

**Lietuvos Respublikos sveikatos  
apsaugos ministerijai**  
Vilniaus g. 33, LT-01506 Vilnius  
El. paštas: marija.oleskeviciene@sam.lt

*Siunčiama el. paštu*

## **Pasiūlymas dėl ilgalaikių neigiamų COVID-19 pasekmių psichikos sveikatai suvaldymo priemonių**

**Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojų draugija**, vienijanti daugiau nei 200 Lietuvos fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojų ir kitų specialybių gydytojų bei mokslo darbuotojų, dirbančių reabilitacijos srityje,

ir

**Nacionalinė sanatorijų ir reabilitacijos įstaigų asociacija**, vienijanti 14 medicininės reabilitacijos, gydymo ir sveikatinimo paslaugas teikiančių įstaigų, kuriose dirba daugiau kaip įstaigų, kuriose dirba daugiau kaip 3200 darbuotojų,

ir

**Lietuvos psichologų sąjunga**, Europos psichologų asociacijų federacijos narė, didžiausia Lietuvoje nevyriausybinių organizacijų, vienijanti virš 600 psichologų (akademinės bendruomenės atstovų, praktikų, ekspertų), iš kurių nemaža dalis turi aukščiausius Europinius standartus atitinkantį EuroPsy sertifikatą,

ir

**Lietuvos visuomenės sveikatos asociacija**, vienijanti įvairias asociacijas bei 13 mokslo įstaigų ir kitų institucijų, veikiančių visuomenės sveikatos srityje, dalyvaujanti visuomenės sveikatos politikos formavime (valstybiniame, regioniniame, savivaldybės lygmenyse), pagal kompetenciją dalyvaujanti teisėkūroje, teikianči pasiūlymus visuomenės sveikatos priežiūros tobulinimo klausimais valstybės ir savivaldybių institucijoms bei sveikatos priežiūros įstaigoms,

ir

**Lietuvos kineziterapeutų draugija**, vienijanti 110 Lietuvos kineziterapeutų, dirbančių pirminėje sveikatos priežiūroje, ligoninėse ir poliklinikose, reabilitacijos ir sveikatinimo įstaigose, bei ugdymo ir švietimo įstaigose,

ir

**Lietuvos ergoterapeutų draugija**, vienijanti virš 80 ergoterapeutų, dirbančių sveikatos priežiūros įstaigose apimančias medicinines, psichosocialines reabilitacijos, globos bei sveikatinimo paslaugas,

kartu, reaguodami į Sveikatos apsaugos ministerijos kvietimą viešajai konsultacijai dėl visuomenės psichikos sveikatos būklės suvaldymo vidutinėje ir ilgoje perspektyvoje po COVID-19 krizės bei karantino neigiamo poveikio, teikiame siūlymą šiai kompleksinei suvaldymo priemonei:

**Temos aktualumas:** Dėl COVID-19 viruso paskelbus karantiną, žmonėms pakeitus gyvenimo būdą, atsiribojus nuo aplinkos, laukiama psichikos sveikatos pablogėjimo visuomenėje, savižudybių bei psichikos susirgimų skaičiaus padidėjimo. Taip pat blogėja žmonių fizinė būklė dėl apriboto judėjimo, ilgesnio buvimo uždaroje patalpose, fizinės – sportinės veiklos apribojimo. Dėl to gali mažėti asmenų darbingumas ir produktyvumas. Įrodyta, kad tai turi didelį ekonominį poveikį valstybei (sumažėja darbingumo lygis, atsiranda nedarbingumo

išmokų, socialinės paramos, kompensuojamų vaistų poreikis, padidėja sveikatos priežiūros išlaidos). Psichosocialinis poveikis visuomenei dėl COVID-19 ir sukelti psichikos sveikatos sunkumai turi būti vertinami kaip normalus atsakas į krizę, o pasekmių šalinimui svarbu prioritetą skirti ne gydymui medikamentais, o teikiant pagalbą ir paramą bei sudarant galimybes kiekvienam šalies gyventojui (atkreipiant dėmesį į vaikus; senyvo amžiaus ir neįgalius asmenis; specialistus, teikusius pagalbą visuomenės nariams pandemijos metu ir kitus rizikos grupių asmenis) atstatyti vidinius resursus teikiant prieinamas psichologinio ir sanatorinio gydymo paslaugas.

Pagal PSO, sveikata - tai visiškos fizinės, psichinės, socialinės, protinės ir dvasinės gerovės būseną, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas.

Visokeriopos asmens gerovės vien medikamentiniu gydymu pasiekti neįmanoma, todėl būtina sudaryti kompleksinį ilgalaikio poveikio priemonių planą, apimantį ir holistiniu požiūriu paremtus nemedikamentinius reabilitacijos gydymo būdus: psichoterapiją, kineziterapiją, ergoterapiją, fizioterapiją, masažą, natūralius gamtinius [sveikatos] veiksmus (mineralinį vandenį, purvą bei klimatą), turinčius teigiamą įtakos psichoemociinei, psichofizinei ir psichosocialinei būklei ir padėsiantiems išsaugoti sveikatą pandemijai pasibaigus.

