

Gyventi su savimi taikiai

Giedrius BARANAUSKO nuotr.

Šiaulių apylinkės teismo bendruomenei apie psichologinę savijautą kalbėjęs psichoterapeutas profesorius Eugenijus LAURINAITIS akcentavo, kad ji nepriklauso nuo aplinkos ir įvykių. Ją lemia, pro kokius akinius žmogus žiūri į nesėkmes ir kokius pasirenka būdus joms įveikti. Atsakydamas į „Šiaulių krašto“ klausimus E. Laurinaitis ragina suklusti šeimas: netinkamas vaiko auklėjimas pirmaisiais gyvenimo metais užprogramuoja jį prastai psichologinei savijautai visą gyvenimą.

– Kas lemia mūsų psichologinę savijautą?

– Savijauta būna įvairi. Būna gera, būna prasta, būna vidutinė. Viskas priklauso nuo to, kaip žmogus suvokia pasaulį, kuriame gyvena.

Savijauta nepriklauso nuo to, kas vyksta, nes visada vyksta visokių dalykų. Ji priklauso nuo to, kaip kiekvienas žmogus sugeba filtruoti informaciją, kurią gauna. O sugebėjimas filtruoti priklauso nuo konkretaus žmogaus istorijos, nuo to, kokioje aplinkoje jis išaugo, kaip jis gyvena, ką jo artimiausi ir brangiausi žmonės vertino, kas juos gašdino, kas džiugino.

Informacijos filtravimo mokomasi nuo gimimo iki ketverių metų. Ir tą mokslą žmogus nešasi į gyvenimą. Jeigu paskui kažkas

blogai, ir žmogus suvokia, kad jam nepatinka gyventi pasaulyje, kokį jis mato, tai yra tik dvi išeitys: arba bandyti susivokti, kas su tavimi darosi, arba eiti pas profesionalą ir ieškoti pagalbos.

– Kokia dažniausia klaida, kurią tėvai daro pirmaisiais vaiko gyvenimo metais?

– Amžius nuo gimimo iki ketverių metų yra pats svarbiausias periodas žmogaus gyvenime. Nes tada mažylis mokosi nemokomas, mokosi iš pavyzdžio ir santykio. Nuo to, kiek pati artimiausia aplinka, dažniausiai mama (bet ne tik) vaikui suteikė saugumo ir garantijos, kad jis visuomenėje bus priimtas toks, koks yra, o ne toks, kokio mamai reikia, priklausys, kaip jis jausis suaugęs.

Deja, su šituo reikalu mūsų lietuviškoje kultūroje yra labai daug



Psichoterapeutas Eugenijus Laurinaitis sako, kad auklėdami savo vaikus, tėvai turi juos išmokyti ne tik klausyti, bet ir patys išmokyti girdėti, ko jų vaikai nori. Tai stiprios asmenybės pagrindas.

bėdų. Tėvai dažniausiai nori išsiauklėti vaiką tokį, kokio reikia jiems. Tai reiškia, kad jie kuria netikrą savastį. Kas tai yra? Tai yra noras prisitaikyti prie kitų žmonių reikalavimų. Štai ir išei- na, kad, norėdama įtikti, asmenybė nesistengia gyvenime įvykdyti dalykų, kurių pati nori, kurie jai svarbūs, kuriuos ji mėgsta. Tiesiog stengiasi prisitaikyti prie vi-

sų, kaip žmonės sako, būti visiems geras. Ir tai jau yra liūdnas žmogaus likimas.

Deja, tėvai padaro daug klaidų. Teisėjai galėtų papasakoti, kokios tų klaidų pasekmės ir kad jos gali žmogų persekioti iki gyvenimo pabaigos. Nes augdamas žmogus taip ir neišmoko suprasti, kad kitas žmogus yra vertybė, kad jis yra svarbus, kad turi savo

norus, tikslus. Reikalaudami paklusnumo, tėvai išmoko vaiką su kitu žmogumi elgtis taip, kad jis padarytų tai, ko tik jam reikia. Va, ir daro bet kokia kaina.

– Ar norite pasakyti, kad vaikų auklėjimo klaidos pirmaisiais jų gyvenimo metais užprogramuoja nusikaltimui ateityje?

Nukelta į 11 psl.

Žemo slenksčio paslaugų kabinetas – atspirties taškas norintiems pakilti

Elena PELŠYTĖ

Narkotikai, prostitucija, seksas vergija, gyvenimo prasmės praradimas – kiek įvairaus amžiaus žmonių, ypač jaunų, patys neberanda kelio iš šių problemų labirinto. Jau aštuoneri metai visuomenės užribyje atsiderusiems žmonėms grįžti į visavertį gyvenimą padeda Šiaulių centro poliklinikoje veikiančias Žemo slenksčio paslaugų kabinetas, įkurtas įgyvendinant miesto Savivaldybės remiamą Žalos mažinimo programą.

Kasdien – po kelis lankytojus

Jokios registracijos, jokių apklauskų, jokio moralizavimo – pagrindiniai Žemo slenksčio paslaugų kabineto darbo principai yra anonimiškumas ir konfidencialumas. Mes labai griežtai laikomės šių principų, nes svarbiausia yra užmegzti pirmąjį kontaktą su atejusiu žmogumi, nenuvilti jo pasitikėjimo ir stengtis jam pagelbėti, – sako ilgametė Šiaulių centro poliklinikos gydytoja psichiatrė Jelena Kuznecova, teikianti pagalbą ir Žemo slenksčio paslaugų kabinete.

Į šį kabinetą kasdien ateina po kelis lankytojus. Pasak E. Kuznecovos, per kelerius metus įgyta pasitikėjimo. „Čia pagalbos ateinantieji gali išsakyti pa-

čias įvairiausias jiems rūpimas problemas, išnyko baimė“, – sako gydytoja.

Kabinete lankytojų amžius – įvairus: nuo trylikamečių iki vidutinio amžiaus žmonių. Trečdalis jų – ateidavę ir ankstesniais metais. Pusė iš to trečdaliao narkotikų nebevartoja. Tuo medikė labai džiaugiasi ir įvardija šį faktą kaip Žemo slenksčio paslaugų kabineto darbo rezultatą, pridurdama, kad du narkotikų vartojimą nutraukę jaunuoliai dabar patys dirba socialiniais darbuotojais su jaunimu.

Tikslas – mažinti žalą

Pagrindinis projekto „Žalos mažinimo programa Žemo slenksčio paslaugų kabinete, teikiant paslaugas atskirties grupėms bei prostitucijos ir prekybos žmonėmis aukoms“ tikslas – žalos mažinimas pačiam asmeniui, aplinkai ir visuomenei. Programa skirta prekybos žmonėmis aukoms, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartotojams, siekiant sumažinti rizikingą šių asmenų elgseną, su ja susijusias neigiamas socialines, ekonominės, teisinės pasekmes.

Besikreipiantiems į Žemo slenksčio paslaugų kabinetą teikiama įvairios konsultacijos, nurodoma, kur galima atlikti greitus testus dėl ŽIV bei hepatitų virusų, narkotikų

vartojimo. Labai svarbu žinoti, kad čia paslaugos teikiamos anonimiškai: nereikalaujama socialinio draudimo, asmens dokumentų ar prisirašymo prie gydymo įstaigos.

Vienas programos uždavinių – mažinti narkotikų vartojimą bei su švirkščiamųjų narkotikų vartojimu susijusią neigiamą įtaką asmeniui ir visuomenei, įskaitant nusikalstamumą, infekcijų plitimą. Dar nepasirengusiems atsisakyti švirkščiamųjų narkotikų vartojimo sudaromos sąlygos naudotis žalos mažinimo paslaugomis: keičiami švirkštai, adatos, dalijama tvarslaiava, prezervatyvai, dezinfekcijos ir kontracetinės priemonės. Žemo slenksčio paslaugų kabinete darbuotojai moko ir motyvuoja paslaugų gavėjus atsisakyti narkotikų vartojimo, bando įtraukti į reabilitacijos, resocializacijos programas.

Įgyvendinant šią programą labai svarbu taikyti pakaitinį gydymą metadonu. Jis skiriamas tiems opioidiniams narkotikų vartojantiems pacientams, kurie jau pasirengę atsisakyti švirkščiamųjų narkotikų. Vartojantys metadoną patys stengiasi jo mažinti, bet čia gresia nauji pavojai dėl kitų priklausomybių. J. Kuznecova įspėja, kad mažinti galima tik labai nuosekliai, prižiūrint gydytojui.

Valstybės suteikta galimybė

Šiaulių centro poliklinikos vyriausiasis gydytojas Mindaugas Maželis įsitikinęs: žalos mažinimo programa – tai valstybės suteikta galimybė narkotikus vartojantiems žmonėms, prostitucijos ir prekybos žmonėmis aukoms sumažinti atskirtį, sulaukti paramos, sprendžiant sukeltas sveikatos, socialines, integravimosi į visuomenę ir kitas problemas.

„Teikti socialines ir psichologines konsultacijas, padėti reintegruoti į visuomenę, teikti pagalbą švirkščiamasias ir psichotropines medžiagas vartojantiems asmenims, siekiant sumažinti infekcijų plitimą, narkotinių medžiagų perdozavimą, skatinti gydytis nuo priklausomybių – tokių tikslų siekiame įgyvendindami šią programą“, – sako poliklinikos vadovas. Vykdydama šią programą įstaiga bendradarbiauja su Šiaulių „Caritu“ bei policija.

Daugiau anoniminės informacijos apie teikiamas žalos mažinimo paslaugas: Šiaulių centro poliklinikos psichikos sveikatos gydytoja (Vytauto g. 101, tel. informacijai (8 41) 523 869); www.siauliupoliklinika.lt.

Užs. Nr. 330624

PROFESIJA

Darbo inspektorius

Giedrius BARANAUSKO nuotr.



Valstybinės darbo inspekcijos Šiaulių skyriaus vedėjas pavaduotojas, darbo inspektorius Stasys Joneikis: „Darbo inspektorius turėtų būti pirmiausia konsultantas, o tik paskui baudėjas.“