



# Klubo „13 ir Ko“ žinios

2010 m. ruduo Nr. 3 (49)

*Žurnalas leidžiamas nuo 1998 m.*



*Giedrius (Vilnius) piešinys (2010 m.)*

ISSN 1648-9462



9 771648 946005

**SPALIO 10-OJI – PASAULINĖ PSICHIKOS SVEIKATOS DIENA**

## „Geriau vėliau, negu niekad“



Danguolė Survilaitė  
Klubo „13 ir Ko“ vadovė

– sako lietuvių liaudies patarlė, pateisindama aplinkybes ir tinginius. Šiais žodžiais pasiteisinsime ir mes, smarkiai vėluodami išleisti rudeninį klubo žurnalą. O skaitytojai jau jo teiraujasi. Taip, buvo vasara, atostogos, mažai veiklos; buvo sveikatos problemų (ši kartą – ir klubo vadovei), trūksta darbingų klubo narių, lėšų. Pirmą kartą, kai renkame 2 % gyventojų pajamų mokesčių, surinkome tiek mažai pinigų, nors rėmėjų buvo žymiai daugiau nei anksčiau. Kodėl taip atsitiko – specialiai tuo domėjausi Valstybinėje mokesčių inspekcijoje. Pasirodo, dėl 2008 metais sumažėjusių atlyginimų ir pajamų mokesčių, dėl didelės gyventojų emigracijos pernai visos Lietuvos organizacijos surinko žymiai mažiau paramos. 2008 m. 15 600 gavėjų surinko 73,5 mln. litų, o 2009 m. 16 758 gavėjų – tik 39 mln.; vien tik asociacijos, kurioms priklausome ir mes, 2008 m. iš beveik 165 tūkst. rėmėjų surinko 22,4 mln. Lt, o 2009 m. – iš 142 tūkst. rėmėjų – tik 12,2 mln. Lt. Taigi Lietuvoje gaunama 2 % gyventojų pajamų mokesčių parama sumažėjo beveik perpus, o gaunančių organizacijų skaičius, nors ir nežymiai, didėja (gaunančių paramą asociacijų 2008 m. buvo 6 414, o 2009 m. – 6 938). Mūsų klubo tai neguodžia. Neteisinga, kad gyventojų paramą gauna biudžetinės įstaigos, religinės bendruomenės, sodų ir gyvenamųjų namų bendrijos, profesinės sąjungos, net prekybos ir amatų rūmai, o darbovietės tiesiog šantažuoja savo darbuotojus dėl tų 2 % – mes nieko negalime pakeisti. Nevyriausybinių organizacijų priverstos suktis kaip išmano. Mūsų kuklūs rėmėjai – anonimiški, tačiau kartais pasitaiko netikėtų staigmenų – sužinoti, kad jau daugelį metų 2 % savo pajamų mokesčių skiria seniai gydyto paciento giminės.

Gal tai ir į naudą – tas lėšų trūkumas: po trejų metų pertraukos vėl kreipėmės į Neįgalųjų reikalų departamentą su projekto paraiška klubo žurnalo leidybai. Kadangi iki šiol dar ten „nepasiūkšlinome“ (pinigus leidome kaip reikia – jų „neplovėme“, sau nepasiėmėme, niekam kyšių nedavėme, laiku atsiskaitydavome) – tikimės kažkiek jų gauti. Čia reikia prikąsti liežuvį, kad vėl nepaminėčiau kelių blogai pagarsėjusių organizacijų (per vieną iš konferencijų vienas toks „veikėjas“ žadėjo paduoti mane į teismą, kad vis prisimenu, kaip jis nesąžiningai organizacijos pinigus tvarkė). Neminėsime vietos ir laiko, pavardžių ir organizacijų. Teismų nebijau – savo laiką, sveikatą ir energiją skiriu pacientams gydyti ir jiems padėti, o ne su jais teistis.

Taigi surinkę paskutinius lėšų likučius, sukaupę paskutines jėgas, „sulipdėme“ šį žurnalo numerį, kad nenuviltume savo nuolatinių skaitytojų ir straipsnių autorių. Tarp jų, kaip visada, išsiskiria Monika, kuriai tenka didžiausias rašymo krūvis – daugiausia visur dalyvauja, tai ir pasakoti apie tai jai daugiausia tenka. Šiame numeryje rasite Monikos straipsnius apie seminarą Maskvoje, vokiečių seminarą pas mus, posėdį Londone. Monika išvertė ir straipsnį apie neįgalųjų lytinį gyvenimą. Zina daugiau rašo apie vietinius renginius bei apie pacientų teisių gynimo problemas. Oficialiai įprasta manyti, kad rudenį labiau pasireškia depresija; gal todėl daugiausia su psichikos sveikata susijusių pasaulinių datų tenka rudeniu – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena, Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Anksčiau nebuvome girdėję apie Europos depresijos dieną, nors ji minima jau keletą metų. Mūsų svarbiausią dieną (spalio 10-ąją), kaip paprastai, paminėjome paveikslų paroda Lietuvos medicinos bibliotekoje (jau 11-ąją). Ši kartą parodą surengėme remiami Sveikatos apsaugos ministerijos (vykdėme projektą „Menas psichikos sveikatai“). Kai kuriuos parodos momentus matysite nuotraukose. Po Naujųjų Metų parodą perkelsime į SAM (Sveikatos apsaugos ministerija); lapkritį ten vietą „užsiėmė“ Rokiškio psichiatrijos ligoninė. Skaitydami minėtos ligoninės pranešimus spaudai apie parodą, atradome pažįstamų minčių: apie trapią sieną tarp psichikos ligonių ir visuomenės, o sakini „Norime, kad su teismo psichiatrijos pacientų menu susipažintų kuo daugiau visuomenės narių, nes tai vienas iš būdų gerinti psichikos ligonio įvaizdį visuomenėje“ galėsite palyginti su mūsų klubo pranešimu spaudai (žiūr. žemiau). Nesvarbu. Ką gi čia naujo prigalvosi.

Kita mūsų paroda taip ir liko Vokietijoje – dėl visokių problemų nesugebėjome nuvažiuoti parsivežti savo paveikslų ir keliems klubo nariams surengti puikią ekskursiją į Vokietiją, bet tikimės, kad vis tiek kada nors tai padarysime. Gal per žiemą vokiečiai mūsų paveikslus pasaugos.

Žurnale perskaitysite „Kūlgrindos klubo“ narės įspūdžius apie Šiaulių apskrities psichiatrijos ligoninės Palangos dienos stacionarą. Mūsų klubo nariai išlepe – iš siūlytų 8 vietų vos užėmėme dvi; tiesa, visada esame kviečiami tik sezono pradžioje, kai dar šalta, todėl ir norinčiųjų neatsiranda. Žurnale Marijus pasakoja apie savo pamėgtus Reškutėnus Švenčionių rajone; minime jubiliejinį Andžejaus gimtadienį; nauja skaitytoja guodžiasi apie patirtus išgyvenimus.

Skaitykite ir rašykite, mieli skaitytojai, ir būkite sveiki ne tik pavojingą psichikos sveikatai rudenį, bet ir visus metus!

## Dienos, kurias mes minime rudenį



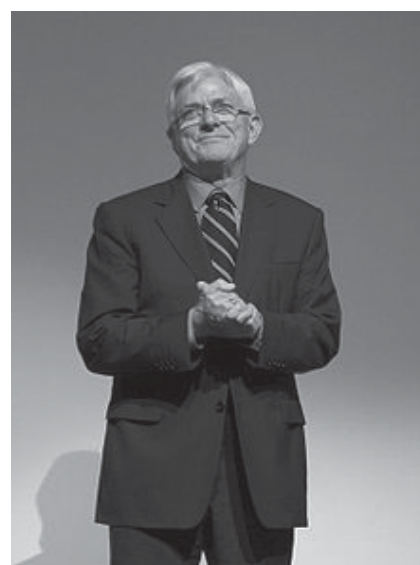
2003 metais TSPA – Tarptautinės savižudybių prevencijos asociacijos (*IASP – International Association of Suicide Prevention*) iniciatyva rugsėjo 10-oji paskelbta Pasauline savižudybių prevencijos diena. TSPA įkurta 1960 m.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugelyje Europos šalių savižudybės kasmet nusineša daugiau žmonių gyvybių nei nelaimės kelyje. Kasdien pasaulyje nusižudo apie 3000 žmonių, per metus tai sudaro beveik milijoną – tai yra apie pusę visų smurtinių mirčių. Savižudžių kasmet būna daugiau nei žmogžudysčių ir karų aukų kartu sudėjus. Prognozuojama, kad iki 2020 metų šis skaičius gali išaugti iki 1,5 mln. Manoma, kad vienam nusižudžiusiam žmogui tenka 20 ar daugiau asmenų, bandžusių nusižudyti, t.y. nuo 10 iki 20 mln. žmonių – dėl to jie patiria traumas ir būna gydomi ligoninėse. Tikri šios problemos mastai yra nežinomi, nes nėra pakankamai patikimų duomenų. Savižudybės tikimybė su amžiumi didėja, tačiau, PSO teigimu, neseniai visame pasaulyje padaugėjo besižudančių jaunuolių (nuo 15 iki 25 metų). Pavyzdžiui, D. Britanijoje ir Suomijoje psichologų intervencija skiriant dėmesį bandžiusiems nusižudyti ir jų artimiesiems, tinkamas psichikos sutrikimų gydymas sėkmingai sumažino į savižudybes linkusių asmenų savanoriškų mirčių skaičių.



Šiais metais Pasaulio savižudybių prevencijos dienos šūkis – **Daug veidų, daug vietų: savižudybių prevencija visame pasaulyje**. TSPA pirmą kartą pasiūlė rugsėjo 10 dieną, 20 valandą uždegti žvakę ir pastatyti ją prie lango ir taip parodyti savo paramą savižudybių prevencijai, prisiminti prarastuosius ir išgyvenusius po bandymo nusižudyti žmones.

Rugsėjo 10-ąją dieną daugelyje šalių vykdomos įvairios kampanijos, išleidžiami plakatai, lakstukai. Singapūro universitetas išleido plakatą su vietoj žvakės šviečiančia lempute. Plakate – garsaus JAV žurnalisto, rašytojo, Emmy premijos laimėtojo Filo Donahju (Phillip Donahue) pasakyta frazė: „Savižudybė yra ilgalaikis laikinų problemų sprendimas“ (*Suicide is a permanent solution to a temporary problem*). Filas Donahju žinomas visame pasaulyje kaip pramoginių pokalbių laidų (*The Phil Donahue Show*) autorius ir vedėjas.



### Spalio 1 d. – Europos depresijos diena



European  
Depression  
Association

Depresija yra labiausiai paplitusi sveikatos problema daugelyje Europos Sąjungos (ES) valstybių narių. Daugiau nei 50 milijonų Europos piliečių (11 % gyventojų) yra patyrę psichikos sutrikimų tam tikru savo gyvenimo laikotarpiu. Depresija yra dažnas psichikos sutrikimas tiek Lietuvoje, tiek Vakarų šalyse, ir pagal tikėtinas prognozes per kitus 20 metų dar labiau plis. Tyrimais taip pat įrodyta, kad depresija – dažniausias suaugusių žmonių psichikos sutrikimas. Tikimybę susirgti depresija turi vidutiniškai kas penkta moteris ir kas dešimtas vyras. Taip pat nustatyta, kad tik nedidelė sergančiųjų (20-25 %) dalis kreipiasi į gydytojus ir yra gydomi. Kodėl depresija dažniau serga moterys, nėra aišku. Manoma, kad moterų organizmo ypatumai nulemia polinkį sirgti šia liga. Kitų nuomone, vyrai tiesiog rečiau kreipiasi, jiems rečiau nustatomos depresijų diagnozės. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) analizė rodo, kad depresiniai sutrikimai yra didžiulė ekonominė našta visuomenei ir užima ketvirtą vietą tarp visų ligų, sukeliančių didžiausią našta. Depresiniai sutrikimai sudaro 4,4 % visų negalios apsvinkintų gyvenimo metų, o 15-44 metų amžiaus grupėje depresijos yra antroje vietoje. Jei išliks dabartinės demografinės epidemiologinės tendencijos, iki 2020 m. depresijos našta, atsižvelgiant į visų ligų našta, padidės iki 5,7 % ir bus antroji iš ligų (po išeminės širdies ligos), dėl kurių prarandami sveiki gyvenimo metai ir trumpėja gyvenimas. PSO duomenimis, ekonomiškai pažangiuose regionuose depresija bus pagrindinė liga, dėl kurios bus prarandami sveiki gyvenimo metai ir trumpės gyvenimas.

Atsižvelgiant į pastaraisiais metais sergančiųjų depresija gausėjimą Lietuvoje, pasaulinės tendencijos išlieka ir mūsų krašte. Depresija gali susirgti bet kokio amžiaus žmogus, tačiau dažniausiai ji pasitaiko sulaukus vidutinio amžiaus, o paskutinių metų statistiniai duomenys rodo, kad depresija vis dažnesnė paauglystėje ir jaunystėje.

Nuo 2004 m. kasmet Europos depresijos asociacija (EDA) organizuoja Europos depresijos dieną, kuria siekiama didinti informuotumą ir supratimą apie depresiją, jos įtaką žmonių gyvenimui visoje Europoje. Šiai dienai paminėti spalį organizuojami įvairūs renginiai įvairiose Europos šalyse. Šių metų kampanijos tema – **Depresija: nesu vienišas minioje** (*Leaving depression: no longer alone in a crowd*).

Taip pat norima atkreipti dėmesį, kad depresija sergantys žmonės dažnai atsiriboja nuo kitų ir būna labai vieniši. Europos depresijos asociacijos atstovai ragina būti dėmesingesniems aplinkiniams ir padėti tiems, kurie negali patys susidoroti su ištikusia krize. Spalio 1 d.

Europos Parlamente buvo suorganizuota apskritojo stalo diskusija, kuria prasidėjo šiai dienai skirti renginiai.

Europos depresijos asociacija (EDA) vienija pacientų, mokslininkų ir sveikatos priežiūros specialistų organizacijas iš 17 Europos šalių. EDA siekia koordinuoti visos Europos veiksmus ir išplėsti savo kampanijas atokiausiose vietose. Jos nare šiemet tapo ir Lietuva. Lietuvos atstovė organizacijoje – Vilniaus universiteto docentė, psichiatrijos katedros vedėja Vita Danilevičiūtė.

### Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena

Ši diena minima nuo 1992 m. Ją minėti pasiūlė PPSF – Pasaulio psichikos sveikatos federacija (*WFMH – World Federation for Mental Health*), įkurta 1948 m. ir vienijanti narius iš daugiau kaip 150 šalių. Šių metų Pasaulinės psichikos sveikatos dienos šūkis – **Psichikos sveikata ir lėtinės somatinės ligos reikalauja priežiūros tęstinumo ir integracijos**. Kai kuriose šalyse ši diena yra viena iš ilgesnės trukmės kampanijos – Psichikos ligų įsisąmoninimo savaitės (*Mental Illness Awareness Week*) – dalis.

**„Klubo žinių“ informacija  
(parengta pagal pranešimus spaudai ir internetą)**



Mūsų žurnalas „Klubo „13 ir Ko“ žinios“ pateikiamas ne tik interneto puslapyje [www.club13.lt](http://www.club13.lt), bet sutrumpintas jo variantas iškabinamas stende Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės (RVPL) administracijos pastate, II aukšte. Stendą ruošia RVPL Bendruomenės psichiatrijos skyriaus slaugytoja ir klubo „13 ir Ko“ vadovės pavaduotoja Dijana Gaurilčikienė. Nuotraukoje – ji su stendu, skirtu Pasaulio psichikos sveikatos dienai.

## Menas psichikos sveikatai

Informacinis pranešimas spaudai

2009-10-05

*Klubas „13 ir Ko“ (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų asociacija) atidaro klubo narių paveikslų parodą „Menas psichikos sveikatai“ Lietuvos medicinos bibliotekoje. Tai jau vienuoliktoji klubo surengta paroda, rengiama bendradarbiaujant su Lietuvos medicinos biblioteka. Paroda skirta Pasaulinei psichikos sveikatos dienai, kuri nuo 1992 m. spalio 10 d. švenčiama visame pasaulyje. Šių metų Pasaulinės psichikos sveikatos dienos šūkis: „Psichikos sveikata ir lėtinės somatinės ligos reikalauja priežiūros tęstinumo ir integracijos“.*

Klubas „13 ir Ko“ (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų asociacija) spalio 8 d. 13 val. atidaro savo narių paveikslų parodą Lietuvos medicinos bibliotekoje. Medicinos bibliotekoje tai jau 11-oji klubo darbų paroda. Šių metų paroda – projekto „Menas psichikos sveikatai“, kurį finansuoja Sveikatos apsaugos ministerija, dalis. Vykdamas projektą, numatyta daug renginių: tai ir dailės plenerai, susitikimai su Vilniaus dailės akademijos studentais, paskaitos apie psichikos ligonių kūrybą bei šiai kūrybai skirti leidiniai. Kaip paprastai, parodoje pristatomi ir naujausi klubo „atradimai“. Šį kartą bibliotekos lankytojams ir visuomenei pristatome Giedriaus 2010 m. sukurtas sudėtingas bei spalvingas mandalas. Giedrius piešinius sieja su savo būseną ir pabrėžia, kad šiemet jam daugiau pradėjus piešti, akivaizdžiai pagerėjo sveikata. Giedriaus piešiniai ir net jų pavadinimai atspindi jo savijautą.

