

# NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



## VAIKAI SEKA TĖVŲ PAVYZDŽIU

Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją



# **VAIKAI SEKA TĖVŲ PAVYZDŽIU**

**Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų  
vartojimo prevenciją**

**Autoriai:**

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento specialistai:

**Dr. Inga Bankauskienė**

**Rūta Gedminienė**

**Recenzavo:**

Kazimiero Simonavičiaus universiteto Teisės fakulteto **doc. dr. Eglė Latauskienė**

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto asistentas

**dr. Valerij Dobrovolskij**



Europos narkotikų ir narkomanijos  
stebėsenos centras

<http://www.emcdda.europa.eu>

## TURINYS

IŽANGA.....	4
PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTI SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS .....	7
ALKOHOLIS .....	12
TABAKAS.....	14
ELEKTRONINĖS CIGARETĖS .....	16
VAISTAI.....	19
CHEMINĖS MEDŽIAGOS.....	21
ENERGINIAI GĖRIMAI .....	22
NARKOTIKAI .....	24
NAUDINGA INFORMACIJA TĖVAMS.....	27
KĄ VAIKAS NORĖTŲ PASAKYTI SAVO TĖVAMS .....	33
LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	37

## IŽANGA

**Leidiny s apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo 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, elektronines cigaretes bei energinius gėrimus, jų poveikį, vartojimo žalą ir pasekmes. Tėvai leidinyje ras ne tik naudingos informacijos, bet ir vertingų patarimų, kaip kalbėti su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas.

### **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, tabakas, raminamieji, migdomieji vaistai.

**Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija** – priemonės, skirtos užkirsti kelią alkoholio, tabako ir kitų 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. Tėvai turėtų aktyviau domėtis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programomis, vykdomomis mokykloje bei kalbėtis su vaiku šiomis temomis. 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 juos vartoti nei vaikai, kurie iš savo tėvų nesužino nieko. Deja, iš visų Europos šalių Lietuvoje jaunimas apie narkotikus ir

jų vartojimą mažiausiai kalba su tėvais ir artimaisiais – tik 16 proc. (15–24 m.). Beveik penktadalis šia tema bendrauja su draugais, o štai Airijoje ir Jungtinėje Karalystėje 41 proc. apklaustųjų informacijos gauna būtent iš šeimos.

## **Kodėl vaikai gali pradėti vartoti psichoaktyviasias medžiagas?**

Vaikus paskatinti vartoti psichoaktyviasias 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 psichoaktyviasias medžiagas.

Vykdamt psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją yra stiprinami apsauginiai veiksniai, kurie sumažina rizikos veiksnių poveikį. Teigiamą socialinę aplinką, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti jį nuo bandymų vartoti psichoaktyviasias 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 vartojimui turintys įtakos 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, su kokiais draugais ir kokioje aplinkoje vaikas leidžia laiką, stebėti vaiko mokymosi pasiekimus. Tėvai turėtų formuoti neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą bei nustatyti tam tikras taisykles, 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, kyla didesnė grėsmė, kad sulaukę 14 ar 15 metų jie bus linkę piktnaudžiauti psichoaktyviosiomis medžiagomis. Be to, kuo jaunesniame amžiuje pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, tuo didesnė piktnaudžiavimo jomis bei priklausomybės 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
<b>Asmens biologinės savybės bei genetika</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psichikos ir elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, dėmesio stoka)</li> <li>• Silpni socialiniai įgūdžiai</li> <li>• Tam tikros asmenybės savybės (žemas savęs vertinimas, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebėjimas įveikti stresą, nerimą, baimę</li> <li>• Stiprūs socialiniai įgūdžiai</li> <li>• Tam tikros asmenybės savybės (aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia)</li> </ul>
<b>Šeimos aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai</li> <li>• Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos</li> <li>• Netinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas</li> <li>• Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyviasias medžiagas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai</li> <li>• Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus</li> <li>• Tinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas</li> <li>• Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas</li> <li>• Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje</li> </ul>
<b>Mokyklos aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogi santykiai su mokytojais</li> <li>• Silpna mokymosi motyvacija</li> <li>• Pamokų praleidinėjimas, pašalinimas iš mokyklos, neaktyvi veikla mokykloje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geri santykiai su mokytojais</li> <li>• Stipri mokymosi motyvacija</li> <li>• Aktyvumas mokyklos gyvenime</li> </ul>
<b>Bendraamžių aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palankios nuostatos į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą</li> <li>• Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas</li> <li>• Spaudimas pabandyti ir vartoti psichoaktyviasias medžiagas</li> <li>• Aštrių pojūčių ieškojimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą</li> <li>• Turiningas laisvalaikio leidimas</li> <li>• Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas</li> </ul>
<b>Bendruomenės aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas</li> <li>• Netinkamai parengtos televizijos ir radijo laidos, kuriose lengvabūdiškai pasisakoma apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą</li> <li>• Viešoje erdvėje sklaidžiama neteisinga, tendencinga informacija, patarimai, kur įsigyti ir kaip „saugiai“ vartoti narkotikus</li> <li>• Alkoholio ir tabako reklama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribotas psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas</li> <li>• Skatinimas turiningai praleisti laisvalaikį ir švęsti be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo</li> <li>• Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys</li> <li>• Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą</li> </ul>



## **PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS**

1. Pradėti kalbėtis su vaiku apie tabako, alkoholio bei narkotikų žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės. Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai gali jiems suteikti klaidingų žinių. Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, jei apie tai neturės jokios informacijos. Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas, pradėjęs savarankišką gyvenimą, gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturės žinių ir įgūdžių, kaip jas spręsti. Todėl psichologai tėvams pataria – užuot bandžius apsaugoti vaiką nuo įvairių problemų, mokyti jį patį jas įveikti.

