

PAKALBĖKIME APIE...

Psichikos sveikatą ir psychosocialinę priežiūrą

vaikų, paauglių ir
jaunų suaugusiųjų
vėžio gydymo metu ir
po jo

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



„EU-CAYAS-NET“
KIŠENINIŲ
KORTELIŲ
RINKINYS,
PADEDANTIS
SUPRASTI IR
INFORMUOTI



PAKALBĖKIME APIE...

- 10 pagrindinių punktų apie psichikos sveikatą
- Kalbėjimas apie rimtus dalykus
- Kaip bendrauti ir ko nedaryti bendraujant
- Socialinis aspektas
- Parama ugdymui
- Parama karjerai
- Baimė ir viltis
- Sielvartas ir depresija
- Mano teisė gėdėti

**„PSICHIKOS SVEIKATA
YRA DAUGIAU NEI TIK
PSICHIKOS SUTRIKIMŲ
NEBUVIMAS“**

WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

10 PAGRINDINIŲ PATARIMŲ, KAIP RŪPINTIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA

**SERGANT VĖŽIU IR
PASVEIKUS**

Vėžys jauniems žmonėms gali turėti ilgalaikį poveikį. Nors dažnai dėmesys sutelkiamas į fizinę sveikatą, taip pat labai svarbu skirti deramo dėmesio ir psichikos sveikatai tiek vėžio gydymo metu, tiek gydymą baigus.



Teikite pirmenybę rūpinimuisi savimi
Rūpinimasis savo fizine sveikata – mankšta, sveikatai palankia mityba ir miegu – gali ženkliai pagerinti psichikos sveikatos būklę.



Ieškokite profesionalios pagalbos
Psichikos sveikatos specialistai, pvz., psichologai ir konsultantai, gali teikti specializuotą pagalbą jauniems žmonėms ir jų šeimoms.



Pripažinkite savo emocijas
Normalu jausti įvairias emocijas, įskaitant nerimą, liūdesį ir baimę. Pripažinkite šias emocijas ir prireikus ieškokite pagalbos.



Švieskitės
Mokymasis apie psichikos sveikatą sergant vėžiu ir aktyviam gydymui pasibaigus gali sumažinti stigmatizaciją ir padėti lengviau rasti kitų informacijos šaltinių bei pagalbos.



Atraskite paramos sistemą
Paramos sistema galima suteikti emocinę ir praktinę pagalbą. Ją gali sudaryti jūsų šeima, draugai ir tarpusavio paramos grupės.



Palaikykite ryšį
Socialinė veikla ir pomėgiai gali padėti rasti socialinę paramą ir sumažinti izoliacijos jausmą.

10 PAGRINDINIŲ PATARIMŲ, KAIP RŪPINTIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA

**SERGANT VĖŽIU IR
PASVEIKUS**



Atsipalaidavimo pratimai

Sąmoningumo praktika, pvz., meditacija ir kvėpavimo pratimai gali sumažinti stresą ir pagerinti emocinę savijautą.



Įtraukite sveikatos priežiūros specialistus

Susisiekite su sveikatos priežiūros specialistu dėl savo psichikos sveikatos ir bet kokių jums rūpimų problemų.



Ginkite savo teises

Nebijokite kalbėti ir rūpintis savo psichikos sveikatos poreikiais. Normalu, jei jums reikia pagalbos.



Gyvenkite šia diena

Gyvenimas sergant vėžiu ir gydymui pasibaigus yra kelionė, todėl svarbu į ją leisti etapais, diena po dienos. Atminkite, kad ne visada turite mąstyti pozityviai. Viltis ir beviltiškumas gali eiti pakaitomis ir tai yra normalu!



**ŽR. KIŠENINĘ KORTELĘ
„PUSIAUSVYRA TARP BAIMĖS IR
VILTIES“**

Kontaktai/Pastabos.
.
.
.

Daugiau informacijos rasite čia: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

KALBANT SU JAUNIMU APIE RIMTUS DALYKUS

Bendravimo sunkiomis temomis išvengti negalime, tačiau labai svarbu požiūris ir pozicija.

1 BŪKITE VIENAME AKIŲ LYGYJE

Fiziškai ir simboliškai.

