

**Andžej Michmel**

*Buvęs daugkartinis Lietuvos sportinės aerobikos čempionas, pasaulio čempionatų dalyvis, sporto klubo „Fankas“ vadovas, vienintelis Kaune sertifikuotas Les Mills instruktorius*



„Vyrai susiduria su įvairiomis krizėmis gyvenime ir stengdamiesi atitikti įvairius reikalavimus bei visuomenės stereotipus, neretai palūžta: ima vartoti alkoholį, naudoti smurtą ar dar blogiau – žudosi. Ir tai todėl, kad bijoma pasirodyti žmogišku, turinčiu emocijas ir jausmus arba kreiptis į specialistus, keisti gyvenimo būdą ir įpročius.

*Netiesa, kad vyrai neverkia – esame žmonės, todėl norisi paraginti: jei jauti, kad sunku, o problemos atrodo neišsprendžiamos, ieškok pagalbos!”*

**BŪTI JAUTRIU IR JAUSMINGU –  
VYRIŠKA!  
PATIRTI BAIMĘ, GĖDĄ, KALTĘ –  
ŽMOGIŠKA!  
IR VYRAI VERKIA!  
NELIK VIENAS SU SAVO PROBLEMA!  
NEBIJOK IEŠKOTI PAGALBOS!  
IEŠKOTI PAGALBOS –  
VYRIŠKA!**

Kauno apskrities vyrų krizių centras vykdo projektą, kuriuo siekiama skatinti naujų vyrų krizių centrų visoje Lietuvoje steigimą, taip didinant psichosocialinės pagalbos vyrams prieinamumą ir mažinant su vyriškumu susijusių stereotipų įtaką.

Projektą remia Socialinės apsaugos ir darbo m-ją (įgyvendinant Nediskriminavimo skatinimo 2012–2014 m. tarpinstitucinio veiklos plano priemonę).

Kauno apskrities vyrų krizių centras  
A. Juozapavičiaus pr. 77, Kaunas  
Tel. +370 636 82621,  
[www.vyrukrc.lt](http://www.vyrukrc.lt), skype kriziu.centras



**Ar TU žinai,  
kad pripažinti problemą ir ieškoti  
pagalbos – vyriška?**



**Kauno apskrities vyrų krizių centras**

Vyrai susiduria su nemažais šiandienos pasaulio iššūkiais. Visuomenė keičiasi, keičiasi ir vyrų bei moterų vaidmenys joje, pvz., vyrai vis dažniau eina tėvystės atostogų ir drąsiau rūpinasi savo vaikais, kol jų moterys siekia karjeros. Vis dėlto, nemažai stereotipų yra labai stiprūs iki šiol. Šiuolaikinis vyras, tikėdamasis patenkinti visuomenės, artimųjų ir savo paties lūkesčius bei norus, neretai pasimeta tų reikalavimų labirintuose. Kylančiais psichologiniais sunkumais vyrai nelinkę dalintis su kitais dėl dar vieno įsišaknijusio stereotipo, jog tai „nevyriška, o savo problemas reikia spręsti pačiam“. Deja, dažnai įtampai sumažinti ar problemoms spręsti pasirenkami netinkami būdai: didinamas alkoholio vartojimas, naudojama agresija, o savižudybių (ypač vyrų tarpe) skaičiumi Lietuva vis dar pirmauja pasaulyje. Tai verčia susirūpinti ir galvoti apie didesnę pagalbos galimybę tiems, kuriems jos reikia...

## VYRAI KALBA VYRAMS :

### *Dainius Kepenis*

*Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentas, Palangos sveikatos mokyklos vadovas*

„Per savo sveikatos mokytojo praktiką bendravau su tūkstančiais vyrų, tarp kurių buvo ir tokių, kurie jau ne kartą bandė žudyti, patekusių į gilią depresiją, netekusių gyvenimo prasmės ir tikslo. Kaip iš to pakilo? Tiesiog pradėjo gyventi kitaip...“

*„Daugybė vyrų man kalbėjo, kad tikrai išdrįsę sau ir kitiems pripažinti savo problemas, surado gyvenimo prasmę, išbrido iš labai sunkių krizių ir tapo savo gyvenimo šeiminkais.“*



### *Remigijus Bimba*

*Asmeninis treneris, Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos Teisėjų kolegijos pirmininkas, Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos generalinis sekretorius*

„Kiekvienas iš mūsų išgyvename krizes – didesnes ar mažesnes. Sunkiais momentais ieškome, į ką atsiremti, kur pasisemti stiprybės. Kartais, kai žmogui skauda, jis jaučiasi vienišas. Kartais būna piktas, agresyvus, turi baimių ir priklausomybių. Mes, vyrai, labai norėtume patys išsispręsti tas problemas, jų neužkraunant kitiems, tačiau...“

*„Gyvenime ir darbe daug bendrauju su žmonėmis ir pastebiu, jog ne vienas išėjo iš sunkios situacijos tik tada, kai rado su kuo pasidalinti savo našta.“*



### *Tomas Baranovas*

*Teisingumo ministro patarėjas*

„Visi turime problemų, bet ne smurtu ir agresija problemos išsprendžiamos, taip jos tik pagilinamos. Vyriška yra spręsti problemas, o ne slėptis už kitų nugarų ar alkoholio taurelės.“

*„Jei tapai smurto auka ar pats nesuvaldai emocijų, drąsiai kreipkis pagalbos į tuos žmones, kurie pasirengę tau padėti.“*