2. Kalbėdami apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemas ir pasekmes, būkite atviri ir nuoširdūs, nesmerkite vaiko, jei jis klausia to, kas jam įdomu. Vaikui svarbi jūsų nuomonė. Pasitaikius palankiai situacijai jūs pirmas galite pradėti diskusiją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą. Taigi, norėdami įgyti vaiko pasitikėjimą, gerbkite jį patį ir jo jausmus, domėkitės jo problemomis, svajonėmis, pomėgiais ir interesais. Dėmesys ir laikas, praleistas kartu – tai puiki investicija į gerų tarpusavio santykių puoselėjimą. Labai svarbu ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi, pvz., pastebėjus, kad vaikui kas nors itin sekasi (pvz., darbas kompiuteriu, šokiai, konstravimas), pagirkite jį, paskatinkite, pasidomėkite jo pasiekimais. Vaikas turi žinoti ir jausti, kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, tėvai jo neatstums. Visa tai padės įgyti vaiko pasitikėjimą, jis drąsiai išsakys savo problemas ir tėvai laiku galės jam padėti.

3. Jei vaikas nori konkrečiau sužinoti apie psichoaktyvias medžiagas bei jų poveikį, turite jam pateikti žinių ir sykiu formuoti neigiamas nuostatas į minėtų medžiagų vartojimą. Naujausią informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir žalą vaikų sveikatai bei patarimus galima rasti Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainės [www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt) rubrikoje „Prevencija“ ir visuomenei skirtoje interneto svetainėje <http://visuomene.ntakd.lt/>. Nereikėtų vaiko gąsdinti akcentuojant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes – sveikatos sutrikimus ar mirtį.

Tačiau būtina išaiškinti, kodėl kai kurių psichoaktyviųjų medžiagų, pvz., raminamųjų, migdomųjų vaistų negalima vartoti vaikams.

4. Padėkite vaikui įsisąmoninti moralines bei dvasines vertybes. Tai svarbu ugdatant tvirtą, sąmoningą asmenybę, gebančią pasipriešinti ne tik psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, bet ir kitoms blogybėms. Paaškindite vaikams, kad labai dažnai per greitai pasiduodame spaudimui ir sutinkame daryti tai, ko mūsų prašo, bijodami pasmerkimo ir aplinkinių nepasitenkinimo, manydami, kad kam nors nusileisdami būsime „geručiais“. Tėvai turėtų vaiką išmokyti pasakyti „ne“ ir atsilaikyti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškomis situacijoms, pvz., kai siūloma vartoti psichoaktyvias medžiagas. Yra daug įvairių būdų atsisakyti narkotikų, tabako ar alkoholio vartojimo:

- Paprasčiausias „NE“. Nesureikšminkite šio pasiūlymo ir mandagiai atsisakykite. – „Ačiū, bet ne“.
- Pasakykite, kaip yra iš tiesų. Būkite savimi ir savais žodžiais pasakykite, kad nevartojate. – „Ačiū, bet aš nerūkau/negeriu/nevartuju narkotikų“.
- Pasiteisinkite. Žmonės juk nuolatos teisinasi ir čia nieko baisaus. – „Turiu susitikti su draugu“ „Mane išmes iš krepšinio komandos“.
- Pakeiskite temą. Taip gali 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 siūlomas medžiagas. „Ne, gal vėliau“.
- „Sugedusi plokštelė“. Pateikite vieną priežastį, kodėl nenorite vartoti ir ją kartokite. Tik svarbu neįsitraukti į ginčą, diskusija su narkotikus siūlančiu asmeniu šiuo atveju nepadės. „Ačiū, bet ne. Man nuo jų bloga“. Pakartokite tai, jei jus toliau spaudžia.

Kartu su vaiku aptarkite, kokios pasekmės gali nutikti, padarius kažką pavojingo ar netinkamo, drauge padiskutuokite ir aptarkite, kokiais būdais galima būtų apginti savo nuomonę, jei nenori elgtis taip, kaip siūlo draugai.

5. 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 ir prisiminkite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje vartojamos psichoaktyviosios medžiagos ir kaip dažnai.
6. 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, pvz., sportui, muzikai ar dailei, tuomet turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais. Suraskite galimybių ir patys dažniau pabūti su vaiku.
7. Tėvai kartu su vaiku turėtų aptarti ir nustatyti šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam neprita-ria). Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui, t. y. tėvai negali elgtis vienaip, o iš vaiko reikalauti 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.

## **DAR KELETAS PATARIMŲ, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE NETEISĖTAI VARTOJAMAS MEDŽIAGAS**

### **1. Kalbėkitės tuomet, kai esate ramūs**

Sužinoję, kad vaikas vartoja narkotikus, tėvai paprastai pradeda panikuoti. Tokiu atveju pokalbį su savo atžala nukelkite vėlesniam laikui. Geriau pasi-vaikščiokite, pamėginkite nurimti. Pamąstykite ir iš anksto nuspręskite, ką no-rite savo vaikui pasakyti. Tai padės kontroliuoti pokalbio eigą.

## 2. Ieškokite pagalbos

Baimindamiesi audringos reakcijos, tėvai dažnai nenori, kad apie vaiko problemą sužinotų jų sutuoktinis. Jei nedrįstate kreiptis į partnerį, paprašykite, kad, kai šnekėsitės su vaiku, kambaryje būtų kitas jo mėgstamas ir gerbiamas asmuo – senelis, draugas ar mylimiausias dėdė.

## 3. Venkite klausimo „kodėl?“

„Kodėl?“ yra blogiausias dalykas, kurį galite pasakyti 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“.

## 4. 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.

## 5. Geriau žinoti tiesą

Klaidinga būtų manyti, kad pokalbis apie narkotikus paskatins vaiką juos išbandyti. Jei pasiruošite tinkamai šiam pokalbiui ir suteiksite vaikui objektyvią informaciją apie narkotikų vartojimo žalą, nebijosite atvirai užduoti paprastų klausimų, padėsite savo vaikui pačiam susiformuoti neigiamą požiūrį į narkotikų vartojimą. Nesitikėkite, kad vaikas automatiškai sutiks su tuo, ką sakote, tad būkite pasirengę išklaudyti ir jo nuomonę.

