



Respublikinė Vilniaus
universitetinė ligoninė

Psichiatrijos dienos stacionaras pacientui suteikia galimybę iškilusius sunkumus spręsti neiškrentant iš gyvenimo ritmo, derinant gydymą su studijomis ar daliniu darbo krūviu.

Mūsų požiūris į gydymą yra visapusiškas, besiremiantis holistine sveikatos samprata, todėl suteikiame galimybę dirbti ne tik su individualiu psichologiniu patyrimu, bet ir su savo kūnu, padedant specialistams.



RVUL Psichiatrijos dienos stacionaro komanda: SUSIPAŽINKIME!



RVUL medicinos psichologė-
psichoterapeutė
AUDRONĖ BAKŠIENĖ

Psicho- terapija



Psichikos sveikatos problemos – tai tokios pat ligos kaip ir fizinės. Joms gydyti reikia laiko ir specialių metodų. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad gydant emocinius ar psichikos sveikatos sutrikimus, labai svarbi sveikatos priemonių stiprinimo visuma. Mūsų psichika – jausmai, mintys, pojūčiai – „gyvena“ mūsų kūne, todėl ir pagalba turi būti orientuota į žmogų kaip visumą, o ne atskiras jo dalis.

Psichiatrijos dienos stacionaras

Psichiatrijos dienos stacionaras – tai psichikos sveikatos paslauga, skirta pacientams, kuriems nepakanka vien ambulatorinio gydymo ar psichologinės pagalbos. Čia gydoma ir vaistais, ir psichoterapija, akcentuojant paciento aktyvų dalyvavimą gydymo procese. Pagrindinis privalumas – pacientas gali gyventi įprastoje aplinkoje, o ne gulėti ligoninėje. Dienos stacionaras yra alternatyva hospitalizacijai, daugeliu atvejų suvokiama kaip reabilitacija, todėl mažiau gąsdina. Kreiptis pagalbos – tai drąsos ir rūpesčio savimi požymis.

Dienos stacionaro pacientui sudaromas individualus gydymo planas, apimantis:

- grupinę psichoterapiją;
- individualias psichiatro konsultacijas
- individualias psichologo, psichoterapeuto konsultacijas
- kineziterapiją (salėje ir baseine)
- dailės terapiją
- atsipalaidavimo ir streso valdymo užsiėmimus

Paslauga yra nemokama, ja galima naudotis iki 2 kartų per metus. Kreipiantis reikalingas šeimos gydytojo ar poliklinikos gydytojo psichiatro siuntimas.

**Gydymo kursas
trunka 6 savaites,
lankymasis vyksta
kiekvieną darbo
dieną, nuo ryto iki
pietų (apie 6 val.)**

Grupinės terapijos specifika ir nauda

Grupinė psichoterapija yra veiksmingas gydymo metodas, kuris pasižymi unikaliais aspektais, neprieinamais individualios terapijos metu. Ji apima ne tik profesionalią pagalbą, bet ir natūralią socialinę paramą, kuri skatina pokyčius keliais lygiais vienu metu – asmeniniame, tarpasmeniniame ir socialiniame. Būtent šis daugialypis poveikis daro grupę itin efektyvia psichikos sveikatos atkūrimo priemone.

Dinamiškoje grupės erdvėje kiekvienas grupės narys atlieka tam tikrą vaidmenį, atspindintį jo įprastus gyvenimo elgesio modelius, žmogus gauna atsiliepimų ne tik iš terapeuto, bet ir iš kelių grupės narių – tai leidžia save suvokti visapusiškiau ir objektyviau, o skirtingos perspektyvos padeda geriau suprasti savo elgesį.

Grupiniai užsiėmimai yra viena pagrindinių psichologinių intervencijų dienos stacionare – intensyvus grupinis darbas vyksta kiekvieną dieną. RVUL teikiama įvairiapusė profesionali grupinė psichoterapija, įtraukianti psichodinaminės, geštalo, kognityvinės elgesio terapijos, dailės terapijos metodus.

Mūsų dienos stacionaro privalumas – nedidelis pacientų skaičius grupėse (iki 10 žmonių), tad atmosfera dalyviams yra jauki. Esame lankstūs organizuoti grupines intervencijas taip, kad užsiėmimai geriausiai atlieptų konkrečius pacientų poreikius.

