

# Psichinė sveikata ir susiję veiksniai



**Prof. SIGITA LESINSKIENĖ**

---

VU MF Klinikinės medicinos instituto Psichiatrijos klinikos vadovė

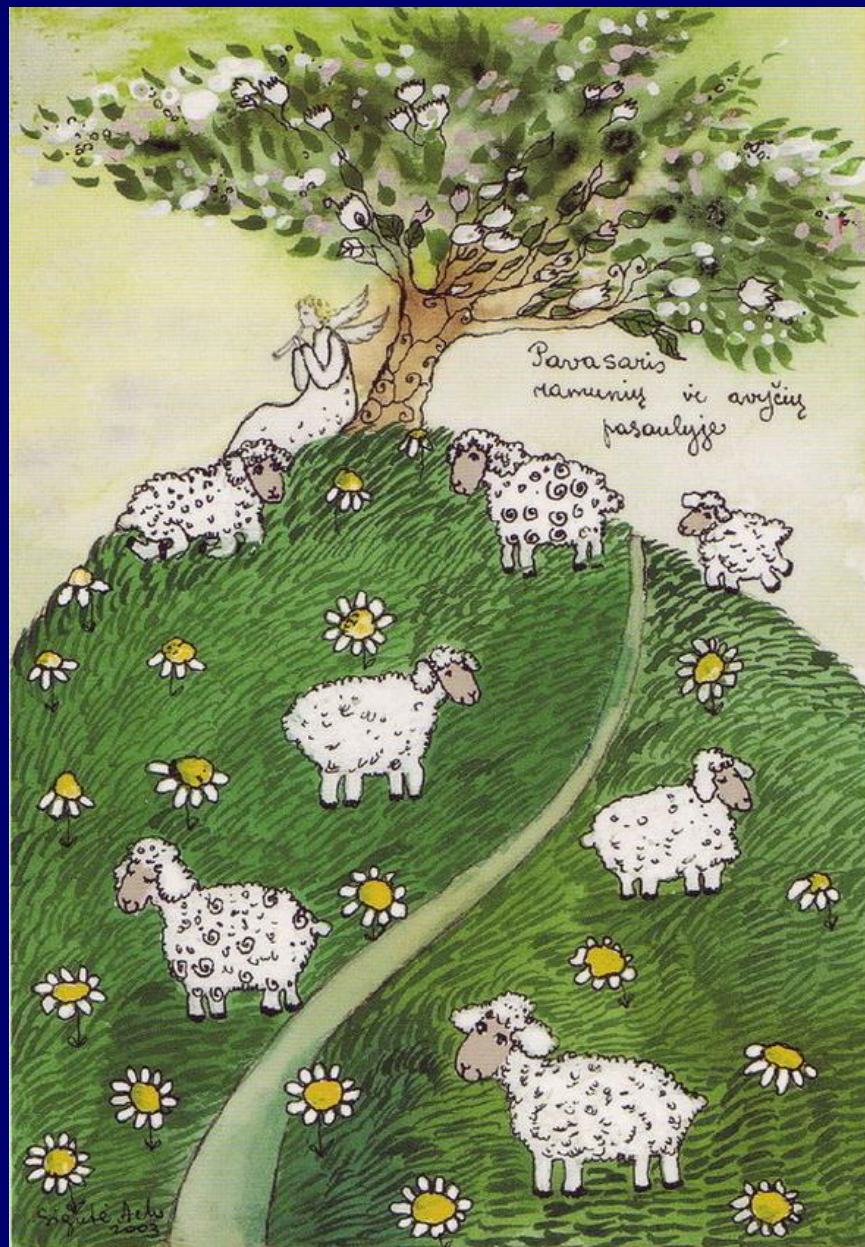
**Psichikos sveikata yra ne vien tik sutrikimo ar ligos nebuvimas.**

