



**NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS**  
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS



# KARTU SU VAIKU

Informacinis leidinys, skirtas tėvams

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA



**NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS**  
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS

# KARTU SU VAIKU

**Informacinis leidinys, skirtas tėvams**

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

**Autorių kolektyvas:**

Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės specialistai:

**Inga Bankauskienė,  
Valerij Dobrovolskij,  
Ona Grimalauskienė,  
Vida Leonienė,  
Renata Šarkanė.**

**Recenzavo:**

Vilniaus universiteto Bendrosios psichologijos katedros docentė, **dr. Laimutė Bulotaitė**  
Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės direktorė,  
Vilniaus universiteto Visuomenės sveikatos instituto lektorė **dr. Audronė Astrauskienė**

Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės dėkoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos konsultantui **Richardui Ives** už pagalbą rengiant šį informacinį leidinį.

„Svarbu tobulinti ir stiprinti prevenciją šeimose. Paauglystės dar nesulaukusiems vaikams šeimos įtaka yra didesnė nei bendraamžių. Efektyvi prevencija šeimoje – tai ne vien informacijos teikimas, o normų nustatymas ir vaikų pasitikėjimo pelnymas.“



Europos narkotikų ir narkomanijos  
stebėsenos centras

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

# TURINYS

IŽANGA .....	5
PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS .....	8
ALKOHOLIS .....	9
TABAKAS .....	11
VAISTAI .....	13
CHEMINĖS MEDŽIAGOS .....	13
NARKOTIKAI .....	15
NAUDINGA INFORMACIJA TĖVAMS .....	24
UŽDUOTYS, KURIAS GALI ATLIKTI TĖVAI KARTU SU VAIKAIS .....	28



## IŽANGA

**Leidiny**s apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją skirtas tėvams. Jame pateikiama informacija apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį, žalą ir pasekmes. Taip pat čia rasite patarimų tėvams, kaip kalbėtis su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas. Leidinio pabaigoje pateiktos užduotys, kurias tėvai galės atlikti kartu su savo vaikais.

### **Kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir kokia 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 šioje knygelėje tiesiog vadinsime narkotikais), bet ir kitos medžiagos, su kurių vartojimu vaikai ir suaugusieji tiesiogiai ar netiesiogiai gali susidurti kasdieniame gyvenime, – tai alkoholis, tabakas, cheminės medžiagos, raminamieji, migdomieji vaistai. Psichoaktyviosios medžiagos ypač pavojingos vaikams.

**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, sveikatingumo ir gyvenimo įgūdžių ugdymą.

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

Vaikams gali turėti įtakos įvairūs rizikos veiksniai, kurie gali juos paskatinti eksperimentuoti ir pabandyti vartoti psichoaktyvias medžiagas.

*Veiksniai, turintys įtakos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui*



*Informacijos šaltinis: Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas, (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA), <http://www.nida.nih.gov/scienceofaddiction/>*

Priklausomybės išsivystymui turi įtakos ne tik socialinė aplinka, bet ir biologinės individo savybės – lytis, amžius, psichikos sveikata, paveldimumas. Mokslininkai pabrėžia, kad būtent paauglystėje padidėja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika. Apskritai, kuo jaunesniame amžiuje pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, tuo didesnė piktnaudžiavimo bei priklausomybės tikimybė.

Beje, yra nemažai vaikų, kuriuos veikia vienokie ar kitokie rizikos veiksniai, skatinantys vartoti psichoaktyvias medžiagas, bet jie taip ir nepradedą jų vartoti.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui turintys įtakos veiksniai skirstomi į rizikos ir apsauginius veiksnius, kurie parodyti 1 lentelėje.

Rizikos veiksniai	Apsauginiai veiksniai
<b>Individo 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 neigiamą psichinę būseną (susijaudinimą, 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 psichoaktyviąsias 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, iškritimas iš mokyklos</li> <li>• 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 psichoaktyviąsias medžiagas</li> <li>• Aštrių pojūčių ieškojimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą</li> <li>• Turingasais 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 skleidžiama iškraipyta, 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 alkoholio</li> <li>• Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys</li> <li>• Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą</li> </ul>

Prevenciniame darbe labai svarbu sumažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą skatinančius rizikos veiksnius bei stiprinti apsauginius veiksnius. Taigi, svarbu tinkamai ir tikslingai organizuoti vaikų užimtumą, ugdyti jų gyvenimo įgūdžius, formuoti vertybines nuostatas, sveiką gyvenseną, parengti vaikus suaugusiųjų gyvenimui, išmokyti juos kritiškai mąstyti, pažinti save, įveikti stresą, įvairių būdų, kaip atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas.

Nors mokykloje moksleiviai gauna nemažai žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją ir poveikį, tačiau vis dėlto svarbiausias tėvų vaidmuo. Jie turėtų aktyviau domėtis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programomis, vykdomomis mokykloje.

## PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIĄSIAS 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. Svarbu, kad vaikas pasitikėtų savo tėvais, kitaip kalbėjimasis įvairiomis temomis bus bevaisis.