1

Stigmos mažėjimas ir bendrumo jausmas

- Pacientas greitai suvokia, kad nėra vienintelis žmogus, patiriantis tokias pačias problemas.
- Matydamas, kad sunkumai ištinka žmones nepriklausomai nuo amžiaus, išsilavinimo ar socialinės padėties, jaučiasi mažiau izoliuotas.
- Stiprėja suvokimas, kad kreiptis pagalbos nėra gėda.

2

Tarpusavio paramos ir palaikymo atmosfera

- Tarp grupės narių užsimezga emociniai ryšiai.
- Grupė tampa saugia erdve, kurioje galima dalintis patirtimis ir rasti pagalbą.
- Formuojasi savaiminė tarpusavio pagalbos grupė, kuri dažnai išsilieja už formalios terapijos ribų.

3

Saugus socialinio atspindžio veidrodis kaip savęs pažinimo erdvė – socialinių įgūdžių laboratorija

Grupėje žmogus gali pastebėti savo elgesio ir reakcijų atspindžius kitų grupės narių atsakyme. Tai suteikia unikalią galimybę pamatyti save iš šalies ir suprasti, kaip savo elgesiu veikiame kitus:

- stebint kitų grupės narių sveikimo procesą atsiranda vilties;
- matomi kitų sėkmingi problemų sprendimo būdai tampa pavyzdžiu, kitų pažanga skatina ir asmeninį progresą;
- saugioje ir kontroliuojamoje grupės aplinkoje galima:
 - išmokti reikšti savo emocijas,
 - lavinti bendravimo įgūdžius,
 - mokytis reikšti ir ginti savo nuomonę,
 - išmokti brėžti sveikas asmenines ribas.

4

Realaus gyvenimo modelis

- Grupėje vyksta procesai, analogiški realaus gyvenimo santykiams ir tai suteikia galimybę išmokti konstruktyviai elgtis konfliktinėse situacijose.
- Patirtys, suvokimai, įgyti įgūdžiai natūraliai perkeltami į kasdienį gyvenimą.

Individuali psichoterapija

Psichoterapija – tai keitimosi procesas, vykstantis kartu su profesionalu. Jos tikslas – ne tik pašalinti simptomus, bet ir padėti suprasti save, savo emocijas ir elgesio motyvus. Psichoterapija padeda nusiimti „kaukes“, atrasti savo tikrąjį „aš“ ir drąsiai gyventi visapusišką gyvenimą. Mūsų dienos stacionare galime pasiūlyti tiek kognityvinės elgesio terapijos sesijas, tiek gelminės psichoterapijos – jungiškiosios krypties psichoterapijos sesijas.



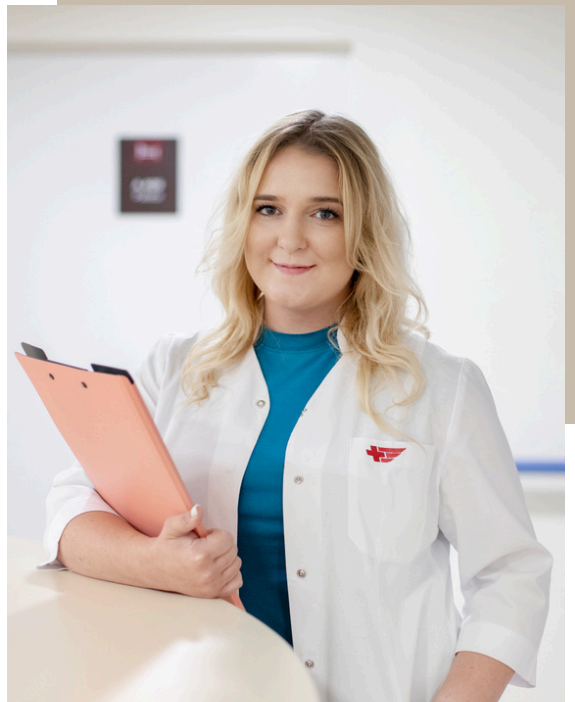
Jungiškiosios krypties psichoterapija yra ilga kelionė į pasąmonės gelmes, kurios metu siekiama pažinti, suvokti įvairias savo asmenybės dalis, tiek šviesiasias, tiek šešėlines, pažinti savo tikrąjį prigimtį, atskleisti savo potencialą bei kūrybiškumą.