2 ĮVERTINKITE

Parodykite norą matyti pasaulį jaunuolio akimis, pasistenkite priimti jo tikrovę – tokią, kokią mato jis, išgirskite jo jaučiamas baimes ir praradimus. Įvertinkite jo požiūrį – nesmerkite ir nenuvertinkite.

3 ĮTRAUKITE

Išgirskite jaunos žmonės: kalbėkite SU jais, o ne APIE juos! Skatinkite aktyviai dalyvauti pokalbyje, atsižvelgdami į jų amžių.

4 IŠGIRSKITE

Atidžiai klausykitės: KAS sakoma ir KAIP? Ypač pokalbiuose, vykstančiuose neįprastu laiku ir netikėtose vietose.

REKOMENDACIJOS
VISIEMS POKALBIO
DALYVIAMS

5 PRITAIKYKITE KALBĖJIMĄ

Kalbėkite švelniai ir atsargiai, atsižvelgdami į jauno žmogaus raidos etapą. Atkreipkite dėmesį į verbalinį ir neverbalinį bendravimą (pvz., akių kontaktas, asmeninė erdvė).

6 GERBKITE EMOCIJAS

Į emocijas žiūrėkite rimtai. Įvardykite emocijas, gerbkite jas, nemenkinkite.

7 BŪKITE NUOŠIRDŪS

Jauni žmonės tikisi nuoširdžių atsakymų į nuoširdžius klausimus, kad įgautų pasitikėjimo.

Kontaktai/Pastabos.
.
.
.

KALBANT SU JAUNIMU APIE RIMTUS DALYKUS

8 PARODYKITE ATVIRUMĄ

Leiskite suprasti, kad visi klausimai yra tinkami ir laukiami. Būkite atviri, aptardami sudėtingas temas, nepaverskite jų tabu. Atkreipkite dėmesį į menkiausius signalus.

9 ORIENTUOKITĖS Į KLAUSIMUS

Įsiklausykite, ko klausia jaunas žmogus. Paprastai jie siekia gauti tiek informacijos, kiek jiems reikia, kad jaustųsi saugūs. Nekelkite nei per daug, nei per mažai iššūkių.

→ **PAVYZDŽIUI: KĄ JAU ŽINOTE? KĄ IR KIEK NORITE ŽINOTI? DĖL KO KONKREČIAI NERIMAUJATE?**

10 SUTEIKITE ERDVĖS IR LAIKO

Pasiūlykite saugią, amžių atitinkančią aplinką. Atsižvelkite į pokalbio trukmę ir skirkite laiko informacijai apdoroti. Suplanuokite kelis nuoseklius pokalbius.

NORMALU, JEI BENDRAUDAMI SUTRIKSITE, BŪSITE PRIBLOKŠTI IR JUMS PRIREIKS PAGALBOS.

REKOMENDACIJOS VISIEMS POKALBIO DALYVIAMS

11 NAUDOKITE PRIEMONES

Pateikite knygų, piešinių, programų, vaizdinių modelių ir kt. priemonių, skatinančių suprasti ir apdoroti informaciją, kad būtų galima priimti pagrįstus ir bendrus sprendimus.

12 PLANUOKITE IR VEIKITE

Aptarkite konkrečius tolesnius žingsnius ir kartu planuokite, kad užtikrintumėte savarankiškumą ir sveiką įveiką. Suteikite pasitikėjimo ir saugumo.

13 ĮTRAUKITE ŠEIMĄ IR SOCIALINĮ TINKLĄ

Atviras bendravimas yra apsauginis veiksnys visiems dalyviams. Patikimas asmuo gali būti vertingas paramos šaltinis sudėtingų pokalbių metu.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

KAIP BENDRAUTI IR KO NEDARYTI BENDRAUJANT

Prieš įsitraukdami į pokalbį su vėžiu sergančiais ir šią ligą įveikusiais žmonėmis, paklauskite savęs...

- Kaip šiandien jaučiuosi? Ar sugebėsiu palaikyti?
- Koks mano vaidmuo šio žmogaus gyvenime?
- Kokios reikšmės tai suteikia pokalbiui?
- Ko šis asmuo iš manęs tikisi?
- Jei tai būčiau aš, ko norėčiau iš šio pokalbio?
- Ką žinau (arba manau, kad žinau) apie šią diagnozę?
- Kokius klausimus galiu užduoti? Ar turėčiau klausti būtent apie tai?

