

---

# Žodžiai yra svarbūs

---

**Kaip etiškai kalbėti ir rašyti apie psichikos sveikatą?**

Kalbėti apie psichikos sveikatą dauguma pirmiausia išmokome iš nuogirdų ir situacijų, kai prie smilkinio būdavo pasukiojamas pirštas. Seniai žinome mistifikuotus psichiatrijos ligoninių adresus, bet menkai suprantame, kas jose vyksta. Kalba, kurią vis dar vartojame – prisisunkusi stigmos.

## Ką rasite leidinyje?

- 3** 12 patarimų
- 6** Kai pasirinkti žodžius sunkiausia
- 10** Iliustracijos
- 11** Smurtiniai nusikaltimai ir psichikos sveikata
- 13** Kaip suprasti psichikos sveikatą?
- 15** Žodynėlis
- 20** Kuo remiamės?

# 12 patarimų



## Jei norime atvirai, bet pagarbiai ir tiksliai kalbėti ir rašyti apie psichikos sveikatą ar psichosocialinę negalią, reikėtų vengti:

Menkinančių žodžių, pavyzdžiui, „*psichas*“, „*nesveikas*“, „*ligonis*“ ir pan., įvardijant žmones, patiriančius psichikos sveikatos sunkumą.

---

Dramatiškų frazių, pavyzdžiui, „*kenčia nuo depresijos*“, arba mažybinių žodelių, pavyzdžiui, „*ligoniukai*“, „*nejgaliukai*“, – jie rodo globėjišką užuojautą, sumenkina individualią patirtį, pažemina.

---

Kovos metaforos, pavyzdžiui, „*kovoja su negalia*“, „*kovoja su schizofrenija*“. Tokios frazės klaidingai apibūdina tiek psichikos sveikatos sunkumą, tiek negalios patirtį, sukelia neigiamų asociacijų – lyg šios patirtys būtų priešai, su kuriais reikia stoti į kovą.

---

Žodžių „*normalus*“ ar „*sveikas*“, apibūdinant žmones, nesusiduriančius su negalios situacijomis, žmones, neturinčius psichikos sveikatos sunkumą ar įprastai besielgiančius.

---

Žodžių, susijusių su diagnozėmis, vartojamų ar anksčiau vartotų psichikos sveikatos lauke, pavyzdžiui, „*daunas*“, „*debilas*“, „*šyzikas*“, „*autistas*“, „*psichinis*“ ir pan., įvardijant žmones, kurių elgesys gali pasirodyti nejprastas, nepriimtinas ar tiesiog nepatinka.

---

Žodžių, susijusių su diagnozėmis, vartojamų ar anksčiau vartotų psichikos sveikatos lauke, kituose kontekstuose, pavyzdžiui, aptariant politikų ar kitų viešų asmenų elgesį, įvairius reiškinius, kurie nėra susiję su psichikos sveikata: „*tikėtis ko nors gero būtų šizofreniška*“, „*komandai pralaimėjus sirgalius apėmė depresija*“, „*šis pasisakymas – psichiškai nesveiko žmogaus mėnulio fazė*“. Toks vartojimas iškreipia terminus, padaro juos labiau neigiamus, gąsdinančius, žemina psichikos sveikatos sunkumą patiriančius žmones, gali įtvirtinti nepagrįstus mitus (pavyzdžiui, schizofrenijos diagnozė neturi nieko bendra su asmenybės skilimu).

## Kokiu būdu kalbėdami ir rašydami parodome pagarbą ir sklaidome stigmą?

**Principo „pirmiausia – žmogus“** laikymasis rodo supratimą, kad nė vieno žmogaus neapibrėžia tik vienas požymis. Vietoj „*psichikos ligonis*“ rašome „*žmogus, kuris patiria psichikos sveikatos sunkumų*“, vietoj „*neįgalusis*“ – „*žmogus su negalia*“, vietoj „*šizofrenikas*“ – „*žmogus, kuriam diagnozuota schizofrenija*“ ir pan. BET pateikiant interviu ar citatą, nereikėtų koreguoti to, kaip pats žmogus save įvardija.

---

„**Žmogus, turintis psichikos sveikatos sunkumų patirtį**“ yra puiki formuluotė apibūdinti apie tai kalbantį pašnekovą, nelipdant jam ar jai bereikalingos „sutrikimo“ ar „diagnozės“ etiketės.

