

SOCIALINIS DARBAS ŠIANDIEN. RYTOJ



2022 m. Nr. 3



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



Leidinyi leidžiamas ir platinamas pagal projektą "Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro veikla: Lietuvos socialinio darbo ateitį kuriančios kompetencijos". Projektą vykdo Lietuvos socialinių darbuotojų asociacija. Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija.



TURINYS

2

Komandos
žodis

Apie mūsų visuomenės vienybę įvairovėje

3

Pirmiausiai apie
save

Ar einame link etinio rūpinimosi savimi modelio?

7

Pažintis su
metavisata

Kokia bus darbo ir visuomenės ateitis plintant metavisatoms?

12

GoVoBo

Inovatyvi programėlė kurtiesiems ir neprigirdintiems

13

Savižudybė
perdozavus

Kaip pastebėti tai įspėjančius signalus?

18

Neuroįvairovė

Kaip ji sustiprina mūsų komandą ir mūsų visuomenę?

20

Išmanieji
pagalbininkai

Senjorams su demencija ir jų artimiesiems naudingos mobiliosios programėlės

22

Pačiam būti
pokyčiu

Kaip apmąstau savo socialinio darbo profesijos ateitį?

Visuomenė – tai vienybė įvairovėje.

Mieli socialiniai darbuotojai,

su džiaugsmu pristatome jau trečiąjį Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro leidinį, kuriuo supažindiname jus su įdomiausiomis istorijomis iš viso pasaulio.

Leidinyje daug dėmesio skiriama visuomenės įvairovei pabrėžti. Straipsnis apie vis labiau populiarėjantį žmonių dalyvavimą metavisatose atskleidžia su kokia įvairove ateityje teks dirbti socialiniams darbuotojams. Turime būti pasiruošę suprasti šią įvairovę ir gebėti panaudoti ją žmonių bei visuomenės gėriui kurti. Tai dar viena svarbi ateities socialinio darbuotojo kompetencija.

Beje, jei turite dėmesio vertą idėją ar istoriją ir manote, kad ji gali atsirasti šiame leidinyje, parašykite mums apie tai el. paštu info@pktc.lt

Jūs tikrai ją turite!

Palankiai,
Socialinių paslaugų srities darbuotojų
profesinių kompetencijų tobulinimo
centro komanda



Pirmiausiai apie save

AR EINAME LINK ETINIO RŪPINIMOSI SAVIMI MODELIO?

2021-aisiais Nacionalinė Amerikos socialinių darbuotojų asociacija profesiniame etikos kodekse pridėjo skiltį apie rūpinimąsi savimi. Kodekse teigiama, kad profesionalus rūpinimasis savimi yra esminis dalykas siekiant kompetencijomis ir etika grįstos socialinio darbo praktikos. Mūsų profesijai keliami reikalavimai, iššūkių kupina darbo aplinka ir nuolatiniai susidūrimai su trauminiais išgyvenimais reikalauja, kad socialiniai darbuotojai puoselėtų asmeninę ir profesinę sveikatą, saugumą. Socialines paslaugas teikiančios įstaigos, organizacijos, turi skatinti tokią politiką ir praktiką, kuri padėtų socialiniams darbuotojams tinkamai rūpintis savo gerove.

Daug metų socialinių darbuotojų bendruomenė savo tarpe kalbėjo apie rūpinimosi savimi būtinybę. Amerikos socialinių darbuotojų etikos kodekso papildymas reiškia, kad rūpinimasis savimi tapo neatsiejama būtinybe socialinio darbo praktikoje. Socialiniai darbuotojai kasdien susiduria su įvairiais trauminiais išgyvenimais, patiria stresą ir perdegimą. COVID-19 pandemija dar labiau paskatino šiuos reiškinius.

Perdegimas ir antrinis trauminis stresas socialinio darbo praktikoje

Kristinos Maslach perdegimo modelyje yra trys pagrindinės dalys – emocinis išsekimas, depersonalizacija (kai paslaugų gavėjas įsivaizduojamas kaip problema, o ne asmuo) ir saviveiksmingumo trūkumas (jausmas, kai niekas nesikeičia, nors labai daug dirbi). Socialiniai darbuotojai gali patirti vieną, du arba visus tris požymius vienu metu.

Perdegimo simptomai gali būti susiję su fiziniu išsekimu, galvos skausmais, nemiga, žema morale. Šie simptomai gali sukelti apatiją, nuovargį.

Įvairūs tyrimai rodo, kad nuo 25 iki 75 proc. socialinių darbuotojų patiria rimtus perdegimo simptomus. Dėl socialinių darbuotojų perdegimo didelė dalis paslaugų gavėjų gauna nekokybiškas paslaugas, netinkamai vertinami jų poreikiai ir pan.





Socialiniai darbuotojai taip pat gali labai dažnai patirti antrinį trauminį stresą savo darbe. Šis reiškinys atsiranda kai bendraujama su stiprius trauminius išgyvenimus patiriančiais žmonėmis. Didelė dalis socialinių darbuotojų nuolat susiduria su smurto ir žiaurumo patirtimis. Antrinio trauminio streso simptomai panašūs į potrauminio streso simptomus – tai norėjimas atsiriboti nuo kitų žmonių, nemiga, pablogėjusi atmintis, depresija, emocinis šaltumas. Įvairūs tyrimai rodo, kad apie 50 proc. socialinių darbuotojų patiria savo darbe antrinį trauminį stresą.

Buvimas socialiniu darbuotoju suteikia nuostabią galimybę padėti žmonėms keistis, vystytis, sveikti tada, kai jie patiria sudėtingiausius gyvenimo momentus. Tačiau ši galimybė atneša daug sunkių išgyvenimų patiems darbuotojams. Per ilgai socialiniai darbuotojai buvo skatinami pasirūpinti savimi patys, ieškoti sau tinkančių terapijų. Tai visos profesijos iššūkis, kurio nereikėtų palikti spręsti kiekvienam socialiniam darbuotojui individualiai.

Per pandemiją žmonių patiriama kolektyvinė trauma dar labiau išryškino socialinių darbuotojų patiriamą stresą. Pandemijos pradžioje daug žmonių bijojo mirti susidūrus su virusu. Socialiniai darbuotojai taip pat jautė panašius jausmus ir baimes, tačiau jų akivaizdoje turėjo dirbti savo darbą ir suteikti paramą savo paslaugų gavėjams.

Organizacinė rūpinimosi savimi kultūra

Rūpinimosi savimi praktikos įvairiais būdais gali veikti stresą ir perdegimą. Pavyzdžiui, rūpinimasis savimi didina bendrą socialinio darbuotojo gerovės jausmą, mažina stresą ir skatina pozityvų mąstymą.

“
Per ilgai socialiniai darbuotojai buvo skatinami pasirūpinti savimi patys, ieškoti sau tinkančių terapijų. Tai visos profesijos iššūkis, kurio nereikėtų palikti spręsti kiekvienam socialiniam darbuotojui individualiai.

