



VAIKAI SEKA TĖVŲ PAVYZDŽIU

Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų
vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją

VAIKAI SEKA TĖVŲ PAVYZDŽIU

Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją

Vilnius
2017

Autoriai:

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento bei Lošimų priežiūros tarnybos specialistai:

Dr. Inga Bankauskienė

Rūta Gedminienė

Oleg Mackevič

Tatjana Veromej

Recenzavo:

Kazimiero Simonavičiaus universiteto Teisės fakulteto **doc. dr. Eglė Latauskienė**
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto asistentas
dr. Valerij Dobrovolskij

Trečiasis papildytas ir pataisytas leidimas

TURINYS

IŽANGA.....	4
ALKOHOLIS	7
TABAKAS	10
ELEKTRONINĒS CIGARETĒS.....	13
VAISTAI	18
LAKIOSIOS MEDŽIAGOS.....	20
ENERGINIAI GĒRIMAI	21
NARKOTIKAI.....	23
NAUJOS PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS	27
PATARIMI TĒVAMS, KAIP KALBĒTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIĀŠIAS MEDŽIAGAS.....	29
JEI ĪTARIATE, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIĀŠIAS MEDŽIAGAS.....	32
AZARTINIAI LOŠIMAI	36
PATARIMI TĒVAMS, KAIP KALBĒTIS SU VAIKU APIE AZARTINIUS LOŠIMUS	39
KĀ VAIKAS NORĒTŪ PASAKYTI SAVO TĒVAMS.....	42
KUR KREIPTIS PAGALBOS, JEI VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIĀŠIAS MEDŽIAGAS	46
KUR KREIPTIS PAGALBOS, JEI ĪTARIATE, KAD VAIKAS LOŠIA AZARTINIUS ŽAIDIMUS	51
LITERATŪROS SĀRAŠAS.....	52

ĮŽANGA

Leidinyje apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją skirtas tėvams (šiam leidinyje į sąvoką „tėvai“ įeina: tėvai, įtėviai, globėjai, rūpintojai ir kiti asmenys, kurie pagal Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymą ar kitą teisės aktą privalo rūpintis vaiku, jį auklėti, globoti, jam atstovauti, ginti jo teises ir teisėtus interesus).

Leidinyje pateikiama informacija apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį, vartojimo žalą ir pasekmes. Tėvai leidinyje ras ne tik naudingos informacijos, bet ir vertingų patarimų, kaip kalbėti su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas bei azartinius lošimus.

Kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir šių medžiagų vartojimo prevencija?

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus.

Psichoaktyviųjų medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos (neteisėtai vartojamas narkotines ir psichotropines medžiagas šiame leidinyje vadinsime narkotikais), bet ir alkoholis, nikotinas, kofeinas, raminamieji, migdomieji vaistai.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija – priemonės, skirtos užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, kurios apima žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų apie jų vartojimą formavimą, sveikos gyvensenos ir gyvenimo įgūdžių ugdymą.

Nors mokykloje mokiniai gauna nemažai informacijos bei žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir vartojimo pasekmes, tačiau svarbiausias išlieka tėvų vaidmuo. Mokslininkai nurodo, kad tėvų ir vaikų pokalbiai yra labai svarbūs, nes vaikai, kurie sužino apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus iš savo tėvų, yra mažiau linkę jas vartoti nei vaikai, kurie iš savo tėvų tokios informacijos negauna.

Deja, tik 10 proc. Lietuvos jaunimo (15-24 m.) nurodo, kad per paskutinius metus kalbėjosi su tėvais apie narkotikų vartojimo poveikį ir keliamą žalą. Pano-rėję daugiau sužinoti apie narkotikus ir jų vartojimą, tik 16 proc. Lietuvos jauni-

mo kreiptųsi į tėvus (Europos šalių, kuriose atliktas tyrimas, vidurkis – 25 proc., Nyderlanduose – 37 proc.), o tokios informacijos internete ieškotų net 61 proc. Lietuvos jaunimo (Eurobarometras „Jaunimas ir narkotikai“, Nr. 401, 2014).



Tik 1 iš 10 jaunuolių per paskutinius metus kalbėjosi su tėvais apie narkotikų vartojimo žalą

Kodėl vaikai gali pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas?

Vaikus paskatinti vartoti psichoaktyvias medžiagas gali įvairūs rizikos veiksniai, pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas šeimoje, silpni socialiniai įgūdžiai, mokymosi nesėkmės ar bendraamžių spaudimas ir skatinimas vartoti šias medžiagas. Kuo daugiau rizikos veiksnių daro įtaką vaikui, tuo didesnė tikimybė, kad jis pradės vartoti psichoaktyvias medžiagas.

Teigiama socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti jį nuo bandymų vartoti psichoaktyvias medžiagas, t. y. sumažinti rizikos veiksnių įtaką.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai lemia asmens gebėjimą sėkmingai prisitaikyti aplinkoje, pozityviai reaguoti ir rasti išeitį iš keblios situacijos. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos ir apsauginiai veiksniai pateikti 1 lentelėje.

Vaikui augant gali kisti jo santykiai su šeima, mokykla ar bendraamžiais. Stiprinant apsauginius veiksnius bei siekiant, kad į naują ar pasikeitusią socialinę aplinką patekęs vaikas išvengtų galimų rizikos veiksnių, svarbi šeimos įtaka, t. y. tėvai privalo stebėti vaiko socialinį elgesį, žinoti bei domėtis, su kokiais draugais ir kokiaje aplinkoje vaikas leidžia laiką, stebėti vaiko mokymosi pasiekimus. Tėvai turėtų formuoti neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą bei nustatyti tam tikras taisykles, šeimoje leistinas elgesio normas, numatydami ir pasekmes už šių taisyklių nesilaikymą.

Labai svarbu laiku pastebėti ir tinkamai reaguoti į rizikos veiksnius. Tyrimai rodo, kad 7-9 metų amžiaus vaikams, kuriems nesiseka mokytis ir kurių elgesys netinkamas, kyia didesnė grėsmė, kad sulaukę 14 ar 15 metų jie bus linkę piktnaudžiauti psichoaktyviosiomis medžiagomis. Be to, kuo jaunesniame amžiuje pradėdamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, tuo didesnė piktnaudžiavimo jomis bei priklausomybės išsivystymo tikimybė. Todėl reikėtų nuo mažens rodyti gerą pavyzdį, mokyti vaikus gyventi sveikai ir nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų.

1 lentelė. Rizikos ir apsauginiai veiksniai

Rizikos veiksniai	Apsauginiai veiksniai
Asmens savybės	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichikos ir elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, dėmesio stoka) • Silpni socialiniai įgūdžiai • Tam tikros asmenybės savybės (žemas savęs vertinimas, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas, aštrių pojūčių ieškojimas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebėjimas įveikti stresą, nerimą, baimę • Geri socialiniai įgūdžiai • Tam tikros asmenybės savybės (aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia)
Šeimos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai • Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos • Netinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas • Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyvias medžiagas, jas vartoja vaikų akivaizdoje) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai • Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus šeimoje • Tinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas • Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas • Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje
Mokyklos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Blogi santykiai su mokytojais • Silpna mokymosi motyvacija • Pamokų praleidinėjimas, mokyklos nelankymas, neaktyvi veikla mokykloje ir po pamokų 	<ul style="list-style-type: none"> • Geri santykiai su mokytojais • Stipri mokymosi motyvacija • Aktyvumas mokyklos gyvenime ir po-pamokinėje veikloje
Bendraamžių aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Palankios nuostatos dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo • Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas • Spaudimas pabandyti ir vartoti psichoaktyvias medžiagas 	<ul style="list-style-type: none"> • Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą • Turiningas laisvalaikio leidimas • Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas
Bendruomenės aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas • Netinkamai parengtos televizijos ir radijo laidos, kuriose lengvabūdiškai pasisakoma apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą • Viešoje erdvėje skleidžiama neteisinga, tendencinga informacija, patarimai, kur įsigyti ir kaip „saugiai“ vartoti narkotikus • Alkoholio ir tabako reklama 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribotas psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas • Skatinimas turiningai praleisti laisvalaikį ir linksintis be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo • Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys • Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą

ALKOHOLIS

Alkoholis yra labiausiai paplitusi psichoaktyvioji medžiaga. 2015 m. atlikto Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (*angl. The European School Survey Project on Alcohol and other Drugs – ESPAD*) rezultatai rodo, kad bent vieną du kartus gyvenime alkoholį vartojo 87 proc. 15–16 metų mokinių: berniukų – 85 proc., mergaičių – 89 proc. Šis rodiklis rodo, kad alkoholio vartojimas tarp mokinių yra labai paplitęs. Abstinentų – per savo gyvenimą visai nevartojusių alkoholio – respondentų skaičius yra 13 proc. Abstinentų berniukų yra šiek tiek daugiau negu mergaičių, kaip ir 2007 bei 2011 metų ESPAD tyrimuose. Tačiau pažymėtina ryški gerėjimo tendencija: pradedant nuo 2003 metų vis daugiau abstinentų. Apskritai abstinentų dalis yra didžiausia nuo ESPAD tyrimų pradžios (1995 metų).

Jauname amžiuje alkoholio vartojimas gali ypatingai pakenkti fiziniam ir protiniam vystymuisi. Kol jaunuolio smegenys dar galutinai nesusiformavusios, alkoholis gali jas lengvai pažeisti, o pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami. ESPAD tyrimo duomenimis, bent kartą gyvenime buvę girti nurodė 46,2 proc. (2011 m. 63 proc.) 15–16 m. amžiaus paauglių, iš jų – 46,8 proc. berniukų ir 45,7 proc. mergaičių, bent kartą per pastaruosius metus – 30,3 proc. (2011 m. – 42,6 proc.), o bent kartą buvo girti per paskutinį mėnesį iki apklausos – 10,7 proc. (2011 m. – 20 proc.).

Alkoholio poveikiui ypatingai jautrios smegenų žievės skiltys, atsakingos už mokymuisi svarbius procesus: samprotavimą, planavimą, kalbėjimą, emocijas, problemų sprendimą, vaizdinę atmintį, prisiminimų išsaugojimą, garsų atpažinimą bei kalbos suvokimą. Alkoholio vartojimas sutrikdo atminties procesus. Alkoholi vartojantys mokiniai yra linkę dažniau praleidinėti pamokas, mažiau laiko skiria savarankiškam mokymuisi, namų darbų ruošimui. Nustatyta, kad alkoholi vartojančių mokinių mokslo pasiekimai ir įvertinimai yra prastesni negu jų bendraamžių, nevartojančių alkoholio. Alkoholi vartojantys mokiniai dažniau negu jų bendraamžiai visai nebaigia mokyklos.

Vartojant alkoholinius gėrimus alkoholis per burnos, skrandžio, žarnyno gleivinę patenka į kraują, visus organus ir ląsteles. Organizmo fermentai skaldo alkoholį, tačiau didesnis kiekis apnuodija organizmą, ir net maža alkoholio dozė vaikui gali sukelti sunkias komplikacijas.

Išgėręs alkoholio žmogus atsipalaiduoja, tampa neadekvačiai pakilios nuotaikos, daug kalba, jaučia svaigulį, sutrinka judesių koordinacija, sulėtėja orientacija, negeba atlikti tikslių veiksmų. Įprastai alkoholis sukelia mieguistumą (greitai nusiraminama, užmiegama) arba, atvirkščiai, sudirgimą, susierzinimą, žmonės gali tapti priekabūs, triukšmingi, linkę įsivelti į muštynes, rizikuoti. Didesnės alkoholio dozės sutrikdo mąstymą, gebėjimą orientuotis laike, vietoje, judesių koor-

dinaciją. Galima komos būseną ar mirtis dėl kvėpavimo centro užslopavimo. Bet kuriuo atveju kitą dieną žmogus gali jausti vienokius ar kitokius apsinuodijimo alkoholiu požymius: pykinimą, galvos skausmą, apetito dingimą, mieguistumą.

Net ir vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių vaikui: nelaimingi atsitikimai kelyje ir vandenyje, traumos, sužalojimai, savižudybės, nusikaltimai, žmogžudystės, išžaginimai, užsikrėtimas lytiškai plintančiomis ligomis ir kt. Įvairių tyrimų duomenimis, ankstyvas alkoholio vartojimas gali sudaryti sąlygas piktnaudžiavimui kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis ir priklausomybės nuo jų išsivystymą ateityje.

Vaikams prieinama įvairi informacija, kurioje vaizduojami alkoholinius gėrimus vartojantys asmenys. Vaikams reikėtų paaiškinti, kad alkoholinių gėrimų vartojimas nebūtinai yra susijęs su kiekvieno socialinio įvykio (šventės, susitikimo, renginio ir pan.) šventimu. Prekybininkai vilioja jaunimą parduodami silpnesnius alkoholinius gėrimus su patraukliomis etiketėmis ar pakuotėmis bei reklama. Dauguma tėvų niekada neleistų savo vaikams išgerti taurelės degtinės, tačiau jie nedraudžia jiems išgerti alaus, nors jame etilo alkoholio yra tiek pat (0,33 litro butelis alaus turi tokį patį alkoholio kiekį, kaip standartinė taurelė stipriųjų gėrimų ar taurė vyno).

Mūsų visuomenėje paplitusi nuomonė, kad geriau vaikui duoti paragauti alkoholio namuose. Švedų mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad vaikai, kurie pirmą kartą paragauja alkoholio namuose, daug liberaliau žiūri į alkoholio vartojimą, nei tie, kuriems namuose neleidžiama vartoti alkoholinių gėrimų.