## 6. Leiskite vaikui išsikalbėti

Turite klausytis, ką sako vaikas, ypatingą dėmesį kreipdami į jo jausmus. Nebijokite klausti, aiškintis – kuo daugiau suprasite, tuo lengviau bus spręsti problemą. Jei patys esate pabandę narkotikų, gerai pagalvokite, kaip apie šią savo

patirtį papasakosite vaikui. Paprašykite, kad jūsų vaikas savais žodžiais paaiškintų, kodėl vartoja narkotikus. Gali paaiškėti, 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?

### **7. Pokalbiui vaikai niekada ne per maži**

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

### **8. Kaip elgtis su vyresniais vaikais**

Paauglystės laikotarpiu vaikai tampa itin pažeidžiami ir stipriai priklausomi nuo draugų įtakos. Tuo tarpu tėvų kaip suaugusių asmenų autoritetas ir pasitikėjimas jais ženkliai sumažėja. Todėl svarbu, kad kalbėdami apie narkotikus nesistengtumėte gudrauti ir atrodyti „kieti“. Taip galite prarasti paauglio pasitikėjimą anksčiau nei spėsitate apskritai jį pelnyti.

### **9. Būkite pasirengę klausytis**

Pokalbiui su vaiku reikia nepagailėti nei laiko, nei kantrybės. Įsitinkite, kad niekas nepertrauks jūsų pašnekesio. Kalbą pamėginkite pradėti iš anksto apgalvota įžanga, kuri turėtų skambėti kuo natūraliau. Pavyzdžiui, lyg tarp kitko užsiminkite apie neseniai skaitytą straipsnį ar matytą filmą apie narkotikus. Jei vaikas „užsikabins“ už šios temos, būkite pasirengę jį išklaudyti.

### **10. Nuraminkite**

Jei vaikas turi problemų dėl narkotikų, jam svarbu žinoti, kad susilauks iš jūsų visokeriopos pagalbos – visada atsakysite jį jam rūpimus klausimus, padėsite ištvirti sunkias akimirkas. Nors turite nuolat priminti, kad pasitikite juo, nebijokite išreikšti nusivylimo, jei šis pasitikėjimas nepateisinamas. Būkite pasiruošę pasipriešinimui. Jūsų vaikas gali supykti. Pasiruoškite išklaudyti tokių frazių: „Tu manim nepasitiki... Aš nevarčiau narkotikų... Tau į mane nuspėjauti“. Tad turėkite omenyje, kad jūsų vaikas gali mėginti manipuluoti jumis.

## ALKOHOLIS

Alkoholis yra labiausiai paplitusi psichoaktyvioji medžiaga. Jaunesniame amžiuje psichoaktyviųjų medžiagų poveikis besivystančioms smegenims žalingesnis. Ankstyvas alkoholio vartojimas gali sąlygoti piktnaudžiavimą kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis ir priklausomybės ligos išsivystymą ateityje.

Geriant 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, pvz., vairuoti. Įprastai alkoholis sukelia mieguistumą (greitai nusiraminama, užmiegama) arba sudirginimą, susierzinimą, žmonės gali tapti priekabūs, triukšmingi, linkę muštis, rizikuoti. Didesnės alkoholio dozės sutrikdo mąstymą, gebėjimą orientuotis laike, vietoje, judesių koordinaciją. Galima komos būseną ar mirtis dėl kvėpavimo centro užslopinimo. Bet kokiu atveju kitą dieną žmogus gali jausti vienokius ar kitokius alkoholio apsinuodijimo požymius: pykinimą, galvos skausmą, apetito dingimą, mieguistumą.

Net ir vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių vaikui: nelaimingi atsitikimai kelyje, vandenyje, traumos, sužalojimai, savižudybės, nusikaltimai, žmogžudystės, išžaginimai, užsikrėtimas lytiškai plintančiomis ligomis ir pan.

Vaikai gauna daug informacijos iš įvairių visuomenės informavimo priemonių, kur priimta rodyti asmenis, geriančius alkoholinius gėrimus. Vaikai turėtų žinoti, kad alkoholinių gėrimų vartojimas nebūtinai yra susijęs su kiekvieno socialinio įvykio (šventės, susitikimo, renginio ir pan.) šventimu. Prekybininkai vilioja jaunimą parduodami silpnesnius alkoholinius gėrimus (alkoholiniai kokteiliai, sidras) su patraukliomis etiketėmis ar įpakavimais bei patrauklia reklama. Dauguma tėvų niekada neleistų savo vaikams išgerti taurelės degtinės, tačiau jie nedraudžia jiems išgerti alaus, nors jame etilo alkoholio 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 gerti alkoholinių gėrimų.

### **Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:**

- asmenims iki 18 metų draudžiama vartoti alkoholinius gėrimus ar jų turėti;
- alkoholinių gėrimų vartojimas, nesvarbu, kokio jie stiprumo, yra žalingas sveikatai;
- alkoholis sukelia ne vien sveikatos, bet ir socialines, teisingas dažnai ir psichologines problemas (trukdo mokytis, siekti karjeros, užmegzti ir išlaikyti ilgalaikius santykius ir pan.);
- 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.

### **Priminimai tėvams:**

- kalbėti apie alkoholio vartojimo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- rodykite vaikams gerą pavyzdį, niekada nesėskite už vairo, jei esate išgėręs;
- nevirtokite 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 veiksnių. Rūkantys žmonės lėtiniu bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu – 10 kartų dažniau negu niekada nerūkiesieji. Rūkančių tėvų vaikai taip pat dažniau serga lėtiniu bronchitu, bronchine astma ir plaučių vėžiu. Rūkančiųjų mirtingumas nuo plaučių ligų yra didesnis nei nerūkančiųjų. Mirtingumas didesnis tų rūkančiųjų, kurie surūko daugiau cigarečių, pradeda anksčiau rūkyti ir giliau įkvepia 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, sukeldami iki 30 proc. mirčių nuo kraujotakos sistemos ligų.