---

Pristatydami **žmones su negalia** suvokiame, kad jų pasiekimai vertingi patys savaime. Nereikėtų jų vaizduoti kaip įkvėpėjų negalios nepatiriantiems, sakyti, kad jie „įveikė“ negalią. Žmones su negalia menkina jų vadinimas „drąsiais“ vien dėl to, kad gyvena savo gyvenimą. Apie negalios ir susidūrimo su įvairiomis kliūtimis visuomenėje patirtį rašyti svarbu, bet nedera minėti asmens negalios, jei tai nesusiję su pasakojimu.

---

Svarbu **duoti erdvės** ne tik specialistų, bet ir **žmonių, susidūrusių su psichikos sveikatos sunkumais, patirtims**. Jie yra geriausi savo patirčių ekspertai. Rašant apie jas svarbu akcentuoti ne mįslingas diagnozes, o konkrečius, autentiškus potyrius, kurie išsklaido sudėtingų terminų miglą: galbūt žmogui sunku susikaupti, užmigti, girdi balsus, jaučia sielvartą ar pan. Kokiomis gyvenimo aplinkybėmis tai įvyko? Taip pat **skirkite dėmesio ir laiko informacijai apie gautą pagalbą ir jos reikšmę aptarti**.

---

Jei kalbinate pašnekovą, turintį radikalią nuomonę apie asmenis su psychosocialine negalia ar patiriančius psichikos sveikatos sunkumų, apie esą ribotus jų gebėjimus, tariamą agresyvumą, būtinybę hospitalizuoti ir laikyti izoliuotus – nepamirškite, kad **yra ir kitai nuomonei atstovaujančių specialistų, organizacijų ir pačių žmonių, turinčių tokių patirčių**. Jie gali suteikti ne mažiau naudingos informacijos, papildyti pasakojimą, įnešti į jį objektyvumo.

---

Svarbi žinia: psichikos sveikatos sunkumų galime patirti visi, o sutrikimai dažnesni nei manome. Tokia yra žmogiška patirtis. Nėra gėda apie tai kalbėti. Šios žinutės svarbios jūsų skaitytojams ar klausytojams ir gali sukelti reikalingą diskusiją. **Būkite progresyvios diskusijos ašis.**

Kai  
pasirinkti  
žodžius  
sunkiausia



## Psichikos sveikata ar emocinė sveikata?

Abu terminai yra vartojami, geri ir svarbūs. Apie „emocinę sveikatą“ kartais kalbama ar rašoma siekiant išvengti termino „psichikos sveikata“ kaip gąsdinančio, nemalonus asociacijas keliančio apibūdinimo, nes, deja, šis žodžių junginys apipintas neigiamais stereotipais. Pasaulio sveikatos organizacija psichikos sveikatą apibrėžia kaip savijautą, kuri leidžia asmeniui realizuoti savo gebėjimus, įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, dirbti bei prisidėti prie bendruomenės. Pabrėžiama, kad psichikos sveikata yra daugiau negu vien tik sutrikimų nebuvimas. Siūloma drąsiai vartoti terminą „psichikos sveikata“, prisiminti, kad kiekvieno žmogaus psichikos sveikata yra susijusi su dinamiška vidinės pusiausvyros būseną, terminas „psichika“ apima bent tris dimensijas: emocijas, mąstymą ir elgesį.

---

## Psichikos sveikata ar psichinė sveikata?

Nors terminas „psichinė sveikata“ nėra netinkamas ar neteisingas, tačiau tarp ekspertų ir specialistų dažniau vartojamas terminas „psichikos sveikata“, kuris yra labiau įsitvirtinęs profesionaliame diskurse, turi mažiau stigmatizuojančių konotacijų. Todėl siūloma vartoti terminą „psichikos sveikata“.

---

## Sunkios emocijos ar neigiamos emocijos?

Savo emocijas, jausmus, būsenas apibūdiname, apibendriname ir paaiškiname bendraudami su kitais žmonėmis. Suprantama, kad emocijas ar jausmus, kurie yra nemalonūs, sunkūs, nepageidaujami, galime apibendrintai vadinti „neigiamomis emocijomis ar jausmais“. Tačiau toks apibūdinimas gali sudaryti klaidingą įspūdį, kad šios emocijos ar jausmai yra blogi ar neteisingi, paskatinti juos neigti. Kadangi visos emocijos ir jausmai yra svarbūs, nors ne visi malonūs, sveikintina sakyti „nemalonūs, sunkūs jausmai ar emocijos“.