”

Efektyvios, įrodymais grįstos rūpinimosi savimi praktikos – tai minčių užrašymas dienoraščio ar kita panašia forma, dėmesingo įsisaugojimo pratimai. Itin naudinga puoselėti hobi, kuris skatina kūrybiškumą (pvz. muzikavimas, vaizduojamieji menai). Tai padeda socialiniam darbuotojui atitraukti mintis nuo darbo.

Rūpinimasis savimi neturėtų būti pavienė praktika. Neretai įsivaizduojama, kad pasirūpinti savimi yra darbuotojo pareiga. Tačiau rūpinimasis darbuotojo gerove turi būti įtrauktas į kiekvienos organizacijos puoselėjamą kultūrą.

Kas yra į rūpinimąsi darbuotojo gerove orientuota organizacijos kultūra? Pirmiausia, svarbu suprasti tiek streso ir perdegimo pasekmes, tiek darbuotojų rūpinimosi savimi naudas. Tai reiškia, kad turi būti kuriama tokia darbo aplinka, kurioje nesitikima, jog darbuotojai dirbs po darbo ar tam tikras užduotis atliks neatlygintinai.

Vadovai neturi tikėtis, kad darbuotojai dirbs tai, dėl ko nebuvo susitarta. Taip pat iš darbuotojų neturi būti tikimasi, kad jie bus produktyviausi kriziniais laikotarpiais, tokiais kaip pandemija. Į rūpinimosi savimi kultūrą orientuotos organizacijos neišnaudoja savo darbuotojų.

Socialinių paslaugų organizacijos turėtų rengti ir vystyti tokias procedūras ir politikas, kurios atspindi darbuotojų rūpinimosi savimi kultūrą.

Kasdienės darbo praktikos turėtų būti pagrįstos darbuotojų gerovės išsaugojimu. Pavyzdžiui, neretai socialiniai darbuotojai nerimauja dėl savo laisvalaikio: „Kas perims mano darbus jei nebūsiu?“, „Neverta net atostogauti, jei reikės tris kartus ateiti į darbą“, „Atostogos man neįmanomos“, „Tik jaudinsiuosi dėl paslaugų gavėjų ir viskas. Neverta dabar eiti atostogų“.

Organizacija, kuri rūpinasi darbuotojų gerove, gali pakeisti nesančius darbuotojus kitais taip, kad žmonės galėtų ramiai pailsėti. Vadovai turi žinoti kokiais krūviais dirba darbuotojai. Darbuotojų gerove besirūpinanti organizacija tinkamai vertina stresą, perdegimą ir supranta, kad jie yra neišvengiami. Organizacijos dokumentuose turi būti aiškiai įtvirtinti veiksmai, kuriais reaguojama į stresą ir perdegimą.





Kaip pasirūpinti savimi? Keletas idėjų

Renginiai darbuotojams, suteikiantys galimybę dalyvauti meninėse, kūrybinėse veiklose, skatina rūpinimąsi savimi darbo aplinkoje.

Galimybė dirbti nuotoliniu būdu didina darbuotojų lankstumą, sumažina vaikų priežiūros, kelionių į darbą išlaidas.

Darbdavio pagalba darbuotojui taip pat sveikintinas reiškinys. Pavyzdžiui, darbuotojas nusprendžia pradėti mokytis. Neretai organizacijai naudingiau padėti ir palaikyti darbuotoją šiame procese, nei samdyti ir apmokyti naują darbuotoją.

Šie pavyzdžiai rodo, kad rūpinimasis darbuotojo gerove nėra tik darbuotojo atsakomybė, o bendras, grįstas partneryste, darbuotojo ir darbdavio reikalas.

“
Organizacijos turėtų
pergalvoti kaip atrodo į
paslaugų gavėjus orientuotas
biudžetas.
”

Kaip rasti lėšų rūpinimuisi savimi?

Socialiniam darbuotojui dalyvaujant darbo pokalbyje verta pasiteirauti kaip organizacija skatina darbuotojus rūpintis savimi. Jei pokalbio metu atsiranda ilga pauzė ar nesulaukiama atsakymo, vadinasi, organizacijoje apie tai kalbama retai.

Socialinių paslaugų organizacijos gali mokyti iš technologijų ir verslo bendrovių, kurios pastaruoju metu itin daug dėmesio skiria darbuotojų rūpinimuisi savimi skatinti. Menų terapijos, streso mažinimo dirbtuvės, jogos užsiėmimai – tai tik keletas pavyzdžių.

Socialinių paslaugų organizacijų didžioji biudžeto dalis yra skiriama paslaugų gavėjų poreikiams ir paslaugų teikimui. Tai apriboja galimybes suteikti darbuotojams priemonių rūpintis savimi. Visgi, organizacijos turėtų pergalvoti kaip atrodo į paslaugų gavėjus orientuotas biudžetas.

Plačiau

Social Work Today Magazine. Fall 2022.
[https://secure.viewer.zmags.com/services/DownloadPDF?
publicationID=a45af3bc&selectedPages=all&pubVersion=4&print=true](https://secure.viewer.zmags.com/services/DownloadPDF?publicationID=a45af3bc&selectedPages=all&pubVersion=4&print=true)

PAŽINTIS SU METAVISATA KOKIA BUS DARBO IR VISUOMENĖS ATEITIS PLINTANT METAVISATOMS?

Madingi žodžiai technologijų pasaulyje ateina ir išeina, tačiau kai kurie pasilieka ir keičia mūsų pasaulį. Dirbtinis intelektas, virtuali realybė, papildyta realybė, kriptovaliutos, blokų grandinės – sąrašas tęsiasi ir kasdien ilgėja, nes technologijos greit vystosi ir daro didžiulę pažangą.

Susipažinkite su nauju žodžiu, kuris pasiliks ir keis mūsų pasaulį. Tai – metavisata.

Kas yra metavisata? Paprastai tariant, šis žodis apibūdina pasaulį, kuriame mūsų kasdienis gyvenimas pranoksta realybę ir papildoma virtualia realybe. Tai panašu į virtualią, dirbtinę realybę, kuri vis labiau populiarėja. Tai internetas, suteikiantis vartotojams daugiau juos įtraukiančios patirties.

Prie metavisatos prisijungti galėsite naudodami savo avatarą. Avatars - tai virtuali jūsų internetinė asmenybė, kurią naudojate bendraudami su kitais internete. Ši asmenybė gali pasižymėti tam tikrais išvaizdos bruožais, psichologinėmis savybėmis, turėti savo pažiūras, skleisti ideologiją ir t.t.

2021-aisiais Markas Zuckenbergas (Facebook įkūrėjas) pranešė apie ambicingus Facebook ateities planus. Platforma vietoj šeimos ar draugų socialinio tinklo pasiūlys naujo lygmens skaitmenines, virtualias patirtis.

Metavisata apima tiek fizinį, tiek virtualų pasaulį, turi savo ekonomiką, o jos vartotojai gali perkėlinėti objektus iš vienos metavisatos į kitą.

Nors tai vis dar skamba kaip fantastika, tačiau jau labai daug metavisatos elementų realiai veikia tikrovėje. Taigi, kaip atrodys mūsų ateitis, kai metavisatos taps nauja norma?



