

## Narkostatistika Lietuvoje

Blaivybė tarp 15-19 metų moksleivių Respublikoje nepopuliari, o alkoholiniai gėrimai tapo būtina jaunimo bendravimo priemone (abstinentų yra tik 2,5% šioje amžiaus grupėje):

- 50 - 70% trylikamečių ir jaunesnių yra gėrę alkoholio (Lietuvoje);
- 74% 15-16 metų bent kartą yra buvę girti (Lietuvoje);
- 96% Lietuvos moksleivių virš 15 metų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus;
- 66% bent kartą buvo girti;
- 15,5% moksleivių Lietuvoje vartoja narkotikus ;
- 40% moksleivių Lietuvoje rūko,;

- dažna paauglių ir jaunuolių mirties priežastis yra savižudybė, susijusi su alkoholio ir narkotikų vartojimu (Lietuvoje kasmet nusižudo 49 - 50 jaunuolių).

(Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo projektas Europos mokyklose (ESPAD): 1999, 2003m. duomenys)

### Narkotinės medžiagos

**Psichiką stimuliuojančios medžiagos** (kokainas, krekas, ekstazi, anfetaminas, efedrinas, nikotinas, kofeinas) sukelia perdėtą protinį ir fizinį aktyvumą, neadekvatų pasitikėjimą savimi, pranašumo jausmą, vėliau sukelia irzlumą, nerimą.

**Psichiką slopinančios medžiagos** (aguonų ekstraktas, heroinas, morfijus, promedolis, metadonas, alkoholis, raminamieji ir migdomieji vaistai) sukelia mieguistumą, vangumą, abejingumą, slopina baimę, budrumą.

**Haliucinacijas sukeliančios medžiagos** (kanapės, ekstazi, LSD, haliucinogeniniai grybai, tirpikliai, klijai, benzinas) sukelia haliucinacijas, laiko, erdvės, realybės jausmo suvokimo sutrikimus.

**Anaboliniai steroidai** suteikia drąsos, agresyvumo.

### Narkomanijos išsivystymo priežastys

#### 1. Genetinės

20% vaikų, kurių tėvai priklauso nuo

alkoholio, tampa alkoholikais ar narkomanais.

#### 2. Psichologinės

80% žmonių tampa alkoholikais ar narkomanais dėl psichologinių ar šeimos problemų:

- pesimizmas ir vidinis diskomfortas;
- nusivylimas žmonėmis;
- vienišumo jausmas;
- nepasitenkinimas ir nuolatinis noras patirti kuo daugiau malonumų;
- sąžinės priekaištai ir kt.

### **3. Šeimos įtaka**

- auga šeimoje be tėvo arba tėvas buvo nepakankamai griežtas bei reiklus, todėl šeima rūpinosi vaikus linkusi lepinti motina;
- buvo perdėtai kontroliuojamas, stebimas kiekvienas jo žingsnis, netinkamai vertinami menkiausi vaiko sugebėjimai;
- patyrė dvasinių ir fizinių traumų: buvo išprievartautas ar su juo buvo elgiama brutaliai ir žiauriau;

### **4. Tačiau dažnai jaunimas svaiginasi dėl šių priežasčių:**

- naujieji kvaišalai yra madingesni ir įdomesni nei alkoholis;
- kvaišalai veikia greitai ir trumpai;
- kvaišalų lengva gauti,
- įdomu laužyti taisykles ir rizikuoti;
- siekiant atsikratyti kasdienybės rutinos, nuobodulio;
- bijojimas išsiskirti iš draugų būrio;
- noras pajusti tai, ką patyrė draugai;
- tiesiog iš smalsumo, išgirdę, kad narkotikai smagus dalykas;
- žiniasklaida daro didelį poveikį, nes naujienų reportažai, filmai ir muzika formuoja "narkotikų kultūrą";
- žiniasklaida "bombarduoja" jaunimą prieštaringa informacija:
  - narkotikai - kvapą užgniaužiantis ir smagus dalykas;

- *narkotikus lengva gauti net mokykloje;*
- *narkotikai nepavojingi, jei žinai ką darai;*
- *narkotikai stumia į nusikaltimus;*
- *narkotikai atneša didelius turtus;*
- *narkotikai žudo, o žmonės žudo dėl narkotikų.*

*Tokia marga informacija žadina smalsumą ir apgaubia narkotikus paslaptį skraiste. Todėl nereikia stebėtis, kad jaunimui, mokytojams ir tėvams "tiesa apie narkotikus" sunkiai suvokiama.*