## Psichikos sveikatos sunkumai ar sutrikimai?

Nors Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, kad bent 1 iš 4 žmonių nors kartą gyvenime patiria psichikos sveikatos sutrikimą, kuris galėtų būti diagnozuotas, reikia pripažinti, kad tiek žmonių tikrai negauna psichiatrinės diagnozės, nes tiesiog nesikreipia į sveikatos apsaugos sistemą. Kita vertus, moderniam psichikos sveikatos diskurse remiamasi psichikos sveikatos tęstinumo modeliu, kuriame psichikos sveikata suprantama kaip dinamiškas nuolatinis kitimas kontinuumu nuo labai geros savijautos iki labai prastos, nebrėžiant diagnozės ar negalios ribos. Todėl terminas „psichikos sveikatos sunkumai“ padės įvardyti subjektyvius žmogaus sunkumus, kurie visada yra mums svarbesni negu asmeninė informacija apie sveikatą ir diagnozes. Taip pat svarbu prisiminti, kad vienokių ar kitokių psichikos sveikatos sunkumų gyvenime patiria visi žmonės be išimties.

---

## Sutrikimas ar liga?

Jeigu tam tikro teksto ar pranešimo kontekste neužtenka įvardyti, kad žmogus turi psichikos sveikatos sunkumų, tuomet galima įvardyti, kad jis ar ji turi sutrikimą. Siūlome nevertoti žodžio „liga“, kuris tinkamesnis kalbant apie fizinę sveikatą, mediciniame kontekste. Norėdami pabrėžti, kad suprantame, kas yra psichikos sveikata ir kaip ji veikia, sakome, kad žmogus „patiria sunkumų“, „turi sutrikimą“, bet ne „serga“.

---

## Psichikos sveikatos problemos ar psichikos sveikatos sunkumai?

Geriausia leisti pačiam žmogui nuspręsti, kas jam ar jai yra problema, o kas nėra. Vadovaujantis atsistatymo samprata, žmonės gali gyventi, džiaugtis, realizuoti save ir patirdami psichikos sveikatos sunkumų.



## Šizofrenija ar schizofrenija?

Schizofrenijos terminą pasiūlė šveicarų psichiatras Paulis Eugenias Bleuleris 1908 m. balandžio 24 d., skaitydamas paskaitą Vokietijos psichiatrų asociacijos susirinkime Berlyne. Rusų kalboje prigijusi šizofrenijos diagnozė asocijuojasi su politiniu piktnaudžiavimu ir baudžiamąja psichiatrija, remiantis išskirtinai Sovietų Sąjungoje sugalvota „vangiaja šizofrenija“. Tokią diagnostinę kategoriją sugalvojo tuometinis SSRS Mokslų akademijos Psichiatrijos instituto direktorius Andrejus Sneževskis, nustatęs diagnozę daugeliui disidentų, tarp jų ir garsiam sovietų disidentui, žmogaus teisių gynėjui Vladimirui Bukovskiui. Todėl siūloma remtis originalia šio žodžio kilme ir vartoti žodį „schizofrenija“, nors lietuvių kalboje, o ir oficialiose sutrikimų klasifikacijose yra įtvirtintas terminas „šizofrenija“.

---

## Įtrauktis ar integracija?

Integracija remiasi procesu, kai žmogus yra pritaikomas prie visuomenės, o įtrauktis reiškia visuomenės keitimo procesą, įtraukiant visus, neskirstant žmonių pagal jų ypatumus ar galią. Todėl kalbant apie žmones su negalia, ypač iš žmogaus teisių perspektyvos, integracijos terminas turi neigiamą atspalvį.