Rūkant tabaką nikotinas patenka į kraują ir išnešiojamas po 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, kankina nemiga, krečia drebulys, prakaituoja. Priklausomybė tokia stipri, kad žmogus, suprasdamas rūkymo poveikį sveikatai ir rūkymo keliamus nepatogumus, negali šio įpročio atsisakyti. Reikia vis dažniau ir daugiau rūkyti. Pradėjus rūkyti, mesti būna labai sunku. Todėl geriau yra nepradėti. 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.

**Rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatai.** Rūkantys tėvai turėtų prisiminti, kad „pasyvus rūkymas“ kenkia vaiko sveikatai. Nerūkantysis, išbuvęs prirūkytoje patalpoje tam tikrą laiką, gali jausti apsinuodijimo požymius: galvos skausmą, pykinimą.



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.

Svarbiausi veiksniai, darantys įtaką, kad vaikas pradės rūkyti yra šie: rūkančių bendraamžių įtaka, žiniasklaidos priemonėse vaizduojamas teigiamas rūkančių žmonių įvaizdis, išmoktas bei atkartojamas tėvų elgesys. Motinos rūky-mas nėštumo metu gali daryti įtaką vėlesniam vaiko rūkymui. Jeigu vaikas ma-to rūkančius artimuosius, atsiranda didesnė tikimybė, jog jis pradės rūkyti. Jei-gu 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 tė-čio elgesį. Apsaugoti vaiką nuo rūkymo tėvai gali kalbėdami apie rūkymo žalą, drausdami vaikui tai daryti. Bet koku atveju tėvai privalo išlaikyti tvirtą poziciją ir nepasiduoti vaiko manipuliacijoms, jeigu nori apsaugoti savo vaiką nuo ža-lingo įpročio. Net ir rūkantys tėvai privalo su vaiku kalbėti apie rūkymo žalą. Nors tokie tėvai dažnai galvoja, kad jie neturi teisės to daryti, nes patys rūko. Vis dėlto didesnė tikimybė rūkantiems tėvams apsaugoti vaiką nuo šio žalingo įpročio yra nuoseklūs pokalbiai apie tai.

2009-2011 m. organizacijos „Mentor Lietuva“ atliktas tyrimas Lietuvoje pa-rodė, kad rūkantys 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.

Rūkymas ir alkoholio vartojimas susijęs su santykiais ir atmosfera šeimoje – rūkančių šeimose daugiau nei pusė vaikų irgi rūko. Tyrimas parodė ir tai, kad paaugliams yra svarbios tėvų nuostatos – tėvų draudimai daro įtaką vaikų el-gesiu, tad dažniau yra linkę rūkyti ir vartoti alkoholį tie vaikai, kuriems tėvai tai leidžia.

Paaugliams taip pat yra svarbu, ar tėvai domisi jų gyvenimu ir kiek laiko praleidžia kartu su jais. Moksleiviai, kurie šeimoje jaučiasi mylimi, ženkliai ma-žiau vartoja tabaką ir alkoholį. Taip pat vaikų, kurie nevartoja alkoholio, tėvai dažniau žino, kaip jų vaikai leidžia laisvalaikį ir lankosi su vaikais šioms svarbio-se varžybose.

Šeima yra ta aplinka, kurioje formuojasi vaiko nuostatos ir vertybės. Šeimos, kuriose rūkoma, augančiam vaikui formuoja nuostatą, jog cigaretės yra neatskiriama suaugusiųjų gyvenimo dalis. Todėl dažniau vartoja tabaką tie vaikai, kurių šeimose tėvai ir broliai/seserys rūko cigaretes.

### **Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:**

- Lietuvoje asmenims iki 18 metų parduoti ir pirkti tabako gaminius draudžiama;
- apie tabako rūkymo žalą;
- „pasyvaus rūkymo“ pavojų ir kad reikia vengti būti rūkančiųjų draugijoje.

### **Priminimai tėvams:**

- kalbėti apie rūkymo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių, 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 vos prieš dešimtmetį – 2003 metais. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija bei tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo el. cigarečių vartojimo, nes dar pakankamai neištirtos galimos žalingos jų vartojimo pasekmės.

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, peršalimo simptomai;
- 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 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 kiekis el. cigaretėse gali siekti iki 48 mg/ml, todėl yra nikotino perdozavimo tikimybė. 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 nurodytasis nikotino kiekis dažnai būna netikslus, o be to paaugliai į tokias nuorodas paprastai nekreipia dėmesio.

JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, 2011 m. šioje šalyje buvo užfiksuoti 269 el. cigarečių vartojimo sukelti apsinuodijimai, 2012 m. – 459, 2013 m. – 1414, o 2014 m. iki kovo 24 d. net 651 apsinuodijimas. Suaugusiems nuryti 50 mg nikotino yra mirtina dozė, o vaikų gyvybei pavojų gali sukelti vos 6 mg nuryto nikotino.

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 taip pat gali rezorbuotis per odą. Pavieniais atvejais el. cigaretės gali būti labai pavojingos. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą.

El. cigarečių reklama, pasitelkiant įžymius žmones ir taip sukuriant naujovės ir mados įspūdį, o taip pat vaisių ar saldinių aromato priedai skatina jaunas žmones galvoti, kad el. cigaretės yra madingas ir sveikatai saugus produktas. 2013 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento atlikto tyrimo duomenimis, el. cigaretes dažniau išbando jaunesni asmenys:

nors kartą gyvenime el. cigaretės rūkė 10 proc. 18-25 m. amžiaus jaunimo (26-35 m. – 8 proc., 36-45 m. – 6,9 proc., 46-55 m. – 4,3 proc., 56 m. ir vyresnių – 0,8 proc.).

El. cigaretės nors kartą per paskutines 30 dienų rūkįsio 18-25 m. amžiaus jaunimo yra 4 kartus daugiau nei vyresnių suaugusiųjų.

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, rūkįsio el. cigaretės, niekada gyvenime nėra rūkę paprastų tabako cigarečių. 2013 m. Prancūzijoje atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad trečdalis (34 proc.) bandžiusių el. cigaretės Paryžiaus moksleivių niekada gyvenime nėra rūkę paprastų tabako cigarečių. Kiti tyrimai patvirtina, kad mokiniai, rūkantys ir tabako cigaretės, ir el. cigaretės, per dieną surūko daugiau tabako cigarečių nei rūkantys tik tabako cigaretės.