Kontaktai/Pastabos.
.
.
.
.
.

REKOMENDACIJOS
VISIEMS POKALBIO
DALYVIAMS

PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

- Nieko tokio, jei nežinote, ką sakyti – tiesiog atvirai tą pasakykite
- Galite užduoti ir sudėtingus klausimus, tačiau jei reikia, leiskite pašnekovui į juos neatsakyti
- Priimkite pašnekovo patirtį, net jei ji skiriasi nuo to, ką jūs manote arba kaip jums atrodo
- Būkite smalsūs
- Būkite kantrūs
- Prisijaukinkite tylą – neverbalinis bendravimas taip pat gali veiksmingai padėti



Daugiau informacijos rasite čia: beatcancer.eu

PATARIMAI, KAIP PAGERINTI BENDRAVIMĄ

PRASTAS BENDRAVIMAS GALI
TURĖTI ĮTAKOS SPRENDIMŲ
PRIĖMIMUI, GYDYMO LAIKYMUISI,
SOCIALINIAMS SANTYKIAMS IR
PSICHIKOS SVEIKATAI.

Ką sakyti

DOS

- **Pritaikykite bendravimą**
Atsižvelkite į asmens amžių, kognityvinę raidą, socialinius aspektus ir pripažinkite jo unikalius poreikius bei gebėjimus
- **Pripažinkite emocijas**
Būkite empatiški, bet venkite perdėtos empatijos
- **Palaikykite sprendimų priėmimą**
Pateikite visą informaciją, reikalingą informuotam sprendimui priimti.
- **Elkitės sąžiningai ir skaidriai**
Pateikite informaciją konstruktyviai ir išlaikydami viltį

PRASTI bendravimo pavyzdžiai

DON'Ts

- **Kaltinimas**
„Ką tu padarei, kad susirgai vėžiu?“
- **Lyginimas**
„Mano pažįstamas sirgo vėžiu ir mirė“
- **Prikaišiojimas**
„Turėtum būti dėkingas! Juk esi gyvas!“
- **Kategorizavimas**
„Kovotojas“, „Didvyris“ (nėra vieno visiems tinkančio pavyzdžio)
- **Toksiškas pozityvumas**
„Nustok nerimauti, po kelių mėnesių atrodyai visiškai normaliai“
- **Nuasmeninimas arba sumenkinimas**
„Bent jau nesergi agresyviausiu vėžio tipu“



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

SOCIALINIS ASPEKTAS

Vaikų, paauglių ir jaunų suaugusiųjų vėžys gali sukelti socialinių problemų.

Socialinis darbas papildo medicininę, psichologinę ir slaugos priežiūrą, padeda spręsti socialines problemas.



Socialiniai ir ekonominiai veiksniai

- Išsilavinimas
- Užimtumas
- Materialinės gyvenimo sąlygos (pvz., pajamos, galimybė įsigyti maisto ir drabužių)
- Gyvenimo sąlygos (pvz., būsto būklė ir kokybė)
- Teisinis statusas



Socialiniai santykiai

- Tarpasmeniniai santykiai
- Socialiniai tinklai
- Socialinė parama



Socialiniai ir kultūriniai veiksniai

- Kalba
- Kilmės šalis
- Etninė priklausomybė



Socialiniai ir ekologiniai veiksniai

- Aplinkos veiksniai (pvz., miestas ir kaimas, klimato sąlygos, oro kokybė)
- Mobilumas (pvz., transporto prieinamumas, darbo vietų, mokyklų, sveikatos priežiūros įstaigų pasiekiamumas)

Kontaktai/Pastabos.

.

.

.

SOCIALINIS ASPEKTAS

Kas reikalinga?

- ! **Biopsichosocialinio** gydymo koncepcijos
- ! Socialinis patikrinimas / įvertinimas, konsultavimas ir intervencijos visiems jaunuoliams ir jų globėjams gydymo ir tolesnės priežiūros metu
- ! **Teisė būti pamirštam**
= vėžį išgyvenusių asmenų diskriminacijos panaikinimas, jiems gaunant svarbiausias finansines paslaugas.
 - Nepaverskite ligos istorijos kliūtimi, kai vėžį išgyvenusieji asmenys siekia gauti finansines paslaugas.
 - Leiskite vėžį įveikusiems asmenims neatskleisti savo ligos istorijos finansiniams subjektams.
 - Užtikrinkite galimybę naudotis draudimu ir užkirsti kelią draudimo tarifų ar banko paskolų brangimui.