2. Kalbėdami apie narkotikų 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 me-

džiagų vartojimą. Naujausią informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir žalą vaikų sveikatai bei patarimus galima rasti interneto svetainėse <http://www.benarkotiku.lt>; <http://www.nkd.lt/visuomene/>. 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 ugdati tvirtą, sąmoningą asmenybę, gebančią pasipriešinti ne tik psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, bet ir kitoms blogybėms. Tėvai turėtų vaiką išmokyti pasakyti „ne“ ir atsilaikyti neigiamam bendraamžių spaudimui.

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 nepritaria). 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.

## ALKOHOLIS

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

Geriant alkoholinius gėrimus alkoholis per burnos, skrandžio, žarnyno gleivinę patenka į kraują ir skverbiasi į visus organus ir ląsteles. Organizmo fermentai suskaldo alkoholį, tačiau didesnis kiekis apnuodija organizmą. Vaikus alkoholis dėl jų organizmo ypatybių veikia visai kitaip, 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 mirtį dėl kvėpavimo centro užslopinimo. Bet koku 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: nelaimingi atsitikimai kelyje, vandenyje, traumos, sužalojimai, savižudybės, nusikaltimai, žmogžudystės, išžaginimai, užsikrėtimas lytiškai plintančiomis ligomis ir pan. Tai yra alkoholio vartojimo teisinės, socialinės pasekmės.

Vaikai gauna daug informacijos iš TV ir kitų žiniasklaidos 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 neleisų 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).

### **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, teises problemas (trūkdo mokytis, siekti karjeros);
- dėl apsvaigusių vairuotojų keliuose įvyksta daug avarijų; už vairavimą išgėrus baudžiama pagal įstatymą;
- perspėkite vaiką, kad jis nevažiuotų su žmogumi, kuris sėda už vairo išgėręs, ir apie tai praneštų tėvams ar kitiems suaugusiems;
- paaiškinkite, kodėl vieni žmonės vartoja alkoholį, kiti jo nevartoja net ir būdami vienoje kompanijoje. Vaikai turi suprasti alkoholio vartojimo pasekmes, mokėti vertinti situaciją ir priimti sprendimą.

### **Priminimai tėvams:**

- kalbėti apie alkoholį rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- rodykite vaikams gerą pavyzdį, niekada nesėskite už vairo, jei esate išgėręs;

- nepiktnaudžiaukite alkoholiu vaikų akivaizdoje;
- savo šeimoje propaguokite sveiką gyvenimo būdą.

## TABAKAS

Tabako rūkymas plačiai paplitęs. Dėl žalos sveikatai ir sukeliama stiprios priklausomybės tabako gaminių vartojimas yra ribojamas, nustatant minimalų leistiną vartotojų amžių bei maksimalų leistiną nikotino, dervų ir anglies monoksido kiekį vienos cigaretės dūmuose. Ant tabako gaminių pakuočių turi būti įdėti perspėjimai apie žalą sveikatai. Dėl taip vadinamo „pasyvaus rūkymo“, kai aplinkiniai prisikvėpuoja tabako dūmų, Lietuvoje įvestas draudimas rūkyti kavinėse ir kitose viešose vietose.

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, kurios kaip dervos, nikotinas, anglies monoksidas, yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai. Dervos ir nikotinas 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 ne pradėti. Kai viena po kitos surūkoma daug cigarečių, galima sunkiai apsinuodyti. Nikotinas veikia ne tik psichiką, bet ir kitas organizmo sistemas – kvėpavimo takų, 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 nesitaikstyti su rūkalių įpročiais, priimami atitinkami įstatymai. Tačiau kas vyksta kiekvieno rūkančiojo namuose priklauso nuo to, kiek jis rūpinasi savo artimais žmonėmis.

Svarbiausi veiksniai, įtakoiantys, kad vaikas pradės rūkyti yra šie: tėvų rūkymas, rūkančių bendraamžių įtaka, žiniasklaidos priemonėse vaizduojamas teigiamas rūkančių žmonių įvaizdis.

### Rūkymui skirti žolių mišiniai

Įvairių žolių mišiniai rūkomi vietoj tabako arba maišant su tabaku. Žolių ir jų mišinių vartojimas siekiant svaiginamojo poveikio vis labiau populiarėja tarp jaunimo. Daugeliui žmonių atrodo, kad žoliniai preparatai yra mažiau pavojingi, nes yra natūralesni lyginant su cheminėmis medžiagomis.

Deja, žolės ar jų gaminiai dažnai sukelia neigiamą poveikį, kai vartojamos didesnės nei gydymui skirtos dozės, tiksliai nenurodyta mišinių sudėtis, vartojamos neiširtos ar mažai iširtos žolės. Vartojant augalų mišinius, priklausomai nuo augalų rūšies, paruošimo, net ir žinomos sudėties, gaminių veikliųjų medžiagų poveikis organizmui gali būti labai įvairus ir skirtingas.

Žolių mišiniai organizmą nuodija labiau nei tabako gaminiai, nes rūkant juos patenkančių dervų ir anglies monoksido kiekiai kelis kartus viršija tabako gaminiuose leidžiamus šių kenksmingų medžiagų kiekius. Pasitaiko, kad žolių mišiniuose gali būti ir kenksmingų sintetinių cheminių medžiagų, nors ant pakuotės tai nebūna nurodyta. Rūkant žolių mišinius gali būti pažeidžiamos kepenys, inkstai.

### Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:

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

### Priminimai tėvams:

- kalbėti apie tabaką 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.

## VAISTAI

Kai kurie raminamieji, migdomieji vaistai taip pat priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei instrukcijų. Jei šios medžiagos vartojamos be gydytojo paskyrimo, siekiant apsisvaiginti, toks vartojimas yra neteisėtas.

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 naudoti kaip nurodyta, stebėti ar nėra pašalinio poveikio (pvz., kaip įtakoja vairavimo gebėjimus).

Tėvai turi įdiegti vaikams, kad vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus (dažniausia tai būna mama), ligoninėje – medicinos personalas.

Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei, vaikai gali apsinuodyti vaistais.

### Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:

- vaistai gali būti vartojami tik paskirti gydytojo;
- vaikai neturėtų gerti jokių vaistų be suaugusiųjų priežiūros ir leidimo.

### Priminimai tėvams:

- kalbėti apie vaistus rekomenduojama su vaikais nuo šešerių metų amžiaus;
- jei vartojate vaistus, kurie nepaskirti gydytojo, vadovaukitės vaistininko rekomendacijomis arba vaistų aprašymu;
- jei namuose turite mažamečių vaikų, būtinai saugokite vaistus jiems neprieinamoje vietoje.

## CHEMINĖS MEDŽIAGOS

Dažniausiai svaiginamasi lakiosiomis organinėmis cheminėmis medžiagomis. Šiai grupei priskiriamos cheminės medžiagos ir preparatai, kurie plačiai naudojami buitėje: klijai, aerosoliai, lakai, benzinas, skiedikliai, dezodorantai ir kt. Naudojant išvardintas 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 ir priklausomybę. Dažniausiai lakiąsias organines chemines medžiagas uosto 12–16 metų paaugliai, bet neretai

pasitaiko, kad siekdamį apsvaigti šias priemones uosto ir jaunesni nei dešimties metų vaikai. Lakiųjų organinių medžiagų naudojimas ne pagal paskirtį labai pavojingas žmogaus, ypač vaiko organizmui.

Visų lakiųjų medžiagų uostymas 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 „aplėnkdamos“ kepenis ir kitus organus, todėl nuo jų apsvaigstama labai greitai, po kelių įkvėpimų. Skilimo produktai išsilaiko organizme keletą dienų, iš organizmo pasišalina gana lėtai ir yra daug pavojingesni organizmui už pirminius, pažeidžia vidaus organus, gali tapti įvairių nervų sistemos sutrikimų priežastimi, skatina odos ligas, kenkia lytinei funkcijai, sukelia impotenciją ir netgi vėžį. Sutrikus psichikai, susergama galvos smegenų ligomis, kurios pasireiškia atminties, intelekto ir jausmų kontrolės sutrikimais.

Ilgiau vartojant vystosi tolerancija, t. y. organizmo pripratimas, kai pakartotinis tos pačios dozės vartojimas sukelia mažesnę nei įprastą efektą. Lakiųjų organinių medžiagų uostymas sukelia psichologinę priklausomybę. Iš pradžių lengvai pasiektai euforijai greitai nepakanka to paties medžiagos kiekio. Jos įkvėpti reikia vis daugiau, todėl dozės didinamos. Taip išsivysto ir fizinė priklausomybė. Lakiųjų organinių medžiagų uostymas gali sukelti haliucinacijas, košmarus, artėjančio pavojaus, mirties baimę, todėl vartotoją apima nerimas, panika, depresija, atsiranda minčių apie savižudybę.

Lietuvos rinkoje, kaip ir visame pasaulyje, nuolat atsiranda naujų psichoaktyvų efektą sukeliančių sintetinių cheminių medžiagų. Kvaišalų platintojai minėtus produktus siūlo kaip sveikatai nekenksmingus smilkalus, rūkalus, žolelių mišinius, skirtus kambarių aromatizavimui. Paaugliai tokius produktus vartoja svaiginimosi tikslais ir tai kelia didelį pavojų jų sveikatai – gali sukelti ne tik psichikos sutrikimus, bet ir riziką susirgti plaučių vėžiu, širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Vartojant tokius produktus gali pasireikšti staigūs kraujospūdžio ir širdies ritmo sutrikimai, kraujo išsiliejimas į smegenis, ilgalaikiai atminties sutrikimai, kvėpavimo, širdies veiklos sutrikimai, sutrikti kepenų ir inkstų veikla.

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

- asmenys, naudodami ne pagal paskirtį bet kokią cheminę medžiagą, kelia pavojų savo sveikatai, gali apsinuodyti;
- vaikai turi žinoti, kad buitėje naudojamas chemines 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 chemines medžiagas rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- įsitikinkite, kad buitinės cheminės medžiagos jūsų namuose yra laikomos saugiai ir naudojamos pagal instrukciją.

