

## Psichologo patarimai



### Reikia gyventi laukimu, ne rūpesčiais

Vaikai dar gerokai iki Kalėdų ima gyventi ypatingu laukimu – kas Kalėdų Senelio, kas dovanų, kas atostogų. Suaugusieji šventinį laikotarpį gyvena rūpesčiais – dėl neapskaičiuotų išlaidų dovanoms, dėl dvylikos Kūčių patiekalų skonio, dėl permainingo oro ir puolančių ligų, kitų negandų. Negalia, žinoma, ne išimtis – fizinis skausmas susipina su psichologine tuštuma, nejučia panyrama į liūdesį ir šventę atsargiai stebime iš šono. Apima jausmas, tarsi stovėtume prie senuose filmuose matytos muzikinės karuselės: ant ratu besisukančių arkliukų skrieja laimingi veidai, besišypsančios akys, tačiau jaučiamės taip, lyg neturėtume bilietėlio į šį džiaugsmo atrakcioną. Nedrįstame įlipti, nedrįstame leisti sau švęsti.

## Dovanos: Kalėdų džiaugsmas ar rūpesčiai?

**Dar net pirmajam sniegui neiškritus prekybos centrų lentynas nukloja bekvapės plastikinės eglutės ir nedūžtantys žaisliukai, netyla raginimai su ypatinga nuolaida įsigyti naują mobilųjį telefoną, dulkių siurbį ar šaldytuvą. Linguojančių girliandų fone paskubomis besistumdami perkame artimiesiems dovanas, tinkančias visiems ir kiekvienam. Įteikiame jas panašiai – be jaudulio ir, deja, be džiaugsmo dovanoti... Tad ar Kalėdų karštinėje dar liko kas nors vertingo ir nenuperkamo?**

### Kas slypi po brangiomis dovanomis?

Dažniausiai tik su pritariama užuojauta palinguojame galvas išgirdę močiutes dejuojant, kad jos ne ką teisingai padovanoti iš savo varganos pensijos. Mus tarsi užvaldžiusi praktiškų ir brangių dovanų manija. Tokias ne tik dovanojame, bet ir mielai gauname. Kodėl? Dažnai brangi dovana yra susijusi su giliai širdyje nešiojamu kaltės jausmu ir, rodos, pasitaikiusia puikia proga ją tiesiogine šio žodžio prasme išpirkti. Tai iš pašamones ateinantis patogus ir saugus būdas atsiprašyti už neskirtą dėmesį, retus susitikimus, skaudžius žodžius ar netinkamą elgesį. Dėl baimės, kad mus pasmerks, sugėdins, taip tik prisipažįstame klydę, nebyliai atsiprašome, tačiau neišsipareigojame keistis. Kaltės jausmą tarsi nuslopiname, paslepame, bet

jo priežastys lieka. Šį nemalonų jausmą išlaisvintų atviras pokalbis ar tiesiog pažvelgimas į save giliau, klausimas ir atsakymas, kodėl vienaip ar kitaip elgiamės.

Brangių dovanų pirkimas gali būti susijęs ir su nuoširdžia baime nuvilti mums svarbius žmones. Šis nerimas labai natūralus – juk norime pradžiuginti artimuosius, parodyti jiems, kokie jie mums svarbūs. Pastaruoju metu psichologai pastebi, kad kinta žmonių vertybės, vis aukštesnį laiptelį jų hierarchijoje užima pinigai, taigi vis dažniau ir savo vertę imame matuoti piniginės storiu, tad mylimi ir vertinami pasijuntame tik gavę brangią dovaną. Liūdna, tačiau ne tik dovanas, bet ir Kalėdas apskritai dažnai įvyniojame į banknotus, apibarstome monetomis ir atimame net menkiausią galimybę atrasti jų džiaugsmą. O juk jausmai nenuperkami...

### Atmintin įsirežia kartu praleistas laikas

Greičiausiai nelabai pamenate, kiek ir kokių dovanų pernai radote po eglute, tačiau aiškiai prisimenate jaudulį, kai su artimaisiais sėdote prie Kūčių stalo ar dalijotės prisiminimais iš vaikystės, puoselėjote tradicijas ar kūrėte naujas. Akivaizdu, kad atmintyje išlieka šventės lydėjusios emocijos, malonūs jausmai, o materialiai vertingi dalykai joje išnyksta. Kiek kartų siurbdami kilimą prisiminėte, kad dulkių siurblių dovanojo vaikai, dažydamosi blakstienas – kad tušą pirkote už draugės dovanotą grožio paslaugų čekį?.. Iš tiesų labiausiai įsimena prasmingą ir tikrą buvimą kartu lydintys jausmai, tad juos ir reikėtų pakuoėti į dėžutes.