→ **Biopsichosocialiniai gydymo konceptai yra daugiamačis požiūris į sveikatą ir ligą**

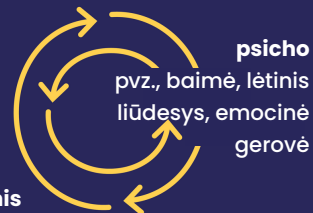
Vertinant sveikatą ir ligą, reikia atsižvelgti ne tik somatinius, bet ir psichosocialinius aspektus.

Gydymas visais trimis lygmenimis.



Daugiau informacijos
rasite čia: **beatcancer.eu**

bio
pvz., onkologinė liga



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PARAMA UGDYMU

Vėžių sergantis jaunimas tiek gydymo metu, tiek jam pasibaigus, gali susidurti su mokymosi sunkumais dėl ligos, gydymo ar vėlyvųjų padarinių

**NORMALUMAS -
KAI TIK ĮMANOMA,
PARAMA - KAI TIK
JOS REIKIA**

**MŪSŲ TIKSLAS:
GEBĖJIMUS,
ASMENYBĘ IR
ATEITIES PLANUS
ATITINKANTIS
UGDYMAS**

Kas reikalinga?

- ➔ **Stebėseną ir paramą visą mokymosi laikotarpį**
... jauniems žmonėms, sergantiems vėžiu, tiek gydymo metu, tiek jam pasibaigus, jų globėjams, mokytojams ir bendraamžiams
- ➔ **Lengva prieiga** prie svarbios informacijos apie visas teisinės ir praktinės paramos galimybes
- ➔ Profesionalūs specialistai, vykdantys tolesnę priežiūrą, turintys reikiamų **žinių, įgūdžių ir laiko** koordinuoti jaunuolio / šeimos, mokyklos ir sveikatos priežiūros komandos bendravimą

Kontaktai/Pastabos.

.

.

.



- ➔ Kitoje kortelės pusėje raskite pagrindinius punktus apie paramą ugdymui
- ➔ Raskite informacijos apie paramą įvairiomis kalbomis **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

BŪDAI SUTEIKTI PARAMĄ UGDYMU

#1

Geriau pažinti asmenines **STIPRIASIAS PUSES** ir **SILPNASIAS VIETAS**

→ pvz., neuropsichologinis vertinimo metodas

#2

Apsvarstykite **PAPILDOMOS PAGALBOS SĄLYGAS SUNKUMAMS SUMAŽINTI**: jos ypač svarbios, jei atsiradę sunkumai vienoje srityje (pvz., atminties) lemė sunkumus kitose srityse (pvz., matematiniai gebėjimai).

#3

Į ASMENĮ ORIENTUOTA PARAMA:

Naudokitės teisinėmis galimybėmis ir (arba) papildomos pagalbos sąlygomis sunkumams sumažinti, pritaikytomis individualiems poreikiams

#4

Veikite **SKAIDRIA**: planuokite ir aptarkite pagalbos galimybes **DRAUGE**. Bendraukite ir bendradarbiaukite su visomis susijusiomis šalimis (jaunuolis, globėjai, broliai ir seserys, bendraamžiai ir mokytojai).

#5

Suteikite **EMOCINĘ PARAMĄ**: leiskite jausti nerimą, netikrumą ir baimę būti kitokiam ir naudokitės parama.

SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS
PASITELKIANČI SAVO
STIPRIASIAS PUSES

IŠSKIRTINĖS
SĄLYGOS - NE,
SUNKUMŲ
SUMAŽINIMUI - TAIP!

→

= **pagalba mažinant su liga susijusius sunkumus, siekiant užtikrinti lygias galimybes.**

- Atskiros, tylios patalpos egzaminams
- Patalpos pertraukoms
- Atmintį palaikančios mokymosi medžiagos naudojimas (pvz., matematinių formulių rinkinys)
- Papildomas laikas egzaminams
- Užduočių ar namų darbų apimtį sumažinimas
- Multimodalinė mokymosi medžiaga, planavimo ir struktūros medžiaga

#6

Dėmesį sutelkite ne tik į rezultatus, bet ir į **BENDRYSTĖS JAUSMĄ** bei socialinę situaciją; užkirkite kelių patyčioms.

