už šią paslaugą mokėti nereikia.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Po pirmo patikrinimo kito apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCINĖ PROGRAMA



- **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).
- **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus ir įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.
- **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Jei šeimos gydytojas nustato:
 - labai didelę riziką – po 1 metų,
 - didelę riziką – po 2 metų,
 - mažą ar vidutinę riziką – po 4 metų.
- **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.





VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
25–34 m. (imtinai) moterims kartą per 3 metus;
35–59 m. (imtinai) moterims kartą per 5 metus.

Daugiau informacijos www.ligoniukasa.lrv.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos www.ligoniukasa.lrv.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



Jei esate iš tų žmonių, kurie kenčia nuo pavasarinės alergijos, jums šiais metais gali grąžti didesni negalavimai dėl šios problemos. Žiedadulkių sezonas ankstėja ir jų kiekis ore kiekvieną pavasarį dėl klimato kaitos didėja.

PAGERINKIME SAVO GYVENIMO KOKYBĘ PER ATEINANČIUS KELIS MĖNESIUS. PRADĖKIME SPREŠTI SAVO PROBLEMAS DABAR.

PRADĖKIME GERTI VAISTUS NUO ALERGIJOS

Jeigu žinote, kad esate alergiškas žiedadulkėms ir vartojate gydytojo paskirtus vaistus, nelaukite, kol pajusite pirmuosius simptomus. Nors manome, kad pavasaris prasideda balandį arba gegužę, pavasarinės alergijos simptomai gali pasireikšti anksčiau, todėl, pasitarę su gydytoju, pradėkite vartoti savo receptinius vaistus nuo alergijos 2–3 savaitėmis anksčiau.

PATIKĖKITE NAMŲ VALYMO DARBUS KĄŽKAM KITAM

Nevalytos patalpos – didžiausias alergenų šaltinis. Pagal galimybę namų valymo darbus perleiskite kitiems šeimos nariams, kurie nėra alergiški. Jeigu tokios galimybės neturite, dirbdami dėvėkite respiratorių.

KASDIEN KEISKIME DRABUŽIUS

Dažniau skalbkime drabužius. Žiedadulkių sezono metu atlikti tyrimai rodo, kad ant lauke dėvimų marškinėlių per vieną dieną nusėda septyni milijonai žiedadulkių. Tai gali būti viena iš priežasčių, dėl kurios alergenai patenka į mūsų aplinką. Todėl ypač užteršti yra viešųjų patalpų plotai, kur lankosi daug žmonių. Dažniau skalbdami ir keisdami drabužius, sumažinsime alergenų kiekį mus supančioje aplinkoje. Nustatyta, kad skalbimo metu nuo audinių pašalinama 99,9 proc. žiedadulkių.

EIDAMI MIEGOTI PRAUSKIMĖS PO DUŠŲ IR NEPAMIRŠKIME IŠSITRINKTI PLAUKŲ

Mūsų naudojamos kosmetinės odos ir plaukų priežiūros priemonės tarsi magnetas pritraukia žiedadulkes. Ant mūsų odos ir plaukų nusėda alergenai, kuriuos mes parsinešame į namus.



PASIRUOŠKIME PAVASARIO ALERGIJOS SEZONUI

Nenusineškime jų į savo lovas. Eidami miegoti nuplaukime juos ir miegosime saugiau.

GERKIME DAUGIAU ŽALIOSIOS ARBATOS

Japonijos mokslininkų laboratoriniai tyrimai parodė, kad žaliojoje arbatoje esama tam tikro junginio, kuris blokuoja ląstelių receptorių dalį, sukeliant ir palaikant alerginę reakciją. Žalioji arbata gali būti viena iš alerginių simptomus palengvinančių priemonių alergiškiems žmonėms.

NEVARTOKIME ALKOHOLIO

Vyno taurė nepadės susidoroti su sloga, ji net gali padaryti žalos ir pabloginti padėtį. Atlikus

tyrimą, kuriame dalyvavo beveik šeši tūkstančiai moterų, nustatyta, kad išgėrus daugiau kaip dvi stiklines vyno per dieną alergijos simptomai sustiprėja dvigubai net toms moterims, kurioms nebuvo diagnozuota alergija. Fermentacijos proceso metu gaminamas histaminas – cheminė medžiaga, kuri ir sukelia alergijos simptomus.

Atsisakykite vyno, ypač to, kuriame yra sulfidų. Sulfidų dedama beveik į visus vynu, gaminamus pramoniniu būdu. Beje, daugiau jų būna baltajame ir saldžiame vyne.

