

Nauja paslauga – psichologinė pagalba internetu



Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės direktorius dr. Valentinas Mačiulis įsitikinęs, kad psichologinės konsultacijos internetu – perspektyvus projektas

L.S. skaičius

110

– tiek žmonių per tris mėnesius į Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės specialistus psichologinės pagalbos kreipėsi internetu.

Algirdas Valentas

Įtraukė naujas technologijas

Nors Lietuvoje kuriamos ir įgyvendinamos įvairios profilaktikos programos, psichikos sutrikimų ir suicidų skaičius yra labai didelis. Tai verčia ieškoti naujų efektyvių pagalbos teikimo formų. Plėtojantis informaciniams technologijoms, atsiranda naujų galimybių inovatyvius komunikacijos metodus pritaikyti psichikos ligų prevencijai, šalies psichikos sveikatos strategijai įgyvendinti.

Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės – didžiausios psichiatrinės ligoninės Lietuvoje – specialistai, ieškodami naujų pagalbos priemonių didinimo, tęstinumo, prevencijos ir edukacijos galimybių, 2010 metų lapkričio mėnesį pradėjo teikti psichologinio konsultavimo internetu paslaugas.

Pasak Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės direktoriaus dr. Valentino Mačiulio, konsultacijas teikia dvi profesionalios psichologės, konsultuojančios ir stacionaro pacientus, dirbančios su psichozinių, neurozinių sutrikimų, su charakterio ypatumų turinčių ligoninių. Todėl konsultacijos tikrai aukštos kvalifikacijos. Ateityje planuojama įdarbinti daugiau konsultantų.

Žmonės gali rašyti elektroninius laiškus, į kuriuos stengiamasi kuo skubiau atsakyti.

Visiškai naujas dalykas – klientai gali gauti specialisto konsultaciją realiuoju laiku (online), naudojantis interneto telefonijos tinklo programa „Skype“. Skelbiamos specialisto budėjimo valandos, žmogus gali prisijungti ir tuoj pat gauti konsultaciją.

Konsultacijos yra anoniminės ir nemokamos.

Programa vykdoma ligoninės lėšomis, jokio papildomo finansavimo negaunama.

Konsultuojamųjų ratas plečiasi

Pasak Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės Psichologi-

Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė vykdo programą „Psichikos sutrikimų prevencijos galimybės, naudojant psichologinį konsultavimą internetu“. Ligoninės specialistai teikia konsultacijas elektroniniu paštu ir realiuoju laiku, naudojantis „Skype“ programa. Šiai naujai paslaugų rūšiai prognozuojama puiki perspektyva.

no konsultavimo ir psichoterapijos skyriaus vedėjos Violetos Dapšienės, programa buvo sumanyta kaip papildoma paslauga iš ligoninės išrašytų pacientų, norinčių tęsti palaikomą psichologinį konsultavimą, gydymosi tęstinumui užtikrinti, taip pat jų šeimos nariams. Pradėjus programą, pasirodė, kad ši grupė yra pati mažiausia ir sudarė tik 6,4 proc. visų konsultuotų asmenų.

Kitą tikslinę grupę sudarė psichikos sutrikimų turintys asmenys ir jų artimieji. Ji apėmė 24 proc. visų konsultuotų asmenų.

Daugiausia – 70 proc. – sudarė psichologinių problemų turintys asmenys arba susidūrę su krizine situacija ir ieškantys informacijos apie psichikos sutrikimus, jų profilaktiką, prevenciją, pagalbos būdus ir galimybes.

„Pradėję dirbti, pastebėjome, kad neįmanoma apsiriboti vien savo ligoninės pacientais, nes pradėjo kreiptis žmonės iš visos Lietuvos. Susidarė platus konsultuojamųjų asmenų ratas. Ir dabar beveik 10 proc. besikreipiančiųjų sudaro mūsų tautiečiai emigracijoje“, – pasakoja psichologė Sonata Marčėnienė.

Beveik visi pagalbos ieškantys emigrantai nurodo dėl kalbos barjero ar ribotų finansų neturintys galimybių konsultuotis ir gydytis svetur. Emigrantams labai trūksta informacijos, dalis blogai pasijutusius nežino, kur ieškoti pagalbos, nuo ko pradėti.

„Jeigu mus susiranda net užsienyje gyvenantys žmonės, skambina ir konsultuojasi, vadinasi, žmonėms reikia pagalbos. Todėl to-



Pasak Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės psichologės Sonatos Marčėnienės, savos ligoninės pacientams sumanytas projektas greitai apėmė platų ieškančiųjų pagalbos ratą

nasi sveikata. O vyrai psichologines problemas linkę neigti ar stengiasi jas spręsti be pagalbos, į specialistus kreipiasi tik kraštutiniu atveju.