„Menas – vienas iš būdų stiprinti psichikos sveikatą, taip pat gali būti ir vienu iš pagalbinių psichikos sutrikimų gydymo būdų,“ – sako klubo „13 ir Ko“ vadovė bei pirmosios dailės studijos Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninėje įkūrėja psichiatrė Danguolė Survilaitė. – „Psichikos sutrikimų patyrusių asmenų kūrybos demonstravimas visuomenei skatina mažinti barjerą tarp jų ir sveikųjų, kuris dažnai labai trapus. Greta Giedriaus darbų eksponuojame kitų klubo narių: Jono ir Vladimiro piešinius.

Pirmoji Lietuvoje psichikos ligonių kūrybos paroda įvyko 1995 m. Lietuvos technikos bibliotekoje. Parodą surengė klubas „13 ir Ko“, pradėjęs propaguoti psichikos ligonių meną Lietuvoje. Nuo tada klubas Lietuvoje ir užsienyje surengė daugiau kaip 40 tokių parodų. Klubas „13 ir Ko“ išleido pirmuosius Lietuvoje leidinius, skirtus psichikos ligonių menui (poezijos rinktinę, kalendorius, atvirukus ir kt.). Nuo įprastinių meno rūšių (tapybos, grafikos, lipdymo ir kt.) palapsniui buvo pereita prie medžio ir stiklo darbų. „Norime, kad su mūsų pacientų menu susipažintų kuo daugiau visuomenės narių“, – sako D. Survilaitė. – „Tai vienas iš būdų gerinti psichikos ligonio įvaizdį visuomenėje“.



Giedriaus piešiniai.

## Renginio akimirkos



*Zina prisimena, kaip atvedė į klubą Giedrių.*



*Vladimiro Lukanovo piešinys.*



*Giedrius pasakoja apie savo kūrybą. Dešinėje – jo motina Vilė Raščiauskienė, buvusi socialinė darbuotoja, ilgametė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos draugijos narė.*



*Klubo narius sveikina Lietuvos psichikos negalės žmonių bendrijos „Giedra“ pirmininkas Giedrius Sadzevičius. Viduryje – Auksė Andriūnienė, „Giedros“ valdybos narė, dešinėje – Dijana Gaurilčikienė, klubo „13 ir Ko“ vadovės pavaduotoja.*



*Apie parodą kalba Medicinos bibliotekos parodų kuratorė, dailininkė Viktorija Daniliauskaitė.*



*Parodos dalyviai: Jonas, Vladimiras ir Giedrius su klubo vadove D. Survilaite.*

## Neįgalieji gyvena lytinį gyvenimą. Įpraskite prie to.

Pacientų teisių gynimas

*Mums seksui nereikia prostitučių, kurias išnaudotume – mums reikia lygybės visuomenėje, o joje egzistuojantys mitai tebūnie atskleisti.*

2010 m. rugpjūčio 23 d., pirmadienis

Naomi Jacobs

Guardian.co.uk

Leidiny *Telegraph* pasirinko labai gerą momentą pasidomėti planais, kaip turėtų būti rūpinamasi neįgaliaisiais, ir nusprendė, jog esame pernelyg didelė remtinųjų grupė. Taigi surengė kampaniją, kurios siekis – sumažinti pačių neturtingiausių ir pažeidžiamiausių visuomenės narių pajamas. Straipsnis buvo dar kartą išspausdintas *Mail*, o vėliau ir *Express* leidiniuose. Žurnalistai teigia radę įrodymų, kad „mokesčių mokėtojų pinigai“ naudojami neįgaliųjų sekso poreikiams tenkinti.

Tai nėra istorija apie „mokesčių mokėtojų pinigus“ – daugumai neįgaliųjų, kurių priežiūra finansuojama pagal vietinės valdžios priežiūros planus, suteikta teisė šiuos pinigus leisti tik būtiniesiems poreikiams, pavyzdžiui, galimybei išsimaudyti ir apsirengti. Iš tikrųjų ši istorija – tai dar vienas įžaidimas, tam tikra priedanga, ir tai kelia dar didesnį nerimą dėl elgesio su neįgaliaisiais ir dėl jų asmeninio gyvenimo.

Diskusijos apie neįgalumą, seksą ir prostitučių paslaugas – nieko nauja. Iš pradžių visi kalba panašiai: „Vargšai neįgalieji negali turėti lytinių santykių. Tai iš tiesų tragiška“. Vėliau dažniausiai dėl tokios nuomonės ginčijamasi. Liberalai pritaria, kad neįgalieji lankyti viešnamius, feministės apgailestaudamos su tuo nesutinka, o kiti mano, jog įsivaizduoti neįgaliųjų lytinius santykius yra gana bjauru. Visi be išlygų mano, kad neįgaliesiems turėti lytinius santykius – retai pasitaikanti galimybė.

Tokie žodžiai prietaringi, pilni mitų. Jeigu juos atskleistume paeiliui, pamatytume štai ką:

**Pirmasis teiginys. Tai tragiška, nors neišvengiama, kad neįgalieji negali rasti sekso partnerių.**

Žurnalas *Observer* atliko atvirą apklausą, o 70% jos respondentų atsakė, kad nenorėtų lytiškai santykiuoti su fizine negalę turinčiu žmogumi. Būtų įdomu palyginti atsakymus su kitų neįgaliųjų tipais, tačiau išvada lieka ta pati. Šioje, kaip daugelis mano, daugialypėje visuomenėje mes esame pernelyg šlykštūs, o galbūt – apgailėtini, kad su mumis santykiautų seksualiai. Yra daug veiksnių, dėl kurių neįgaliesiems sudėtingiau susitikti su galimais sekso partneriais. Didžiausia kliūtis – tai ne sudėtingas fizinis

viešųjų vietų pasiekimas, o kitų žmonių požiūris.

Tai itin susiję su nežinojimu ir mūsų kultūros tobulų kūnų kultu. Neįgalieji jau priprato prie klausimų, ar jie gali turėti (ar turi) lytinių santykių. Tie patys žmonės galbūt nustebės sužinoję, kad neįgalieji vežimėlyje gali vairuoti, o kurtieji eina linksmintis į naktinius klubus. Pasibjaurėjimas negalia ir seksu paskatina mintį, kad nors neįgalieji ir lytiškai aktyvūs, jie visi turi būti heteroseksualūs. Tai paaiškina, kodėl negaliu patekti į kai kuriuos Londono gėjų barus.

**Antrasis teiginys. Pirkti seksą yra neįgaliųjų vyrų teisė.**

Daugelis žmonių, kurie save laiko laisvamaniais, norėtų tikėti, kad sekso pramonė pilna emancipuotų profesionalių moterų ir neįgalūs vyrai pas jas lankydami niekam nepakenkia. (Emancipacija – asmens išlaisvėjimas iš įvairių visuomeninių, socialinės aplinkos sukeltų suvaržymų. Vert. pastaba) Ketė Banjard (Kat Banyard) savo knygoje „Lygybės iliuzija“ rašo apie prostitučių išnaudojimą ir bejėgystę: pavyzdžiui, 68% sekso darbuotojų suserga potrauminio streso sutrikimu.

Apie prostitucijos tikrovę įprasta šviesti žmones be sveikatos sutrikimų, o neįgaliųjų atveju gerai, jei kalbama nors globėjiškai. Vis dėlto girdėjau feministes, paprastai prieštaraujančias sekso pramonei, sakančias: „O kaip neįgalieji, kuriems reikia sekso?“ Jos ne tik stiprina atstumiančio, negeidžiamo neįgalaus žmogaus mitą, bet ir atima iš mūsų balso teisę, nors mes pajėgūs spręsti patys. Seksizmas (seksizmas – pernelyg didelis seksualumo ir sekso sureikšminimas. Vert. pastaba) visuomenėje gali būti ginčijamas, todėl galima suabejoti ir išankstinėmis nuomonėmis.

Dažniausiai taip diskutuojama apie neįgalius vyrus. Istorijų apie neįgalias moteris, pasinaudojančias seksualinėmis paslaugomis, mažiau, – tai labiau vyrų seksualinio poreikio problema: sekso išalkęs vyras ir negeidžiamas neįgalusis suprantamas kaip tas pats asmuo. Toks įvaizdis trikdo ir yra neteisingas neįgaliesiems vyrams, sugebantiems bendrauti su moterimis taip pat pagarbiai, kaip ir jų sveikieji kolegos.

Otas Baksteris (Otto Baxter), naujo BBC dokumentinio filmo veikėjas, kurio motina norėjo jam nupirkti prostitutę, pasipriešina ir dėl sekso jis nusprendžia pats, be niekieno pagalbos. Galbūt taip mąsto ne kiekvienas neįgalusis, turint omeny, koks į mus kitų žmonių požiūris, tačiau Otas Baksteris nuneigia mitą, kad niekam negali pasirodyti patrauklus.

Neįgaliųjų seksualumas – socialinė problema. Dauguma mūsų gyvena lytini gyvenimą. Renkamės ir neįgalius, ir be sveikatos sutrikimų partnerius. Mes galime būti heteroseksualūs, lesbietės, gėjai, biseksualūs ir pasikeitę fizinę lytį. Mes „tai“ darome – įpraskite prie to. Neįgalieji, neturintys lytinių santykių, tačiau jų norintys, kenčia dėl mūsų visuomenei būdingo požiūrio. Pastarasis matomiausias iš globėjyškų spaudos komentarų ir neatsakingų diskusijų apie neviešintinus rūpinimosi neįgaliaisiais planus.

O pastabos, jog „bjauru“ galvoti apie besimylinčius neįgaliuosius, kyla ne vadovaujantis evoliucine logika, – tai tėra madingas norinčiųjų pasiteisinti dėl tokių savo jausmų atsakymas. Kaltas neišmanymas. Su tokia pat neapykanta turėtume smerkti žmogaus teisių pažeidimus, pavyzdžiui, teisę vesti ir kurti šeimą. Neseniai iškelta byla dėl psichikos veiksnio įstatymo yra vienas iš daugelio

pavyzdžių, kai neįgaliesiems buvo prievarta atimta teisė susilaukti vaikų. Turėtume diskutuoti apie štai toki neišmanymą, o ne apie žmonių lytinio gyvenimo asmeniškumus.

Neįgaliesiems reikėtų paramos, patarimų ir net mokymų apie lytinį gyvenimą, tačiau didžiausias poreikis – tai lygybė visuomenėje. Ne tik fizinis įvairių įstaigų pasiekimas, bet ir visuomenės požiūrio pokytis, neaplenkiantis ir spaudos. Kai mus laikys lygiaverčiais žmonėmis, lygiaverčiais lytiškais žmonėmis, turėsime jėgų pabėgti nuo minties, kad galime mylėtis tik išnaudodami kitus.

#### Apie autorę:

Straipsnio autorė Naomi Džeikobs (Naomi Jacobs) jau 15 metų dalyvauja judėjime už neįgaliųjų teises. Ji rašo moterų ir negalios temomis, šiuo metu Jungtinės Karalystės Derbyo universitete rašo mokslinį darbą apie negalią ir religiją. Ji taip pat dirba konsultante apie negalios ir lygių galimybių klausimus. Šį jos straipsnį internete komentavo jau 224 kartus.

Iš anglų kalbos vertė **Monika Nemanytė**



## Regioninis seminaras Maskvoje

Monika Nemanytė  
GAMIAN-Europe valdybos narė



GAMIAN-Europe (GE, Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks – Pasaulinė psichikos ligonių gynimo tinklų sąjunga) kartą per metus rengia ne tik metinius suvažiavimus, bet ir regioninius seminarus. Pastarieji vyksta vis kitoje Europos (Rytų, Pietų, Centrinėje) dalyje, į juos kviečiami tame regione veikiančių organizacijų atstovai. Paskutinius trejus metus seminarai vyko Taline, Lisabonoje, Bukarešte, o šiais metais – Maskvoje. Į seminarą buvome pakviestos dviese – klubo „13 ir Ko“ vadovė D. Survilaitė ir aš, Monika. Seminaro tema – „Psichikos sveikata ir žiniasklaida“ mums buvo labai artima ir aktuali, šioje srityje mūsų organizacija turi nemažą įdirbį. Džiaugiuosi galėdama pasidalyti pagrindinėmis dviejų dienų seminaro mintimis.

Daugiausia renginiu rūpinosi maskviečių gydytojų psichiatrų šeima Marianna Bogdan (ji taip pat yra GE valdybos narė ir leidinio *GAMIAN-Europe Newsletter* redaktorė) ir prof. Vladimiras Rotšteinas (Vladimir Rotstein). Per daugelį metų, kai bendraujame su GAMIAN-Europe, maskviečiai mums tapo artimais bičiuliais – visuomet įdomu, ką veikia, kokius straipsnius bei knygas rašo kaimynai, kurių kalbos dar neužmiršome. 2009 m. vasara buvo įsimintina ir tuo, kad klube viešėjo

trys pacientai iš Maskvos pacientų organizacijos „Stipri dvasia“: Tatjana, Nadežda ir Aleksandras. Prieš kelionę gydytoja parašė Tatjanai ilgą laišką ir pasirūpino tradicinėmis lietuviškomis lauktuvėmis – šakočiu bei kitais saldumynais.

#### Pirmoji seminaro diena

Gegužės 29 d. į seminarą „Novotel“ viešbutyje susirinko per 30 žmonių: GE vykdomojo komiteto ir valdybos nariai, pranešėjai, svečiai iš Estijos, Švedijos ir Rusijos. Tos dienos programoje buvo numatyti 7 ikipietiniai pranešimai ir popietinis pasitarimas, skirtas sėkmingiems pavyzdžiams.

Mūsų mąstymą ypač veikia tai, ką perskaitome, išgirstame ir pamatome žiniasklaidoje. Anot PSO (Pasaulio sveikatos organizacija), 30-ties metų tyrimai įtikinamai įrodė, kad žiniasklaida labiausiai veikia žmonių nuomonių ir nuostatų sistemas. Džesinta Hestings (Jacinta



**Seminaro dalyviai: Urvė Randmaa, Polis Artelis, Danguolė Survilaitė ir Monika Nemanytė.**

Hastings) iš Airijos, jau 25 m. dirbanti psichikos sveikatos srityje, skaitė pranešimą, kaip psichikos sutrikimų turintys žmonės vaizduojami Vakarų spaudoje. Ji paminėjo, kad spaudoje būna daug neigiamų straipsnių, pabrėžiančių psichikos ligonio pavojingumą sau ir kitiems. Apie 24 % straipsnių apie depresiją, 26 % – apie savižudybes. Pranešėja pacitavo kelias šokiruojančias antraštes: „Kepti riešutėliai: gaisras Trentono psichiatrijos ligoninėje“ (angliškai žodis *nut*, liet. *riešutas* turi kitą reikšmę *kvailys*). Spauda nepagaili net ir savo žvaigždžių. „Dainininkė maniakė – minkštoje (veltiniu išmuštoje) palatoje“, – taip rašoma apie garsią dainininkę Britnę Spyrą (Britney Spears), „Uždarytas pakvaišęs Bruno“, – taip pranešama apie garsų boksininką iš Anglijos, patekusį į psichiatrijos ligoninę. Vėliau šis boksininkas nebesigėdys savo ligos, duos interviu televizijai, taps savotišku ambasadoriumi, ginančiu psichikos sutrikimų patyrusius žmones. Man įsiminė viena jo frazė, apibūdinanti būseną, kurią jautė, dar nežinodamas, kuo serga: „Jaučiausi tarytum verdantis arbatinukas ir nesupratau, kas vyksta su manim“. Pranešėja paminėjo ir politiką Džonį Molounį (John Moloney), Airijos ministrą, kuris pats turėjo psichikos sveikatos problemų, jų neslėpė, o šiuo metu yra atsakingas už neigiamųjų reikalų ir reformuoja psichikos sveikatos paslaugas šalyje. Pranešėja paminėjo, kad stigmą mažina atviras kalbėjimas, švietimas, žurnalistų mokymas apie psichikos sveikatą, jiems skiriami prizai bei apdovanojimai. Dėl įvairių iniciatyvų ir garsių Airijoje veikiančių organizacijų (*Aware, Shine, Irish Advocacy Network*) veiklos neigiamų straipsnių spaudoje sumažėjo nuo 949 iki 255.

Psichoterapeutė Anželika Stepanova, analizavusi 2000–2002 m. Rusijos leidinius, teigė, kad juose vyrauja negatyvi informacija apie psichikos sutrikimų patyrusius žmones. Ji minėjo, kad dažniausia psichikos ligoniai siejami su nusikaltimais (38,7 %), 23 % tokių publikacijų išsamiai aprašo pačias žiauriausias žmogžudystes. Spaudoje itin populiaru tema „Genijus ir beprotybė“ (20,3 %), kai minimos garsių mokslininkų, muzikų ir

menininkų keistybės. Žiniasklaida formuoja psichikos ligonio kaip nusikaltėlio, keistuolio arba genijaus įvaizdį. Neįgalieji vaizduojami paviršutiniškai: jie žeminami, arba, priešingai, jiems priskiriamos herojų savybės. Pvz., Rusijoje ypač mielai aprašomi atvejai, kai žmogus dėl ligos tampa „daržove“ arba šamanu.

Renginyje taip pat dalyvavo ir pranešimą skaitė socialinių programų koordinatore Jelena Čikarenko iš Rusijos, entuziastingai pristačiusi projektą „Pagalbos kalba“. Šiame projekte buvo surengti mokymai žurnalistams (kaip teisingai rašyti apie negalią ir neįgaliuosius), buvo paruoštos rekomendacijos specialistams bei institucijoms, kaip bendrauti su žiniasklaida, skelbtas konkursas „Geriausias socialinis reportažas“, sveikajam pasiūlyta praleisti dieną invalido vežimėlyje, jo pasivažinėjimui mieste buvo filmuojami ir t.t. Pranešėja dėstė, kaip svarbu keisti visuomenės nuomonę apie neįgaliuosius, vaizduoti tikrąjį tokių žmonių gyvenimą, rašyti be neigiamų stereotipų, daugiau pabrėžti jų pasirengimą dalyvauti visuomenės gyvenime – koki kelią jie nuėjo nuo buvimo namie iki tapimo vertingais visuomenės nariais.