Ką turėtų žinoti vaikas:

- asmenims iki 20 metų (nuo 2018 m. sausio 1 d.) draudžiama įsigyti, turėti bei vartoti bet kokius alkoholinius gėrimus;
- alkoholinių gėrimų vartojimas, nesvarbu, kokio jie stiprumo, yra žalingas sveikatai;
- alkoholis sukelia ne vien sveikatos, bet ir socialines, teisesines dažnai ir psichologines problemas (trukdo mokytis, siekti karjeros, užmegzti ir išlaikyti ilgalaikius santykius ir kt.);
- dėl apsvaigusių nuo alkoholio vairuotojų keliuose įvyksta daug avarijų; už vairavimą išgėrus baudžiama pagal įstatymą: tiek pinigine bauda, tiek laisvės atėmimu;
- perspėkite vaiką, kad jis nevažiuotų su žmogumi, kuris sėda už vairo išgėręs, ir apie tai praneštų tėvams ar kitiems suaugusiems;
- paaiškinkite, kaip svarbu mokėti vertinti situaciją ir priimti tinkamą sprendimą.

Priminimas tėvams:

- kalbėti apie alkoholio vartojimo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- rodykite vaikams gerą pavyzdį, niekada nesėskite už vairo, jei esate išgėręs;
- nevartokite alkoholinių gėrimų vaikų akivaizdoje;
- savo šeimoje propaguokite sveiką gyvenimo būdą.

TABAKAS

Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksniai. Rūkantys žmonės lėtinio bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu – 10 kartų dažniau negu niekada nerūkūsieji. Rūkančių tėvų vaikai taip pat dažniau serga lėtinio bronchitu, bronchine astma ir plaučių vėžiu. Rūkančiųjų mirtingumas nuo plaučių ligų yra didesnis nei nerūkančiųjų. Mirtingumas nuo plaučių ligų yra didesnis tų rūkančiųjų, kurie surūko daugiau cigarečių, pradeda rūkyti jaunesniame amžiuje ir giliau įkvepia tabako dūmus.

Rūkomo tabako dūmuose be nikotino dar yra iki 400 įvairių kitų medžiagų (dervos, anglies monoksido ir kt.), kurios yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai. Rūkymas kenkia širdies kraujagyslių sistemai, sukeldamas iki 30 proc. mirčių nuo kraujotakos sistemos ligų.

Rūkant tabaką nikotinas patenka į kraują ir yra išnešiojamas po visą organizmą. Iš pradžių nikotinas suaktyvina, o vėliau slopina centrinę nervų sistemą. Pradžioje rūkantieji jaučia atsipalaidavimą, sugebėjimą sutelkti dėmesį, tačiau suirus nikotinui, rūkančiųjų psichikos aktyvumas mažėja, todėl jie jaučia norą vėl rūkyti, tampa priklausomi. Nerūkę jie jaučia nerimą, galvos skausmus, juos kankina nemiga, krečia drebulys, padidėja prakaitavimas. Priklausomybė tokia stipri, kad žmogus, suprasdamas rūkymo poveikį sveikatai ir rūkymo keliamus nepatogumus, negali šio įpročio atsisakyti. Norisi vis dažniau ir daugiau rūkyti. Pradėjus rūkyti, mesti būna labai sunku, todėl geriau yra ne pradėti. Kai viena po kitos surūkoma daug cigarečių, galima sunkiai apsinuodyti. Nikotinas veikia ne tik psichiką, bet ir kitas organizmo sistemas – kvėpavimo, kraujotakos, virškinimo, imuninę, lytinę. Taip pat rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą – trupa dantys, pagelsta oda. Atsiranda pastovus kosulys, skrepliavimas. Rūkymas nesiderina su sportu. Greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiajam pradeda trūkti oro.

ESPAD 2015 tyrimo duomenimis, 65 proc. (69 proc. berniukų ir 60 proc. mergaičių) 15–16 m. amžiaus Lietuvos moksleivių bent kartą gyvenime buvo rūkę cigaretę. Rūkymo kaip įpročio paplitimą tarp moksleivių tiksliau nusako rūkymo dažnis ir rūkymas per paskutines 30 dienų. 20 proc. 15–16 m. amžiaus moksleivių yra rūkę 40 ir daugiau kartų per gyvenimą. Berniukų, rūkusių 40 ir daugiau kartų per gyvenimą, buvo 23 proc., mergaičių – 17 proc. Per pastarąsias 30 dienų teigė rūkę cigaretes 24,5 proc. apklaustų paauglių, iš jų – 27 proc. berniukų ir 22 proc. mergaičių.

Rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatai. Rūkantys tėvai turėtų prisiminti, kad pasyvus rūkymas kenkia vaiko sveikatai. **Pasyvus rūky-**

mas – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Nerūkantysis, išbuvęs prirūkytoje patalpoje tam tikrą laiką, gali jausti apsinuodijimo požymius: galvos skausmą, pykinimą.



1 valanda
prirūkytoje patalpoje
=
1 surūkyta cigaretė



Pasaulyje pasyvus rūkymas per metus nusineša **603 000** nerūkančiųjų gyvybes



Pasyvus rūkymas **20-30 proc.** padidina **plaučių ir širdies ligų** riziką nerūkantiems



Pasyvus rūkymas gali sukelti **plaučių vėžį** net tiems žmonėms, kurie niekada nerūkė

Visame pasaulyje kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesi-taikstyti su rūkalių įpročiais, priimami atitinkami įstatymai. Tačiau kas vyksta kiekvieno rūkančiojo namuose priklauso nuo to, kiek jis rūpinasi savo artimais žmonėmis.

2009-2011 m. organizacijos „Mentor Lietuva“ atliktas tyrimas Lietuvoje parodė, kad rūkantis mokiniai net 3 kartus dažniau vartoja alkoholinius gėrimus, lyginant su nerūkančiais jų bendraamžiais. Be to, tabako ir alkoholio vartojimas daro įtaką tolesniam apsisprendimui eksperimentuoti su narkotikais – apie 40 proc. rūkančių vaikų sutiktų su pasiūlymu rūkyti kanapes.

Paauglių tabako vartojimas yra susijęs su tėvų rūkymo įpročiais – šeimose, kur bent vienas iš tėvų rūko, daugiau nei pusė vaikų irgi rūko. Tyrimas parodė ir tai, kad paaugliams yra svarbios tėvų nuostatos – tėvų draudimai daro įtaką vaikų elgesiui, tad dažniau yra linkę rūkyti ir vartoti alkoholį tie vaikai, kuriems tėvai tai leidžia.

Šeima yra ta aplinka, kurioje formuojasi vaiko nuostatos ir vertybės. Šeimos, kuriose rūkoma, augančiam vaikui formuoja nuostatą, jog cigaretės yra neatskirama suaugusiųjų gyvenimo dalis. Jeigu vaikas mato rūkančius artimuosius, atsiranda didesnė tikimybė, jog jis pradės rūkyti. Tyrimai rodo, kad rūkančių šei-mose daugiau nei pusė vaikų irgi rūko. Jeigu mama ar tėtis, vaikui aiškindami apie rūkymo žalą, patys rūkys – vaikui bus sunku atskirti, kas yra teisinga, o kas ne ir, tikėtina, jog jis atkartos mamos ar tėčio elgesį.

Norvegų mokslininkai nustatė, kad šeimose, kur abu tėvai nerūko, rūkyti pra-deda 10 proc. vaikų. Jei rūko vienas iš tėvų, rūkyti pradeda 33 proc. vaikų. Jei vaikai mato rūkančius abu tėvus, pradeda rūkyti 67 proc. berniukų ir net 78 proc. mergaičių.

Ką turėtų žinoti vaikas:

- Lietuvoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti tabako gaminius asmenims iki 18 metų;
- apie tabako rūkymo žalą;
- apie pasyvaus rūkymo pavojų ir kad reikia vengti būti rūkančiųjų draugijoje ar prirūkytoje patalpoje.

Priminimas tėvams:

- kalbėti apie rūkymo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- specializuotoje interneto svetainėje www.nerukysiu.lt galite rasti daug naudingos informacijos apie rūkymo žalą ir pasekmes sveikatai, daug kitų naudingų patarimų rūkantiems asmenims, kaip mesti rūkyti, kaip įveikti rūkymo badą, kaip išvengti rizikingų situacijų, kur kreiptis pagalbos metant rūkyti. Interneto svetainėje veikia rubrika „Klausk specialisto“, kurioje galima užduoti klausimus specialistams, o atsakymą gauti per dvi darbo dienas;



- rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių, o ypač savo vaikų sveikatai;
- gyvenkite sveikai patys ir mokykite savo vaikus sveiko gyvenimo būdo – taip tapsite geru pavyzdžiu savo vaikams.

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Pirmosios elektroninės cigaretės (toliau – el. cigaretės) buvo užpatentuotos tik 2003 metais. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija bei tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo el. cigarečių vartojimo, nes galimos žalingos jų vartojimo pasekmės dar pakankamai neiširtos.

Pastebėti šie el. cigarečių vartojimo sukelti organizmo sistemų sutrikimų simptomai:

- nemalonus pojūtis dėl sudirgintos burnos ir gerklės gleivinės;
- pakilęs kraujospūdis, galvos skausmas ir svaigimas;
- nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis;
- krūtinės skausmai, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, čiaudulys;
- raumenų ir sąnarių skausmas;
- virškinimo sutrikimai, išsausėjusi oda ir kiti nemalonūs simptomai.

Tai, kad el. cigaretės patogios, nes nelieka kvapo, pelenų, nepagelsta dantys ir pirštai, sukelia mažiau aplinkinių susierzinimo ir kt., dar nereiškia, kad jos nesukelia žalingo poveikio. 2009 m. Jungtinių Amerikos Valstijų (toliau – JAV) maisto ir vaistų administracijos (FDA) atlikti tyrimai atskleidė, kad el. cigaretėse randami nedideli kiekiai kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms.

Svarbu suprasti, kad el. cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų „patogaus“ vartojimo priklausomybė gali išsivystyti greičiau ir būti stipresnė negu rūkant paprastas cigaretes. Metus rūkyti arba stipriai sumažinus dozes dažnai atsiranda nerimas, depresija, dėmesio sutrikimai – tai gali trukdyti mokytis, dirbti, vairuoti. Nikotino perdozavimo simptomai gali pasireikšti pykinimu, vėmimu, širdies ritmo pokyčiais, galvos svaigimu, nuovargiu. Perdozavimo rizika rūkant el. cigaretes didesnė negu rūkant paprastas, nes ant el. cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis dažnai būna netikslus, be to paaugliai į tokias nuorodas paprastai nekreipia dėmesio.

Kartais per stipriai įtraukiant į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant el. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis gali rezorbuotis per odą. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą.

Pasitelkiant įžymius žmones ir taip sukuriant naujovės ir mados įspūdį el. cigarečių reklama, taip pat, vaisių ar saldinių aromato priedai skatina jaunos

žmonės galvoti, kad el. cigaretės yra madingas ir sveikatai saugus produktas. Apie el. cigaretės sukurtas ne vienas mitas:

MITAS: El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai

FAKTAS: El. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų, pvz., sidabro, geležies, aliuminio, silikato, alavo, chromo bei nikelio dalelių. Tyrimai atskleidžia, kad **el. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organų sistemų sutrikimų simptomais**: pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų nemalonių simptomų, kurie nors ir gali būti ne ryškūs, bet įspėja apie galimus rimtesnius sveikatos sutrikimus. El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę.

MITAS: Vaikams galima vartoti el. cigaretes

FAKTAS: Pasaulio sveikatos organizacija skatina uždrausti el. cigarečių pardavimą nepilnamečiams. Lietuvos Respublikoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų.

MITAS: Vartoti el. cigaretes saugu

FAKTAS: Su el. cigarečių vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant el. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis taip pat gali rezorbuotis per odą. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą ir kitas kūno dalis.

MITAS: Tabako kompanijos susimokė prieš el. cigaretes

FAKTAS: El. cigarečių paklausai nuolat augant, didžiosios tabako kompanijos taip pat pradėjo gaminti el. cigaretes, nes šias dažnai vertina ne kaip grėsmę savo produkcijai, o kaip naują galimybę. Tabako kompanijos, kurios investuoja į el. cigarečių verslą, remia ir kai kuriuos mokslinius tyrimus, vertinančius el. cigarečių veiksmingumą. Neretai tabako kompanijos, siekdamos išstumti iš rinkos smulkesnius el. cigarečių gamintojus, savo gamybos el. cigaretes pristato kaip kokybiškesnes ir saugesnes nei kitų gamintojų.

MITAS: El. cigaretės nesukelia priklausomybės

FAKTAS: El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę.

Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skysčio). Cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės, gali skirtis net iki 20 proc. ir daugiau, o gaminiuose be „nikotino“ kartais galima jo aptikti.

MITAS: El. cigaretės nepavojingos aplinkiniams

FAKTAS: El. cigarečių reklamose dažnai teigiama, kad jas vartoti galima bet kur, nekelti pavojaus aplinkinių sveikatai ir išvengiant jų nepasitenkinimo. Vis dėlto, el. cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti plaučiams. Lietuvos Respublikoje draudžiama el. cigaretės vartoti uždaroje patalpoje, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti dūmais užterštu oru.