---

## Specialūs poreikiai ar asmeninės reikmės?

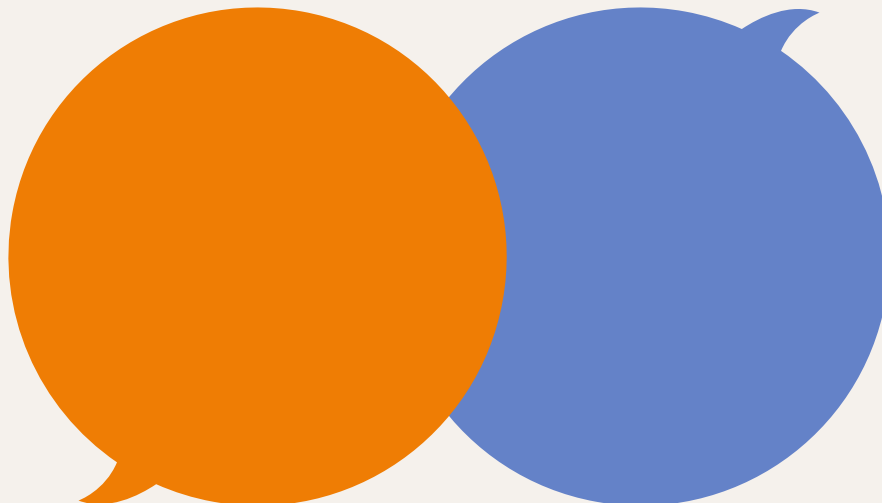
Visi žmonės, patiriantys ar nepatiriantys psichikos sveikatos sutrikimų, turi specialių poreikių, kitaip – asmeninių reikmių. Kultūriškai specialiųjų poreikių terminas yra susijęs su izoliacija ir segregacija, atskiromis klasėmis švietimo sistemoje ir stigma. Todėl rekomenduojame vartoti žodžių junginį „asmeninės reikmės“.

---

## Ar šie patarimai skamba kaip plaukus šiaušiantis politkorektiškumas?

Žodžiai veikia žmonių nuostatas. Dauguma jūsų skaitytojų ar klausytojų jei nepatiria patys, tai bent pažįsta ką nors, kas patiria psichikos sveikatos sunkumų. **Savo kalba galite mažinti stigmą**, kuri metų metus stabdo žmones kreiptis jiems taip reikalingos pagalbos, skatina visuomenės priešišumą ir diskriminaciją įvairių žmonių atžvilgiu.

# Iliustracijos



←

Dramatiškos iliustracijos, kuriose vaizduojami agresyvūs ar labai sutrikę, tramdomųjų marškinių sukaustyti žmonės, peiliai ir kiti gąsdinantys objektai, NEATITINKA TIKROVĖS, atskiria „mes“ ir „jie“, menkina žmones, patiriančius sunkumų, ir jų viltį atsigauti, atbaido, gąsdina norinčius kreiptis pagalbos.

→

Rinkitės pozityvius vaizdus, rodančius pagalbos bei atsistatymo, atsigavimo galimybes (pvz.: pokalbis, pagalbos ranka, grupė vienas kitą palaikančių žmonių).

Tinka abstraktūs ar metaforiniai vaizdai, peizažai, kurie gali simbolizuoti sunkius išgyvenimus arba priešingai – viltį ir teigiamas patirtis.

Rašant ar kalbant apie žmones su negalia galima vaizduoti jų pasiekimus, pomėgius ir kitus gyvenimo aspektus, bet nesureikšminti negalios, o būtent koncentruotis į individualumą.

Puiki galimybė įtraukti žmones, patyrusius sunkumų, kurti iliustracijas, atspindinčias jų realybę, asmenines įžvalgas.

# Smurtiniai nusikaltimai ir psichikos sveikata



**Smurtinį nusikaltimą įvykdęs žmogus ≠ psichikos sveikatos sutrikimų turintis žmogus.**

**Gydymasis psichiatrijos ligoninėje ≠ buvimui pavojingam ir neprognozuojamam.**

**Psichikos sveikata ≠ moralei, etinėms, vertybinėms ar kitoms asmeninėms nuostatoms.**

Kai kurie asmenys, kurie neturi psichikos sveikatos sutrikimų, elgiasi agresyviai, sunkiai suprantamai, neprognozuojamai.