**NARKOTIKAI**

**Narkotikai (narkotinės ir psichotropinės medžiagos)** – 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 psichine 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 fiziologinė priklausomybė – tai reiškia, kad yra sunku nutraukti narkotikų vartojimą. Kai žmogus tampa psichologiškai priklausomas nuo narkotikų – jis nori vėl ir vėl patirti malonumą, atsipalaiduoti, susilpnėja jo gebėjimai kontroliuoti vartojimą. Ilgalais narkotikų vartojimas pakenkia smegenų veiklai, priklausomų nuo narkotikų asmenų smegenų vaizdo tyrimai rodo fizinius smegenų sričių, kurios atsakingos už asmens sprendimų priėmimą, mokymąsi, atmintį ir elgesio kontrolę, pakitimus.

**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.

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



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 neišikios kilmės sintetinių medžiagų priemonėmis.

## Ką turi žinoti apie narkotikus tėvai



(Parengta pagal Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo biuro informaciją, [http://www.unodc.org/pdf/publications/report\\_2003-09-01\\_1.pdf](http://www.unodc.org/pdf/publications/report_2003-09-01_1.pdf))

<b>Kanabinoidai</b>	
Pagrindinė psichoaktyvioji medžiaga – tetrahidrokanabinolis	<b>Kanapės</b>
Aprašymas, forma	<p>Tai džiovintos viršutinės augalo dalys, primenančios sausą žolę. Spalva – nuo žalios, gelsvai žalios iki pilkai rausvos. Gali būti suspausta į blokelius, kukurūzų formos, įvyniota į popierių.</p> 
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Marihuana“, „žolė“, „gandža“.
Vartojimo būdas	Rūkoma.
<b>Kanapių derva</b>	
Aprašymas, forma	<p>Iš kanapės augalo išskirta nevalyta arba valyta derva, supresuota į gumulėlius, primenančius gumą, odą ar kamštį. Rudos ar juodos spalvos.</p> 

Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Hašišas“, „H“.
Vartojimo būdas	Rūkoma (grynas arba maišant su tabaku), valgoma, geriama (su maistu, arbata).
	<b>Kanapių ekstraktai ir tinktūros</b>
Aprašymas, forma	Koncentratas, gautas ekstrahuojant kanapes ar kanapių derą. Klampus skystis nuo rausvos iki rudos arba žalios spalvos. 
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Medaus aliejus“, „Raudonas aliejus“.
Vartojimo būdas	Rūkoma, valgoma.
	<b>Vartojimo poveikis</b>
Iškart po vartojimo	Atsipalaidavimas, euforija, linksmumas, pakitęs laiko suvokimas, paaštrėjusi klausa, rega, uoslė, kiti jutimai.
Trumpalaikis poveikis	Pagreitėjęs širdies ritmas, padidėjęs apetitas, paraudusios akys, sumažėjęs darbingumas, trumpalaikė atmintis. Pavartojus didesnę dozę, sulėtėja mąstymas, iškraipomas garsų ir spalvų suvokimas. Labai didelės kanapių dozės sukelia panašų poveikį į haliucinogenų – atsiranda nerimas, panika, haliucinacijos, padažnėja psichozės atvejų.
Ilgalaikis poveikis	Psichologinė priklausomybė, psichozė, depresija. Nuolat vartojant kanapes padidėja rizika susirgti plaučių vėžiu, lėtiniu bronchitu ir kitomis plaučių ligomis.

<b>Opioidai</b>	
Pagrindinė psichoaktyvioji medžiaga – morfinas ir kodeinas	<b>Opijus</b> (opijinės aguonos)
Aprašymas, forma	Opijus – sutirštintos opijinių aguonų sultys. 
<b>Morfijus</b>	
Aprašymas, forma	Opijaus alkaloidas (spalva gali būti nuo baltos iki tamsiai rudos), pagamintas iš opijaus ar aguonų stiebelių. Gali būti tablečių formos ar suspaustas į blokus su „999“ prekybos ženklu. 
Vartojimo būdas	Vartojamas intraveniniu būdu.
<b>Heroinas</b>	
Aprašymas, forma	Heroinas – pusiau sintetinis opioidas, sintetinamas iš morfino.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Boy“, „White lady“, „H“, „Harry“ ir kt.
Vartojimo būdas	Rūkomas, uostomas, vartojamas intraveniniu būdu.

	<b>Vartojimo poveikis</b>
Iškart po vartojimo	Sumažėja nerimas ir įtampa, po didelių dozių jaučiama euforija, atsipalaidavimas nuo psichinių ir emocinių kančių, numalšinamas skausmas.
Trumpalaikis poveikis	Galimas pykinimas, vėmimas. Atsiranda mieguistumas, negalėjimas susikaupti, apatija, sumažėja fizinis aktyvumas. Perdozavus gali ištikti mirtis.
Ilgalaikis poveikis	Fizinė ir psichologinė priklausomybė, jei vartojimas intraveninis – infekcinės ligos, abscesai; rūkant – kvėpavimo sutrikimai.
<b>Haliucinogenai</b>	
	<b>LSD</b>
Aprašymas, forma	Pusiau sintetinis narkotikas. Želatinos lakštai, impregnuoti popierėliai, tabletės, kapsulės.
	