Reikia pripažinti, tam nepakanka kelių savaičių, tačiau net ir gydantis dienos stacionare pacientui yra prasminga pradėti savąją kelionę savęs link – prisiliesti prie savo gilesnių sluoksnių – galbūt patyrinėti savo sapnus, iškylančius vaizdinius ar kitas pasąmonės siunčiamas žinutes. Mūsų kūnas taip pat siunčia signalus per simptomus, nemalonius pojūčius, kuriuos taip pat analizuojame psichoterapijos metu.



RVUL medicinos psichologė
DOVILĖ MAIŽVILAITĖ

Psichologo pagalba



Psichologo pagalba yra svarbus žingsnis į emocinės pusiausvyros atstatymą. Konsultacijų metu žmogus gauna paramą ir profesionalų įžvalgą, kad galėtų suprasti savo jausmus, mintis ir elgesį, o taip pat išmokti veiksmingesnių būdų susidoroti su kasdieniais iššūkiais. Psichologas suteikia saugią erdvę, kurioje galima atvirai kalbėti apie tai, kas slegia, be baimės būti teisiamam ar nesuprastam.

Tai procesas, kuris padeda rasti savo kelią į pilnavertį gyvenimą

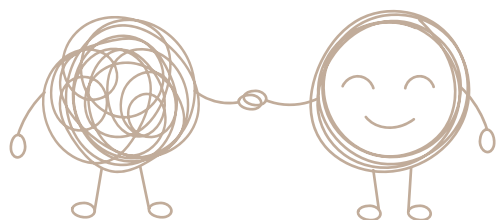
Psichologo pagalba yra ne tik apie sprendimus, bet ir apie procesą – tai kelionė, kurioje žmogus sužino daugiau apie patį save, atranda savo stiprybes ir galimybes. Padedant psichologui, galima išmokti valdyti stresą, išgyventi sudėtingas gyvenimo situacijas, pagerinti santykius su kitais žmonėmis ir atrasti dvasios ramybę.

Mūsų Psichiatrijos dienos stacionaras siūlo pacientams unikalią galimybę dalyvauti užsiėmimuose, kurie remiasi kognityvinės elgesio terapijos principais. Koncentruotas ir tikslingas darbas padeda įveikti emocines ir psichologines problemas, pagerinti savijautą bei atkurti vidinę pusiausvyrą.

Kognityvinė elgesio terapija (KET) – tai psichoterapinis metodas, kuriame pagrindinis dėmesys skiriamas mintims, emocijoms ir elgesiui. Jos tikslas – padėti žmogui suprasti, kaip jo mąstymo modeliai gali prisidėti prie neigiamų emocinių būsenų ir elgesio. KET padeda pakeisti destruktivias mintis, kurios gali sukelti psichologinius sutrikimus, bei kartu skatina kurti sveiką ir pilnavertišką gyvenimą.

Kognityvinė elgesio terapija

Kaip KET padeda pacientams?



KET yra viena iš efektyviausių metodikų, padedančių kovoti su įvairiais psichologiniais iššūkiams:

- Sumažina nerimo lygį.
- Padeda įveikti depresijos simptomus ir pagerinti nuotaiką.
- Padeda geriau suprasti savo mintis, elgesį ir emocijas.
- Moko atpažinti destruktivias mintis.
- Padeda suvaldyti stiprias emocijas, tokias kaip pyktis, liūdesys ar baimė.
- Gerina problemų sprendimo įgūdžius.
- Didina savivertę ir pasitikėjimą savimi.
- Mažina perdegimo simptomus.
- Padeda stiprinti atsparumą stresui ir emociniams iššūkiams.
- Padeda atsikratyti žalingų elgesio įpročių.
- Pagerina tarpasmeninius santykius, moko geriau suprasti kitus, gerinti bendravimo įgūdžius.
- Padeda išlaikyti psichologinę pusiausvyrą sunkiomis gyvenimo akimirkomis.



