

*MSSGN Beržyno padalinio laikraštis*

# *LIKIMO DRAUGAS*

*2025 m. liepa - rugpjūtis Nr. 294*

*Leidžiamas nuo 1995 m.*

## *Pamąstymui...*

Viename kaime gyveno pirklys, garsėjęs savo dosnumu. Jis padėdavo vargšams, gydydavo ligonius, statydavo mokyklas. Žmonės jį gerbė ir dėkojo. Tačiau bėgant metams pirklys pastebėjo: kuo daugiau jis duoda – tuo sunkiau ant širdies. Džiaugsmas dėl gerų darbų išblėso, liko tik nuovargis ir kartėlis.

Kartą jis nuėjo pas seną išminčių:

— Mokytojau, darau gera, bet laimės nejaučiu. Gal žmonės nedėkingi?

Išminčius parodė į šulinį kieme:

— Matai šitą vandenį? Jis numalšina troškulį kiekvienam: ir teisiajam, ir nusidėjėliui. Ar vanduo klausia, ar žmogus vertas atsigerti?

— Žinoma, ne, — atsakė pirklys.

— O tu klausai. Savo širdies gilumoje tu lauki: „Tegul mane įvertina, tegul būna dėkingi, tegul pamyli“. Tu prekiauji gerumu kaip preke turguje.

Išminčius tęsė:

— Tikra meilė nesitiki atsako. Saulė šviečia ne todėl, kad žemė jai dėkoja. Motina maitina vaiką ne dėl pagyrų. Širdis plaka ne už atlygį.

Pirklys susimąstė:

— Bet kaip mylėti tą, kuris tave išdavė? Tą, kuris suteikė skausmo?

— Labai paprastai, — nusišypsojo išminčius. — Liaukis mylėti dėl ko nors. Pradėk mylėti tiesiog šiaip. Kaip kvėpuoji, kaip gyveni.

*Kai meilė be sąlygų — ji gydo net priešus.*

*Kai širdis nesidera — ji tampa neišsenkančiu šaltiniu.*

*Neieškok meilės sau. Pats tapk meile — ir visas pasaulis tau ją atspindės.*

*Iš facebook platybių*



# Mūsų gyvenimo kronikos

## Mano sausmedžio ūkyje - ypatingi svečiai



Liepos 3 dieną savo sausmedžių ūkyje sulaukiau ypatingų svečių - pas mane lankėsi globos namų paslaugų gavėjai. Nors diena buvo labai karšta, ji buvo kupina šypsenu, smalsumo ir nuoširdaus bendravimo. Svečius vaišinau savo pačios konservuota beržų sula, kuri puikiai tiko atsigaivinti tokią kaitrią dieną. Taip pat visi pasimėgavome ledais. Papasakojau kaip kilo idėja įkurti sausmedžio ūkį bei supažindinau su pačiomis uogomis, jų savybėmis, nauda ir kilme. Sausmedis į Lietuvą atkeliavo iš Rusijos Tolimųjų Rytų, Japonijos, Kanados ir kitų šiaurinių kraštų, kur šios uogos vertinamos dėl savo atsparumo šalčiui, ankstyvo derėjimo ir naudingų medžiagų. Kalbėjome apie sausmedžio naudą sveikatai, jų ypatingą skonį ir vertę vyresnio amžiaus žmonėms. Kai kurie paslaugų gavėjai pirmą kartą ragavo šių uogų,

todėl buvo įdomu stebėti jų nuoširdžias reakcijas. Dar viena įdomi veikla - tai matavome cukraus kiekį uogose refraktometru. Visi norintys galėjo pamatyti, kaip skiriasi skirtingų veislių saldumas Brix laipsniais. Tai suteikė ne tik žinių, bet ir papildomo smalsumo - kas saldžiausia? Norintys galėjo ir patys pasiskinti uogų, pasivaikščioti po ūkį ir tiesiog pabūti gamtos apsuptyje.