Net jei žmogus, padaręs nusikaltimą, turi diagnozuotų psichikos sveikatos sutrikimų – tai dar nereiškia, kad pats nusikaltimas su tuo susijęs. Tarptautiniai tyrimai rodo, kad **išskirtinai retais, vienetiniiais atvejais nusikaltimus galima susieti su patiriamu psichikos sveikatos sutrikimu.**

Diagnozuoti sutrikimų negali kaimynai, žurnalistai, policininkai, teisininkai ar visuomenės nuomonės formuotojai ir net psichiatrai, kurie nėra matę to konkretaus žmogaus. Nesuteikti erdvės tokiems komentarams apie nusikaltusio žmogaus psichikos sveikatos būklę – tai **griauti mitą, kad visi psichikos sveikatos sutrikimų turintys žmonės yra neprognozuojami ir pavojingi ir atverti kelius kreiptis pagalbos visiems, kuriems jos reikia.**

---

**Ką rašyti, jeigu asmuo, turintis psichikos sveikatos sutrikimą ar psichosocialinę negalią, išties elgėsi agresyviai?**

Taip gali atsitikti, jei pagalba (aplinkinių, asmeninio asistento, socialinio darbuotojo, psichologo) ar paslaugos (apsaugoto būsto paslauga, parama buityje, darbinė rehabilitacija ir kt.) nebuvo suteiktos laiku, buvo nekokybiškos, nepakankamos. Lietuvoje minėtos paslaugos nėra išvystytos, trūksta žmogaus teisėmis grįsto požiūrio, gausu diskriminacijos apraiškų. Prasminga rašyti ar kalbėti apie šias sistemines problemas, jeigu žmogus, patiriantis psichikos sveikatos sutrikimą ar psichosocialinę negalią, elgėsi agresyviai.

# Kaip suprasti psichikos sveikata?



**Psichikos sveikatą turime visi.** Ją stipriai veikia įvairiausi iššūkiai: netektys, atstūmimas, nesėkmės, stresas darbe, skurdas, fizinės sveikatos problemos, smurtas, diskriminacijos patyrimas ir kt. Ryšiai su kitais žmonėmis, gebėjimas atpažinti ir reikšti savo emocijas ir poreikius, sveika mityba, prasmingos veiklos, palaikanti aplinka – tai tik keletas išteklių, padedančių išsaugoti vidinę pusiausvyrą.

Mūsų subjektyvi savijauta kinta – galima įsivaizduoti, kad **nuolat esame vis kitoje skalės vietoje.** Taip yra visiems: ir tiems, kurie turi psichikos sveikatos sunkumų ar psichosocialinę negalią, ir tiems, kurių patirtys yra kitokios. Manoma, kad **bent 1 iš 4 žmonių per gyvenimą patiria psichikos sveikatos sutrikimą.** Tačiau tarp tai patiriančių ir nepatiriančių nėra esminio skirtumo. Tiesiog pirmiesiems dėl socialinių patirčių, psichologinių ir biologinių ypatybių bei jų sąveikos su aplinka gali būti sunkiau išlaikyti gerą savijautą, galbūt ilgai trunka būsenos, kai jautiesi prastai, sunku susikaupti, dingsta motyvacija, elgiesi kaip nesavas ir t. t. Bet bent trumpam taip atsitinka kiekvienam – mat po skalę klaidžiojame visi.



**Jautiesi puikiai. Gali pilnai dalyvauti kasdiniame gyvenime**

**Jautiesi blogai. Sunku susitvarkyti su kasdienio gyvenimo iššūkiais**

Pandemija yra geras iššūkio psichikos sveikatai pavyzdys – ji užklupo visus ir sugriovė ne tik planus, bet ir daugybę iš mūsų psichikos sveikatos pusiausvyrą. Paveikė visus, bet nevienodai – priklausomai nuo amžiaus, šeiminės padėties, sveikatos, ankstesnių sunkumų, turimų galimybių ir t. t. Trumpai tariant, dažniausiai žmonių, turinčių nuolatinių psichikos sveikatos iššūkių, gyvenime būna įvykę daug įvairių „pandemijų“. Tik tiek ir tesislepia po tokiomis mįslingomis „etiketėmis“ kaip depresija, schizofrenija ir t. t.

### **Psichikos sveikatos sunkumai – žmogiška ir prasminga patirtis.**

Už kiekvieno (galbūt, mūsų akimis, neįprasto, keisto) simptomo, pavyzdžiui, balsų girdėjimo, slypi ta pati žmogiška ir prasminga patirtis. Ją gali būti baisiai sunku išgyventi ir įprasminti, jei ilgai negaunama pagalbos, pagalba netinkama, o aplinkiniai atstumia ir izoluoja.