## **Stigma**

**Iki šiol, ir 21-ame amžiuje daug neaiškumų.**

**Psichiatrija, psichologija, psichikos sveikata**

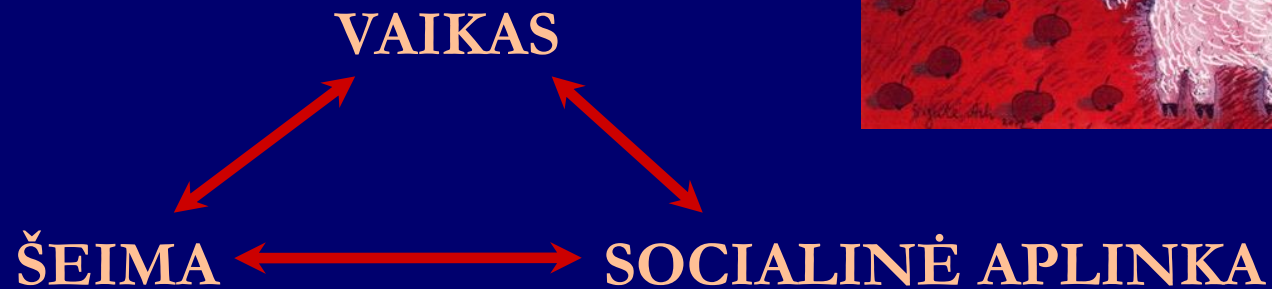
PSO psichikos sveikata apibūdina kaip geros savijautos būseną, kurioje asmuo suvokia savo gebėjimus, gali susidoroti su įprastais gyvenimo stresais, našiai ir rezultatyviai dirbti ir įnešti savo indėlį į bendruomenę.



Pavasaris  
mamunių ir avių  
pasaulyje

Šiuo metu  
2003





**BIOPSICHOSOCIALINĖ PARADIGMA**

**RIZIKOS IR APSAUGINIAI FAKTORIAI**

**EPIGENETIKA**

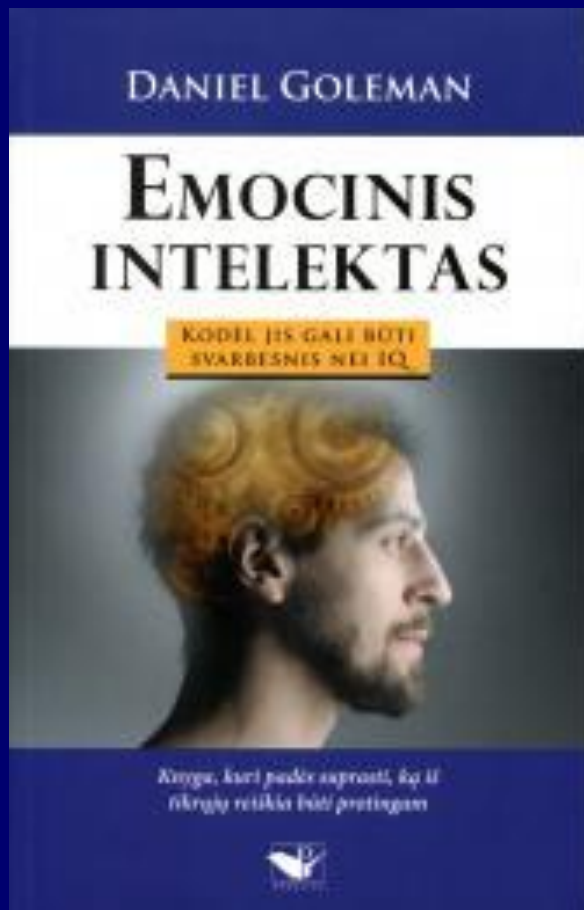
**Emocijos ir jausmai yra santykio  
su savimi ir aplinka išgyvenimai.**

Emocijų tyrinėtojai išskiria **septynias bazines emocijas**, kurios yra prigimtinės ir atsispindi net mažų kūdikių veiduose.

