

KLINIKINIŲ IR SVEIKATOS PSICHOLOGŲ KONFERENCIJA – 2022

Birštonas, „Eglės“ sanatorija

2022-10-03

Pranešimų santraukos

I plenarinė sesija

09:45 – 10:30

Dr. Giedrė Jonušienė *Seksualumas psichoterapijoje*

Seksualinė funkcija – natūrali būseną ir prigimtine teise, apie kurią vis dar nedrąsu diskutuoti specialisto kabinete. Pranešimo metu papasakosiu apie seksualinės funkcijos dimensijas bei seksualinę funkciją asmenybės raidos kontekste. Aptarsime kur baigiasi norma ir prasideda patologija, taip pat kur - individualu, o kur - pora? Supažindinsiu su bendravimo rekomendacijomis specialistams, seksualinės funkcijos tema.



Dr. Giedrė Jonušienė, Seksualinės medicinos gydytoja (FECSM), psichiatrė

10:30 – 11:15

Gintautas Narmontas *Naujienos valgymo sutrikimų gydyme*

Valgymo sutrikimai pasižymi savo sunkumu, ilga gydymo trukme, dideliu komorbidiškumu ir dažniais atkryčiais. Paskaitoje bus aptariamos naujos valgymo sutrikimų gydyme bei ligą palaikantys mechanizmai, kurie ir padaro šiuos sutrikimus tokius sunkius. Taip pat aptarsime tikslines intervencijas, orientuotas į palaikymo mechanizmus.

11:15 – 12:00

Dr. Ramunė Dirvanskienė *Neuromokslo žinių pritaikymas lėtinant smegenų senėjimą*

Paskaitoje pristatomi pagrindiniai neurologiniai procesai, vykstantys smegenyse šioms senstant. Apžvelgiamos sąsajos tarp šių procesų ir asmens bruožų bei gyvensenos, nagrinėjami tiek senėjimą spartinantys, tiek lėtinantys veiksniai. Apžvelgiami moksliniai tyrimai, tiriantys įvairių demencijos riziką mažinančių intervencijų veiksmingumą.



Dr. Ramunė Dirvanskienė neuropsichologijos mokslų daktaro laipsnį įgijo Edinburgo universitete, dirbo Anne Rowling regeneracinės neurologijos klinikoje. Šiuo metu yra lektorė Vilniaus Universitete bei Lietuvos psichologų sąjungos Neuropsichologijos grupės vadovė. Domėjimosi sritys – smegenų senėjimas, neurodegeneracinės ligos, kognityvinė epidemiologija. Lektorė taip pat užsiima smegenų mokslo populiarinimu, yra knygos „Kaip veikia smegenys“ autorė.

II sesija

13.00-14.30

1. Prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė *Vaikų seksualumas. Ką turėtų prisiminti su vaiku dirbantis psichologas?*

Renginio metu kalbėsime apie seksualinį vaiko vystymąsi ir elgesį, kaip atskirti tipišką seksualinę raidą vaikystėje, o koks vaiko elgesys būtų laikytinas probleminiu. Bus kalbama apie holistinę seksualumo sampratą ir sveiko seksualinio vystymosi skatinimą/palaikymą. Renginio metu reflektuosime savo turimas nuostatas seksualumo atžvilgiu ir aptarsime, kaip būtų galima padėti tėvams (globėjams) kalbėti apie seksualumą bei santykius su savo vaikais.



Prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė, Vytauto Didžiojo universitete dėstanti Lyčių psichologijos kursą bei vykdanči mokslinius tyrimus lytiškumo tematika.