# Žodynėlis



## Psichikos sveikatos sunkumai

Tai tam tikrą laikotarpį truncančios būsenos, kai pasikeičia asmens mąstymas, emocijos ir elgesys, tampa sunku atlikti kasdienes užduotis, bendrauti su aplinkiniais, patiriama kančia. Kai kurie žmonės vartoja terminą „*psichikos sveikatos ligos*“, tačiau jis nėra aiškiai apibrėžtas, patologizuoja gyvenimiškas patirtis ir neatspindi socialinės aplinkos poveikio psichikos sveikatai. Terminas „*psichikos sveikatos sutrikimai*“ tinkamas vartoti įvardinant psichiatrines diagnozes (pavyzdžiui, bipolinis afektinis sutrikimas, generalizuotas nerimo sutrikimas, priklausomybė ir kt.).

---

## Psichiatrinės diagnozės

Specialistų susitarimai, apimantys psichikos sveikatos sutrikimų ir jiems būdingų požymių bei simptomų aprašymus. Tokia klasifikacija padeda specialistams susišnekėti tarpusavyje, suteikti tinkamą pagalbą. Diagnozės daliai žmonių padeda susigaudyti savyje, suprasti savo būseną. Visgi jos priklauso nuo kultūrinių ir konkretaus laikmečio normų ir neaprašo unikalios kiekvieno asmens patirties ar gyvenimo istorijos. Diagnozės, kaip ir kiti asmens duomenys apie sveikatą, yra privati informacija.

---

## Negalia

Tai reiškiny, kai dėl ilgalaikių sveikatos ypatybių ir aplinkos sudaromų fizinių, informacinių, požiūrio ir kitų kliūčių sąveikos asmenys negali visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti visuomenėje lygiai su kitais. Taigi – negalia nėra liga, ji kyla ne dėl sveikatos (ar ramos, kognityvinių, neurologinių, psichikos sveikatos, fizinių) ypatybių, ji patiriama susidūrus su kliūtimis. Jei kliūtys panaikinamos, asmuo nebepatiria negalios. Pavyzdžiui, moteris, kuri juda vežimėliu patirs negalią tik susidūrusi su laiptais, o intelekto sutrikimų turinčiam vyrui kliūtimi taps tai, kad kavos aparato instrukcija parašyta labai sudėtingais žodžiais, mažu šriftu. Didžiulė kliūtis visiems tampa patiriamas aplinkinių menkinimas ir nepriėmimas dėl negalios, stigma bei diskriminacija.



## Psichosocialinė negalia

Terminas, nusakantis situaciją žmonių, patiriančių psichikos sveikatos sunkumų bei susiduriančių su aplinkos kliūtimis, kurios neleidžia jiems pilnai pasinaudoti savo teisėmis. Vadinasi, dalis žmonių, patiriančių panašių psichikos sveikatos sunkumų, patiria negalią, kita dalis – ne, jeigu jų aplinkoje neatsiras kliūčių ir jeigu jie gaus palaikymą bei pagalbą. Psichosocialinė negalia dar vadinama **psichikos negalia**, bet pastarasis terminas neatspindi socialinės negalios dimensijos.

---

## Intelektinė negalia (dar vadinama *proto negalia*)

Terminas, nusakantis situaciją žmonių, patiriančių intelekto sutrikimų bei susiduriančių su aplinkos kliūtimis, kurios neleidžia jiems pilnai pasinaudoti savo teisėmis. Kitoks, nei daugumai atrodytų įprastas, žmonių su intelekto negalia mąstymas ir kitoks prisitaikymas šiuo atveju atsiranda nuo pat jų gyvenimo pradžios – žmogus gimsta su kitais nei daugumos išsivysčiusiomis smegenimis. Gavę tinkamą, individualizuotą pagalbą žmonės su intelekto negalia sėkmingai įgyja reikiamų įgūdžių bei gyvena pilnavertį, savarankišką gyvenimą. Anksčiau vietoj intelekto sutrikimų vartotas terminas „*protinis atsilikimas*“ yra neteisingas, žeminantis ir nepagarbus.