Jelena Čikarenko pasidalijo keliomis išvalgomis apie žurnalistų darbą:

- žurnalistai neturi reikiamų žinių/įgūdžių rašyti apie socialines problemas;
- žurnalistai nėra gerai informuoti apie problemą;
- žurnalistų problema nedomina (visuomenėje nėra poreikio šiai temai, nes lengviau rašyti, kai yra paklausa, kai visuomenei įdomu).

Psichikos negalia tarp kitų negalių – vis dar pelenės vietoje, – žurnalistams ir suvažiavimų dalyviams dažnai primena GAMIAN-Europe prezidentė Doloresa Gauči (Dolores Gauci). Vieni lengviau susilaukia užuojautos nei kiti. Visiems gaila to, kuris sėdi vežimėlyje, bet negaila to, kuris girdi balsus. Psichikos ligonio įvaizdis vis dar gąsdina. Dauguma žmonių, turinčių psichikos sveikatos problemų, pasveiksta, tačiau straipsnių kalba prisideda prie ligos, kaip nekintančios būklės, supratimo. Žurnalistų vartojama kalba gali sustiprinti stigmą. GAMIAN-Europe su 6 kitomis pasaulio ir Europos organizacijomis dalyvavo „Lexicon“ (liet. *Leksikonas*) projekte ir parengė anglišką žodyną, kaip tinkamai vartoti terminus. Juo gali naudotis ir žurnalistai, ir visi kiti, susiduriantys su psichikos sveikatos temomis. Pagrindinis šio projekto rėmėjas – farmacijos kompanija *Astra Zeneca*.

Man šis seminaras įsimintinas dar ir tuo, kad skaičiau pranešimą apie psichikos sutrikimų patyrusių asmenų vaizdavimą Lietuvoje (nuotraukoje) ir prieš renginį pati paruošiau pranešimo skaidres. Pranešimą apie tą pačią temą parengė ir maskvietė pacientė Tatjana Beliajeva, taip pat pademonstravusi didelį savarankiškumą. Tatjana visą savaitę dirbo bibliotekoje, apžvelgė 6 didžiausius Rusijos dienraščius (2010 m. kovo ir balandžio mėn.), 3 mėnraščius (2009 – 2010 m. leidinius, savaitraščius „Argumentai ir faktai“, „Argumentai ir faktai. Sveikata“ bei mėnraštį „Sveikata“) ir nagrinėjo, kas juose rašoma psichikos sveikatos temomis. Tatjana vardijo pagrindines

Rusijos medicinos sistemos ir spaudos apie ją temas – tai donorystė, širdies chirurgija, motinystė ir visada paskutinėje vietoje – psichiatrija. Leidiniai vengia psichiatrijos tematikos, o šizofrenijos tema vis dar tabu. Iš visų 37 atrinktų straipsnių 7 straipsniai reklamuoja gydymo instituciją arba psichotropinius vaistus, 3 straipsniai rašo apie ligonių elgesį (2 neigiami, 1 teigiamas), 3 straipsniai aprašo gydymo metodus (psichoterapiją), kai kurie straipsniai vartoja netinkamus ir pasenusius terminus, žargoną, pateikia klaidingą informaciją, likusiuose rašoma apie atskiras ligas (neurozes, depresiją). Deja, Tatjanos apžvalgoje – nė vieno straipsnio, kurį būtų parašęs psichiatras, tačiau ji aptiko du interviu su profesoriumi Vladimiru Rotšteinu (toliau spausdiname visą Tatjanos straipsnį).

Torstenas Kindstriomas (Torsten Kindström) iš Švedijos prisistatė ne tik kaip žurnalistas, bet ir kaip šeimos, turinčios psichikos sveikatos problemų, narys. Jis ir pats sirgo depresija, nes jaudinosi dėl dukters ir žmonos psichikos ligų. Jis įkūrė svetainę „Kita nuomonė“, kurioje kritikuoja spaudą. Jis mano, kad jo duktė buvo netinkamai gydoma, ir teigė, kad reikia ne pavienių istorijų („Viena kregždutė – dar ne pavasaris“), o daugybės liudijimų, ir siūlė atkreipti dėmesį į Žmogaus teisių teismo išvadas – žmonės psichiatrijos institucijose vis dar kankinami. Vis dėlto, T. Kindstriomas, žinodamas, kaip dirba žiniasklaida, nusprendė viešai neatskleisti savo dukters ligos. Be to, jo pavardė gana reta, ir ta žinia būtų greitai paskleista tarp visų giminaičių ir pažįstamų. Torstenas Kindstriomas papasakojo vieną įdomią istoriją. Prieš 10 m. Stokholme viena aktorė apsimetė, kad nušoks nuo tilto. Atvažiavo policija ir ją uždarė į psichiatrijos ligoninės priėmimo skyrių. Ten dirbantis psichiatras buvo labai piktas ir stipriai ją surišo. Aktorei teko užmokėti nedidelę baudą. Apie šį įvykį daug rašė Švedijos spauda. Nors tai – nelegalu, tačiau vis dėlto būdas atskleisti uždaros institucijos realybę, – komentavo T. Kindstriomas. Švedijoje taip pat buvo sukurtas dokumentinis filmas, pavadintas „Uždara palata“ (*Closed ward*). Jame nufilmuoti prievarta gydomi pacientai, žinoma, gavus jų sutikimą. Vėliau pacientai buvo filmuojami praėjus vienam, dviem ir šešioms mėnesiams po gydymo. Žiūrovai įsitikino – ligoniai tokie patys žmonės kaip visi, tik kartais išgyvena „sunkius laikotarpius, krizes“.

Įdomu buvo klausyti Piotro Morozovo pranešimo apie visuomenines organizacijas ir žiniasklaidos priemones psichiatro akimis. Per 20 pastarųjų metų Rusijoje daug kas keitėsi: požiūris į psichiatriją, psichiatrus, pacientus. Keturi psichiatrai buvo nužudyti, į 80 pasikėsinta, keršijant dėl sovietinės psichiatrijos represijų. Vis dar manoma, kad gydymas vaistais žmones



paverčia zombiais, žaloja žmogaus mąstymą, emocijas, valią. 1988 m. pradėtas ruošti, o 1993 m. priimtas naujas psichikos sveikatos įstatymas, buvo gana objektyviai paviešintas spaudoje. Ilgainiui įprastas spaudos tonas pasikeitė. Nuo šiol ir pacientai, ir psichiatrai pristatomi kaip sovietinio režimo aukos. Atsirado daug privačių, nepriklausomų leidinių, kurie stengiasi atstovauti viešajai nuomonei. 1997–2002 metais parašyta 35 000 straipsnių, iš jų 5 000 atspindi tikrąsias problemas. Išanalizavus 2002–2007 m. parašytus straipsnius, prieita prie išvados, kad psichiatrijos įvaizdis tapo blogesnis, o psichiatrų – geresnis. Gydytojai jau nebėra monstroi, kurie kankina. Psichikos ligonio

įvaizdžiui labai pakenkė po visą šalį išplatinta kanibalizmo istorija. Apskaičiuota, kad dėl netinkamo sergančiųjų šizofrenija gydymo Rusija kasmet praranda 5,5 % BVP (bendrojo vidaus produkto). Rusijoje 90 % ligonių vis dar gydomi tipiniais vaistais, o Europoje ligoniams skiriama 90 % atipinių (naujos kartos) vaistų.

Seminare susipažinome ir su Rusijos žurnalistais, atvykusiais į seminarą iš leidinio „Ariadnės siūlas“ redakcijos. Graikų mitologijoje Ariadnė – Kretos karaliaus Mino ir Pasifajos duktė. Suviliota Tesėjo, padėjo jam išeiti iš labirinto, duodama siūlų kamuolių, kurį Tesėjas vyniojo, įeidamas į labirintą ir pagal jį sugrįžo. „Ariadnės siūlas“ – tai jau 5 metus 13 000 tiražu išleidžiamas 12 puslapių psichiatrijos leidinys. Kasmėnesinis laikraštis skirtas profesionalams, pacientams, jų šeimoms ir siunčiamas į 12 Rusijos regionų. Kaip jo steigėjas prisistato Maskvos psichiatrų klubas.

### Antroji seminaro diena

Antrąją seminaro dieną, gegužės 30-ąją, pagrindinį pranešimą skaitė Polis Artelis (Paul Arteel) iš Belgijos, turintis 20 metų darbo su žurnalistais patirtį. Jis siūlė palaikyti gerus kontaktus su žurnalistais. Nuo 1988 m. jo vadovaujama organizacija vykdo nacionalinio masto kampanijas, kurių tikslas – ne tik pritraukti žiniasklaidos dėmesį, bet ir ją paraginti tapti projektų partnere. Organizacijos veikla be žiniasklaidos nėra kampanija, ji nepasieks visuomenės, nesukels jos susidomėjimo. Žiniasklaidos dėmesys yra politinis spaudimas, be jos jūsų tikslai niekada nebus įtraukti į politinę darbotvarkę, – išpėjo pranešėjas. Tikra kampanija turi apimti radiją, televiziją, laikraščius, internetą, *facebook*'o (bendravimo priemonė internete) svetainę, įvairių informacijos raiškos terpių naudojimą. Perduodama žinia turi būti tiksli ir aiški, patartina vengti epizodinių naujienų.

P. Artelis išdėstė pagrindinius darbo su žiniasklaida principus ir tikslus:

- pabrėžti psichikos sveikatos svarbą;
- sugriauti egzistuojančius mitus (dažnai manoma, kad psichikos ligos ne tokios jau dažnos; pagal statistiką



1 iš 4 yra patyręs kokių nors psichikos sutrikimų);

- informuoti visuomenę apie atskiras diagnozes (žurnalistai nesimoko apie psichikos ligas);

- informuoti, kad gydymas įmanomas ir gali daug kam padėti;

- paruošti žurnalistams lankstinukus, kur būtų nesudėtingai aiškinama, kokios yra svarbiausios psichikos ligos: šizofrenija, depresija, šizoafektinis, dvipolis, ribinis asmenybės sutrikimai, kokie šių ligų gydymo būdai;

- perduoti žurnalistams duomenų bazę – kontaktus tų asmenų, kurie galėtų komentuoti įvairias ligas, įvykius ir t.t.;

- supažindinti su psichikos sveikatos paslaugas ligoninėse ir bendruomenėje teikiančias įstaigomis, psichikos sveikatos centrais, nevyriausybinėmis organizacijomis, apsaugoto būsto galimybėmis: kur jas rasti, kokia jų veikla, kaip jos gali padėti;

- ugdyti toleranciją – „Kiekvienas turi teisę būti kitoks“;

- rašyti kuo tiksliau, atsakingiau, nepaversti ligų sensacija, o žmonių – etiketėmis;

- atsargiai vartoti terminus (pvz., ne „šizofrenikai, maniakai“, o asmenys, sergantys šizofrenija arba asmenys, turintys psichikos sveikatos problemų ir t.t.). Savižudybės atveju patariama gerbti asmens orumą, jo šeimą ir neatskleisti „metodo“ – savižudybės būdo.

Manau, kad šios rekomendacijos tinka visoms šalims, nors, anot dalyvio iš Švedijos, Švedijoje žurnalistų neįtrauksi į projektus ar kampanijas, nes jie labai nepriklausomi.

Seminaro pabaigoje diskutavome. Siūlyta iš anksto išsiaiškinti, kas sprendžia dėl straipsnių pavadinimų, antraščių, iliustracijų, nuotraukų, kiek puslapių užims straipsnis, kada jis bus išspausdintas. Klubo vadovės D. Survilaitės nuomone, labai svarbu, kad ta žinia būtų, o jos vieta puslapyje gal ir ne taip svarbi.

Rusijos psichiatro A. Šmilovičiaus nuomone, ne visiems žurnalistams turi būti leista rašyti apie neigaliuosius ir jų poreikius. Apie tokias temas rašantis žurnalistas privalo turėti tam tikrų savybių: talento, empatijos (išsijautimas į kito situaciją), kompetencijos ir profesinės atsakomybės. Tokie žurnalistai turėtų būti laikomi žiniasklaidos bendruomenės elitu.

Kai kurie pranešėjai apgailestaudami teigė, kad spaudos kultūrai vis dar diktuoja pinigai, yra žmonių, kurie „užsako muziką“. Galima išugdyti gerus specialistus, bet antraštes rašys ne jie, net ne pagrindinis redaktorius, o savininkas. Yra buvę ir kuriozų. Žurnalistas panaudojo tinkamus terminus (pacientus vadino psichikos sutrikimų patyrusiais žmonėmis, šizofrenija sergančiais ir t.t.), tik jie straipsnyje ne sykį kartojo, tuomet redaktorius juos pakeitė kitais: „šizofrenikai, pamišėliai, bepročiai, psichiškai nesveiki, lunatikai“ ir t.t. Yra buvęs ir dar skaudesnis atvejis. Pasirodžius neigiamam straipsniui, aprašytasis asmuo nusižudė. Žalingos ir kai kurios televizijos programos, kurios psichiatriją vaizduoja kaip tam tikrą skandalą, siaubą. Po tokių laidų žmonės bijo kreiptis į specialistus ir savanoriškai gydytis, o kai kreipiasi, jau būna per vėlu.

Pritarėme nuomonei, kad vienas gyvenimiškas pavyzdys geriau nei septynios teorijos, o vienintelis interviu, pokalbis su žmogumi, veiksmingiau nei septynios paskaitos. Man, kaip pacientei, tai pripažinti šiek tiek sudėtinga – pati nenorėčiau šitaip išpopuliarėti. Nors patarimų, kaip kalbinti psichikos sveikatos problemų turintį asmenį, jau yra. Mokomi ne tik žurnalistai, bet ir pacientai, kurie nori papasakoti savo istoriją visuomenei, net jei yra drovūs ar nepasitikintys savimi. Pacientas bet kada, duodamas interviu, gali pasakyti „ne“ arba „stop“, rinktis, ką sakyti, o ką nutylėti. Aš taip pat esu prisistačiusi PSO tinklalapyje ir pasakojusi apie save. Iki šiol esu dėkinga klubo vadovei, kuri patarė „neskalbti purvinų baltinių“, t.y., kur dėti akcentus ir ką nutylėti – kas man dar labai skaudu ir ko nenorėčiau atskleisti visiems. Vieni seminaro dalyviai siūlė mokyti, „indoktrinuoti“ žurnalistus, kiti abejojo, ar apskritai etiška taip sakyti. Kai kurie seminaro dalyviai kaltino ne žurnalistus, o pačius gydytojus: jie turėtų patys dažniau priminti apie savo egzistavimą, paskatinti susitikimus su žurnalistais, politikais.

Seminare prisiminėme filmus „Skrudis virš gegutės lizdo“, „Kaip yra, taip gerai“, „Nuostabus protas“. Pripažinome, kad meninės priemonės pasiekia tuos žmones, kurių kitaip sujaudinti nebūtų įmanoma. Menas sukrečia, gydo, keičia požiūrį, plepalais to nepasieksi. Mus taip pat sukrėtė vieno spektaklio siužetas, kurį papasakojo seminare dalyvavęs maskvietis psichiatras. Spektaklis „Šunys“ (*Sobaki*) – apie valkataujančius šunis. Ruošiamasi uždaryti miesto sąvartyną, o šunys sprendžia klausimą – priešintis, kasti ar pabėgti. Pjesėje daug įdomių šunų personažų: išimylėjėlių pora, daugiavaikė šeima su šunyčiais. Visgi spektaklio pabaigoje šunys sušaudomi. Po spektaklio žmonės puolė prie teatro glostyti valkataujančius šunis (Maskvoje jų apstu), davė jiems maisto, graudinosi...

Po šio seminaro sunku padaryti vieną ar kelias išvadas. Anot prof. V. Rotšteino, mūsų visų darbų kryptis ir tikslas – palengvinti ligos našą. Seminare buvo

dalijamasi mintimis, kaip bendradarbiauti su žiniasklaida, suprasti jos „virtuvę, triukus“. Manau, kad žurnalistai, rašantys apie jautrias psichiatrijos temas, turėtų laikytis principo „pirmiausia nepakenkti“ (lot. *primum non nocere*). Tai terminas, kuris vartojamas fizinėje medicinoje, tačiau, mano manymu, jis svarbus ir tada, kai kalbama apie labiausiai visuomenėje pažeidžiamų žmonių gyvenimą.

## Rusijos spauda apie psichiatriją



Tatjana Beliajeva  
Organizacijos  
„Silnyje duchom“  
(„Stipri dvasia“)  
narė  
Maskva

Mažai ką gera galima pasakyti apie spaudą ir psichiatriją Rusijoje. Medicininiai klausimai, šios srities reformų problemos kartkartėmis atspindimos leidinių puslapiuose, tačiau psichiatrijai čia neteikiama pirmenybė. Žymiai daugiau kalbama apie donorstvę, širdies chirurgijos, pagalbos gimdyvėms būtinybę ir problemas. Jeigu jau rašo apie psichiatriją, tai rašo paprastai neigiamai, iškraipydami realybę.