Po pirmų trijų darbo mėnesių apibendrinti programos rezultatai. Nors programa dar tik įsibėgėjo, per 3 mėnesius kreipėsi 110 žmonių, jiems suteiktas 132 konsultacijos. Ketvirtadaliui asmenų prireikė daugiau nei vienos konsultacijos.

El. paštu konsultuota 73 proc. besikreipusių, „Skype“ – 29 proc. Keli žmonės konsultavosi abiem būdais. Psichologų manymu, mažesnę konsultacijų skaičių realiuoju laiku lėmė du faktoriai – pirma, el. paštas suteikia lyg didesnę anonimiškumo galimybę ir yra paprastesnis būdas, antra, dėl trumpų psichologų budėjimo valandų „Skype“, dar ne visi norintieji turėjo galimybę gauti konsul-

taciją. Įskalbingas faktas, kad būti prijungti prie „Skype“ adresu kontaktų pasiprašė iš viso 117 asmenų – daugiau nei konsultuota. Matyt, kai kurie jų realiai kreiptis neišdrįso, kai kuriems netiko specialistų budėjimo laikas, kai kurie prisijungė „dėl viso pikto“.

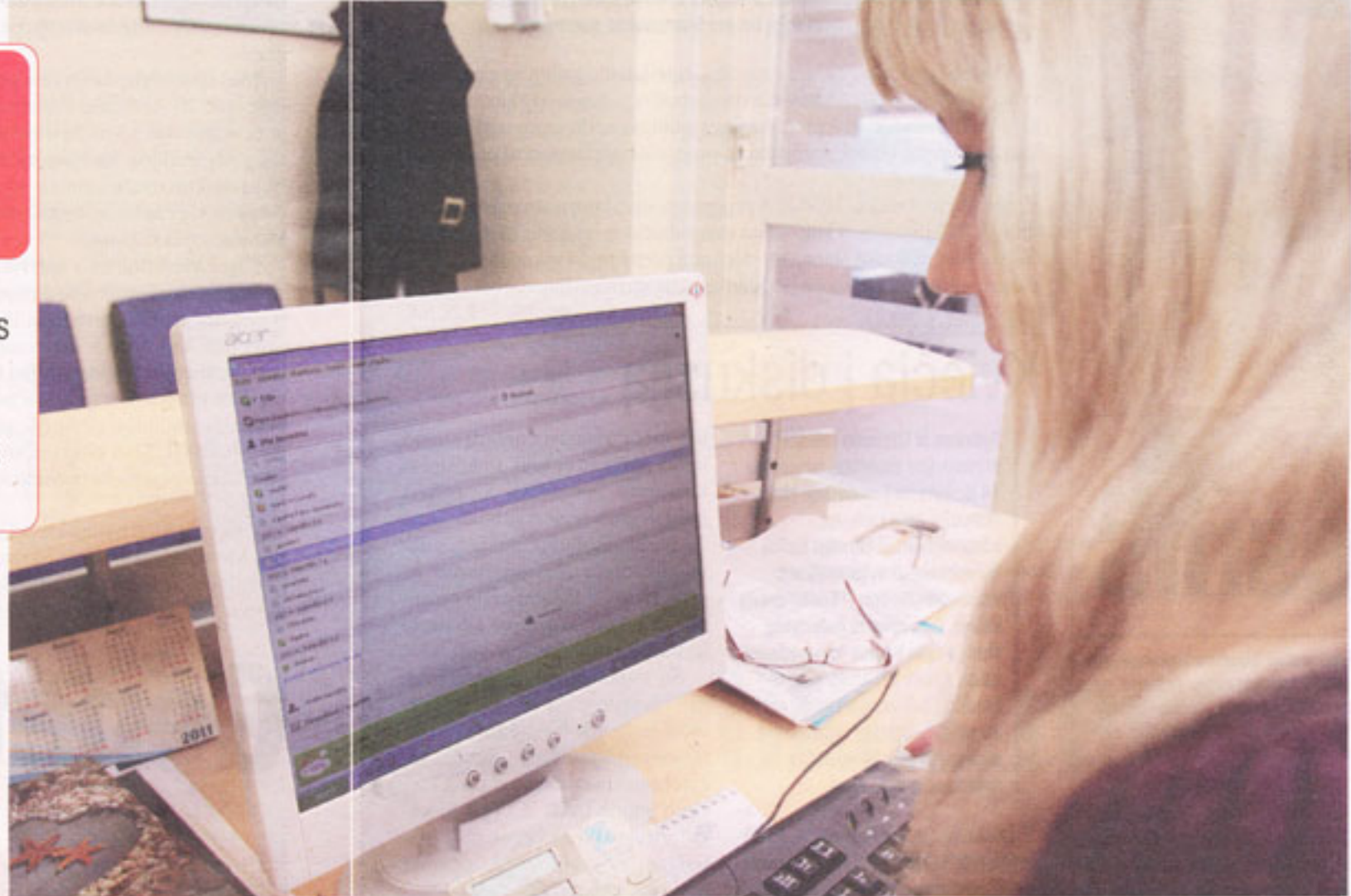
Jauniausiam besikreipiančiam asmeniui buvo 13 metų, vyriausiam – 56 metai.