---

## Atsistatymas arba atsigavimas (angl. *recovery*)

Žmonių, patiriančių psichikos sveikatos sunkumų, būseną, kai jie jaučia gyvenantys prasmingą, pilnavertį ir malonų gyvenimą bei turi vilties, nepaisant jų patiriamų psichikos sveikatos sunkumų. Taip pat suprantama ir kaip procesas – kelias atsigavimo link. Asmenys gali patys nuspręsti, kaip atrodo jų atsistatymas ar atsigavimas. Tai nebūtinai reiškia simptomų panaikinimą – galbūt tiesiog išmokstama su jais gyventi ar juos valdyti. Taigi geriau sakyti, kad sunkumų patiriančio žmogaus tikslas yra atsistatyti, atsigauti, o ne išgyti. Išgyjame nuo anginos, bet kalbant apie psichikos sveikatą ar negalią neteisinga skirstyti žmones į „sergančius“ ir „sveikus“.

## Institucinės globos pertvarka / deinstitutionalizacija

Procesas, kurio metu kuriama į individualius poreikius orientuota paslaugų bendruomenėje sistema, leidžianti atsisakyti didelių ir žmogaus teises paminančių segreguotų institucijų. Šiuo metu Lietuvoje virš 6 tūkst. žmonių su psichosocialine ar / ir intelekto negalia vis dar gyvena atskirtyje, didelėse institucijose.

---

## Paslaugos bendruomenėje

Tai spektras paslaugų, kurios leidžia asmeniui gyventi pilnavertį gyvenimą visuomenėje. Gali apimti asmeninę pagalbą, apgyvendinimą, sveikatos priežiūrą, švietimą, įdarbinimą, laisvalaikį ir kultūrą – prieinamus visiems ir visoms, nepaisant negalios ir papildomos pagalbos poreikio masto. Paslaugos bendruomenėje gali būti specializuotos arba bendrojo naudojimo, tačiau įtraukios.

---

## Grupinio gyvenimo namai

Lietuvoje vykdomos institucinės globos pertvarkos metu sukurta paslauga. Žmonės su psichosocialine ar / ir intelekto negalia gyvena tokioje įstaigoje daug mažesnėmis grupelėmis nei socialinės globos institucijose, jiems sudaromos sąlygos patiems spręsti dienotvarkės, maisto ir kitus klausimus, gyventi visuomenėje. Ši paslauga suteikia oresnio gyvenimo galimybes, tačiau turi institucinės kultūros požymių, išlieka žmogaus teisių pažeidimų, atskirties rizika. Taigi, ji negali būti pilnai laikoma bendruomenine paslauga.

---

## Savarankiškas gyvenimas

Tai žmonių su negalia teisė tvarkyti savo reikalus patiems, taip pat ir sprendžiant, kur, su kuo ir kaip gyventi. Kiekvienas gali priimti šiuos sprendimus, tam tikrais atvejais reikia tinkamo aplinkos, sąlygų pritaikymo ir individualios pagalbos. Tokia pagalba gali būti asmeniniai asistentai. Jie suteikia pagalbą, sprendimus priima ne už asmenis su negalia, bet *kartu* su jais. Gyventi savarankiškai nereiškia gyventi vieniems. Tai reiškia gyventi pilnavertį gyvenimą.

## Jungtinių Tautų žmonių su negalia teisių konvencija (oficialus šiuo metu galiojantis vertimas į lietuvių kalbą – Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija)

Tarptautinis, valstybes įpareigojantis žmogaus teisių dokumentas ir priemonė, Lietuvoje ratifikuota 2010 metais. Konvencija ne tik detalizuoja asmenų su negalia teises, jų įgyvendinimo gaires, viziją, įpareigoja ratifikavusias valstybes visa tai užtikrinti bei įgyvendinti, bet ir pristato modernų požiūrį į negalią, kuriuo remiamasi ir šiame žodynėlyje.

---

### Integracija

Procesas, skirtas asmenį priimti į visuomenę. Visgi integracija nebūtinai reiškia segregacijos panaikinimą. Pavyzdžiui, į bendrojo lavinimo mokyklą gali būti integruota vaikų su negalia klasė, bet jeigu visi mokiniai su negalia yra mokomi klasėje, atskirtoje nuo likusių mokinių, tai neužtikrina jų pilnavertės įtraukties – jie išlieka atskirtyje, nors ir integruoti į mokyklą.

