

NAUJIENLAIŠKIS

VASARIS NR. 84



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Vasaris – puikus metas dar kartą susikurti ryšį su savimi ir savo kūnu. Šį mėnesį kalbėsime apie senjorų įsitraukimą į visuomenės gyvenimą ir kaip svarbu, kad jie išliktų aktyvūs ir užimti, nes tai stiprina tiek kūną, tiek dvasią. Žiemą padidėja kritimų pavojus, todėl dalinsimės patarimais, kaip užtikrinti saugumą ir išvengti nelaimių, kad galėtume mėgautis kiekviena diena.

Be to, pasakosime, kaip skatinti sveiko kūno vaizdą, padedant vaikams ugdyti teigiamą požiūrį į save. Ar kada nors patyrėte panikos atakas? Aptarsime, kas jas sukelia ir kaip suvaldyti šį nemalonų jausmą. Ir galiausiai sužinosite, ką gali parodyti kūno masės analizė.





SENJORŲ ĮSITRAUKIMAS Į VISUOMENĖS GYVENIMĄ

Aktyvus senjorų įsitraukimas į visuomenės gyvenimą – ypač svarbus visai visuomenei. Aktyvi bendruomeninė, savanoriška veikla svariai prisideda kovojant su vyresnio amžiaus žmonių socialine izoliacija, atskirtimi.

Motyvacija būti aktyviam ir dalyvauti visuomeniniame gyvenime yra vienas iš svarbesnių senjorų gyvenimo kokybę lemiančių veiksnių. Jungtinių Tautų Madrido veiksmų plane dėl senėjimo pabrėžiama, kad svarbu vyresnio amžiaus žmonėms suteikti galimybę prisidėti prie visuomenės vystymosi bei užtikrinti, kad jie turėtų galimybę dalyvauti sprendimų priėmimo procesuose visais lygmenimis.

Senjorų integracija visuomenėje yra labai svarbi tema. Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų šalių, senjorai neretai susiduria su socialine atskirtimi, vienatve ir kitais iššūkiais. Štai kelias būdų, kaip galima skatinti senjorų integraciją ir įtraukimą į visuomenę:

1. Bendravimas ir socialinė veikla:

Bendruomenės centrai: gali organizuoti įvairias veiklas, pvz., rankdarbių, maisto gaminimo, sporto treniruotes ar meno dirbtuves.

Kelionių ir ekskursijų programos: sudominkite senjorus dalyvauti vietinių turistinių maršrutų ekskursijose.

2. Švietimas ir įsidarbinimo galimybės:

Mokymasis visą gyvenimą: skatinti senjorus mokytis naujų įgūdžių, užsienio kalbų ar netgi įgyti aukštąjį išsilavinimą.

Savanoriška veikla: ieškoti galimybių sen-

jorams savanoriauti teikiant pagalbą kitose bendruomenės veiklose.

3. Sveikatos priežiūra ir psichologinė parama:

Sveikatos priežiūros programos: rūpintis senjorų sveikata organizuojant nemokamus sveikatos patikrinimus bei konsultacijas.

Psichologinė parama: Siūlyti psichologinės paramos grupių ar terapijos veiklas.

4. Skaitmeninė įtrauktis:

IT mokymai: padėti senjorams mokytis naudotis šiuolaikinėmis technologijomis, tokiu būdu suteikiant galimybę palaikyti ryšį su artimaisiais ir draugais internetu.

Skaitmeninio raštingumo mokymai: organizuoti mokymus apie interneto saugumą, socialinių tinklų naudojimą ir ugdyti kitus skaitmeninius įgūdžius.

5. Politinis ir visuomeninis įsitraukimas:

Senjorų atstovavimas: skatinti senjorus dalyvauti vietinėse politinėse ir visuomeninėse veiklose, kad jie galėtų pareikšti savo nuomonę ir dalyvauti priimančiais sprendimus.

Integruojant senjorus į visuomenę svarbiausia yra kurti palankią ir įtraukią aplinką, kurioje jie jaustųsi vertingi ir reikalingi.



ŽIEMĄ PADIDĖJA KRITIMŲ PAVOJUS. KAIP TO IŠVENGTI?

Šiomet atėjus kalendorinei žiemai, pradžiugino ir žiemiški orai – žemė pasidengė sniegu. Gyventojai suskubo džiaugtis pasiilgtomis pramogomis – žiemos sportu, pasivaikščiojimu gamtoje. Tačiau žiema atneša ne tik džiaugsmų, bet ir rūpesčių. Slidūs tapo takai, šaligatviai, laiptai. Didelį pavojų kelia plikledis, jis ypač apsunkina judėjimą, kelia didelį traumų pavojų.