Apie jas galime spręsti iš žmogaus veido išraiškos: tai **džiaugsmas, susidomėjimas, nuostaba, baimė, pyktis, liūdesys ir pasibjaurėjimas.**







Dr. Lawrence E. Shapiro

# KAIP UGDYTI VAIKO EMOCINIŲ INTELEKTĄ

VADOVAS TĒVAMS



## EMOCINIS INTELEKTAS IR UGDYMAS



Efektyvesniam vadovų,  
ugdymo konsultantų ir  
personalo specialistų darbui

Stephen Neale  
Lisa Spencer-Arnell  
Liz Wilson



Sigita Lesinskienė, Virginija Karalienė

EMOCINĖS RAIDOS ĮTAKA  
TOLIMESNIAM VAIKO ASMENYBĖS  
VYSTYMUISI

Metodinės rekomendacijos (2008)  
pedagoginių psichologinių tarnybų specialistams,  
ikimokyklinio ugdymo pedagogams, tėvams

[http://portalas.emokykla.lt/Documents/Methodiniai%20leidiniai/  
SPPC/emocines.pdf](http://portalas.emokykla.lt/Documents/Methodiniai%20leidiniai/SPPC/emocines.pdf)



**Vaiko psichosocialinės raidos etapai:  
kokybiniai ir kiekybiniai skirtumai, norma-patologija**

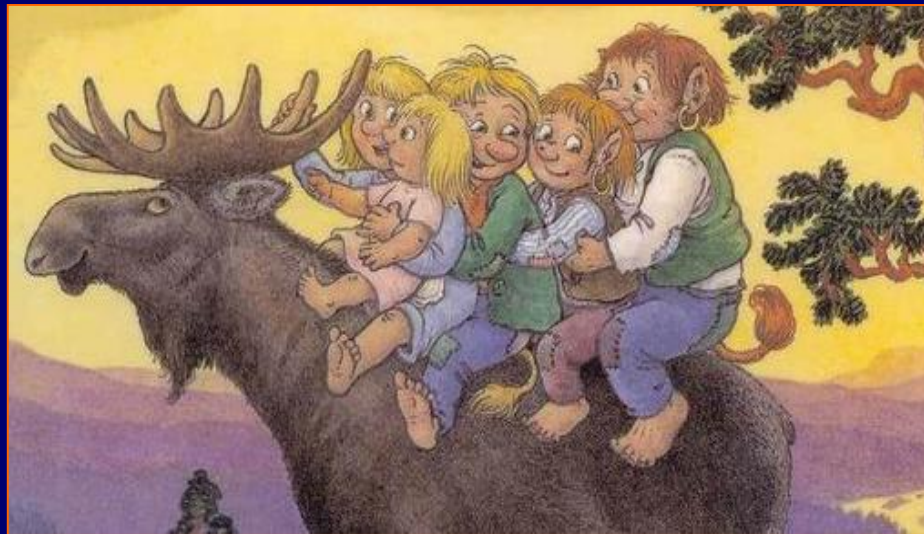
**Raidos trajektorijos**

**Kiekvienos asmenybės individualumas**

# TLK-10 psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika

*Pasaulinė sveikatos organizacija, Ženeva 1993*

F90-98 Elgesio ir emocijų sutrikimai,  
prasidedantys vaikystėje ir paauglystėje



## **PAPLITIMAS: EPIDEMIOLOGINIAI TYRIMAI**

» **10-14% vaikų turi psichikos sveikatos sutrikimų**

RESEARCH ARTICLE

Open Access



# Epidemiological study of child and adolescent psychiatric disorders in Lithuania

Sigita Lesinskiene<sup>1\*</sup>, Sigita Girdzijauskiene<sup>2</sup>, Grazina Gintiliene<sup>2</sup>, Dovile Butkiene<sup>2</sup>, Dainius Puras<sup>1</sup>, Robert Goodman<sup>3</sup> and Einar Heiervang<sup>4</sup>

**Abstract**

# REZULTATAI

SDQ metodika leidžia tirtus vaikus suskirstyti į 3 grupes:

- 1) “nėra diagnozės” 1943 (58,3%), merg. 63,6%/ bern.53,3%
- 2) “galima diagnozė” 958 (28,7%), merg. 25,5%/ bern.31,8%
- 2) “tikėtina diagnozė” 432 (13%), merg. 10,9%/ bern.14,9%

» didėjant amžiui, daugėja:

galimos (nuo **18,2%** tarp 7-mečių iki **38,3 %** tarp 16-mečių) ir  
tikėtinos (nuo **9,5%** tarp 7-mečių iki **16,8 %** tarp 16-mečių) diagnozės  
atvejų (**neišaugama!**)