Jau dabar galite stebėti progresą, kuris atspindi metavisatos idėjas. Jeigu google paieškos sistemoje ieškote dinosauro, išmanusis telefonas padės jums pamatyti kaip šie atrodytų jūsų kambaryje. Galite žiūrėti įspūdingus virtualius garsenybių koncertinius pasirodymus žaidime „Fortnight“ arba pasinerti į virtualius pasimatymus, kuriuose dalyvauja jūsų sukurti avatarai.

Taigi, kaip inovatyvios technologijos pakeis mūsų pasaulį?

Apsipirkimas metavisatoje

Metavisatos idėja jau keičia mūsų pirkimo įpročius.

IKEA pirmoji pasaulyje įdiegė sistemą, kuri veikia kaip papildytoji realybė (angl. augmented reality) ir parodo kaip vienas ar kitas baldas atrodytų jūsų kambaryje ar biure.

L'Oreal ir Avon programėlės leidžia pamatyti kaip vienos ar kitos kosmetikos priemonės gali pakeisti jūsų išvaizdą. Kompanijos Bolle programėlė parodo kaip prie jūsų veido derės naujieji akiniai nuo saulės. Dirbtinis intelektas padeda pamatyti kaip atrodys aplinka, jei į ją žiūrėtume per skirtingus stiklus. Tai palengvina žmonių pasirinkimus, įtraukia ir pagerina apsipirkimo patirtis.



Naujos mokymosi patirtys

Ateityje metavisata mus aprūpins įtraukiančiomis mokymosi galimybėmis, įskaitant formalų ir neformalų švietimą, mokymąsi visą gyvenimą, asmeninį tobulėjimą ir t.t.

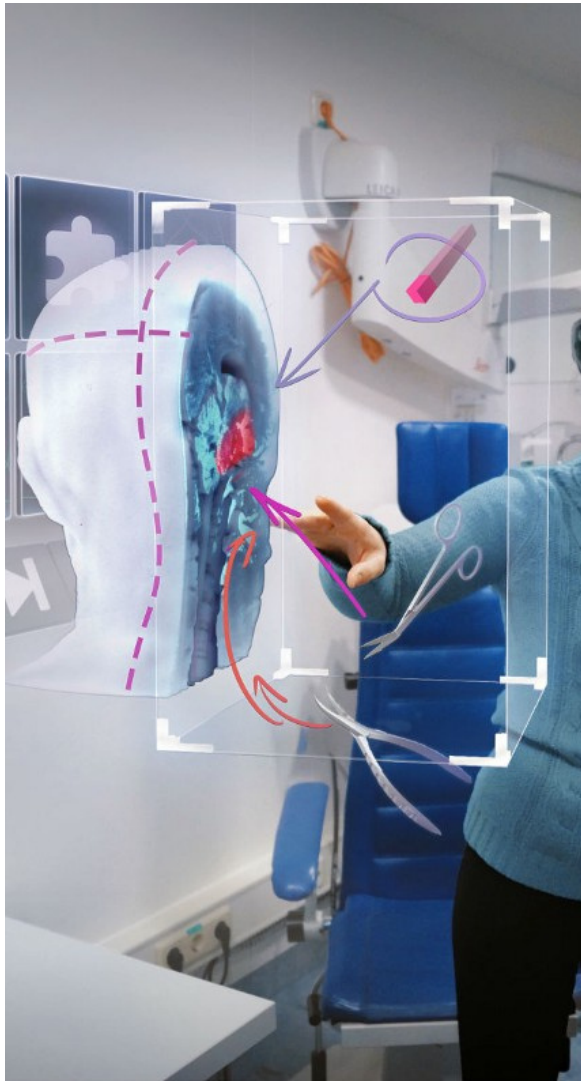
Jau dabar naudojant virtualios realybės ir dirbtinio intelekto technologijas vaikai mokosi persikeldami į istorines vietas, senuosius laikus. Lenkijoje mokytojai pamokose jau plačiai naudoja virtualios realybės žaidimą „Half-Life: Alyx“, kad padėtų vaikams geriau suprasti sudėtingus mokslinius reiškinius. Tokios kompanijos kaip Skanska jau kurį laiką rengia sveikatos ir saugos mokymus naudodami virtualią realybę.



Neįprasti renginiai

Jau išpopuliarėjo muzikos garsenybių pasirodymai virtualios realybės žaidimuose. Pavyzdžiui, žaidimo „Fortnight“ entuziastams jos platformoje neseniai koncertavo DJ Marshmello ir Travis Scotas. Žaidėjai galėjo dalyvauti virtualios realybės koncerte su savo avatarais. Tokie koncertai reikšmingai padidino žaidimo dalyvių auditoriją.

Ateityje keisis būdai, kuriais mes įprastai dalyvaujame sporto ar muzikos renginiuose. Užsidėję virtualios realybės akinius pateksime į paties futbolo veiksmo centrą ar didžiąją koncerto sceną.



Virtuali pagalba jūsų sveikatai

Metavisata pasiūlys naujų ir inovatyvių būdų sveikatos priežiūrai. Virtualioje realybėje jau prieinamos gydytojų konsultacijos. Specialistai naudoja virtualios realybės akinius, kad galėtų pademonstruoti ir suteikti galimybę pacientams patirti tam tikras nerimą keliančias situacijas saugioje, kontroliuojamoje aplinkoje.

Chirurgai naudoja papildytos realybės technologiją, kad galėtų geriau vadovauti tam tikroms chirurginėms procedūroms.

Namuose turėsime daug virtualios realybės ir dirbtinio intelekto programėlių, kurios padės atlikti daug puikių, sveikatai naudingų dalykų, pvz. nemokamas virtualus instruktorius jus išmokys jėgos pratimų ir proceso metu paaiškins ką darote ne taip.

Kelionės metavisatoje

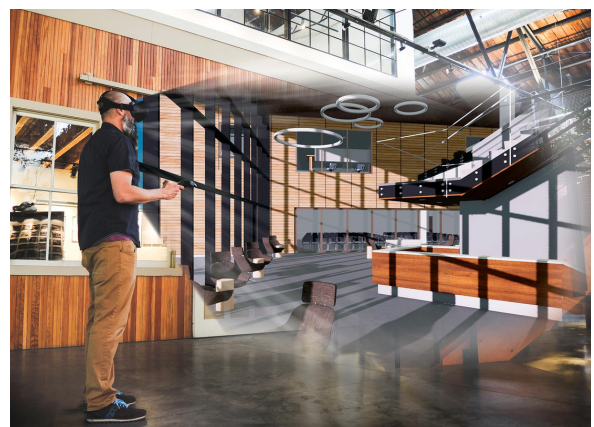
Viešbučiai jau dabar naudoja virtualią realybę kaip rinkodaros įrankį kuriant įtraukiančius klientų pojūčius. Būdami viešbučio klientais galime leistis į virtualias ekskursijas po visą pasaulį. Metavisata dar labiau išplės šias galimybes – prisisegę ausines galėsime nukeliauti į bet kurią pasaulio vietą.