RVUL kineziterapeutė
ODETA KAČINSKAITĖ

Kinezi- terapija



Kineziterapija gali būti labai naudinga gydant psichosomatinius susirgimus, nes ji veikia tiek kūną, tiek psichiką, o būtent abiejų sistemų sąveika dažniausiai lemia šių ligų eigą. Kineziterapija – tai gydymas judesiu. Ji padeda ne tik sumažinti fizinių ir psichosomatių simptomų intensyvumą, bet ir stiprina bendrą žmogaus atsparumą stresui bei gerina gyvenimo kokybę.

Kas yra psichosomatiniai susirgimai?

Tai ligos ar negalavimai, kuriuos stipriai veikia emocijos ir stresas. Jie dažnai pasireiškia fiziniais simptomais: galvos, nugaros, pilvo skausmais, širdies ritmo sutrikimais, miego problemomis.

- Mažina įtampą ir skausmą – fizinė veikla atpalaiduoja raumenis, gerina kraujotaką.
- Malšina stresą – judesys skatina „laimės hormonų“ gamybą, mažina nerimą.
- Gerina miegą – reguliari mankšta padeda lengviau užmigti.
- Stiprina kūno–psichikos ryšį – mokomasi pastebėti, kur kaupiasi įtampa, ir ją suvaldyti.
- Didina pasitikėjimą savimi – žmogus aktyviai prisideda prie savo sveikimo.

Kineziterapija – kelias į ramesnę protą ir stipresnę kūną.

Ką veikiame užsiėmimų metu?

Kineziterapijos užsiėmimų metu su Psichiatrijos dienos stacionaro dalyviais atliekame įvairius fizinius pratimus, skirtus gerinti bendrą paciento fizinę būklę, stiprinti raumenyną, lavinti koordinaciją, kvėpavimo funkciją bei skatinti atsipalaidavimą.

Mankštose naudojamos įvairios pagalbinės priemonės: gumos, kamuoliai, terapiniai voleliai, nestabilūs paviršiai, taip pat – muzika, padedanti kurti ramią aplinką.

Kineziterapijos užsiėmimai vyksta grupėse, tačiau visada stengiamasi kiekvienam pacientui skirti individualų dėmesį. Pratimų intensyvumas, trukmė ir pobūdis koreguojami atsižvelgiant į paciento fizinę būklę, amžių, nusiskundimus ir savijautą. Toks darbo modelis leidžia pasiekti geresnių ir ilgalaikių rezultatų, nes sukuriama saugi ir motyvuojanti aplinka, kurioje kiekvienas pacientas jaučiasi pastebėtas ir išgirstas. Grupinės treniruotės, savo ruožtu, skatina bendruomeniškumą ir stiprina motyvaciją visiems kartu tęsti sveikimo procesą bei siekti geresnės savijautos.

Nauda pacientams

- Geresnis savo kūno pažinimas
- Mažesnė įtampa ir stresas
- Didesnis pasitikėjimas savimi
- Supratimas, kaip judesys padeda jaustis geriau
- Nesudėtingi pratimai, kuriuos puikiai galima daryti namuose
- Gydymas judesiu yra natūralus, be šalutinių poveikių
- Puikiai tinka kaip kompleksinės terapijos dalis

RVUL Psichiatrijos dienos stacionaro lankytojams taip pat siūloma mankšta vandenyje, vykstanti ligoninės baseine kartu su kitais pacientais, gaunančiais ambulatorinės reabilitacijos procedūras.



RVUL dailės terapeutė
REMIGIJA GILĖ

Dailės terapija



„Dailės terapija – tai terapinis procesas, kurio metu naudojami meniniai išraiškos būdai (dažniausiai piešimas, tapyba, lipdymas), siekiant pagerinti žmogaus emocinę būklę, savęs pažinimą ir asmenybės vystymąsi. Dailės terapija nėra apie meno kūrimą kaip estetinį produktą, o apie vidinės būsenos išraišką per kūrybą – svarbiau pats kūrybos procesas. Taigi ir meniniai gabumai čia nėra būtini, svarbiau atvirumas ir noras pasinerti į terapinį santykį.

Kaip veikia dailės terapija?

