

ALKOHOLIS

Alkoholis yra labiausia paplitusi psichoaktyvioji medžiaga. Jaunesniame amžiuje psichoaktyviųjų medžiagų poveikis besivystančioms smegenims žalingesnis. Ankstyvas 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. Net ir vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių: nelaimingi atsitikimai kelyje, vandenyje, traumos, sužalojimai, savižudybės, nusikaltimai, žmogžudystės, išžaginimai, užsikrėtimas lytiškai plintančiomis ligomis ir pan.

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.

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 (trukdo mokytis, siekti karjeros);

*dėl apsvaigusių vairuotojų keliuose įvyksta daug avarių; 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.

*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 propagуйте sveiką gyvenimo būdą.

Kartu su vaiku

PSICHOAKTYVIŪJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

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. Tėvai turi įdiegti vaikams, kad vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus, 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.

TABAKAS

Tabako rūkymas plačiai paplitęs. Dėl žalos sveikatai ir sukeltos stiprios priklausomybės tabako gaminių vartojimas yra ribojamas, nustatant minimalų leistiną vartotojų amžių bei maksimalų leistiną nikotino, dervų ir anglies monoksido kiekį vienos cigaretės dūmuose. Dėl taip vadinamo „pasyvaus rūkymo“, kai aplinkiniai prisikvėpuoja tabako dūmu, Lietuvoje įvestas draudimas rūkyti kavinėse ir kitose viešose vietose. Rūkančių tėvų vaikai taip pat dažniau serga lėtiniu bronchitu, bronchine astma ir plaučių vėžiu. 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. 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. Rūkymas nesiderina su sportu. Greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiajam pradeda trūkti oro. 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, įtakojantys, kad vaikas pradės rūkyti yra šie: tėvų rūkymas, rūkančių bendraamžių įtaka, žiniasklaidos priemonėse vaizduojamas teigiamas rūkančių žmonių įvaizdis. Rūkymui skirti 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 neištirtos ar mažai ištirtos 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.

Patarimai tėvams, ką reikia paaiškinti vaikui:

*pagal Tabako kontrolės įstatymą asmenims Lietuvoje iki 18 metų parduoti ir pirkti tabako gaminius draudžiama;

*tabako rūkymo žala;

*„pasyvaus rūkymo“ pavojų ir kad reikia vengti būti rūkančiųjų draugijoje.

*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.

CHEMINĖS MEDŽIAGOS

Dažniausiai svaiginamasi lakiosiomis organinėmis cheminėmis medžiagomis. Šiai grupei priskiriamos cheminės medžiagos ir preparatai, kurie plačiai naudojami buityje: klijai, aerozoliai, 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 siekdami 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 „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 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 buityje naudojamas chemines medžiagas galima naudoti tik pagal jų paskirtį, laikantis saugos nurodymų, bei suprasti, kokį pavojų jos gali kelti naudojant jas svaiginimosi tikslais.

*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 fizinė 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. Ilgalaikis 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 priemaišos gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai, o dažnai ir gyvybei. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Kaip rodo konfi skautų narkotikų sudėties tyrimai, siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis.

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. *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 TĖVAMS

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 veiksnius 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 koku 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,

- 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 rubrikoje „Reabilitacija“).