### **Kaip įtarti, kad vaikas vartoja kvaišalus?**

*Siūlome tėvams pasinaudoti šiuo klausimynu.*

1. *Paskutiniaisiais metais mažėja pažangumas mokykloje.*
2. *Staiga sumažėjo pažangumas.*
3. *Nepasakoja tėvams apie visuomeninę veiklą mokykloje.*
4. *Nesako tėvams apie iškvietimus į mokyklą.*
5. *Praranda domėjimąsi sportu ir kita užklasine veikla.*
6. *Mokytojai, klasės draugai pasakoja apie pamokų praleidimus, muštynes, vagystes.*
7. *Sulaikomas neblaivus už vairo.*
8. *Sulaikomas apdujęs nuo narkotikų vakarėliuose, diskotekose ir pan.*
9. *Sulaikomas dėl narkotikų saugojimo, vartojimo, vežiojimo ar pardavinėjimo.*
10. *Sulaikomas dėl įvairių nusikaltimų, apgirtimo, apdujimo atvejais.*
11. *Vagia.*
12. *Iš namų dingsta pinigai, brangenybės, drabužiai, knygos ir pan.*
13. *Dažnai prašo pinigų iš tėvų ir giminaičių.*
14. *Pardavinėja plokšteles, diskus, knygas.*
15. *Neaišku, iš kur atsiranda didelės pinigų sumos.*
16. *Nepaaiškinama nuotaikų kaita.*
17. *Nuotaikos kritimas, negatyvizmas, kritiškas požiūris į įprastus daiktus ir įvykius. Izoliacija, nedalyvauja šeimos gyvenime. Ilgai klauso magnetofono įrašų, paslaptį, susimąstymas, vienišumas.*
18. *Nesibaigiantis melavimas. Savisauga pokalbio metu.*
19. *Vengimas bendrauti su šeimynykščiais..*
20. *Piktumas, agresija, karštakošiškumas, entuziazmo stoka.*
21. *Didėjantis abejingumas, iniciatyvos stoka.*
22. *Šnekos apie gyvenimo beprasmiškumą.*
23. *Bendri psichologiniai pokyčiai: sutrinka atmintis, loginis mąstymas.*
24. *Dažni peršalimai.*
25. *Dingsta apetitas, sublogsta.*
26. *Tampa nevala, neatlieka rytinio tualetu.*

27. *Ligotas išorinis vaizdas: išblyškęs, patinęs veidas, paraudę akių obuoliai, rudai aptekęs liežuvis, adatų dūriai rankose, kojose, tarpupirščiuose.*
28. *Dažnos mėlynės, žaizdos, kurių niekaip negali paaiškinti.*
29. *Atsiranda tatuiruotės, cigarečių nudegimo žymės, dilbio žaizdų randai.*
30. *Nemiga, padidėjęs nuovargis, besikartojantis su per dideliu aktyvumu.*
31. *Savo teisių gynimas vartoti alkoholį ir narkotikus.*
32. *Alkoholio ar hašišo kvapas.*
33. *Labai susiaurėję ar išsiplėtę vyzdžiai.*
34. *Atminties praradimas apdūjimo metu.*
35. *Atrandate švirškų, adatų, flakonų, aprūkusių indų, kalio permanganato, acto rūgšties, acetono, tirpiklių.*
36. *Atrandate neaiškių tablečių, miltelių, žolelių ir pan., nors šios medžiagos slepiamos.*
37. *Namų taisyklių ir tvarkos nesilaikymas.*
38. *Nerūpi namų reikalai.*
39. *Nerūpi namų šventės.*
40. *Didėja įtampa tarp namiškių.*
41. *Stengiasi nemiegoti namie.*
42. *Paslaptingumas, užsidarymas.*

*Klausimus vertinkite atsargiai, nesureikšminkite jų (tačiau 10 ir daugiau teigiamų atsakymų turėtų sukelti Jūsų susirūpinimą).*

### **Ką gali tėvai?**

*Tėvai - tai labai marga grupė asmenų, kurie anaipol nesilaiko vienos linijos svaigalų atžvilgiu. Kai kurie galvoja, kad žaidimas su svaigalais yra natūralus ir būdingas brendimo etapui, tuo tarpu kiti bijo, kad net menkiausias kontaktas su svaigalais gali sugriauti jų vaikui gyvenimą. Kad ir kokia būtų Jūsų nuomonė, yra būdų sukurti nuoširdžią, be moralizavimo atmosferą visiems šiems klausimams aptarti.*