Kai fiziškai nukeliausime į kokią nors naują vietą, turėsime galimybę išplėsti savo patirtį naudojami papildytą realybę (angl. augmented reality). Pavyzdžiui, žvelgdami į pastatą galėsite matyti kas yra jo viduje, koks jo darbo laikas ir pan. Įsijungę navigaciją žiūrėsite ne į telefono ekraną, o navigacijos juosta bus nupiešta ir judės jums tiesiai prieš akis.

Naujų dalykų kūrimas metavisatoje

Metavisata keis būdus, kuriais mes sukuriame naujus dalykus. Inžinieriai, verslininkai ir kūrybininkai jau dabar naudoja skaitmeninius dvynius – tai virtualias objektų kopijas. Tai daro siekdami pamatyti kaip kuriami dalykai atrodys realiame pasaulyje.

Formulė-1 naudoja skaitmeninius dvynius, kurie padeda kurti naujus lenktyninius automobilius ir išbandyti juos virtualiose trasose. NVIDIA jau siūlo visatą, kurioje galite sukurti visą pastato architektūrą virtualiame pasaulyje, užsidėti virtualios realybės akinius ir vaikščioti po sukurta pastatą skirtingu laiku, skirtingose situacijose. Jūs galite pamatyti kaip atrodys pastatas saulėlydžio metu arba kai bus pilnas žmonių.



Metavisatos iššūkiai

Privatumas. Metavisata žinos daug asmens duomenų, įskaitant akies žvilgsnius, fizines reakcijas, jaučiamų pojūčių ypatumus. Kaip šie duomenys bus apsaugoti?

Vaikų apsauga. Kaip galime prižiūrėti vaikus, kurie dalyvauja metavisatoje? Kaip turime juos apsaugoti?

Sveikatos problemos. Kibernetinė priklausomybė, liūdesys be virtualios realybės ir panašūs reiškiniai bus dažni. Kaip galime sumažinti šiuos įtraukiančios metavisatos neigiamus reiškinius?

Nelygybė dėl prieinamumo. Kaip užtikrinti, kad visi žmonės turėtų vienodas galimybes prisijungti prie metavisatos, įskaitant tam naudojamą ausines, pirštines, interneto ryšį?

Teisinės problemos. Metavisatos teisinis reguliavimas turi daug pilkųjų zonų. Pavyzdžiui, kada virtualus veiksmas turi būti laikomas nusikaltimu?

Nejautrumas. Jei žmonės vis daugiau laiko praleis virtualiame pasaulyje, kaip užtikrinsime, kad jie netaptų nejautrūs tokioms realaus pasaulio negerovėms, kaip smurtas, rasizmas ir pan.?


Tapatybės vagystės. Metavisatose mes naudosime virtualius savo avataurus, todėl taps svarbu apsaugoti savo tapatybę. Kaip galėsime patikrinti, kad žmogus yra toks, kokį save pristato virtualiame pasaulyje?

Plačiau

<https://www.forbes.com/sites/forbesbusinessdevelopmentcouncil/2021/11/15/the-future-of-work-and-society-in-the-metaverse/?sh=2cb27d0877e4>

<https://www.forbes.com/sites/bernardmarr/2022/04/04/the-effects-of-the-metaverse-on-society/?sh=670de1f7765b>





"Išimkime iš socialinio darbuotojo robotą"

Ateities pasaulyje reikės dar daugiau socialinių darbuotojų, tačiau juos tampa vis sunkiau pritraukti į šį sektorių. Turime galvoti apie tai, kas perims iš jų administracinius, rutininius, specifinių profesinių įgūdžių nereikalaujančius darbus. Tikima, kad tai galės padaryti technologijos, leisiančios socialiniams darbuotojams didžiąją dalį darbo dienos užsiimti socialiniu darbu. "Iš žmogaus išimti robotą" - taip vaizdžiai apibūdinamas procesas, kurio metu technologijos perima iš žmonių tam tikrus pasikartojančius darbus ir leidžia jiems susitelkti į svarbesnes, žmogiškųjų savybių reikalaujančias veiklas.

Leah Dienger
IBM socialinių paslaugų programų vadovė



I HEAR



I UNDERSTAND



I TRANSCRIBE



I TRANSLATE

govobo

GoVoBo

INOVATYVI PROGRAMĖLĖ KURTIESIEMS IR NEPRIGIRDINTIEMS

2022 m. pradžioje didžiausioje pasaulyje technologijų parodoje CES pristatyta kurtiesiems ir neprigirdintiems skirta automatinė subtitrų bei vertimo programėlė GoVoBo. Programėlę sukūrė žmonės iš kurčiųjų ir neprigirdinčių bendruomenės. Siekiama, kad komunikacija būtų lengva ir prieinama visiems.

Programėlė iš kitų išsiskiria tuo, kad yra sukurta išskirtinai kurtiesiems ir neprigirdintiems asmenims, pagrįsta jų patirtimis.

Vienu mygtuko paspaudimu vartotojas gali pamatyti subtitrus iš bet kokios programos, kuri skleidžia garsą jo kompiuteryje ar telefone. Nesvarbu ar tai vaizdo skambutis, tinklalaidė, webinaras ar kt. Galima pasirinkti norimą subtitrų kalbą.

Vartotojas taip pat gali pasirinkti patogią subtitrų rodymo vietą ekrane, uždėti juos ant veikiančios programos, pasirinkti patinkančią šrifto spalvą, dydį. Tokiu būdu subtitrai niekada nepaslėps svarbaus turinio.

GoVoBo leidžia dalintis subtitrais su kitais žmonėmis. Jiems nebūtina įsidiesti programėlės, reikia tiesiog paspausti atsiųstą nuorodą.

Programėlė prireikus rodo subtitrus vartotojo pasirinkta kalba. Kalbą pakeisti galima bet kuriuo metu, net pokalbio viduryje.

Programėlė naudoja naujausią aukštos kokybės dirbtinio intelekto sistemą ir puikiai atpažįsta garsus net tose aplinkose, kur daug pašalinio triukšmo. Ją galima efektyviai naudoti grupiniams pokalbiams, nes atskiria kiekvieno kalbėtojo balsą ir parodo tikslus subtitrus.

Plačiau

<https://www.govobo.io/>



Savižudybė perdozavus. KAIP PASTEBĖTI TAI ĮSPĖJANČIUS SIGNALUS?

Kai artimas žmogus nusižudo, šeimai ir draugams lieka neatsakyti klausimai „Ar buvo kokių nors požymių? Kaip galėjau nepastebėti? Ar galėjau ką nors padaryti?“.

Tačiau jei artimasis miršta nuo narkotikų perdozavimo, šiuos klausimus lydi dar daugiau netikrumo: ar tai įvyko sąmoningai, ar netyčia? Nors atsakymo žinojimas netekties nepakeičia, tačiau artimiesiems padeda šiek tiek geriau suprasti situaciją ir paguodžia. Ar trūksta viso buteliuko, ar tik kelių tablečių? Ar žmogus išvyko toli nuo namų, kad jo nerastų, ar laikėsi sau įprasto būdo, dienvartė?

Per pastaruosius keletą metų pastebimas precedento neturintis mirčių nuo perdozavimo šuolis. Ypač daug žmonių miršta perdozavę opioido fentanilio.