Kreipėsi 21 proc. vyrų ir 79 proc. moterų. Tokia proporcija, pasak psichologų, matyt, susijusi su tuo, kad moterys lengviau dalinasi savo problemomis, dažniau ieško pagalbos, labiau rūpiškos konsultacijos – labai rimtas ir perspektyvus dalykas“, – įsitikinusi S.Marčėnienė.

Po pirmų trijų darbo mėnesių apibendrinti programos rezultatai. Nors programa dar tik įsibėgėjo, per 3 mėnesius kreipėsi 110 žmonių, jiems suteiktas 132 konsultacijos. Ketvirtadaliui asmenų prireikė daugiau nei vienos konsultacijos.

Beveik ketvirtadalis besikreipusių asmenų išsakė depresinio pobūdžio skundus, greta jų – suicidines mintis. Vieniems buvo galima įtarti vidutinę ar net sunkią depresiją, kitiems – lengvą, situacinę, beprasidedančią ar sukeltą susiklosčiusių aplinkybių. Visais atvejais galimybė pasidalinti su psichologu problemomis, suteiktas emocinis palaikymas, skatinimas ieškoti problemų sprendimo būdų ir išiečių, motyvavimas kreiptis betarpiškos pagalbos atliko reikšmingą, savalaikę prevencinę funkciją.

Daug žmonių kreipėsi dėl pro-



Naudojantis interneto telefonijos tinklo programa „Skype“ realiuoju laiku (online) galima gauti Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės specialisto konsultaciją. Skelbiamomis specialisto budėjimo valandomis, žmogus gali prisijungti ir tuoj pat gauti konsultaciją.

situaciją, kurios nesprenžiamos ateityje galėjo sukelti rimtesnių adaptacijos ir funkcionavimo sutrikimų. Šiais atvejais savalaikis palaikymas ir problemų aptarimas su kvalifikuotu psichologu atliko svarbią profilaktinę, prevencinę funkciją.

Konsultuojant anksčiau besigydžiusius asmenis, paaiškėdavo, kad jiems būtina betarpiška psichikos sveikatos specialisto pagalba. Šiais atvejais psichologės stengėsi suteikti neatidėliotiną psichologinę pagalbą ir paramą, aktyviai skatino kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, konkrečiai nurodydamas, kur ir kaip tai padaryti.

Emigrantus kamuoja depresinio pobūdžio problemos, dažnai susijusios su priklausomybėmis. Šeimos pergyvena dėl Lietuvoje paliktų vaikų.

Psichologės tikėjosi didesnio Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės pacientų aktyvumo, todėl ateityje žada to siekti.

Beveik ketvirtadalis besikreipusių asmenų išsakė depresinio pobūdžio skundus, greta jų – suicidines mintis. Vieniems buvo galima įtarti vidutinę ar net sunkią depresiją, kitiems – lengvą, situacinę, beprasidedančią ar sukeltą susiklosčiusių aplinkybių. Visais atvejais galimybė pasidalinti su psichologu problemomis, suteiktas emocinis palaikymas, skatinimas ieškoti problemų sprendimo būdų ir išiečių, motyvavimas kreiptis betarpiškos pagalbos atliko reikšmingą, savalaikę prevencinę funkciją.

Daug žmonių kreipėsi dėl pro-

blemiškų, destruktivių, yrančių, susijusių su šeimynine krize, priklausomybėmis ar net psichologiniu smurtu, santykių. Kaip žinoma, žmogaus fizinė ir psichologinė savijauta, darbingumas labai priklauso nuo santykių su artimiausiais žmonėmis, partneriu. Galimybė pasikonsultuoti su psichologu, gauti paskatinimą spręsti besikaupiančias problemas, ieškoti jų sprendimo būdų gali padėti išvengti skaudesnių pasekmių, galimų psichikos sveikatos sutrikimų ateityje.

Dalis žmonių kreiptasi dėl itin rimtų, keliančių realų pavojų savo ar artimųjų elgesio problemų, neretai visiškai nesuvokdami, neįvertindami situacijos ir sutrikimų rimtumo. Tai psichoziniai, susiję su priklausomybėmis, keliantys pavojų gyvybei valgymo sutrikimai. Specialistės tikisi, jog konsultacijų metu gauta informacija padėdys jiems įvertinti sudėtingą situaciją ir ieškoti neatidėliotinos pagalbos būdų.