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Hippie“, „Acid“, „markutės“.
Vartojimo būdas	Geriamo.
	<b>Vartojimo poveikis</b>
Iškart po vartojimo	Padidėjęs komunikabilumas, energijos antplūdis.
Trumpalaikis poveikis	Iškreiptas laiko, dydžio, formos, spalvų ir garsų suvokimas. Gali apimti nerimas, depresija, galvos svaigimas, dezorientacija. Galimas pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, padidėjęs širdies ritmas, gali atsirasti traukuliai, nukristi kūno temperatūra.
Ilgalaikis poveikis	Būdingas ilgalaikis nerimas, depresija. Išsivysto tolerancija, kuri labai greitai išnyksta nutraukus vartojimą.

	<b>Haliucinogeniniai grybai</b>
Aprašymas, forma	Haliucinogeninė medžiaga, išskiriama iš <i>Psilocibe mexicana</i> grybo. Džiovinti grybai, milteliai, žalių grybų preparatai. 
Vartojimo būdas	Valgomi
	<b>Vartojimo pavojus</b>
Iškart po vartojimo	Pasikeičia mąstymas, nuotaika, jutiminis suvokimas.
Trumpalaikis poveikis ir ilgalaikis poveikis	Panašus į LSD poveikį. Pavartojus šių grybų poveikis tęsiasi nuo 30 min. iki 9 val. Veikimas priklauso nuo vartojančiojo nuotaikos ir lūkesčių.
<b>Stimuliantai</b>	
Pagrindinė psichoaktyvioji medžiaga – kokainas	
	<b>Kokamedžio lapai</b>
Aprašymas, forma	Elipsinės formos žaliai ar geltonai žalsvos spalvos lapai. 
Vartojimo būdas	Kramtomi, geriama (arbata).

	<b>Kokamedžio pasta</b>
Aprašymas, forma	Gali būti nuo rudos lipnios medžiagos iki baltai kreminės ar net smėlio spalvos drėgnų miltelių. 
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Bazuka“
Vartojimo būdas	Rūkoma (gryna arba maišant su tabaku)
	<b>Kokainas, krekas</b>
Aprašymas, forma	Kokainas – balti ar beveik balti kristaliniai milteliai. Kokaino hidrochloridas – balti ar beveik balti kristaliniai milteliai. Krekas – pilkšvos ar baltos spalvos gabalėliai.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Didelis C“, „Coco“, „Sniegas“, „Krekas“, „Lady“ ir kt.
Vartojimo būdas	Kokainas – uostomas, vartojamas intraveniniu būdu, krekas – rūkomas.
	<b>Vartojimo poveikis</b>
Iškart po vartojimo	Energijos, pasitikėjimo savimi ir budrumo antplūdis. Jaučiamas džiaugsmas, euforija.
Trumpalaikis poveikis	Apetito stoka, padažnėjęs kvėpavimas, širdies ritmas ir padidėjęs kraujospūdis, pakilusi kūno temperatūra, padidėjęs prakaitavimas. Gali pasireikšti smurtinė elgsena. Pavartojus didesnę dozę – haliucinacijos, nerimas, panika. Perdozavus – traukuliai, insultas, širdies nepakankamumas.
Ilgalaikis poveikis	Uostant pažeidžiama nosies gleivinė, jei rūkoma – atsiranda kvėpavimo problemų, vartojant intraveniniu būdu – abscesai. Galimas svorio netekimas, apatija, psichozė, psichinis ir fizinis išsekimas.

	<b>Amfetaminas, metamfetaminas, fenetilinas ir kt.</b>
Aprašymas, forma	Balti arba šviesiai rudi milteliai, bespalviai kristalai, įvairių formų ir spalvų tabletės bei kapsulės, tirpalai. Sintetiniai centrinės nervų sistemos stimulantai. 
Narkotiko žargoninis pavadinimas	Amfetaminas – „Amfa“, „futbolo kamuoliai“, „apelsinai“ ir kt. Metamfetaminas – „ledas“, „shabu“, „crack meth“ ir kt.
Vartojimo būdas	Vartojama intraveniniu būdu, rūkoma, uostoma, geriama.
	<b>Vartojimo poveikis</b>
Iškart po vartojimo	Energijos, pasitikėjimo savimi ir budrumo antplūdis. Jaučiamas džiaugsmas, euforija.
Trumpalaikis poveikis	Apetito stoka, padidėjęs širdies ritmas ir kraujospūdis, pakilusi kūno temperatūra, padidėjęs prakaitavimas. Pavartojus didesnes dozes – haliucinacijos, nerimas, dirglumas, panika. Perdozavus – konvulsijos, insultas, mirtis.
Ilgalaikis poveikis	Uostant – pažeidžiama nosies gleivinė, rūkant – gali atsirasti kvėpavimo problemos, vartojant intraveniniu būdu – abscesai, infekcinės ligos. Galimas svorio netekimas, apatija, dezorientacija, išsivysto tolerancija ir stipri psichologinė priklausomybė. Nutraukus vartojimą – depresija.
	<b>Ekstazis</b>
Aprašymas, forma	Baltos spalvos milteliai, tabletės ir kapsulės. Sintetinis centrinės nervų sistemos stimuliantas. 

Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Ekstazi“, „XTC“, „Adomas“, „leva“ ir kt.
Vartojimo būdas	Geriamas, labai retai gali būti vartojamas intraveniniu būdu .
	<b>Vartojimo poveikis</b>
Iškart po vartojimo	Lengvas bendravimas, padidėjęs komunikabilumas, energijos antplūdis.
Trumpalaikis poveikis	Galimas pykinimas ir vėmimas, padidėjęs kraujospūdis, kūno temperatūra, pagreitėjęs širdies darbas, kvėpavimas. Elgesys gali būti neprognozuojamas. Pavartojusieji gali šokti ilgai be sustojimo, judant netenkama daug skysčių, todėl gali įvykti organizmo dehidratacija. Pavartojus didesnes dozes atsiranda nerimas, panika, haliucinacijos, gali sutrikti gyvybinės funkcijos, prasidėti traukuliai ar ištikti staigi mirtis.
Ilgalaikis poveikis	Galimi galvos smegenų ir kepenų pažeidimai, svorio netekimas, apatija, dezorientacija, nuovargis, fizinis išsekimas, depresija, mieguistumas ar nemiga, psichikos sutrikimas. Išsivysto tolerancija ir stipri psichologinė priklausomybė.

### Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:

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

### Priminimas tėvams:

- kalbėti apie narkotikus rekomenduojama su vaikais nuo **vienuolikos metų amžiaus**;
- informaciją apie atskirus narkotikus pateikite atsižvelgdami į vaiko amžių, kad tai nesukeltų vaiko susidomėjimo.

## NAUDINGA INFORMACIJA TĒVAMS

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

Tėvai dažnai neturi supratimo, ar jų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Taip atsitinka, kai tėvai nekreipia dėmesio į požymius, rodančius, kad vaikas gali kažką vartoti. Tėvams reikia atidžiai stebėti vaiko elgesį. Taip pat svarbu žinoti ir vaiko nuostatas į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, žalą, pasekmes.

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 ar gyvenamosios vietos kaita), 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. Todėl tėvų vaidmuo yra labai svarbus, stiprinant apsauginius veiksmus bei vaiką apsaugant nuo galimų rizikos veiksnių.

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 narkotikus, tačiau 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 narkotikus, 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 kokių atveju labai svarbu, kad turintys įtarimų tėvai kreiptųsi pagalbos į priklausomybės ligų centrų, psichikos sveikatos centrų ar psichologinių pedagoginių tarnybų specialistus.

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

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

- Vaikui apsinuodijus psichoaktyviomis medžiagomis būtina kviesti greitąją pagalbą ar nuvežti vaiką į artimiausią sveikatos priežiūros įstaigą. Pagalba vaikams teikiama sveikatos priežiūros įstaigų reanimacijos, toksikologijos skyriuose.
- Konsultacijas bei gydymo paslaugas vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų, vartojant psichoaktyvias medžiagas, teikia psichikos sveikatos centrai ir priklausomybės ligų centrai.
- Stacionarinio gydymo ir trumpalaikės psichologinės bei socialinės reabilitacijos (1–2 mėn. trukmės) paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų, vartojant psichoaktyvias medžiagas, teikiamos Vilniaus priklausomybės ligų centro, Klaipėdos priklausomybės ligų centro, Kauno priklausomybės ligų centro ir Panevėžio specializuotuose vaikų skyriuose.
- Ilgalaikės psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikia Kauno apskrities priklausomybės ligų centro įsteigtas Vaikų ir jaunimo ilgalaikės reabilitacijos skyrius (10 vietų).
- Priklausomybės ligų centruose gydymo bei psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyvias medžiagas yra nemokamos.
- Ilgalaikės psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikia kai kurios priklausomybės ligų ilgalaikės reabilitacijos bendruomenės (šių bendruomenių kontaktus galima rasti internetinės svetainės [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt) rubrikoje „Reabilitacija“).

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

### 1. VILNIAUS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius  
Telefonas (8 5) 216 0014  
Faksas (8 5) 216 0019  
El. paštas [ingo@vplc.lt](mailto:ingo@vplc.lt)  
[www.vplc.lt](http://www.vplc.lt)  
Telefonai: (8 5) 233 3709; (8 5) 233 6202; (8 5) 213 7561

### 2. KAUNO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Giedraičių g. 8, Kaunas  
Telefonas (8 37) 33 74 37  
Faksas (8 37) 33 22 53  
El. paštas [plc\\_kaunas@takas.lt](mailto:plc_kaunas@takas.lt)  
[www.kaplclt.lt](http://www.kaplclt.lt)  
El. paštas [jaunimas@kaplclt.lt](mailto:jaunimas@kaplclt.lt)  
Tel. (8 37) 33 19 96

### 3. PANEVĖŽIO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Elektronikos g. 1C, Panevėžys  
Telefonas (8 45) 58 26 73  
Faksas (8 45) 58 26 73  
El. paštas [paplcl@takas.lt](mailto:paplcl@takas.lt)

### 4. KLAIPĖDOS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Taikos pr. 46, Klaipėda  
Telefonas (8 46) 41 50 26  
Faksas (8 46) 41 06 48  
El. paštas [kplcl@klaipeda.omnitel.net](mailto:kplcl@klaipeda.omnitel.net)  
[www.kplclt.lt](http://www.kplclt.lt)  
Tel. (8 46) 41 03 31

### 5. ŠIAULIŲ PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Daubos g. 3, Šiauliai  
Telefonas (8 41) 45 56 44  
Faksas (8 41) 45 55 74  
El. paštas [splcl@splcl.w3.lt](mailto:splcl@splcl.w3.lt)  
[www.splclt.lt](http://www.splclt.lt)

**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) (Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba vykdo programą „Mokykla tėvams ir auklėtojams“, kurios metu vedami užsiėmimai tėvams).