MITAS: El. cigaretės galima rūkyti be paliovos

FAKTAS: El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, sukeliančio priklausomybę ir pasižyminčio neigiamu pašaliniu poveikiu. Ant el. cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus kiekio, todėl gali padidėti nikotino perdozavimo rizika. **Nikotino perdozavimas** gali sukelti pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, galvos svaigimą ar nuovargį.

MITAS: El. cigaretės – puiki pagalba metantiems rūkyti

FAKTAS: El. cigarečių pardavėjai dažnai apibūdina jas kaip priemonę, padedančią rūkantiesiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių. Vis dėlto, Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, **nėra atlikta jokių patikimų tyrimų, įrodančių, kad el. cigaretės yra saugi ir efektyvi pagalba metantiems rūkyti priemonė.** Kai kurie tyrimai net patvirtina, kad **el. cigarečių rūkymas gali padidinti tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir sumažinti metimo rūkyti tikimybę.**

2015 m. ESPAD tyrimo duomenys rodo aktyvų elektroninių cigarečių plitimą tarp 15-16 metų amžiaus moksleivių. Daugiausia jos rūkytos nereguliariai, eksperimentuojant – bent kartą per pastaruosius 12 mėnesių arba seniau. 46 proc., t. y. beveik pusė moksleivių, nurodė, kad yra bandę rūkyti elektronines cigaretes. Tarp jų apie 16 proc. yra bent kartą jas rūkę per pastarąsias 30 dienų iki apklausos.

ESPAD duomenys rodo, kad tarp rūkusių per 30 dienų iki apklausos yra ir reguliariai rūkančių elektronines cigaretes moksleivių. Reguliariai rūkančių/rūkusių moksleivių skaičių rodo atsakymai į klausimą apie amžių, kada mokiniai pradėjo rūkyti elektronines cigaretes kasdieną. Variantą „niekada“ pasirinko 90 proc. mokinių, tad nurodė, kad rūkė/rūko jas kasdieną 10 proc. mokinių (14,5 proc. berniukų ir 5,2 proc. mergaičių).



**5 iš 10 moksleivių
yra bandę rūkyti el. cigaretes!**

El. cigaretės ypač patrauklios vaikams ir paaugliams, dar neišbandžiusiems tabako cigarečių, o dėl el. cigarečių rūkymo išsivysčiusios priklausomybės vėliau gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. JAV Jutos valstijos sveikatos departamento duomenimis, trečdalis (31,7 proc.) 8-12 kl. mokinių, rūkusių el. cigaretes, niekada gyvenime nėra rūkę paprastų tabako cigarečių. 2013 m. Prancūzijoje atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad trečdalis (34 proc.) bandžiusių el. cigaretes Paryžiaus moksleivių niekada gyvenime nėra rūkę paprastų tabako cigarečių. Kiti tyrimai patvirtina, kad mokiniai, rūkantys ir tabako cigaretes, ir el. cigaretes, per dieną surūko daugiau tabako cigarečių nei rūkantys tik tabako cigaretes.

Nerimą kelia ir tai, kad ne taip paprasta yra įvertinti skysčio, kuriuo pripildomos el. cigaretės, sudėtį. El. cigarečių vartotojai, keisdami jų skystį gali patys pakeisti šio skysčio sudėtį (pvz.: vietoj vandens įpilti alkoholio ir kt.) ar mėginti jį pasigaminti patys. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos.

Ką turėtų žinoti vaikas:

- Lietuvoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų (nuo 2015 m. gegužės 1 d.);
- el. cigarečių, kaip ir tabako cigarečių, rūkymas kelia pavojų sveikatai ir gali sukelti priklausomybę, nes paprastai jose yra nikotino;
- el. cigaretėmis galima apsinuodyti.

Priminimas tėvams:

- kalbėti apie el. cigarečių žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- jei patys rūkote el. cigaretę ir turite mažamečių vaikų, būtinai laikykite ją vaikams nepasiekiamoje vietoje;
- kalbėdami su vaiku diskutuokite su vaiku bei atskleiskite egzistuojančius mitus apie elektronines cigaretes.

VAISTAI

Kai kurie vaistai (pvz., raminamieji, migdomieji, antidepresantai) taip pat priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei vaistų vartojimo instrukcijų.

Tėvai turi išugdyti vaikų supratimą, kad vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus (dažniausiai tai būna mama), ligoninėje – medicinos personalas. Vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti. Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei, vaikai gali apsinuodyti vaistais. 2015 m. ESPAD tyrimo duomenimis gydytojo nepaskirtus raminamuosius ir migdomuosius vaistus 1-2 kartus per gyvenimą nurodė vartoję 9 proc. moksleivių (2011 m. – 13 proc., 2007 m. – 15,6 proc.), tarp jų 12,4 proc. mergaičių ir 5,5 proc. berniukų. Taigi, pastebima šių medžiagų vartojimo mažėjimo tendencija, kai raminamuosius ar migdomuosius vaistus Lietuvos moksleiviai vartoja gydytojui nepaskyrus.

Dažniausiai vaikų piktnaudžiavimui vaistais įtaką daro didelė vaistų pasiūla, prieinamumas, klaidingas požiūris ir pan. Nepaisant priešasčių, kurios paskatina piktnaudžiauti vaistais, toks elgesys yra pavojingas ir gali turėti rimtų neigiamų pasekmių: gali išsivystyti priklausomybė, gresia perdozavimas ar net mirtis.

Netinkamas receptinių vaistų vartojimas ne tik kelia didelį pavojų asmens sveikatai, bet yra susijęs ir su kitomis rizikingo elgesio formomis. Jei vaikas bent kartą gyvenime piktnaudžiavo raminamaisiais, migdomaisiais vaistais, savižudybės rizika padidėja net 3,3 karto (vartojant alkoholį savižudybės rizika padidėja 1,5 karto, kanapes – 1,4 karto, kitus narkotikus – 2,4 karto). Mokslininkai pastebi, kad asmenims, kurie piktnaudžiauja receptiniais vaistais, gresia žymiai didesnė rizika pradėti vartoti narkotikus. Kolumbijos universiteto Nacionalinio priklausomybių ir piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis centro duomenimis, vaikai, piktnaudžiaujantys receptiniais vaistais, dukart labiau linkę vartoti alkoholį, penkis kartus labiau linkę rūkyti kanapes, 12 kartų labiau linkę vartoti heroiną, penkiolika kartų – ekstazį ir net 21 kartą labiau linkę vartoti kokainą.

Ypač pavojinga kai vaikai receptinius vaistus maišo kartu su alkoholiu ir narkotikais.

Ką turėtų žinoti vaikas:

- vaistai gali būti vartojami susirgus, kai juos paskiria gydytojas;
- vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti, gydytis pačiam – pavojinga;
- reikia vartoti tik tiek vaistų, kiek nurodė gydytojas;
- vaikai neturėtų vartoti jokių vaistų be suaugusiųjų priežiūros ir leidimo, galima vartoti tik tuos vaistus, kuriuos duoda tėvai arba gydytojas;
- reikia atsakyti draugų ir nepažįstamų vaikų bei suaugusiųjų siūlomų vaistų.

Priminimas tėvams:

- kalbėti apie vaistus rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- jei namuose turite mažamečių vaikų, būtinai saugokite vaistus jiems neprieinamoje vietoje. Vaistai turi būti laikomi vaistinėlėse, kurios turi būti rakinamos;
- visuomet žinokite, kokių vaistų turite namuose, galite susirašyti jų pavadinimus ir kiekius;
- venkite receptinių vaistų atsargų kaupimo, nedelsiant nuneškite į vaistinę nebevartojamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus. Minėtais klausimais galite pasikonsultuoti su vaistininku.

LAKIOSIOS MEDŽIAGOS

Lakiosios medžiagos (klijai, aerozoliai, valikliai ir kt.) yra lengvai prieinamos buityje naudojamos medžiagos. Naudojant šias medžiagas pagal paskirtį bei laikantis nurodytų saugos priemonių, realios grėsmės žmogaus sveikatai jos nesukelia. Tačiau jei jos naudojamos svaiginimosi tikslais, jose esančios veikliosios cheminės medžiagos veikia žmogaus psichiką ir sukelia rimtus sveikatos sutrikimus bei priklausomybę.

Visų lakiųjų medžiagų uostymas (inhaliavimas) sukelia apsinuodijimo reiškinius – galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą. Lakiosios medžiagos sutrikdo deguonies apykaitą smegenyse, o deguonies trūkumas pažeidžia smegenis, sutrikdo centrinės nervų sistemos veiklą. Į smegenis šios medžiagos, priešingai nei alkoholis, patenka „aplenkdamos“ kepenis ir kitus organus, todėl nuo jų apsvaigstama labai greitai, po kelių įkvėpimų. Skilimo produktai išsilaiško organizme keletą dienų, iš organizmo pašalinama gana lėtai bei gali pažeisti vidaus organus, gali tapti įvairių nervų sistemos sutrikimų priežastimi, skatina odos ligas, kenkia lytinei funkcijai, sukelia impotenciją ir netgi vėžį.

Apsinuodyti lakiosiomis medžiagomis galima ir netyčia. Kad išvengtumėte nelaimės, nelaikykite pavojingų buityje naudojamų medžiagų lengvai prieinamose vietose. Jas derėtų saugoti atskirai nuo maisto produktų ir higienos priemonių. Atidžiai skaitykite buityje naudojamų medžiagų instrukcijas. Šių medžiagų negalima perpilti į kitus indus ar maišelius. Ant etikečių būna įspėjamieji ženklai apie medžiagų pavojingumą, surašyta jų sudėtis, o perpylus medžiagas į kitą indą, ši informacija dingsta, o atsitikus nelaimei, žmogus dažnai neprįsime, kokiomis medžiagomis galėjo apsinuodyti. Taip pat negalima maišyti tarpusavyje kelių skirtingų medžiagų.

Ką turėtų žinoti vaikas:

- vaikai turi žinoti, kad lakiąsias medžiagas galima naudoti tik pagal jų paskirtį, laikantis saugos nurodymų, bei suprasti, kokį pavojų jos gali kelti, jei vartojamos svaiginimosi tikslais.

Priminimas tėvams:

- kalbėti apie lakiąsias medžiagas bei jų keliamą pavojų naudojant jas ne pagal paskirtį, rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- įsitikinkite, kad buityje naudojamos medžiagos jūsų namuose yra laikomos saugiai ir vaikams nepasiekiamoje vietoje.

ENERGINIAI GĖRIMAI

Nuo 2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje įsigaliojo draudimas jaunesniems kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus.

Tačiau 2015 m. ESPAD duomenimis energinių gėrimų vartojimo paplitimas tarp 15-16 mokinių yra labai didelis. Bent vieną du kartus gyvenime energinius gėrimus vartojo 86,2 proc. respondentų: berniukų – 87,0 proc., mergaičių – 85,4 proc. Iš gėrusiųjų energinius gėrimus beveik kas šeštas (14,7 proc.) tai darė 1–2 kartus gyvenime, o beveik pusė (43,6 proc.) – 10 ir daugiau kartų. Vaikinai energinius gėrimus gėrė dažniau nei merginos. Bent vieną du kartus per paskutines 30 dienų iki apklausos energinius gėrimus vartojo maždaug kas penktas respondentas (20,7 proc.): berniukų – netgi kas ketvirtas (25,2 proc.), mergaičių – 16,2 proc. Iš gėrusiųjų energinius gėrimus per minėtą laikotarpį beveik pusė (10,8 proc.) tai darė 1–2 kartus, o 3,3 proc. respondentų – 10 ir daugiau kartų. Berniukai energinius gėrimus per paskutines 30 dienų iki apklausos gėrė dažniau nei merginos.

Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos. Paprastai kofeiną suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą, nes stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemas. Vartojant kofeiną pastoviai ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti labai nemalonūs abstinencijos simptomai.

Kofeiną gali būti natūralus, išgaunamas iš įvairių augalų, arba sintetinis. Kofeino yra ne tik kavoje ar energiniuose gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gaiviuosiuose gėrimuose. Kofeino yra ir kai kurių vaistų bei maisto papildų sudėtyje.

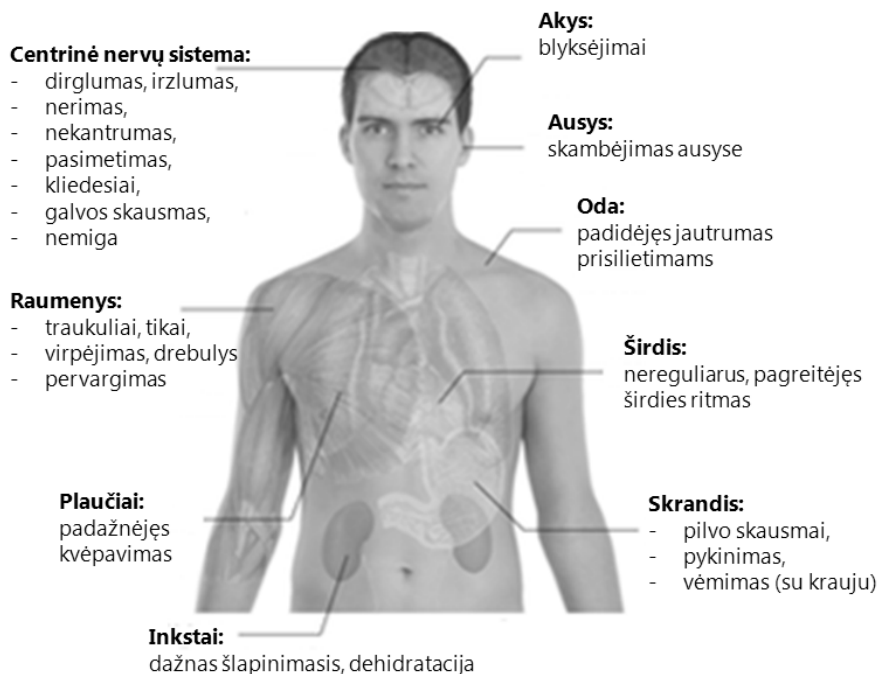
Suvartotas per didelis kofeino kiekis gali neigiamai atsiliepti sveikatai (žr. 1 pav.). Kofeino poveikiui jautresni vaikai, vyresnio amžiaus asmenys, moterys (ypač nėščiosios), sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis. Suaugusiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200-500 mg kofeino, o vaikams – daugiau nei 75 mg.