Nerimą kelia ir tai, kad ne taip paprasta 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.

### **Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:**

- el. cigaretės – ne žaislas, jose paprastai yra nikotino (kaip ir tabako cigaretėse), kuris kelia pavojų sveikatai ir gali sukelti priklausomybę;
- el. cigaretėmis galima apsinuodyti.

### **Priminimai 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;
- galite inicijuoti diskusiją dėl siūlymo į mokyklos vidaus tvarkos taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą mokykloje ir jos teritorijoje mokiniams turėti bei rūkyti el. cigaretės.

## VAISTAI

Kai kurie raminamieji, migdomieji vaistai taip pat priskiriami psichoaktyviosiems medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei instrukcijų.

Kai kurie vaistai parduodami be recepto, kai kurie – tik receptiniai. Vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti. Vaistai turi informacinius lapelius su jų vartojimo instrukcija. Prieš pradėdant vartoti vaistus, būtina perskaityti informacinį lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta, stebėti ar nėra pašalinio poveikio (pvz., kaip daro įtaką vairavimo gebėjimams).

Tėvai turi įdiegti vaikams, kad vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus (dažniausiai tai būna mama), ligoninėje – medicinos personalas. Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei, vaikai gali apsinuodyti vaistais. Vis dėlto 2011 m. atlikto Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (ESPAD) rezultatai parodė, kad 13 proc. Lietuvos 15-16 m. amžiaus vaikų (19 proc. mergaičių ir 7 proc. berniukų) bent kartą gyvenime vartojo raminamuosius ar migdomuosius vaistus gydytojui nepaskyrus. Pažymėtina, kad Lietuvos vaikai yra trečioje vietoje tarp visų Europos šalių, kuriose vykdytas tyrimas, ir jų dalis dvigubai viršija (13 proc.) tyrimo dalyvavusių šalių vidurkį (6 proc.).

Dažniausiai vaikų piktnaudžiavimui vaistais įtaką daro didelė vaistų pasiūla, prieinamumas, klaidingas požiūris ir pan. Nepaisant priežasčių, 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 asmenims 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.

### **Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:**

- vaistai – ne maistas ir ne gėrimas, tad sveikas žmogus jų nevartoja;
- vaistai turi gydomųjų galių, tačiau turi ir pašalinį neigiamą poveikį, todėl vartojami tik susirgus;
- vaistai gali būti vartojami tik paskyrus gydytojui; jie 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 atsisakyti draugų ir nepažįstamų vaikų bei suaugusiųjų siūlomų vaistų.

### **Priminimai 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 rakinaimos;
- 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.

## CHEMINĖS MEDŽIAGOS

Dažniausiai svaiginamasi lakiosiomis organinėmis cheminėmis medžiagomis. Šiai grupei priskiriamos cheminės medžiagos ir preparatai, kurie naudojami buityje: klijai, aerozoliai, lakai, benzinas, skiedikliai, dezodorantai ir kt. Naudojant chemines buitines priemones 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 organinių medžiagų uostymas (inhaliavimas) sukelia apsinuodijimo reiškinius – galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą. Lakiosios organinės 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 išsilaiko organizme keletą dienų, iš organizmo pasišalina 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.

Inhaliantus bent kartą per gyvenimą nurodė vartoję 7 proc. Lietuvos paauglių (tai kiek žemiau už ESPAD vidurkį – 9 proc.).

Inhaliantus nemaža dalis mokinių pabandė vartoti 12 metų (5 proc., 13-kos – 7, 14-kos – 8 proc. visų mokinių). Gana daug berniukų labai jauni pabandė lakiųjų medžiagų (<9 metų – 1,1 proc., mergaičių – 0,3 proc., <11 metų – 1,8 proc. berniukų, 0,5 proc. mergaičių).

Inhaliantai labiausiai paplitę tarp kaimų ir miestelių bei mažesnių miestų mokinių: bent kartą per gyvenimą juos vartojo 4,4 proc. didžiųjų miestų, 7,8 proc. kitų miestų ir 8 proc. kaimų ir miestelių mokinių. Šie skirtumai gali būti susiję su žymiai mažesniu narkotikų prieinamumu kaimo vietovėse ir mažesniuose miestuose.

### **Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:**

- asmenys, vartodami ne pagal paskirtį bet kokią lakiąją organinę medžiagą, kelia pavojų savo sveikatai, gali apsinuodyti;
- vaikai turi žinoti, kad buitėje naudojamas chemines medžiagos bei lakiąsias organines medžiagas galima naudoti tik pagal jų paskirtį, laikantis saugos nurodymų, bei suprasti, kokį pavojų jos gali kelti naudojant jas svaiginimosi tikslais.

### **Priminimas tėvams:**

- kalbėti apie buitines chemines medžiagas bei lakiąsias organines medžiagas bei jų keliamą pavojų naudojant jas ne pagal paskirtį, rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- įsitikinkite, kad buitinės cheminės medžiagos ir lakiosios organinės 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. **Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos.** Energiniuose gėrimuose nemažai ne tik kofeino, bet ir kitų, tonizuojamuoju poveikiu pasižyminčių sudedamųjų dalių, kurių kiekiai smarkiai viršija dienos normą (pvz., taurino, B grupės vitaminų, gvaraninių paulinijų, kampuotųjų pupenių ar ženšenio ekstrakto ir kt.). Iš tiesų energiniai gėrimai ne suteikia energijos, o mobilizuoja ir alina organizmą, sekina nervų sistemą bei sukelia priklausomybę. Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes galima labai stipriai apsinuodyti (ims pykinti, norėsis vemti, krės drebulys). Tokie mišiniai labai kenkia širdžiai, sutrikdo miegą.

