

menys susiduria su tam tikrais specifiniais sunkumais, kurie vienišumo jausmą gali labai sustiprinti. Emocinę ir psichologinę pagalbą suaugusiems žmonėms, tarp jų ir senjorams, teikiančios „Vilties linijos“ koordinatorė psichologė Agnė Butkuvienė sako, kad poreikį bendrauti jaučia kiekvienas žmogus. Jis nepriklauso nuo amžiaus, gyvenimo būdo ar socialinės padėties. „Deja, nutinka taip, kad noras bendrauti su metais išlieka, bet nebėra su kuo pakalbėti. Tai labiausiai paliečia pagyvenusius žmones, kai vyresniame amžiuje natūraliai sumažėja socialinių ryšių tinklas, todėl senjorai dažniau gyvena užsidarę ir palaiko mažiau socialinių kontaktų. Gali atrodyti, kad žmogus neturi nieko bendra su kitais jį supančiais asmenimis, yra nutolęs nuo aplinkinių ir liūdi, kad šalia nieko nėra, nors noras dalytis savo mintimis bei išgyvenimais, nepaisant amžiaus, išlieka“, – tikina pašnekovė.

Naujo etapo sunkumai

Pasak A. Butkuvienės, naujas gyvenimo etapas gali padidinti senjorų vieatvę. „Darbas ir vaikų auginimo rūpesčiai tampa nebeaktualūs, nes vaikai kuria savarankiškus gyvenimus, dalis jų emigruoja, darbiniai santykiai ir ryšiai išėjus į pensiją taip pat susiaurėja ar net nutrūksta, todėl žmogus gali imti jaustis ir nebe toks reikalingas. Galiausiai ne tik sumažėja pažįstamų ratas, bet santykius lydi ir netektys – artimųjų, giminių, draugų. Vyresniame amžiuje išryškėja ir fizinės sveikatos apribojimai, kurie trukdo laisvai judėti, bendrauti ir palaikyti ryšius su aplinkiniais, kai žmogus jaučiasi nebe pajėgus kur nors dalyvauti ar išvykti, todėl visos šios priežastys gali prisidėti prie senjorų išgyvenamo vieatvės jausmo“, – apžvelgia „Vilties linijos“ psichologė.

Vienišų daugėja

Pasaulyje ir Lietuvoje daugėja ir apskritai vyresnio amžiaus žmonių, ir tų senjorų, kurie gyvena vieni. A. Butkuvienė sako, kad tai yra vienas šiuolaikinių socialinių pokyčių. „Gyvenančių po vieną žmonių visuomenėje daugėja, todėl ir senatvėje vyresnio amžiaus žmonės yra linkę gyventi vieni, išlaikydami savo

savarankiškumą. Tačiau gyvenimas didmiesčiuose, jo tempas, žmonių susvetimėjimas prisideda prie vienišumo jausmo, nes dažnai jau ir kaimynai būna nepažįstami tarpusavyje, palaiko mažiau kontaktų, todėl to bendravimo nepakanka. O fizinis atsiribojimas, gyvenimas vienuoje gali lemti ir prastėjančią emocinę savijautą, išryškinančią vienišumo jausmą“, – pabrėžia psichologė.

„Visuomenėje vis dar išlieka neigiama nuostata į senėjimą ir pagyvenusius asmenimis, todėl gali atrodyti, jog senstantis žmogus yra nepageidaujamas, jo vengiama, jis tampa tarsi našta aplinkiniams. Toks stereotipinis įvaizdis apie ligotus, apleistus ir nesavarankiškus pagyvenusius asmenis formuoja ir senjorų atskirties jausmą, norą atsiriboti, atsitraukti, kai esi nepageidaujamas“, – apie senjorų baimės bendrauti priežastis kalba A. Butkuvienė.

Maloni veikla ir rutina

Kaip senjorai galėtų kasdien rūpintis savo psichika ir emocijomis, mažinti nerimą? Pasak psichologės, vienas būdų padėti sau yra skambintis į emocinės pagalbos liniją. „Senjorai susiduria su besikeičiančiu gyvenimo tempu ir naujais iššūkiais, todėl nuoširdaus pokalbio ir atviro bendravimo galima tikėtis paskambinus emocinės paramos telefonu. Konsultantai atvirai išklauso kiekvieną paskambinusįjį, kai jam to labiausiai reikia, būdami šalia žmogaus per pokalbį telefonu. Bendravimas lemia ne tik gerą emocinę, bet ir fizinę sveikatą“, – tvirtina A. Butkuvienė.