SKIRKIME DĖMESĮ KARJEROS PALAIKYMUI

Kas reikalinga?

- ! Nuolatinė **ilgalaikės** stebėsenos priežiūra ir parama jos metu...
 - ...jauniems žmonėms vėžio gydymo metu ir jam pasibaigus, jų globėjams ir darbdaviams.
- ! Svarbią informaciją apie visas teisinės ir praktinės paramos galimybes padaryti **lengvai prieinamą**
- ! Profesionalių ilgalaikės priežiūros specialistų, turinčių reikiamų **žinių, įgūdžių ir laiko** išteklių bendravimui koordinuoti
 - ...tarp jauno paciento/ jo šeimos, darbovietės, sveikatos priežiūros komandos ir karjeros paramos teikėjų
- ! **Tarpusavio paramos** programos

Jauni žmonės, sergantys vėžiu ar jį išgyvenusieji, gali susidurti su sunkumais profesiniame gyvenime dėl ligos, gydymo ar vėlyvųjų padarinių.

Labai dažnai dėl kitų asmenų žinių stokos jie nepakankamai arba per daug vertinami, todėl gali atsidurti netinkamose darbo situacijose

- Paramos karjerai pagrindinius punktus rasite kitoje pusėje
- Papildomą medžiagą įvairiomis kalbomis rasite svetainėje: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PAGRINDINIAI PUNKTAI APIE PROFESINĘ PARAMĄ

ĮVEIKITE RIBOJIMUS PASITELKdami STIPRIĄSIAS PUSES

- #1 Išsamiai išnagrinėkite darbui svarbias savo **STIPRIĄSIAS PUSES** bei **SUNKUMUS**
→ pvz., pasitelkdami neuropsichologiją arba darbo mediciną.
- #2 Analizuokite **DARBO SĄLYGAS**, kad nustatytumėte, ką būtų galima pritaikyti.
- #3 Į **ASMENĮ ORIENTUOTA** parama: individualiems poreikiams pritaikytos priemonės ir atliekamos korekcijos. Atsižvelkite į bio-psichosocialinę padėtį ir **PLANUOKITE IŠ ANKSTO**.
→
 - Lanksčios darbo valandos
 - Bendrosios sąlygos arba veiklos rūšys
 - Tinkamų darbo vietų sudarymas ir atitinkamų priemonių bei įrankių naudojimas
 - Poilsio patalpa ir kt...

**NORMALUMAS - KAI
TIK ĮMANOMA,
PARAMA - KAI TIK JOS
REIKIA**

#4 Išsiaiškinkite **TEISINIUS KLAUSIMUS**: darbo ir socialinė teisė.

#5 **TSKAIDRUMAS**: planuokite ir aptarkite paramos galimybes **BENDRUOMENĖJE**. Bendraukite su visomis susijusiomis šalimis.

#6 **EMOCINĖ IR SOCIALINĖ PARAMA**: sutelkite dėmesį ne tik į rezultatus. Leiskite jausti, pvz., netikrumą, baimę būti kitokiam ir sielvartą dėl atidėtų turėtų planų. Atsižvelkite į socialinę padėtį. Užkirskite kelių patyčioms.


**TIKSLAS:
PROFESINĖ VEIKLA,
ATITINKANTI GEBĖJIMUS,
ASMENYBĘ, POMĖGIUS IR
ATEITIES PLANUS.**

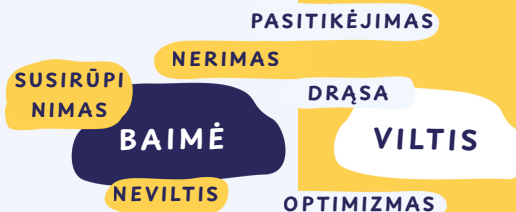
PUSIAUSVYRA TARP BAIMĖS IR VILTIES

Neigiami jausmai yra žmogaus būties dalis, reikalinga tinkamai (traumuojančios) patirties integracijai.

→ Baimė yra **natūrali ir svarbi reakcija**. Tai yra jėga, skatinanti mus įveikti realias grėsmes.

→ Pasireiškianti **vidutinio laipsnio** baimė...