Aš nelabai skaitau laikraščių ir žurnalų ir per visą savo gyvenimą mačiau tik keletą gerų straipsnių: žurnale „Ogoniok“ („Žiburėlis“) 1992 m. (apie psichiatrų baime, reportažas iš specializuotos greitosios pagalbos stoties) ir savaitraštyje „Argumenty i fakty“ („Argumentai ir faktai“) 2004 m. (apie Aleksejevo ligoninę). Pastarasis straipsnis sudomino organizaciją „Visuomeninė psichiatrijos iniciatyva“ ir žurnalistę O. Diubankovą išsamiai kalbėjosi su V. G. Rotšteinu. Po to 2005 m. savaitraščio priede „AiF zdorovje“ („AiF sveikata“) buvo skirtos išstos dvi skiltys, skirtos savipagalbos grupių judėjimui ir supratimo apie psichikos sutrikimus kursams ligonių giminėms. Buvo išspausdintas ir savipagalbos grupės koordinatoriaus telefono numeris, dėl to į „Visuomeninės psichiatrijos iniciatyvos“ programas įsiliejo nauji žmonės ir gavo reikiamą pagalbą.

Kiekviename Maskvos teritoriniame vienete (apskirtyje, municipaliniame rajone) dabar leidžiami vietiniai nemokami laikraščiai, ir man seniai norėjosi juose pristatyti savipagalbos grupes. 2004 m. spalio 10-ą dieną išsiunčiau medžiagą apie savo grupę į Pietvakarių apskrities laikraštį „Za Kalužskoj zastavoj“ („Už Kalugos užkardos“), bet jokie atsakymo negavau. Pagalvojau, kad man

paprasciausiai nepasisekė. 2005 m. spalio 10-ąją išsiunčiau tokią pat medžiagą į visų dešimties Maskvos apskričių laikraščius elektroniniu ir paprastu paštu. Negavau jokio atsakymo.

Kad spalio 10-toji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena, laikraščiuose, kaip man žinoma, niekada nebuvo skelbta. Mūsų pacientų grupės gyvuoja nuo 2000 m., bet, išskyrus straipsnį „AiF Zdorovje“ („AiF Sveikata“), spaudoje jos buvo paminėtos tik du kartus: gydytojų laikraštyje „Medicinskaja gazeta“ („Medicinos laikraštis“) ir vietiniame Riazanės rajono laikraštyje „Echo rajona“ („Rajono aidas“). Šiuos straipsnius parašė korespondentas, lankęsis savipagalbos grupės susirinkimuose PND 11 (red. psichoneurologinis dispanseris) ir Maskvos Riazanės rajono socialinio aptarnavimo centro dienos skyriaus, kurio patalpose renkasi grupė, vedėja.

Psichiatrijos problemos blogai pristatomos įprastoje spaudoje, todėl tenka naudotis specialiąja spauda. Jau seniai „Visuomeninė psichiatrijos iniciatyva“ ir „Maskvos psichiatrų klubas“ (profesionalų organizacijos) paslaugų vartotojams leidžia lankstukus, kuriuose skelbiami įvairūs kontaktiniai telefonai. Tai nebloga išeitis, bet, kita vertus, vėl pagalvoji apie stigmą – ligonių atskyrimą nuo sveikųjų, jų egzistavimą greta visų kitų.

Ruošdamasi šiam pranešimui, peržiūrėjau visus kelių laikraščių ir žurnalų 2010 m. kovo – balandžio mėn. leidinius. Palyginti nešališkuose valstybės parlamento leidiniuose – „Izvestija“ („Žinios“), „Moskovskaja pravda“ („Maskvos tiesa“) – apie psichiatriją nieko nerašoma. Šia tema yra publikacijų laikraščiuose „AiF Zdorovje“ („AiF sveikata“), „Komsomolskaja pravda“ („Komjaunimo tiesa“), „Moskovskij komsomolec“ („Maskvos komjaunuolis“); du paskutiniai – bulvariniai; „Trud“ („Darbas“) (profesjonų leidinys), „Metro“ („Metro“) (tarptautinis laikraštis). Taip pat peržiūrėjau mėnraščius „Zdorovje“ („Sveikata“), „Semja i škola“ („Šeima ir mokykla“), savaitraštį „Ogoniok“ („Žiburėlis“), prabangius žurnalus „Shape“ ir „Domašnj očaj“ („Namų židiny“). Iš viso išanalizavau 37 straipsnius.

1. Iš šitų 37 straipsnių 7 priklausė reklaminei medžiagai: visa „AiF zdorovje“ („AiF sveikata“) skiltis buvo skirta abejotinam „kibernetinės medicinos institutui“, siūlančiam depresijų ir neurozių diagnostiką pagal kraują ir gydymą patalpinant į šaldymo kamerą, ir viena, ir kita – už nemažą kainą. Kiti 6 straipsniai – preparatų amino rūgšties glicino, valerijono forte, vitaminų D ir B<sub>12</sub>, magnio B<sub>6</sub>, migdomųjų, pagamintų melatonino melakseno pagrindu, reklama, visi preparatai – pagalbinės šiuolaikinės psichiatrijos priemonės.

2. Dar keliuose straipsniuose buvo, mano nuomone, abejotinos informacijos, pavyzdžiui, kad tušti pokalbiai gali sukelti depresiją, kad dauguma naujagimių mato haliucinacijas ir t.t. Tame pačiame laikraštyje „Trud“ („Darbas“) buvo išspausdintas eklektiškas „sąrašas ligų, kurias gali sukelti darbas“ – nuo neurastenijos iki abulijos

(ji yra simptomas, o ne liga). Šiame laikraštyje radau ir tokį akivaizdžiai melagingą tvirtinimą, kad „psichoterapeutas dirba su sveikais žmonėmis“, ten pat pridėta, kad „psichiatrams ir psichoterapeutams būdinga priklausomybė nuo alkoholio ir jie dažnai žudosi“.

3. Trijose laikraščiuose „Moskovskij komsomolec“ („Maskvos komjaunuolis“) ir „Trud“ („Darbas“) publikacijose su psichiatrija nesusijusiame kontekste kaip epitetai buvo vartojami žargoniniai posakiai „durnynas“, „psichuškė“, „siautėjantis“. Šmaikštaujama kalambūru „parlamento palata“ – „psichiatrijos ligoninės palata“ ir pan.

4. Trijuose straipsniuose aprašomas psichikos ligonių elgesys:

- sergantis baltąja karštine vos nesusprogdino viso namo;
- politinio pabėgėlio šeima iš Rusijos įvykdė trigubą savižudybę (ši informacija buvo skelbiama keliuose laikraščiuose be specialisto komentaro, šeimos tėvą kaip psichikos ligonį apibūdina jo kaimynas);
- publikacija apie Naiviųjų teatrą, kuriame vaidina sergantieji Dauno sindromu aktoriai (šis straipsnis skirtas Tarptautinei kovos su Dauno liga dienai, vienas iš nedaugelio teigiamų straipsnių).

5. Trys žinutės laikraščiuose buvo skirtos gydymo metodams:

- psichoanalizei (sapnų apie darbą, homoseksualių fantazijų aiškinimui);
- į kūno pojūčius orientuotai psichoterapijai;
- kaukių terapijai.

Pastaroji spaudoje, kaip įprasta, kažkodėl aprašoma labai gerai, nors tai yra itin specialus gydymo metodas. Apie psichotropinius vaistus – pagrindinį gydymo metodą – niekur neparašyta nė žodžio, išskyrus tai, kad „antidepressantai... atbukina mąstymą“.

6. Kiti dvidešimt straipsnių iš esmės buvo skirti psichikos ligoms. Kokios gi ligos buvo pasirinktos?

- Serija straipsnių apie neurozes: interviu baimė, aviafobija, darboholizmas, nerimo ir baimės sutrikimas plačiaja prasme – paskutinis, matyt, susijęs su sprogdinimais metro;
- hiperdinaminis sindromas;
- dismorfobija (taip pat simptomas, o ne liga);
- miego sutrikimai;
- depresija (turėta omenyje neurozinė, t.y. nelabai sunki depresija) – įvairūs patarimai sergantiesiems depresija, ją išaiškinantys klausimynai (nė vienas neatsižvelgė į depresinio epizodo trukmės faktorių, lemiantį gydymosi būtinybę – dvi savaitės blogos nuotaikos be esminių priežasčių); straipsnis apie neigiamų emocijų, kaip psichosomatinių sutrikimų trigerio (vert. – spragtuko, sužadintojo, paleidėjo) žala; apie pogimdyminę psichozę (prabangiame žurnale).

Kaip matome, mimimų sutrikimų spektras labai siauras – nėra šizofrenijos ir su ja susijusių sutrikimų, dvipolio sutrikimo, obsesinio kompulsinio sutrikimo, asmenybės

sutrikimų aprašymo. Nieko nekalbama apie vaistus, apie būtinumą kreiptis į gydytoją (yra tik pasiūlymas kreiptis į psichologą), apie susirgimų priežastis, paveldimumą, pagalbos grupes ir apie daug ką kita.

Tarp komentuojančių specialistų – tik psichologai, gydytojai neurologai, retai – gydytojai psichoterapeutai ir nė sykiu – gydytojas psichiatras.

Labai gerai, kad skelbiami nemokamos skubios psichologinės pagalbos telefonai, ir mes tikimės, kad šių tarnybų darbuotojai yra paruošti tam, kad iš skambinančiųjų išaiškintų psichiškai nesveikus žmones ir nukreiptų juos pas psichiatrą.

Šios aprašytos situacijos padariniai kartais būna labai sunkūs. Pavyzdžiui, po to, kai laikraštis „Vakarinė Maskva“ paskelbė apie paveikslų parodą, pavadintą „Ką piešia beprotnamyje“, viena dailininkė, psichiatrų pacientė, bandė nusižudyti. Paprastas Rusijos pilietis ir maskvietis, deja, nieko neišmano apie svarbiausius psichiatrijos klausimus.

Papasakosiu apie savo patirtį. 18-os metų patyriau tikrą šoką, kai mama pasakė: „Tėtis vakar išprotėjo, jį išvežė į ligoninę“. Mes su mama buvome visiškai įsitikinusios, kad įvyko kažkas baisu ir nebepataisoma. Vėliau, kai buvau 26-erių, man atsirado hipochondriškų pervertinimo minčių, aš suvokiau, kad jos klaidingos, ir būtent dėl to ištisus metus nesikreipiau į gydytoją. Aplinkiniai mane įtikinėjo: jeigu aš suprantu savo idėjų absurdiškumą, tai gydytis man neverta – psichiatrai gydo tik tuos, kurie neigia savo ligą. Gaila, bet aš savo gyvenime mokausi iš savo klaidų. Norėtusi, kad klaidos išpėtų kitus. Spauda čia dažnai vaidina nemažą vaidmenį.

Iš rusų kalbos vertė **Dijana Gaurilčikienė**

## „Aš žygiuoju po Maskvą...“

Monika Nemanytė

Maskvoje lankiausi pirmą sykį. Nors dardėjome traukiniu, kelionė buvo itin patogi: gavome atskirą kupė vien moterims skirtame vagone, švarius rankšluosčius, patalynę, o keturvietėje kupė buvome dviese. Baltarusijos pasieniečiai taip pat buvo mandagūs, nekrėtė daiktų, dar ir pajuokavo. Naktelė patogiuose atlenkiamuose gultuose – ir apie pusę devynių ryte mes jau buvome Maskvos Baltarusijos geležinkelio stotyje. Tiesa, prieš kelionę teko po kelis kartus lankytis Rusijos ir Baltarusijos ambasadose,



pasirūpinti vizomis, mokėti už jas. Vienas iš keisčiausių reikalavimų – matinės nuotraukos, mūsų turėtas blizgančias foto atelję apipurškė specialiu skysčiu. Buvo nemalonu stumdytis eilėse, o dar nemaloniau girdėti visokias pastabas. Vienas seniokas šūkavo: „*Aha, chotieli niezavisimosti!*“ (rus. Norėjot nepriklausomybės – dabar stovėkit!)

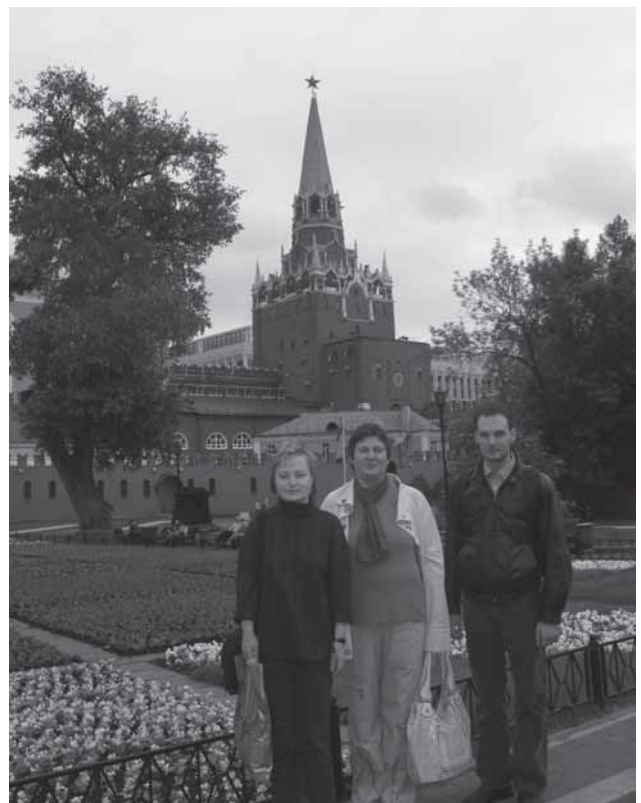
Maskvos viešbučio „Novotel“ fojė mūsų jau laukė du seni pažįstami, Lietuvoje viešėję maskviečiai: Tatjana ir Aleksandras. Išvykome drauge su jais į miesto centrą. Metro pasiekėme Raudonąją aikštę – pačią garsiausią aikštę mieste, iš kurios pagrindinės gatvės ir keliai išeina spinduliais. Maskvos Kremlius kartu su Raudonąja aikšte yra įtraukti į UNESCO Pasaulio kultūros paveldo sąrašą. Dėl to ši aikštė vadinama ne tik Maskvos, bet ir visos Rusijos širdimi. Turistai gali patekti tik į trečdalį Kremliaus, likusieji pastatai – vyriausybės, o pačiame Kremliuje – net keturios bažnyčios. Mes nepirkome bilietų į tą dalį, kur leidžiami turistai, bet pasivaikščiojome aplink. Prie Lenino mauzoliejiaus nebuvo eilių – perskaitėme, kad tądien jis uždarytas lankytojams. Man nepaprastai patiko nedidelis parkas šalia Kremliaus, kuriame daug skulptūrų, vaizduojančių garsiausius rusų pasakas ir Krylovo pasakėčių personažus. Iš lauko apžiūrėjome XV a. Šv. Vasilijaus bažnyčią, jos papuošimai nejučia versdavo galvoti apie spalvingus tortus ir pyragaičius. Stebėjome ne tik auksinius kupolus, bet ir gyvenimo realijas... Prie pat įėjimo į Kremlį specialią aprangą dėvintis statybininkas šlapinosi į šiukšlių dėžę, išgėrusi porėlė mosikuodama rankomis garsiai aiškinosi santykius. Sutikome ir „Omono“ kareivių, ir išsipusčiusių moterų su aukštakulniais bateliais. Nors Lietuvoje ši mada jau praeina, to nepasakyčiau apie Maskvos moteris. Čia pat išdidžiai ratus suko caro Nikolajaus ir Stalino antrininkai, mielai pozuojantys fotografijoms. Mus lydėję maskviečiai prisipažino, kad jie į šią pagrindinę turistų lankomą vietą užsuka labai retai. Jie pasakojo, kad šiais metais vyko gegužės 9 d. karinis paradas ir šį sykį prezidentas bei vyriausybė stovėjo pačioje aikštėje, o ne mauzoliejiaus pastato viršuje, kaip anksčiau. Gal tai jau reiškia, kad valdžia artėja prie žmonių, bet padiskutuoti apie tai nebuvo progų – pastebėjau, kad maskviečiai vengia politinių temų. Visai šalia Kremliaus sienų stūkso garsusis GUM’as – valstybės universalinė parduotuvė. Dabar čia pilna prabangių parduotuvių, bet ten nebuvo laiko užsukti, o ir pirkti nieko neketinome. Pragyvenimas Maskvoje du ar netgi tris kartus brangesnis nei Lietuvoje. Tatjana sakė, kad Maskvos meras J. Lužkovas moka priedus neįgaliųjų pensijoms dėl to, kad jie gyvena sostinėje. Pigios cigaretės, degtinė, o visa kita – daug brangiau nei pas mus. Klubo vadovė neatsispyrė pagundai aplankyti kelis knygynus ir nusipirkti knygų – jos čia pigesnės, be



*Straipsnio autorė (centre) tarp kitų ekskursijos po Maskvą dalyvių.*

to, rado ir ją dominančių – susijusių su psichiatrija bei menu.

Drauge su maskviečiais pirmą kartą išbandėme Maskvos metro. Maskvos metropoliteną sudaro 298,2 km geležinkelio, 12 linijų ir 182 stotis. Įprastinę darbo dieną metro pervežama 8,2 mln. keleivių. Kiekviena metro stotelė originali: vis kitaip dekoruota, išpuošta, skirtingi meniniai sprendimai. Jei kada teks atvykti ilgesniam laikui, aplankyčiau kiekvieną iš jų. Nors dizainas anaipol ne modernus, o ryškus socialistinio realizmo stiliaus pavyzdys. Pastebėjome ir nufotografavome bareljefą, kuriame kaip moterys pavaizduotos 15 Tarybų Sąjungos respublikų.



*Tatjana, Monika ir Aleksandras.*



Prie reikšmingo mums skaičiaus „13“.