2019-aisiais Amerikoje buvo iširta, kad labiau tikėtina mirti nuo opioidų perdozavimo, nei žūti automobilio avarijoje. Tokios išvados padarytos pirmą kartą šalies istorijoje.

Praeitais metais Amerikoje daugiau nei 100 tūkst. žmonių mirė perdozavę. Padaugėjo savižudybių perdozavus šiose pažeidžiamose žmonių grupėse: 15-24 metų amžiaus žmonių tarpe, tarp senjorų ir tamsiaodžių moterų.

Nors teigiama, kad tik 5-7 proc. perdozavo sąmoningai, tačiau skaičiai gali būti kur kas didesni. Gaunama itin daug duomenų apie atvejus, kai psichikos sveikatos sunkumų turintys ir psichoaktyvias medžiagas vartojantys žmonės sako negalėsiantys sau kaip nors pakenkti, tačiau tuo pačiu metu sutinka, kad nesigailėtų jei užmigtų ir neprabustų.

Sunku atpažinti

Priklausomiems nuo psichoaktyvių medžiagų žmonėms sunku ieškoti gydymo ir pagalbos dėl to, kad daugelis jų jaučia gėdą ir tai, kad yra našta aplinkiniams. Priklausomi žmonės neretai mano, jog lengviau mirti, nei paprašyti pagalbos. Jei mano, kad narkotikai vis vien galiausiai juos nužudys, o jų šeimos nariams palengvės, nes nereikės galvoti, kad jie nusižudė tyčia.

Ši pasyvų savižudišką požiūrį sunku atpažinti ir laiku suteikti pagalbą. Dauguma mūsų atpažintume savižudiškus ketinimus, tokius kaip kalbėjimas apie savižudybę, turto išdalinimas, savęs žalojimas, pasiruošimas gyvenimo pabaigai. Tačiau kartais ženklai būna sunkiau atpažįstami – tai bendra apatija viskam, rizikingas elgesys neįvertinant pasekmių, padažnėjęs psichiką veikiančių medžiagų vartojimas, atsiribojimas nuo šeimos ir draugų, suartėjimas su kitais priklausomais asmenimis.

Kaip tinkamai įvertinti riziką?

Supratę ir atpažinę rizikos veiksnius ar grėsmę keliančius signalus, galime apsaugoti žmogų nuo savižudybės.

Psichiką veikiančių medžiagų maišymas

Dviejų ar daugiau psichiką veikiančių medžiagų maišymas gali būti itin pavojingas. Net jei dvi atskirai vartojamos medžiagos nesukelia rimto pavojaus, jų sumaišymas gali būti mirtinas.

Pavyzdžiui, alkoholio ir opioidų kombinacija gali būti mirtina, nes sukelia sutrikimą, dėl kurio asmuo gali tiesiog staiga nustoti kvėpuoti.

Pavartojęs alkoholio asmuo gali tapti itin impulsyvus, linkęs išbandyti naujas psichiką veikiančias medžiagas, neįvertindamas rizikos.



Nuomonė, kad gydytojo paskirti preparatai saugūs

Kai daugelis žmonių rimtai vertina narkotinių medžiagų perdozavimo riziką, jie labiau linkę galvoti apie gatvėse sutinkamus narkotikus, tokius kaip heroinas, kokainas, metamfetaminas.

Tačiau daugelis su priklausomybėmis kovojančių žmonių patiria psichikos sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija, nerimas ir jų gydymui vartoja atitinkamus medikamentus. Neretai manoma, kad šie vaistai yra saugūs, nes paskirti gydytojo. Visgi gali ateiti tokia diena, kai paūmėjus patiriamais sunkumams asmuo išgers viena ar dviem tabletėmis daugiau nei buvo paskirta gydytojo. Ir tai gali tapti mirtina klaida.

Padidėjęs pavojus atkryčio metu

Atkryčiai, kurie pasireiškia žmogui sveikstant, gali būti itin rizikingi. Po stacionarinio gydymo ir reabilitacijos žmonės nebe taip toleruoja psichiką veikiančias medžiagas ir atkryčio metu daro didelę klaidą pavartodami tiek pat, kiek anksčiau. Dėl to tai, kas buvo toleruojama anksčiau, gali baigtis mirtimi. Žmonėms turi būti paaiškinama, kad jų tolerancija po gydymo tampa ženkliai mažesnė.

Pokalbiai apie rizikas

Jauni žmonės patiria didesnę riziką perdozuoti dėl nepakankamai susiformavusios priekinės smegenų dalies. Ši dalis yra atsakinga už sprendimų priėmimą ir galutinai susiformuoja tik dvidešimtaisiais gyvenimo metais.

Jaunuoliai neretai jaučiasi nenugalimi ir impulsyvūs. Dėl to jiems reikia nuolat pasikartojančiai priminti ir įspėti apie rizikas. Visgi didžiausia sąmoningo perdozavimo rizika kyla vidutinio amžiaus moterims. Moterys yra labiau linkusios sutelkti jėgas į rūpinimąsi kitais, nei savimi. Jei pažįstate moterį, kuri vartoja psichiką veikiančias medžiagas, galite priminti jai lėktuvo saugumo taisyklę: kad galėtum padėti kitam, pirmiausiai turi užsidėti deguonies kaukę sau.

Priešnuodžio turėjimas

Naloksonas yra Lietuvoje registruotas saugus medikamentas, naudojamas kaip opioidinių narkotikų priešnuodis.

Narkotikus vartojantis asmuo ir jo artimieji turėtų būti susipažinę su šiuo preparatu ir galimais jo panaudojimo būdais. Šis medikamentas neveikia kitų preparatų (barbituratų, metamfetamino), tačiau jei asmuo perdozavo ir nežinote ko, vis tiek reikia kuo greičiau suleisti Naloksono. Jei vartojo opioidų, galite išgelbėti gyvybę. O jei kitų preparatų, žalos nepadarysite.



Paramos ieškojimas

Artimiesiems gali padėti įvairios savitarpio pagalbos grupės. Santykiai su priklausomybę turinčiu asmeniu neretai sukelia nepasitikėjimo, pykčio, nusivylimo jausmus, stiprų stresą. Padėdami sau galite tapti geresniu, stipresniu sąjungininku savo artimajam, kovojančiam su priklausomybe.

Savižudybė, perdozavimas, psichikos sveikata, psichiką veikiančių medžiagų vartojimas – tai sudėtingos pokalbių su savo mylimais žmonėmis temos. Neretai bijoma juos įžeisti, sukelti triukšmą arba visai nutraukti santykius. Tačiau skausmas praradus žmogų dėl sąmoningo ar nesąmoningo perdozavimo gali būti kur kas didesnis. Jei esate susirūpinęs, taip ir pasakykite. Būkite dėmesingi net mažiausiems signalams. Tai žmogui gali reikšti skirtumą tarp gyvenimo ir mirties.