Labai džiaugiuosi, kad galėjau pasidalinti savo darbu, žiniomis ir tuo, ką pati myliu. Tikiu, kad ši diena paliko gražų prisiminimą ne tik svečiams, bet ir man pačiai.

*Individualios priežiūros darbuotoja Rima Valaitienė*



## Nuostabi popietė



Rugpjūčio 11 dieną po pietų paslaugų gavėjai apsilankė pas ūkininką Arūną Vitkauską šilauogyne. Turėjome puikią galimybę sužinoti apie šilauogių auginimo ypatybes, pauogauti, pasivaikščioti saldžiomis šilauogių uogomis. Gerbiamas ūkininkas Arūnas Vitkauskas mus išlydėjo iš savo ūkio su pilnais indukais uogų, pavaišino ledais, suteikė daug gėrio. Visi nuoširdžiai tariame ūkininkui Arūnui Vitkauskui didelį AČIŪ. Važiuodami į globos namus paslaugų gavėjai garsiai išsakė „Va čia tai nuostabi popietė!“.

*Socialinis darbuotojas Kęstutis Alkimavičius*

*Dosnumui nereikia užmokesčio, jis visada pats save apdovanoja.*

*I. de Livris*

## Aukštaitija



Aukštaitija yra didžiausias Lietuvos etnografinis regionas. Regionas pirmą kartą paminėtas Petro Dusburgiečio „Prūsijos žemės kronikoje“ 1294 metų įvykių kontekste. Aukštaitijos sostine oficialiai laikomas Panevėžys. Nors dėl šio titulo seniai konkuruoja ir Utena, būtent Panevėžys yra pripažintas regiono centru. Aukštaitijos miestai ir miesteliai, tokie kaip Anykščiai, Utena, Ignalina, Molėtai ir Palūšė yra ne tik populiarūs turistiniai traukos taškai, bet ir vietos, kur susilieja senosios tradicijos ir šiuolaikinis gyvenimo būdas. Kiekvienas iš šių miestų turi savo unikalią istoriją, o jų apylinkės – nuostabią gamtą. 2006 m. sukurtame Aukštaitijos didžiojo herbo projekte ant sidabrinio skydo pavaizduotas raudonas šarvuotas raitelis su

pakeltu kalaviju dešinėje rankoje. Skydą iš abiejų pusių laiko du sidabriniai angelai, stovintys ant sidabrinės juostos su raudonos spalvos užrašu PATRIAM TUAM MUNDUM EXISTIMA (liet. „Savo Tėvynę laikyk visu pasauliu“). Aukštaitija pasižymi tradiciniais liaudies materialinės ir dvasinės kultūros, ypač šeimos papročių, savitumais. Labai ilgai išlikę senosios žemdirbystės liekanų: arimas jaučiais, Rytų Europos tipo dalgiai, dviverstuvė žagrė, pintinės akėčios, o 19 a. pabaigoje - 20 a. viduryje žiemkenčiams pjauti naudota trumpakotė dalgė su grėbliuku. Aukštaitija pasižymi kalbos, ritualų ir tautinių drabužių įvairove. Šios ypatybės išskiria regioną iš kitų Lietuvos etnografinių vietovių, suteikdamos jam unikalumo. Aukštaitiai yra žinomi dėl savo tarmės, kurioje išlikę daugybė senovinių žodžių ir posakių. Aukštaitijos tautiniai drabužiai, ypač moterų, yra laikomi vienais archajiškiausių Lietuvoje. Jų išskirtinumas pasireiškia tautiniame kostiume - vyrauja baltas linas, natūralūs, ramūs tonai, dažnai dėvimi viduramžius primenantys nuometai. Aukštaitijos virtuvė garsi savo paprastumu. Jiems būdingi miltiniai patiekalai: virtiniai su mėsa ar varške, koldūnai, švilpikai su uogomis, šaltanosiai su mėlynėmis. Išsiaiškinę apie šio krašto virtuvę nutarėme iš vakaro išsikepti žagarėlius su varške. Su meile jas kepė individualios priežiūros darbuotoja Ingrida (2 grupėje atliekanti praktiką), talkinant Karolinai. Jos triūsė net keletą valandų.