- \* *Pasižiūrėkite į savo pačių elgesį svaigalų atžvilgiu. Ar rūkote arba išgeriate? Ar pavartojate kokių nors tonizuojančių ar raminamųjų vaistų pagerinti formai bei savijautai?*
- \* *Nesistenkite savo vaikams gražiau pateikti suaugusių svaigalų, ypač gėrimo ir ž rūkymo, vartojimą - paaugliai lengvai atpažįsta veidmainiavimą.*
- \* *Remkitės tikrais duomenimis apie svaigalus ir jų vartojimą, negrįskite savo nuomonės šiurpinančiomis istorijomis iš žiniasklaidos.*
- \* *Jeigu abiejų tėvų ar globėjų nuomonės apie svaigalus skiriasi, reikia rasti nors kelis bendrus sąlyčio taškus ir susitarti, suderinti, kokios linijos laikysitės su vaikais.*
- \* *Leiskite savo vaikams ir jų draugams išsakyti savo nuomonę apie svaigalus. Geriau pasiginčyti negu vengti opios temos.*
- \* *Klauskite, ką Jūsų vaikai žino ir kalba apie svaigalus, nemanykite, kad Jūsų turima informacija visada yra teisinga. Sutikrinkite faktus ir būkite pasiruošę mokyti.*
- \* *Jeigu Jums kilo susirūpinimas, pasirinkite patogų laiką protingai pasikalbėti. Neskubėkite susierzinus, supykus, susikrimtus iškloti įtarimus ar perspėjimus.*

- \* Sudarykite saugią aplinką be svaigalų - išmeskite vaistus, kurių nebevartojate, tikrinkite turimas alkoholio atsargas. Niekada nesiūlykite savo vaikams cigarečių.
- \* Kalbėkite su kitais tėvais Jums rūpima tema. Užmegzkite ryšius su klasės vaikų tėvais, kaimynais.
- \* Be reikalo neakcentuokite svaigalų, vienodai rūpinkitės visais savo vaiko gyvenimo aspektais, domėkitės bendravimo ratu, saugumo garantija - kur ir su kuo jis būna, ar grįžta namo sutartu laiku, kada ir kur išeina, užsirašykite datas ir telefonus.
- \* Nuolat domėkitės vaiko gyvenimu - jo mokslais, veikla, draugais, net išvaizda.
- \* Aktyviai dalyvaukite mokyklos veikloje, padėkite formuoti ir vykdyti mokyklos narkotikų prevencijos programą.
- \* Lankykitės mokyklos, tėvų komiteto, policijos rengiamus susirinkimus, kuriuose pateikiama informacija apie narkotikus, padėkite mokyklai surasti kompetentingus lektorius.
- \* Jeigu pagal tradicijas ar religinius įsitikinimus laikotės tam tikro požiūrio į svaigalus ar alkoholį, atskleiskite jį mokyklai.
- \* Būkite pasiruošęs susidurti su įvairiausiai kitų tėvų požiūriais ir patirtimi. Jie gali pasirodyti mažiau informuoti ar labiau įsibaiminę už Jus, vartoję narkotikus anksčiau ar dabar vartojantys, priklausomi nuo alkoholio ar raminamųjų vaistų, patyrę tragediją, susijusią su svaigalų vartojimu ar visai abejingi narkotikų problemai visuomenėje. Užtuot smerkę, pasistenkite pasimokyti iš kitokio kitų patyrimo. Suprasdami problemą ir orientuodamiesi, ką Jūsų vaikas sužino iš draugų ir atsitiktinių pažįstamų, sustiprinsite savo pozicijas. Jeigu susirūpinote, kad Jūsų vaikas galbūt vartoja narkotikus, ir norėtumėte daugiau sužinoti apie juos ir kaip juos surasti,

*NEPANIKUOKITE. Jūs galite gauti pagalbą, paramą.*

*SURINKITE FAKTUS prieš užsipuldami vaiką, jeigu įtariate jį vartojant narkotikus.*

*ELGESIO POKYČIAI paaugliui dėsningas dalykas ir nebūtinai reiškia svaiginimąsi.*

*IŠKLAUSYKITE SAVO VAIKĄ - jeigu įtariate jį meluojant tai gal jis bijo **Jums** pasakyti tiesą? APTARKITE SITUACIJĄ ABU TĖVAI TARPUSAVY ARBA SU **ARTIMAIS ASMENIMIS**. Iš anksto apgalvokite, **ką sakysite** savo vaikui, jeigu jis vartoja kokį nors **narkotiką**.*