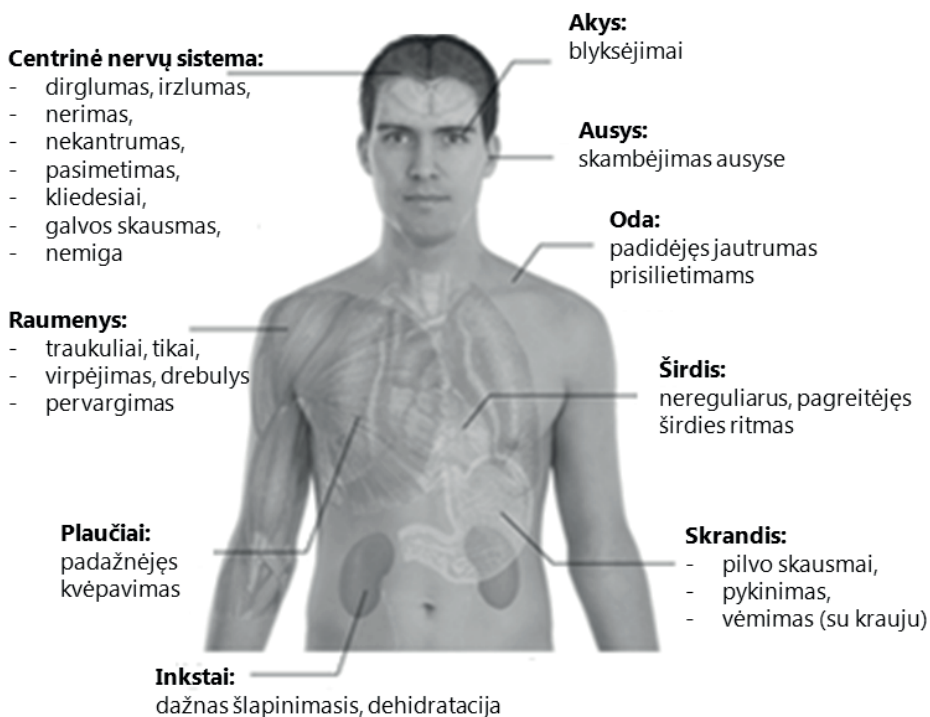
Paprastai kofeinas suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą, nes stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemas. Vartojant kofeiną pastoviai ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti labai nemalonūs abstinencijos simptomai.



Kofeinas 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.

Suvertotas per didelis kofeino kiekis gali neigiamai atsiliiepti 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.

1 pav. Kofeino perdozavimo simptomai



Kofeinas 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 valan-

doms 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. Kofeino 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!

JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, šioje šalyje nuo 2010 spalio iki 2013 m. rugsėjo mėn. buvo užfiksuoti 5156 apsinuodijimo energiniais gėrimais atvejai, 40 proc. apsinuodijusiųjų buvo vaikai iki 6 m. amžiaus. Dalis energiniais gėrimais apsinuodijusių vaikų patyrė rimtus širdies ir nervų sistemos sutrikimus.

## 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 tam tikras organizmo sistemas. Ilgesnį laiką vartojant narkotikus vystosi psichologinė ir fizinė priklausomybė – tai reiškia, kad yra 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 skausmingosios pasekmės – vadinamos abstinencija – vis didėja ir didėja.

Lietuvoje dažniausiai vartojamas narkotikas yra kanapės. 2011 m. atlikto Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (ESPAD) duomenimis, 20 proc. (25 proc. berniukų ir 14 proc. mergaičių) 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių yra vartoję kanapes (2007 m. – 18 proc., 2003 m. – 13 proc., 1999 m. –

12 proc.). 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.

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 nemaloniais emocijas, nepasitenkinimą santykiais su tėvais ar bendraamžiais. Bet iš tiesų, apsvaigus nuo narkotikų jaučiama euforija gali būti tik paprasčiausias problemų ir iššūkių vengimas.

Lietuvoje tokie sintetiniai narkotikai, kaip ekstazis ir amfetaminas, pagal paplitimą yra antri po kanapių ir pamažu tampa klubinės kultūros dalimi. Būtent ekstazis ir amfetaminas yra dažniausiai vartojami savaitgalio pramogų metu, su draugais lankantis naktiniuose klubuose, baruose, kitose jaunimo pasilinksminimo vietose. Neretai sintetiniai narkotikai vartojami kartu su kanapėmis ar alkoholiu, taip dar labiau padidinant žalingą poveikį sveikatai.

Neteisėtai gaminamų narkotikų sudėtyje esančios įvairios priemonės gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai, 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 priemaisomis. Pagal savo sudėtį amfetaminas ir ekstazis yra patys negryniausi narkotikai. Dėl neaiškių ingredientų amfetamino ir ekstazio vartojimas neretai tampa savotiška loterija, nes nei vienas jų vartotojas negali žinoti, ką jis iš tiesų vartoja ir kokius šalutinius poveikius tai gali sukelti. Tokiu būdu ypač išauga rizika sveikatai ir net gyvybei.

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 šie apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai tėvų yra sunkiai užfiksuojami, nes tęsiasi vos kelias valandas. Vis dėlto jei vartojami sintetiniai narkotikai, po aktyvaus savaitgalio, paprastai pirmadienį ar antradienį atsiranda didelis nuovargis, nervingumas, irzlumas, nepastovus minčių srautas, nenuosekli kalbėsena, nerimas ir panika. Šie požymiai gali būti laikomi tam tikrais įspėjamaisiais ženklais, kad vaikas svaiginasi sintetiniais narkotikais. Bet kuriuo atveju, įtariant, kad vaikai vartoja narkotikus, negalima jų užsipulti – narkotikų vartojimo požymius ypač sunku tiksliai įvertinti. Visais atvejais rekomenduojama konsultuotis su specialistais.

### **Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:**

- 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.

## NAUDINGA INFORMACIJA TĖVAMS

### **Jei įtariate, kad Jūsų vaikas vartoja alkoholiį, tabaką ar kitas psichoaktyvias medžiagas**

Tėvai dažnai nežino, ar jų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Taip atsitinka, kai tėvai 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 labiausiai yra 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 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, įtakojančiais piktnaudžiavimą psichoaktyviosiomis medžiagomis.