Maskvos vardas kilo nuo to paties pavadinimo upės. Pavadinimo kilmė turi keletą versijų. Suomiškai „mosk“ reiškia karvę, skitų kalboje – galviją, rusiškai tarmiškai „mosky“ yra pelkė. Oficialiai teigiama, jog Maskva buvo įkurta 1147 m., nes tuomet ji buvo pirmą kartą paminėta rašytiniuose šaltiniuose. Tuo metu tai buvo nedidelis ir nelabai žinomas miestukas. Tačiau archeologai tvirtina, jog dabartinio Maskvos centro vietoje gyvenvietės buvo įkurtos jau XI a. 1156 m. Maskva buvo apjuosta medine siena ir įrengtas gynybinis griovys. Tačiau šie įtvirtinimai neišgelbėjo miesto nuo Riazanės kunigaikščio kariuomenės, kuri 1177 m. visą miestą iki pamatų sudegino, o gyventojus išžudė. 1260 m. Maskva tapo nedidelės kunigaikštystės sostine. Vėliau beveik 250 metų Rusija buvo priklausoma nuo Aukso ordos ir mokėjo jai duoklę. 1380 m. Kulikovo mūšyje rusams nugalėjus Aukso ordą (galutinai Rusijai pavyko atsikratyti totorių mongolų jungo tik 1480 m.), kraštas pamažu ėmė stiprėti ir tapo Maskvos Didžiąja Kunigaikštyste, o pastaroji XV–XVI a. išaugo į Maskvos carų valdomą Rusiją. XV a. Maskva sparčiai plėtėsi, tapo svarbiu prekybos ir amatų centru. Be to, Maskva tapo ir svarbiausiu religiniu senosios Rusijos centru. 1571 m. miestą sudegino Krymo chanato kariuomenė. 1712 m. Rusijos sostinė buvo perkelta į caro Petro I įsakymu Nevos žiotyse pastatytą Sankt Peterburgą. Tačiau Rusijos carai buvo tebevainikuojami Maskvoje. Sostinę į Maskvą 1917 m. sugrąžino Leninas.

Kitą dieną mūsų seminaro dalyvių grupelę po Maskvą lydėjo gidas. Vėl atvykome į Maskvos Raudonąją aikštę. Nors dažnai aikštės pavadinimas siejamas su raudonomis plytomis, iš kurių yra pastatyti aikštės statiniai, arba su raudona spalva kaip komunizmo simboliu, tačiau iš tikrųjų aikštės pavadinimas turi kitą reikšmę. Gidas paaiškino, kad tikslus vertimas turėtų būti „Gražioji aikštė“ (palyginimui rus. *krasnaja devica* – graži mergina). Autobusiukas mus nuvežė prie Novodevičjės vienuolyno. Vakariniėje Maskvos dalyje,

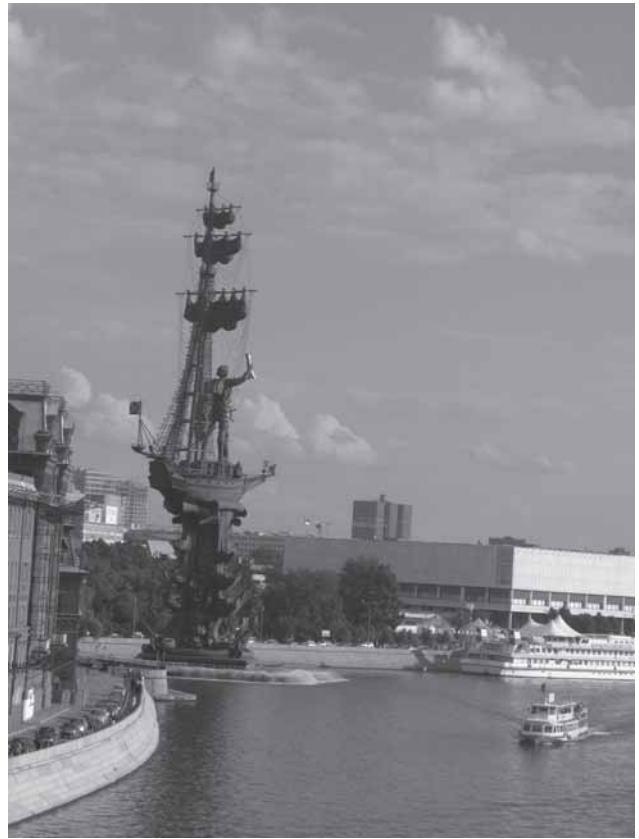


*D. Survilaitė ir M. Nemanytė per iškilmingą vakarienę.*

upės pakrantėje, lietuvių išvijimo iš Smolensko proga jį pastatė caras Vasilijus III. 2004 m. vienuolynas buvo įtrauktas į UNESCO Pasaulio paveldo sąrašą. Jis ypatingas tuo, kad čia buvo labai daug kilmingųjų damų ir princesių. Jei aukštuomenės dama neištekėdavo, o ištekėti ji turėjo teisę tik už princo (pasirodo, XVIII a. princų buvo ne tiek ir daug), jos laukdavo vienintelis kelias – stoti į vienuolyną.

Stabtelėjome prie Maskvos upės tilto ir aplankėme dar vieną Maskvos pasididžiavimą – naujai atstatytą Kristaus Išganytojo soborą. Jo statybą sumanė Aleksandras I, kuris taip siekė išreikšti padėką Dievui ir įamžinti gėdingą Napoleono karių pasitraukimą iš šio miesto. Valdžią perėmęs jo brolis Nikolajus nusprendė, kad soboras turėtų būti panašus į naujojo bizantinio stiliaus Šv. Sofijos soborą Konstantinopolyje (dabartiniame Stambule). 1883 m. pašventintą Kristaus Išganytojo soborą, nepraėjus nė 50 metų, susprogdino sovietų valdžia, kuri nusprendė šioje vietoje pastatyti paminklą socializmui. Tačiau ši idėja nebuvo įgyvendinta ir vietoj grandiozinio statinio buvo atidarytas plaukimo baseinas. Žlugus Tarybų Sąjungai, Kristaus Išganytojo soboras buvo atstatytas, nuo šiol jis – visos Rusijos stačiatikių dvasinis centras.

Kitoje soboro pusėje iškilęs milžiniškas paminklas imperatoriui Petriui I (autorius – gruzinų kilmės skulptorius Zurabas Ceretelis). Didysis Rusijos reformatorius dėvi romėniškus šarvus ir stovi prie laivo vairo, rankoje laikydamas žemėlapią ar dokumentą. Paminklas mus nustebino savo dydžiu. 100 metrų aukščio paminklas ir 600 tonų svorio statula (didesnė ir už Laisvės statulą Niujorke!) iš nerūdijančio plieno, bronzos ir vario buvo pastatytas 1997 metais Jurijaus Lužkovo iniciatyva, nors pasipriešinimas monumento statybai buvo didžiulis. Paminklas vadinamas „Maskvos kolosu“, „baisiausiu Lužkovo palikimu“, jam prigalvota įvairiausių pravardžių – Terminatorius, King Kongas, Guliveris ar Dartas



Veideris iš „Žvaigždžių karų“. Maskviečiai nekenčia kičinio ir griozdiško caro paminklo, nors užsieniečiai jį laiko Maskvos simboliu. Spaudoje skaičiau, kad ruošiamasi jį perkelti arba net sunaikinti.

Grįždami į viešbutį dar sustojome prie architektūrinio Lomonosovo universiteto ansamblio, iš kur atsiveria įspūdinga Maskvos panorama. Aplink buvo pilna baikerių, vyko kažkokia šventė, o gal žmonės tiesiog sėdėjo ant žolės, džiaugėsi savaitgaliu. Skaičiavome stalinistinius pastatus, kurie savo pilkomis smailėmis skrodė megapolio dangų, jų suskaičiavome apie šešis. Matėme Lužnikų stadioną ir naujų modernių pastatų rajoną, vadinamą Maskvos City (angl. – didmiestis). Man buvo šiočia tokia staigmena, kad Maskvoje tiek žalumos, parkų ir vakarietiški atsipalaidavusių žmonių, tiesiog besimėgaujanti gamta. Visur skraidė tuopų pūakai – tai man atrodė nepaprastai romantiška, nors to negalėčiau pasakyti apie vieną mūsų grupės narę, kuri buvo alergiška ir nuolat čiaudėjo. Mūsų autobusiukas stabtelėjo prie aikštės. Vyko koncertas, reklamuojantis kosmetikos firmą „Avon“. Paklausėme kelių dainų, bet vairuotojas skubino mus, nes buvo draudžiama ilgiau stovėti. Taip pametėme ir iš akių išleidome Urvę, kolegę iš Estijos, ir turistų teisėmis atvykusį jos sūnų, kuris šiek tiek nuklydo ir susižavėjęs stebėjo Dimos Bilano, Eurovizijos nugalėtojo, pasirodymą. Jie prie mūsų prisidėjo per iškilmingą vakarienę.

Paskutinio vakaro vaišės viešbutyje buvo gausios: išleistuvių stalas lūžte lūžo. Galėjome pasirinkti jautieną,

kiaulieną ar triušieną, keletą žuvies rūšių, daugybę užkandžių, kurie įprasti ir mūsų virtuvei. Nustebau, kad žydų šeima paklausė, kaip gaminti raugintus kopūstus, nes jų šalyje nėra įprasta juos ruošti ir valgyti. Seminaro dalyviai sakė trumpas kalbas, dėkojo organizatoriams už puikią viešnagę ir nuoširdų priėmimą.

Viešbutyje pasigedome nebent... vakarietišku manierų. Aptarnaujantis personalas dažnai nesi-sveikindavo, neapdovanodavo šypsenomis, o kartais net nesuteikdavo informacijos arba rodydavo nepasi-tenkinimą, jei ko nors paklausdavome.

Namuose prisiminus Maskvos sukeltą išpūdį, iš galvos neišėjo žodžiai: „A ja idu šagaju po Moskvie...“ (rus. *O aš eimu, žingsniuojau po Maskvą* – taip pat vadinasi ir filmas). *YouTube* (internetu svetainėje) perklausiau šios dainos variantų. Vis dėlto gražiausias pasirodė ne rusiškas variantas, o tas, kurį atliko Alina Orlova, neseniai išpopuliarėjusi dainininkė, mūsų kraštietė iš Visagino.

## Klubo kronika

\* **Birželio mėn.** klubo „13 ir Ko“ nariai pradėjo pakartotinį tarptautinį GAMIAN-Europe inicijuotą tyrimą STIGMA, kurio metu planuojama apklausti daugiau kaip 200 psichikos sutrikimų patyrusių asmenų. Duomenys bus lyginami su prieš 4 m. atliktu tyrimu Europos šalyse, pristatyti Lietuvoje ir GAMIAN-Europe konferencijose.

\* **Birželio 10 d.** D. Survilaitė dalyvavo Socialinės ir darbo apsaugos ministerijoje (SADM) vykusiame pasitarime apie psichiatrijos paslaugų bendruomenėje ir globos įstaigų ateitį. Pasitarimą inicijavo VŠĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“, jame dalyvavo 23 nevyriausybinė organizacijų ir SADM atstovai.



*Dešinėje – D. Survilaitė, greta jos – G. Sadzevičius, Lietuvos psichikos negalės žmonių bendrijos „Giedra“ pirmininkas.*

\* **Birželio 15 d.** klube svečiavosi 10-ties socialinio darbo dėstytojų ir studentų grupė iš Vokietijos, Šiaurės Reino–Vestfalijos srities, Paderborno katalikiškojo taikomųjų mokslų universiteto. Su socialiniais darbuotojais iš Vokietijos mūsų klubas bendradarbiauja nuo 2003 m. (skaitykite šiame nr.).

\* **Birželio 17 d.** D. Survilaitė kalbėjo laidoje „Žinių radijas“ apie valstybės remiamus socialinių paslaugų projektus (žemiau – informacinis pranešimas).

\* **Birželio 29 d.** 7 klubo nariai lankėsi Kaišiadorių rajono Strėvininkų socialinės globos namuose (šiame nr.).

\* **Liepos 8 d.** D. Survilaitė dalyvavo Socialinės ir darbo apsaugos ministerijoje (SADM) vykusiame pasitarime apie projektų pateikimą Neįgaliųjų reikalų departamentui finansavimui gauti.

\* **Liepos 12–13 d.** M. Nemanytė dalyvavo Londone vykusiame EMA (Europos vaistų agentūros) posėdyje (šiame nr.).

## Kad valdžia tarnautų žmonėms

### Kaip padėsime neįgaliesiems?

Radijo laida  
2010-06-17

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, siekdama didinti paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje prieinamumą, parengė Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų finansavimo tvarkos aprašo projektą. Jame planuojama nuo 2011 m. didinti paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų pareiškėjų skaičių, kad projektų paraiškas konkursui galėtų teikti neįgaliųjų socialinės integracijos srityje dirbančios nevyriausybines organizacijos – asociacijos, labdaros ir paramos fondai, religinės bendruomenės ir bendrijos, viešosios įstaigos (išskyrus viešąsias įstaigas, kurių steigėjas yra valstybės arba savivaldybės institucija).

Iki šiol teisę teikti konkursui paslaugų neįgaliesiems projektų paraiškas turėjo tik neįgaliųjų asociacijos. Tačiau neįgaliesiems bendruomenėje paslaugas teikia ir kitos nevyriausybines organizacijos, kurios, neturėdamos neįgaliųjų asociacijos statuso, neturėjo teisės gauti finansavimo iš valstybės biudžeto. Keičiamos nuostatos, kad nevyriausybines organizacijos statusas nenulemtų

teisės pretenduoti į valstybės paramą paslaugoms, teikiamoms neįgaliesiems, finansuoti. Finansuojami bus tų organizacijų projektai, kuriuose bus teikiamos neįgaliesiems bendruomenėje socialinės reabilitacijos paslaugos, turinčios didelę įtaką neįgaliųjų gyvenimo kokybei.

Laidoje dalyvauja psichikos sutrikimų patyrusius asmenis ir jų draugus vienijančio klubo „13 ir Ko“ pirmininkė Danguolė Survilaitė, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Lygių galimybių ir socialinės integracijos departamento direktorė Violeta Toleikienė ir šios ministerijos Bendruomenių reikalų skyriaus vedėjas Arūnas Kučikas.

Laidą rengia Raigardas Musnickas

## **Valstybė civilizuota tiek, kiek sugeba pasirūpinti savo neįgaliaisiais arba Sveiki gyvi – mes jūsų laukėme!**

Monika Nemanytė

Tarptautiniai seminarai – susitikimai su socialiniais darbuotojais iš Vokietijos klube „13 ir Ko“ – buvo surengti jau 7-ąjį kartą, jie organizuojami nuo 2003 m. (2006 m. susitikome net du kartus). Šie susitikimai tapo tradicija, gerų atsiliepimų sulaukiančiu renginiu, maloniu pabendravimu, apsikeitimu patirtimi. Tad nesvarbu, kada atvyktų svečiai – pavasarį ar rudenį – mes jų nekantriai laukiame. Patys vokiečiai susitikimus su mumis (klubo vadove gydytoja, slaugytoja ir klubo nariais) prašo įtraukti į oficialią programą, nes mes jiems visuomet padarome didelį išpūdį. Be to, jie mato ir liudija akivaizdžius klubo ir klubo narių tobulėjimą, pažangą, vis platesnės veiklos užmojus. 2007 m. įvyko priešpaskutinis seminaras su vokiečiais, nes pasikeitė jo organizatorės ir sumanytojos Erikos Speičytės-Ruschhoff gyvenimas: ji išvyko iš Vokietijos ir nuo šiol vėl „leidžia šaknis“ Lietuvoje. Vilniaus arkivyskupijos Caritas organizacijoje Erika tapo mokymų ir tyrimų programų koordinatorė.

Į birželio 15-ąją, antradienį, 15–17 val. surengtą seminarą atvažiavo du Paderborno aukštosios katalikiškos socialinio darbo mokyklos dėstytojai ir aštuoni studentai, iš viso – su Erika 11 žmonių. Erika vadovavo seminarui bei vertė. RVPL bibliotekoje į seminarą atėjo devyni

klubo nariai. Čia buvo paruoštas projektorius, kad pristatytume klubo veiklą skaitydami pranešimus su skaidrėmis.

Viso seminaro tema – „Žmogaus teisės ir socialinis darbas Lietuvoje ir Vokietijoje: palyginamoji perspektyva“. Susitikime su mumis svečius domino pacientų teisių gynimas Lietuvoje (platesniame žmonių su negalia teisių kontekste) ir ką mūsų klubas šioje srityje yra nuveikęs (o nuveikęs, kaip jie įvertino vėliau, jis yra nemažai!).

Ši syki įprastinė seminaro tvarka šiek tiek buvo pakeista ir pradėjome kalbėti ne mes, o svečiai. Pirmiausia dvi studentės pristatė Jungtinių Tautų (JT) Neįgaliųjų teisių konvenciją (NT). 2006 m. rugpjūčio 25 d. JT Generalinės Asamblėjos komitetas patvirtino Konvencijos tekstą, kuriuo remiantis ginamos 650 mln. pasaulyje gyvenančių neįgaliųjų žmonių teisės. Tai pirmasis bandymas įpareigoti visas tarptautinės bendruomenės valstybes gerbti neįgaliųjų teises. Konvencijoje numatoma, kad valstybės turės priimti naujus įstatymus dėl Konvencijoje numatytų neįgaliųjų teisių įgyvendinimo ir privalės panaikinti visa, kas susiję su neįgaliųjų diskriminacija. Konvenciją ratifikavo (patvirtino sudarytą tarptautinę sutartį) 12 Europos Sąjungos (ES) šalių, o prieš metus ją patvirtino ir Vokietija. Konvencija – ne tik neįgaliųjų teisės, bet ir labai rimti išipareigojimai ją patvirtinusiai valstybei. Lietuva dar nėra jos įteisinusi.

