

and interview methods were used for the research. Patients with post-traumatic formation surgery need more nursing and hygiene vital nursing needs than after colostomy formation. In addition, these patients need more knowledge about parastomy care. After the colostomy formation operation, the more urgent nutritional needs of eating and drinking are influenced by the influence of eating on the time of the release. Also, these patients have more psychological problems and more need for communication due to physical body changes.

### Literatūra

1. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. Kokybiųjų tyrimų metodologija. Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda, 2008. – p. 32–52; 152–156. ISBN 978-9986-31-267-3.
2. Dabkevičienė G., Kazakevičienė D. Pacientų su kolostomomis psichinės ir fizinės sveikatos daroma. Slaugymo praktika. 2016, Nr. 7–8, p. 235–236.
3. Gulbinienė J., Saladžinskas Ž. Pacientų, kuriems suformuotos stomos, kai kurie gyvenimo ir mokymo kokybės aspektai. Lietuvos chirurgija. 2003; 1(3) p. 278–279.
4. Gulbinienė J., Saladžinskas Ž., Tamelis A., Pavalkis D. Žarnynų stomų suformavimas ir priežiūra. Kaunas, 2008. ISBN 978-9955-920-13-17 p. 5–7; 11–15; 18–20; 22–23; 31–42; 49; 72.
5. Gulbinienė J., Žalkauskaitė U. Atstatomojo reabilitacinio gydymo įtaka pacientų gyvenimo kokybei po stomos suformavimo operacijos. Sveikatos mokslai. 2013, t. 23, Nr. 2. p. 116–121. ISSN 2335 – 867 X.
6. Kalibatienė D., Čepauskienė R., Markevičius N., Mikaliūkštienė A., Staigis R., Stundžienė R., Ožeraitienė V., Vingras A., Klinikinė slauga. Vilnius, 2008, p. 265–277. ISBN 978-9955-861-03-4.
7. McKenzie F., White C. A., Kendall S., Finlayson A., Urquhart M., Williams I. Psychological impact of colostomy pouch change and disposal. Br J Nurs 2006, (6), p. 308–316.
8. Richbourg L., Thorpe J. M., Rapp C. G. Difficulties experienced by the ostome after hospital discharge. J Wound Ostomy Continence Nurs 2007, 34(1), p. 70–79.
9. Saladžinskas Ž., Jurgelevičienė V. Stomos ir jų priežiūros aspektai. Gydymo menas. 2000, Nr. 3.

### SAVIŠVIETA

## 2020-ieji – Vaiko emocinės gerovės metai Ašaros – vaikiškų krizių vaistai

*Daiva Žukauskienė*

*Socialinės ir emocinės komunikacijos centras*

Suaugę žmonės, kuriems rūpi vaikų psichologinių ir psichinių traumų, krizių tema, labiau geba padėti savo vaikams nei tie, kurie nesuvokia, kad kai kurie įvykiai, žodžiai, gestai ar net jausmai gali būti žalojantys. Brandų medį nulaužti, palenkti ar sužaloti daug sunkiau nei šviežią žalią daigelį. Brandžiam medžiui reikia kitokios priežiūros ir rūpesčio nei ką tik prasikalusiam ūgliui. Kalbu metaforomis, kad suaugusieji vaizdžiau suprastų skirtumus tarp vaiko ir suaugusiojo. Gilindamasi į vaiko patirtų krizių gydymo temą, sustoju prie tėvų, kurie dažnai yra pirmoji ir neatidėliotina pirmoji pagalba. Gaivinant svarbios yra pirmos trys minutės, vaiko psichikai svarbi yra pirmoji para. Niekas nebūna iki galo tinkamai pasiruošęs šalinti krizės padarinių, bet dar mažiau turi žinių ir įgūdžių, kurie užkirstų kelią vaiko psichikos traumavimui.

Gal tiesiog pakanka mylėti vaiką, kad jam padėtume išgyventi krizę? Mylėti reikia, bet to nepakanka. Mylėti nepakanka net tada, kai vaikas suseraga angina, jam reikia daug daugiau pagalbos, slaugos ir gydymo, kad jis pasveiktų. Vaikų psichika – tai ne gerklė ar adenoidai, tai jų siela, tai neapčiuopiama esybė, gyvenanti vaikiškuose kūneliuose ir dar nemokanti žodžiais išreikšti savo dvasinės kančios, negbantį įvardyti, ką jaučia, kaip jaučia, nes dažnai tiesiog žodžių tam neturi. Geriausi pagalbininkai yra tėvai, seneliai, kurie gerai pažįsta save ir dar prisimena savo vaikystę ir savyje jaučia gyvenantį vidinį vaiką. Suaugusysis, mokantis ne žodžiu, o pavyzdžiu parodyti, kaip elgtis sunkiais gyvenimo momentais, yra pirmoji pagalba vaikui. Sutapus verbaliniams ir neverbaliniams pamokymams ir patarimams, vaikui bus daug lengviau sekti jūsų pavyzdžiu. Jei suaugęs slepia savo ašaras, jei išsina iš kambario vos sudrėkus akims,