- atlieka apsauginę funkciją, skatindama veikti efektyviai.
- paaštrina mūsų pojūčius ir suaktyvina išgyvenimo mechanizmus.
- gali lemti asmenybės brandą.



NORMALU, KAD BAIMĖ IR VILTIS, NERIMAS IR PASITIKĖJIMAS SAVIMI GALI INTENSYVIAI APIMTI PAEILIUI ARBA PASIREIKŠTI VIENU METU. MANOMA, KAD GEBĖJIMAS IŠLAIKYTI ŠĮ DVILYPUMĄ, „DVIGUBĄ SĄMONINGUMĄ“ REIŠKIA OPTIMALŲ PSICHOLOGINĮ PRISITAIKYMĄ PRIE LIGŲ AR KRIZIŲ.

Viltis yra daugialypis ir labai individualus jausmas, prie kurio nuolat prisitaikome.

→ Viltis – tai **pasitikėjimo kupinas vidinis nusiteikimas**, kad ateityje įvyks tai, ko norime, tačiau nesame tuo užtikrinti.

→ Ją gali lydėti baimė ir nerimas.

„VILTIS TIKRAI NĖRA TAS PATS, KAS OPTIMIZMAS. TAI NE ĮSITIKINIMAS, KAD KAŽKAS PAVYKS, O TIKRUMAS, KAD KAŽKAS TURI PRASMĘ, NEPRIKLAUSOMAI NUO TO, KAIP TAI BAIGSIS.“
Václav Havel



Daugiau informacijos
rasite čia: **beatcancer.eu**

APIE „GERUS“ IR „BLOGUS“ JAUSMUS

Nėra blogų jausmų. Kiekviena emocija turi savo priežastį ir funkciją, todėl reikia leisti ją jausti ir išreikšti.

Jausmai, kuriuos subjektyviai išjaučiame kaip teisingus ir nuoseklius, lemia geresnę savijautą, nepriklausomai nuo to, ar jie laikomi „gerais“, ar ne.

Kas reikalinga?

! Nuolatīnēs **psichikos sveikatos priežiūra**
 gydymo metu ir visų gyvenimų
 trunkančioje ilgalaikėje stebėsenoje
 → ...žmonėms, sergantiems vėžiu ir
 pasveikusiems, jų šeimoms/draugams

! Psichosocialinio gydymo ir kitų paramos galimybių **tinkamas prieinamumas**

! Atsidavę specialistai, turintys reikiamų žinių, įgūdžių ir laiko

! Tarpusavio paramos programas

Pozityvus požiūris vs. „toksiškas pozityvumas“

Teigiamas požiūris ir optimizmas paprastai siejami su geresne savijauta...

TAČIAU

...kai jis pasitelkiamas
neigiamoms emocijoms
slopinti, gali padaryti
daugiau žalos nei
naudos.

**JĖGA, VERČIANTI „BŪTI
DĖKINGAM“, GALI
SUKELTI SPAUDIMĄ IR
KALTĖS JAUSMĄ.
TRAUMUOJANTYS
IŠGYVENIMAI TURI
TURĖTI SAVO VIETĄ IR
BŪTI SPRENDŽIAMAI.**

Kontaktai/pastabos



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PLONYTĖ RIBA TARP TINKAMO, SVEIKO EMOCIJŲ REIŠKIMO IR EMOCINIŲ SUTRIKIMŲ

Sielvartas yra natūrali reakcija ir gyvenimo dalis, o esant depresijai reikalinga ypatinga pagalba. Skirtumas tarp sielvarto ir depresijos gali būti subtilus, ir tam tikri požymiai būdingi abiems būsenoms.

SELVARTAS

- Sielvartas yra susijęs su netektimi arba išsiskyrimu
- Ašarojimas
- Prarasto asmens/funkcijos/daikto ilgesys
- Tuštuma
- Dažnai ateina bangomis
- Liūdesys
- Dingęs domėjimasis veikla ir socialiniu gyvenimu
- Nuovargis
- Apetitas ↑↓
- Miegas ↑↓