Liepos 3 dieną 14 val. 2 grupėje vyko popietė, kurios metu keliavome po Aukštaitijos regioną. Paslaugų gavėjai buvo supažindinti su šiuo regionu, aiškinomės, kuo jis garsus. Sužinojome, kad šis regionas turtingas legendomis apipintais piliakalniais ir dvarais, kuriuose buvo šimtmečiais puoselėjamos lietuviškos aludarystės tradicijos. Jie vardijo, kokie miestai yra šiame krašte, kokios upės teka bei kokie yra ežerai. Gana teisingai pasakojo apie šį regioną Laima Butkevičiūtė ir Ala Bogaček. Per kompiuterio ekraną pasigrožėjome nuostabiais vaizdais. Aukštaitijoje labiausiai paplitę audimo, verpimo, puodininkystės, drožybos, pynimo amatai. Popietės dalyviai tinkamai įvardijo šiame regione esančius amatus. Aukštaitija garsi sutartinėmis – savitomis senovinėmis daugiabalsėmis giesmėmis (iš kurių kai kurios buvo šokamos ir žaidžiamos). Pasiklausėme keletą dainų. Ala Bogaček padainavo su vaidybos elementais aukštaitišką dainą apie ožiukus. Visiems labai patiko. Po to virtuvėlėje vaišinomės žagarėliais ir gėrėme rabarbaro – juodųjų serbentų kompotą.

*Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė*



## Gyvuok - o mes Tave papuošime



Liepos 6-oji – Valstybės (Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo) diena – tai ypatinga šventė, primenanti apie Lietuvos valstybingumo ištakas, vienybę ir tautinį tapatumą. Šią dieną švenčiame ne tik išskeldami trispalves, bet ir burdamiesi bendrystei. Didžiajame kampelyje liepos 6-osios proga vyko edukacinė kūrybinė popietė „Gyvuok - o mes Tave papuošime“. Paslaugų gavėjai buvo mokomi pasigaminti trispalvei dienai skirtų rankdarbių – pinti apyrankes, raktų pakabukus ar mažas vėliavėles. Visi norintieji galėjo pasipuošti savo darbeliais ir pasidžiaugti kūrybiniu procesu. Vienas paslaugų gavėjas išsiskyrė ypatingu sumanumu – jis trispalve juostele originaliai papuošė savo skrybėlę, taip parodydamas ne tik meilę Lietuvai, bet ir kūrybišką požiūrį į šventę.