PAPILDYKIME SAVO MIT YBĄ OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠTIMIS

Suvalgę žuvies vakarienei nepasveiksime, bet ji gali padėti palaikyti sveiką imuninę sistemą, mažinti uždegimą ir jautrumą alergijai. Omega-3 riebalų rūgščių gausime suvalgę riebios

žuvies, graikinių riešutų ar vartodami sėmenų aliejų, žuvų taukų papildus.

GERINKIME ŽARNYNO BŪKLĘ

Be reikiamo fermentų kiekio negalėtume palaikyti energinės pusiausvyros. Didžiąją dalį fermentų gamina žarnyno bakterijos, o kai pakinta žarnyno aplinka ir ima vešėti žalingos bakterijos, fermentų gamyba sutrinka. Tada nusilpsta imunitetas, kamuoja alergijos, trūksta energijos. Organizmo veiklą sureguliuoti galima vartojant daugiau fermentuoto maisto (vaisių ir daržovių). Organizmo fermentų aktyvumą padidinti galime retkarčiais praalkdami arba tiesiog saikingai valgydami (atsisakykite užkandžiavimų ir, kai jaučiame alkį, nevalgykime bet ko, palaukime, kol bus pagamintas šviežias ir visavertis maistas).

Pagal Dianą Vilbert straipsnį „7 ways to combat the worst spring allergy season yet“ parengė Virginija Rudaminienė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



www.smlpc.lt

JEIGU ĮSISIURBĖ ERKĖ

Svarbu ją kuo greičiau pašalinti.

IŠTRAUKITE ERKĖ

- Tam padės specialus arba įprastas smailiagalis pincetas, kuriuo erkę reikėtų suimti kuo arčiau odos.
- Žaizdą nuplaukite su vandeniu ir muilu, po to dezinfekuokite.
- Žaizdoje gali likti erkės galvos dalis – tai nėra pavojinga.
- Dėl erkės ištraukimo galima kreiptis į medikus.
- Jeigu per kelias dienas žaizdelė nepradeda gyti, reikėtų kreiptis į medikus.

- Ištrauktą erkę tirti laboratorijoje netikslinga, nes užkrėsta erkė nebūtinai spėja perduoti ligos sukėlėją.
- Atlikti tyrimus žmogui, kuriam įsisiurbė erkė, bet nėra jokių ligos simptomų, nerekomenduojama, nes iki dviejų savaičių tyrimai būna neigiami.
- Antibiotikų vartojimas iš karto po erkės ištraukimo gali trukdyti ligos diagnozavimui, juos reikėtų vartoti tik gydytojui paskyrus.

STEBĖKITE SVEIKATOS BŪKLĘ

- Rekomenduojama stebėti savo sveikatą iki 28 d. nuo erkės įsisiurbimo.
- Atsiradus bet kokiems simptomams, panašiams į peršalimą ar gripą, reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.
- Nesusirgus reikėtų spręsti dėl skiepų nuo erkinio encefalito.

Parengė

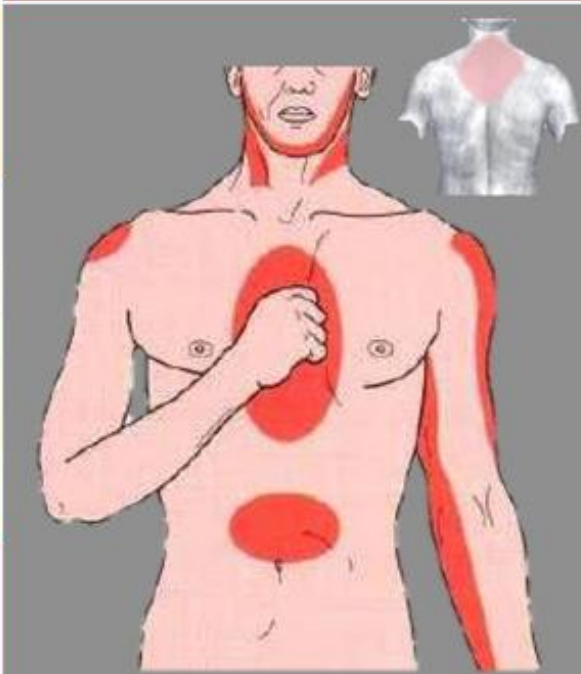
Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas



NEDELSDAMI KREIPKITĖS MEDICININĖS PAGALBOS

Širdies priepuolio, dar vadinamo miokardo infarktu, požymiai gali atsirasti staiga. Tačiau kartais tam reikia laiko – valandų, dienų ar net savaičių.

