

Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena.

Šią dieną visame pasaulyje atkreipiamas dėmesys į psichikos sveikatos svarbą, siekiama skatinti atvirą kalbėjimąsi ir priminti, kad rūpestis vidine būseną yra toks pat reikšmingas, kaip ir fizinės sveikatos priežiūra.

Šiomet Molėtų rajono sveikatos centras spalio 6-10 dienomis atveria erdvę pokalbiams apie psichikos sveikatą, kviečia dalintis žiniomis, patirtimis ir stiprinti tarpusavio supratimą.

#### PROGRAMA

**2025.10.06 16:00-17:00 (Molėtų rajono sveikatos centras, Ligoninės patalpos, III aukštas)**

Dailės terapeutė Rūta Jonelienė ves praktinį seminarą skirtą jaunimui (13-16 m.) „Piešiu, vadinasi jaučiu“.

*Jaunam žmogui be galo svarbu rasti atsakymus į klausimus, kurie gali būti gilūs, susiję su vidiniais išgyvenimais, jausmais, būsenomis, gyvenimiškomis patirtimis, santykiu į save ir kitus. Per šį užsiėmimą, naudodami pieštukus, teptukus, dažus ir kt., natūraliai atsipalaiduosime, kūrybiškai praleisime laiką, įsivardinsime mums svarbius dalykus, geriau suprasime patys save. Sugebėjimai gražiai piešti nereikalingi, nes čia atrasime vidinius dalykus.*

Reikalinga išankstinė registracija, nes vietų skaičius ribotas. Visi dalyvaujantys asmenys turės pasirašyti konfidencialumo sutikimą.

Registruotis galima telefonu +37066100290 arba el.paštu [aukse.sileikyte@moletusveikatoscentras.lt](mailto:aukse.sileikyte@moletusveikatoscentras.lt) nurodant savo vardą, amžių ir telefono nr.

**2025.10.07 16:00-17:00 (Molėtų rajono sveikatos centras, Ligoninės patalpos, II aukštas, aktų salė)**

Psichologės-psichoterapeutės Nidos Matiukienės paskaita skirta visuomenei „Kaip išgirsti žmogų ir palaikyti gedintį žmogų?“.

*Ši paskaita skirta tiems kurie nori geriau suprasti sudėtingą savižudybės ir gedulo temą. Nors nėra dviejų visiškai vienodų situacijų, žmonės gali atsidurti įvairiose aklavietėse, kuriose jaučiasi lyg įsprausti į kampą. Paskaitoje bus pateikiami praktiniai patarimai kaip pradėti pokalbį su žmogumi kuriam sunku ir kaip rasti pagalbos šaltinius. Aptarsime kuo skiriasi gedulas po savižudybės nuo kitų netekčių ir kaip palaikyti save bei kitus per šį išbandymą.*

Po paskaitos psichologė-psichoterapeutė ves diskusiją, atsakys į rūpimus klausimus, nedrįstantiems viešai klausti, bus sudarytos galimybės su psichologe pakalbėti anonimiškai (iki 5-10 min.). Dalyvauti paskaitoje gali visi Molėtų rajono gyventojai.

**2025.10.08 16:00-17:00 (Molėtų rajono sveikatos centras, Ligoninės patalpos, III aukštas)**

Psichologė-psichoterapeutė Nida Matiukienė ves grupinį užsiėmimą „Nuo vienvėdės prie ryšio: kelionė į artumą“

*Tai vienkartinė parodomoji psichoterapinė grupė, jaučiantiems vienišumą ar ieškantiems artimesnių santykių suaugusiems žmonėms. Ši grupė – erdvė, kurioje saugiai tyrinėsime vienvėdės patirtis, mokysimės priimti save ir atrasti, kaip kurti artumą be kaukių. Per bendrus pokalbius ir terapeutės*

*vedimą atrasime būdus, kaip ryšys gali tapti švelniu, gyvu ir tikru. Šis susitikimas padės pajusti, kad artumas įmanomas ir prasideda nuo mažų žingsnių. Tai puiki proga nuspręsti, ar norėtumėte prisijungti prie ilgalaikės grupės ateityje*

Reikalinga išankstinė registracija, nes vietų skaičius ribotas. Visi dalyvaujantys asmenys turės pasirašyti konfidencialumo sutikimą.

Reikalinga išankstinė registracija, nes vietų skaičius ribotas. Visi dalyvaujantys asmenys turės pasirašyti konfidencialumo sutikimą.

Registruotis galima telefonu +37066100290 arba el.paštu [aukse.sileikyte@moletusveikatoscentras.lt](mailto:aukse.sileikyte@moletusveikatoscentras.lt) nurodant savo vardą, amžių ir telefono nr.

### **2025.10.09 16:00-17:00 (Molėtų rajono sveikatos centras, Ligoninės patalpos, III aukštas)**

Gyd. psichiatrės Auksės Razgūnienės paskaita skirta visuomenei „Geriau psichiatras – nei savižudybė“.

*Paskaitos metu gydytoja kalbės apie mitus, iššūkius ir galimybes psichiatrijoje. Paaiškins kokiais atvejais besilankantiems žmonėms pas psichiatrą yra taikomi tam tikri apribojimai, pvz.: vairuoti, turėti ginklą. Pristatys galimybę ir gydytis anonimiškai. Aptars medikamentinį ir nemedikamentinį psichikos ligų gydymą.*

Po paskaitos gydytoja ves diskusiją, atsakys į rūpimus klausimus, nediržstantiems viešai klausti, bus sudarytos galimybės su gydytoja pakalbėti anonimiškai (iki 5-10 min.). Dalyvauti paskaitoje gali visi Molėtų rajono gyventojai.