*Individualios priežiūros darbuotoja Aksana Almonaitienė*



## Olimpiada „Pasiek daugiau - 2025“



Liepos 8 dieną turiningai praleidome laiką Vilkaviškio sporto ir pramogų centre. Dalyvavome Vilkaviškio rajono asmenų su negalia sporto olimpiadoje „Pasiek daugiau – 2025“. Sporto šventė subūrė ir suvienijo gausų dalyvių būrį. Olimpiadoje dalyvavo gausus būrys sportininkų iš Vilkaviškio miesto ir rajono. Tai Vilkaviškio krašto bendrija, Vilkaviškio rajono diabetikų bendrija „Insula“, Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga, Lietuvos kurčiųjų Vilkaviškio skyriaus draugija, Vilkaviškio socialinės pagalbos centro, Gutkaimio globos namų bendruomenės nariai ir kitos įstaigos, organizacijos. Vilkaviškio rajono neįgaliųjų sporto klubo prezidentas Tomas Kairys kvietė visus aktyviai leisti laiką, bendrauti ir stiprinti bendrystę. Šventės dalyvius pasveikino Vilkaviškio rajono savivaldybės meras Algirdas Neiberka ir kiti savivaldybės, socialinės paramos skyriaus specialistai. Olimpiados metu dalyviai varžėsi įvairiose sporto rungtyse. Dalyvavo smiginio, žiedų, baudų mėtymo rungtyse, žaidė bočią. Visi dalyviai rodė didelį entuziazmą, azartą ir sportinę dvasią. Šis renginys - tai ne tik sportinių gebėjimų išbandymas, bet ir puiki galimybė susitikti su draugais, pažįstamais. Pabendrauti, patirti džiaugsmą bei bendrystę. Visi olimpiados dalyviai buvo apdovanoti atminimo medaliais. Dėkojame organizatoriams už puikiai surengtą sporto olimpiadą „Pasiek daugiau - 2025“, už bendrystę, už galimybę susitikti, už puikiai praleistą laiką. Po olimpiados buvome pakvieti į Rimšos grupinio gyvenimo namus. Čia susitikome su taip senai nematytais draugais. Bendravome, dalinomės prisiminimais,



įspūdžiais ir pasiekimais iš sporto olimpiados. Ačiū Rimšos GGN bendruomenei už šiltą ir malonų priėmimą.

*Socialiniai darbuotojai Ona ir Kęstutis*

## Oninės

Šventė buvo ruošiama lauke, bet pradėjo lyti. Ji buvo perkelta į didįjį kampelį. Prie 3 grupės. Šventėje šokome, traukėme burtus, vaišinomės žagarėliais, čirviniais blynais ir blynais su uogiene. Buvo paruoštas specialus baltas stendas, ant kurio piešėme įvairius dalykus. Už piešinius buvo dalinami prizai iš molio. Taip pat buvo transliuojama puiki muzika. Šventę paruošė darbuotoja Danguolė Dereškienė ir jos kolegė Gabrielė Norkaitytė.

Laima Butkevičiūtė



## Piknikas su zefyrais ir spalvotais piešiniais

Nors šią vasaros popietę oras nedžiugino, bet susirinkome į smagų pikniką mūsų sode. Ant pledo – vaisiai, užkandžiai, limonadas ir, žinoma, minkšti zefyrai, pasiruošę šokti į liepsną. Paslaugų gavėjai su mūsų pagalba smagiai kepė zefyrus virš žarijų – vieni mėgo lengvai apskrudusius, kiti - labiau apskrudusius. Juoko netrūko! Tuo metu netoliese atsiskleidė tikras spalvų pasaulis – paslaugų gavėjai piešė ant asfalto spalvotomis kreidelėmis. Gėlės, saulutės, širdelės, net ir linksmi veidukai – visa aikštelė virto gyvu meno kūrinium. Ši iškyla – paprasta, bet kupina šilumos ir kūrybos – dar kartą priminė, kaip gera tiesiog būti kartu, juoktis, kurti ir džiaugtis mažais dalykais.

Individualios priežiūros darbuotojos Leta Eičienė ir Raimonda Bulotienė



## Minuso varžybos

Kol už lango dar ilgi ir šilti vakarai, dažnai galima išgirsti kamuolio bumbsėjimą. Tai vyrai miklina ranką ir varžosi minuso varžybose.

Individualios priežiūros darbuotojas Aurelijus Kiaup



## Šventėme jubilieju



Liepa – išties ypatingas vasaros mėnuo, kasmet dovanojantis mums šilumą, saulę ir pačias gražiausias emocijas. Šiais metais, bene pačiame jos įkarštyje, turėjome puikią progą švęsti – **minėjome Povilo Nyderio gimtadienį**. Ši liepa Povilui buvo išties įsimintina, mat jis sulaukė garbaus ir gražaus jubiliejaus – **jam sukako 70 metų!** Tą dieną Povilą nuoširdžiai sveikino visi grupės vyrai. Susibūrę drauge, jie linkėjo jam visko, kas geriausia: tvirtos sveikatos, džiaugsmo kiekvienoje dienoje ir, žinoma, sulaukti dar ne vieno išpūdingo jubiliejaus. Po