### Kalėdų Senelio sindromas

Psichologai tvirtina, kad nuoširdus keitimasis dovanomis yra labai svarbi bendravimo dalis. Šie dėmesio mainai padeda apibrėžti santykius, pademonstruoti jų lygiavertiškumą ir sustiprinti nutolusius ryšius. Dažnai dovanojimo procesas daugiau džiaugsmo teikia dovanojančiajam, nei dovaną gaunantiesiems. Dėžutėje besislepiantys šilti jausmai ne tik parodo ypatingą dėmesį dovaną gaunantiesiems, bet ir mums patiems suteikia pojūtį, jog esame naudingi. Juk mums, Kalėdų džiaugsmo ieškantiems, tai taip svarbu... Nusprendusieji nesuteikti dova-

noms didelės reikšmės labiausiai nuskriaudžia patys save. Net ir dovanų ieškojimas gali būti įdomi kūrybinė ir raminanti veikla, mat teks įdėmiai klausytis artimųjų netyčinių užuominų, norų ir slapčiausių svajonių, o dar daugiau smagumo gali atnešti jų sėkmingas įgyvendinimas. Kalėdos – tai proga patirti malonumą dovanojant, kai pats daiktas nėra toks svarbus.

### Namų darbai sielai:

#### Kaip atrasti Kalėdų džiaugsmą?

Instrukcija paprasta: plačiai atsimerkti ir dairytis, užsibrėžti tikslą kasdien pastebėti bent po penkias mažas žavingas kalėdines smulkmenas. Ištempus ausis klausytis žvangučių ir kito kalėdinio šurmulio, giliai įkvėpti žaliaskarės eglutės, mandarinų aromatų ir, svarbiausia, atverti širdį jausmams.

#### Kaip „užkrėsti“ Kalėdomis kitus?

Čiaudėti sugautomis žėrinčiomis akimirkomis, dalytis kylandžiais jausmais, mintimis, drašiai sakyti, kaip juos mylite, kokie jie jums svarbūs. Dėmesys ir šiltas žodis iš tiesų daro stebuklus, tuomet ir šventės tampa išskirtinės ir prasmingos.

Dovanas reikia kurti, pakuoėti į nuoširdumo dėžes, perrišti šypseną ir įteikti su didžiule meile. Linkiu visiems pasipuoti kalėdiniu džiaugsmu!

**Lina SMALYTĖ**  
Psichologė

## Pastangos įvertintos kokybės sertifikatu

Lapkričio 10 d. Atėnuose (Graikija) vykusioje Europos reabilitacijos platformos metinėje konferencijoje Valakupių reabilitacijos centrui (VRC) įteiktas EQUASS Excellence kokybės sertifikatas. Jis įrodo, kad centro teikiamos paslaugos yra geriausios kokybės.

EQUASS kokybės sistema yra paremta 9 kokybės principais, kuriuos organizacija, teikianti paslaugas socialiniame sektoriuje ir siekianti šio kokybės ženklo, privalo atitikti.

Šią kokybės sistemą sukūrė Europos reabilitacijos platformos ekspertai. Ji apima tris lygmenis – Assurance, Excellence ir Award.

EQUASS Excellence kokybės ženklu, kuris skirtas VRC, apdovanojamos organizacijos, kurių teikiamų paslaugų kokybė atitinka visus 9 kokybės principus – lyderystės, etikos, teisių, partnerystės, dalyvavimo, kompleksinio, orientacijos į asmenį, orientacijos į rezultatus bei nulinio gerinimo, ir 54 kokybės kriterijus. Šių principų ir kriterijų atitikimą įrodo organizacijos požiūris, įgyvendinimas ir pasiekti rezultatai. Jis suteikiamas 3 metams.

Pažymėtina, jog EQUASS kokybės sistemos principai ir kriterijai sutampa su Europos Sąjungos (ES) Aukšto lygio grupės neįgalųjų klausimams spręsti iškel-



**EQUASS Excellence kokybės sertifikatą VRC direktorei Editai Šatienei ir įdarbinimo sektoriaus vadovei Nataljai Markovskajai įteikia Europos reabilitacijos platformos generalinis sekretorius Janas Spurenas.**

taisiais. Juos pripažino visos ES valstybės narės ir Europos Komisija. Šių principų įgyvendinimas užtikrina, kad teikiamos paslaugos atitinka visuotinius interesus ir prisideda prie Jungtinių Tautų Neįgalųjų teisių konvencijos įgyvendinimo.