Kiti pagalbos vaikams ir suaugusiems, priklausomiems nuo psichoaktyviųjų medžiagų, kontaktai pateikti internetinės svetainės [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt) rubrikoje „Reabilitacija“.

### Kiti kontaktai

#### Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga

B. Radvilaitės g. 1, Vilnius

Tel./Faks. (8 5) 210 7176

Nemokama telefono linija 8 800 01 230

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

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

**Vaikų teisių apsaugos tarnybos** – kontaktai pateikti interneto svetainėje [www.ivaikinimas.lt](http://www.ivaikinimas.lt).

**Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras** – informacija apsinuodijimo klausimais teikiama visą parą tel. 236 2052 arba 8 687 53 378

Internetinės svetainės [www.nkd.lt/visuomene](http://www.nkd.lt/visuomene) konsultacijų rubrikoje „Specialisto klausk drąsiai“ tiek tėvai, tiek pedagogai, tiek vaikai ir kiti suinteresuoti asmenys gali konsultuotis su 11 prevencijos, gydymo, reabilitacijos ir teisės sričių specialistų. Atsakymai pateikiami per 48 val. ir publikuojami svetainėje, kad kuo daugiau lankytojų susipažintų su šia informacija.

Kiti pagalbos telefonai pateikti internetinės svetainės [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt) rubrikoje „Pagalbos telefonai“.

#### Rekomenduojamos interneto svetainės:

Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt)

Interneto svetainė apie narkotikus, skirta jaunimui [www.benarkotiku.lt](http://www.benarkotiku.lt)

Interneto svetainė tėvams, pedagogams ir žiniasklaidai [www.nkd.lt/visuomene](http://www.nkd.lt/visuomene)

Interneto svetainė tėvams [www.augink.lt](http://www.augink.lt)

Valstybinis psichikos sveikatos centras [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)

Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga [www.vaikams.lrs.lt](http://www.vaikams.lrs.lt)

## UŽDUOTYS, KURIAS GALI ATLIKTI TĖVAI KARTU SU VAIKAIS

### 1. Taisyklės dėl psichoaktyviųjų medžiagų nevertojimo

Padiskutuokite su vaiku apie galiojančias taisykles namuose (taip pat ir dėl psichoaktyviųjų medžiagų), o jeigu taisyklių dar nėra, sukurkite jas kartu ir aptarkite, kas nutiks, jei taisyklių bus nesilaikoma.

Taisyklė	Situacija	Kaip elgsimės, jei bus nesilaikoma taisyklės
Visiems šeimos nariams draudžiama rūkyti	Pvz., mama grįžta namo ir užtinka balkone rūkantį sūnų su draugais	
Vaikams draudžiama gerti alkoholinius gėrimus	Pvz., vyresnysis brolis siūlo jaunesniam paragauti alkoholio	
Vaikams draudžiama gerti vaistus be suaugusiųjų priežiūros ir leidimo	Pvz., vaistai sudėti virtuvinės spintelės stalčiuje.	

**Tėvams:** tėvai turėtų žinoti, kokios taisyklės dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo galioja mokykloje ir jos teritorijoje bei kaip mokykloje yra vykdoma psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija.

## 2. Jaustis gerai arba jaustis geriau

Kai kurie žmonės vartoja psichoaktyvias medžiagas norėdami pagerinti savo savijautą. Bet tai gali būti pavojinga sveikatai ar net gyvybei. Vartojant psichoaktyvias medžiagas dažniausiai patenkama į bėdą. Yra daugybė kitų saugesnių būdų, suteikiančių malonumą ir padedančių pasijusti geriau (pvz., sportuoti, lankyti būrelius ar užsiimti kita malonia veikla).

Kartu su vaiku surašykite dalykus, kurių pagalba jūs gerai jaučiatės, arba ką jūs darote, kai norite pasijusti geriau, maloniau ar pralinksmėti.

Vaikas	Suaugęs asmuo	Vaikas kartu su suaugusiu

## 3. Tu esi ypatingas

Vienas iš būdų pasijausti geriau – tai buvimas su savo draugais. Visi draugai yra skirtingi ir ypatingi.

Užduotis vaikui: užrašyti draugų vardus ir tai, kuo jie ypatingi. Taip pat galima įtraukti ir savo šeimos narius arba naminius gyvūnėlius.