Kofeiną yra pasisavinimas per virškinimo traktą, o vėliau patenka į kraują. Tai užtrunka, todėl kofeino poveikis yra stipriausias ne iš karto po vartojimo, bet po pusvalandžio ar valandos. Per 5 valandas iš organizmo yra pašalinama tik pusė suvartoto kofeino, o prabėgus 10 valandų organizme vis dar lieka ketvirtis kofeino. Rekomenduojama kofeino nevartoti likus 6 valandoms iki miego. Vis dėlto, jei anksti ryte išgėrėte puodelį kavos ar skardinę energinio gėrimo, vakare vis tiek gali būti sunkiau užmigti, nes būsite veikiami 1/8 suvartoto kofeino. Kofei-

Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos

no pasisavinimas, pašalinimas iš organizmo ir poveikis kiekvienam žmogui gali būti skirtingi, nes priklauso nuo suvartoto produkto, vartojimo būdo ir įpročių, asmens fiziologinių ypatumų ir sveikatos būklės. Todėl vartoti produktus, kurių sudėtyje yra kofeino, reikia atsargiai!

1 pav. Kofeino perdozavimo simptomai



Energiniuose gėrimuose nemažai ne tik kofeino, bet ir kitų, tonizuojamųjų poveikiu pasižyminčių sudedamųjų dalių, kurių kiekiai smarkiai viršija dienos normą (pvz., taurino, B grupės vitaminų, gvaraninių paulinijų (guaranos), kampuotųjų pupelių ar ženšenio ekstrakto ir kt.). Iš tiesų energiniai gėrimai ne suteikia energijos, o mobilizuoja ir alina organizmą, sekina nervų sistemą bei gali sukelti priklausomybę.

Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes galima labai stipriai apsinuodyti (ims pykinti, norėsis vemti, krės drebulys). Energiniai gėrimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o alkoholis ją slopina. Žmogus subjektyviai nebejaučia, kiek yra apsvaigęs, todėl suvartoja kur kas daugiau alkoholio. To pasekmės – ne tik žalojantis alkoholio poveikis organizmui, kuris gali baigtis alkoholine koma, bet ir traumos, nelaimingi įvykiai.

NARKOTIKAI

Narkotikai – tai į Sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintus kontroliuojamų medžiagų sąrašus įrašytos gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio ar piktnaudžiavimo jomis sukelia sunkų žmogaus sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį asmens psichologine ir fizine priklausomybe nuo jų, ar pavojų žmogaus sveikatai.

Taigi, narkotikai veikia psichiką, sukelia psichikos ir elgesio sutrikimus, pažeidžia įvairias organizmo sistemas. Ilgesnį laiką vartojant narkotikus vystosi priklausomybė, dėl kurios tampa sunku nutraukti narkotikų vartojimą.

Psichologinė priklausomybė – liguistas potraukis nuolat vartoti narkotikus maloniems pojūčiams pasiekti. Po tam tikro laiko, vartojant narkotikus, priprantama prie patiriamo malonumo, taigi organizmas reikalauja vis didesnių narkotikų dozių. Šitoks reiškinys vadinamas tolerancijos didėjimu.

Fizinė priklausomybė – viso organizmo funkcinės veiklos pakitimas, pasireiškiantis ryškiais psichikos ir fiziniais sutrikimais staiga nustojus vartoti narkotiką. Palaipsniui malonumas, kurį sukeldavo narkotikai, mažėja, o skausmingos pasekmės – vadinamos abstinencija – vis didėja ir didėja.

Kanapės

Lietuvoje dažniausiai vartojamas narkotikas yra kanapės. 2015 m. atlikto ESPAD tyrimo duomenimis, 17,7 proc. (20 proc. berniukų ir 15 proc. mergaičių) 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių yra vartoję kanapes (2011 m. – 20 proc., 2007 m. – 18 proc., 2003 m. – 13 proc., 1999 m. – 12 proc.). Lyginant su 2011 m. duomenimis, galima pastebėti, kad per pastaruosius ketverius metus moksleivių kanapių vartojimas pagal visus rodiklius šiek tiek sumažėjo ar bent stabilizavosi. Kaip ir daugumos kitų narkotikų, kanapių vartojimas neigiamai veikia sprendimų priėmimą. Dėl to gali padidėti rizikingo elgesio ir jo neigiamų pasekmių tikimybė. Nuolatinis kanapių vartojimas yra susijęs su įvairiomis psichologinėmis problemomis: depresija, nerimu, mintimis apie savižudybę ir asmenybės sutrikimais. Viena dažniausiai minimų psichologinių pasekmių yra susidomėjimo ir motyvacijos užsiimti net tomis veiklomis, kurios prieš tai teikė didžiulį malonumą, praradimas.

Kanapių vartojimas neigiamai atsiliepia mokymuisi. Vartojant kanapes tampa sunku ne tik išlaikyti dėmesį, įsiminti ir išmokti kažką naujo, bet ir atlikti sudėtingesnes užduotis. Neigiamas kanapių poveikis dėmesiui, atminčiai, išmokimui, sudėtingų užduočių atlikimui ir motyvacijai gali tęstis keletą dienų, o kartais net keletą savaičių – ypač, kai kanapės vartojamos nuolatos. Palyginus su bendraamžiais, kanapes vartojantys mokiniai gauna prastesnius pažymius ir dažniau nebaigia mokyklos. Dėl kanapių veikliųjų medžiagų poveikio taip pat sutrinka koordinacija ir pusiausvyra. Dėl to gali suprastėti pasiekimai sporte.

Vaikai ir paaugliai pradeda vartoti kanapes dėl įvairių priežasčių. Smalsumas, noras maištauti, „tapti kietu“ ar pritaipiti prie socialinės grupės dažnai paskatina pradėti vartoti kanapes. Kai kurie turi narkotikus vartojančių draugų, raginančių ir juos daryti tą patį. Reikia pripažinti, kad šiuo metu didelę įtaką pabandyti kanapių turi ir plačiai tarp jaunų žmonių paplitęs klaidingas mitas, kad „kanapės – lengvas narkotikas“. Narkotikų skirstymas į „lengvuosius“ (kanapės, ekstazis) ir „sunkiuosius“ (heroinas, kokainas) neturi jokio pagrindo. Visų rūšių narkotikai per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali sukelti priklausomybę. Kartais paaugliai narkotikus vartoti pradeda tikėdamiesi lengviau išspręsti įvairias problemas, sumažinti įtampą, depresiją, pamiršti nemalonias emocijas, nepasitenkinimą santykiais su tėvais ar bendraamžiais. Bet iš tiesų, apsvaigus nuo narkotikų jaučiama euforija gali būti tik paprasčiausias problemų ir iššūkių vengimas.

Sintetiniai narkotikai

Lietuvoje tokie sintetiniai narkotikai, kaip amfetaminas ir metamfetaminas, ekstazis pagal paplitimą seka po kanapių ir pamažu tampa klubinės kultūros dalimi. Šie narkotikai paprastai vartojami savaitgalio pramogų metu, su draugais lankantis naktiniuose klubuose, baruose, kitose jaunimo pasilinksminimo vietose. 2015 m. atlikto ESPAD tyrimo duomenimis, amfetaminus ir metamfetaminus nors kartą gyvenime yra vartoję 2,6 proc. (2011 m. – 2,8 proc.) 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių, ekstazį – 1,8 proc.

Sintetiniai narkotikai stimuliuoja centrinę nervų sistemą. Jų pavartojęs žmogus gali elgtis labai aktyviai ir nepavargdamas šokti valandų valandas. Fiziniai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai yra šie: išsiplėtę akių vyzdžiai, patankėjęs, nereguliarus pulsas, aukšta kūno temperatūra ir prakaitavimas, išdžiūvusi burna, konvulsijos ir epilepsijos priepuoliai (perdozavus), drebulys, raumenų trūkčiojimas, iškreipta veido mimika, negalėjimas ramiai išbūti vienoje vietoje. Paprastai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai tėvų yra sunkiai užfiksuojami, nes tęsiasi vos kelias valandas. Vis dėlto, jei vartojami sintetiniai narkotikai, po aktyvaus savaitgalio atsiranda didelis nuovargis, nervingumas, irzlumas, nepastovus minčių srautas, nenuosekli kalbėsena, nerimas ir panika.

Šie požymiai gali būti laikomi tam tikrais įspėjamaisiais ženklais, kad vaikas svai ginasi sintetiniais narkotikais. Įtariant, kad vaikas vartoja narkotikus, negalima jo užsipulti – narkotikų vartojimo požymius ypač sunku tiksliai įvertinti. Visais atvejais rekomenduojama konsultuotis su specialistais.

Ekstazis stipriai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, tad jį vartojantys žmonės gali elgtis labai aktyviai. Asmuo, pavartojęs ekstazio, tampa daug emocišgesnis, jaučia stiprų norą bendrauti, ilgai ir intensyviai šokti. Tačiau vartojant šį narkotiką padidėja perkaitimo ir dehidracijos tikimybė. Ekstazio vartojimas gali sukelti kepenų, inkstų ir širdies ligas. Vartojant reguliariai gali pasireikšti nerimas, panikos priepuoliai, paranoja, išsivystyti depresija ir asmenybės pasikeitimai.

Amfetaminas – sintetinis centrinės nervų sistemos stimulatorius, kuris mažina miego poreikį, suteikia budrumo, skatina nemotyvuotą drąsą. Pagal veikimo mechanizmą amfetaminas panašus į centrinę nervų sistemą veikiančius preparatus, ypač antidepresantų grupę. Vartojant amfetaminą dažnai neišvengiama šalutinio poveikio – haliucinacijų. Amfetaminas gali sukelti traukulius, sąmonės praradimą, komą, netgi mirtį, o svarbiausia – amfetaminas negrįžtamai žaloja smegenis. Amfetaminą vartojantys žmonės tampa agresyvūs, dažnai įsivelia į konfliktus, į daugelį dalykų reaguoja rizikuodami sveikata ar net gyvybe (Badaras, Jonušienė, 2014).

Metamfetaminas yra stipresnį poveikį turinti amfetamino atmaina. Pasak Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Toksikologijos centro vadovo R. Badaro, knygos „Toksikologo užrašai“ autoriaus, „dažnai pakanka vienos metamfetamino dozės, kad žmogus užsikabintų – tikimybė, kad pirmą kartą jo pavartojęs žmogus taps priklausomas, iš visų narkotinių medžiagų didžiausia“. Metamfetaminas nualina žmogaus organizmą, žmogus praranda apetitą, jį kankina nemiga, išsivysto psichozė. Apsvaigę nuo metamfetamino asmenys gali tapti itin agresyvūs ir pavojingi aplinkiniams. Su šio narkotiko vartojimu yra siejama nemažai žmogžudysčių ir savižudybių (Badaras, Jonušienė, 2014).

Narkotikų sudėtyje esančios **priemaišos** taip pat gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai (ypač besivystančiam vaiko ir paauglio organizmui), o dažnai ir gyvybei. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Kaip rodo konfiskuotų narkotikų sudėties tyrimai, siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis. Pagal sudėtį amfetaminas ir ekstazis yra patys negryniausi narkotikai. Dėl neaiškių sudėtinių dalių amfetamino ir ekstazio vartojimas neretai tampa savotiška loterija, nes nei vienas vartotojas negali žinoti, ką jis iš tiesų vartoja ir kokius šalutinius poveikius tai gali sukelti. Be to sintetiniai narkotikai neretai vartojami kartu su kanapėmis ar alkoholiu, taip dar labiau padidinant žalingą poveikį sveikatai.

Kokainas

Tyrimai rodo, kad 2,2 proc. 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių yra nors kartą gyvenime vartoję kokainą (ESPAD, 2015). Vartojant kokainą, euforija apima jau po kelių minučių, todėl kokainu gundomi net paaugliai (ypač turtingų tėvų atžalos, nes toks pomėgis svaigintis nėra pigus). Šiuo narkotiku galima svaigintis ne tik jį uostant, bet ir rūkant, geriant, tepant kokaino pastos ant dantenu, švirksčiant į veną. Po pirmos dozės palaima trunka apie 20-30min. Įkvėpus ne daug kokaino, suaktyvėja žmogaus elgesys, judesiai tampa labiau koordinuoti. Padažnėja kvėpavimas, širdies ritmas, pakyla temperatūra ir kraujo spaudimas. Pasibaigus narkotiko poveikiui žmogus jaučiasi labai pavargęs, prislėgtas. Norėdamas nugalėti blogą nuotaiką, jis turi didinti kokaino dozę. Vartojant kokainą didelėmis dozėmis, gali kamuoti drebulys, nevalingi judesiai, apimti nerimas, depresija, kankinti galvos skausmai. Perdozavus kokaino sutrinka psichika, žmogų kankina persekiojimo manija, gali sustoti širdis, prasidėti konvulsijos ar kvėpavimo takų paralyžius (Badaras, Jonušienė, 2014).

