

SVEIKATA



PRIKLAUSOMYBĖS



Nepaleidžiate iš rankų telefono? Užkliūnate už kiekvieno išpardavimo? Nemigate naktimis, nes žiūrite serialus? Vartojate alkoholį, bet kartojate, kad vos panorėję, galėtumėte nebegerti? Jums gresia pavojus. Apie tai, kaip laiku pastebėti pavojingus įpročius ir kokie mitai apie priklausomybes trukdo jų atsikratyti, pasakoja Vilniaus „Ažuolyno“ klinikos įkūrėjas, psichiatras psichoterapeutas Raimundas Alekna.

[SPAUSK ČIA](#)



Daugelis veiklų internete gali sukelti problemų, jei yra naudojamos nesaikingai, pavyzdžiui, vaizdo žaidimai, azartiniai lošimai, vaizdo turinio žiūrėjimas, pirkimas internetu, pornografijos žiūrėjimas, socialinių tinklų naudojimas.

Pagalbą rasi [ČIA](#).



Pastebite paauglio elgesio pokyčius, kurių negalite paaiškinti? Pastebite išorinius alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ženklus? Užtikote paauglį vartojant? O gal žinote apie eksperimentavimą, bet nežinote kaip padėti?

- Viena iš pagalbos galimybių Vilniuje – tai psichoedukacinė Ankstyvosios intervencijos programa, kuri skirta 12-18 metų jaunuoliams, turintiems eksperimentavimo ar nereguliaraus psichoaktyviųjų medžiagų (kaip alkoholis, el. cigaretės, kanapės ir pan.) vartojimo patirties, tačiau neturintiems priklausomybės.
- Įgyvendinant programą jaunuoliams suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti su bendraamžiais suaugusiajam moderuojant programą.
- Ši programa yra nemokama, užtikrinanti konfidencialumą, nemoralizuojanti, interaktyvi bei motyvuojanti pokyčiui.

Su nauja grupe startuosime jau netrukus sausį, todėl kviečiame registruoti jaunuolius dabar. [Daugiau informacijos ir registracija:](#)

[SPAUSK ČIA:](#)

VALGYMO SUTRIKIMAI

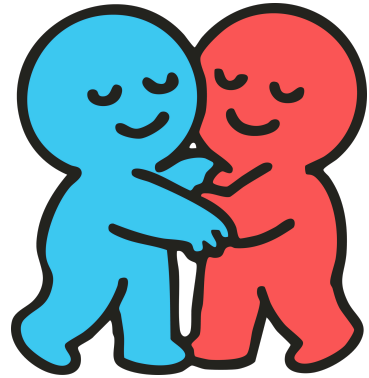
Valgyimo sutrikimai yra psichologinė ir fizinė būklė, kuri pasireiškia iškreiptu santykiu su maistu (valgoma per daug arba per mažai) bei perdėta kūno svorio kontrole. Tokio pobūdžio kontroliavimas kuria iliuziją, kad susidorojama su sudėtingomis emocijomis ir užgriuvusiais jausmais, tačiau tiesa yra ta, jog užsitęsę ir negydomi valgyimo sutrikimai gali rimtai pažeisti vidaus organus ar net baigtis mirtimi.

Norint pasijausti geriau, svarbiausia laiku atpažinti simptomus, nebijoti apie tai kalbėti ir kreiptis pagalbos. Kuo anksčiau diagnozuojama problema, tuo daugiau tikimybės visiškai pasveikti ir gyventi pilnavertiškai.

[Tinklaidė](#)
[SVEIKATOS DNR. Valgymo sutrikimai](#)

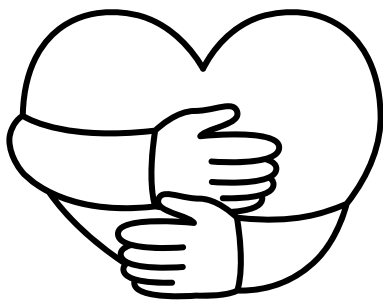


Kiekvienas, nesvarbu, kiek jam metų, nori būti apkabintas, stipriai priglaustas, nori patirti, kad yra mylimas. Dažnai tampame pernelyg santūrūs, pernelyg drovūs ir gėdijamės rodyti tikruosius savo jausmus. Slepiaamės po šalta ir griežta kauke, kad tie kuriuos mylime, neįžvelgtų, kokie esame jautrūs ir pažeidžiami, kad nesuprastų, ką jaučiame iš tikrųjų. Tačiau tik žmogiška šiluma gali mus išgelbėti nuo didžiųjų šios epochos šalčių.



Pasauliniai moksliniai tyrimai nurodo šiuos pagrindinius apsikabinimų privalumus:

- Streso mažinimas. Apsikabinimai padeda sumažinti streso hormono kortizolio išsiskyrimą. Tyrimai parodė, kad fizinis kontaktas, ypač su artimu žmogumi, veikia kaip efektyvus buferis prieš stresą.
- Oksitocino išsiskyrimas. Apsikabinantis išsiskiria hormonas oksitocinas, dažnai vadinamas "meilės" ar "prisirišimo" hormonu, kuris skatina pasitikėjimą, gerą savijautą ir socialinį ryšį.
- Fizinės sveikatos gerinimas. Dažnesni apsikabinimai gali padėti sumažinti kraujospūdį ir širdies susitraukimų dažnį, taip gerinant širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą.
- Imuninės sistemos stiprinimas. Kai kurie tyrimai rodo, kad apsikabinimai gali netgi sustiprinti imuninę sistemą ir apsaugoti nuo infekcijų, pavyzdžiui, peršalimo ligų, nes socialinė parama ir fizinis kontaktas mažina stresą, kuris silpnina imunitetą.
- Geresnė emocinė savijauta. Apkabinimai didina teigiamą nuotaiką, mažina vienatvės, nerimo ir depresijos jausmus.



Svarbu paminėti, kad teigiamas apsikabinimo poveikis pasireiškia tik tada, kai žmonės pasitiki vienas kitu ir apsikabinimas yra abipusiai priimtinas; apsikabinimai su nepažįstamaisiais ar nemalonūs prisilietimai gali sukelti priešingą – stresinę – reakciją