o vaikui sako, kad paverkti yra sveika, kaip tokį elgesį turi suprasti vaikai ir kaip jiems dera elgtis? Net juokais pasakyta frazė, kad berniukams nedera verkti, pažeidžia vaikų jausmų raišką. Šią frazę dažnai vaikai išgirsta daug anksčiau, nei suvokia, kokios lyties jie yra. Todėl liūdesio, gaudulio ir ašarų sulaikymas gali tapti norma. Bandymas susitvardyti, nuryti jausmus ir ašaras ugdo vaikų intravertiškumą, išorinį nejautrumą ir neleidžia augti emociniam intelektui. Kiekvienas mažas vaikas svajoja užaugti, svajoja tapti stipriu, tvirtu, protingu ir labai bijo būti kvailiu, nevykėliu ar žioplu, todėl kopijuoja absoliučiai visą suaugusių žmonių elgesį. Replikos: „žliumbi kaip maža mergaitė“, „kada tu suaugsi“, „mažvaikis“ vaikui įsirašo į atmintį kaip griežta taisyklė, kad nevalia tokiam būti. Šie pavyzdžiai labai ryškūs, bet žalą daro net aplinka, kuri yra nepakanti vaiko blogai nuotaikai, liūdesiui, kančiai. Dažnai atrodo, kad maži vaikai tiesiog neturi teisės į neigiamus jausmus, šie jausmai iš anksto nuvertinami arba anuliuojami: „ką tas vaikas supranta?“, „jis negali to jausti, nes yra per mažas“. Apsišvalę rasime suaugusiųjų, kurie mano, kad vaikai privalo visada būti linksmi, energingi, guvūs, jei tokie nėra, vadinasi, kad su jais kažkas negerai, gal serga, o gal turi psichikos sutrikimų. Nuliūdusius, apsišarojusius vaikus puolama vaišinti saldumynais, linksminti žaislais ar balionais, kutenti ar juokinti, kad jie jokiū būdu neliūdėtų. Tai egoistiškas suaugusiųjų elgesys ir nemokėjimas išbūti su vaiku, kuris jaučia nemalonius jausmus. Su linksmu ir džiaugsmingu vaiku mes žinome, ką daryti, o su liūdinčiu darome nepataisomas klaidas.

Žmogaus jausmų paletė labai plati, tai – ne vaivorykštė. Tai – vaivorykštės vaivorykštė. Kiekvienas jausmo atspalvis

vis kitaip nuteikia žmogų, jausmai nėra statiški, jie nuolat kinta. Jei prieš akimirką vaikas verkė, o po minutės juokiasi, nedarykime skubotos išvados, kad jo jausmai paviršutiniški, negilūs. Jausmai tiesiog mainosi, daugelio atspalvių nei vaikas, nei suaugęs žmogus net nespėja sąmoningai užfiksuoti. Kūdikių ir mažų vaikų emocijos keičiasi kaip spalvos kaleidoskope, juose nėra apgaulės, kaukės, jie spontaniškai reaguoja į tai, kas vyksta aplink juos ir su jais. Neramus vaikas dažnai yra tik jausmingas vaikas, bet suaugusiam žmogui labai sunku išbūti su tokia kito žmogaus jausmų kaita, todėl tėvai stengiasi kuo greičiau vaiką nuraminti. „Nuraminti“ skamba nekaltai, bet turi gilią reikšmę vaiko emociniam vystymuisi, jo gebėjimui save subalansuoti, harmonizuoti. Tik laisvai, spontaniškai verkęs vaikas gali taip pat natūraliai pralinksėti, o ne tada, kai jis yra nuramintas. Vaikus raminame egoistiškai, nes mums nemalonu, kad jie verkia, nes mums, suaugusiesiems, net dažnai gėda, kad vaikas verkia. Bet vaikas turi verkti, jei jam kyla toks noras, ir jis neturi būti slopinamas, nes suaugusiesiems taip geriau. Pirmoji pagalba vaikui, kurį ištiko krizė, yra laisva, saugi erdvė

verksmui, liūdesiui. „Aš pabūsiu kartu, kol tu paverksi arba mes kartu dabar paverkime, paliūdėkime“ turėtų būti sąmoningo suaugusiojo žodžiai vaikui. Nėra tinkamo laiko jausmams, jie ateina ir pračina, kūdikiai save išreiškia ne verbaliu būdu, vaikai kartu su ašaromis ir juoku geba išsakyti, ką jaučia, suaugusieji turi pasirinkimą elgtis ir vienaip, ir kitaip.

Daugelį krizinių situacijų vaikai išgyvena su ašaromis, per jas mažėja įtampa, stresas. Norėdami padėti vaikui, skatiname jį kalbėti net ir kai jis verkia. Nesvarbu, kad per ašaras ne viską suprasite, bet užduotis ir nėra suprasti, užduotis yra padėti vaikui saugiai ir sveikai išgyventi krizę. Krizė yra kaip kirtis, nuo kurio gali atsirasti trauma su ilgalaikėmis pasekmėmis vaiko psichikai. Gebėjimas suteikti pirmąją pagalbą krizės metu mažina traumų tikimybę. Vaiko verksmas yra gydantis, tad nevalia nutraukti ar užgniaužti jį, stabdyti ar nuspręsti, kad jau gana verkti.

Verkti šalia kito žmogaus yra didžiulis psitikejimo įrodymas, tad nesugriaukime to psitikejimo. Vaikai dar nėra sugadinti visuomenės primestų taisyklių, todėl netrukdam jiems „gydytis“ galima išvengti retraumatizacijos.

## Tinkamas judėjimas – sveikatos šaltinis

*Danguolė Andrijauskaitė*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras*

### Žingsniai geros savijautos link

Pasaulio sveikatos organizacijos Europos biuras suaugusiesiems kasdien rekomenduoja bent 30 minučių skirti vidutinio ar didelio intensyvumo fizinei veiklai. Būtent toks reguliarus fizinis aktyvumas gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų, antrojo tipo cukrinio diabeto, kai kurių rūšių vėžio, depresijos ir nerimo sutrikimų riziką bei pagerinti darbingumą.

### Fizinio aktyvumo dozavimas

Nustatyta, jog vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau kaip 30 minučių penkis kartus per savaitę, kai per minutę išsikvojama apie 4–7 kilokalorijas (kcal) (per savaitę apie 1000–1200 kcal), stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina raumenų jėgą ir padeda išlaikyti optimalią kūno masę. Fizinis aktyvumas, kai per savaitę sunaudojama apie 2000 kcal, mažina mirštamumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų riziką apie 24 proc. (palyginti su fiziškai neaktyviais žmonėmis).

Fizinis krūvis dozuojamas, atsižvelgiant į daugelį sveikatai svarbių veiksnių. Jeigu esate sveiki ir į dienotvarkę įtrauksite pasivaikščiojimus spartesniu žingsniu, jums pakaks stebėti pulsą ir savijautą. Tačiau iš esmės keičiant gyvenimo būdą ir imantis intensyvių treniruočių (vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonėms staigus fizinio krūvio didinimas nėra rekomenduojamas), ypač jeigu jūsų kraujospūdis yra padidėjęs, būtina pasitarti su specialistais. Įvertinę sveikatos būklę, am-

žių, svorį, fizinį pajėgumą, medikai rekomenduos tinkamą individualų fizinio aktyvumo planą.

Prieš pradėdami mankštintis, atsakykite sau į šiuos klausimus:

- Ar gydytojas yra sakęs, jog jūsų širdis nesveika?
- Ar jus dažnai vargina krūtinės skausmai?
- Ar dažnai jus vargina galvos svaigimas?
- Ar medikai yra nustatę, jog jūsų kraujospūdis yra padidėjęs?
- Ar gydytojas yra minėjęs, jog sergate kaulų ar sąnarių ligomis, kurios gali paūmėti (pavyzdžiui, artritas), atliekant fizinius pratimus?
- Ar esate vyresni nei 65 metų ir niekada nesimankštinate?
- Ar reguliariai vartojate vaistus nuo kraujospūdžio?
- Ar yra kokia nors kita čia nepaminėta medicininė problema, dėl kurios, jūsų nuomone, negalite mankštintis?

Jeigu bent į vieną klausimą atsakėte teigiamai, prieš pradėdami mankštintis turite pasitarti su gydytoju.

### Savikontrolės ABC

Judėjimo tempas ir trukmė turi atitikti asmeninį fizinį pajėgumą. Siekiant įvertinti fizinio krūvio poveikį bei dozuoti krūvį, reikėtų stebėti šiuos parametrus:

- *Pulso dažnis, kai žmogus yra ramybės būsenos.* Normalus suaugusio žmogaus, kai jis yra ramybės būsenos, pulso dažnis yra 60–80 k./min. (jei pulso dažnis 80 k./min. ar didesnis arba retesnis kaip 40 k./min., reikėtų pasitarti su gydytoju).