» galima ir tikėtina sutrikimų diagnozė dažnesnė  
berniukams, nei mergaitėms







Sigitte Ache

INDIVIDUALUS KONTAKTAS SU PACIENTU, KLIENTU

ŠEIMOS NARIŲ KONSULTAVIMAS

TERAPINIŲ RESURSŲ RADIMAS

DIENOTVARKĖS SUREGULIAVIMAS:

- miegas
- grynas oras
- mityba
- pakankama fizinė ir saviraiškos veikla
- TV, kompiuterio laikas ir turinys
- prasminga darbinė veikla
- kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimai
- joga, meditacija, mindfulness
- medikamentai

A-A, A-A PUPA



# Kūdikystė, ikimokyklinis amžius

## Prieraišumas ir sutrikimai

### Nerimo sutrikimai:

- » Atsiskyrimo nerimo sutrikimas vaikystėje
- » Fobinis nerimo sutrikimas vaikystėje
- » Socialinio nerimo sutrikimas vaikystėje

Neorganinė enurezė, enkoprezė – pirminė, antrinė



# Pradinis mokyklinis amžius

- » TIKAI
- » SPECIFINIAI MOKYMOSI RAIDOS SUTRIKIMAI
- » ASPERGERIO SINDROMAS (AUTIZMO SUTRIKIMAS)
- » HIPERKINEZINIAI SUTRIKIMAI

*BŪDINGAS ŠIŲ SUTRIKIMŲ KOMORBIDIŠKUMAS*

# Paauglystė: ankstyvoji, vidurinioji, vėlyvoji

Paauglystės krizė ir sunkumai

**EMOCIJŲ, ELGESIO SUTRIKIMAI**

**VALGYMO SUTRIKIMAI:**

- » nervinė anoreksija
- » nervinė bulimija

**NUOTAIKOS (AFEKTINIAI) SUTRIKIMAI:**

- » manija
- » depresija

**PSICHOZINIAI SUTRIKIMAI:**

- » schizofrenija
- » schizotipinis sutrikimas
- » shizoafektinis sutrikimas



# Paauglystė ir suaugystė

PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMAI, VARTOJANT  
PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

Smurtas ir prievarta:

fizinė, emocinė, seksualinė, cheminė

Senatvė

## *KEISTAS, SUTRIKĘS ELGESYS?*

- baimės, nerimo sutrikimai
- obsesinis-kompulsinis sutrikimas
- autizmo spektro sutrikimai
- hiperkineziniai sutrikimai
- specifiniai mokymosi raidos sutrikimai
- elgesio sutrikimai
- schizofrenija
- afektinis (bipolinis) sutrikimas
- organiniai pažeidimai
- piktnaudžiaviavimas ar priklausomybė nuo narkotinių, psichotropinių medžiagų
- alkoholio vartojimas
- emocinė, fizinė, seksualinė prievarta



**ART – Ankstyvosios reabilitacijos tarnybos**

**PSC – Psichikos sveikatos centrai**

**Dienos stacionarai**

**Stacionarai**

**VUVL filialas Vaiko raidos centras**

**Privačios konsultacijos**

**Nevyriausybinių organizacijų programos**

**Visuomenės sveikatos biurai**

# POŽIŪRIS Į VAIKŲ DEPRESIJAS -

istorinės, tarpkultūrinės perspektyvos

*Ką mums reiškia liūdnas vaikas?*

*Su kuo yra blogai – su vaiku ar su jo aplinka?*

*Kas turi įvykti, pasikeisti, kad vaikas nebūtų liūdnas?*

*Kas ir kaip galėtų padėti?*

## PSICHOTERAPIJOS SU VAIKAIS KRYPTYS:

Exploratory – expressive – ventilative

Supportive – suppressive - repressive

*SVEIKATOS – ŠVIETIMO – SOCIALINĖS APSAUGOS  
SISTEMOS*

Mišraus finansavimo nebuvimas ir  
bendradarbiavimo stoka

Prevenција

# Lūkesčiai



Svarbu suprasti ir aptarti, įvardinti lūkesčius

Kartais būtina koreguoti lūkesčius



## Gedėjimo reakcijos:

Svarbu suprasti, kokiame gedėjimo etape yra žmogus ir atsižvelgti į tai bendraujant, teikiant informaciją, ieškant konstruktyvaus bendradarbiavimo ir prasmės.