šiltų žodžių ir linkėjimų Povilas pakvietė savo draugus prie stalo. Čia, jaukioje aplinkoje, visi mėgavosi gardžiu tortu ir šilta arbata, jaukiai bendraudami ir džiaugdami šia prasminga akimirka. Taip, draugų apsuptyje, buvo jaukiai paminėtas šis svarbus ir gražus Povilo jubiliejus.



*Individualios priežiūros darbuotoja Jolita Bendoraitienė*

## Gimtadienis



Grupėje atšventėme Antano Bakano gimtadienį. Draugai jam linkėjo sveikatos, laimės, perskaityti dar daug knygų, kurias jis taip mėgsta. Antanas sakė, kad jau beveik visas bibliotekos knygas perskaitė ir vis laukia naujų. Draugai padainavo ilgiausių metų,

Antanas, sugalvojęs norą, užpūtė žvakutes ir vaišino draugus tortu.

*Antanai, gyvenime – laimės, širdyje – džiaugsmo,*

*lūpose – juoko. Su gimtadieniu sveikina 9 grupės draugai!*

*Individualios priežiūros darbuotojos Eglė Kriščiukaitienė, Laimutė Vekerotienė, Lina Lekniuvienė*



## Aleksandr ruošiasi gimtadieniui: vafLIAI, draugai ir smagi nuotaika



Artėjant gimtadieniui, Aleksandr kibo į darbus – nusprendė savo draugus pavaišinti gardžiais naminiiais vafLIAis. Jau nuo pat ryto virtuvėje sklandė saldus vanilės ir sviesto kvapas – keptuvėje vienas po kito kepė traškūs, geltoni vafLIAi. Tačiau Aleksandr neliko vienas. Į pagalbą jam atskubėjo Alma Gudaitienė ir Jūratė Baziliauskė – jos ne tik padėjo ruošti tešlą, bet ir pasirūpino stalo serviravimu bei šventine nuotaika. Gimtadienio ruošos šurmilio nepamiršo ir draugas Raimundas, kuris taip pat prisidėjo – padėjo puošti kambarį balionais bei pasirūpino muzika. Draugiška kompanija, nuoširdus darbas ir šventinis laukimas – visa tai žada nepamirštamą gimtadienį!



*Individualios priežiūros darbuotojos Alma Gudaitienė ir Jūratė Baziliauskė*

## *Nepamirštami įspūdžiai*

Rugpjūčio 21 dieną paslaugų gavėjai lankėsi Uosijos žirgyne. Žirgynas - tai ypatinga vieta, kur žmogus sutinka kilmingiausią gamtos gyvūną - žirgą. Čia tvyro ramybė, džiaugsmas, kurį dovanoja bendravimas su žirgais. Žirgai nuo seno laikomi ištikimais žmogaus palydovais. Jie moko kantrybės, švelnumo. Buvimas šalia jų ramina mintis, suteikia vidinės stiprybės. Žirgynuose galima ne tik stebėti žirgų grožį, bet ir dalyvauti užsiėmimuose: glostyti žirgą, jį pašukuoti, pamaitinti ar net pajodinėti. Ir mūsų paslaugų gavėjai džiaugėsi galėdami pamaitinti žirgus morkomis, glostyti bei išgirsti pasakojimus apie žirgų rūšis.