### **Rekomenduojame:**

#### **Sanatorinis (antirecidyvinius) gydymas asmenims, patiriantiems ilgalaikės neigiamas COVID-19 pasekmes, pasibaigus ekstremaliai situacijai:**

1. Psichikos sveikatai:
  - Įkyrūs vaizdai ar įkyrios mintys: pasikartojantys įvykio vaizdai ar trikdančios mintys, susijusios su įvykiu.
  - Stiprus nerimas ar baimė: padidėjęs dirglumas, naujai atsiradusios baimės.
  - Vengimas: delsimas, susidomėjimo ir iniciatyvumo stoka, mintys išeiti iš darbo.
  - Padidintas dirglumas, susierzinimas ar pyktis.
  - Izoliacijos jausmas: apleistumo ir vienišumo jausmai, noras būti vienam, kitų vengimas, jausmas, kad esi kitoks nei kiti.
  - Sumaištis: dėmesio koncentracijos sunkumai, suprastėję gebėjimai priimti sprendimus.
  - Santykių sunkumai: sunkumai bendraujant su kolegomis, artimaisiais ir draugais.
2. Fizinei sveikatai:
  - Mažiau judant prastėja fizinė žmogaus būklė, mažėja fizinis pajėgumas, raumenų jėga, didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, išsivystyti metaboliniam sindromui.
  - Dėl hipodinamijos išsivysto nugaros ir sąnarių skausmai, galintys lemti ilgalaikius funkcinis sutrikimus, su kurie žmogų vargins visą likusį gyvenimą.
  - Dėl hipodinamijos neįsijungia apsauginiai adaptaciniai mechanizmai, skirti kovoti su stresu.
  - Įrodyta, kad stresas veikia įvairias organizmo sistemas, skatindamas lėtinių ligų vystymąsi arba jų paūmėjimą.
3. Socialinei sveikatai:
  - karantino metu yra ribojamas žmogaus socialinių kontaktų kiekis ir pati fizinė aplinka.
  - Gyvo bendravimo su artimais žmonėmis ir bendradarbiais stoka, galimybė užmegzti naujus kontaktus, keliavimo, laisvo judėjimo, aplinkos pakeitimo suvaržymas lemia įprastinės informacijos, patenkančios į mūsų smegenis, trūkumą, riboja žmogaus galimybę tvarkytis su patiriamu stresu.
  - Iš kitos pusės, gali didėti trintis tarp kartu gyvenančių žmonių, nes atsiranda asmeninės erdvės trūkumas, dingsta riba tarp buities, darbo ir laisvalaikio.
4. Protinei ir dvasinei sveikatai:
  - Tiek fizinės, tiek psichinės, tiek socialinės būklės pablogėjimas riboja norą ir galimybes ugdyti ir išlaikyti protinius gebėjimus, dvasinį tobulėjimą.

Asmenys bus atrenkami pagal parengtus kriterijus ir siunčiami šeimos gydytojo, pritarus psichologui ir fizinės medicinos bei reabilitacijos gydytojui, ir neturintys bendrųjų kontraindikacijų sanatoriniam (antirecidyviniam) gydymui.

Asmenims bus taikoma sanatorinio (antirecidyvinio) gydymo programa, kurią sudarys: klimatoterapija, balneoterapija, peloidoterapija, kineziterapija, ergoterapija, fizioterapija, masažas ir psichoterapija.

Gydymo trukmė – 14 d.

**Programos rezultatai:** pagerės asmenų psichoemocinė, psichofizinė ir psichosocialinė būklės, kas savo ruožtu sumažins neigiamų ekstremalios situacijos padarinių (nedarbo, savižudybių bei psichikos susirgimų skaičiaus padidėjimo) mastą, pagerins visuomenės psichikos sveikatą ir gyvenimo kokybę. Asmenys kokybiškiau grįš į darbo rinką, kas paskatins ekonomikos atsigavimą, šalies gerovės didėjimą.

*Literatūra:*

1. *Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC's Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support), February 2020.*
2. *Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. EXCLI J. 2017;16:1057–1072.*
3. *Aerts R, Honnay O, Van Nieuwenhuysse A. Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces, British Medical Bulletin. 2018;127(1): 5–22.*
4. *Grahn P, Pálsdóttir AM, Ottosson J, Jonsdóttir IH. Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. Int J Environ Res Public Health. 2017;14(11):1310.*

Esant reikalui, esame pasiruošę detaliau pristatyti siūlomą priemonę bei dalyvauti sukuriant jos įgyvendinimo mechanizmą.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojų draugija	prezidentė doc. dr. Lina Varžaitytė
Lietuvos psichologų sąjunga	prezidentė Valija Šap
Lietuvos visuomenės sveikatos asociacija	prezidentė prof. habil. dr. Ramunė Kalėdienė
Nacionalinė sanatorijų ir reabilitacijos įstaigų asociacija	prezidentas Artūras Salda
Lietuvos kineziterapeutų draugija	prezidentė doc. dr. Inesa Rimdeikienė
Lietuvos ergoterapeutų draugija	pirmininkas doc. dr. Sigitas Mingaila