Dar tik metus Konvenciją įgyvendinanti Vokietija pripažįsta, kad egzistuoja kraštutinumai, kurie, manau, nepadedą neįgaliesiems ištraukti į visuomenę. Vienas straipsnis sukėlė daug ginčų – tai draudimas arba dideli apribojimai atleisti neįgalųjį iš darbo (panašu, kad tai galioja ir tada, kai neįgalusis tingi, gerai neatlieka savo darbo, jam trūksta kompetencijos). Manau, jei ir yra toks reikalavimas, darbdavys vis viena nenorės priimti į darbą tokio žmogaus. Vokietijoje tokių atvejų jau būta – darbdavys verčiau sumoka baudą nei priima neįgalųjį dirbti. Yra ir gerų pavyzdžių: žmonės su sunkia negalia turi teisę į lankstų ir paslankų darbo grafiką, darbdaviai, priimdami neįgalųjį, gauna mokesčių lengvatą.

Studentės citavo apibrėžimą, kas yra negalia, kaip ji apriboja ir neleidžia neįgaliesiems dalyvauti visuomenės veikloje. Negalia yra sudėtingų sąveikų tarp asmens sveikatos būklės, asmenybės savybių ir aplinkos veiksmų padarinys. JT NT Konvencija pripažįsta, kad neįgalumo sąvoka yra vis dar plėtojama ir kad neįgalumas atsiranda dėl asmenų, turinčių sveikatos sutrikimų, ir požiūrio bei aplinkos sudaromų kliūčių sąveikos, trukdančios tokiems asmenims visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti visuomenėje lygiai su kitais asmenimis. Studentės taip pat paminėjo, kad atsirado naujas žodis socialiniame kontekste. Tai dalyvavimas arba

dalyvumas. Dalyvumas – tai žmogaus funkcionavimas asmens ir socialinių lygmenimis. Jį lemia artimiausios aplinkos veiksniai (fiziniai, socialiniai, psichologiniai, nuostatų lygmenys). Asmens pasireiškimo lygmuo socialinėje sferoje susijęs su sveikatos būkle ir aplinkybėmis ir apima visus gyvenimo aspektus: rūpinimąsi savimi, judėjimo galimybes, bendravimą, užimtumą.

Bibliotekoje klubą ir jo veiklą pirmoji pristatė gydytoja D. Survilaitė. Ji ne tik džiaugėsi klubo leidybos, parodų organizavimo projektais, bet ir paminėjo, jog kasmet apie klubą, taigi ir apie psichikos sutrikimų patyrusius asmenis ir neįgaliuosius, išspausdinama apie 15 teigiamų straipsnių. Antroji skaitė pranešimą Zina Samsanavičiūtė, ji pristatė konkretų klubo vykdytą pacientų teisių gynimo projektą, ligoninių pacientų ir pensionato gyventojų apklausas. Zinos pranešimas puikiai atspindėjo tiek profesionalios teisininkės, tiek ir pacientės patirtį.

Seminaras buvo pratęstas Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės (RVPL) Bendruomenės psichiatrijos skyriuje, prie vaišių stalo. Renginys baigėsi diskusijomis apie neįgaliųjų teisių (teisė į kokybišką gydymą, būstą, darbą) užtikrinimo šalyje problemas bei galimus sprendimo būdus. Tenka pripažinti, kad situacija Lietuvoje taip pat labai nedėkinga (Lietuvoje nedarbas siekia 15 %, Ispanijoje – 20 %, o Vokietijoje – 8 %). Sutinku, jog kartais neįgalieji pervertina savo jėgas – labiau nori nei gali ar sugeba dirbti. Svečiams padovanojome atvirukų su klubo narių piešiniais. Dėstytojas vokiečių dar prieš susitikimą teiravosi, ar klubo patalpose vis dar kabo jam ilgam išsiminęs Valerijaus Baitoldži piešinys „100 troleibusų parkas“. Jis džiaugėsi vėl galėdamas pamatyti šį darbą, kuris ne tik taip pavadintas, bet jame iš tikrųjų nupiešta visas šimtas troleibusų.

Apibendrinama mūsų susitikimą, klubo vadovė D. Survilaitė konstatavo, kad pirmiausia turėtų keistis požiūris į neįgaliuosius, nes

„Valstybė civilizuota tiek, kiek sugeba pasirūpinti savo neįgaliaisiais“.



## Išvyka į Strėvininkų globos namus

Zina Samsanavičiūtė

Šią vasarą, nesulaukdami geresnių orų, išvykų į gamtą neplanavome. Bet klubo vadovė D. Survilaitė klubo nariams užsisėdėti neleido. Pasinaudodama Jelenos Syrovackajos – Strėvininkų socialinės globos namų (pensionato) psichiatrės kvietimu, birželio 29 d. ji suplanavo pažintinę kelionę į Strėvininkus. Bet kaip tik tą dieną orai taip pasitaisė, kad mes beveik gailėjomės, jog turime važiuoti ne kur nors prie ežero, o tvankumoje belstis į kažkokius globos namus. Tačiau buvo įdomu pamatyti, kaip tvarkosi šie globos namai, palyginti su septyniais prieš tai aplankytais pensionatais. Juolab kad buvome girdėję, jog pensionatas įsikūręs buvusiuose XVII a. Oginskių rūmuose. Važiavome septynios: klubo vadovė gydytoja D. Survilaitė, jos pavaduotoja Dijana, klubo nariai Monika, Aleksandras, Tautginas, Valentinas ir aš, Zina.

Keliauti teko į Kaišiadorių rajono Mūro Strėvininkų kaimą (pasirodo, Kaišiadorių rajone yra dar ir Medinių Strėvininkų kaimas). Iš kaimo iki pensionato teritorijos pravažiavę per gražią medžių alėją, išvydome puikius baltus rūmus, susidedančius iš aukštutinių ir žemutinių pastatų. Teritorija aptverta geležine tvora, tačiau vartai praviri, neužrakinti, pro juos čia įeidavo, čia išeidavo pensionato gyventojai. Už tvoros matėsi medžiais apaugusi teritorija, nemažai suoloelių, ant kurių sėdėjo gyventojai. Dvi moterys šlavė pensionato kiemo takelius.

Mus savo kabinete priėmė globos namų direktorius Aleksandras Dabkevičius. Jis patvirtino, kad pensionatas įsikūręs Oginskių rūmuose. Net juokais sakė, jog galbūt šiame kabinete Oginskis kūrė savo garsųjį polonezą (bet aš pasižiūrėjau internete – kompozitorius Mykolas Kleopas Oginskis gimė Guzovo rūmuose, o vėliau tapo Rietavo, Zaliesės ir Molodečno valdytoju. Strėvininkuose



esančius rūmus valdė visai kiti Oginskiai, nors iš tos pačios kilmingos giminės). Jau ne juokais direktorius pasakojo, kad iki šiol šiuose rūmuose Oginskių giminės palikuonys iš Lietuvos, Lenkijos, Baltarusijos renka si savo suvažiavimus ir konferencijas. Po 1831 m. sukilimo rūmai, kaip ir dvaras, buvo konfiskuoti. Carinės Rusijos metais čia buvo įsikūręs pasienio žandarmerijos pulkas. Direktorius dar papasakojo, kad pirmieji invalidų namai žemutiniuose rūmuose buvo įkurti 1923 m., o aukštutiniai rūmai per Pirmąjį pasaulinį karą buvo sudegę ir atstatyti tik 1936 m. ir skirti taip pat valstybiniais invalidų namams. Matėme iš tų laikų išlikusias įdomias invalidų namų gyventojų ir jų buities fotografijų kopijas. Tarybiniais metais pensionate gyveno apie 400 gyventojų, o dabar yra 252 (66 iš jų neveiksniūs). Oficialiai pensionatas jau nebevadinamas pensionatu, bet socialinės globos namais. Šiais nepriklausomybės laikais rūmai įtraukti į kultūros paveldo sąrašą, jie buvo restauruoti už tam skirtus 6 mln. Lt., aukštutiniuose rūmuose atlikta daug vidaus rekonstrukcijos darbų, tačiau žemutiniame korpuse rekonstruota mažiau, todėl ten patalpos prastesnės.

Vėliau mus lydėjo socialinio skyriaus vedėja Janina Matonienė, ji mums aprodė gyvenamąsias ir kitas patalpas. Vyrų ir moterų gyvena atskirai. Pirmiausia užsukome į aukštutinėje rūmų dalyje įsikūrusį vyrų korpusą. Čia antrame aukšte gyvena savarankiškesnieji. Jų kambariai gana gražūs, jaukiai įrengti (spalvingos lovatiesės, baltos užuolaidos), sutvarkyti, juos tvarko



patys gyventojai. Čia gyvena po du, bet kai kur ir po penkis globotinius viename kambaryje. Dėl rekonstrukcijos dideli kambariai pertvaromis padalyti į dvi mažesnes patalpas, bet įėjimas į kambarį vienas. Beveik visuose kambariuose yra televizoriai. Spintelės rakinamos, yra didelės spintos. Svetainėje pamatėme geriančius kavą globotinius. Tokios pačios ne tiek savarankiškų globotinių patalpos yra pirmajame aukšte, tik jas jau tvarko pensionato darbuotojos, čia dar yra užimtumo kambarys. Tačiau tualetai abiejuose aukštuose yra toli nuo gyvenamųjų kambarių. Moterų korpuse taip pat antrame aukšte gyvena savarankiškesnės, o pirmajame ne tiek savarankiškos globotinės. Gyvenamieji kambariai tokie pat jaukūs. Moterų kambariuose yra daugiau gyvenančių ir po šešias viename kambaryje. Čia irgi yra svetainės ir užimtumo kambariai, net ventiliuojamas rūkomasis. Čia aptikome vieną kambarį dviem globotiniams, įrengtą pagal visus šiuolaikinius reikalavimus; šalia gyvenamojo kambario yra vonios kambarys su tualetu. Kaip sakė mus lydinti darbuotoja, kambarys įrengtas už globotinių tėvų pinigus. Žemutiniame korpuse mus nustebino (niekur kitur pensionatuose nematytas) užrakintas kambarys su stikliniais langeliais. Užėjome į jį. Šiame kambaryje, pasirodo, laikomi sunkesnės būklės, blogiau besiorientuojantys vyrai (jų kambaryje buvo bene aštuoni), su jais kartu budi socialinė darbuotoja. Čia jau ir pats kambarys, ir lovų užtiesalai bei globotinių drabužiai atrodė prasčiau nei kitur.

Globos namuose yra gražiai įrengta koplyčia su altoriumi, klausykla, spalvotais vitražiniais langais, kur ne tik vyksta pamaldos, bet ir švenčiami Šv. Vincento atlydai. Globos namuose yra šarvojimo salė, kirpykla, stomatologo kabinetas, biblioteka, batų taisykla, dvi didelės salės: salė koncertams ir kitiems renginiams bei posėdžių salė. Iš dalies savarankiški gyventojai įtraukiami į darbinę veiklą. Yra popieriaus apdorojimo dirbtuvės, kur globotiniai dirba lankstytojais, įdarbinta 16 žmonių. Jei būna daug užsakymų, jie gali per mėnesį užsidirbti iki 300 Lt. Yra ir sporto salė su biliardo bei teniso stalais, treniruokliais, tik ten neužtikome nė vieno žmogaus, tikriausiai todėl, kad buvo šilta lauke ir maloniau vasarą laiką praleisti ten. Apžiūrėjome žemutiniame korpuse neseniai rekonstruotą didelę, bet pertvara padalytą valgyklą. Valgykloje kiekvienas gyventojas turi savo vietą, gyventojai kviečiami pietauti visoje teritorijoje girdimu skambučiu.

Yra pensionate ir gabių žmonių. Vienas tokių – Alvydas Balčiūnas, jo įrėminti paveikslai puošia pensionato sienas. Dailūs moterų mezginiai ir kiti darbeliai parduodami parduotuvėlėje prie įėjimo į pensionatą.

Svetainėje šalia valgyklos buvome pavaišinti

skaniais pietumis: burokėlių sriuba ir jautienos troškiniu su šviežiomis salotomis. Tokie pietūs tą dieną buvo ir pensionato gyventojams.

Prie pensionato nusifotografavome su mus lydintia Janina ir gydytoja Jelena, atsisveikinome su direktoriumi ir išvykome namo. Grįždami namo kalbėjomės, ar verta rūmams skirti tiek lėšų, kad juos pritaikytų neigaliesiems, ar nebūtų geriau šiuos pastatus naudoti kaip kultūrinį ir istorinį objektą.



## Nuo šiol EMA – ne tik gražus vardas

Monika Nemanytė

2010 m. liepos 12 d. skridau į Londoną, o liepos 13 d. 9-tą valandą jau buvau EMOS (angl. k. EMA – *European Medicines Agency*), Europos vaistų agentūros būstinėje. Manęs laukė vienos dienos susitikimas su EMA darbuotojais, supažindinimas su jų darbu. Man davė lankytojo kortelę, kuri drauge buvo asmeninis įėjimo raktas: pridėjus kortelę prie durų, galėjai atsidaryti reikalingas duris.



EMA – tai 1995 m. įkurta Europos vaistų vertinimo agentūra. Pagrindinis agentūros tikslas – saugoti žmonių bei gyvūnų sveikatą. Glaudžiai bendradarbiaudama su tarptautiniais partneriais ir vienydamą apie 3000 ekspertų Europoje, agentūra siekia užtikrinti medicinos produktų priežiūrą bei vertinimą. Valdymo tarybą sudaro po du

atstovus iš kiekvienos šalies narės, Europos Parlamento ir Europos Komisijos. Norvegijos, Lichtenšteino ir Islandijos atstovai dalyvauja stebėtojų teisėmis. Su EMA bendradarbiauja, prie jos programų prisideda Lietuvos Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos specialistai. Agentūroje dirba apie 300 žmonių.

EMA vertina vaistus, patvirtina juos arba jų gaminti nerekomenduoja, užtikrina kontrolę. Pavyzdžiui, Europos Sąjungoje EMA gali sustabdyti vaisto rinkodaros teises. Jei vaistų keliama rizika didesnė už jų naudą, tokius vaistus parduoti ES valstybėse neleidžiama. EMA gali pareikšti, kad rinkodaros teisė bus sustabdyta tol, kol bus pateikta įtikinančių duomenų, leidžiančių nustatyti pacientų grupes, kurioms šio vaisto teikiama nauda už riziką bus didesnė. Agentūra gali suabejoti vaistų saugumu. Gali būti nuspręsta, kad vaistai ir toliau bus parduodami, tačiau jų aprašuose įpareigojama pateikti papildomos saugumo informacijos bei vartojimo apribojimų. EMA taip pat atsakinga už kokybiškos, suprantamesnės ir tikslios informacijos pateikimą pacientams. Į tokios informacijos ruošimą įtraukiami ir patys pacientai. Agentūra pripažįsta, kad vaistų vartotojai turi ypatingų žinių ir patirties, dėl to jų nuomonė tokia svarbi. Šiuo metu pacientų atstovai dalyvauja net trijuose EMOS moksliniuose komitetuose: Vienetinių medicininių produktų, Pažangios terapijos ir Pediatrijos. Vaistų kontrolės veikla agentūroje apima keturias pagrindines sritis:

1. Skaidrumą ir informacijos sklaidą.
2. Informaciją apie produktą.
3. Farmakologiniam budrumui (veikla, skirta nepageidaujamos reakcijos į vaistą – NRV) nustatyti, įvertinti ir stebėti bei išpėti apie galimą nepageidaujamą vaisto poveikį.
4. Agentūros ir jos mokslo komitetų bendradarbiavimą.

Buvau pakviesta į posėdį, kuriame buvo suplanuota pristatyti naujus dviejų rūšių vaistus: vieni buvo aptariami iki pietų, kiti – papietavus. Šiame posėdyje dalyvavo 15 ekspertų (psichiatrai, mokslininkai, akademiniai tyrėjai) ir 10 farmacijos kompanijos *Janssen Cilag International* atstovų. Pastarieji pristatė klinikinius tyrimus, o kiti uždavė klausimų, svarstė vaistų veiksmingumą, tinkamumą, šalutinį poveikį. Buvo išklaudyta ir paciento nuomonė – vaistus vartoja jau 14 metų. Manęs tik buvo paprašyta, kad tai, ką išgirdau, laikyčiau konfidencialia informacija ir neatskleisčiau konkrečių vaistų pavadinimų. Manau, kad niekam nenusižengsiu pasakiusi, jog vaistas, apie kurį kalbėjome, nuo 2009 m. spalio mėn. registruotas ir vartojamas JAV. Jį patvirtino EMOS atitiktumu FDA (angl. *Food and Drug Administration*) – JAV Maisto ir vaistų administracija.