Paslydus dažniausiai patiriami rankų lūžiai – griūvant instinktyviai rankomis remiamasi į žemę, joms tenka visas kūno svoris, todėl dažniausia žiemą pasitaikanti trauma yra stipinkaulių lūžiai riešo srityje ir kitų rankos kaulų lūžiai. Kitos dažnos traumos – išnarintos čiurnos, raumenų, sąnarių raiščių patempimai, kaulų lūžiai, išnirimai, smegenų sutrenkimai. Žiemos sporto šakų entuziastai – slidininkai, snie-

glentininkai – patenka į didesnės rizikos patirti traumas asmenų grupę. Mėgstantieji kalnų slidinėjimą dažniausiai patiria galvos ir galūnių traumas.

Ypač atsargūs žiemos sezono metu turėtų būti vyresnio amžiaus žmonės, nes jų vestibuliarinio aparato funkcija veikia nebe taip gerai, slystelėjus raumenys nespėja tinkamai sureaguoti. Vyresnio amžiaus žmonės dažnai kamuoja osteoporozė, dėl

sumažėjusio tankio kaulai lūžta lengviau, todėl net neužsiimdami ekstremalia veikla, o paprasčiausiai išėję į kiemą jie gali paslysti, parkristi ir patirti sudėtingų traumų. Bet kokio lūžio gydymas gali būti sudėtingas ir prisidėti prie kitų ligų vystymosi. Griūvant ant šono rizikuojama patirti šlaunikaulio, kaklo lūžį, kuris savaime nėra mirtina trauma, tačiau gyja labai ilgai, gali kilti sunkių komplikacijų.

Pavojingiausios yra galvos traumos, kai žmogus griūva atbulas visu ūgiu. Jei buvo sutrenkta galva, reikia stebėti, ar žmogus orientuojasi aplinkoje, ar neatsiranda mieguistumas, pykinimas, vėmimas, nes tai – smegenų sukrėtimo požymiai. Pastebėjus juos, būtina kreiptis į gydymo įstaigą.

Sumažinti traumų riziką padeda paprasčiausias atsargumas, todėl siūlome laikytis šių patarimų:

Pabarstykite smėliu takelius prie namų, ypač laiptus!

Rinkitės nors ir ilgesnį, bet saugesnį kelią, venkite didelio nuolydžio, nepabarstytų kelių ir laiptų. Kelionei skirkite daugiau laiko, kad nereikėtų skubėti.

Eikite lėčiau, mažais žingsneliais, šiek tiek sulenkę kojas, lengvai palinkę į priekį, čiuoždami koją statykite visa pėda.

Prisiminkite, kad krintant lijudrai net nuvalytas ir pabarstytas takas gali būti slidus!

Nelaikykite rankų kišenėse, nes laisvos rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą. Dėl to nešioti kuprinę yra saugiau už kitokią rankinę.

Rinkitės patogią avalynę neslidžiu padu, atsisakykite aukštakulnių. Įsidėmėkite, kad batai su aulu padeda stabilizuoti čiurnos padėtį ir labiau apsaugo nuo galimų patempimų, išnirimų.

Jei naudojate lazda ar ramentais, užmaukite ant jų specialų antgalį.

Ypač atsargiai lipkite laiptais, tvirtai

laikykite laiptų turėklų.

Stebėkite kliūtis, neneškite ant rankų vaikų.

Pajutę, kad griūvate, stenkitės pritūpti, kad kuo mažesne jėga atsitrenktumėte į žemę.

Venkite vaikščioti tamsiu paros metu neapšviestomis vietomis.

Labai gerai nusivalykite batų padus prieš įeidami į patalpas, nes tirstantis sniegas sudaro slidų sluoksnį.

Padėkite neįgaliesiems, seniems, vienišiesiems žmonėms pasirūpinti maisto produktais ir būtiniausiomis prekėmis, jei lauke yra pavojinga judėti.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai organizuoja įvairias su traumų ir sužalojimų prevencijos skatinimu susijusias fizinio aktyvumo veiklas. Jų tikslas – formuoti ir stiprinti vyresnių asmenų (65 m. amžiaus ir vyresnių) fizinio aktyvumo įpročius saugantis nuo traumų ir sužalojimų. Asmenys konsultuojami, mokomi, jiems teikiama informacija, formuojami įgūdžiai.

Veiklos vyksta Paryžiaus Komunos g. 16A (sporto salė).

Registracija tel. +370 640 933 43, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt.

Būkite saugūs ir sveiki!



TRAUMŲ IR SUSIZALOJIMŲ PREVENCIJĄ

**18+ amžiaus
asmenims ir
neįgaliesiems**

SVEIKATINANČIOS MANKŠTOS



**Sporto salė, Paryžiaus
Komunos g. 16A**



REGISTRACIJA:

- mob. tel. +370 640 933 43
- el. p. alina@sveikatosbiuras.lt



**KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**



SVEIKO KŪNO VAIZDO SUVOKIMO SKATINIMAS: KAIP GALITE PADĖTI SAVO VAIKUI?

Šiuolaikiniame pasaulyje vaikams kūno vaizdo suvokimą formuoja įvairūs veiksniai, įskaitant žiniasklaidą, bendraamžius ir šeimą. Sveikas kūno vaizdo suvokimas vaikystėje kloja pamatus gerai fizinei ir psichinei savijautai tolimesniame gyvenime. Tėvai, globėjai, pedagogai atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį ugdydami sveiką požiūrį į maistą, kūno masę ir kūno vaizdą.

1. Skirkite didesnę dėmesį sveikatai, o ne išvaizdai.

Skatinkite vaikus užsiimti veikla, kuri leidžia jaustis stipriems ir energingiems, pvz., bėgioti, šokti ar žaisti. Pabrėžkite, kaip sveikatai palanki mityba suteikia energijos ir maistinių medžiagų, reikalingų augti, mokytis ir žaisti, o ne sieti maisto pasirinkimą su kūno masės padidėjimu ar mažėjimu.

2. Venkite neigiamų pokalbių apie kūną.

Vaikai atspindi požiūrį ir kalbą, kurią jie stebi. Venkite kritikuoti savo ar kitų kūnus, geriau skatinkite dėkingumą už tai, ką kūnas leidžia daryti, o ne tai, kaip jis atrodo.

3. Pagirkite vaikus ne tik už jų išvaizdą.

Skatinkite suvokimą, kad kūnas yra daugiau nei išvaizda. Pagirkite vaiką už asmenines savybes, pvz., dosnumą jaunesniam broliui ar seseriai, už ryžtą ruošiantis egzaminui ir kt.

4. Neskirstykite maisto į gerą ir blogą.

Vietoj to paaiškinkite, kaip skirtingi maisto produktai įvairiais būdais prisideda prie sveikatos, pvz., formuoja stiprius raumenis, palaiko smegenų veiklą ar suteikia energijos. Griežtai nedrausinkite vaikų mėgstamų maisto produktų, pvz., saldžių gazuotų gėrimų, saldumynų, jų ribojimas gali vaikus paskatinti šių produktų persivalgyti, kai tik pasitaikys galimybė. Mokykite vaikus, kad tai nėra kasdienis maistas, bet tinkamas kartais pasimėgauti nedideliais kiekiais, parodydami, kad visi maisto produktai gali tilpti į sveiką gyvenimo būdą be kaltės jausmo ar apribojimų.

5. Skatinkite medijų raštingumą.

Padėkite vaikams suprasti, kad daugelis žiniasklaidos demonstruojamų vaizdų gali būti redaguoti ir vaizduoti nerealius kūno standartus.

Atminkite, kad vaikų sveiko kūno vaizdo suvokimas prasideda nuo teigiamo pavyzdžio, kai sveikatai palankūs įpročiai tampa kasdiene gyvenimo dalimi.

KAI UŽVALDO BAIMĖ: KĄ REIKIA ŽINOTI APIE PANIKOS ATAKAS?

Dažnas asmuo mūsų visuomenėje yra girdėjęs frazę „panikos ataka“. Vieni galvoja, kad tai prasimanymas, siekiant gauti kitų dėmesio, kiti – kad tai noras skirti sau viską paaiškinančią etiketę, o kai kuriems žmonėms su jomis tenka išties susidurti. Taigi, kas iš tikrųjų yra panikos atakos, ar jos pavojingos, ką jos pasako apie psichikos sveikatą bei kaip galima jas sukontroliuoti arba sumažinti?

Amerikos psichologijos asociacijos žodynas panikos ataką apibūdina kaip staigų baimės ir susirūpinimo jausmą nesant realaus pavojaus. Panikos ataka taip pat turi fizinius simptomus: padažnėjęs širdies susitraukimų dažnis, sunkumas kvėpuoti, krūtinės skausmas arba diskomfortas, smaugimo / dusimo jausmas, prakaitavimas bei galvos svaigimas. Panikos atakos metu asmuo dažnai bijo ir jaučia, kad gali numirti, arba kad eina iš proto

Panikos atakų priežastys ir atsiradimas

Panikos atakos neatsiranda staiga ir netikėtai, nors taip gali atrodyti jas patiriančiam žmogui. Panikos priepuolį dažnai gali sukelti užgniaužti ir neįsisąmoninti jausmai, jie gali sukelti baimę. Šie intensyvūs ir prieštaringi jausmai gali sukelti stiprius emocinius išgyvenimus kartu su panikos priepuoliu. Kalbant apie savo jausmus vyksta pažinimo ir įsisąmoninimo procesas, kuris gali sumažinti panikos atakų tikimybę. Taip pat svarstoma, kad panikos atakos kyla, kai kūnas „aktyvuoja“ išgyvenimo instinktus per dažnai ir per intensyviai.

Panikos atakos gali būti paveldimos, sukeliamos psichologinę krizę nulemiančio

įvykio arba praeityje patirtos fizinės, seksualinės ar emocinės traumos arba didelių gyvenimo pokyčių, pvz., vaiko gimimas, skyrybos, darbo praradimas ar pakeitimas.

Kas sukelia panikos priepuolį?

Panikos ataka dažnai gali būti traktuojama kaip simptomas prieš tai minėtų gilesnių ir labiau kompleksinių išgyvenimų. Žmonės dažnai tvirtina, kad nesupranta, iš kur sukilo panikos ataka, bei būna sudėtinga identifikuoti svarbius dirgiklius. Tiesa tokia, kad panikos priepuolį gali išprovokuoti bet koks emocinis, fizinis ar net cheminis dirgiklis. Dažnai pirmoji panikos ataka gali ištikti pavartojus psichotropinių medžiagų, pvz., mariuanos arba alkoholio.

Sunku numatyti tikslų panikos atakos sukėlėją ar dirgiklį, kadangi dauguma panikos atakų priežasčių yra psichologinės. Dažnesnis mąstymas apie panikos ataką gali išprovokuoti pakartotinį priepuolį. Jankauskienė (2018) pateikia pavyzdį: jei asmuo vairavo automobilį ir nutiko įvykis, kitą dieną, ypač artėdamas prie įvykio vietos, asmuo pradeda nerimauti. Dėl to nerimas tampa sunkiai suvaldomas ir perauga į panikos priepuolį.





Kaip dažniausiai gydomos panikos atakos?

Kai asmuo kreipiasi dėl dažnai pasikartojančių panikos atakų, rekomenduojama pradėti psichoterapiją, o kartais net ir medikamentinį gydymą. Toks gydymas taikomas, kai panikos atakos tampa dažnesnės ir gali būti klasifikuojamos kaip panikos sutrikimai. Panikos atakoms mažinti dažnai naudojama kognityvinė elgesio terapija. Pagal šios terapijos teoriją panikos atakos atitinka intensyvius nerimo atsakus, kurie yra sukeltami subjektyvaus pavojaus, o ne objektyvaus. Kuo daugiau bijoma panikos atakų, tuo jų atsiradimo tikimybė didėja. Taip pat svarbios ir asmens nuostatos apie panikos atakas, dažnai asmenys bijo pasekmių: gėdos jausmo, kontrolės praradimo ir mirties, susijusių su panikos atakomis. Taikant šią terapiją susitelkiama į savo fizinių būsenų bei minčių stebėjimą ir korekciją. Dirbant su žmonėmis, patiriančiais panikos atakas, dažnai taikoma psichoedukacija – suteikiama žinių apie reiškinį / sutrikimą; stebimos mintys, pasižymint situaciją, fiziniai pojūčiai. Šie pastebėjimai aptariami su psichoterapeutu. Taikomas ir kognityvinis restruktūrizavimas – automatinų minčių keitimas į naudingas bei racionalesnes, pavyzdžiui: „Anksčiau niekada neapalpau tokioje situacijoje, tad yra mažai šansų, kad tai man nutiks šiandien“.

Kaip elgtis užklupus panikos atakai?

