

Depresijos sergamumo pasiskirstymas tarp lyčių sunkiai suskaičiuojamas, nes manoma, kad vyrai linkę nuslėpti, jog serga depresija, o moterys priešingai – depresijos simptomatikai priskiria įvairaus pobūdžio simptomus, ypač PMS.

*DSM IV* depresija apibrėžiama kaip būseną, pasižyminti prasta nuotaika, sumažėjusia energija, menku aktyvumu, sumažėjusia galimybe jausti malonumą, prasta dėmesio koncentracija ir nuolatinis nuovargio jausmas. Daugiau kaip 90 procentų suicidinių minčių turėjusių klientų turėjo ir klinikinės depresijos simptomų, ir kitų psichikos sutrikimų. Apibendrinant galima teigti, kad depresijai būdingi ryškūs pažintiniai, afekciniai, vaizduotės ir jutiminiai procesai, veikiančys stabiliai, lėtiniu ir visaapimančiu būdu (McWilliams, 2014). Tokie procesai depresiškų asmenų vidinėje struktūroje suformuoja netikrą savastį, trapią savigarbą, sukelia baimės, gėdos, kaltės ir nerimo jausmus, provokuoja agresiją, perfekcionizmo siekį (Miller, 2011).

Geštalto terapija depresinių sutrikimų atvejais gali būti naudinga kaip palaikomoji priemonė. Terapeutas iš sveiko žmogaus pozicijos padeda klientui ar pacientui rasti asmeninių resursų kabintis į gyvenimą, kelti energijos lygį. Į gylį einanti terapija leidžia pamatyti depresijos sukeltą antrinę naudą. Sunku suprasti ir pripažinti, kad kartais būti ligoniui, sergančiuoju yra labai patogu, tai tam tikra privilegija, kuri duoda papildomo dėmesio, rūpesčio, meilės. Prisidengus diagnoze galima vengti atsakomybės už savo gyvenimą, neaugti, likti vaiku. Liga suteikia progą manipuliuoti savo artimaisiais, simuliuoti nedarbingumą. Geštalto terapija sugrąžina klientą į dabartį, iš naujo kuria visuminį pasaulio vaizdą, leidžia iš naujo pažinti save, savo kūną, emocijas ir jausmus.

Geštalto terapija taip pat kuria saugią erdvę, kur klientui nereikia būti ar atrodyti kitokiam, jis gali būti savimi. Dažnai terapeutas būna vienintelis depresiško kliento patikėtinis ir paskutinis žmogus jo aplinkoje, kuris dar juo tiki. Visuomenėje gajai klaidinga mintis, kad depresija yra simuliacija ar tingėjimas. Nuo tinginių, veltėdžių ir pesimistų visi nususka. Tokiu atveju geštalto terapeutas lieka visiškai lojalus, ištikimas savo klientui, neteisiantis ir nesmerkiantis, nemanipuliuojantis ir nemoralizuojantis.

Sveikam žmogui būtina, kad jį kas suprastų, o depresiškam žmogui – tai yra būtina sąlyga, kad jis galėtų išgyventi.

### Literatūra

- Balsevičienė B., Šinkariova L. Savivertės reikšmė suaugusiojo prierašumo ir depresiškumo sąsajoms. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 2012, No. 6, p. 9–27.
- Dembinskas A. (red.). *Psichiatrija*, 2003.
- Freud S. *Psichoanalizės įvadas*. Paskaitos, Vilnius, 2004.
- Gudaitė G. *Klinikinis psichologinis vertinimas: užduotys ir taikymo principai*. Vilnius, 2007.
- Kast V. *Atsisveikinimas su aukos vaidmeniu. Gyventi savo gyvenimą*, 2001.
- McWilliams N. *Psichoanalitinė diagnostika. Asmenybės struktūros samprata*, 2014.
- Лебедева Н., Иванова Е. *Путешествие в гештальт*, 2015.
- Булюбаши И. Д. *Руководство по гештальт-терапии*, 2011.
- Франчесетти Дж., Рубал Ж.* *Гештальт – подход в работе с депрессивным опытом*. Киев, 2015.

*Straipsnyje panaudota madžiaga iš Vilniaus Geštalto Instituto archyvo, „Depresijos samprata ir problematika. Darbo su depresišku klientu geštalto psichoterapijoje analizė „- Daiva Žukauskienė, 2016, Vilnius.*

### GEROJI PRAKTIKA

## Kaziuko mugė Respublikinėje Vilniaus universitetinėje ligoninėje

*Erika Davydenko*

*Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė*

Šių metų kovo 2 d. VšĮ Respublikinėje Vilniaus universitetinėje ligoninėje (toliau – VšĮ RVUL) pavasario pradžia patiktą pirmą kartą ligoninėje organizuojama Kaziuko mugė.

Mintis organizuoti ją šioje įstaigoje kilo Slaugos proceso valdymo tarnybai dar vasarą. Praktiškai įgyvendinti šį sumanymą buvo patikėta Planinės pagalbos skyriaus vyresniajai slaugytojai Skaidrei Vaikšnorienei ir Urologijos skyriaus vyresniajai slaugytojai Anai Urbelionis.

Ilgametėmis tradicijomis garsioje Kaziuko mugėje pristatomas savitas ir turtingas tautinis paveldas. Tai kulinariniai gaminiai, medžio ir metalo dirbiniai, įvairūs rankdarbiai. Noras paskatinti ligoninės slaugos specialistus susiburti ir prisiminti, kas pažįstama dar iš vaikystės, kas padeda pakilti virš kasdienybės, pažadina kūrybiškumą, virto nuostabią šventę.

Visi VšĮ RVUL darbuotojai turėjo progą pamatyti kolegų gamintus rankdarbius, įvertinti juos ir išgyti. Šventinis renginys atskleidė darbuotojų sumanymą ir kūrybiškumą, o šie asmeniniai bruožai mūsų įstaigoje labai vertinami.

Mugėje savo darbus noriai demonstravo visų ligoninės skyrių atstovai. Didelis dalyvių ir lankytojų susidomėjimas parodė, kaip reikia tokių renginių, kokie jie svarbūs. Tik tokiuose susibūrimuose įvertiname savo darbuotojus kaip kūrybingas asmenybes. Ši neformalaus bendravimo patirtis yra be galo svarbi formuojant darniai dirbančią komandą. Kaziuko mugėje surinktos paaukotos lėšos skirtos labdaros fondui „Teisė eiti“.

„Nors panašaus pobūdžio renginys ligoninėje organizuotas pirmą kartą, tačiau paruošiamieji darbai vyko sklandžiai. Raginame kolegas nelikti abejingus ir aktyviai dalyvauti. Pasiūpinome, kad visi atėjusieji galėtų pasivašinti kvapnia kava, arbata bei pačių pagamintais kepiniais, namine duona. Šventinę nuotaiką palaikė mugės svečių šurmuly ir skambi muzika. Visus kvietėme užsukti pabendrauti“, – pasakojo mugės organizatorės.

*Mugės eksponatai galite pasigrožėti žurnalo 19 puslapyje.*