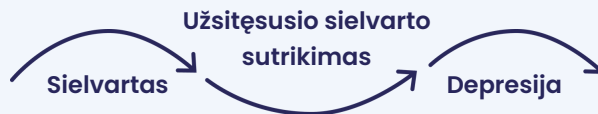


DEPRESIJA

- Distresas susijęs su bendrai pablogėjusia nuotaika
- Mintys apie savęs žalojimą ir (arba) savižudybę
- Nuolatinė, ilgalaikė prasta nuotaika
- Motyvacijos ir energijos stoka

NORS DEPRESIJOS
SIMPTOMAI
PASIREIŠKIA NE
VISIEMS, LABAI
SVARBU ŽINOTI, KAD
TAIP KARTAIS
NUTINKA. TURĖKITE
OMENYJE, KAD
DEPRESIJĄ GALI
LEMTI ĮVAIRŲS
VEIKSNIAI.

Kontaktai/pastabos.
.
.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



KREIPKITĖS PROFESIONALIOS PAGALBOS

jei šie simptomai tęsiasi bent 2 savaites:

- Jaučiatės **įstrigę** išgyvendami savo kelionės per vėžį istoriją.
- Pastebėjote didelį **atotrūkį** tarp to, kaip galvojate apie savo gyvenimą, ir to, kaip jame jaučiatės.
- Jaučiate **spaudimą** atrodyti laimingu ir dėkingu, bet viduje jaučiatės liūdnas ir tuščias.
- „Neprieštaraučiau, jei rytoj neatsibusčiau“ – tokia mintis jums **nuolat** ateina į galvą.
- Ilgą laiką kovojate su **miego problemomis**.
- Jaučiatės labai **pavargę** be aiškos fizinės priežasties.
- Jaučiatės taip, tarsi būtumėte pastatę **užtvanką prieš liūdesį**, o jei pradėtumėte verkti, niekada nebegalėtumėte sustoti.

Kas reikalinga?

! Psichikos sveikatos priežiūra gydymo metu ir visų gyvenimų trunkančioje ilgalaikėje priežiūroje

! Lengvai prieinamas psichosocialinis gydymas

→ Daugiau informacijos rasite čia: **beatcancer.eu**

SAVIPAGALBA

- Istorijų pasakojimas
- Pokalbiai
- Paramos grupės
- Mentorystės programos
- Fizinis aktyvumas ir (arba) sportas
- Išraiškos menai
- Biblioterapija

PARAMOS
GALIMYBĖS

GALIMA
PRAŠYTI
PAGALBOS!

PROFESIONALUS GYDYMAS

- Psichoedukacija
- Į klientą orientuota terapija
- Kognityvinė elgesio terapija
- Sisteminė šeimos terapija
- Klinikinė psichologinė terapija
- Neuropsichologinė terapija
- Grupinė terapija
- EMDR (Akių judesių desensibilizacija ir perdirbimas)
- ACT (APriėmimo ir įsipareigojimo terapija)
- Kita (Ekspresyvioji terapija, meno terapija, psichomotorinė terapija, farmakoterapija ir kt.)



MANO TEISĖ GEDĖTI

Pacientai, išgyvenusieji, slaugytojai,
specialistai – visi turi teisę gedėti

SELVARTAS

= natūrali reakcija į netektį, paprastai apimanti liūdesio, ilgesio, pykčio, kaltės, sumišimo ir nejaukumo jausmus. Tai sudėtingas ir individualus procesas, kurį žmonės išgyvena labai skirtingai. Sielvartas yra būtinas, kad galėtumėte susigyventi su netektimi.

Kontaktai/Pastabos.
.
.
.
.



Raskite naudingų šaltinių ir knygų
rekomendacijų: beatcancer.eu

NEPAISANT TO, KAD
ŽMOGUS TURI TEISĘ
GEDĖTI SAVAIP,
VISUOMENĖ NEPRIIMA
IR NESUPRANTA ĮVAIRIŲ
GEDĖJIMO PROCESŲ,
TODĖL GEDINTIEJI GALI
SUSIDURTI SU
STIGMATIZACIJA IR
IZOLIACIJA.



MANO TEISĖ GEDĖTI

Pacientai, išgyvenusieji, slaugytojai,
specialistai – kiekvienas gali gedėti savaip.