2. Dovilė Stankutė *Darbas su savo kūno vaizdu grupėje*

Kūno vaizdas – sąvoka, apibūdinanti tai, kaip žmogus suvokia ir patiria savo fizinį kūną, nepriklausomai nuo jo dydžio. Į kūno vaizdo suvokimo apibrėžimą įeina žmogaus mintys, jausmai ir elgesys su savo kūnu. Svarbu suprasti, jog mintys gali būti tiek teigiamos, tiek neigiamos, jausmai – malonūs ir nemalonūs, sveikas ir nesveikas elgesys su kūnu. Sveika kūno samprata svarbi kiekvienam žmogui, norinčiam gyventi pilnavertį gyvenimą, jaustis laimingu. Gali atrodyti, kad teigiamas kūno vaizdas ir neigiamas kūno vaizdas yra priešinguose poliuose, tačiau taip nėra. Natūralu, kad visiems žmonėms kyla nepasitenkinimas išvaizda, tačiau tuo savivertė negrindžiama – vis vien rūpinamasi kūnu, nesistengiama bet kokiais būdais siekti įsivaizduojamo idealo. Įvairių tyrimų duomenimis, savo kūnu nepatenkinti yra apie 80 – 90 proc. žmonių, tačiau tai netrunka didžiąją dienos ar gyvenimo dalį. Priešingai būna turint iškreiptą kūno sampratą. Sergant valgymo sutrikimu, dažniausiai iškreipiamas kūno vaizdas, kūno samprata tampa nesveika – atsiranda poreikis kontroliuoti svorį, išvaizdą, atsisakoma socialinių situacijų dėl stipraus nepasitenkinimo kūnu ir kt. Dirbant su asmenimis, sveikstančiais nuo valgymo sutrikimų, būtina liesti kūno sampratos temą, mokyti rūpintis kūnu, priimti besikeičiantį kūną kaip ir nuolat kintantį gyvenimą. To galima siekti pasitelkiant konkrečias užduotis tiek sesijų metu, tiek užduodant namų darbų. Labai svarbu, kaip paklūstama/nepaklūstama kylančioms mintims ir jausmams apie kūną.



Esu kineziterapeutė Dovilė Stankutė, su asmenimis, sveikstančiais nuo valgymo sutrikimų, dirbu aštuonerius metus. Per tuos metus turėjau galimybę stebėti kenčiančius nuo kūno vaizdo sutrikimų, padėti eiti sveikos kūno sampratos link. Pagrindinė pamoka, kurią išmokau dirbdama – sveika kūno samprata nėra rezultatas, o procesas, trunkantis visą gyvenimą. Sveikstantiems nuo valgymo sutrikimų šiam procesui vykti reikalinga laikina specialistų pagalba, kurią suteikus, yra begalinė laimė stebėti pokyčius irėjimą sveikatos link.

3. Elžbieta Gruževska Griškevič *Geštalto terapijos taikymas konsultuojant vyresnio amžiaus asmenis*

Nors iš tam tikro požiūrio taško senatvė nėra labai viliojanti, bet dauguma mūsų jos sulauks. Nors nykimo proceso visiškai sustabdyti negalime, tačiau galime rinktis, kaip jį išgyvensime, o tame mums gali pagelbėti Geštalto terapija. Teigti, kad Geštalto terapija gali būti veiksminga dirbant su vyresnio mažiaus žmonėmis, leidžia jos filosofinis pagrindas ir požiūris į žmogaus raidą kaip į nuolatinį procesą, kuris vyksta nuo gimimo iki mirties. Geštalto terapija akcentuoja žmogaus poreikius, kurie kyla kintančioje aplinkoje, tad jam nuolatos tenka ieškoti būdų juos patenkinti. Vyresniame amžiuje smarkiai besikeičiant aplinkybėms, seniau naudoti kūrybiško prisitaikymo metodai gali nebeveikti, tad žmogus gali „užstrigti“ ir tai lems prastesnę adaptaciją senatvėje bei kels distresą. Tad šioje vietoje puikiai tinka Geštalto terapijoje analizuojami neužbaigti geštalai. Išgyvenama senatvėje neviltis atsigręžus į praeitį

dažnai susijusi su neužbaigtais reikalais ir nepatenkintais poreikiais praeityje, tad terapija padeda klientui atrasti šiuos neužbaigtus geštaltus praeityje ir juos įsisąmoninti, o tai padeda priimti ir integruoti savo praeitį. Taip pat Geštalto terapeutas gali kviesti vyresnį klientą ieškoti būdų šiuos neužbaigtus geštaltus patenkinti dabartyje, arba atsižvelgdamas į dabartyje vykstančius procesus, kartu su klientu atskleisti naujus poreikius bei ieškoti kūrybiškų būdų juos patenkinti. Geštalto terapijoje ugdomas kliento sąmoningumas, kurio dėka įvyksta pokytis, senatvėje turintis kiek kitokį atspalvį. Kadangi vyresniame amžiuje pokyčiams žmonės nebeturi laiko, terapijos dėka pasiekiamas sąmoningumas visų pirmą leidžia vyresnio amžiaus žmogui susitaikyti su savo praeitimi ir suteikti gyvenimui prasmę.