*Individualios priežiūros darbuotojos Vaida Venslauskienė ir Vilma Paškevičiūtė*



## Liepukų rinkimas žiemai



Kai liepos žydi, laikas sustoja. Šiltomis dienomis, dar nepraslinkus rytui, mūsų paslaugų gavėjos susirinko po medžiais rinkti liepukų. Rinkti ne šiaip sau – rinkti žiemai. Kad kai pūga užaus už lango, būtų galima atsisėsti su puodeliu kvepiančios arbatos ir prisiminti, kaip saulė kvepėjo medumi. Kiekvienas žiedelis – tarsi vasaros pažadas. Kiekvienas saujomis surinktas liepukas – mažas saulės trupinys, paslėptas tam laikui, kai labiausiai jo prireiks. Džiaugiasi mūsų grupės moterys, kad ir jos suspėjo prisirinkti šaltiems žiemos vakarams liepukų žiedų.



*Individualios priežiūros darbuotoja Lina Urbanavičienė*

## Liepžiedžiai

Jų arbata padeda mažinti temperatūrą, skatina prakaitavimą, turi raminamąjį poveikį, padeda sumažinti stresą ir pagerina miegą. Liepžiedžių sudėtyje yra flavonoidų, eterinių aliejų, taninų ir kitų naudingų medžiagų, kurios stiprina imunitetą ir veikia kaip antioksidantai. Su grupės žmonėmis ruošėmės žiemai arbatos. Kad nesirgtume, kad ilgais vakarais galėtume pasilepinti šilta arbata. O jeigu sukiltų temperatūrą - liaudiškai ją numuštume be vaistų pagalbos.

*Individualios priežiūros darbuotoja Eglė Kriščiukaitienė*



## Gaivios salotos

Gaivios salotos naudingos dėl juose esančių vitaminų, mineralų ir antioksidantų, kurie stiprina imuninę sistemą, padeda lėtinti senėjimo procesus ir palaiko bendrą organizmo sveikatą. Su žmonėmis nusprendėme pasigaminti įvairesnes salotas. Visi pasikalbėję pjaustėme arbūzą, obuolį, pridėjome šilauogių. Pasigaminę visi vaišinosi ir gyrė salotas.

*Individualios priežiūros darbuotoja Eglė Kriščiukaitienė ir Jūratė Orentienė*



## Ir sotūs, ir pabendravę



Su paslaugų gavėjais ragavome naminius pomidorus, kuriuos pagardinom druska, pipirais ir grietine bei šalia - gardžia juoda duonele. Likome sotūs ir smagiai pabendravę prie bendro stalo.



Individualios priežiūros darbuotoja Vilma Paškevičiūtė

## Kūrybos kampelis

### Onos Valaitytės kūryba

#### Dieve mūsų!

Koks stebuklas mums ateiti į šį pasaulį! Nesvarbu, koks jis bebūtų - ar mums ašaros pabirtų kaip pupos iš akių, kad ir kartais nešiotume grandines ant rankų, ar saulė būtų ne tokia ryški. Nebijok, žmogau, nes dievas buvo ir bus su tavimi amžinai. Jis šviesią ateitį padovanos ir amžinai laimingi su juo būsim.

#### Brolau,

Mano mielas žmogau, kiek patyrei skausmo ir kančių savam gyvenimo kely. Tu klupai ir kėleisi, o saulutė ir tau ne visada švietė. Tačiau Dievas tau nuėmė tas skausmo grandines ir palydėjo tave, brolau, į amžino poilsio vietą, į šviesių angelų glėbį.



#### Piemenaitė

Kam tau reikalingi auskarai ir auksu žerintys žiedai? Kam tau šilku žerinchios suknelės? Tau tinka ir paprastos suknelės, ir paprasta skarelė ant galvos. Juk tu tik paprasta kaimo mergaitė, tau rūpi tik karvutės ir ožkelės. Juk tu esi kaimo maža mergelė, kam tau reikalinga ta puošmena? Juk tu esi saulės išbučiuota piemenaitė.