ES šalyse ši kokybės sistema laikoma tinkamiausia socialiniam sektoriui, tad vis daugiau organizacijų siekia gauti šį sertifikatą. 2011 m. EQUASS Assurance kokybės ženklu sertifikuotos apie 180 organizacijų, Excellence kokybės ženklu – tik 11 organizacijų visoje Europoje. Tarp jų esantis VRC – vienintelė organizacija iš Lietuvos.

Plečiantis su neįgaliaisiais dirbančių organizacijų tinklui, Europos reabilitacijos platforma inicijavo vietinių EQUASS licencijų centrų steigimą. Šie cent-

rai kartu su Suinteresuotų šalių komitetu koordinuoja šių kokybės sistemų diegimą konkrečioje valstybėje. ES šalyse yra 7 tokie centrai. Lietuvoje šias funkcijas nuo 2010 m. vykdo VRC. Šiuo metu įdiegti EQUASS kokybės sistema ruošiasi net trys profesinės reabilitacijos neįgaliesiems ir suaugusiųjų profesinio mokymo paslaugas teikiančios įstaigos.

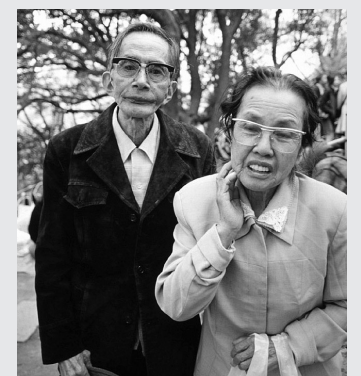
Pasak Valakupių reabilitacijos centro direktorės Editos Šatienės, EQUASS Excellence kokybės sertifikatas – tai ne tik teikiamų paslaugų kokybės pripažinimas aukštu lygiu, bet ir išpareigojimas nuolat tobulinti teikiamas paslaugas, siekiant visapusiškai pateisinti organizacijos klientų ir visų suinteresuotų šalių lūkesčius.

**Valakupių reabilitacijos centro inf.**

## Japonų ilgaamžiškumo paslaptys

Japonijoje, vadinamojoje Tekančios saulės šalyje, dabar gyvena daugiau kaip 36 tūkst. vyresnių nei 100 metų žmonių, kurių daugumą sudaro moterys. Šie skaičiai rodo, kad Japonija pirmąją pasaulyje pagal gyventojų ilgaamžiškumo rodiklius – vidutinė gyvenimo trukmė šioje šalyje siekia 82 metus. Pasak tyrinėtojo Ornelo Čivardi, šio ilgo japonų gyvenimo paslaptis – pirmiausia dietos, kurių jie laikosi, taip pat išskirtinis gebėjimas tarsi „susilieti“ su gamta. Nors japonų vidutinė gyvenimo trukmė yra ilgiausia pasaulyje, į gyvenimą jie žvelgia kaip į sakuros žiedą – be galo gražų ir trapų.

Japonų ilgaamžiškumo tyrimo centras – Okinavos sala Ramiajame vandenyne. Būtent čia gyvena 15 proc. visų japonų, vyresnių nei 100 metų. Vietiniai neabejoja, kad bet kuri čia gimusi mergaitė gyvens apie 86, o berniukas – apie 78 metus. Pasak mokslininkų, šios salos „stebuklingumas“ pirmiausia susijęs su vietinių žmonių maisto įpročiais: jie valgo pusiau vegetarišką maistą, naudodami ne daug gyvulinės kilmės riebalų. Jie laikosi 3 taisyklių: valgyti mažomis porcijomis, pakilti nuo stalo ne visai pasisotinus ir valgyti taip, tarsi maistas turėtų gydomųjų savybių. Japo-



nu „dieta“ leidžia į valias gerti arbatos, valgyti agurkų, salotų lapų, apelsinų, obuolių, cukinijų, neriebių jogurtų. Saikingai vartoti bananus, bulves, žuvį, ryžius, makaronus, daržoves ir vištieną. Patariama valgyti ne daug riebios žuvies, raudonos mėsos, džiovintų vaisių, picų, ledų. Vengti sausainių, riešutų, šokolado, augalinių ir gyvūninės kilmės riebalų.

Ši dieta labai panaši į Viduržemio jūros dietą. Tačiau Japonijoje išaugintų vaisių ir daržovių skonis yra ypatingas. Kitų produktų savybės – labai panašios. Kyla klausimas, kodėl italai nepasižymi ilgaamžiškumu. Į tai O.Čivardis atsako, kad jiems derėtų valgyti daugiau sojų, išbandyti naujas margarinių rūšis, gerti tik nugriebtą pieną ir gyventi judriai – vengti „užsisėdėjimo“. Mat Okinavoje nėra antsvorio problemų – čia nėra nutukusių žmonių.