Širdies priepuolis ištinka, kai sutrinka arba visiškai užblokuojama kraujotaka į širdį. Šiuo metu gali išsivystyti širdies raumens išemija arba nekrozė. Tai pavojinga gyvybei, jei pagalba nesuteikiama greitai.

 LIETUVOS Sveikatos mokslų universiteto ligoninė KAUNO KLINIKOS			Miokardo infarktas liga, kurios simptomus privalo žinoti kiekvienas
MIOKARDO INFARKTO SIMPTOMAI:		SKAUSMO SRITYS:	
PAGRINDINIAI	1 SKAUSMAS KRŪTINĖJE (spaudžia, drasko, gniaužia, plėšia, degina ir pan.)		
	2 SKAUSMAS GALI PLISTI Į: kairę (dažniausiai) ar dešinę (rečiau) RANKAS KAKLĄ APATINĮ ŽANDIKAULĮ DUOBUTĘ PO KRŪTINE VIRŠUTINĘ NUGAROS DALĮ		
KITI	3 gali pasireikšti ir gretutiniai simptomai: dusulys, pykinimas, vėmimas, šaltas prakaitas, silpnumas, nerimas, mirties baimė, galvos svaigimas		
viena dažniausių mirties priežasčių Lietuvoje... ATPAŽINAI? NEDELSK! KVIESK GMP (tel. nr. 033)			
 Kauno klinikos Skubiosios medicinos klinika			

**IMKITĖS VEIKSMŲ ŠIANDIEN, KAD
SUMAŽINTUMĖTE ŠIRDIES LIGŲ RIZIKĄ
ATEITYJE**

INSULTO GALIMA IŠVENGTI

Laikas kritiškai svarbus!

KAIP ATPAŽINTI?

Ar viena veido
pusė nusvirus?



Ar viena ranka
silpnesnė už
kitą?



Ar sutrikusi
kalba?



Specializuota medicinos pagalba iki 14% padidina palankios išeities tikimybę.



Kraujo krešulį tirpdantys vaistai iki 30% padidina palankios išeities tikimybę. Krešulio ištirpdymas galimas iki **4,5 val.**



Mechaninis trombo pašalinimas net iki 50% padidina palankios išeities tikimybę. Mechaninis trombo pašalinimas galimas iki **6 val.**

LAIKAS YRA SMEGENYS!

Jei įtariate,
nedelskite -





Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras



Ar pamenate, kada paskutinį kartą skiepijotės nuo stabligės?

Pasiskiepijus imunitetas išlieka apie 10 metų, todėl skiepavimo palaikomąją vakcinos dozę kursą reikia kartoti kas 10 metų.

Persirgus stablige ir pasveikus apsauginis imunitetas nesusiformuoja.

Pasiskiepyti nuo difterijos ir stabligės galima nemokamai.

Dėl skiepų kreipkitės į savo šeimos gydytoją.



PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

Visuomenės sveikatos biurai

www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

Interneto svetainė

www.tuesi.lt

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos

Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Psichologinė ir emocinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

Vieninga emocinės paramos linija

1809

Nemokama ir **anoniminė** emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Jaunimo linija

www.jaunimolinija.lt*

8 800 28888

I–VII visą parą

JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija

www.vaikulinija.lt*

116 111

I–VII 11–23 val.

VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija

www.pagalbavaikams.lt

116 111

I–V 11–19 val.

VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

Vilties linija

www.viltieslinija.lt

116 123

I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija

www.pagalbosmoterimslinija.lt*

8 800 66366

I–VII visą parą

MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

Tėvų linija

www.tevulinija.lt

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

Sidabrinė linija

www.sidabrinelinija.lt

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

* galimi pokalbiai ir internetu

PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimos namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