Posėdžio vyksmą galėčiau palyginti su bylos

svarstymu teisme, tik ji buvo susijusi ne su asmeniu, o vaisto terapinėmis indikacijomis (medicinoje – tam tikro gydymo tinkamumo požymiai). Pirmininkaujantis duodavo žodį pagrindiniam pranešėjui, skirdavo laiko išklaudyti farmacininkų pranešimus, ekspertų nuomones ir galiausiai suformuluodavo galutinę išvadą – t.y., įvertinus atliktus tyrimus, pateikdavo vaistinio preparato vartojimo rekomendacijas. Vaistas, apie kurį svarstė, rekomenduojamas suaugusiems palaikomajam šizofrenijos ir kitų psichozijų gydymui. Jo forma – injekcijos į petį kas dvi savaites ar mėnesį. Tai ilgalaikio veikimo preparatas, moksliskai vadinama jo depo forma. Posėdžiautojai svarstė, kokiems pacientams šis vaistas labiausiai tiktų. Kone visi posėdžio dalyviai, o labiausiai psichiatrai teigė, kad šis vaistas turėtų būti skiriamas toli gražu ne visiems pacientams. Buvo prieita išvados, kad jis labiau tinka lėtinėmis psichikos ligomis sergantiems pacientams, kurie nepageidauja kasdien gerti vaistus, užmiršta juos išgerti arba blogai bendradarbiauja su gydytoju, t.y. nevykdo jo nurodymų, kada ir kokiomis dozėmis gerti paskirtus vaistus. Prieš skiriant injekcijas, pirmiausia pacientui skiriami geriamieji vaistai. Toks yra įprastinis gydymas arba klinikinė praktika. Ekspertai išskyrė pacientų, kuriems nereiktų skirti minėto vaisto, grupes. Injekcijos neskiriamos žmogui, pirmą kartą patekusiam į psichiatrijos ligoninę, išiktam pirmojo psichozės epizodo arba paguldytam į ūmių būsenų skyrių. Prieš skiriant injekcijas turi būti atliekamas aktyvios vaistinės medžiagos tolerancijos testas, patikrinama, ar pacientas nėra alergiškas, itin jautrus jo veikliajai medžiagai. Pateikti duomenys, kiek pacientų susidūrė su nepageidaujamu šio vaisto šalutiniu poveikiu ir jiems išsivystė infekcija. Vaisto privalumas – kai pacientas gauna injekciją, jam nebereikia gerti jokių kitų antipsichozinių vaistų (neuroleptikų), o leidžiamo vaisto veiksmingumas, kaip parodė farmacijos kompanijos atstovų pateikti tyrimai, panašus kaip ir geriamų vaistų. Uždaviau klausimą, ar būtų galima derinti abiejų vaistų rūšis, t.y. geriamus su leidžiamais. Sulaukiau teigiamo atsakymo, yra net tam tikros schemos, kaip tai padaryti. Dalyviai kėlė ir su etika susijusius klausimus. Labai nustebau, išgirdusi, kad Europoje pirmą kartą į ligoninę patekusiam žmogui niekas nepradeda nuo gydymo injekcijomis – jam skiriami tik geriami vaistai.

Po pietų apsvaistytas antrasis vaistas, skirtas šizoafektinio sutrikimo gydymui. Daugiausia diskusijų kilo dėl to, kad jis aprašytas, kaip tinkamas ir depresijos gydymui. Psichiatrai aiškino, kad gerai išplėsti vaisto veikimo ribas, tačiau, kita vertus, dar per mažai atlikta klinikinių tyrimų, įrodančių, kad šis vaistas veiksmingai gydo ir depresiją, ne tik psichozę. Tad ekspertai išbraukė iš aprašymo indikaciją, kad jis taip pat gydo ir depresiją.

Toliau šie ekspertai, kurie vadinami Moksline



konsultacine grupe, pateikia savo apibendrinimus, sprendimus ir komentarus Agentūros CHMP (angl. *Committee for Medicinal Products for Human Use*), Žmogaus vartojamų medicinos produktų komitetui, kuris patvirtins ir įregistruos tą vaistą bei suteiks visoje Europos Sąjungoje galiojančią preparato rinkodaros teisę. Vaisto kontrolė tuo nesibaigia: jo vartojimas ir saugumas bus stebimas ir po registracijos.

Didžiąją mokslinių diskusijų dalį supratau, nes prieš jas ruošiausi ir perskaičiau daug medžiagos anglų kalba. Turiu prisipažinti, kad, kai buvo duotas žodis farmacininkams, supratau ne visus jų grafikus ir tyrimus. Vienuose tyrimuose vaistų dozės veiksmingumas buvo lyginamas su placebo (gydomojo poveikio neturinčio preparato), kituose – su kitų vaistų nuo psichozės veiksmingumu, o kai kurie tyrimai dar buvo vadinami „dvigubai akli“. Apie tokius rašo tik psichiatrijos profesionalams skirti žurnalai, kaip suprantu, jie vykdomi su atsitiktinai parinktais ligoniais ir net gydytojas nežino su kuriais. Stebėti patį procesą bei komentarus buvo nepaprastai įdomu. Įsitikinau, kad toks sprendimų priėmimo būdas skaidrus, naudingas, nepataikauja niekieno interesams. Kai kurie gydytojai nepriklausomų ekspertų teisėmis dalyvavo pirmą kartą. Jie sakė, kad būtų norėję prieš susitikimą gauti vaizdo įrašus, kaip viskas vyksta.

Džiaugiuosi, kad turėjau galimybę aplankyti šią įstaigą. It trumpalaikėje stažuotėje susipažinau su agentūros darbu, jos vaidmeniu bei svarba Europos Sąjungos struktūros veikloje. EMA apmokėjo kelionės išlaidas, atsiuntė net bilietą (pačiai rūpintis ir iš anksto apmokėti neprireikė), o mano kandidatūrą ši syki pasiūlė GAMIAN – Europos valdyba.

Renginio organizatoriai leido man išsirinkti net iš 15 viešbučių, jų visų kaina buvo ta pati. Paprasčiau, kad išrinktų viešbutį kuo arčiau EMA būstinės, kad iš pat ryto lengviau būtų ją rasti. Viešbutis prie Temzės upės vadinosi *Hilton London Docklands Riverside*. Dokas (angl. *dock*) – įrenginys laivui statyti ar remontuoti, įrengiamas laivų statykloje arba dideliame uoste nuo bangavimo apsaugotoje vietoje. Anksčiau čia ištis buvo dokai – laivų statybos įmonė. Didžiausia kelionėje patirta egzotika buvo ta, kad beveik nuo viešbučio slenksčio galėjau sėstis į perkeliąmąjį laivą *Thames Clipper*, o jis po 10 min. jau būdavo kitame Temzės krante, kur netoliese ir buvo įsikūrusi agentūra. Tas kelias dienas prieš ir po susitikimo „savo kailiu“ išbandžiau patį įvairiausią transportą: skridau lėktuvu, važiauvau greituoju miesto traukiniu, metro, specialiu nemokamu viešbučio autobusu, plaukiau keltu. Didelių nesklandumų nebuvo. Jau žinojau, kad reikia skubėti ir kai kurias gudrybes, nes Londone viešiu jau antrąjį kartą. Pvz., kad iš oro uosto *Gatwick* į Viktorijos traukinių stotį galima pirkti bilietą į abi puses (pirmyn ir

atgal) ir taip sutaupyti keletą svarų ir laiką: grįžimo data nenurodyta, o bilietas galioja dar porą savaitių. Tomis dienomis Lietuvą vargino didžiuliai karščiai, o Londone buvo maloniai vasariškai vėsu (+20). Vienintelę trumpą popietę skyriau pasivaikščiavimams aplink viešbutį ir po itin tvarkingus parkelius, kurie priminė ne didmiesčio, o tylaus priemiesčio gyvenimą.

## Psichosocialinė rehabilitacija

### Stiprinanti sveikatą Palanga

*Saulė ir jūra  
Padedą sveikti,  
Ten liūdna nebūna –  
Atrandi, ką veikti.  
Į kopas nueiti,  
Saulės pagauti,  
Jūroj pliuškentis,  
Į parką nueiti.*

*Pagerti kavos  
Susėdus ratu,  
Tikrai ten sutiksi  
Naujų tu draugų.  
Ten liūdna nebūna,  
Tikrai ten smagu.  
Palangoj kas nebuvo,  
Apsilankyti kviečiu.*

Noriu pasidalyti savo išpūdžiais apie Palangos dienos stacionarą (DS). Bet iš pradžių norėčiau padėkoti Šiaulių psichiatrijos ligoninei už suteiktą galimybę mums, ligoniams, besigydantiems Vilniuje, vykti į Palangos dienos stacionarą. Taip pat norėčiau nuoširdžiai tarti aciu visam Palangos DS personalui už suteiktą pagalbą, gerumą ir teisingumą. Dirba tikrai nuoširdžiai, nuo jų sklinda dvasinė šiluma, o tai tikrai veikia ne prasčiau nei vaistai.

Dabar apie poilsį. Kai atvažiavome į Palangą, susitikau su nepažįstamais žmonėmis. Tai buvo šiauliškiai ir žmonės iš Vilniaus klubo „13 ir Ko“. Bet kažkaip norėjosi būti arčiau savų. Be to, tarp mūsų buvo dar besigydančių arba tik ką išsirašiusių iš ligoninės. Bet tai, kad į Palangos dienos stacionarą suvažiuoja ligoniai, turintys panašių sveikatos problemų, neleido jaustis nei atstumtiems, nei svetimiems. Labai greitai supratome, kad bendrauti lengviau nei atrodė iš pradžių.

Gyvenome nuostabioje vietoje. Iki jūros – kelios minutes kelio. Šalia botanikos parkas – puiki vieta pasivaikščioti. Aplinka – tikrai daranti stebuklus. Tik orai šiek tiek nuvylė, negavome saulės tiek, kiek būtume norėję, ir jūra dar buvo labai šalta. Bet kas norėjo – ėjo į kopas, ir net atsirado drąsuolių, išsimaudžiusių jūroje. Visi šiek tiek įdegėme. Kelis kartus surengėme vakarėlius. Klausėmės muzikos, skaitėme savo kūrybos poeziją, šokome. Dar daugiau bendraudavome pavėsinėje prie kavos puodelio.

Gaudavome pakvietimų į „Vakarų salūno“ kavinę,

eidavome į koncertus. Aš ėjau klausytis Mino, Džordanos Butkutės ir Sašos Song dainavimo. Kas norėjo, ėjo dažniau. DS yra trys dviračiai. Turint norą buvo galima ir pasportuoti. Jau po kelių dienų, pradėję bendrauti, nebesijautėme svetimi. Net jaunuolių, kurie jautėsi labai nedrašiai, veiduose atsirado šypsenos, ir jie stengėsi bendrauti.

Maistą ruošdavome kartu su slaugytojomis. Per dvi savaites kiekvienam budėti teko dvi dienas. Tai tikrai nedaug, dar ir laisvo laiko likdavo. Eidavome ant tilto saulutės palydėti. Saulėlydžiai dažniausiai būdavo gražūs, orai leisdavo pamatyti besileidžiančią saulę.

Mano poilsis buvo itin aktyvus. Labai daug vaikščiojau su bičiuliu. Kasdien eidavome į parką, prie tvenkinio, kurį puošė pulkas antyčių ir porėlė gulbių. Parke labai gražu, grynas oras. Daug įvairiausių lapuočių, eglių, pušų. Žydi gėlynai. Paukščių čiulbėjimas suteikia dvasinę ramybę ir džiaugsmo. Ten pamačiau anksčiau man nematytų paukščių. Dar eidavome prie jūros, aš nesimaudžiau, bet džiaugiausi braidydama. Kai priartėjo laikas išvykti namo, gailėjausi tik to, kad laikas jau baigiasi.

Dienos negailestingai greitai prabėgo. Taip, aš Palangoje palikau dalelę širdies, bet išsivežiau daugiau sveikatos.

Norėčiau dar pridėti: turėdami progą nuvažiuoti į Palangos dienos stacionarą, nepraleiskite tos progos. Tikrai nepasigailėsite.

Iš visos širdies visiems linkiu sveikatos.

**Jevgenija Venciuvienė  
„Kūlgrindos klubas“, Vilnius**

\* \* \*

Ankstų gegužės 19 dienos rytą su Vladimiru susitikau geležinkelio stotyje ir traukiniu išvažiavome į Šiaulius. Ten mums sutvarkė dokumentus ir su visa grupe autobusu išvažiavome į Palangą, į poilsio namus.

Palanga mus pasitiko šaltu ir drėgnu oru. Jokios saulės, jokios šilumos.



*Vladimiras ir Antanas.*



Pirmąją naktį labai sušalome. Aš atsiguliau net su viršutiniaisiais rūbais. Kitą dieną, Vladimirui paprašius, gavau dar vieną anklodę.

Pirmą rytą administracija mus pakvietė į susirinkimą, paaiškino taisykles, paskirstė budėtojus – pagalbininkus virtuvėje skusti bulves, plauti grindis ir t.t.

Po truputį pradėjome susipažinti vieni su kitais. Labai energinga pasirodė grupė iš Vilniaus „Kūlgrindos klubo“, ypač klubo prezidentė Jelena ir jos sekretorius

Jonas. Jau pagyvenęs žmogus, bet labai energingas. Vakarais jis mūsų kambaryje organizuodavo šokius. Susirinkdavo daug moterų, visos mėgstančios pašokti, o mūsų, vyrų, tik trys. Vladimiras griežtai atsisakė tuose šokiuose dalyvauti. Edmundas iš Šiaulių irgi ne šokėjas. Likau aš vienas, bet irgi šoku tik lėtą valsą. Tai moterys šoko vienos. Vėliau rinkome geriausią šokėją. Nors minėta Jelena ir gana apkūni, bet ji šoko gražiausiai.

Kai tik išlįsdavo saulutė, dauguma traukdavo į kopas, o aš nemėgstu degintis, tai eidavau į parką. Artimiau susipažinau su kauniete Neda. Su ja aplankėme gintaro muziejų. Muziejus pasipildęs nauja kolekcija. Be to, dar veikė Amerikos lietuvių menininko tapybos paroda. Buvo labai miela ir smagu. Neda pati tapo, tai man daug ką paaiškino.

Taip bėgo dienos. Atėjo paskutinis vakaras. Šefas iškepė skanių šašlykų, paskui moterys skaitė savo eilėraščius, Jelena su Jonu padainavo. Vėliau nuėjome prie tilto atsiseivikinti su jūra. Vladimiras daug tapė, o aš jam netrukdžiau. Birželio 2 d. autobusu grįžome į Vilnių. Išpūdžiai liko malonūs.

**Antanas Armonas**  
**Klubas „13 ir Ko“**

## Diskusija

### Tikėti Dievą ar Jo netikėti?

Išaugau netikinčiųjų šeimoje, nors mama gal kiek ir tikėjo, bet tėtis buvo užkietėjęs bedievis. Pamenu, kaip prieš šv. Kalėdas jis erzindavo mamą ir valgydavo mėsą, ir dar mums, vaikams, duodavo. Nors tėvai, verčiami dar mūsų senelių, mus visus visgi pakrikštijo. Vėliau, užaugusi, jau pati pasirinkau netikinčiosios kelią, nors tai buvo greičiau ne pasirinkimas, o tuometinės aplinkos poveikis, turiu omenyje tarybinę aplinką. Susirgusi, jau nepriklausomoje Lietuvoje, bandžiau kreiptis į Dievą, norėdama, kad jis man padėtų įveikti ligą. 1993 metais gegužės 29 d., pati pasirošusi, Kalvarijų bažnyčioje priėmiau pirmąją komuniją. Daug vaikščiojau į bažnyčią, meldžiausi, prieidavau išpažinties, kartu su tūkstančiais tikinčiųjų. 1993 m. rugsėjį į Lietuvą atvykus popiežiui Jonui Pauliui II, dalyvavau jo sutikime ir pamaldose Vingio parke. Pamenu, buvo šalta diena ir labai smarkiai lijo. Nepaisant to, žmonės tiesiog srautais plūdo į Vingio parką, o pasirodžius popiežiaus kotedžui, nuaidėjo šauksmų ir plojimų jūra. Dviese, aš ir dar tokia mano gera draugė, lenkaitė Eleonora (dabar jau a.a., nes baigė gyvenimą savižudybe per tokią pačią ligą kaip mano),

turėjome iš bažnyčios gautus labai gerus pakvietimus, arti estrados, todėl galėjome matyti patį popiežių iš visai arti. Netgi kai buvo pakviesti jau suplanuoti neįgalieji, kuriems popiežius turėjo duoti komuniją, Eleonora, tada buvusi sveikesnė už mane, siūlė man: „Eik, Zina, ir tu“. Jeigu nebūčiau tokia drovi, būčiau priėjus. Bet kad ir kur būtum, nuo popiežiaus sklido labai gera charizma.

Deja, Dievas manęs neišklausė, mano liga vis dar labiau paūmėdavo. Dabar jau keleri metai, tik mamos prašoma. kasmė, nežinau kodėl, bet Verbų sekmadienį nueinu į bažnyčią, prieinu išpažinties, pašventinu verba, parnešu ją mamai ir sau. Namuose su verba išsmilkau kampus. Dalyvauju pas mamą švenčiamuose šv. Kalėdų sutikimo ir šv. Velykų paminėjimuose. Tuo ir baigiasi mano tikėjimas.

Kodėl visgi einu tos išpažinties, kad ir kartą per metus? Nežinau, gal vėl dėl aplinkos poveikio, dabar jau kitokio – skatinančio tikėjimą. Gal man tai tik procedūra, kurios negaliu atsisakyti, gal tiesiog mirties baimė. Nes blogiau už mano ligą gali būti tik mirtis. O palaidota noriu būti kaip įprasta Lietuvoje – su kunigu ir visomis apeigomis. Gal įpročiai, gal papročiai mane skatina visgi būti netoli bažnyčios.

Manau, kad tvirtai tikinčiamam, jau ir užaugusiam tokioje aplinkoje, gyventi daug lengviau, nes jis turi atspirtį, Dievą. Dievo piršto vardu paaiškinamos užgriuvusios bėdos ar ligos, jam nuoširdžiai meldžiantis pasidaro per savitaigą geriau. Aš tokio tvirto tikėjimo, matyt, nepasiekiau. Nors ir tarp labai tikinčiųjų yra mūsų (turiu omenyje psichikos) liga sergančiųjų, kurie netgi įsivaizduoja esą Dievo siųstieji.

Kita vertus, negerai, kai į bažnyčią eini tik dėl kitų požiūrio į tave, dėl bažnyčios teikiamos teisės būti palaidotam su visomis apeigomis tik tada, kai esi lankęs bažnyčią. Juk tvirtai tikėti galima ir nelankant bažnyčios.