**Elizabeth Kubler Ross** (1926-2004, šveicarų-amerikos psichiatrė), daug metų dirbo su mirštančiais pacientais, pirmoji įvardijo

**5 gedėjimo etapus:**

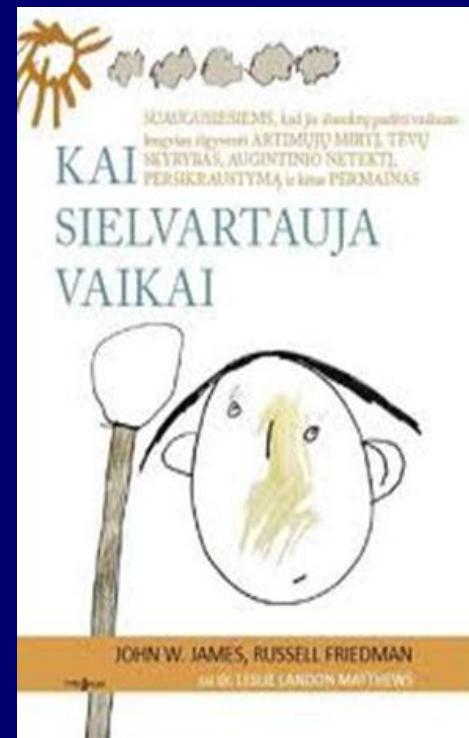
- 1) neigimas, šokas,
- 2) pyktis,
- 3) derybos,
- 4) depresija,
- 5) susitaikymas, priėmimas.

1969 book, *On Death and Dying*



**John W. James, Russell Friedman,  
Leslie Landon Matthews**

**„Kai sielvartauja vaikai”**



Gary Chapman, Ross Campbell

# PENKIOS VAIKŲ MEILĖS KALBOS

*Kaip išmokyti vaiko meilės kalbą*

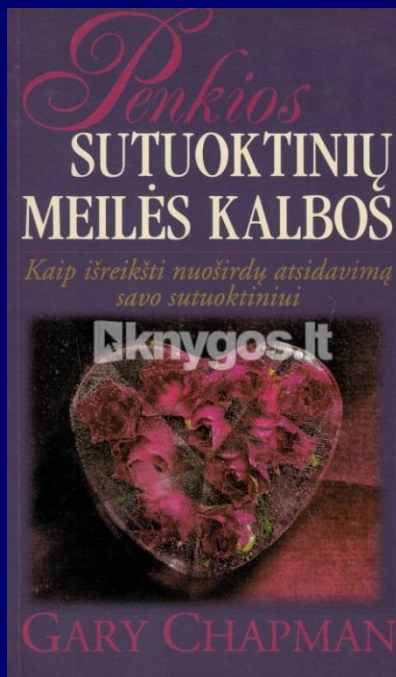
Alma littera

Gary Chapman

# PENKIOS MEILĖS KALBOS

*Kaip suprasti ir išmokyti meilės kalbą*

Alma littera



# Žmonių emocinė sveikata

---

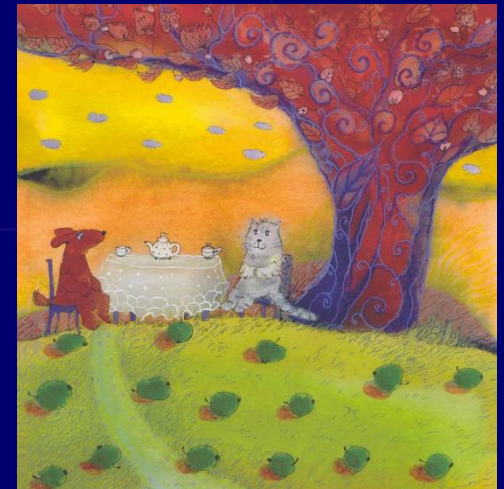
Jauki, trvakinga ir patogi aplinka

Gerai tarpusavio santykiai

Konstruktyvaus bendradarbiavimo palaikymas

Pozityvių nuostatų ir paskatinių dominavimas bendravime

.....





M.K.Čiurlionis - Praeitis (1907)