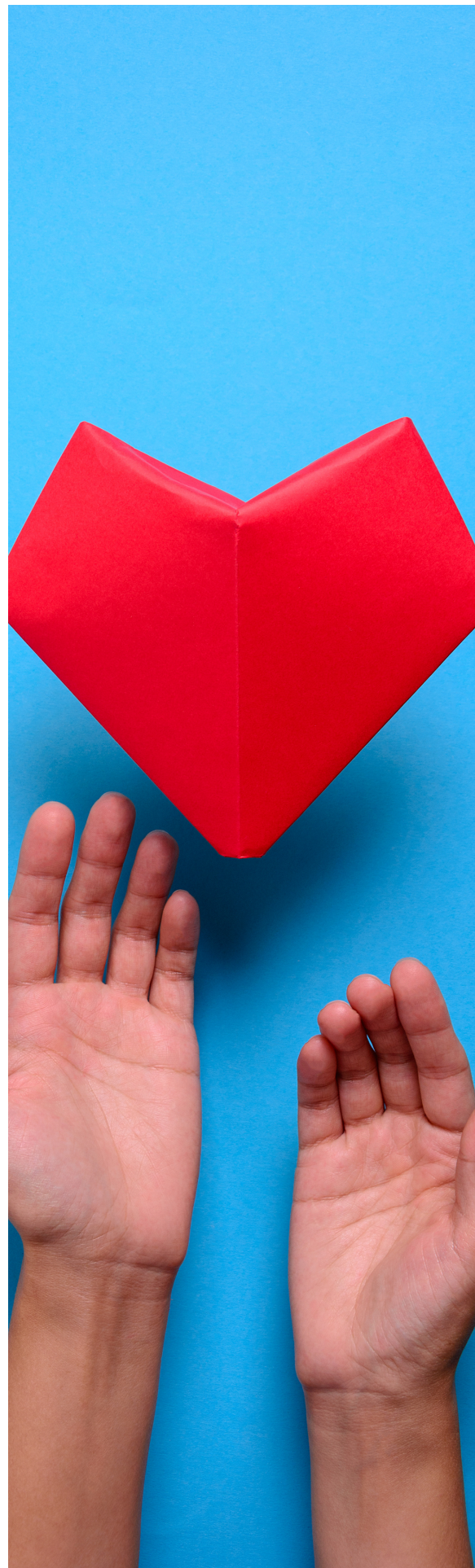
Plačiau

Social Work Today Magazine. Fall 2022.
<https://secure.viewer.zmags.com/services/DownloadPDF?publicationID=a45af3bc&selectedPages=all&pubVersion=4&print=true>

“

Jauni žmonės patiria didesnę riziką perdozuoti dėl nepakankamai susiformavusios priekinės smegenų dalies. Ši dalis yra atsakinga už sprendimų priėmimą ir galutinai susiformuoja tik dvidešimtais gyvenimo metais. Dėl to jiems reikia nuolat pasikartojančiai priminti ir įspėti apie rizikas.

”



Neuroįvairovė socialiniame darbe

Didžiosios Britanijos socialinių darbuotojų asociacija 2022 m. apklausė 60 neurodivergentiškų socialinių darbuotojų. Tyrimas parodė, kad 34 iš jų negavo jokio palaikymo ar pagalbos savo darbo vietoje. Asociacijos prezidentė Deb Solomon pasakojo kaip viena socialinė darbuotoja jai pasakė "O, aš negalvojau, kad autistiški žmonės gali būti socialiniais darbuotojais". Didžiausias kliūtis sukuria mūsų empatijos ir supratingumo trūkumas.



Neuroįvairovė

SUSTIPRINA MŪSŲ KOMANDĄ IR MŪSŲ VISUOMENĘ

Ką turi bendro Stevas Jobsas, Džeris Seinfeldas ir Timas Burtonas? Jie atspindi mūsų pasaulyje esančią neuroįvairovę. Neuroįvairovė reiškia, kad žmonės, turintys neurologinių ypatumų ir skirtumų yra pripažįstami ir suprantami kaip lygiaverčiai visuomenėje. Tyrimai rodo, kad 15-20 proc. mūsų populiacijos žmonių yra neurodiversiški. Iš jų 10 proc. turi disleksiją (skaitymo sutrikimą), 5 proc. – aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, 1-2 proc. – autizmą.

Neuro įtrauktis darbo vietose

Egzistuoja daug tyrimų, įrodančių kultūrinės įvairovės naudą darbo vietose. Tyrimai rodo, kad įmonių, kuriose dirba įvairių kultūrų žmonės, pelnas gali padidėti 19 proc. Kiti tyrimai rodo, kad įmonės, pasižyminčios vadovų lyčių įvairove, uždirba 25 proc. daugiau pelno.

Kultūrinė ir lyčių įvairovė, kaip ir neuroįvairovė, reikšmingai didina verslo pajamas.

Neuroįvairove pasižyminčių darbuotojų pranašumai

Žmonės su Aspergerio sindromu dažniausiai labai gerai atlieka kruopštumo ir dėmesingumo reikalaujančius darbus. Jie teikia pirmenybę rutinai, yra nuolat susikaupę ir kartoja tam tikrus elgesio modelius.



Žmonės su disleksija pasižymi plačiu, nestandartiniu mąstymu. Jie apdoroja informaciją vizualiai ir greitai suranda paslėptus ryšius, todėl puikiai geba atrasti duomenų modelius ir tendencijas.

Žmonės su aktyvumo ir dėmesio sutrikimu dažniausiai yra kūrybiškesni nei jų kolegos. Jie lengviau pakelia įtampas darbe, geriau prisitaiko prie pokyčių. Geba labai gerai susitelkti į tuos dalykus, kurie juos sudomina.

Taigi, nekeista, kad daugelis geriausių pasaulio verslininkų pasižymi neuroįvarove.

Ką galime nuveikti neuroįvairovės labui?

Pradėkime nuo supratingumo didinimo. Žmonės neretai bijo to, ko nesupranta, todėl komandos narių įvairovė gali gąsdinti.

Vadovai turėtų pabrėžti, kad žmonių neuroįvairovė yra naudinga organizacijoje. Palankus požiūris į neuroįvairovę stiprina mūsų žmogiškumą ir kuria įtraukią visuomenę.

Paskatinkite darbuotojus atvirai kalbėti apie jų įvairovę. Nekalbėjimas apie šiuos dalykus yra žalingas, o žinių trūkumas suformuoja klaidingą nuomonę.

Darbe kurkite tokią aplinką, kurioje kiekvienas jaučiasi gerai būdamas savimi.

Izraelyje veikianti įmonė AQA moko žmones su Aspergerio sindromu aukštųjų technologijų sektoriuje testuoti programinę įrangą. Įmonė taip pat apmoko darbdavius kaip sukurti tokius santykius ir darbo aplinką, kurioje žmonės su Aspergerio sindromu galėtų sėkmingai dirbti.

Taigi, kiekvienos įmonės tikslas yra ne tik gauti finansinę naudą. Kiekviena įmonė turi įsipareigojimą pagerinti žmonių ir bendruomenių gyvenimą. Sudaryti sąlygas neuroįvairovei – stiprus žingsnis siekiant įgyvendinti įsipareigojimą žmonėms ir bendruomenėms. Be to, šis žingsnis didina įmonių pelną.