Užklupus panikos atakai nusiraminti gali būti labai sudėtinga. Gali atrodyti, kad mintys tiesiog skrieja šviesos greičiu – nuo baimės numirti iki gėdos jausmo patiriant panikos ataką. Pats paprasčiausias būdas – tai kvėpavimo pratimų pritaikymas. Vienas iš populiariausių – kvėpavimo kvadratas: per 4 sekundes įkvėpiame, 4 sekundes užlaikome kvėpavimą, per 4 sekundes iškve-

piame ir 4 sekundes užlaikome kvėpavimą. Šis pratimas leidžia nuraminti mintis bei yra lengvai išmokstamas ir įsimenamas. Taip pat labai svarbi savitaiga – gebėjimas sau priminti, kas vyksta iš tikrųjų („Aš nemirštu, man tik panikos ataka“).

Dėmesingas įsisąmoninimas yra naudingas įgūdis ne tik mažinant panikos atakas, jį žinoti ir ugdyti naudinga kiekvienam. Pagrindinis mokymas – susitelkti į dabartinę akimirką, pavyzdžiui, jei valotės dantis, plaunate indus ar vairuojate, jūs atliekate tik tą veiksmą, vadinasi. nereikia galvoti apie kitus dalykus, nesusijusius su atliekama veikla. Kai mūsų kūnas vienoje vietoje, o mintys – kitoje, galime jausti vidinį chaosą, kuris stiprina sudirgimą ir nerimą. Dėmesingo įsisąmoninimo menas yra išmokti gyventi pažingsniui su dabartine akimirka.

Anksčiau minėta savitaiga taip pat svarbi, tačiau ji gali būti naudojama ir mintyse. Pavyzdžiui, jaučiant nerimą pravartu mąstyti ir įsivaizduoti pozityvius dalykus. Jei skrendu lėktuvu, mintys ir vaizdiniai apie lėktuvo avariją ar filmo apie aviakatastrofas prisiminimas naudos nesuteikia, tik padidina nerimo lygį. Mintys apie sėkmingą atskridimą į vietą, mintys apie veiklas, kurias ten veiksite, su kuo susitiksime leidžia sumažinti nerimą bei iš naujo įvertinti situaciją.

Panikos atakos gali būti gąsdinanti patirtis, tačiau be galo svarbu praktikuoti savęs priėmimą bei atjautą sau. Užklupus panikos atakai ją galime pastebėti ir priimti kaip mūsų dabartinę būseną, pavyzdžiui: „Man vėl panikos ataka. Erzina ir visai ne vietoje. Man reikia laiko pakvėpuoti ir pabandyti nurimti“. Panikos ar nerimo vengimas bei vietų ar situacijų, kuriose dažnai patiriame paniką, vengimas ilgai nepadeda, bet ir sukuria daugiau nerimo ir galimų dirgiklių. Svarbu su šiais jausmais nelikti vienvėje bei kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos.



KĄ GALI PARODYTI KŪNO MASĖS ANALIZĖ?

Kūno masės analizė – tai neinvazinis tyrimas, kuris gali padėti jums geriau suprasti savo kūną ir pasiekti užsibrėžtų tikslų. Tyrimo metu specialiu prietaisu matuojama ne tik bendra kūno masė, bet ir atskiri komponentai:

- ◆ **Raumenų masė.** Parodo, kiek jūsų kūne yra raumenų audinio.
- ◆ **Riebalų masė.** Nurodo, kiek jūsų kūne yra riebalų.
- ◆ **Vandens kiekis.** Informuoja apie vandens kiekį organizme.
- ◆ **Kaulų masė.** Parodo kaulinio audinio tankį.
- ◆ **Bazinis metabolizmas.** Nurodo, kiek jūsų kūnas sudegina kalorijų būdamas ramybės būsenos.

Kaip atliekama kūno masės analizė?

Kūno masės analizė paprastai atliekama specialiomis svarstyklėmis, kurios siunčia nedidelę elektros srovę per kūną. Ši srovė skirtingai pasklinda per raumenis, riebalus ir kitus audinius, todėl prietaisas gali apskaičiuoti jų kiekį. Tyrimas yra neskausmingas ir trunka vos minutę. Prieš tyrimą rekomenduojama nevalgyti maždaug 3 valandas, nevartoti alkoholio ir kofeino, vengti intensyvių fizinių krūvių.

Kūno masės analizė atliekama visiems asmenims nuo 18 metų, išskyrus nėščiąsias moteris.

Šis tyrimas taip pat atliekamas ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure, užsiregistravus internetinėje svetainėje

[Nuoroda - čia](#)





**RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“**





Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį

siųskite info@sveikatosbiuras.lt