Ką turėtų žinoti vaikas:

- visi narkotikai yra itin kenksmingi sveikatai, jie veikia psichiką, sukelia priklausomybę, žlugdo asmenybę, todėl saugiausia – jų nevartoti;
- kokios yra narkotikų vartojimo pasekmės (teisinės, socialinės, psichologinės) bei žala organizmui.

Priminimas tėvams:

- informaciją apie atskirus narkotikus, pateikite atsižvelgdami į vaiko amžių, kad tai nesukeltų vaiko susidomėjimo bei noro juos išbandyti.

NAUJOS PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS

Per pastarąjį dešimtmetį pasaulio narkotikų rinka pasipildė daugiau nei 600 naujų sintetinių psichoaktyviųjų medžiagų. Kasmet sulaukiama vis daugiau pranešimų apie naujas psichoaktyvias medžiagas. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro duomenimis, kiekvieną savaitę Europos rinkoje atsiranda vidutiniškai po 1 naują medžiagą. Daugelyje valstybių šios medžiagos kelia rimtų socialinių ar sveikatos problemų.

Naujos psichoaktyviosios medžiagos (angl. new psychoactive substances) – tai grynios formos ar ruošiamos naujos narkotinės ir psichotropinės medžiagos, kurios nėra įtrauktos į 1961 m. Jungtinių Tautų bendrąją narkotinių medžiagų bei į 1971 m. Jungtinių Tautų psichotropinių medžiagų konvencijas, ir gali kelti pavojų visuomenės sveikatai, panašiai kaip medžiagos, išvardytos minėtų konvencijų sąrašuose (pvz., morfinas, kokainas, heroinas, opijus, amfetaminas, LSD, THC ir kt.).

Naujos psichoaktyviosios medžiagos savo kelią į rinką randa reklamuojamos kaip natūralūs ar legalūs produktai (dar vadinami „legal highs“ ar „designer drugs“), parduodami specializuotose parduotuvėse ar internetinėje prekyboje. Dažniausiai naujos psichoaktyviosios medžiagos įsigyjamos internetu, kaip jau seniai žinomų narkotikų pakaitalas, tačiau parduodamos kaip maisto papildai („supplements“), vaistai („drugs“, „medicines“), buitinės priemonės („odos valikliai“), cheminiai reagentai moksliniams tyrimams („research chemicals“), augalų trąšos („plant food“) ar teisėtos prekės („legal highs“), tikslingai nurodant, kad produktas neskirtas žmonėms vartoti.

Tai daugiausia sintetiniai kanabinoidai, sintetiniai fenetilaminai, sintetiniai katinonai ir kiti sintetiniai dariniai, imituojantys kanapių, amfetamino bei kokaino poveikį, ir kurie rinkoje dar vadinami „dizainerių narkotikais“, „vonios druskomis“, „spice“ ir kt. Šios medžiagos parduodamos įvairiomis formomis: tabletės, suktinės, žoliniai mišiniai, milteliai, druskos, markutės, nosies purškalai ir pan.

2015 m. ESPAD tyrimo rezultatai rodo, kad nors ir nežymiai mažėjant „įprastinių“ narkotikų paplitimui, didėja 15-16 metų amžiaus moksleivių skaičius, bandžiusių vartoti naujas psichoaktyvias medžiagas. Tyrimo metu respondentams buvo pateikti klausimai apie naujas psichoaktyvias medžiagas, kurios apibūdintos taip: „Kartais jau prieinamos ir naujos psichoaktyvios medžiagos,

kurių poveikis panašus į uždraustų narkotikų (pvz., amfetamino, kanapių, kokaino ar ekstazio). Šios medžiagos dar vadinamos „buzais“, „spice“ „legaliais svajgalais“, „etnobotaniniais“, „tiriamaisiais chemikalais“ ir gali būti įvairaus pavidalo, pvz., žolių mišinys, milteliai, kristalai ar tabletės“. Bandę vartoti tokių medžiagų nurodė 5,4 proc. visų moksleivių, tarp jų 5,8 proc. berniukų ir 5 proc. mergaičių. Dar 7,7 proc. mokinių (8,9 proc. berniukų ir 6,6 proc. mergaičių) nurodė, kad nėra tikri / nežino, ar yra vartoję būtent tokių medžiagų. Jų nevartoję nurodė 87 proc. moksleivių (85 proc. berniukų ir 89 proc. mergaičių).

Naujų psichoaktyviųjų medžiagų gamintojai, siekdami imituoti kontroliuojamų narkotikų poveikį ir teisėtai tiekti juos į rinką, nuolatos keičia kontroliuojamų narkotikų cheminę sudėtį naujomis, teisės aktais dar nekontroliuojamomis cheminėmis medžiagomis. Siekiant išvengti kontrolės, naujos psichoaktyviosios medžiagos dažnai klaidinčiai ženklinamos, pavyzdžiui, kaip „mokslinių tyrimų cheminės medžiagos“, „augalų trąšos“. Kartais specialiai nurodoma, kad produktas neskirtas vartoti žmonėms.

Nežinomos medžiagos – pavojus sveikatai ir gyvybei

Sparčiai atsirandant vis naujoms psichoaktyviosioms medžiagoms, susiduriama su dideliais sunkumais siekiant įvertinti jų poveikį sveikatai. Daugelis naujų psichoaktyviųjų medžiagų nėra ištirtos arba apie jų poveikį žmonėms žinoma nedaug. Šių medžiagų gamintojai sudedamųjų dalių sąraše neretai nurodo ne visas sudėtyje esančias sintetines medžiagas bei jų kiekius. Vartojant nežinomas medžiagas ir nežinomais kiekiais, galimi rimti sveikatos sutrikimai (širdies ritmo, kvėpavimo sutrikimai, haliucinacijos, traukuliai ir kt.), perdozavimas ar net mirtis. Daugiau informacijos apie naujas psichoaktyviasias medžiagas galima rasti Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainės [www.ntakd.lrv.lt](http://ntakd.lrv.lt) rubrikoje „Naujos psichoaktyviosios medžiagos“, nuoroda: <http://ntakd.lrv.lt/lt/naujos-psichoaktyviosios-medziagos>

PATARIMAI TĒVAMS, KAIP KALBĒTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

Neatidēliokite pokalbio

Pradēti kalbētis su vaiku apie tabako, alkoholio bei narkotikū žalā reikētū nuo pat vaikstēs ir ankstyvos paauglystēs. Svarbu, kad apie psichoaktyviujū medžiagū vartojimo žalā daugiau informacijos vaikas gautū iš savo tēvū ar kitū jiems artimū suaugusiųjū asmenū, nes bendraamžiai ar internetas gali jiems suteikti klaidingū žiniū.

Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemū, susijusių su psichoaktyviujū medžiagū vartojimu, jei apie tai neturēs jokios informacijos. Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas, pradējēs savarankiškā gyvenimā, gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturēs žiniū ir jgūdžiū, kaip jas spręsti. Todėl psichologai tēvams pataria – užuot bandžius apsaugoti vaikā nuo įvairiū problemū, mokyti jį patį jas įveikti.

Naujausią informacijā apie psichoaktyviujū medžiagū poveikį ir žalā vaikū sveikatai bei patarimus galima rasti Narkotikū, tabako ir alkoholio kontrolēs departamento interneto svetainēs ntakd.lrv.lt rubrikoje „Prevencija“.

Nereikētū vaiko gāsdinti akcentuojant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviujū medžiagū vartojimo pasekmes – sveikatos sutrikimus ar mirtį. Tačiau būtina paaiškinti, kodėl psichoaktyviujū medžiagū negalima vartoti vaikams.

Jei mažas vaikas savo kalboje pamini narkotikus, atsargiai paklauskite, kā jis apie tai žino. Pasakykite, kad norėdamas sužinoti daugiau, visada gali kreiptis į jus, ir paprašykite, kad pasisakytū, jei kas nors jam siūlys pamėginti narkotikū.

Mokykite, kaip pasakyti „ne“

Tēvai turētū vaikā išmokyti pasakyti „ne“ ir atsilaikyti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškomis situacijoms (pvz., kai siūloma vartoti alkoholį ar parūkyti). Yra daug įvairių būdų atsakyti psichoaktyviųjų medžiagų, juos galite aptarti su savo vaiku:

- Paprasčiausias „NE“. Nesureikšminkite šio pasiūlymo ir mandagiai atsakykite. – „Ačiū, bet ne“.
- Pasakykite, kaip yra iš tiesų. Būkite savimi ir savais žodžiais pasakykite, kad nevartojate. – „Ačiū, bet aš nerūkau / negeriu / nevartoju narkotikų“.
- Pasiteisinkite. Žmonės juk nuolatos teisinasi ir čia nieko baisaus. – „Turiu susitikti su draugu“ „Mane išmes iš krepšinio komandos“.
- Pakeiskite temą. Taip galite išblaškyti žmogų, kuris jums siūlė. – „Ačiū, bet nenoriu. Klausyk, ar matei kaip keistai šiandien apsirengusi Kristina?“
- Praeikite arba pasitraukite iš situacijos. Vakarėliuose trumpai pabendravus neretai nutolstama, einama pabendrauti su kitais arba išvis pasišalinama dėl kokių nors reikalų. Pasakykite „ne“ ir nueikite prie kitos grupelės.
- Atidėliokite. Atidėliojimas veikia, kai spaudimas išbandyti psichoaktyvias medžiagas didėja. Bet tai tikrai nereiškia, kad iš tiesų pabandytė siūlomą medžiagą. „Ne, gal vėliau“.
- „Sugedusi plokštelė“. Pateikite vieną priežastį, kodėl nenorite vartoti ir ją kartokite. Tik svarbu neįsitraukti į ginčą, diskusija su psichoaktyvias medžiagas siūlančiu asmeniu šiuo atveju nepadės. „Ačiū, bet ne. Man nuo jų bloga“. Pakartokite tai, jei jus toliau spaudžia.

Domėkitės vaiku ir skirkite jam laiko

Vaikams taip pat yra svarbu, ar tėvai domisi jų gyvenimu ir kiek laiko praleidžia kartu su jais. Vaikai, kurie šeimoje jaučiasi mylimi, ženkliai mažiau vartoja tabaką ir alkoholį. Tad stenkitės surasti galimybių dažniau pabūti su savo vaiku. Taip pat vaikų, kurie nevartoja alkoholio, tėvai dažniau žino, kaip jų vaikai leidžia laisvalaikį ir lankosi su vaikais šiems svarbiose varžybose. Domėkitės, kur ir su kuo jūsų vaikas leidžia laisvalaikį, susipažinkite su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuot griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko pokalbiui apie tai, kas yra geras draugas. Skatinkite savo vaiką turiningai praleisti laisvalaikį. Jei jis nukreips visą energiją mėgstamiems pomėgiams, tuomet turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais.

Rodykite gerą pavyzdį

Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį. Taigi, visur ir visada rodykite jam gerą pavyzdį, nes vaikui svarbus jūsų elgesys, jis stebi tai, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje rūkoma, o gal vartojamas alkoholis?

Nustatykite aiškias šeimos taisykles

Tėvai kartu su vaiku turėtų aptarti ir nustatyti šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam nepitaria). Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui, t. y. tėvai negali elgtis vienaip, o iš vaiko reikalauti elgtis kitaip. Tėvai gali pasiūlyti vaikui pačiam sugalvoti taisykles, kurių jis turi laikytis. Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, vaikas suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.

JEI ĪTARIATE, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVĪŠIAS MEDŽIAGAS

Tēvai dažnai nežino, ar jū vaikas vartoja psichoaktyvīšias medžiagas. Taip atsitinka, kai tēvai nekreipia dėmesio į požymius, rodančius, kad pakito vaiko elgesys. Tėvams reikia atidžiai stebėti vaiko elgesį. Taip pat svarbu žinoti ir vaiko nuostatas į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, žalą, pasekmes, kontroliuoti ar laikomasi šeimoje nustatytų taisyklių.

Ypatingą dėmesį tėvai turėtų skirti vaikui tam tikrais vaiko raidos etapais, kuomet jis yra labiausiai pažeidžiamas tiek fiziologiškai (pvz., lytinio brendimo laikotarpiu), tiek socialiai (pvz., tėvų skyrybos, gyvenamosios vietos kaita ir pan.), tiek psichologiškai (pvz., darželio, mokyklos lankymo pradžia). Įvairiais vaiko asmenybės raidos etapais kinta jo suvokimas, požiūriai, įgūdžiai, elgesys, o taip pat ir ryšiai su aplinka, kuri tuo metu supa vaiką, t. y. gali pasikeisti santykiai su šeima, bendraamžiais, mokykla ir pan.

Požymiai, rodantys, kad vaikas gali turėti problemų (tarp jų ir susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu):

- be jokios priežasties prarandamas susidomėjimas ankstesniais pomėgiais (pvz., sportu);
- pasikeitę valgymo ir miego įpročiai;
- mažesnis rūpinimasis savo išvaizda;
- blogėjantys santykiai su šeima ir draugais;
- be jokios priežasties pasireiškiantis agresyvus, maištingas elgesys;
- draugų keitimas bei nenoras pasakoti apie naujus draugus, žymiai vyresnių draugų, mažai besidominčių mokykla, atsiradimas;
- pamokų praleidinėjimas, mokymosi pažangumo pablogėjimas;
- atsiradęs vaiko abejingumas viskam – „man niekas neįdomu“, motyvacijos sumažėjimas, dėmesio sutelkimo sunkumai;
- pinigų ar brangių daiktų dingimas iš namų ar staigus pinigų atsiradimas;
- anksčiau buvęs neįprastas vaikui melavimas ir apgaudinėjimas;
- atsiradęs nervingumas, staigi nuotaikų kaita, išryškėjusi paranoja.