www.specializuotospagalboscentras.lt

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

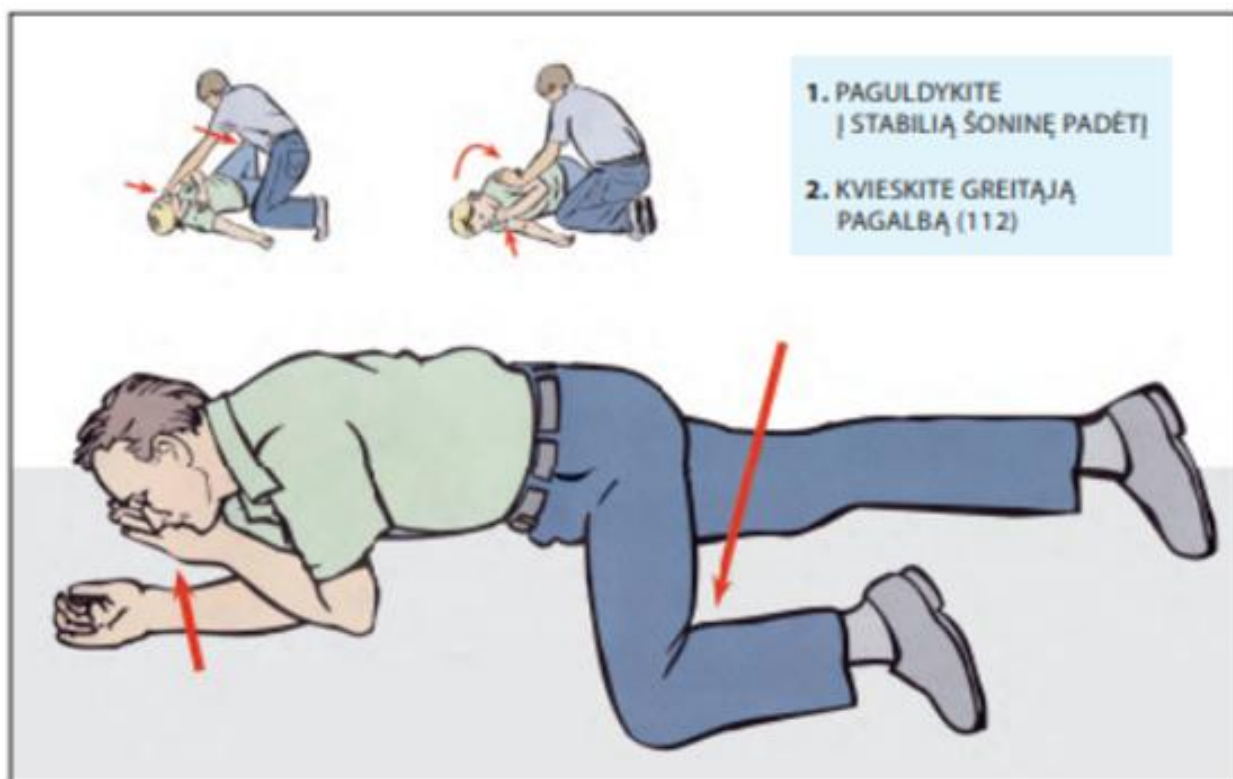
Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskritys vyrų krizių centras – www.vyruklinija.lt; www.vyrukrcc.lt **
- Raseinių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



Kraujo spaudimas pagal amžių

	Žmogaus Amžius	Minimali Riba	Normalus Kraujospūdis	Maksimali Riba
	nuo 1 iki 12 mėnesių	75 / 50	90 / 60	100 / 75
	nuo 1 iki 5 metų	80 / 55	95 / 65	110 / 79
	nuo 6 iki 13 metų	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	nuo 14 iki 19 metų	105 / 73	117 / 77	120 / 81
	nuo 20 iki 24 metų	108 / 75	120 / 79	132 / 83
	nuo 25 iki 29 metų	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	nuo 30 iki 34 metų	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	nuo 35 iki 39 metų	111 / 78	123 / 82	135 / 86
	nuo 40 iki 44 metų	112 / 79	125 / 83	137 / 87
	nuo 45 iki 49 metų	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	nuo 50 iki 54 metų	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	nuo 55 iki 59 metų	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	nuo 60 iki 64 metų	121 / 83	134 / 87	147 / 91

KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

Programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo bylą nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdamą programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



Švenčionių rajono visuomenės sveikatos biuras
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Privalomieji sveikatos mokymai



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

Registruotis į mokymus privaloma: tel. (0 387) 206 08.

Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).

Įmonės (įstaigos), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: jaunimas.svencionys@gmail.com.

KONTAKTAI

Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel. (0~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt

<https://www.facebook.com/svencioniuvsb>



Naudoti šaltiniai:

- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). The Exposome. [Nuoroda](#)
- National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS). Air Pollution and Health. [Nuoroda](#)
- NIEHS. Cosmetics and Your Health. [Nuoroda](#)
- U.S. Environmental Protection Agency (EPA). Pesticides: Health and Safety Issues. [Nuoroda](#)

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

*Naujienlaiškį parengė –
visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos
stebėseną **Raminta Kiškėnienė***

***Rašant renginių aprašymus
prisidėjo ir kitos Švenčionių r. VSB
specialistės***



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS