

MOTERIS

LEIDŽIAMAS NUO 1920 M.

2018'11/LAPKRITIS
www.moteris.lt

Asmik Grigorian:

DABAR PRASIDEDA MANO
BALSO AUKSO AMŽIUS

BENDRUOMENINIAI VAIKŲ DARŽELIAI
REIŠKINYS

ŠIAURĖS PAŠVAISTĖS
GAUDYTOJAI

5 RITMŲ
ŠOKIS

ŠEIMOS KOMANDA –
ULTRAMARATONO
ČEMPIONAS
GEDIMINAS GRINIUS
IR GINTARĖ GRINĖ

PASAULIO PILIETIS
DAILININKAS
KEŠTUTIS ZAPKUS

ARTITOLI

LIETUVIAI, DIRBANTYS, KURIANTYS IR
GARSINANTYS SAVO ŠALĮ SVETUR

NASA'OS MOKSLININKĖ **EGLĖ ČEKANAVIČIŪTĖ:**
MANO TIKSLAS YRA PRISIDĖTI PRIE TO, KAD ŽMONĖS
SKRAIDYTŲ Į KOSMOSĄ

Kaina 3,99 €
Prenumeratoriams – nuo 2,08 €



GYVYBĖS GURU

KAI KURIUOS GYVENIMO PRASMĖS IR NUŠVITIMO PAIEŠKOS NUVEDA Į INDIJĄ, O INDŲ KILMĖS PSICHIATRĖ DR. **GEETHA JAYARAM** KASMET IŠ JUNGTINIŲ AMERIKOS VALSTIJŲ Į SAVO TĖVIŠKĘ SKRENDA ĮKVĖPTI VILTIES VIETINIAMS. DVIDEŠIMT METŲ GIMTOJOJE ŠALYJE JOS VYKDOMAS LABDARINGAS PSICHINĖS SVEIKATOS PROJEKTAS PADEDA IŠSAUGOTI GYVYBES.

ANA TREŠČINA

Iš besivystančių pasaulio šalių grįžę žmonės pasakoja, kad tenykščiai gyventojai labai neturtingi, bet laimingi, nuolat šypsosi.

Jau dvidešimt metų Indijoje vykdu psichinės sveikatos projektą „Project Maanasi at Mugalur“, šis apima daugiau nei 2 mln. žmonių populiaciją. Gyvenu JAV, bet kartą per metus būtinai skrendu į savo gimtąją šalį Indiją. Lankausi pas kaimo žmones, sėdžiu kartu ant grindų jų mažulytėse molinėse trobelėse, kalbamės apie gyvenimą. Jie gyvena už mažiau nei dolerį per dieną. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, daugiau nei 75 proc. psichikos sveikatos problemų turinčių žmonių besivystančiose šalyse negauna reikiamos pagalbos ir gydymo. Net JAV nelengva patekti pas psichiatrą, nes 33 tūkst. žmonių tenka vienas specialistas, o Indijoje 1 psichiatras – 275 tūkst. žmonių. Įsteigėme kliniką, turime psichiatrą, kitų specialybių gydytojų, slaugių, bet pirmoji užduotis buvo suteikti žinių – nes daugelis ne tik kad nebuvo girdėję apie tokias ligas kaip depresija, bet ir apskritai nesuprasdavo, kas su jais darosi. Dabar į kliniką užsukę vietiniai bent jau gali įvardyti savo ligą. Jei diagnozė pasitvirtina, jie žino, kad ir toliau turi vartoti vaistus.

Ar tiesa, kad Indijoje vis dar gajus įsitikinimas, jog galvoje pasimaišo dėl piktųjų dvasių įsikūsimas?
Dar daug nesupratimo. Yra žmonių, kurie tiki, kad yra apsėsti de-



monių arba kad tai – kaimyno prakeiksmas. Jie eina į šventyklas, pas dvasios gydytojus, kurie gali už juos pasimelsti. O kai kurie tiki, kad psichikos ligą galima išmušti lazda. Su tokiais žmonėmis mano projekte dalyvaujančios švietimo specialistės tiesiog kalbasi – kol jie pradeda suprasti. Vietos moterys tampa edukatorėmis, dirba iš visos širdies. Viena našle tapusi projekto vykdytoja buvo išvaryta iš namų, turėjo apsigyventi kažkieno garaže, bet niekada nenustojė dirbti – tokia atsidavusi savo švietėjiškai misijai. Kai toms moterims sakau, kad daro didžiulį darbą, jos kukliai atremia, kad auka yra atskristi į Indiją iš Amerikos. Kartais, kai apima neviltis, pagalvoju, kiek daug jau esame pasiekę.

Negydomos psichikos ligos labai didina savižudybės riziką. Gerai žinote psichikos sveikatos situaciją JAV ir Indijoje, o dabar galite palyginti ir su Lietuva. Kokia mūsų padėtis?

VERTA ŽINOTI

- Psichikos liga yra tokia pati, kaip ir fizinė, turi aiškias priežastis ir gydymą.
- Nekaltinkite savęs. Psichikos liga nėra tai, ką galite pakeisti tik todėl, kad norite.
- Siekite gauti pagalbą, kaip siekiate jos eidami pas gydytoją dėl plaučių, inkstų ar kito organo.
- Taip, jei sergate psichikos liga, turite vartoti vaistus, bet juk daug žmonių nuolatosis geria kokius nors vaistus.
- Net ir sergant depresija galima sureguliuoti miegą, turėti energijos ir būti valgio bei kitų dalykų teikiama malonumą.