*JEIGU JŪSŲ VAIKAS BANDO NARKOTIKUS, jis greičiau pasipasakos klausiamas negu kaltinamas. JEIGU SUŽINOTE iš mokyklos arba policijos, kad Jūsų vaikas vartoja ar platina narkotikus, ieškokite juridinės konsultacijos. Jeigu norėtumėte daugiau sužinoti apie narkotikus ir kaip juos surasti, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus.*

***Patarimai tėvams: kaip elgtis, jei paaugliai vartoja narkotikus ar alkoholį.***

1. Kiek galite daugiau sužinokite apie narkotikus ar alkoholį. Pasinaudokite metodine medžiaga.
2. Jūsų pozicija turi būti tvirta, jūs nusistatę neleisti savo vaikui vartoti narkotinių medžiagų ar alkoholio. Nuolat kartokite sau šį nusistatymą.

3. *Paremkite savo nusistatymą "jokių narkotikų, jokio alkoholio" aiškiais ir nuosekliomis elgesio taisyklėmis ir stenkitės jas įgyvendinti.*
4. *Sugebėkite atskirti narkotikų ar alkoholio vartojimo požymius. Nesileiskite vaiko apgaudinėjami.*
5. *Jeigu įtariate, kad vaikas išgeria, nesielkite tarsi nieko neįvyko. Tirkite situaciją toliau.*
6. *Norėdami papriekaištauti vaikui, pirmiausia turėkite galvoje priežastis, kurios skatina jį tai daryti.*
7. *Auklėti vaiką galima tik tada, kai jis blaivus, o jūs ramūs ir save kontroliuojate.*
8. *Auklėdami savo vaiką, sutelkite dėmesį į elgesį, naudokitės konkrečiais pavyzdžiais. Pabrėžkite, kad ne vaikas jums nepriimtinas, o narkotikų ar alkoholio vartojimas.*
9. *Būkite pasiruošę pasipriešinimui. Jūsų vaikas gali supykti. Pasiruoškite išklausti tokių pažįstamų frazių: "Tu manim nepasitiki.. Aš nevartuju narkotikų..Aš nesu narkomanas...Tau į mane nusispjaut. " Jūsų vaikas gali mėginti manipuliuoti jumis. Bet atminkite - barjerų statymas galų gale duos norimą rezultatą.*
10. *Jeigu abu tėvai vienodai nerimauja dėl vaiko, reikia elgtis vieningai ir nuosekliai. Paremkite vienas kitą.*
11. *Jei vaikas nuolatos vartoja narkotikus ar išgėrinėja, pradėkite planuoti, kaip pasitelkti į pagalbą profesionalus.*
12. *Jei vaikas nuolatos vartoja narkotikus ir išgėrinėja, sudarykite sutartį dėl jo tolimesnio elgesio. Jei vaikas įrodinėja, kad jis gali nevartoti narkotikų arba negerti, tada jam tą sutartį bus nesunku įvykdyti.*
13. *Atmeskite tik netinkamą elgesį; neatstumkite vaiko kaip asmenybės. Visą laiką parodykite, kad jį mylite.*
14. *Būdamas tvirtas, pasilikite atviras savo vaikui Kartais jis gali sugalvoti į Jūsų elgesį atsakyti tylą. Tačiau Jūsų uždavinys visada palikti atviras duris bendravimui.*
15. *Nekaltinkite savęs už tai, kad Jūsų vaikas vartoja narkotikus ar išgeria.*
16. *Rūpinkitės savimi. Pasidairykite po bendruomenę, kas galėtų padėti Jums kovoti su šia problema.*

***Tačiau geriausia priemonė savo vaikus apsaugoti nuo narkotikų yra ankstyva prevencija.***

***Tėvai padės vaikams išvengti narkotikų, jei:***

- *mylės ir bus prisirišę prie augančio jauno žmogaus;*
- *įves tvirtą ir teisingą drausmę;*
- *suteiks jaunuoliui galimybę išreikšti jausmus ir mintis;*
- *sukurs palankias sąlygas teigiamai patirčiai įsigyti namuose ir mokykloje;*
- *sukurs stabilią atmosferą šeimoje;*
- *bus pakantūs jaunuolio klaidoms;*
- *formuos priešiškas nuostatas į alkoholį ir narkotikus;*

- padės jaunuoliams rasti alternatyvą narkotikams, skatindami jų polinkius ir interesus;
- praleis daugiau laiko su vaikais;
- visada išklausys, parems, patars ir padrąsins.

© Parengė: T.Ramanauskienė

*Kretingos psichikos sveikatos centras*