Vaiko elgesio pokyčiai nebūtinai reiškia, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, nes tai gali būti susiję su įvairiomis psichologinėmis problemomis. Jei tėvai laiku nepastebės vaiko elgesio pokyčių, neišsiaiškins to priežasčių ir adekvačiai į tai nesureaguos, tai vaiko elgesys, psichologinės problemos gali tapti rizikos veiksniais, skatinančiais piktnaudžiavimą psichoaktyviais medžiagomis.

Vaiko elgesio pokyčiai nebūtinai reiškia, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, nes tai gali būti susiję su įvairiomis psichologinėmis problemomis

Esant įtarimams, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, tėvai privalo savo vaikui pasakyti, kad pastebėjo pasikeitusią jo elgseną ir yra tuo susirūpinę. Taip pat reikėtų pasikalbėti su vaiko mokytojais, draugais: gal ir jie pastebėjo pasikeitusį vaiko elgesį. Bet koku atveju labai svarbu, kad turintys įtarimų tėvai kreiptųsi pagalbos į mokyklos psichologą, psichologinių pedagoginių tarnybų, psichikos sveikatos centrų ar priklausomybės ligų centrų specialistus (žr. skyrelį „Kur kreiptis pagalbos Vilniaus mieste ir rajone, jei vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas“, 32 psl.).

Jei sužinojote, kad vaikas vartoja narkotikus

Kalbėkitės tuomet, kai esate ramūs

Sužinoję, kad vaikas vartoja narkotikus, tėvai paprastai pradeda panikuoti. Tokiu atveju pokalbį su savo atžala nukelkite vėlesniam laikui. Geriau pasivaikščiokite, pamėginkite nurimti. Pamąstykite ir iš anksto nuspręskite, ką norite savo vaikui pasakyti. Tai padės kontroliuoti pokalbio eigą.

Leiskite vaikui išsikalbėti

Pokalbiui su vaiku reikia nepagailėti nei laiko, nei kantrybės. Turite klausytis, ką sako vaikas, ypatingą dėmesį kreipdami į jo jausmus. Nebijokite klausti, aiškintis – kuo daugiau suprasite, tuo lengviau bus spręsti problemą. Paprašykite, kad jūsų vaikas savais žodžiais paaiškintų, kodėl vartoja narkotikus. Gali paaiškinti, kad tai daryti jį verčia toli gražu ne problemos šeimoje ar mokykloje. Narkotikų vartojimas gali būti noro viską išmėginti ar paaugliško maišto padarinys. O gal narkotikai jūsų vaikui tiesiog yra nesunkiai prieinami?

Venkite klausimo „kodėl?“

„Kodėl?“ yra blogiausias klausimas, kurį galite užduoti vaikui, nes tai akimirksniu išprovokuoja gynybinę jo reakciją. Be to, paauglys iš tiesų gali aiškiai nežinoti, kodėl pradėjo ar galvoja pradėti vartoti narkotikus. Klausimai turėtų būti atsargesni, stenkitės išsiaiškinti „kaip?“, „kada?“, „ką?“, „kur?“ Tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik sulaukti atsakymo „taip“ arba „ne“.

Nuraminkite

Jei vaikas turi problemų dėl narkotikų, jam svarbu žinoti, kad susilauks iš jūsų pagalbos. Nors turite nuolat priminti, kad pasitikite juo, nebijokite išreikšti nusivylimo, jei šis pasitikėjimas nepateisinamas. Būkite pasiruošę ir galimam pasipriešinimui, manipuliacijoms bei tokioms frazėms kaip „Tu manim nepasitiki... Aš nevartoju narkotikų... Tau j mane nusispjauti“.

Neieškokite kaltininkų

Tėvai paprastai svarsto, kas galėtų būti kaltas, kad jų vaikas pradėjo vartoti narkotikus. Kartais visa kaltė suverčiama pačiam paaugliui, neretai kaltinami narkotikų prekeiviai, dar dažniau manoma, kad ko nors imtis turėtų mokykla. Tačiau žarstymasis kaltinimais nepadės pasijausti geriau. Norint apsaugoti savo vaikus nuo narkotikų, padėti jiems, svarbu patiems suprasti, kodėl jaunimas vartoja narkotikus, kokius pojūčius jie sukelia. Suaugę, kurie galvoja, kad jaunimas vartoja, nes „yra pasileidęs, nebežino, ko norėti“, „neturi užsiėmimo“ ir „jei tik panorės, galės mesti vartoti“, tikrai negalės padėti.

Greito psichoaktyviųjų medžiagų nustatymo organizmo terpėse testai

Siekiant išsiaiškinti, ar vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas galima atlikti greito psichoaktyviųjų medžiagų nustatymo organizmo terpėse testą, kurio pagalba galima identifikuoti psichoaktyvias medžiagas. Psichoaktyvias medžiagas galima aptikti seilėse, plaukuose, bet dažniausia naudojami testai, skirti aptikti psichoaktyvias medžiagas šlapime.

Specialių testų psichoaktyviųjų medžiagų aptikimui šlapime galima įsigyti vaistinėse. Testą nesudėtinga atlikti vadovaujantis prie testo pridėdama instrukcija. Dažniausia psichoaktyvioji medžiaga šlapime nustatoma iki 7 ar 14 dienų po vartojimo. Kanapės paprastai nustatoma iki 30 dienų po vartojimo.

Atlikus testą ir gavus teigiamą atsakymą, pirmiausia būtina konsultuotis su gydytoju, nes vartojant kai kuriuos gydytojo paskirtus vaistus gali būti teigiamas testo rezultatas dėl vaisto apykaitos produktų.

Aplinkos testavimas

Aplinkos testai – metodas, kurio pagalba galima aptikti narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus aplinkoje ant daiktų paviršių (pvz., mokykloje, darbovietėje). Tokios narkotinės ir psichotropinės medžiagos kaip susmulkintos kanapių dalys, heroino, kokaino, amfetamino, metamfetamino milteliai pagal savo kilmę ir formą, išorės požymius yra birios, našios, lengvai pasiskleidžiančios aplinkoje, todėl šių medžiagų mikrodalelės gali patekti ant įvairių objektų paviršių (pvz., palangių, stalų, durų rankenų). Svarbu pažymėti, kad atliekamas aplinkos testavimas parodo ne narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo faktą, o narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų aptikimą patalpose, kuriose testavimas buvo atliktas.

AZARTINIAI LOŠIMAI

Lietuvoje azartiniai lošimai, o ypač paauglių lošimas yra paplitusi, tačiau kol kas rečiau tyrinėjama problema. Remiantis turimais duomenimis galima teigti, kad paaugliai ne tik lošia (nepaisant įstatyminių apribojimų), tačiau ir susiduria su priklausomybės nuo lošimo pasekmėmis dar prieš sulaukdami savo teisėto amžiaus lošti.

Azartinis lošimas yra žaidimas iš pinigų, kurio rezultatą lemia **visiškai atsitiktinis įvykis**, ir tuo jis iš esmės skiriasi nuo kitų žaidimų, kurių rezultatai priklauso nuo žaidėjų igūdžių, sugebėjimų žaisti ir laimėti žaidimą.

Azartinių lošimų prevencija - tai priemonių visuma padedanti užkirsti kelią azartinių lošimų keliamiems pavojams. Jos tikslas šviesti visuomenę siekiant sumažinti rizikos veiksnius ir formuoti tinkamas nuostatas į azartinius lošimus.

Priklausomybė nuo azartinių lošimų arba „ludomanija“ pasižymi liguistu ir rizikingu potraukiui azartiniais lošimams. Dažnėjant lošimų skaičiui, didėja poreikis lošti ar dalyvauti lošime, o bandant sustabdyti lošimą ar nesant galimybės jį tęsti pastebimas abstinencijos sindromas, pasireiškiantis nuotaikų kaita, neadekvačiu elgesiu, mąstymo, atminties ir miego sutrikimais, apatija, somatiniais sutrikimais, mintimis arba bandymais žudyti. Palaipsniui, prarandama galimybė savo valios pastangomis atsakyti lošimo, o emocinis ryšys su žmonėmis tampa nebesvarbus, jo pradedama vengti. Kylant emociniam nepasitenkinimui ir įtampai, vieninteliu būdu to išvengti tampa lošimas kaip pabėgimo nuo realybės forma. Ludomanijos gydymas yra ilgas ir labai sudėtingas procesas, reikalaujantis begalės pastangų tiek iš lošiančiojo, tiek iš jo artimųjų.

Remiantis įvairių mokslinių tyrimų duomenimis, priklausomų nuo lošimo paauglių (14 – 18 metų amžiaus) skaičius gali būti nuo 2 iki 6 proc. Remiantis 2015 m. ESPAD duomenimis, 11,8 proc. 15–16 metų amžiaus mokinių nurodė piktnaudžiaavę internetu dėl lošimo iš pinigų per pastaruosius 12 mėnesių iki apklausos. Lošimas iš pinigų internetu būdingesnis berniukams: kas penktas pripažino, kad per pastaruosius 12 mėnesių iki apklausos naudojo internetą dėl lošimo iš pinigų, kas dešimtas tai darė kartą per mėnesį ar rečiau. Problemiškiausių „lošėjų“ grupei, kai lošia iš pinigų internetu ne dažniau kaip 2–3 kartus per savaitę, taip pat priklauso berniukai – net 6,4 proc. jų teigia naudojantys internetą dėl lošimo iš pinigų ne dažniau kaip 2–3 kartus per savaitę (merginos – 3,7 proc.)

Kodėl su paaugliais reikia kalbėti apie azartinius lošimus ir jų keliami riziką?

Paaugliai su azartiniais lošimais tiesiogiai ar ne tiesiogiai susiduria beveik kiekvieną dieną. Tai gali būti reklama internete, informacija miesto gatvėse, filmuose, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, bendraujant su bendraamžiais, žiūrint televiziją, lošiant artimoje aplinkoje ir pan. Veikiamas visos šios informacijos, paauglys savarankiškai formuoja savo požiūrį į lošimą, kaip dažnai pasitaiko, jos būna pozityvios lošimo atžvilgiu, dėl to klaidingos ar net žalingos. Paauglystė netruks amžinai ir po kelerių metų jis taps pilnamečiu asmeniu, kuris galės legaliai dalyvauti lošimuose ir kiek rizikingas bus jo lošimas suaugusiojo gyvenime, didžiąja dalimi priklauso ir nuo tėvų ir kitų suaugusiųjų perteiktų žinių, nuostatų.

Ženkliai, rodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo.

- **Fiziniai pokyčiai:** neramus miegas, nuovargis, sutrikusi mityba, atsirandantys galvos, skrandžio skausmai, dažniau pamirštami įvairūs dalykai.
- **Emociniai pokyčiai:** nuotaikų svyravimai, padidėjęs nerimas, išsiblaškymas, depresinės nuotaikos, mintys apie savižudybę, melas, susierzinimas.
- **Problemos mokykloje:** suprastėję pažymiai, lankomumas ar elgesys.
- **Santykiai:** pablogėję santykiai su draugais, šeimos nariais.
- **P pinigų trūkumas arba daiktų dingimas iš namų:** nepaaiškinamų skolų atsiradimas, dažnesnis skolinimasis pinigų arba atsiradę asmenys, reikalaujantys grąžinti skolą, asmeninių arba šeimos narių daiktų dingimas, ateinantys laiškai iš greitųjų kreditų bendrovių dėl neapmokėtų kreditų, nepaaiškinami trūkumai šeimos narių banko sąskaitose.
- **Piktnaudžiavimas tam tikromis medžiagomis:** pastebimas alkoholio ir/ ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.
- **Kvitai:** aptinkami mokėjimų kvitai iš lažybų punktų, plastikinės kortelės su lošimus organizuojančių bendrovių pavadinimais.
- **SMS žinutės:** reklaminio pobūdžio žinutės iš lošimus organizuojančių bendrovių, perspėjamojo turinio žinutės dėl skolų grąžinimo iš greitųjų kreditų bendrovių, grasinamo turinio žinutės iš bendraamžių ar iš kitų asmenų.

Ką turėtų žinoti vaikas:

- Nepilnamečiams asmenims lošti azartinius žaidimus draudžiama;
- azartiniai lošimai – tai pramoga, o ne būdas užsidirbti pinigų;
- apie azartinių lošimų keliamus pavojus ir priklausomybės riziką.

Priminimas tėvams:

- kalbėti apie lošimų žalą rekomenduojama su vaikais **nuo 10 metų amžiaus** arba tuomet, kai vaikui kyla klausimų šia tema;
- svarbu formuoti vaiko tinkamas nuostatas apie azartinius lošimus;
- kilus klausimams, kreiptis pagalbos į specialistus, nelikti vieniems su problema;
- paaiškinti vaikui, kad pagalba yra prieinama, jei vaikas turi klausimų ar problemų dėl azartinių lošimų, kreiptųsi pagalbos į patikimus suaugusius asmenis (tėvus, globėjus, mokyklos psichologą ar pan.).
- savo elgesiu rodykite tinkamą pavyzdį vaikams.

PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE AZARTINIUS LOŠIMUS

Kaip pradėti pokalbį su paaugliu apie azartinius lošimus?

- **Parinkite laiką**, kuomet Jūsų vaikas atrodo labiausiai atviras diskusijai, pavyzdžiui:

- Reklamos apie azartinius lošimus arba laidos lošimų tema metu;
- Jei jis pats iškelia šią temą;
- Jei jis pasakoja apie savo draugo dalyvavimą lošimuose (kortos mokykloje, monetų kratymas);
- Jei pastebite jo netinkamas nuostatas apie azartinius lošimus, pavyzdžiui: „Įsivaizduoji koks būčiau turtingas, jei išmokčiau žaisti pokerį“;
- Jei kuris nors šeimos narys iškelia lošimo temą;
- Jei šeimos narys ar šeimos draugas dalinasi savo skaudžia ar sėkminga lošimo/-ų patirtimi.

- **Užduokite klausimus**. Pamėginkite išsiaiškinti, ką vaikas galvoja apie lošimus, ką apie juos žino, kas jam atrodo patrauklu ar nepatrauklu lošimuose, kaip jis supranta lošimo riziką ir pan. Iš paauglio reakcijų ir atsakymų galėsite lengviau suprasti, kaip tinkamai kalbėti apie lošimų temą.

- **Pasidalinkite** savo nuomone ar susirūpinimu dėl pagaulių lošimo. Leiskite paaugliui išreikšti savo nuomonę, tačiau nepamirškite priminti apie galimas lošimų pasekmes. Jei Jūsų aplinkoje yra asmuo, turintis problemų dėl lošimų, jis gali tapti geru pavyzdžiu aptariant nekontroliuojamo lošimo keliamas pasekmes.

Kaip apsaugoti paauglį nuo galimų problemų dėl azartinių lošimų?

- **Būkite įsitraukę**. Domėkitės, ką paauglys veikia laisvu laiku, kaip ir kur leidžia savo laiką ir pinigus, su kuo bendrauja laisvalaikiu, domėkitės jo draugais.

- **Taisyklės ir pasekmės.** Nustatykite paaugliui aiškias elgesio taisykles, ribas ir pasekmes už taisyklių nesilaikymą. Tvirtai jų laikykites.

- **Apribokite ar pašalinkite lošimus** kaip pramogos formą šeimoje, pakeisdami juos kitais laisvalaikio su šeima praleidimo būdais.

- **Paaiškinkite riziką.** Paaugliams labai svarbu paaiškinti, kuo rizikingi azartiniai lošimai.

- **Rodykite pavyzdį.** Dažnai paaugliai mokosi iš Jūsų lošimų pavyzdžių, todėl svarbu kalbėti apie atsakingą lošimą, paaiškinant, kodėl svarbu laikytis pinigų ar laiko limitų taisyklių.

- **Įdiekite kompiuteryje tėvų kontrolės parametrus,** kad galėtumėte apsaugoti paauglį nuo nepageidaujamos ir žalingos informacijos internete, o pastebėjus – tinkamai reaguoti į pavojų ir kalbėtis.

Kokią žinią reikėtų perduoti paaugliui dėl azartinių lošimų?

Azartiniai lošimai yra suaugusiųjų **laisvalaikio leidimo** būdas. Lošti azartinius lošimus Lietuvoje įstatymai nedraudžia: nuo **18 metų** – lošimo automatų, bingo salonuose, lažybų punktuose ir nuo **21 metų** – lošimo namuose (kazino).

Azartiniuose lošimuose viską nulemia tik atsitiktinumas, dėl to asmeniniai įgūdžiai, patirtis ar žinios neturi visiškai jokios įtakos galimam laimėjimui. Pralaimėjimas yra neatskiriama azartinio lošimo dalis

Asmenims iki 18 metų draudžiama lošti

Azartinių lošimų verslas skirtas ne praturtinti lošiantįjį, o suteikti jam **pramogą** ir pasipelnyti iš jo. Dėl to **užsidirbti iš lošimų yra neįmanoma**. Tie, kas giriasi uždirbantys lošdami, pvz., lošimo automatų salonuose, iš tiesų dažniausiai nutyli apie savo pralaimėjimus.

Lošiant azartinius lošimus paauglystėje, **keturis kartus** padidėja rizika tapti priklausomu nuo lošimų. Priklausomybė nuo azartinių lošimų, kaip ir kitos priklausomybių rūšys gydomos ypač sunkiai ir reikalauja begalinių lošiančiojo valios pastangų ir specialistų įsitraukimo. Atsižvelgiant į tai, kad valios mecha-

nizmai paauglystėje tik formuojasi, tai dar labiau apsunkina gydymą ir pagalbos teikimą.

Žinomi atvejai, kuomet paaugliai bandydami patekti į lošimo automatų salonus ar lažybų punktus naudoja svetimus asmens dokumentus, dėl to labai svarbu informuoti paauglį, kad **svetimo** asmens dokumento naudojimas yra **baudžiamas** Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.

Įvykus lošimo faktui būnant nepilnamečiu ar žinant nepilnamečį asmenį, kuris lošia, būtina nedelsiant informuoti tėvus ar kitus patikimus, suaugusius asmenis ir ieškoti pagalbos. Kartu su suaugusiais informuoti apie įstatymų pažeidimus Lošimų priežiūros tarnybos atsakingus asmenis, taip parodant savo pilietiškumą ir atsakingumą.

Pastebėjus **lošimo įstaigoje** lošiant nepilnamečį asmenį, atkreipti lošimo įstaigos darbuotojo dėmesį ar įspėti patį lošiantįjį dėl jo neteisėto buvimo lošimo įstaigoje ar lošimo. **Prisiminkite**, kad gal ir Jūsų vaiku kažkas tokiu pat būdu pasirūpins, tad būkime pilietiški.

Siekdama užtikrinti nepilnamečių apsaugą nuo azartinių lošimų, Lošimų priežiūros tarnyba savo svetainėje **www.lpt.lt** sukūrė anoniminę pranešimo formą – **Nelegalios lošimo vietos! Lošia vaikai! Būk atsakingas ir pranešk!**

Tik visų mūsų sąmoningumo dėka ir bendromis pastangomis galėsime užtikrinti, kad lošimai būtų neprieinami vaikams, jaunesniems nei 18 metų.

KĄ VAIKAS NORĖTŲ PASAKYTI SAVO TĖVAMS

Kiekvienas iš mūsų turėtų turėti tokią vietą, kur galėtų būti savimi, kur būtų apsaugotas nuo skriaudų ir negandų, kur galėtų nieko nebijoti ir laisvai bei saugiai jaustis. **Tokia vieta turėtų būti namai.**

Mama, Tėti, gali man padėti augti sveikam ir laimingam, jeigu:

Nelygini manęs su kitais.

- *Ar negali būti toks kaip kiti vaikai?*

Turiu teisę būti kitoks ir netobulas.

Neatimi iš manęs vilties.

- *Iš tavęs ir taip niekas neišaugs. Visiškas nulis...*

Norėčiau tikėti, kad ką nors gyvenime pasieksiu.

Nesakai man kaip turėčiau jaustis.

- *Nereikia verkti, juk nieko neatsitiko.*

Man reikia tavo supratimo.

Nesukeli manyje kaltės jausmo.

- *Tu esi kaltas, kad gyvenime man nesiseka.*

Nesu atsakingas už suaugusiųjų problemas.

Nepaperki manęs.

- *Jei susitvarkysi – nupirksiu tau ledinuką.*

Troškstu tavo besąlygiškos meilės.

Negrasini ir negąsdini.

- *Jei dar kartą šitaip pasielgsi, gausi pylos.*

Tada man atrodo, kad pasaulis yra piktas ir nemielas.

Neįsakinėji man.

- *Sutvarkyk tai! Mikliai!*

Noriu, kad mane sudomintum tuo darbu. Patikėk, sugebu su tavimi bendradarbiauti, nors ir esu mažas.

Nevertini.

- *Ko vaikštai kaip kerėpla?*

Norėčiau apie save galvoti gerai.

Mama, Tėti, pokalbiai su vaikais:

- moko kaip išreikšti savo jausmus ir poreikius;
- išblaško jų vienišumą;
- suteikia jiems pasitikėjimo savimi;
- sumažina įtampą.

Prisiglaudimai:

- padeda užmigti;
- padidina atsparumą;
- prislopina stresą;
- suteikia saugumo jausmą;
- padeda atrasti savo vietą pasaulyje.

Mama, Tėti, Priglausk mane ir mylėk mane tokį, koks aš esu!

Mama, Tėti, labiau už viską noriu, kad Jūs:

Dėmesingai klausytumėte, kai ką nors Jums pasakoju. Atidėtumėte laikraštį į šoną, išjungtumėte televizorių ir atidžiai žvelgtumėte į mane.

Stengtumėtės suprasti ką aš išgyvenu, kas naujo įvyko ir kas vyksta su manimi. Džiaugtumėtės ar liūdėtumėte kartu su manimi.

Pastebėtumėte mane įvairiose situacijose: kada esu linksmas, o ne tik tada, kada padarau ką nors blogai.

Kalbėtumėte su manimi ir klausinėtumėte, ką aš galvoju apie įvairius dalykus, neparodydami, kad galbūt, aš šito dar nesuprantu.

Kartu su manimi spręstumėte, kokios yra mano pareigos namuose.

Vaikai griebiasi psichoaktyviųjų medžiagų, nes:

- nenori jaustis blogesni už kitus;
- nesugeba atsisakyti;
- pamėgdžioja kitus;
- nori priešintis suaugusiųjų nurodymams;
- trokšta nugalėti savo drovumą;
- ieško būdų, kaip labiau savimi pasitikėti;
- numalšina smalsumą;
- nuobodžiauja, neturi kuo užsiimti;
- nori atkreipti į save dėmesį.

Mama, Tėti, brendimas kartais yra sunkus procesas, todėl:

Jeigu būsi šalia manęs, daug su manimi kalbėsiesi, skirsi man savo dėmesį ir laiką, leisi man būti šalia tavęs, kai tu ką nors darai, tada aš:

- jausiuosi gerai;
- man seksis mokykloje;
- mokėsiu susirasti draugų;
- jausiuosi saugus;
- geriau suprasiu pasaulį;
- atsisakysiu, kai kas nors įkalbinės daryti ką nors bloga.

O kai būsiu didelis:

- būsiu malonus žmonėms;
- mylėsiu pasaulį;
- sugebėsi įveikti sunkumus;
- į mane bus galima „atsiremti“.

Mama, Tėti, kad mane myli įsitikinu, kai:

Suteiki man pasitikėjimo savo jėgomis.

- *Pasižiūrėk, koks esi mažas, o sugebėjai tai taip gerai padaryti.
Nebijau ateities.*

Kalbėdamas su manimi naudoji tokius žodžius, kaip: „prašau“, „ačiū“, „atsiprašau“.

- *Atsiprašau, bet suklydau.
Mokausi pagarbos Tau ir kitiems.*

Mokai mane, duodi man naudingų patarimų.

- *Makaronus visuomet reikia mesti į verdantį vandenį.
Tuomet žinau, kad tikrai susitvarkysiu savo gyvenime.*

Dėmesingai manęs klausai.

- *Pastebėjau, kad turi naują draugą.
Noriu su Tavimi kalbėtis apie savo rūpesčius.*

Parodai man supratingumą.

- *Matau, kad Tau nėra malonu...
Suprantu, kad visuomet būsi su manimi, net sunkiomis akimirkomis.*

Leidi man suprasti, kad mano nuomonė taip pat yra svarbi.

- *Nuspręskime, kur važiuojame per atostogas.
Tuomet mokausi aktyvumo.*

Leidi man kartu priimti sprendimus.

- *Pamąstyk, kokią mokyklą norėtum lankyti.
Tuomet mokausi atsakomybės.*

Leidi man suprasti, kad aš esu Tau svarbus.

- *Kaip aš tavęs ilgėjausi.
Tuomet jaučiuosi įsitikinęs savo teisumu.*

Elkitės su manimi taip, kaip elgiatės su savo draugais, tada ir aš būsiu jūsų draugas. Atminkite, man svarbiau ne kritika, pavyzdys. O be to, aš jus taip myliu – prašau, mylėkite ir jus mane...

KUR KREIPTIS PAGALBOS, JEI VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

INFORMACINĘ, KONSULTACINĘ PAGALBĄ MOKYKLOMS, MOKYTOJAMS, VAIKAMS, TĖVAMS (TEISĖTIEMS ATSTOVAMS PAGAL ĮSTATYMĄ) TEIKIA

Pavadinimas	Kontaktai
Miestų ir rajonų psichologinės pedagoginės tarnybos	http://www.sppc.lt/index.php?1484240090

KONSULTAVIMAS PREVENCINĖS VEIKLOS, MOKYMŲ, VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMO PRIEMONIŲ ORGANIZAVIMO IR ĮGYVENDINIMO KLAUSIMAIS

Pavadinimas	Kontaktai
Miestų ir rajonų savivaldybės visuomenės sveikatos biurai	http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/visuomenes-sveikatos-prieziura-savivaldybese/visuomenes-sveikatos-biuru-metai

INFORMACIJA PSICHIKOS SVEIKATOS KLAUSIMAIS TEIKIAMA PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRUOSE

Įtarus, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, pagalbos galima kreiptis į miesto ar rajono savivaldybės sveikatos priežiūros įstaigose įsteigtus Psichikos sveikatos centrus. Šiuose centruose vykdoma ambulatorinė psichikos sveikatos priežiūra, teikiama psichologinė ir socialinė pagalba psichikos ir elgesio sutrikimų turintiems asmenims bei jų šeimos nariams. Pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos centro paslaugos teikiamos visiems prie Psichikos sveikatos centro prisiregistravusiems asmenims. Asmuo prie psichikos sveikatos centro prieregistruojamas užpildžius prašymą, arba automatiškai, kai prisirašo prie pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos. Asmenys, prisirašę prie privačių pirminės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių centrų, dėl psichikos sveikatos paslaugų turėtų kreiptis į šių centrų administracijas. Siuntimas konsultuotis Psichikos sveikatos centre nereikalingas.

Pavadinimas	Kontaktai
Miestų ir rajonų psichikos sveikatos centrai	http://www.vpsc.lt/images/PSC_2017.pdf

INFORMACIJA PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO KLAUSIMAIS TEIKIAMA RESPUBLIKINIAME PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRE IR JO FILIALUOSE KAUNE, KLAIPĖDOJE, PANEVĖŽYJE IR ŠIAULIUOSE

Respublikiniame priklausomybės ligų centre vaikams, paaugliams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, bei jų šeimos nariams teikiamos šios paslaugos:

- Ambulatorinė pagalba (tel. (8 5) 2137808) – anoniminės gydytojo ir psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos pacientams ir artimiesiems dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Nemokamas paauglių testavimas, įtarus vartojant psichoaktyvias medžiagas ar alkoholį, atliekamas visą parą (būtinai tėvų arba teisėtų vaiko atstovų dalyvavimas, būtini asmens dokumentai). Nustačius narkotikų ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, asmens būklė, nustatoma diagnozė, teikiamos rekomendacijos dėl galimų tolimesnių veiksmų ir gydymo. Būtini asmens dokumentai (tėvų / teisėtų vaiko atstovų ir vaiko). Darbo laikas – 7-19 val. Ambulatorinio skyriaus gydytojas psichiatras gali nukreipti psichologo konsultacijoms. Taip pat organizuojami užsiėmimai rizikos grupės vaikams (paprastai iki 12 m. amžiaus), kurių tėvai vartoja psichoaktyvias medžiagas (užsiėmimai vyksta pirmadieniais, trečiadieniais 17.30-18.30 val.). Daugiau informacijos tel. (8 5) 216 0014.
- Stacionarinė pagalba (IV priklausomybių psichiatrijos skyriuje) – abstinencijos sindromo gydymas, psichologo, socialinio darbuotojo pagalba. Būtinai tėvų arba teisėtų vaiko atstovų sutikimas. Į skyrių siunčia ambulatorinio skyriaus gydytojas psichiatras.
- Vaikų ir jaunimo reabilitacijos skyriuje teikiamos stacionarinės paslaugos 15–24 metų amžiaus vaikams ir jaunimui, žalingai vartojantiems bei sergantiems priklausomybe nuo psichoaktyviųjų medžiagų. Vaikų ir jaunimo reabilitacijos trukmė yra 1–3 mėnesiai, esant poreikiui reabilitacijos kursas pratęsiamas iki 6 mėnesių. Reabilitacijos skyriaus pacientai dalyvauja individualiuose bei grupiniuose užsiėmimuose. Skyriuje dirbantys specialistai ugdo bendravimą įgūdžius, moko atpažinti, suprasti ir įvardinti savo jausmus, skatina siekti asmeninių tikslų bei gilina pasitikėjimą savimi. Dėl siuntimo į skyrių pacientai gali kreiptis į Vilniaus priklausomybės ligų centro ambulatorinio skyriaus gydytoją psichiatrą ar vaikų paauglių psichiatrą. Daugiau informacijos tel. (8 5) 2325545.

Pavadinimas	Kontaktai
Respublikinis priklausomybės ligų centras (RPLC)	Gerosios Vilties g. 3, Vilnius info@rplc.lt www.rplc.lt
RPLC Vilniaus filialas	Gerosios Vilties g. 3, Vilnius Informacija ir registratūra (8 5) 213 78 08 vilnius@rplc.lt
RPLC Kauno filialas	Giedraičių g. 8, Kaunas Informacija ir registratūra (8 37) 33 32 55 kaunas@rplc.lt
RPLC Klaipėdos filialas	Taikos per. 46, Klaipėda Informacija ir registratūra (8 46) 41 50 25 klaipeda@rplc.lt
RPLC Panevėžio filialas	Elektronikos g. 6, Panevėžys Informacija ir registratūra (8 45) 58 26 73 panevezys@rplc.lt
RPLC Šiaulių filialas	Daubos g. 3, Šiauliai Informacija (8 41) 52 24 88 Registratūra (8 41) 45 56 44 siauliai@rplc.lt

**SKUBI PAGALBA VAIKAMS APSINUODIJUS
PSICHOAKTYVIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS TEIKIAMA SVEIKATOS
PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE ESANČIUOSE REANIMACIJOS SKYRIUOSE
IR / AR TOKSIKOLOGIJOS SKYRIUOSE**

Jei psichoaktyviosiomis medžiagomis apsinuodijęs žmogus sąmoningas, pirmiausiai būtina išsiaiškinti, kokias medžiagas jis vartojo. Surinkite aptiktus miltelius, tabletes ir kt., kad gydytojais galėtų nustatyti, kas vartota. Visais atvejais būtina iš karto kviešti greitąją pagalbą (bendrasis pagalbos telefonas **112**). Būtina, kad bent vienas žmogus visada liktų prie asmens, kuriam reikia pagalbos iki tol, kol atvyks greitoji pagalba ir, reikalui esant, suteiktų pirmąją pagalbą.

SKUBI INFORMACIJA APSINUODIJUS TEIKIAMA TELEFONU

Pavadinimas	Kontaktai
Apsinuodijimų informacijos biuras	Visą parą informacija teikiama tel. (8 5) 236 2052 arba tel. 8 687 53378 www.apsinuodijau.lt

EMOCINĖ PARAMA TELEFONU

Pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas
„Jaunimo linija“ Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I-VII visą parą
„Vaikų linija“ Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	I-VII 11.00 – 23.00
„Linija Doverija“ (parama teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai	8 800 77277	I-V 16.00 – 20.00
„Pagalbos moterims linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 66366	I-VII 10.00 – 21.00
„Vilties linija“ Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	116 123	I-VII visą parą
„Tėvų linija“ Budi profesionalai psichologai	8 800 90012	I-V 17.00 – 21.00

Skambučius į visas linijas apmoka Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iš valstybės biudžeto lėšų.

EMOCINĖ PARAMA INTERNETU

Pavadinimas	Kontaktai	Atsakymo laikas
„Vaikų linija“	Rašyti laišką ar kalbėti su konsultantu internetu: www.vaikulinja.lt	Atsako (į laišką) per dvi dienas
„Jaunimo linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: www.jaunimolinija.lt/internetas	Atsako per dvi dienas
„Vilties linija“	Rašyti svetainėje: http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com	Atsako per tris darbo dienas
„Pagalbos moterims linija“	pagalba@moteriai.lt	Atsako per tris dienas

KITI KONTAKTAI

Pavadinimas	Kontaktai
Vaiko raidos centras	Vytauto g. 15, Vilnius Tel. (8 5) 273 1422 raida@raida.lt www.raida.lt
Lietuvos Respublikos Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga	Plačioji g. 10, Vilnius Tel. / Faks. (8 5) 210 7176 Nemokama telefono linija vaikams: 8 800 01 230 vaikams@lrs.lt www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai
Valstybinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos	A. Vivulskio g. 13, Vilnius Tel. (8 5) 231 0928 Faks. (8 5) 231 0927 info@vaikoteises.lt www.vaikoteises.lt

Daugiau naudingos informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją bei kontaktus, kur kreiptis pagalbos, galite rasti Narkotikų tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainės ntakd.lrv.lt rubrikoje „Prevenција“, nuoroda: <http://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/kur-kreiptis-pagalbos-jusu-sa-vivaldybeje-jeigu-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas>.

KUR KREIPTIS PAGALBOS, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS LOŠIA AZARTINIUS ŽAIDIMUS

Informacija priklausomybės nuo azartinių lošimų, pagalbos šeimai klausimais teikiama Respublikiniame priklausomybės ligų centre ir jo filialuose Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje ir Šiauliuose.

Informaciniame tinklapyje www.nebenoriu-losti.lt galima rasti Lietuvoje galinčių suteikti realią pagalbą institucijų ir organizacijų kontaktinę informaciją.

Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos turi savo konsultantus, kurie gali padėti Jums surasti reikiamą pagalbos būdą bei priimti prašymą dėl galimybės jam lošti ribojimo.

Konsultantai yra pasiekiami telefonais: (8 5) 233 62 41, 8609 66676 (darbo dienomis pirmadienį – ketvirtadienį nuo 8:00 iki 17:00 val., penktadienį nuo 8:00 iki 15:45 val., pietų pertrauka nuo 12:00 iki 12:45 val.), el. paštu: pagalba@lpt.lt, Skype pokalbių programa: Pagalba LPT, ar atvykus į Lošimų priežiūros tarnybą prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos adresu Ukmergės g. 222, Vilnius (4 aukštas, 403 kabinetas, išankstinė registracija nereikalinga).

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Alkoholis + energiniai gėrimai. Nemaišyk! Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015. http://ntakd.lt/files/prevencija/alk_energ.pdf
2. Ankstyvosios intervencijos vadovas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.
3. Ar alkoholis, kanapės ir geri mokymosi pasiekimai suderinami? Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015. <http://ntakd.lt/files/prevencija/mokymasis.pdf>
4. Badaras R., Jonušienė D. Toksikologo užrašai. Vilnius: Tyto alba, 2014.
5. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.
6. Bulotaitė L. Priklausomybių anatomija: narkotikai, alkoholis, lošimas, internetas, darbas, pirkimas. Vilnius: Tyto alba, 2009, 233 p.
7. Bulotaitė L. Šiuolaikinės pirminės prevencijos programos. In: Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas: metodinės rekomendacijos. Vilnius. 2005, p. 57-68.
8. Davidavičienė A. G. Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus? Vilnius: Efrata, 2001, 66 p.
9. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from the 2013/2014 Survey. World Health Organization 2016.
10. Informacija tėvams apie elektronines cigaretes: išsigelbėjimas ar nauja grėsmė? Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014. http://www.ntakd.lt/files/informacine_medzega/2014/ecigaretes_tevams.pdf
11. Ives R., Cooper V. Let's find out about drugs together. Educari, 2006.
12. Youth attitudes on drugs. Analytical report. Report: July 2011, p. 20-29. European Commission. http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_330_en.pdf
13. Young People and Drugs (Flash Eurobarometer 401), 2014. <http://ec.europa.eu/COMMFrontOffice/PublicOpinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/61129>
14. Kaip kalbėti su savo vaiku, jei norite jį apsaugoti nuo narkotikų. Liubanio Pedagoginės psichologinės tarnybos informacija. http://pppluban.org/pliki/porady/ppp_stop_uzalezniom.pdf
15. Kanapės: faktai, kuriuose turėtų žinoti tėvai. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2012. <http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida.pdf>
16. Kartu su vaiku. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.

17. Kofeino poveikis sveikatai. Informacija jaunimui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014. http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/Kofeinas.pdf
18. Narkotikai, smegenys ir elgesys. Mokslas apie priklausomybę (Drugs, Brains and Behavior – The Science of Addiction), 2008.
19. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento pranešimas spaudai „Nuo 2014-11-01 energiniai gėrimai nepilnamečiams draudžiami“. <http://ntakd.lt/index.php/naujienos/pranesimai-spaudai/1387-nuo-2014-11-01-energiniai-gerimai-nepilnameciams-yra-draudziami>
20. Naujos psichoaktyvios medžiagos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2016 m. <http://ntakd.lt/files/prevencija/nps.png>
21. Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas. Metodinės rekomendacijos. Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2005.
22. Poison control data show energy drinks and young kids don't mix. American Heart Association Meeting Report Abstract 14841. November 16, 2014. <http://newsroom.heart.org/news/poison-control-data-show-energy-drinks-and-young-kids-dont-mix>
23. Pramogos be narkotikų. Metodinės rekomendacijos jaunimo pramogų verslo organizatoriams / Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Vilnius, 2006. 72 p.
24. Programos „Gyvai“ veiksmingumo vertinimo rezultatai. Pranešimas skaitytas 2012, gruodžio 14 dieną Vilniuje vykusioje tarptautinėje konferencijoje „Naujos tendencijos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos bei kontrolės srityje“.
25. Pasyvus rūkymas darbo vietose. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015. [http://ntakd.lt/files/prevencija/pasyvus\(1\).pdf](http://ntakd.lt/files/prevencija/pasyvus(1).pdf)
26. Šutinienė I. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2011 Tyrimo Lietuvoje ataskaita. Ugdymo plėtotės centras, 2011
27. Utkus A. Jaunas žmogus ir energiniai gėrimai. Vilnius, 2008.
28. Vaikų piktnaudžiavimo vaistais prevencija. Informacija tėvams. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2013. http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/vaistai.pdf
29. Vilniaus miesto mokinių gyvensena ir sveikata 2014 m. Tarptautinis mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimas (HBSC). <http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads/2015/09/HBSC2015-08-31-galutinis1.pdf>

NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

ntakd.lrv.lt



LOŠIMŲ PRIEŽIŪROS TARNYBA

prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos



NEBENORIU
LOŠTI



www.kaveikiavaikai.lt