Plačiau

<https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2021/08/13/neurodiversity-as-a-strengthening-point-for-your-team-and-our-society/?sh=5b6471b428f9>



Įsmanieji pagalbininkai

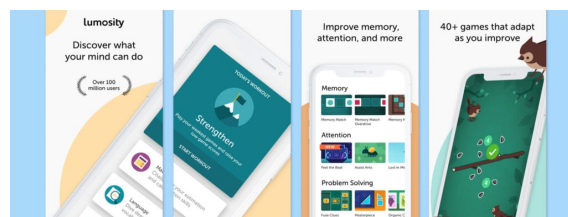
SENJORAMS SU DEMENCIJA IR JŲ ARTIMIESIEMS NAUDINGOS MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS

Technologijų pasaulyje įvairios mobiliosios programėlės naudojamos žmonių santykių puoselėjimui, sveikos gyvensenos palaikymui, gyvenimo būdo formavimui. Laikui bėgant programėlės gali patenkinti vis daugiau žmonių poreikių, pvz. stimuliuoti žmonių su demencija gebėjimus, stebėti jų kasdienes veiklas ir t.t. Programėlės įvairiais būdais padeda užtikrinti žmonių su demencija sveikatą, saugumą, gerovę.

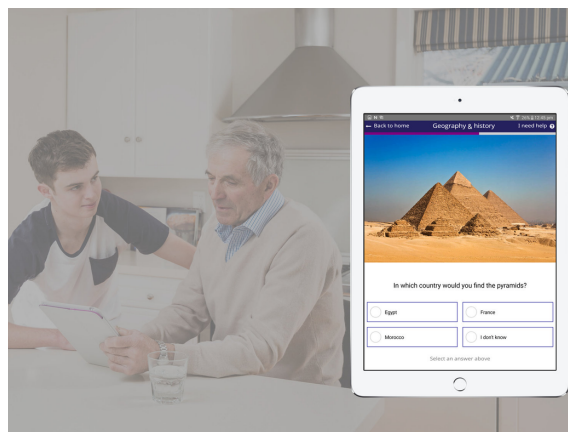
Plačiau <https://www.aplaceformom.com/caregiver-resources/articles/dementia-apps>

Smegenų veiklą stimuliuojančios programėlės

Luminosity. Programėlę naudoja daugiau nei 100 milijonų žmonių visame pasaulyje. Programėlė siūlo platų spektrą smegenų veiklą stimuliuojančių pratimų, skirtų atminčiai, greičiui, logikai, kalbai, problemų sprendimo įgūdžiams lavinti.



AmuseIT. Programėlė siūlo smegenų veiklą stimuliuojančias užduotis ir skatina bendravimą su demenciją turinčiu asmeniu bei šalia jo esančiu žmogumi. Programėlėje yra daugiau nei tūkstantis viktorinos tipo klausimų su vaizdinėmis iliustracijomis. Programėlė skatina žmogų įsijausti į savo praeities prisiminimus ir juos aptarti. Vartotojas gali keisti programėlės užduočių kognityvinius lygius arba pvz. nustatyti, kad programėlė atitinkamai reaguotų į rankų drebėjimą.



Constant Therapy. Programėlė skirta žmonėms su afazija, demencija ar kitais kalbos, neurologiniais sutrikimais. Naudojant įrodymais grįstus pratimus programėlės vartotojai gali lavinti kalbą, atmintį, skaitymo, skaičiavimo, dėmesio ir kitus kasdienes įgūdžius. Programėlė leidžia pasirinkti kokius įgūdžius pageidaujama palaikyti. Klinikinė programėlės versija suteikia galimybes sveikatos priežiūros specialistams nuotoliniu būdu paskirti terapines užduotis ir stebėti pacientų pažangą.



Raminančios programėlės

SingFit. Programėlė siūlo didelį nuotaiką gerinančios terapinės muzikos pasirinkimą žmonėms su demencija. Programėlę sukūrė brolio ir sesers komanda, kurių motinai buvo diagnozuota demencija. Vienas iš jų yra muzikos terapeutas, kitas – technologijų specialistas. Programėlėje esanti muzika skatina žmones su demencija dainuoti. Viskas sukurta taip, kad asmuo nepatirtų nesėkmių, o dainavimas būtų smagus ir sėkmingas procesas.

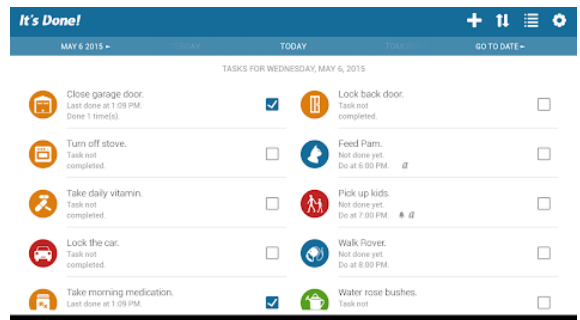


MyReef 3D Aquarium. Programėlė pelnė geriausias žmonių su demencija ir jų artimųjų simpatijas. Programėlė imituoja veikiantį akvariumą, kuriame plaukioja virš 40 rūšių žuvis. Vartotojai gali virtualiai maitinti žuvis, jas priartinti, išvalyti ekraną ir pan. Itin realistiškai vaizdas sukuria puikią terapinę patirtį, leidžia žmogui su demencija būti čia ir dabar.

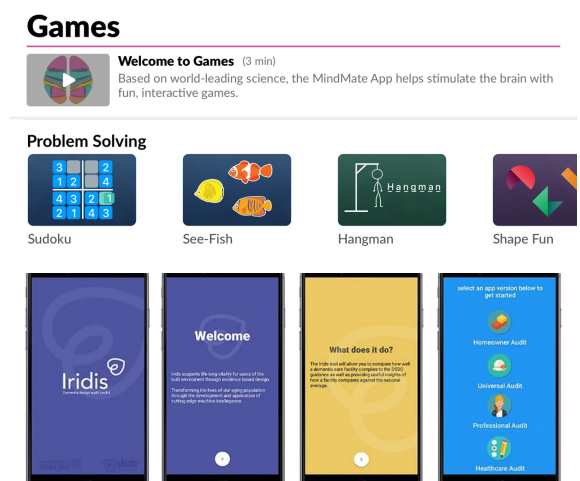


Naudingos kasdienių užduočių programėlės

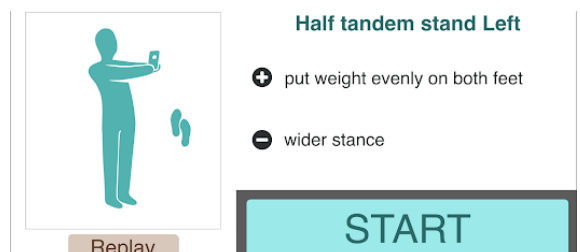
It's done. Žmogui su demencija neretai sudėtinga prisiminti kasdienes užduotis, tokias kaip vitaminų vartojimas, viryklės išjungimas ar durų užrakinimas. Programėlė turi sąsajas su 40 kasdienių darbų ir apie juos primena vartotojui. Vartotojas gali susidaryti užduočių sąrašą, o programėlė padės ir primins kaip jas atlikti. Prireikus programėlė praneš artimiesiems apie neišgertus medikamentus ar neužrakinatas duris.