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 įtariamų tėvai kreiptųsi pagalbos į priklausomybės ligų centrų, psichikos sveikatos centrų ar psichologinių pedagoginių tarnybų specialistus.

## **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. Galima aptikti psichoaktyvias medžiagas seilėse, plaukuose. Dažniausia naudojami testai, skirti aptikti psichoaktyvias medžiagas šlapime.

Specialių testų psichoaktyviųjų medžiagų aptikimui šlapime galima įsigyti vaistinėse (testo kaina 10-20 Lt, 3-6 eurai).

Testą nesudėtinga atlikti vadovaujantis prie testo pridama instrukcija. Dažniausia psichoaktyvi medžiaga šlapime nustatoma iki 7 ar 14 dienų po vartojimo. Kanapės paprastai nustatoma iki 30 dienų po vartojimo.

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

## **Kur kreiptis, jei vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas**

Informacija apie gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, Lietuvoje:

- Būtinoji (skubi) pagalba asmenims (tarp jų ir vaikams) apsinuodijus psichoaktyviosiomis medžiagomis teikiama asmens sveikatos priežiūroje įstaigose esančiuose reanimacijos skyriuose ir/ar toksikologijos skyriuose.
- Ambulatorinės paslaugos asmenims (tarp jų ir vaikams) dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyvias medžiagas teikiamos psichikos sveikatos centruose bei Panevėžio ir Šiaulių priklausomybės ligų centruose. Juose dirbančios specialistų komandos organizuoja psichikos sveikatos priežiūrą ir socialines paslaugas.
- Ambulatorinės ir stacionarinės paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyvias medžiagas teikiamos specializuotuose priklausomybės ligų centruose (Vilniaus, Klaipėdos, ir Kauno) ir psichiatrijos ligoninėse pagal gydymo standartus, sudarant individualų gydymo planą. Išsivysčius psichozinėms būklėms dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paslaugos teikiamos psichiatrijos ligoninių stacionaruose.
- Socialinę ir psichologinę pagalbą vaikams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, teikia savivaldybių pedagoginėse psichologinėse tarnybose dirbantys specialistai, švietimo ir globos įstaigose dirbantys socialiniai pedagogai, psichologai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.
- Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos priklausomybės ligų centruose, kuriuose gydymas ir reabilitacijos paslaugos trunka nuo 1 iki 3 mėn. (atliekama detoksikacija, gydymas medikamentais, ugdoma motyvacija, teikiamos psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugos).
- Ilgalaikės psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas (iki 12 mėn.) vaikams teikia Kauno apskrities priklausomybės ligų centre įsteigtas Vaikų ir jaunimo ilgalaikės reabilitacijos skyrius (10 vietų).
- Ilgalaikės psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas (iki 12-18 mėn.), skirtas suaugusiems asmenims, vaikams bei jaunuoliams nuo 14 iki 23, priklausomiems nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, teikia VŠĮ „Apsisprendimas“ (Ukmergės raj. Lėno km.), (24 vietos).

## **Gydymo ir socialinės psichologinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikiančios įstaigos**

### **1. VILNIAUS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS**

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Telefonas: 8-5-216 00 14

Faksas: 8-5-216 00 19

[www.vplc.lt](http://www.vplc.lt)

[info@vplc.lt](mailto:info@vplc.lt)

telefonai: 8-5-233 3709; 8-5-233  
6202; (8 5) 213 7561

**Ambulatorinis skyrius** (tel. 2137808):

1. Nemokamas paauglių testavimas greito narkotinių medžiagų nustatymo organizmo terpėse testais, įtariant narkotinių medžiagų vartojimą. Galima kreiptis visą parą. Būtinai tėvų arba globėjų dalyvavimas. Būtinai asmens dokumentai (tėvų/globėjų ir vaiko). Nustačius narkotinių medžiagų vartojimą, teikiamos rekomendacijos dėl galimų tolimesnių veiksmų ir gydymo.
2. Gydytojo konsultacija ir ambulatorinis gydymas. Išankstinės registracijos nereikia. Būtinai asmens dokumentai (tėvų/globėjų ir vaiko). Darbo laikas – 8–19 val.
3. Psichologo konsultacijos. Nukreipia Ambulatorinio skyriaus gydytojas psichiatras.
4. Užsiėmimai rizikos grupės vaikams, kurių tėvai vartoja psichoaktyvias medžiagas, vyksta pirmadieniais, trečiadieniais 17 val. Daugiau informacijos tel. (8~5) 216 0014.

### **Stacionarinis abstinencijos gydymas:**

IV priklausomybių psichiatrijos skyriuje. Būtinai tėvų arba globėjų sutikimas. Į skyrių siunčia ambulatorinio skyriaus gydytojas psichiatras.

### **2. KAUNO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS**

Giedraičių g. 8, Kaunas

Telefonas: 8-37-337 437

Faksas: 8-37-332 253

El. paštas: [plc\\_kaunas@takas.lt](mailto:plc_kaunas@takas.lt)

[www.kaplc.lt](http://www.kaplc.lt)

[jaunimas@kaplc.lt](mailto:jaunimas@kaplc.lt)

8 37 331 996

### **Vaikų ir jaunimo skyrius**

1. Ambulatorinis konsultavimas – gydytojo psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos.
2. Medicininis gydymas – narkotinių ir psichotropinių medžiagų bei alkoholio vartojimo nutraukimui, fizinės sveikatos atstatymui.



3. Šeimos narių konsultavimas – bendravimo įgūdžių tobulinimas, tarpusavio supratimo didinimas.
4. Trumpalaikė iki 2 mėnesių trukmės psichologinės socialinės reabilitacijos programa.
5. Ilgalaikės psichoterapinės reabilitacijos programa, trunkanti vidutiniškai 40-50 savaitių.
6. Palaikomoji terapija.