- Aš galiu verkti, bet neprivalau
- Aš galiu pykti ir reikšti savo jausmus
- Aš galiu bijoti
- Aš galiu juoktis ir vėl būti laimingas
- Aš vienu metu galiu jausti daug skirtingų jausmų
- Aš galiu kuriam laikui užsimiršti
- Aš galiu liūdėti tiek, kiek noriu
- Neturėčiau jaustis kaltas

- Aš galiu kalbėti apie ligą, jei to noriu
- Aš galiu kalbėti apie savo sielvartą, praradimus ir baimes
- Aš galiu kalbėti apie mirtį ir apie tai, kad mirsiu
- Aš galiu užduoti visus norimus klausimus
- Aš galiu pabūti ramybėje ir tyloje
- Aš galiu daryti tai, kas mane paguodžia ir man naudinga
- Aš galiu būti silpnas
- Aš galiu skirti tiek laiko, kiek man reikia

*„SIELVARTAS, KURIS NEIŠSIVERŽIA, PŪLIUOJA. TAI
GALI JUS SUSARGDINTI. TIK TADA, KAI SIELVARTĄ
IŠREIŠKIAME, JIS TAMPA PAKELIAMAS.“*

Dirk de Wachter, psichiatras



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



KAIP NAUDOTI ŠIAS KIŠENINES KORTELES



- Kišenines kortele laikykite lengvai pasiekiamoje vietoje – ant darbo stalo, lentynoje ar įstaigos laukiamajame.
- Naudokite jas kaip informacinę gairę kalbėdamiesi apie psichikos sveikatą ir psicosocialinę pagalbą su pacientais, išgyvenusiais ligą, jų šeimomis, globėjais, kolegomis ar mokytojais.
- Dalinkitės kortelėmis ir informacija, kad padidintumėte informuotumą, supratimą ir pradėtumėte pokalbius apie psichikos sveikatos pagalbos svarbą vaikams, paaugliams ir jauniems žmonėms sergantiems vėžiu ir nuo šios ligos pasveikusiems.
- Apsilankykite kortelėse nurodytoje svetainėje, joje rasite daugiau išsamių informacijos šaltinių apie psichikos sveikatą ir psichosocialinę priežiūrą. Prisijunkite prie mūsų platformos ir bendraukite!
- Atitinkamoje kortelėje esančius laisvus laukelius naudokite užrašams – pastaboms ar svarbiems kontaktams, susijusiems su psichikos sveikatos paslaugomis ar paramos tinklais.



beatcancer.eu

Informacija

Visos kišeninės kortelės buvo parengtos pagal EU-CAYAS-NET projektą ir peržiūrėtos bendradarbiaujant su pacientų teisių gynėjais ir sveikatos priežiūros specialistais. Pagrindinė atsakomybė buvo padalyta tarp Childhood Cancer International – Europe ir Vienos medicinos universiteto. Turinys nėra išsamus. Paskutinė peržiūra – 2025 m. birželio mėn.

AUTORIAI

10 pagrindinių punktų apie psichikos sveikatą:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinikinė psichologė, Austrija

Pokalbiai apie rimtus dalykus:

Ulrike Leiss, Klinikinė psichologė, Austrija

Šaltiniai: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Kaip bendrauti ir ko nedaryti bendraujant:

Oriana Sousa, Psichologė ir pacientų atstovė, Portugalija

Socialinis aspektas:

Kerstin Krottendorfer, Klinikinė socialinė darbuotoja, Austrija

Tiago Pinto da Costa, Pacientų atstovas, Portugalija

Parama ugdymui:

Anna Zettl, Pacientų atstovas, Austrija

Anika Rupprecht, Psichologė, Austrija

Ulrike Leiss, Klinikinė psichologė, Austrija

KIŠENINĖS KORTELĖS
YRA PRIEINAMOS
KELIOMIS KALBOMIS

Parama karjerai:

Anna Zettl, Pacientų atstovas, Austrija

Anika Rupprecht, Psichologė, Austrija

Ulrike Leiss, Klinikinė psichologė, Austrija

Baimė ir viltis:

Hannah Gsell, Pacientų atstovas, Austrija

Ulrike Leiss, Klinikinė psichologė, Austrija

Sielvartas ir depresija:

Alied van der Aa, Psichologė, Nyderlandai

Mano teisė gėdėti:

Turinys adaptuotas iš Ayse Bosse (2015)

Nuoširdžiai dėkojame šiems žmonėms už atidų kišenių kortelių peržiūrėjimą ir dalyvavimą konsensuso procese:

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana

Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA