

PSICHINĖ SVEIKATA

Psichikos sveikata – kas tai?

Kalbėdami apie psichikos sveikatą, galvoje turime keletą dalykų:

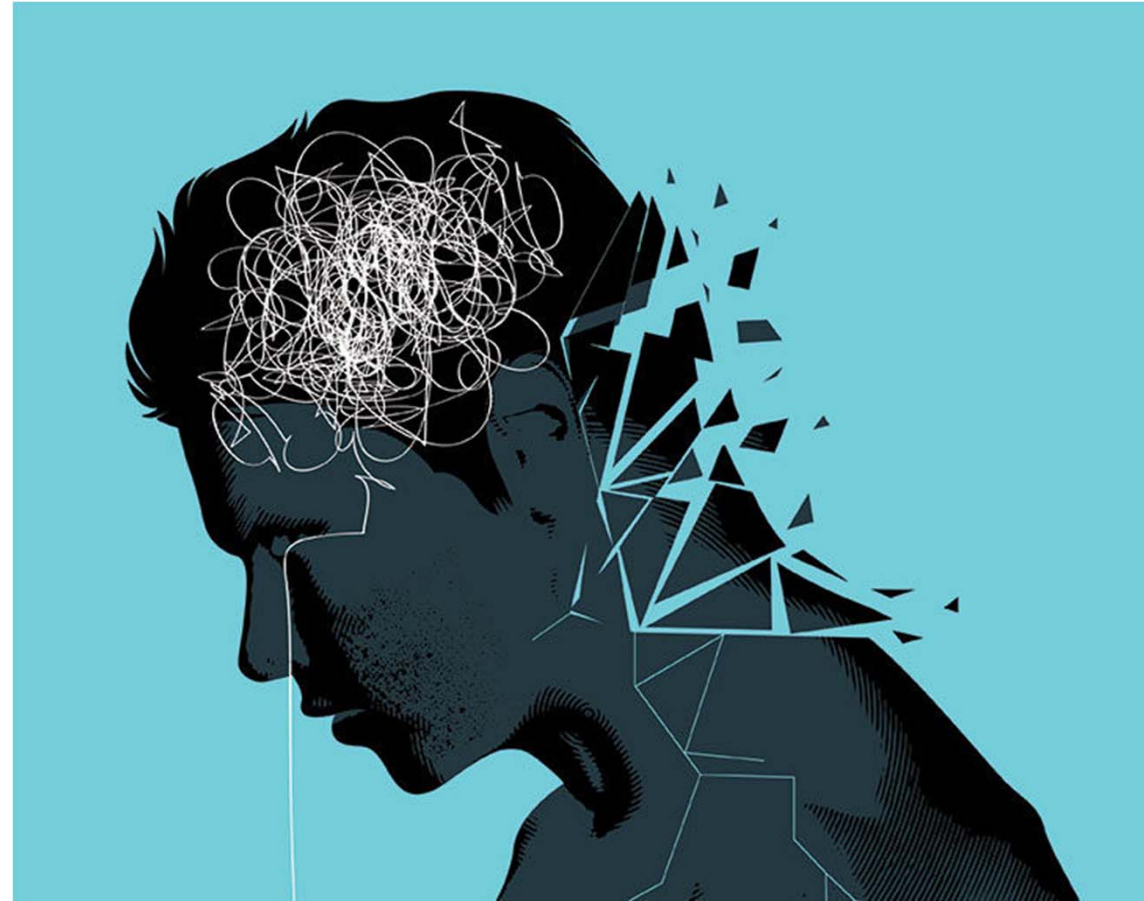
- Kaip mes jaučiamės emociškai?
- Kaip mes susitvarkome su mus slegiančiomis problemomis?
- Kaip mes vertiname kitus žmones?

Psichikos sveikata yra labai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, nes 1 iš 5 žmonių turi psichikos problemų. Dauguma iš mūsų pažįstame žmogų, turintį tokių problemų. Tokie žmonės dažnai kenčia tyliai ir yra vieniši.



Psichikos sutrikimas – kas tai yra?

Psichikos sutrikimas, psichikos liga, protinė liga, dvasios negalia – tai tam tikras psichikos funkcijų (mąstymo, elgsenos, jausmų ...) sutrikimas. Kartais taip apibūdinamos tiesiog dvasinės problemos.



Emocijos

Emocija – tiesioginis aplinkos reiškinių ir situacijų išgyvenimas. Emocijos susijusios su fiziologinių poreikių patenkinimu arba nepatenkinimu. Emocijoms priskiriami ir išgyvenimai, susiję su pojūčiais. Palyginti su jausmais, emocijos yra gana nepastovios. Jos atspindi žmogaus santykį su kai kuriais objektais tam tikru metu ir tam tikromis aplinkybėmis, taigi jos yra situaciniai išgyvenimai.



Jausmai

Jausmai – gilesnių žmogaus santykių su tikrovės daiktais ir reiškiniiais išgyvenimas. Jie susiję su aukštesnių poreikių – socialinių, pažintinių, dvasinių – patenkinimu. Palyginti su emocijomis, jausmai yra gana pastovūs. Jausmais žmogus iš aplinkos išskiria tuos reiškinius ir dalykus, kurie jam ypač svarbūs. Jausmų objektai yra pirmiausia tie reiškiniai ir tos sąlygos, nuo kurių priklauso asmenybei reikšmingų įvykių raida. Atsiradę kaip emocinio patyrimo apibendrinimo rezultatas, susiformavę jausmai tampa žmogaus emocijų pamatu. Nuo jų priklauso, kaip vystosi mūsų emocijos bei kinta jų turinys. Asmenybei vystantis, susidaro jausmų hierarchinė sistema – joje vieni jausmai vyrauja, kiti potencialūs, nerealizuoti. Vyraujančių jausmų turinys lemia asmenybės kryptingumą. Žmonių jausmai skiriasi savo gilumu, pastovumu bei veiksmingumu.



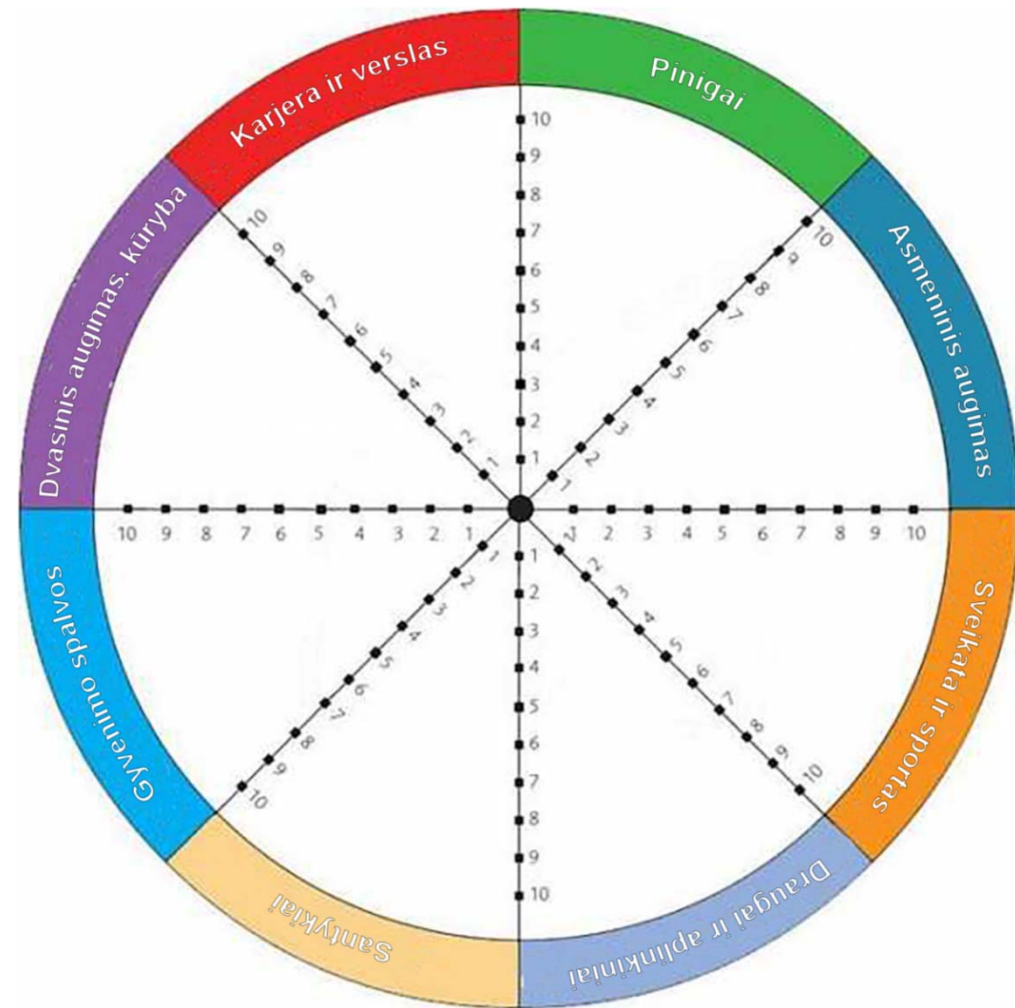
Kodēl jausmai svarbūs?

Kai kuriems iš mūsu atsiranda neigiami jausmai dėl to, kokias emocijas patiriame. Kartais slepiame savo liūdesį ir sugeriamo savo pyktį. Kartais net patys nesuprantame, ką jaučiame. Ir tai nėra naujiena. Psichoterapeutai teigia, jog esame išmokyti slėpti savo jausmus. Nerodome savo emocijų vien dėl to, kad mūsų elgesys būtų tinkamas ir kad išvengtume konfliktų.

Žmonės baiminasi, kad dažnai jų išgyvenami jausmai yra netinkami, beprotiški ir neteisingi. Jie bijo būti atstumi, įvertinti kaip kvailiai ar reiklūs žmonės. Kai jaučiasi liūdni ar išsigandę, mano, kad yra silpni, tad jie vengia šių emocijų. O kartais net ir ignoruoja šiuos jausmus, nes tiki, kad neturėtų taip jaustis.



GYVENIMO RATO SUBALANSAVIMAS



Kaip aš jaučiuosi skirtingose gyvenimo srityse?

- Įvertinkite balais nuo 1 iki 10 savo savijautą kiekvienoje savo gyvenimo srityje.
- Pasirinkite sritį, kurioje norėtumėte tobulintis ir numatykite konkrečius uždavinius artimiausiam laikotarpiui (pvz. 2-3 mėn.)
- Įsivaizduokite, jog jau pasiekėte tuos užsibrėžtus uždavinius.
- Kokią įtaką šių uždavinių pasiekimas turės kiekvienai gyvenimo sričiai? (įvertinkite kaip keisis pirminiai balai)

PSICHOLOGINIS TONAS:

- CHRONIŠKAS PSICHOLOGINIS TONAS – ilgalaikė, mažai besikeičianti emocinė būseną
- SITUACINIS PSICHOLOGINIS TONAS – trumpalaikis, įvykio ar žmogaus sukeltas jausmas
- SOCIALINIS PSICHOLOGINIS TONAS – viešai rodoma emocija socialinėje aplinkoje



EMOCINIŲ TONŲ SKALĖ – energija gyventi

BALAI	EMOCINIS TONAS
4	ŽAVĖJIMASIS, ĮSITARAUKIMAS, PAKILUMAS
3,5	GAN DIDELIS SUSIDOMĖJIMAS
3	NUOSAİKUS, PAKANKAMAS DOMĖJIMASIS
2,5	ABEJINGUMAS, NUOBODULYS
2	IŠREIKŠTAS DIRGLUMAS, NEPASITENKINIMAS
1,5	NEAPYKANTA, PYKTIS
1	VIDINIS NEPASITENKINIMAS, NUSILYLIMAS, BAIMĖ
0,5	LIŪDESYS, SKAUSMAS, APATIJA
0,1	GILI APATIJA

Ką daryti, kad psichikos sveikata būtų gera?

Mes visi skirtingi, todėl kiekvienas geriau žinome, kas mums padeda atsipalaiduoti, kai mes esame stresinėje būsenoje ar kai jaučiamės nelaimingi. Kai kurie žmonės klauso muzikos, kiti sportuoja. Svarbu taisyklinga mityba ir geras draugas, kuriam galite išsipasakoti...

O kas jei išbandėme visus šiuos metodus, o mums nepagerėjo?

Jeigu tai nepadeda, tai gali reikšti, kad turite psichikos problemų ar sergate psichikos liga. Psichikos problema gali būti išgydyta kaip sloga, kuri sugriauna mūsų bendrą gerą savijautą. Kartais tai gali trukti labai trumpai, bet kartais reikia profesionalo pagalbos. Gydyimo laikas labai skirtingas ir priklauso nuo ligos sunkumo.

Kaip psichikos ligos paveikia mus?

Psichikos liga paveikia mūsų mąstymą, elgesį bei reakciją į tam tikrus dalykus. Kai kurios ligos sustiprina visiems būdingus jausmus, tokius kaip liūdesys ar džiaugsmas. Kartais šie jausmai pasidaro tokie stiprūs, kad darosi sunku juos kontroliuoti. Kai jausmai užvaldo žmogų, jis nebegali tęsti savo gyvenimo normaliu ritmu ir jam reikia pagalbos. Kitos ligos gali visai panaikinti jausmus ir žmogus jaučiasi vienišas ar niekam nereikalingas. Dažniausiai pasitaikančios psichikos ligos – tai šizofrenija, depresija, nerimas.



Ar žmonės psichikos liga serga nuolatos?

Psichikos liga retkarčiais praeina ir žmogus gali pasijausti visiškai sveikas, bet liga gali staiga grįžti. Dažniausiai šios ligos būna epizodiškos. Epizodai kartojasi:

- Tik vieną kartą gyvenime ir žmogus toliau gyvena įprastu būdu
- Epizodai kartojasi, bet su pertraukomis, ir žmogus tarp epizodų gyvena normaliai

Kai kurios psichikos ligos yra panašios į fizines ligas, kaip pavyzdžiui, insultas ar pneumonija, ir gydyti tereikia tik kartą gyvenime. Tačiau kitų ligų gydymui vaistai reikalingi visą gyvenimą (kaip insulinas diabetikui).

Kas sukelia psichikos ligas?

Ne visos psichikos ligas sukeliančios priežastys yra paprastos ir suprantamos. Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

- Siaubingas įvykis asmens gyvenime
- Genai, paveldimumas
- Pastovi stresinė būseną
- Fizinė negalia.

Ką galime padaryti, kad padėtume psichikos ligoniams?

Svarbiausia yra suteikti jiems profesionalią pagalbą kaip galima greičiau.

ir kuo ankstyvesnėje ligos stadijoje. Kuo anksčiau sergantis asmuo bus pradėtas gydyti, tuo geresnių rezultatų jis pasieks gyvenime.



Kur ieškoti nemokamos pagalbos?

- Profesionali psichiatrinė, psichologinė, socialinė pagalba teikiama valstybiniuose sveikatos centruose, gydyklose bei konsultacijose.
- Savanoriška specialiai parengtų konsultantų emocinė pagalba teikiama nuotoliniu būdu suaugusiems – Vilties linijoje, o jauniems žmonėms - Vaikų ir Jaunimo pagalbos linijose.