Bendravimo, pasak pašnekovės, galima tikėtis ir iš savanorystės, Trečiojo amžiaus universitetų veiklos, dienos centrų senjorams, meno veiklos ir klubų, visuomenės sveikatos centrų, kurie organizuoja grupinius užsiėmimus vyresnio amžiaus asmenims. „Svarbiausia – rasti malonią veiklą, kuria būtų galima užsiimti išėjus iš namų, nes tai galiausiai didina socialinę įtrauktį, skatina aktyvų dalyvavimą visuomeniniame gyvenime, gerina psichologinę savijautą ir gyvenimo kokybę. Tačiau kartu svarbu neužleisti kasdienių įpročių, padedančių jaustis geriau: laikytis dienos rutinos, regulia-

riai maitintis, pasirūpinti miego higiena, pakankamai laiko praleisti lauke, įtraukiant į dienvartarę daugiau judėjimo. Tai yra dalykai, kuriuos galime keisti ir kontroliuoti, jei gyvenimo situacijose ne viskas priklauso nuo mūsų ir kyla nerimas“, – pataria psichologė.

Lengviau, kai kartu

„Vilties linija“ yra emocinės paramos tarnyba, tiesianti pagalbos ranką vienišiesiems senjorams. Per pastaruosius metus konsultantai atsiliepė į daugiau kaip 500 vienišų senjorų skambučių. A. Butkuvienė pasakoja, jog „Vilties linijos“ konsultantai per pokalbį su senjorais išklauso kiekvieną paskambinusįjį, kuriam tuo metu reikalingas atviras ir nuoširdus pokalbis apie tai, kaip žmogus jaučiasi.

„Sunkumai amžiaus neturi, todėl senjorai dalijasi išgyvenimais, lydimais netekties, liūdesio, ilgesio jausmų. Su konsultantais jie kalba ir apie pasikeitusį gyvenimą, tarpasmeninių santykių sunkumus, į užsienį emigravusius vaikus ir išgyvenamą vienišumą. Palaikantis pokal-

bis su konsultantu padeda jiems išsakyti susikaupusius jausmus, žmogus gali iš šalies pažvelgti į savo sunkumus, susidėlioti mintis, galiausiai juntamas nerimas po truputį apimsta, nuslūgsta emocinė įtampa. Kai esame ne vieni sudėtingoje situacijoje, ją įveikti sekasi lengviau“, – tikina psichologė A. Butkuvienė.

NEMOKAMA EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Trumpoji emocinės paramos linija **1809**

Vilties linija www.viltieslinija.lt **116 123**

Sidabrinė linija www.sidabrinelinija.lt **800 800 20**

www.pagalbasau.lt
Svetainėje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą, pritaikytą COVID-19 pandemijos poreikiams.



GYDANTYS SUSITIKIMAI

„Sidabrinės linijos“ savanorė Asta Bražinskienė-Gružauskė su 83 metų ponu Stanislovu bendrauja jau antrus metus, ir abu labai džiaugiasi savo telefonine draugyste. Moteriai savanorystė – ne naujiena. Dirbdama socialine pedagoge vienoje Klaipėdos mokykloje ji ne kartą su moksleiviais rengė įvairias akcijas, prisidėjo prie visuomeninių iniciatyvų. Tačiau vis sukdamosi tarp jaunimo susimąstė, jog būtų įdomu pabendrauti ir su vyresnio amžiaus žmonėmis, sužinoti, kuo ir kaip jie gyvena. Šis noras pašnekovė nuvedė į „Sidabrinę liniją“. „Prireikė keleto pokalbių, kad susidraugautume su ponu

Stanislovu, taptume vienas kitam atviresni. Jis nebuvo greitas dalytis savo mintimis, bet ilgainiui taip susibičiuliavome, jog dabar abu nekantriai laukiame telefoninio susitikimo. Ponas Stanislovas, įjungęs telefone garsiakalbį, dažnai pagroja akordeonu, padainuoja, o švęsdamas savo gimtadienį per laidą „Sveikinimų koncertas“ net perdavė man padėką“, – pasakoja A. Bražinskienė-Gružauskė. Kaip tvirtina pašnekovė, žodžiai turi magišką galią: jie gali žėisti, o gali gydyti geriau nei vaistai. „Kai galime pasidalyti mintimis, būti išklausyti, jaučiamės geriau ir emociškai, ir net fiziškai“, – įsitikinusi „Sidabrinės linijos“ savanorė.