Kreiptasi ir dėl problemų, kurių žmogus niekada niekam nėra išsakęs, jas aptarti išdrįso tik tokie, anonimiškumą garantuojančiu būdu.

Pasak V.Dapšienės, bendraujant su konsultuojamaisiais paaiškėjo paradoksalus dalykas. Atrodo, yra pakankamai informacijos apie psichikos sutrikimus, kur ieškoti pagalbos, veikia Psichikos sveikatos centrai, į kuriuos žmogus gali kreiptis.

Todėl buvo netikėta sužinoti, kad žmonės nepakanka informacijos apie galimus pagalbos būdus ir galimybes ją gauti. Neretai tekdavo aiškinti elementarius dalykus – nuo ko pradėti, kur kreiptis. Pačiam žmogui sunku susivokti, kas suuo darosi, ir pasirinkti – tam reikia specialisto pagalbos.



Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės Psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos skyriaus vedėjos Violetos Dapšienės teigimu, nors, atrodo, netrūksta informacijos apie psichikos sutrikimus ir jų gydymą, su problemomis susidūrę žmonės nežino, kur kreiptis.

Kitas dalykas, kad žmonės vis dar vengia psichiatrų. Todėl šio projekto uždavinys, pastebėjus, kad žmogui reikia specialisto pagalbos, motyvuoti žmogų, konkrečiai išaiškinti, kur kreiptis, kad gautų realią pagalbą.

Neatsitiktinai ketvirtadaly konsultacijų sudarė skatinimas ir motyvavimas kreiptis betarpiškos pagalbos, informacijos apie jos būdus ir galimybes suteikimas.

Naujos galimybės prevencijai

Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė yra Lietuvos sveikata stiprinančių ligoninių asociacijos narė, ji skatina inovacijas, vykdo įvairius prevencinius projektus. Ligoninės administracija seniai svarstė, kad reikia į psichikos ligų prevenciją įtraukti šiuolaikines komunikacijos galimybes. Pagaliau tai pavyko.

V.Mačiulio teigimu, projekto vykdymo metu gautos informacijos kokybinė ir kiekybinė analizė leidžia daryti išvadą, kad psichologinis konsultavimas internetu suteikia naujas galimybes psichikos sutrikimų prevencijai. Tai lengvai prieinamas, anonimiškumą užtikrinantis ir nedidelių materialinių resursų reikalaujantis konsultavimo būdas.

Klientui suteikiama galimybė gauti savalaikę specialisto konsultaciją, emocinį palaikymą ir edukaciją krizinėse situacijose.

Specialistas gali laiku pastebėti ir diagnozuoti psichikos sutrikimus, suteikti neatidėliotiną psichologinę pagalbą ir paramą, paskatinti kreiptis betarpiškos pagalbos ir informuoti apie jos būdus. Labai svarbu, kad konsultacijos padeda užčiuopti susirgimą pačioje pradžioje, kai jis dar nėra stipriai įsišaknijęs.

Programa suteikia vertingos informacijos. Plečiantis programai, bus galima daryti konkrečius išvadas apie visuomenės psichikos sveikatos būklę. Surinkus daugiau medžiagos, paaiškės, ar nereikia į projektą įtraukti gydytojų psichiatrų.

Surinkti duomenys galės pasitarnauti kuriant naujas strategijas ir profilaktikos programas.

V.Mačiulio įsitikinimu, į programą galėtų įsijungti ir kitos psichiatrijos įstaigos, už psichikos sveikatą, prevenciją ir profilaktiką atsakingos institucijos. Programa gali padėti tautpyti sveikatos apsaugai skiriamas lėšas.

„Mums atsivėrė visiškai nauji dalykai, mes net nepagalvojome, kad gali prireikti tokių konsultacijų. Paaiškėjo, kad žmonėms reikalinga kvalifikuota pagalba. Bent jau daival visuomenės atliekame prevencinį darbą. Tai yra konkretus, apčiuopiamas, labai prasmingas ir, galvoju, perspektyvą turintis darbas“, – įsitikinęs direktorius V.Mačiulis.

Tačiau atsivėlgiant į programas svarbą, šis darbas turėtų būti kompensojamas.

Informacija apie psichologinę pagalbą internetu patalpinta ligoninės tinklalapyje (www.rvpl.lt), ligoninės ir jos skyrių skelbimų lentose. Apie tai informuoti Psichikos sveikatos centrai, informacinis pranešimas išspausdintas Delfi, naujienų agentūros ELTA pranešimų portale, SAM tinklalapyje, publikuotas specializuotose medicinos tinklalapiuose.