Vardas	Kuo jie ypatingi

Parašyk, kas tau patinka savyje

**Vaikui:** tavo draugai mėgsta būti su tavimi dėl to, kad ir tu esi ypatingas.

#### 4. Skirtingi pasiekimai

Mums negali vienodai gerai sektis visose srityse, tačiau, atlikdami kai kuriuos darbus, galime tikrai džiaugtis puikiais rezultatais.

Vieniems vaikams gerai sekasi mokytis, kiti gabūs sportui, tretieji neiškovoja aukštųjų pasiekimų sporte, bet galbūt jie puikiai moka prižiūrėti savo jaunesnius broliukus arba sesutes, gaminti valgius, piešti ar konstruoti. Kai kuriems suaugusiems taip pat puikiai sekasi vienokie darbai, o kitokie – ne taip gerai.

Kartu su vaiku surašykite tuos dalykus, kuriuos gerai atlieka ir vaikas, ir jūs:

	<b>Dalykai, kuriuos gerai atlieku, kurie man gerai sekasi (pildo vaikas)</b>
1	
2	
3	

	<b>Dalykai, kuriuos gerai atlieku, kurie man gerai sekasi (pildo suaugęs asmuo)</b>
1	
2	
3	

Su vaiku aptarkite, kokie dalykai geriausiai sekasi vaikui ir kokie – jums, suaugusiam asmeniui. Taip pat galite palyginti ir padiskutuoti, kuo panašūs ir kuo skirtingi esate su savo vaikais. Skatinkite vaiko išvardintus dalykus, kurie jam sekasi ir patinka.

Svarbu atminti, kad suaugusieji ir vaikai drauge gali patirti ir išgyventi daug malonių ir linksmų akimirų.

## 5. Būti savimi ir turėti draugų

Kartu su draugais galime nuveikti daugybę džiaugsmą teikiančių dalykų. Kai kurie mėgsta kartu su draugais eiti apsipirkti, žiūrėti TV, sportuoti, žaisti. Dažniausiai laikas, kurį praleidžiame kartu su savo draugais, yra puikiai praleistas laikas.

Bet kartais grupė draugų gali padaryti labai kvailų ir neapgalvotų dalykų. Jie gali netinkamai elgtis pamokų metu, arba lankytis jiems draudžiamose vietose, gali konfliktuoti su mokytojais, neklausti tėvų, padaryti ką nors labai pavojingo ir turėti problemų su policija. Draugai gali pasiūlyti rūkyti, išgerti alkoholinių gėrimų ar pavartoti narkotikų.

Ši užduotis skirta tik vaikui. Reikia parašyti gerus dalykus, kuriuos jis daro kartu su savo draugais, ir netinkamus dalykus, kuriuos draugų grupė galėtų padaryti.

<b>Gerai dalykai, kuriuos tu darai su draugais</b>	<b>Dalykai, kurių tavo nuomone, draugų grupė neturėtų daryti</b>

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.

Paaiškinkite 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“. Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškomis situacijoms, pvz., kai siūloma vartoti psichoaktyvias medžiagas. Priminkite vaikams, kad jie turi išmokti pasakyti „ne“: „ačiū, ne, man tai nerūpi“, „ačiū, ne, aš to daryti nenoriu“ ir pan.

**Vaikui:** prisimink, kad tu esi ypatingas žmogus ir pats gali nuspręsti, kaip pasielgti konkrečiu atveju.

Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės parengė specialius lankstinukus tėvams, kuriuose pateikti praktiški patarimai, kaip elgtis, kad vaikas nepraradėtų vartoti narkotikų, ir paaiškinama, kaip padėti vaikui, jei jis vartoja narkotikus. Parsisiųsti PDF formatu galima iš internetinio puslapio [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt) rubrikos "Informacinė medžiaga".



Narkotikų kontrolės departamentas prie LR Vyriausybės kartu su LR Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga parengė ir išleido leidinį „Vaiko, tėvų, pedagogų teisės, pareigos ir atsakomybė“. Aktualiausi teisės aktai padės įtvirtinti žinias apie vaiko teisių apsaugą ir pareigas, formuojant stipresnes socialines ir dorovines vertybes. Parsisiųsti PDF formatu galima iš internetinio puslapio [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt) rubrikos "Informacinė medžiaga".

Prevencinis filmas skirtas specialistams, dirbantiems psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos srityje, 10–12 klasių mokiniams, tėvams. Žiūrovams siūloma patiems pasirinkti filmo siužeto liniją, diskutuoti, reikšti savo nuomonę.



Mato vaikas narkotikų nevertoja tikrai tikrai

...gal pasitikrinkite žinias apie narkotikus

**SPECIALISTO KLAUSIM DĖŠIAI**

Švietimo, kontrolės departamentas prie LR Vyriausybės patvirtina specialioje konsultacijoje su gamintoju gamintojus, gėrėtojus, reklamuotojus ir toms priėmimo specialistus. Atsakydami šiuo pavidalu per 48 val. Informacinis gamintojų klausimynas pildytas ir išsiųstas. Išsipa informuoti ir atsakyti.

- Informacinis klausimynas išsiųstas (D-12, K.)
- Jūs konsultuojamės ir operuojame.

Psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos temomis informacija teikiama svetainėje

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