Terapinio proceso metu gali būti išlaisvinami jausmai, integruojamos skausmingos patirtys, atrandami nauji sprendimai. O dailės terapeutas padeda eiti šiuo keliu – pamatyti, atpažinti, iškalbėti, įsisąmoninti tai, kas iškilo kūrybos procese. Procese gimęs kūrinys dažnai būna tarsi raktas į gilesnį savęs pažinimą.

Neprimedama savo interpretacijos, bet klausdama apie tai, kas pavaizduota, kokie jausmai kyla žiūrint, aš tik palydžiu žmogų iki jo paties įžvalgų ir asmeninės prasmės. Kartais nutinka ir taip, kad po refleksijos žmogui norisi kūrinį sunaikinti ar perdaryti. Pasiūlau tą ir padaryti. Tokiu kūrybiniu būdu yra išgyvenama tam tikra asmeninė transformacija, atsisveikinimas su skaudžiais išgyvenimais, naujos patirties įsisavinimas, savęs priėmimas. Grupės dalyviai dažnai pabaigoje dalijasi, kad „nutiko stebuklas“.

Dailės terapijoje tuos „stebuklus“ pastebėti padeda kūrybos priemonių pasirinkimas ir sukurti bei saugomi darbai. Nuolat stebiu, kaip dailės priemonės ir kūrybinis procesas pamažėle, neskubant, bet atrakina žmogų. Pvz., dauguma tradiciškai pradeda nuo flomasterių, pamažu pereina prie pieštukų, kreidelių, o žiūrėk, terapijos pabaigoje jau drąsiai ima ir dažus. Gali skambėti supaprastintai, tačiau iš tiesų net ir kūrybos priemonės bei lapo dydžio pasirinkimas daug atskleidžia apie žmogų, jo emocinį susiturėjimą ar „išsitaškymą“, asmeninių ribų pajautimą.

Tad kiekvienam leidžiu laisvai rinktis, bet viduje kaskart džiaugiuosi, kai matau išbandant naują priemonę, naują formatą, eksperimentuojant su spalvomis ar technikomis. Nes visa tai liudija augantį žmogaus kūrybinį potencialą: kasdieniame gyvenime tai yra didesnis lankstumas, gebėjimas prisitaikyti prie įvairių situacijų, naujovių išbandymas, platesnis ir kūrybiškesnis sprendimų ieškojimas.

Nedrąsu pradėti?

Turbūt dažniausiai mano darbe girdima frazė yra „aš nemoku piešti“. Bet ar girdėjote tai sakant mažus vaikus? Juk pirmiausia išmokstame piešti, tik paskui rašyti. Bet štai užtelėjus atsiranda savęs vertinimas, lyginimas su kitais, ir tuomet ima atrodyti, kad daug ko nebemokame. Tuomet aš skubu nuraminti, kad piešti ir nesimokinsime, nes keverzėjimas, laisvas spalvų liejimas, brūkšniavimas – tokių įgūdžių užtenka. Dailės terapijoje svarbiau pats kūrybinis procesas, o ne galutinis rezultatas.

Ar tai efektyvu?

Varijuojantis priemonių pasirinkimas ir vis drąsėjanti kūrybinė raiška, laisvėjantis gebėjimas reflektuoti, t. y. atpažinti ir įvardinti savo jausmus, poreikius, elgesį ir santykius su kitais žmonėmis – visa tai yra nenuginčijamas žmogaus vidinių pokyčių įrodymas. Maža to, dailės terapijoje kiekvieno žmogaus individuali istorija, jo virsmų kelias, jo skausmingi ir džiugūs išgyvenimai, jo viltys ir lūkesčiai dar yra pagrįsti vaizdine medžiaga – jo paties kūriniais. Tarsi žvelgtum į kito žmogaus gyvenimo ar tam tikro jo etapo iliustruotą istoriją. Išsidėliojus prieš akis visus kūrinius, ir pačiam žmogui lengviau pamatyti savo nueitą kelią, įsisąmoninti savo pokyčius, o kartais ir „nuverstus kalnus“.



Kam tinka dailės terapija?

Dailės terapija naudinga daugeliu atveju, o ypač tuomet, kai yra sunku žodžiais išreikšti savo jausmus arba „perdirbti“ sudėtingus emocinius išgyvenimus.