Visgi nerekomenduočiau per daug pasinerti į tikėjimą, nes tai irgi gali paskatinti psichikos sutrikimus arba jų paūmėjimą (čia jau kalbu iš savo patirties – iš sutiktų ligoninėse kitų pacientų ligų istorijų).

Tik man dabar labai nebeatinka tai, jog kaip tarybiniais laikais buvo skatinama bedievystė, taip dabar ir politika remiasi tikėjimu. Seime bei kituose atsakinguose postuose Dievo vardu prisiekiami tarnauti Tėvynei. Bedievystė dabar pas mus Lietuvoje nebetoleruojama, kaip tarybiniais metais tikėjimas Dievu. Nors Konstitucija užtikrina sąžinės laisvę, bet tokios, deja, Lietuvoje nėra: mes, kaip visada, žiūrime į tą pusę, iš kurios vėjas pučia.

Taigi geriausia kaip yra dabar – aš iš dalies tikiu, iš dalies netikiu, bet elgiuosi kaip visi.

**Zina Samsanavičiūtė**

## Pažinkime gimtąjį kraštą

### Reškutėnai

Marijus Martinkėnas

Reškutėnų kaimas yra Švenčionių rajone, 13 kilometrų nuo Švenčionių. Šis kaimas išsidėstęs prie Kretuono ežero, kurio ilgis 5 kilometrai, o plotas – 840 hektarų. Kretuono ežerą supa: Kretuono, Murmų ir kiti kaimai. Prie Kretuono ežero aptikta akmens amžiuje gyvenusių baltų indų ir kitų daiktų, kurių amžius – 11 ir daugiau tūkstančių metų. Reškutėnų kaime stovi bažnyčia, kuriai apie 90 metų.

Dvidešimtojo amžiaus pirmoje pusėje Reškutėnų kaimas sudegė, liko nesudegusios tik bažnyčia ir mokykla. Mokykla pavadinta „Ryto“ vardu. Pasirodo, kad klubo „13 ir Ko“ narys Andžėjus šioje mokykloje dirbo kūno kultūros mokytoju. Kodėl jis atsisakė mokytojauti Reškutėnuose – nežinia. Apie šį savo gyvenimo periodą jis kalba nenoriai. Dabar Reškutėnų mokyklos direktorė yra Viktorija Lapėnienė. Ji taip pat yra ir Reškutėnų muziejaus direktorė.

Šiais metais Reškutėnų muziejui sukako 40 metų. Muziejų įkūrė a. a. Izidorius Kazakevičius (1925–1994 m.). Jo vardu pavadinta ir Reškutėnų bažnyčia. Bažnyčia buvo pakrikštyta Šv. Mergelės Marijos vardu, bet pervadinta į Šv. Izidoriaus. Priežastis buvo ta, kad baigus statyti bažnyčią reikėjo vežti dokumentus į Švenčionių kuriją ir užregistruoti ją bei jos pavadinimą. Dokumentus patikėta vežti Reškutėnų gyventojui Izidoriui Kazakevičiui. Kurijoje Izidoriaus paklausė, kaip vadinsis naujoji Reškutėnų bažnyčia. Užmiršęs tikrąjį bažnyčios pavadinimą, jis pasakė, kad bažnyčia yra Šv. Izidoriaus. Grįžęs namo Izidorius visa tai papasakojo tuometiniam klebonui ir kaimiečiams, ir jie pavadinimą paliko tokį, kokį kurijai nurodė Izidorius Kazakevičius. Šis pavadinimas išliko iki mūsų dienų.

Kretuono ežere labai daug įvairių gyvūnų ir augalų. Čia rasta maždaug 27 baigiančių išnykti paukščių rūšys. Gausu šiame ežere ungurių, šamų ir kitų žuvų.

Reškutėnų kaime būta daug istorinių įvykių, čia praėjo daug karų. Šis Rytų Lietuvos kraštas iki 1931 metų buvo okupuotas lenkų. Vyko lietuvių nutautėjimas. Tačiau lietuvių davasios okupantai taip lengvai palaužti negalėjo. Moterys labai daug padarė, kad vaikai mokėtų rašyti ir skaityti lietuviškai. Jos ėjo nuo namo prie namo, mokydamos vaikus rašyti ir kalbėti lietuviškai. Prieš moteris reikia nulenkti galvas už jų ištvėrmę ir pasiryžimą. Laikotarpis tarp I ir II pasaulinių karų Reškutėnams buvo sunkus.

Mano prosenelė pasakojo, kad per II pasaulinį karą per Reškutėnus ėjo vokiečių kariai ir užsuko į mano

senelės namus. Jai tada buvo apie 40 metų. Ji tuos kareivius pamaitino, paklojo jiems, kad jie gerai išsimiegotų. Vokiečiai Reškutėnų kaimo nelietė ir reškutėniškių nešaudė. Reškutėniškiai garsėja savo svetingumu ir tolerancija. Tai juos ir išgelbėjo nuo vokiečių, kurie galėjo ir sušaudyti kaimo gyventojus, ir sudeginti patį kaimą. Iš savo senelės girdėjau vieną istoriją. Kai vokiečiai ėjo per vieną kaimą (deja, jo pavadinimo nežinau), vienas narsuolis išbėgo iš trobos ir metė į vieną vokiečių vištos kiaušinį. Tada vokiečiai išvedė į lauką visus kaimo vyrus ir juos sušaudė, o moteris išprieivartavo.

Per II pasaulinį karą vyko lietuvių, baltarusių ir lenkų genocidas, kai vokiečiai užpuolė Lietuvą ir ne tik ją, o pasibaigus II pasauliniam karui, daugelis lietuvių buvo tremiami į Sibirą. Dėl Stalino represijų lietuvių dvasia nepalūžo. Po Stalino mirties daugelis lietuvių grįžo atgal į Tėvynę, o daug jų žuvo prie Laptevų jūros.

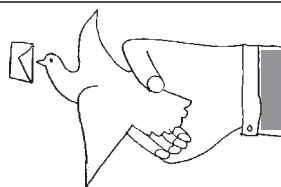
Reškutėnų girios buvo labai tankios. Jose buvo galima gerai pasislėpti. Miškuose slėpėsi ir Lietuvos partizanai. Pasibaigus II pasauliniam karui, daugelis partizanų ir toliau kovojo dėl laisvės su raudonąja rusų armija. Reškutėnams, kaip ir visai Lietuvai, reikėjo rinktis: būti Sovietų Sąjungos sudėtyje ar būti nepriklausomiems. Galų gale Sovietų Sąjungos karinė mašina žiauriai numalšino laisvės kovotojų pasipriešinimą. Į Lietuvą atėjo nauji okupantai – rusai. Daugelis reškutėniškių pasitiko juos su gėlėmis. Deja, jie nežinojo, kad jų lauks Stalino represijos ir tremtis į Sibirą. Dauguma Lietuvos partizanų atgulė Reškutėnų miškuose, atidavę savo gyvybes dėl to, kad Lietuva būtų nepriklausoma.

Vienas politikas kalbėjo apie Reškutėnų mokyklą, klausdamas, kiek mokykloje jūs mokote kunigų, mat, kaip sakė pati šios mokyklos direktorė V. Lapėnienė, mokykla yra katalikiška. Tai rodo politiko siaurą akiratį. Mokykloje, kaip sakė pati direktorė, vaikai mokomi mylėti ne tik Dievą, bet ir Tėvynę, mylėti savo gimtąją lietuvių kalbą. Jie mokomi kultūros, paveldėtos iš protėvių. Merginos mokomos austi senovinėmis staklėmis. Reškutėniškiai nuo senų laikų gerai sugyvendavo su kitų tautų atstovais.

Visa mano vaikystė prabėgo Reškutėnuose, nes mano seneliai (tėvo tėvai) kilę iš šio kaimo. Pamenu, kaip kiekvieną sekmadienį nenorom eidavau į bažnyčią. Senelė mane versdavo atlikti išpažintį, o man taip to nesinorėjo. Ji mane išmokė kalbėti rožinį. Laikas juda į priekį, viskas keičiasi ir net nepastebiu, kad jau pats esu suaugęs. Prisimenu, kai mažas buvau, mane senelė vesdavo tai pas savo kaimynes, tai į kolūkio fermą pažiūrėti veršelių ir kiaulyčių.

Dabar iš Reškutėnų kolūkio liko tik sienos ir kai kur ant tų sienų šiferiu dengti stogai. Reškutėnų

kapinaičių viduryje stovi arka, vadinama vartais. Ją pastatė Augustas Nemeika. Jis norėjo būti pašarvotas koplyčioje, kurią pats ir norėjo pastatyti. Valdžia jam neleido jos statyti, liko pastatyta priekinė siena, kuri šiandien ir puošia Reškutėnų kapinaites. Ši siena neseniai buvo restauruota kaip gyvas paminklas Augustui Nemeikai. Taip pat šiose kapinaitėse palaidoti Lietuvos partizanai. Lietuvių partizanai, kaip jau minėjau, buvo laidojami miškuose. Kapams specialiai parinkdavo tokias vietas, kad jų kūnų neišniekintų jokie vandalai. Partizanai nenorėjo, kad jų kūnai būtų palaidoti svetimose žemėse.



## Laiškai klubui

*Laba diena,*

*Norėjau parašyti, kaip išgyvenau skyrybas. Iš pradžių, kai vyras pasakė, kad turi kitą, nemiegojau visą naktį. Nesupratau, kaip gali būti. Juk viską dariau gerai. Bent jau man taip sakydavo. O dabar esu pati blogiausia.*

*Pirmiausiai, žinoma, nuvažiauvau pas gydytoją. Nes dar vienos nemiegotos nakties būčiau neištvėrusi. Tuo labiau serganti šizoafektiniu sutrikimu. Gydytoja ir paguodė, ir vaistų išrašė. Ir prasidėjo: naktį miegu, o dieną verkiu, bandydama atlikti kasdienes darbus. O jei vyras ko paprašydavo, ar man ko iš jo reikėdavo, pratrūkdavau raudoti balsu. Dar vienas apsilankymas pas gydytoją ir vaistų pakeitimas. Zalasta, amitriptilinas, elicea, pagal poreikį - leksotanilis, klonazepamas. To neužteko. Raudojau kiekvienai progai pasitaikius. Bet pradėjau galvoti. Juk tiek psichologinių knygų perskaičiau, internete apie savo ligą skaičiau viską, kur nereikalavo įrodymų, kad esu gydytoja. Ir dabar pasiduoti? Tai jau ne. Nuėjau pas poliklinikos psichologą (pasiūlė gultis į ligoninę), parašiau Jums, pradėjau vartyti senus „Psichologija Tau“ žurnalus. Jūs dar atsiuntėte žurnalų. Kai neraudodavau, skaičiau juos.*

*Ir nuolatos naudojausi psichologinės pagalbos telefonais. Išsikalbėjus pasijausdavau geriau nors tą dieną. Pykčio vyrui nejaučiau, tik nuoskaudą. Dukra norėjo, kad dalyvautume išleistuvėse kartu. Dalyvavome. Aš jau neberaudojau. Ir ant vyro dar nepykau. Įvyko teismas. Kadangi skyrėmės bendru sutarimu, išskyrė greitai. Pykčio dar nebuvo. Pati nesupratau, ar aš tokia gera, ar vaistai mane taip nuslopino. Kadangi buvau tvirtai įsitikinusi, kad geriant vaistus liga nepaūmės, juos gėriau.*

*Ir vis dėlto supykau ant savo, jau buvusio, vyro. Ir tai nebuvo ligos požymis. Buvau klasės susitikime 25-erių metų mokyklos baigimo proga. Žiūrėjome ankstesnio susitikimo filmuotą medžiagą. Ir man, žiūrint iš šalies, taip pikta pasidarė ant vyro. Ir kaip džiugu, kad tai tik emocija, o ne liga.*

*Dabar mokausi gyventi viena. Ypač iš tų, kurios išsiskyrė. O kaime tokių yra. Pratinuosi prie tylos, kai dukterys išvažiuoja mokytis. Pradėjau dažniau lankytis bibliotekoje. Įstojau į žmonių su psichikos negalia klubą „Langas“.*

*Ir patarimas visoms, kurios skiriasi: neužsisklęskite.*

*O sergantiems psichikos ligomis nereikia kažkokių šiltnamio sąlygų gyventi. Man šių vasarą tokių nebuvo. Reikėjo tik gerti vaistus.*

*Marytė*

## Mūsų jubilatai

### Andžej Mironov



Liepos 22-ąją Andžejus šventė **50-metį**. Apie jubiliejų mums priminė jis pats, mėnesio pradžioje atsivežęs į klubo susirinkimą vaišių. Ilgai svarstėme, kiek gi jam metų – gal 40? Tuomet Andžejus mums priminė, kad prieš dešimtmetį jau šventė klube savo jubiliejų

ir gavo dovanų albumą nuotraukoms, tik nuotraukų, deja, nedaug jame teturi. Susirinkime klubo nariai negailėjo Andžėjui gerų žodžių. Zina, Monika, Juozas prisiminė, kaip kartu 2003 m. dalyvavo reabilitacijos stovykloje Latvijoje, Garsenėje.

Andžejus – mūsų organizacijos narys vos ne nuo klubo įsikūrimo, jau 15 metų (nuo 1995 m.). Tokia ištikimybė dar labiau jaudinanti, žinant, kad jis atvažiuoja į klubo susirinkimus traukiniu iš Švenčionėlių, kur gyvena dviese su senu tėvu. Dėl šeimos aplinkybių ir gana tolimo atstumo jis ne visada gali aktyviai įsitraukti į klubo veiklą ir atvykti į kiekvieną susirinkimą.

Andžejus gimė ir augo Švenčionių rajone. 2 m. mokytojavo Reškutėnų vidurinėje mokykloje (apie tai savo straipsnyje mini Marijus). Vėliau baigė Vilniaus Elektromechanikos technikumą, 7 m. dirbo Vilniuje projektavimo ir konstravimo biure „Punktukas“, po to – statybos apdailos mašinų gamykloje Naujojoje Vilnioje.

Andžejus nėra labai atviras ir daug apie save pasakojantis; tik visai neseniai atsitiktinai išgirdome, kaip jis du kartaus lankėsi pas pažįstamus Švedijoje, yra buvęs Lenkijoje ir Suomijoje. Kadangi gyvena netoli miškų, jis dažnai uogauja ir grybauja.

Nuoširdžiai sveikiname Jubiliejaus progą, linkime geros sveikatos, toliau būti ištikimu mūsų klubo nariu!

**Klubo „13 ir Ko“ nariai**

**Klubas „13 ir Ko“** (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų organizacija) – asociacija, vienijanti asmenis, turinčius psichikos sveikatos problemų, jų šeimų narius ir globėjus, psichiatrijos įstaigų darbuotojus bei organizacijos rėmėjus, siekiant koordinuoti jų veiklą, atstovauti ir ginti asmenų, patyrusių psichikos sutrikimų, interesams, kitaip tenkinti šių asmenų viešuosius interesus.

#### Klubo tikslai ir uždaviniai:

- Asmenų, patyrusių psichikos sutrikimų, sveikatos, socialinė, darbinių įgūdžių rehabilitacija ir ugdymas.
- Asmenų, patyrusių psichikos sutrikimų, įstatyminių, socialinių, buitinių ir kitų teisių gynimas.
- Pagalba asmenims, turintiems psichikos sveikatos problemų, integruojantis į visuomenę.
- Asmenų, patyrusių psichikos sutrikimų, turinčių polinkį kūrybai ir menui, ugdymas ir lavinimas, jų kūrybos spausdinimas, demonstravimas ir kitoks populiarinimas.
- Rūpinimasis psichikos neįgalųjų buitinėmis sąlygomis.
- Asmenų, turinčių psichikos sutrikimų, laisvalaikio užimtumo organizavimas.
- Visuomenės supažindinimas su asmenų, patyrusių psichikos sutrikimų, problemomis ir reikmėmis.
- Psichikos ligonių įvaizdžio visuomenėje gerinimas.

## Turinys

„Geriau vėliau, negu niekad“ .....	2
Dienos, kurias mes minime rudenį .....	3
Menas psichikos sveikatai .....	5
Pacientų teisių gynimas	
Neįgalieji gyvena lytinį gyvenimą. Įpraskite prie to. ....	7
Regioninis seminaras Maskvoje .....	8
Rusijos spauda apie psichiatriją .....	12
„Aš žygiuoju po Maskvą...“ .....	13
Klubo kronika .....	17
Kad valdžia tarnautų žmonėms .....	17
Valstybė civilizuota tiek, kiek sugeba pasirūpinti savo neįgaliaisiais arba Sveiki gyvi – mes jūsų laukėme! .....	18
Išvyka į Strėvininkų globos namus .....	20
Nuo šiol EMA – ne tik gražus vardas ....	21
Psichosocialinė rehabilitacija	
Stiprinanti sveikatą Palanga .....	23
Diskusija	
Tikėti Dievą ar Jo netikėti? .....	25
Pažinkime gimtąjį kraštą	
Reškutėnai .....	26
Mūsų jubilatai .....	27
Laiškai klubui .....	27

**Leidžia Klubas „13 ir Ko“** (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų organizacija).  
**Redkolegija:** D. Survilaitė (redaktorė), Z. Samsanavičiūtė, M. Nemanytė, D. Gaurilčikienė, E. Mažonas (kalbos redaktorius).

**Maketavo:** L. Jakovuk

**Redakcijos adresas:**

Klubas „13 ir Ko“, Parko 15, LT-11205 Vilnius

Tel.: (8~5) 267 06 13. Faks.: (8~5) 267 15 03

El. paštas: [info@club13.lt](mailto:info@club13.lt)

[www.club13.lt](http://www.club13.lt)

Kodas 191937941

Sąsk. Nr. LT34 7300 0100 0246 4311

AB bankas SWEDBANK