---

### Įtrauktis

Procesas, transformuojantis visuomenę taip, kad joje gerai jaustųsi visi asmenys. Įtrauktis užtikrina visų galimybes gyventi lygiavertį ir pilnavertį gyvenimą, sudaro sąlygas žmonių su negalia teisių užtikrinimui, įgyvendinimui lygiai su kitais. Grįžtant prie ankstesnio pavyzdžio, įtrauktis reikštų visų mokinių galimybę mokytis kartu: vienoje klasėje mokytųsi visi vaikai, užtikrinant reikalingą individualizuotą pagalbą mokiniams su negalia, bet neatskiriant jų nuo likusių vaikų mokykloje.

# Kuo remiamės?

---



**Jungtinių Tautų gairėmis kaip kalbėti apie negalią**



**Mental Health Europe parengtu psichikos sveikatos žodynu**



**Mental Health Foundation straipsniu „Kodėl svarbu, kaip kalbame apie psichikos sveikatą?“**



**Mental Health Europe parengtu psichikos sveikatos terminų paaiškinimu**



**Ilgamete nevyriausybinės organizacijos „Psichikos sveikatos perspektyvos“ ekspertine patirtimi.**

## Parengė

### Aurelija Auškalnytė

Vilniaus universiteto absolventė, psichologė, užsidegusi aistra rasti šio mokslo saitus su žmogaus teisių lauku. Išmano negalios, psichikos sveikatos ir lyčių lygybės temas. Daugiau kaip 5 metus dirba nevyriausybiniam sektoriuje ir „Psichikos sveikatos perspektyvos“.

Veda įtraukius mokymus įvairioms auditorijoms, yra pirmosios Lietuvoje psichikos sveikatos raštingumo programos bendraautorė. Domisi kalba ir rašo straipsnius apie psichikos sveikatą ir žmogaus teises kultūrinių, politinių ir visuomeninių aktualijų kontekste.

### Karilė Levickaitė

Vilniaus universiteto absolventė, psichologė, Pasaulio sveikatos organizacijos ir Indijos Teisės Draugijos tarptautinių studijų diplomuota žmogaus teisių ir psichikos sveikatos ekspertė. Vadovauja nevyriausybinei organizacijai „Psichikos sveikatos perspektyvos“ ir 20 metų dalyvauja formuojant su psichikos sveikata susijusią politiką Lietuvoje, atstovaudama žmogaus teisėmis grįstą požiūrį į psichikos sveikatą ir negalią. Taip pat turi daug patirties vykdydama nacionalinę ir tarptautinę tinklaveiką, yra dešimčių publikacijų autorė, mokymų vedėja bei pirmosios Lietuvoje psichikos sveikatos raštingumo programos bendraautorė.

### Ugnė Grigaitė

Globalios visuomenės sveikatos mokslų doktorantė, įgijusi psichikos sveikatos politikos magistro laipsnį Lisabonos NOVA universiteto medicinos mokykloje bei socialinio darbo bakalauro laipsnį Lankasterio universitete. Ekspertizė apima psichikos sveikatos ir žmogaus teisių lauką, taip pat tokias temas kaip negalia, deinstytucionalizacija, kankinimų prevencija, smurtas lyties pagrindu, nediskriminavimo klausimai. 15 metų profesinė patirtis įgyta dirbant Anglijoje, Lietuvoje, Portugalijoje, įgyvendinant projektus Baltarusijoje, Ukrainoje, Indijoje, Nepale ir kitose šalyse.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**



PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
PERSPEKTYVOS

Leidinio parengimą finansiškai parėmė Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo ([www.eeagrants.lt](http://www.eeagrants.lt)) Aktyvių piliečių fondas ([www.apf.lt](http://www.apf.lt)) įgyvendinant projektą „Pokyčių sparnai – žmonių, turinčių intelekto ir/ar psichosocialinę negalią, įtrauktis ir teisių užtikrinimas Lietuvos regionuose“.

Visa atsakomybė už leidinio turinį tenka organizacijai „Psichikos sveikatos perspektyvos“. Leidinio turinys negali būti vertinamas kaip pateikiantis rėmėjo nuomonę.