Ji gali padėti išgyvenantiems nuolatinį stresą, nerimo priepuolius ar depresiją; suaugusiems ar vaikams, patyrusiems fizinę, emocinę, seksualinę prievartą, netektis, nelaimingus atsitikimus; esant galvos smegenų pažeidimams po traumos ar insulto, nes dailės terapija didina smegenų neuroplastiškumą, lavina smulkiąją motoriką, gerina atmintį; senyvo amžiaus žmonėms, gyvenantiems su lėtinėmis neurodegeneracinėmis ligomis, tokiomis kaip Alzheimeris ar demencija.



” RVUL psichiatrijos dienos stacionare aš vedu grupinius dailės terapijos užsiėmimus žmonėms, kurie dėl įvairių gyvenimo aplinkybių susiduria su psichologiniais ir fiziniais sunkumais bei kenčia nuo depresijos, nerimo, panikos priepuolių, priklausomybių ar nenoro gyventi. Visgi jie kasdien randa savyje motyvacijos atvykti į dienos stacionarą ir su specialistų pagalba bando spręsti savo sunkumus. Šiuose žmonėse aš matau be galo daug stiprybės ir ryžto įveikti iškilusias problemas.

Terapinėje grupėje mes drauge ir verkiame, ir juokiamės, dalyviai palaiko ir pastiprina vienas kitą – gimsta nuoširdus terapinis santykis. Net būna liūdna atsisveikinti, juk 6 savaitės – pakankamai ilgas laiko tarpas ne tik apsiprasti, bet ir prisirišti, tuo gyvenimo periodu grupės dalyviai tampa savotiška palaikymo komanda vieni kitiems. Tačiau gera matyti, kai žmonės išeina emociškai sutvirtėję, labiau pasitikintys savo jėgomis, atradę įrankių sunkumams įveikti ir jau daug šviesiau žiūrintys į ateitį. Tai labai įkvepia darbui, bendravimui, terapiniam santykiui bei tikėjimui kūrybine žmogaus galia „atsistoti ant kojų“.

Ar man gali būti naudingas dienos stacionaro lankymas?

- Šiuo metu susiduriu su šeimyninėmis problemomis
- Šiuo metu susiduriu su dideliu darbo krūviu, kurį sunku įveikti
- Šiuo metu susiduriu su krizine, įtempta situacija
- Jaučiu perdegimą nuo darbinės veiklos
- Išgyvenu pokyčių etapą
- Pradedu atidėlioti darbus
- Patiriu padidėjusį jautrumą ir padažnėjusį nerimo lygį
- Jaučiu energijos sumažėjimą, nuolatinį nuovargį, apatiškumą
- Patyriau panikos, nerimo atakas
- Nepasitikiu savimi
- Jaučiuosi vienišas ar jaučiu poreikį nuo visų atsiriboti
- Sunku koncentruoti dėmesį ir įsiminti informaciją
- Tapo sunku užmigti, dažnai prabundu, sapnuoju košmarus
- Pradėjau daugiau valgyti arba praradau apetitą
- Jaučiu padažnėjusius įvairius skausmus (galvos, nugaros ir kit.)
- Dažniau jaučiu baimę ir grėsmę, bijau dėl ateities
- Jaučiu stiprius kaltės, gėdos išgyvenimus
- Noriu geriau pažinti save, suprasti savo jausmus ir elgesio priežastis
- Noriu jaustis suprastas, priimtas ir išgirstas
- Noriu išmokti nustatyti ribas
- Noriu išmokti atsipalaidavimo technikų
- Domina darbas pagal KET ar psichodinaminė terapija

Jei pažymėjai bent keletą punktų ir norėtum išbandyti mūsų 6 savaitių psichiatrijos dienos stacionaro programą (apmokamą ligonių kasų), susisiek su savo šeimos gydytoju arba gydytoju psichiatru dėl siuntimo, paskambink tel. (+370 5) 265 8181, 265 8182, 265 8199 ir aptarsime bendradarbiavimo galimybes.

Kaip gauti pagalbą?



Šeimos gydytojo ar psichiatro siuntimas



Skambutis tel.
(+370 5) 265 8181
(+370 5) 265 8182
(+370 5) 265 8199



Kasdienis lankymasis
dienos stacionare
6 savaites