Savižudybių daugėja visame pasaulyje. Indijoje jų tris kartus daugiau nei JAV, bet nėra taip blogai kaip Lietuvoje. Lietuvoje savižudybių keturis kartus daugiau nei JAV.

Statistika rodo, kad Lietuvoje savižudybių skaičius nuo 2014 m. vis mažėjo, o labiausiai sumažėjo – 9 proc. – pernai. Gal jau galima pasidžiaugti?

Lietuvoje pradėta įgyvendinti valstybinė savižudybių prevencijos programa, bet dar anksti manyti, kad ji suveiks.

Į Lietuvą atvykote konsultuoti dėl Lietuvos „Rotary“ bendruomenės pradedamo vykdyti savižudybių prevencijos projekto „Supreme Aim“. Kaip atradote kelią į mūsų šalį?

Labai džiaugiuosi šia lietuvių iniciatyva. Su projekto iniciatoriumi dr. Vygintu Griniu susipažinome, kai man buvo teikiamas apdovanojimas už vykdomą projektą, – po ceremonijos jis priėjo ir paprašė pasidalyti patirtimi. Bendras projekto biudžetas labai svarus – 91 700 JAV dolerių. Savižudybių prevencijos modelis Lietuvoje bus taikomas vienuolikoje savivaldybių – Anykščių, Druskininkų, Kupiškio, Marijampolės, Naujosios Akmenės, Panevėžio, Pasvalio, Šilutės, Tauragės, Ukmergės, Vilkaviškio. Į bendrą veiklą bus įtraukta daug skirtingų sričių profesionalų. Panašus projektas sėkmingai įgyvendintas JAV, Kolorado valstijoje.

Ar apie psichikos sveikatą ir savižudybę žmonės nekalba dėl to, kad jaučia gėdą?

Gėdą skirtingos tautos vertina įvairiai. Indijoje iki 2016-ųjų bandymas nusižudyti buvo prilyginamas kriminaliniam nusikaltimui, tad jei bandei ir tau nepavyko, gali būti suimtas. Gydytojai dažnai nutylėdavo bandymo žudytis faktą, kad žmogus neatsidurtų kalėjime, stengdavosi jį pagydyti. Pastebiu, jog mano gimtojoje šalyje savižudybių padaugėja po neišlaikytų egzaminų, nes labai didelė konkurencija tarp norinčiųjų patekti į geras mokyklas. Iš gyvenimo savo noru pasitraukia ūkininkai po nederlingų metų. JAV tarp savižudybių priežasčių – darbo netektis, sunki fizinė liga, chroniškas skausmas,

potrauminis stresas, patyčios mokykloje ir socialiniuose tinkluose, narkotikai, o iš pastarųjų ypač baisus fentanilas – jis labai stiprus, tad lengva perdozuoti.

Visgi ne kiekvienas patyręs nesėkmę žudosi manydamas, kad tai – vienintelė išeitis. Jei žmogus gyvenimą baigė tokia tragedija, vadinasi, tam įtakos turėjo ne vienas veiksnys: šeima, socialiniai stresoriai, polinkis į depresiją, alkoholis, narkotikai...

Kodėl pasirinkote tokią sunkią sritį kaip savižudybių prevencija?

Iš savo gimtojo Bengaluru išvykau prieš 43-ejus metus. Mano tikslas buvo studijuoti Johno Hopkinso ligoninės (JAV) rezidentūroje. Psichiatrijos departamento vadovas paklausė, kas nutiks mano šaliai, jei tokie žmonės kaip aš ją paliks? Tie žodžiai įstrigo, nusprendžiau padaryti ką nors gera savo tėvynei, juolab kad esu tarptautinės labdaros organizacijos „Rotary“ narė. Man labai rūpėjo moterų likimas. Indijoje viena iš keturių ar penkių moterų niekada nelankė mokyklos, nes vienintelis tėvų rūpestis buvo jos atsikratyti ištekinant. Smurtas šeimoje, ribotos galimybės savarankiškai dirbti – visa tai skaudžios temos, bet aš pasirinkau prisidėti prie psichikos sveikatos stiprinimo. Dabar jau žinau, kad projektas joms davė kur kas daugiau – ne tik geresnę sveikatą, bet ir geresnę gyvenimo kokybę. Depresija sirgusi moteris išmoko siūti ir dabar turi 8 siuvimo mašinas, duoda darbo kitoms kaimo gyventojoms.

Kaip manote, ar yra vilčių kada nors visiškai įveikti psichikos ligas?

Nebūčiau išdirbusi psichiatre trisdešimt metų, jei niekam nebūčiau padėjusi. Kiekvienas, kurį gydžiau, tikrai pasijuto geriau. Visgi

ateityje mokslas leis tiksliai nustatyti, ko kiems psichotropiniams vaistams organizmas duoda teigiamą atsaką, tad nebegaišime laiko rinkdami vaistus. Neuromokslas dabar labai pažengęs, tai – ne vudu. Tikrai ateis diena, kai diagnozuoti psichikos ligas galėsime iš kraujo. Kai kuriose laboratorijose jau dabar galima nustatyti genetinį polinkį į savižudybę, bet tai dar labai brangu. ■

JEI ŽMOGUS GYVENIMĄ BAIGĖ SAVIŽUDYBE, TAM ĮTAKOS TURĖJO DAUG VEIKSNIŲ: ŠEIMA, SOCIALINIAI STRESORIAI, POLINKIS Į DEPRESIJĄ.