Kreipiantis į Kauno apskrities priklausomybės ligų centro Vaikų ir jaunimo skyrių turėti:

- **asmens dokumentą** (pasą arba kitą asmenybę patvirtinantį dokumentą su nuotrauka, socialinio draudimo pažymėjimą jei nustatytas invalidumas, ai invalidumo pažymėjimą);
- **sveikatos priežiūros įstaigos nukeipimą** Forma 027/a stacionariam gydymui;
- **tėvų ar kito juridinio asmens atsakingo už nepilnametį sutikimą dėl vaiko gydymo.**

### **3. PANEVĖŽIO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS**

Elektronikos g. 1c, Panevėžys  
Telefonas: 8-45-582673

Faksas: 8-45-582673  
[paplc@takas.lt](mailto:papl@takas.lt)

1. Vaikų testavimas greito narkotinių medžiagų nustatymo organizmo terpėse testais.
2. Psichologo konsultacijos tėvams.

### **4. KLAIPĖDOS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS**

Taikos просп. 46, Klaipėda  
Telefonas: 8-46-415026  
Faksas: 8-46-410648

[kplc@klaipeda.omnitel.net](mailto:kplc@klaipeda.omnitel.net)  
[www.kplc.lt](http://www.kplc.lt)  
tel.: 8-46 410331

### **Paauglių skyrius**

1. Medikamentinė detoksikacija (dvi savaitės)
2. Abstinencijos sindromo gydymas
3. Trumpalaikė reabilitacija (iki 3 mėn.)
4. Motyvavimas ir tarpininkavimas nukreipiant į ilgalaikės socialinės psichologinės reabilitacijos bendruomenes.

## **5. ŠIAULIŲ PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS**

Daubos g. 3, Šiauliai

Faksas: 8-41-455574

Telefonas: 8- 41- 455644

[splc.lc@splc.w3.lt](mailto:splc.lc@splc.w3.lt); [www.splc.lt](http://www.splc.lt)

1. Gydytojo specialisto, psichologo, socialinio darbuotojo antrinio lygio konsultacinė pagalba suaugusiems ir vaikams
2. Atliekami narkotinių medžiagų pavartojimo nustatymo testai vaikams ir suaugusiems.

**6. PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI** – kontaktai pateikti interneto svetainėje <http://www.vpsc.lt/plc.htm>.

**7. PEDAGOGINĖS IR PSICHOLOGINĖS TARNYBOS** kontaktai pateikti interneto svetainėje [www.sppc.lt](http://www.sppc.lt). Kiti pagalbos vaikams ir suaugusiems, priklausomiems nuo psichoaktyviųjų medžiagų, kontaktai pateikti internetinės svetainės [www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt) rubrikoje „Reabilitacija“.

## **KITI KONTAKTAI**

### **Lietuvos Respublikos Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga**

B. Radvilaitės g. 1, Vilnius Tel./Faks. (8 5) 210 7176

[vaikams@lrs.lt](mailto:vaikams@lrs.lt)

<http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai>

Nemokama telefono linija: 880001230

### **Valstybė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos**

Interneto svetainė <http://www.vaikoteises.lt>

**Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras** – informacija apsinuodijimo klausimais teikiama visą parą tel. +370 5 2362052 arba +370 68753378.  
<http://www.apsinuodijau.lt>

## 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.**

– Trokštu tavo besąlygiškos meilės.

Jei susitvarkysi – nupirksiu tau ledinuką.

#### **Negrasini ir negąsdini.**

– *Jeį 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 vaiktai 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 manę 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 nėra Tau 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 pavyzdys negu kritika. O be to, aš jus taip myliu – prašau, mylėkite ir jūs mane...**

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ankstyvosios intervencijos vadovas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.
2. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.
3. Bulotaitė L. Priklausomybių anatomija: narkotikai, alkoholis, lošimas, internetas, darbas, pirkimas. Vilnius: Tyto alba, 2009, 233 p.
4. Bulotaitė L. Šiuolaikinės pirminės prevencijos programos. In: Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas: metodinės rekomendacijos. Vilnius. 2005, p. 57-68.
5. Davidavičienė A. G. Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus? Vilnius: Efrata, 2001, 66 p.
6. 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](http://www.ntakd.lt/files/informacine_medzega/2014/ecigaretes_tevams.pdf)
7. Ives R., Cooper V. Let's find out about drugs together. Educari, 2006.
8. Youth attitudes on drugs. Analytical report. Report: July 2011, p. 20-29. European Commission. Prieiga per internetą [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/flash/fl\\_330\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_330_en.pdf)
9. 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](http://pppluban.org/pliki/porady/ppp_stop_uzalezniom.pdf)
10. Kanapės: faktai, kuriuose turėtų žinoti tėvai. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2012. <http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida.pdf>
11. Kartu su vaiku. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.
12. Kofeino poveikis sveikatai. Informacija jaunimui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014. [http://ntakd.lt/files/informacine\\_medzega/Kofeinas.pdf](http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/Kofeinas.pdf)

13. Narkotikai, smegenys ir elgesys. Mokslas apie priklausomybę (Drugs, Brains and Behavior – The Science of Addiction), 2007, 2008.
14. 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>
15. Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas. Metodinės rekomendacijos. Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2005.
16. 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>
17. Programos „Gyvai“ veiksmingumo vertinimo rezultatai. Pranešimas skaitytas 2012, gruodžio 14 dieną Vilniuje vykusioje tarptautinėje konferencijoje „Naujos tendencijos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos bei kontrolės srityje“.
18. Šutinienė I. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2011 Tyrimo Lietuvoje ataskaita. Ugdymo plėtotės centras, 2011
19. Utkus A. Jaunas žmogus ir energiniai gėrimai. Vilnius, 2008.
20. Vaikų piktnaudžiavimo vaistais prevencija. Informacija tėvams. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2013. [http://ntakd.lt/files/informacine\\_medzega/vaistai.pdf](http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/vaistai.pdf)



# UŽRAŠAMS

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.





NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)

[www.visuomene.ntakd.lt](http://www.visuomene.ntakd.lt)

Daugiau informacijos:

- jaunimui
- tėvams
- specialistams