#### Mano mielas žmogau!

Kažkas pasibels į tavo duris. Pagalvosi, kad tai tavo draugas. Tu atidarysi savo duris, pamatysi juodaplaukę, juodaakę moterį. Tu išsigandęs užmerksi akis ir sustingsi kaip stabas. O ji tuomet pabučiuos į skruostą tave ir tu, tyliai sudejavęs, atiduosi savo šaltą kūną.

#### Vasara

Jau ir vasara atėjo, pražydo visos lauko gėlės, tuomet būrys kregždučių devyniais balseliais čiulbėt pradėjo. Ir po kiemą katės žaisti pradėjo. Argi mums nenuostabu pasijust vasaros karštam glėby? Tad kai tu iškeliausi, vėl imsiu laukti tavęs sugrįžtant ant balto debesėlio.



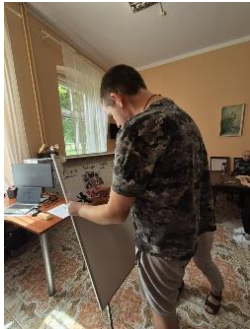


## Būkime drauge – be SMURTO



Vis dažniau girdime apie smurto atvejus, kurie paliečia įvairaus amžiaus, lyties ir socialinės padėties žmones. Smurtas gali pasireikšti ne tik fizine jėga, bet ir psichologiniu spaudimu, socialine izoliacija ar net per elektroninę erdvę. Prevencinės veiklos ir švietimas yra vieni veiksmingiausių būdų mažinti smurto paplitimą, padėti atpažinti jo formas, skatinti bendruomenės narius nelikti

abejingais. Neseniai įvykus fizinio smurto atvejui mūsų aplinkoje nutarėme su paslaugų gavėjais dar kartą pakalbėti šia labai aktualia tema. Rugsjūčio 13 dieną, suorganizavome prevencinę popietę „Būkime drauge - be smurto“. Popietės metu prisiminėme pagrindines smurto formas, peržiūrėjome filmuotą medžiagą smurto tema. Labiausia akcentavome informaciją apie tai, kur kreiptis pagalbos nukentėjus ar matant smurto



atvejį. Popietės pabaigoje paslaugų gavėjai galėjo savo įgytas žinias panaudoti praktinėje veikloje atlikdami užduotį, kurioje reikėjo vaizdines korteles priskirti prie tam tikros smurto formos. Džiaugiamės paslaugų gavėjų susidomėjimu popietė. Jie aktyviai įsitraukė į diskusiją, kėlė įvairius klausimus, noriai atliko praktinę užduotį.



*Socialinės darbuotojos Neringa Parulienė, Rosana Vasiliauskaitė*

## Psichologo patarimai

### Nerimas



Nerimas yra jausmas, kuriam būdingas nemalonus nuolatinės, varginančios įtampos, baimės ar jaudulio pojūtis, dažniausiai nukreiptas į ateitį. Nerimas nuo baimės skiriasi tuo, jog baimė turi aiškų šaltinį, konkrečią grėsmę ir praeina tam šaltiniui atsitraukus ar jį įveikus. Tuo tarpu nerimas kyla tarsi neaišku dėl kokios priežasties ir gali tęstis ilgai, kartais net mėnesių mėnesius. Nerimo sutrikimai gali paveikti tiek nuotaiką, tiek kasdienį

funkcionavimą priklausomai nuo to, kiek nerimas tęsiasi ir kaip intensyviai. Taip pat svarbu paminėti, kad nerimauti ir jausti nerimą yra normalu, ypač, jei išgyvenate stresines situacijas. Tačiau tiems, kurie turi nerimo sutrikimų, baimės ir įtampos jausmas tampa ilgalaikis, nuolatinis, tad neprižiūrimas ir nesprenžiamas, bėgant laikui gali paastrėti. Dažniausi nerimo simptomai šie: erzulio, baimės, įtampos jausmai, nuovargis, nemiga, raumenų įtampa, padažnėjęs pulsas, pagausėjęs prakaitavimas, sunkumas susikaupti, neramios mintys ir pan. Priežasčių gali būti pačių įvairiausių, pradedant nuo patiriamo streso, pasikeitusių gyvenimo aplinkybių, vienišumo jausmo, baigiant fizinėmis ar psichologinėmis sveikatos problemomis, santykių problemomis ar vaikystės traumomis. Kiekvienas žmogus nerimą patiria skirtingai ir dėl skirtingų priežasčių, tad svarbu išsiaiškinti, apie ką nerimas yra konkrečiam žmogui konkrečioje situacijoje. Dažniausios nerimui mažinti praktikos yra: meditacija, kvėpavimo pratimai, kūno tempimo arba jogos pratimai, kofeino mažinimas. Žinoma, kokybiškas miegas, pilnavertė mityba, tinkamas kiekis vandens bei vitaminai.

*Psichologė Vilija Ramanauskienė*

## *Prisimenant...*

Jau praėjo mėnuo nuo ilgametės globos namų paslaugų gavėjos Reginos Januškevičiūtės netekties. Ji liepos 21 dieną buvo prisiminta ir pagerbta. Aplankėme jos kapą, kuris pasipuošė gražia gėlių puokšte ir tyliai rusenančiomis žvakėmis. Paslaugų gavėjas Jonas Salanauskas su socialine darbuotoja Vilma Mikuckiene labai nuoširdžiai sukalbėjo poteries. Aš, būdama Reginos Januškevičiūtės socialinė darbuotoja, skyriau jai šiuos žodžius, kuriais noriu pasidalinti ir su Jumis, laikraščio „Likimo draugas“ skaitytojais:

*Reginute,  
Amžiams užsimerkė Tavo akys,  
Lūpos neprabils jau niekada,  
Liko tuštuma, liepsnelės žvakių  
Ir prisiminimai būnant su mumis...*



Žmogus yra tik žemės svečias ir turi jis sugrįžt namo. Mūsų Regina jau namie. Nors Tu gimei Kaune, tačiau pačioje jaunystėje atsidūrei mažame kaimelyje, kuriame likai amžinai. Šiandien



atėjome prie Tavo kapo uždegti žvakelę bei prisiminti Tave. Tavo atminimas vis dar gyvas. Aš matau kaip Tu vis nori padėti darbuotojams, globoji savo kambario draugę, nori būti reikalinga.... Matau aš Tave vikrią, bėgančią ir besišypsančią. Tačiau matau Tave ir bejėgę, gulinčią lovoje.... Labai norėjau Tau padėti, tačiau ir aš buvau bejėgė..... Vis dar matau, Reginute, Tavo maldavimą, dėkingumą, jaučiu Tavo apsikabinimą, mano rankų bučiavimą... Aš, kaip darbuotoja, džiaugiuosi, kad man teko ilgą laiką dirbti su Tavim bei pažinti Tave.

Kapų tyla ir ši molinga žemė amžinam poilsiui priglaudė Tave. Ilsėkis ramybėje... Mūsų miela Reginute.

*Nuoširdžiai dėkoju socialinei darbuotojai Vilmai Mikuckienei, kuri Reginei Januškevičiūtei buvo savas žmogus iki jos gyvenimo pabaigos. Tariu, Tau, Vilma AČIŪ, kad buvai šalia, padėjai man pasirūpinti laidojant ir prisimenant šią abiem mums artimą paslaugų gavėją.*

*Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė*

## *Liepos-rugpjūčio mėnesį mus paliko*

*Aldona Baranauskienė*

*Irena Dzedulionienė*

*Vidas Banionis*

*Vincė Ščiučkienė*

*Išėjo... iš kur negrįžta niekas, palikę svajones, godas...*

*Laikraštį rengė socialinio darbo organizatorė Aušra Buzienė*

*Augalai, tel.: +370 647 10277*

*Tiražas 20 egz.*

*Straipsnių stilistika mažai taisyta*