Seminaro metu klausytojus supažindinsiu su Geštalto terapijos technikomis: fenomenologinis tyrinėjimas, dialogas, „aš-tu“ santykio kūrimas, eksperimentai, kurie leidžia tyrinėti vyresnio amžiaus asmens vidinį pasaulį tokį, kokį jis pats išgyvena, kurti pasitikėjimu ir lygiavertiškumu grįstą santykį.



Esu medicinos psichologė Elzbieta Gruževska-Griškevič. Klinikinio psichologo magistro laipsnį įgijau Vilniaus Universitete. Po studijų įsidarbiau medicininės reabilitacijos centre, kuriame padėjau žmonėms sveikti po įvairių ligų bei traumų, atgauti pasitikėjimą savo jėgomis, sėkmingai integruotis į visuomenę bei spręsti dėl ligos iškilusias problemas. Šiuo metu dirbu socialinės globos įstaigoje, kurioje teikiu psichologinę pagalbą vyresnio amžiaus asmenims su negalia, dėl įvairių ligų pasekmių bei savarankiškumo stokos negalinčių pilnai savimi pasirūpinti, ir jiems reikalinga specialistų teikiama pagalba. Psichologinių konsultacijų metu kartu su įstaigos gyventojais analizuojame adaptacijos naujoje vietoje, gyvenimo baigtinumo, netekčių, senatvės ir jos atneštų pokyčių temas. Savo praktikoje, dirbant su vyresnio amžiaus žmonėmis, derinu psichologinio konsultavimo ir geštalto terapijos techniques. Su šia humanistine egzistencine psichoterapijos kryptimi susipažinau 2016 metais, kuomet pradėjau studijas Vilniaus Geštalto Institute. Geštalto terapijos principų pažinimas leido man suprasti, jog darbe su vyresnio amžiaus žmonėmis tikslinga atsisakyti skubėjimo, svarbu leisti klientui sustoti, atsigręžti į praeitį, leisti praeitį išgyventi dabartyje su visais prisiminimais bei emociniais išgyvenimais, kadangi senatvėje praeitis ir ateitis įgauna kitokius atspalvius.

III sesija

15:00– 16:30

1. Jokūbas Gužas, Lina Januškevičiūtė ***Kaip būti šalia LGBT+ klientų?***

Nemažai daliai Lietuvos psichologų (-ių) ir kitiems (-oms) psichikos sveikatos specialistams (-ėms) vis dar trūksta žinių apie LGBT+ psichologiją ir jų psichologinį konsultavimą. Susitikime nagrinėsime tikrąsias sąvokas, atrasime būdus, kaip sulaužyti mitus ir kaip kurti saugią aplinką, kelsime prielaidas, kodėl LGBT+ būdinga aukštesnė psichikos sveikatos sunkumų rizika negu heteroseksualiems ir vislyčiams asmenims. Taip pat dalinsimės įžvalgomis, kokie specifiniai klausimai iškyla dirbant su LGBT+ ir pakviesime ieškoti į juos atsakymų bei sau naudingų patarimų siekiant kurti saugią ir įtraukią aplinką mūsų klientams bei mums patiems (-čioms).



Jokūbas Gužas – klinikinis psichologas, psichodinaminės psichoterapijos studijų kursantas, Vilniaus universiteto doktorantas, lektorius. Vienas domėjimosi laukų – lyčių ir LGBT+ psichologija. Praktinio darbo su LGBT+ bendruomene patirtis 8 metai.



Lina Januškevičiūtė – VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ lytiškumo ugdymo, žmogaus teisių edukatorė, praktiškai dirbanti su paaugliais, suaugusiais, nagrinėjanti įvairias su lytiškumu susijusias temas, įskaitant LGBT+ bendruomenė iššūkius.

2. Jolanta Žilinskienė, Nomeda Barzdukienė ***Psichologinė pagalba nutukusiems vaikams ir paaugliams***

Remiantis mokinio sveikatos pažymėjimo duomenimis, kurie kaupiami Vaikų sveikatos stebėsenos informacinėje sistemoje, 2020–2021 mokslo metais 21,7 proc. mokinių (7-17 m.) buvo per didelio svorio: 14,8 proc. nustatytas antsvoris ir 6,9 proc. – nutukimas. Tuo tarpu amžiaus grupėje 2-6 m. daugiausia yra per mažo svorio vaikų. Taigi kas penktas vaikas susiduria su padidintu kūno svoriu bei su tuo susijusiais fiziniais ir psichologiniais padariniais mūsų šalyje.

Per didelis svoris arba nutukimas vaikams yra susijęs psichologiniu funkcionavimu: tiek priežastys gali būti psichologinės, tiek neigiamai veikti psichinę sveikatą. Antsvoris gali būti susijęs su kompulsyviu valgymu, polinkiu stresinėse situacijose save raminti maistu. Dažnai nuo antsvorio ir nutukimo kenčiantys vaikai susiduria su patyčiomis, pasižymi žema saviverte, neigiamu santykiu su savo kūnu.

Antsvoris ir nutukimas yra sisteminė šeimos problema, kadangi dažnai mitybos problemos susijusios su valgymo įpročiais šeimoje: neretai nuo viršsvorio arba nutukimo kenčia ir patys tėvai bei kiti šeimos vaikai. Todėl į nutukimo gydymą turi įsitraukti ir patys tėvai, pastarieji turi ryžtis sisteminiams pokyčiams šeimoje.

Taigi antsvorio ir nutukimo gydymas reikalauja sisteminio požiūrio ir kompleksinio gydymo, kada šiame procese ypatingai aktyviai dalyvauja tėvai. Į gydymą turi įsitraukti įvairių sričių specialistų komanda: pediatras, endokrinologas, dietologas ir/arba gyvenamosios medicinos specialistas. Šiame procese ypatingai svarbus psichikos sveikatos specialistų, tokių kaip psichologas, psichoterapeutas ir psichiatras, vaidmuo: motyvuoti, palaikyti, drąsinti, keisti nuostatas, požiūrį bei elgesį susijusį su maitinimusi; formuoti teigiamą santykį su savo kūnu.

Sudėtingų problemų sprendimas prasideda nuo mažų, realių žingsnių didelių pokyčių link...



Nomeda Barzdukienė - medicinos psichologė, LSMU Kauno ligoninė, Vaikų ligų klinika, Vaikų reabilitacijos skyrius "Žibutė"



Jolanta Žilinskiene - medicinos psichologė, LSMUL Kauno klinikos, lektorė, Sveikatos psichologijos katedra, LSMU

3. Dr. Neringa Grigutytė, dr. Vita Mikuličiūtė, dokt. Karolina Petraškaitė *BECK skalių pritaikymas naudojimui Lietuvoje*

5 Beck skalės – Beck depresijos aprašas (BDI-II), Beck nerimo aprašas (BAI), Clark-Beck obsesijų-kompulsijų (OKS) aprašas (CBOCI), Beck nevilties skalė (BHS) ir Beck suicidinio mąstymo skalė (BSS) – buvo pritaikytos naudojimui Lietuvoje (projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, Nr. (1.78 E) SU-2499). Tyrime dalyvavo 242 psichiatrinių ligoninių/skyrių pacientai: 148 (61%) moterys ir 94 (39%) vyrai, kurių amžius svyravo nuo 18 iki 74 m. ($M=39,97$, $SD=14,69$). Beck skalių psichometriniai rodikliai lyginami su normatyvinės grupės ($N=1296$) ir originalių Beck skalių tyrimų rezultatais. Visų 5 Beck skalių vidinis nuoseklumas aukštas, Cronbach'o alfa varijuoja nuo 0,87 iki 0,95. Beveik visų skalių (BSS su išlygomis) faktorinės analizės rezultatai patvirtina originalią skalių struktūrą. Penkių Beck skalių tarpusavio koreliacija svyruoja nuo 0,31 iki 0,66 ($<0,001$). Pristatymo metu bus aptariami praktiniai Beck skalių naudojimo aspektai.



Dr. Neringa Grigutyte, VU Psichologijos instituto docentė, Klinikinės psichologijos katedros vedėja



Dr. Vita Mikulicijute, VU Psichologijos instituto asistentė



Karolina Petraškaitė, VU Psichologijos instituto doktorantė