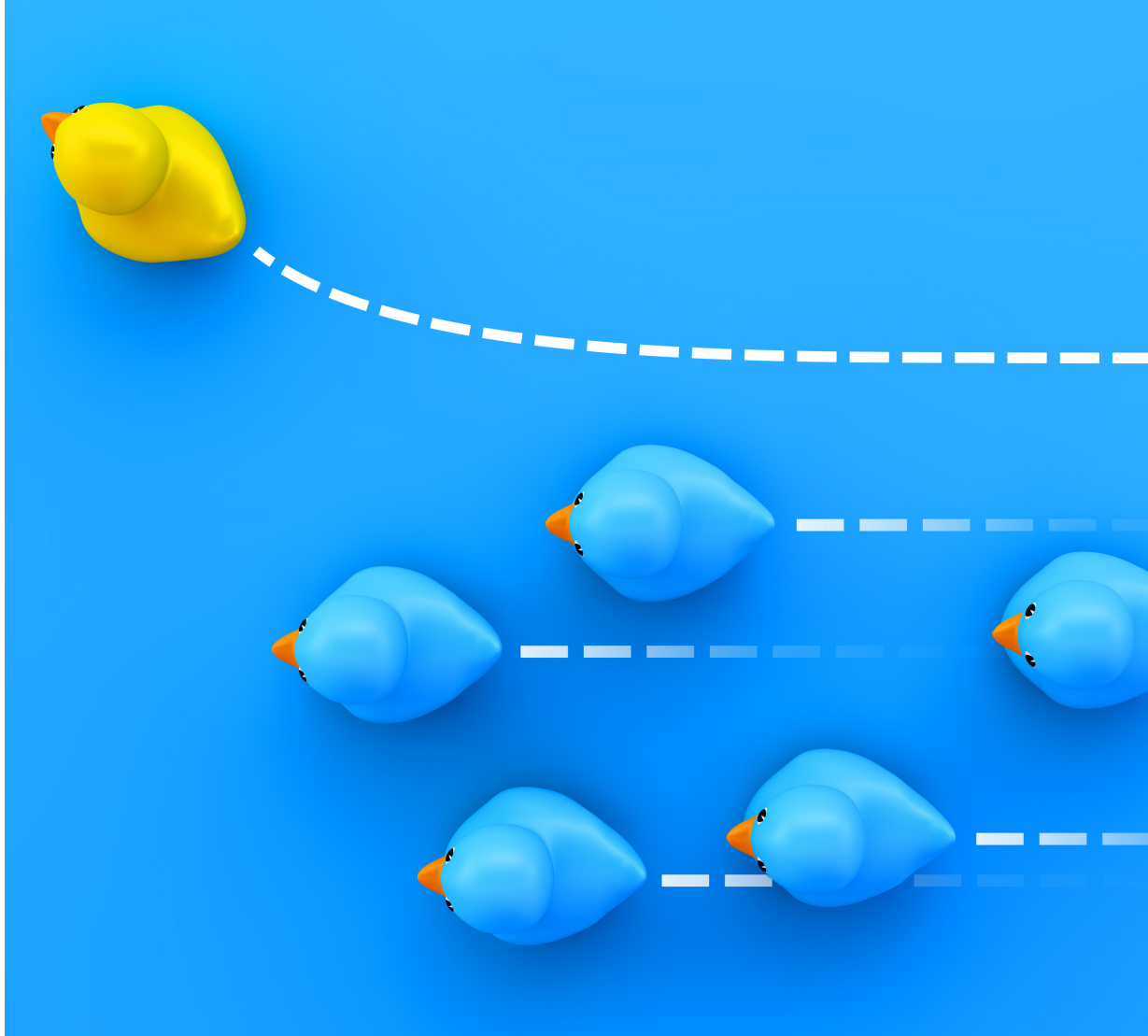
MindMate programėlė siūlo visą paketą reikalingų resursų žmonių su demencija gyvenimo kokybei pagerinti. Sukurta vadovaujantis naujausiais demencijos tyrimais. Siūlomi smegenų veiklą gerinantys pratimai, sveikos mitybos patarimai, mankštos pratimai, kurie atitolina kognityvinius sutrikimus.



Iridis padeda kurti demencijai draugišką aplinką. Programėlė pataria kaip sukurti tokią namų aplinką, kurioje žmogus su demencija jaustųsi patogiai ir saugiai, pvz. kaip pritaikyti apšvietimą, sumažinti triukšmą, kokius baldus ar spalvas pasirinkti.



Nymbi. Žmonės su demencija patiria padidėjusią griuvimų riziką. Programėlė siūlo priemones griuvimų prevencijai, jos pagalba galima atlikti griuvimų rizikos vertinimą, stebėti pusiausvyrą. Programėlės veikimas pagrįstas 35 metų mokslinių tyrimų duomenimis.



PAČIAM BŪTI POKYČIU KAIP APMAŠTAU SAVO SOCIALINIO DARBO PROFESIJOS ATEITĮ?

Dr. Laura Burney Nissen - garsi socialinio darbo futuristė, Portlando universiteto socialinio darbo mokyklos profesorė, kviečia kiekvieną socialinį darbuotoją rimtai apgalvoti ir atsakyti sau į kiekvieną klausimą apie profesijos ateitį. Klausimai susiję su socialiniais reiškiniais ir mūsų požiūriu bei veiksmais jų atžvilgiu. Ar turite atsakymus į visus šiuos klausimus? Paieškokite jų drauge – su kolegomis ar socialinį darbą dirbančiais bendraminčiais.

- Kokius reiškinius mes tyrinėjame, kuo domimės?
- Kokie mūsų veiklos prioritetai?
- Ką mes tobuliname?
- Ką mes atrandame ar sukuriame?
- Kam galime daryti įtaką?
- Kuo galime džiaugtis?
- Kokiems procesams mes priešinamės (trukdome)?
- Ką slepiame, neigiamo ar mėginame nepastebėti?
- Kokius reiškinius savo veiksmais apsunkiname?
- Dėl ko liūdime?
- Prieš ką maištaujame?
- Ko mums labai trūksta?
- Kam gaištame laiką?

Plačiau <https://drive.google.com/file/d/1pn3ZWJJPFKjz5kXF4KEXEiZtFg6yHH06/view>

SOCIALINIŲ PASLAUGŲ SRITIES DARBUOTOJŲ PROFESINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO CENTRO VEIKLA: LIETUVOS SOCIALINIO DARBO ATEITĮ KURIANČIOS KOMPETENCIJOS

2022 m. Nr. 3
"Socialinis darbas.
Šiandien. Rytoj."
Aktualus periodinis
metodinis
elektroninis leidinys



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



Leidinyi leidžiamas ir platinamas pagal projektą "Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro veikla: Lietuvos socialinio darbo ateitį kuriančios kompetencijos". Projektą vykdo Lietuvos socialinių darbuotojų asociacija. Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija.