

## PSICHINĘ NEGALIĄ TURINČIŲ ASMENŲ LAISVALAIKIO POVEIKIS PSICHOEMOCINEI BŪKLEI

Aušra Rolienė<sup>1</sup>, Rūta Jonaitienė<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas,*

<sup>2</sup>*Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos centras*

**Raktažodžiai:** psichinė negalia, laisvalaikis, psichoemocinė būklė, nuotaikos sutrikimai, grupinės veiklos, kūrybinės veiklos, ergoterapija, rehabilitacija.

### Santrauka

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti laisvalaikio poveikį psichinę negalią turinčių asmenų psichoemocinei būklei. Tyrimo metodai. Atlikta išplėstinė literatūros apžvalga. Mokslinių straipsnių paieška buvo vykdoma VU prenumuojamoje duomenų bazėje Pubmed ir kitoje laisvai prieinamoje internetinėje mokslinių literatūros šaltinių platformoje Google Scholar, taikant straipsnių įtraukimo (neįtraukimo) kriterijus. Apžvalgoje išanalizuotas 121 straipsnis bei kita mokslinė medžiaga, susijusi su darbo tema. Tam tikra intervencija aprašoma 34 straipsniuose, sisteminė analizė atlikta 12 straipsnių. Literatūros apžvalgoje išanalizuoti 63 proc. 5-7 metų senumo straipsnių, 85 proc. 5-10 metų senumo straipsnių. Rezultatai: Nuotaikos (afektiniais) sutrikimais sergantiems asmenims įvairi kūrybinės, muzikos bei dailės terapijos elementų turinti veikla, arba kitokio pobūdžio aktyvi veikla, tokia, kaip ėjimas, bėgimas, fiziniai pratimai, arba ir pasyvioji veikla, pvz., kino terapija, teigiamai veikia pacientų psichoemocinę būklę: padidėja motyvacija, lengviau kontroliuoti savo emocijas bei išreikšti save, padidėja pasitikėjimas savimi, sumažėja nuotaikos sutrikimų simptomai, atsiranda viltingesni teigiamieji pokyčiai. Šizoafektiniais sutrikimais sergantiems asmenims skirtingos kūrybinės muzikos ir dailės terapijos elementų turinčios veiklos formos bei nekūrybinės aktyvios veiklos formos, tokios, kaip joga, ėjimas, bėgimas, fiziniai pratimai, sodininkystės terapijos elementų turinčios ir pasyvios veiklos formos, tokios, kaip kino terapija, teigiamai veikia pacientų psichoemocinę būklę, skatina įsitraukimą, didina pasitikėjimą savimi, padeda išreikšti emocijas neverbaliniu būdu bei nukreipti jas į tikslingą veiklą, mažina sutrikimų simptomus, didina norą bendrauti ir bendradarbiauti.

### Įvadas

Psichinę negalią mokslininkai apibūdina kaip biologinių, socialinių bei psichologinių veiksnių padarinį [1]. Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenimis, Lietuvoje 2019 metais 1000 gyventojų teko 84,18 žmonės, sergantys psichikos sutrikimais ir šie skaičiai nuolat didėja [2]. Psichikos sutrikimas suprantamas kaip kliniškai pastebimos būklės, kurioms būdingi mąstymo, nuotaikos (emocijų) arba elgesio pakitimai, susiję su asmeniniu distresu ir (arba) sutrikusiu visaverčiu funkcionavimu savo gyvenime bei visuomenėje [1].

Psichinėmis ligomis sergantys asmenys, kuriems patvirtinta diagnozė ir nustatyta psichinė negalia, patiria daug pokyčių savo gyvenime, tokių kaip darbo ir (ar) mėgstamos veiklos bei dalies draugų ir asmeniui svarbių socialinių vaidmenų praradimas. Šie pokyčiai stipriai paveikia gyvenimo būdą, sukelia sunkumų realizuoti save ir sukelia vidinę sumaištį, kuri atsiranda dėl pasikeitusio dienos režimo ar atsiradusio papildomo laisvo laiko. Ženklius pokyčiai jaučiami ir atliekant kasdienes veiklas bei planuojant savo laisvalaikį [3]. Laisvalaikis yra laisvai, be išorinio spaudimo pasirinkama veikla. Tinkamai naudojant šį laiką, jaučiami teigiami pokyčiai ne tik sveikatai, tačiau ir psichoemocinei būklei [4].

Psichoemocinė būklė – tai psichinės sveikatos komponentas, apibūdinamas ne tik nerimo, streso, depresijos simptomų pasireiškimu, bet ir teigiamų emocijų buvimu. Ši būklė priklauso ne tik nuo psichinės negalios buvimo ar nebuvimo, tam įtakos turi šeima, aplinka, kultūra, ekonominė ir socialinė asmens situacija. Psichinę negalią turintys asmenys susiduria su mažesnėmis galimybėmis ugdyti savo sugebėjimus, jaučiama bendravimo įgūdžių stoka, sumažėja laisvalaikio praleidimo galimybės, neretai ir motyvacija užsiimti įvairia veikla, todėl dauguma psichinę negalią turinčių žmonių jaučiasi nevisaverčiais [5,6].

Laisvalaikio poveikis psichinę negalią turinčių asmenų psichoemocinei būklei Lietuvoje nėra plačiai išnagrinėtas, kadangi autoriai daugiausia dėmesio skyrė tik asmenų, sergančių depresija, psichoemocinės būklės vertinimui, taikant

tam tikrus laisvalaikio praleidimo būdus, o į kitas psichikos ligas bei sutrikimus dėmesys nėra labai kreipiamas. Šiame darbe siekiama labiau įsigilinti ir nustatyti bei įvertinti laisvalaikio poveikį asmenų, sergančių afektiniais (nuotaikos) ir šizoafektiniais sutrikimais, nustatyticatia dėl įvairių priežasčių, tai yra ligų ar sutrikimų šių asmenų psichoemocinei būklei [7].

**Tyrimo tikslas** – išsiaiškinti laisvalaikio poveikį asmenų, turinčių psichinę negalią, psichoemocinei būklei.

### **Tyrimo medžiaga ir metodai**

Mokslinių straipsnių paieška buvo vykdoma VU numeruojamoje duomenų bazėje Pubmed ir kitoje laisvai prieinamoje internetinėje mokslinių literatūros šaltinių platformoje Google Scholar, taikant straipsnių įtraukimo (neįtraukimo) kriterijus. Į apžvalgą įtraukti ne senesni nei 10 metų laikotarpio straipsniai, publikuoti lietuvių, anglų kalbomis tose šalyse, kuriose tiriamieji – darbingo amžiaus asmenys, sergantys šizoafektiniais bei nuotaikos (afektiniais) sutrikimais.

Atlikus pirminę paiešką, atmesti pasikartojantys, senesni nei 10 metų straipsniai, publikuoti ne lietuvių ar anglų kalbomis. Peržiūrint pavadinimus, atmesti nesusiję su tema šaltiniai. Buvo peržiūrėtos šaltinių santraukos, atmesti netinkami straipsniai, atsižvelgiant į įtraukimo (neįtraukimo) kriterijus ir atrinkti su tema susiję straipsniai

Analizei taikytas darbo metodas – išplėstinė literatūros apžvalga. Atlikus išplėstinės literatūros apžvalgai skirtą literatūros šaltinių paiešką, atrinkus bei susisteminius galutinius tinkamus šaltinius, atlikta jų analizė, mokslinių straipsnių palyginimas bei gautos informacijos apibendrinimas. Apžvalgoje išanalizuotas 121 straipsnis ir kita mokslinė medžiaga, susijusi su darbo tema. Tam tikra intervencija aprašoma 34 straipsniuose, sisteminė analizė atlikta 12 straipsnių. Literatūros apžvalgoje išanalizuoti 63 proc. 5-7 metų senumo straipsnių, 85 proc. 5-10 metų senumo straipsnių.

### **Tyrimo rezultatai**

Autoriai, atlikdami tyrimus, nagrinėjo skirtingas psichinę negalią turinčių asmenų psichoemocines būsenas ir problemas. Nagrinėdami afektiniais sutrikimais sergančių asmenų psichoemocines problemas, nustatė, jog šie asmenys susiduria su nerimu, jauduliu, motyvacijos stoka, malonumo jausmo bei pasitenkinimo gyvenimu sumažėjimu, savižudiškomis mintimis, sumažėjusia saviverte, kaltės jausmu [8,9]. Kiti autoriai atkreipė dėmesį į šizoafektiniais sutrikimais sergančių asmenų psichoemocinę būklę ir teigė, jog šie asmenys pasižymi neadekvačiomis emocijomis, uždarumu, apatija, todėl dažnu atveju jaučiasi socialiai atskirti [10]. Autoriai atkreipė dėmesį į tokias psichoemocinės būklės

problemas kaip agresija, pyktis, sunkumas išreikšti emocijas, vangumas [11].

Išnagrinėję literatūros šaltinius pastebime, jog psichinę negalią turintys asmenys dažniausiai renkasi muzikos bei dailės terapijos elementų turinčius užsiėmimus. Tai patvirtina Pietų Korėjos universitetinėje psichiatrijos ligoninėje organizuoti ir moksliniu požiūriu tirti mandalų piešimo užsiėmimai stacionaro pacientams, sergantiems šizofrenija, bipoliniu afektiniu sutrikimu, depresija. Pacientai galėjo pasirinkti veiklą, priklausomai nuo jų galimybių bei norų. 28 asmenys pasirinko dailės terapijos elementų turinčius vienos valandos užsiėmimus, kurių metu spalvino kiekvienam specialisto paruoštas mandalas, pasirinkdami tinkamas spalvas ir spalvindami nuo apskritimo vidurio link krašto. Baigę spalvinti pacientai dalinosi savo mintimis, įžvalgomis bei jausmais. Manoma, jog ši veikla ugdė pasitikėjimą savimi, skatino teigiamas emocijas, teikė vilties pasiekti nedidelius išsikeltus tikslus ir susikaupti jų siekiant, padėjo suvaldyti ir išreikšti jausmus neverbaliniu būdu [12]. Kito tyrimo metu buvo nagrinėjamas Psichiatrinės ambulatorijos skyriuje taikomos muzikos terapijos elementų turinčios užimtumo veiklos poveikis šizofrenija, šizoafektiniu, bipoliniu sutrikimu, depresija sergantiems asmenims. Muzikos klausymosi užsiėmimai truko visus metus po kartą per savaitę [13]. Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, jog jie paskatino pacientų įsitraukimą, teigiamai veikė bendrą savijautą, padėjo pasitikėti savimi, kontroliuoti emocijas ir nukreipti jas nuo ligos į tikslingą veiklą [14].

Teigiama, jog laisvalaikis yra asmens tapatybę formuojantis veiksnys, skirstomas į kognityvinį (naujų dalykų mokymąsi) ir jėgų atgavimo (atsipalaidavimo). Tinkamai pasirinkus laisvalaikį, jaučiami teigiami pokyčiai ne tik asmens funkcionavimui, tačiau ir psichoemocinei būklei [15]. Indijoje specialistų atlikto tyrimo metu buvo analizuojamas kino filmų poveikis šizofrenija sergantiems asmenims. 2,5 valandas trukusio užsiėmimo metu pacientai balsavo bei išrinko jiems tinkamiausią filmą. Teigiama, jog komedijos žanro filmai pastebimai mažino pacientų nerimą, depresijos simptomus, agresiją, priešišlumą. Specialistai teigia, jog juokas gali turėti psichologinį poveikį nuotaikai bei savijautai [16]. Jungtinėje Karalystėje buvo tiriama fizinio aktyvumo nauda depresija sergantiems bei nerimo sutrikimų turintiems asmenims. Specialistų teigimu, net ir mažo intensyvumo pratimai, tokie, kaip ėjimas, turi tokį pat nuotaiką gerinantį poveikį, kaip didelio efektyvumo fizinė veikla. Fiziniai pratimai sumažino depresijos simptomus ir padėjo suvaldyti nerimą [17]. Straipsniuose aprašomas ir aktyvios, ir kūrybinės veiklos elementų poveikis depresija sergantiems asmenims. Specialistai, naudodę dailės terapijos elementus, teigė, jog taikant šią veiklą pastebimas depresijos ir nerimo simptomų

bei liūdesio jausmo, neigiamų minčių mažėjimas [8].

Kitame specialistų atliktame tyrime buvo siekiama išsiaiškinti muzikos terapijos elementų poveikį asmenims, sergantiems šizofrenija. Užsiėmimai truko 8 savaites 5 kartus per savaitę, juose dalyvavo 49 vyrai ir 23 moterys (n=72), kurių vidutinis amžius 34,4 metai. Valandos trukmės užsiėmimų metu pacientai dainavo, klausėsi raminamosios muzikos, kūrė dainas, grojo įvairiais muzikos instrumentais bei diskutavo šia tema. Apibendrinus teigiama, jog muzikos terapija teigiamai veikia asmenų emocijas, funkcionalumą bei gyvenimo būdą, skatina socialinį bendradarbiavimą [18].

Šizofrenija sergantiems asmenims specialistai naudoja ne tik kūrybines, tačiau ir aktyvias individualias bei grupines veiklas. Viena iš jų yra sodininkystės terapija, kurios elementų taikymas pacientų užimtumui didina pasitikėjimą savimi ir teikė teigiamų emocijų. Ši veikla truko 12 savaitių, tris kartus per savaitę ir tęsėsi 90 minučių, kurių metu pacientai atliko tokias užduotis kaip sodinimas, laistymas, tręšimas, daržovių rinkimas, maisto gaminimas bei ragavimas [19].

### Aptarimas

Apibendrinami galime teigti, jog afektinių nuotaikos sutrikimų turintys asmenys dažniausiai renkasi aktyvią grupinę veiklą, kurios metu eina pasivaikščioti, atlieka fizinius pratimus, lanko pilateso užsiėmimus. Jie renkasi kūrybinę grupinę ar individualią veiklą, turinčias muzikos bei dailės terapijos elementų. Visa užimtumo veikla teigiamai veikia pacientų psichoemocinę būklę: padidėja motyvacija, lengviau kontroliuoti emocijas bei išreikšti save, padidėja pasitikėjimas, sumažėja nuotaikos sutrikimų simptomai, atsiranda vilties teigiamiems pokyčiams [8,9,12,14,16,20-22].

Šizoafektinių sutrikimų turintys asmenys dažniausiai renkasi kūrybinę veiklą grupėje, turinčią muzikos, dailės terapijos elementų, pasyvią kino terapijos veiklą bei aktyvią veiklą, turinčią sodininkystės terapijos elementų. Visi užsiėmimai teigiamai veikia pacientų psichoemocinę būklę, skatina įsitraukimą, didina pasitikėjimą savimi, padeda išreikšti emocijas neverbaliniu būdu ir nukreipti jas į tikslingą veiklą, mažinti sutrikimų simptomus, didina norą bendrauti ir bendradarbiauti [11,12,14,16,19,21,23].

### Išvados

1. Išanalizavus literatūrą, nustatytos psichinę negalią turinčių asmenų psichoemocinės problemos, tokios, kaip liūdesys, nerimas, pyktis, agresija, apatija, motyvacijos stoka, pakilios nuotaikos epizodai, malonumo jausmo bei pasitenkinimo gyvenimu sumažėjimas, savižudiškos mintys, savivertės kritimas, kaltės jausmas, uždarumas, baimė.

2. Literatūroje aprašomos dažniausiai pasirenkamos aktyvios ir pasyvios laisvalaikio veiklos, kūrybinės ir ne-

kūrybinės, tokios, kaip ėjimas, bėgimas, fiziniai pratimai, joga, aerobika, važiavimas dviračiu, sodininkystė, muzikos, dailės terapijos elementų turintys užsiėmimai, galimi atlikti grupėje arba individualiai.

3. Palyginus įvairių kūrybinių ir nekūrybinių, turinčių terapijos elementų (muzikos, dailės, sodininkystės), aktyvių (ėjimo, bėgimo, jogos, važiavimo dviračiu, fizinių pratimų) bei pasyvių (kinoterapijos) laisvalaikio veiklos formų poveikį psichinę negalią turintiems asmenims, matome, jog jos visos daro vienodai teigiamą poveikį asmenų psichoemocinei būklei.

### Literatūra

1. Mačiulis V, Buginytė A, Mickienė F. Sutrikusios psichikos asmenų subjektyviosios ir objektyviosios gyvenimo kokybės kintamųjų sąsajos. *Sveikatos mokslai*, 2015;25(1):90-100. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2015.015>
2. Psichikos ir elgesio sutrikimų statistika. Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2019.
3. Kavaliauskienė A, Venckienė I. Organizuotos veiklos, taikant dailės terapijos elementus, naudingumas Parkinsono liga sergantiems asmenims. *Sveikatos mokslai*, 2017;27(6):5-11. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2017.087>
4. Cetinkaya G, Nese Sahin F, Yariz K. Leisure satisfaction level of active and passive participation in outdoor Recreation activities and its relationship with public health. *Acta Medica Mediterranea* 2017;33:191-196.
5. Yumatov EA, Glazachev OS, Grechikhin VA, Kramm MN, Strelkov NO. Information criterion of human's psycho emotional state. *J Neurol Neurosci* 2017;8(3):89-93.
6. King R, Lloyd C, Meehan T, Deane F, Kavanagh D. Manual of psychosocial rehabilitation. Australia 2012:256. <https://doi.org/10.1002/9781118702703>
7. Meidutė V, Česnaitienė JV. Fizinių pratimų poveikis vyresniojo amžiaus žmonių depresijos ir nerimo simptomams, gyvenimo kokybei bei raumenų jėgai. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija* 2020;1(22):54-61. <https://doi.org/10.33607/rmske.v1i22.933>
8. Ciasca EC, Ferreira RC, Santana CLA, Forlenza OV, dos Santos GD, Brum PS, ir kt. Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. *Rev Bras Psiquiatr* 2018;40(3):256-63. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>
9. Vancini RL, Rayes ABR, Lira CAB de, Sarro KJ, Andrade MS. Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq Neuro-Psiquiatr* 2017;75(12):850-7. <https://doi.org/10.1590/0004-282x20170149>
10. Joshi K, Lin J, Lingohr-Smith M, Fu DJ, Muser E. Treatment Patterns and Antipsychotic Medication Adherence Among Commercially Insured Patients With Schizoaffective Disorder

- in the United States. *Journal of Clinical Psychopharmacology* 2016;36(5):429-435  
<https://doi.org/10.1097/JCP.0000000000000549>
11. Kwon M, Gang M, Oh K. Effect of the Group Music Therapy on Brain Wave, Behavior, and Cognitive Function among Patients with Chronic Schizophrenia. *Asian Nursing Research* 2013;7(4):168-74.  
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2013.09.005>
  12. Kim H, Kim S, Choe K, Kim J-S. Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing* 2018;32(2):167-73.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
  13. Adomaitienė V, Šepetauskienė E. Organiniai ir simptominiai psichikos sutrikimai: aktualumas bendrojoje praktikoje. LSMU MA Psichiatrijos klinika, LSMU MA Informacinių technologijų centras, 2010.
  14. Degli Stefani M, Biasutti M. Effects of Music Therapy on Drug Therapy of Adult Psychiatric Outpatients: A Pilot Randomized Controlled Study. *Front Psychol* 2016; 7:1518.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01518>
  15. Žiliukaitė R, Poviliūnas A, Savicka A. Lietuvos visuomenės vertybių kaita per dvidešimt nepriklausomybės metų (monografija). Vilniaus universiteto leidykla, 2016:316.
  16. Malhotra N, Gupta N, Arora R. Movie Watching as a 'Therapeutic Humour' Intervention in Severe Mental Illness: Can We Develop a "Service" Based on Patient Feedback? *J Psychosoc Rehabil Ment Health* 2020;7(1):73-6.  
<https://doi.org/10.1007/s40737-020-00159-8>
  17. Pelletier L, Shanmugasagaram S, Patten BS, Demers A. Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. *Health Promot Chronic Dis Prev Can* 2017;37(5):149-159.  
<https://doi.org/10.24095/hpcdp.37.5.03>
  18. Chang CH, Liu FF, Xu TH, Jiao TL. A research of music therapy on subjective well-being and social support for patients with schizophrenia. *National Medicine* 2013;25( 11):25-7.
  19. Zhu S, Wan H, Lu Z, Wu H, Zhang Q, Qian X, et al. Treatment effect of antipsychotics in combination with horticultural therapy on patients with schizophrenia: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Shanghai Arch Psychiatry*, 2016;28(4):195-203.
  20. Erkkilä J, Punkanen M, Fachner J, Ala-Ruona E, Pöntiö I, Tervaniemi M, et al. Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry* 2011;199(2):132-9.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>
  21. Hanevik H, Hestad KA, Lien L, Teglbaerg HS, Danbolt LJ. Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. *The Arts in Psychotherapy* 2013;40(3):312-21.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.011>
  22. Clarke SC, Cooper NR, Rana M, Mackintosh B. Cognitive Interpretation Bias: The Effect of a Single Session Moderate Exercise Protocol on Anxiety and Depression. *Front Psychol* 2018;9:1363.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01363>
  23. Slattery M, Attard H, Stewart V, Roennfeldt H, Wheeler AJ. Participation in creative workshops supports mental health consumers to share their stories of recovery: A one-year qualitative follow-up study. *Santana GL, sudarytojas. PLoS ONE.* 2020;15(12).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243284>

### LEISURE EFFECTS ON PSYCHOEMOTIONAL STATE OF INDIVIDUALS WITH MENTAL DISABILITY

A. Rolienė, R. Jonaitienė

Keywords: mental illness, leisure activities, psychoemotional state, mood disorders, group activities, creative activities, occupational therapy, rehabilitation.

#### Summary

The aim of research work: to find out the effect of leisure effects on the psychoemotional state of persons with mental disabilities. Materials and methods: an extensive literature review was performed in this work. The search for scientific articles was performed in the database subscribed to by VU: Pubmed and another freely available online platform of scientific literature sources: Google Scholar, using the criteria for inclusion / exclusion of articles. The review analyzes 121 articles and other scientific materials related to the topic of the work. Some intervention is described in 34 articles, with a systematic analysis of 12 articles. In the literature review, 63 percent. 5-7 years old articles, 85 percent. Articles 5-10 years old. Results: for people with mood disorders, activities with different elements of creative, music and art therapy and non-creative, active activities such as walking, running, physical exercise and passive activities such as movie therapy, have a positive effect on patients' psychoemotional status: motivation, it becomes easier to control your emotions and express yourself, self-confidence increases, symptoms of mood disorders decrease, hope for positive changes appears. For people with schizoaffective disorders, activities with different elements of creative music and art therapy and non-creative, active activities such as yoga, walking, running, physical exercise, activities with elements of horticultural therapy and passive activities such as movie therapy have a positive effect on patients psychoemotional state, promotes involvement, increases self-confidence, helps to express emotions in a non-verbal way and direct them to purposeful activities, helps to reduce the symptoms of disorders, increases the willingness to communicate and cooperate.

Correspondence to: [ruta.jonaitiene@mf.vu.lt](mailto:ruta.jonaitiene@mf.vu.lt)

Gauta 2022-02-22