ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
NEVYRIAUSYBINĖ ORGANIZACIJA „TĖVAI PRIEŠ NARKOTIKUS"

Aleksandra G. Davidavičienė

TĖVAMS APIE NARKOTIKUS
Kaip apsaugoti vaikus?

VILNIUS
2001

Leidinį recenzavo: Danutė Jakučiūnienė
Nijolė Sližauskienė

Švietimo ir mokslo ministerijos
Sveikatos ir kūno kultūros ekspertų komisija
2001 11 27, protokolo Nr. 17, pritarė leidiniui

Leidinio leidybą finansavo:

© A. G. Davidavičienė

TURINYS

ĮVADAS 5

1. KIEK YRA PAPLITĘ ŽALINGI ĮPROČIAI? 8
(Šiek tiek statistikos apie narkotinių ir psichotropinių medžiagų paplitimą)

2. KAS TIE NARKOTIKAI? KUO JIE PAVOJINGI? 10
Narkotikų rūšys, jų poveikis ir padariniai 11
Psichiką stimuliuojančios medžiagos 11
Psichiką slopinančios medžiagos 14
Haliucinogenai 17
Tabakas – „vartus atveriantis narkotikas" 18
Alkoholis, kodėl jis ypač pavojingas jaunimui 19
Lakiosios medžiagos ir jų poveikis sveikatai bei grėsmė gyvybei 20
Anaboliniai steroidai 21

3. PRIKLAUSOMYBĖS ATSIRADIMAS 22
Kaip įprantama vartoti narkotikus ir atsiranda priklausomybė nuo jų? . . . 22

4. KODĖL VAIKAI IR JAUNIMAS VARTOJA NARKOTINES AR PSICHOTROPINES MEDŽIAGAS 26
Biologinės priežastys 26
Asmenybės ypatybės ir psichologinės priežastys 26
Socialinės priežastys 28

5. TABAKO, ALKOHOLIO, LAKIŲJŲ MEDŽIAGŲ IR NARKOTIKŲ VARTOJIMO PREVENCIJA 30
Tėvų paramos svarba prevencinėje veikloje 30

6. STEBĖKIME AUGANTĮ IR BRĘSTANTĮ VAIKĄ 33

7. JŪSŲ LAIKAS – VAIKŲ ATEITIS 35

8. KADA PRADĖTI KALBĖTIS SU VAIKU APIE NARKOTIKUS 35
Kokią informaciją pateikti įvairaus amžiaus vaikams 36

9. GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS ŠEIMOJE 39
Pasirinkite išmintingus problemų sprendimo būdus 40
Mokykimės kritiškai ir kūrybiškai mąstyti 40
Mokykimės pažinti save 41

Kaip stiprinti vaikų savigarbą 41
Kito žmogaus atjauta (empatija) 42
Sakymas „Ne" 43
Emocijų valdymas 43
Kaip įveikti stresus? 43

10. BENDRAVIMAS ŠEIMOJE – BŪDAS IŠVENGTI ŽALINGŲ ĮPROČIŲ . . . 45
Klausymosi strategija 46

11. TĖVAI – PIRMIEJI MOKYTOJAI 47
Senelių vaidmuo saugant anūkus nuo narkotikų 48
Slopinkite vaikų smalsumą narkotinėms
ar psichotropinėms medžiagoms 49
Kaip sumažinti riziką 49

12. POILSIS, PRAMOGOS IR GERA SAVIJAUTA 49

13. APIBENDRINTI PATARIMAI TĖVAMS, KAIP SAUGOTI VAIKUS
NUO TABAKO, ALKOHOLIO IR KITŲ NARKOTIKŲ VARTOJIMO 53

14. KĄ DARYTI, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS EKSPERIMENTUOJA SU
NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS 56
Kaip suprasti, kad vaikas vartoja narkotikus 58

15. KUR GAUTI PATARIMĄ IR KONKREČIĄ PAGALBĄ 60

LITERATŪROS SĄRAŠAS 66
REKOMENDUOJAMOS INTERNETO SVETAINĖS 67

ĮVADAS

Ši knygelė yra skirta tėvams ir kitiems bendruomenės nariams, kad jie padėtų vaikams išvengti alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo. Tėvai ir bendruomenės nariai neretai vaidina lemiamą vaidmenį, kurdami tinkamą aplinką bei rodydami gerą pavyzdį vaikams. Mes privalome teikti vaikams žinių apie alkoholį bei kitus narkotikus ir, svarbiausia, turime ugdyti tuos gyvenimo įgūdžius, kurie padėtų vaikams atsispirti pagundoms ir nepiktnaudžiauti alkoholiu ar narkotikais.

Bet kuri šeima gali susidurti su alkoholio ar narkotikų vartojimo problema. Nė vienas iš mūsų nėra apsaugotas. Todėl tėvams reikėtų daugiau žinoti apie šią problemą, būdus jos išvengti, gyvenimo įgūdžius, kuriuos reikėtų ugdyti vaikams nuo mažumės, kad apsaugotų juos nuo blogų įpročių. Mes tikime tėvų galia ir jų galimybėmis sumažinti žalą, kurią daro alkoholis ir kiti narkotikai.

Leidinio tikslai:

- pateikti tėvams išsamios informacijos apie narkotines ir psichotropines medžiagas, jų paplitimą Europoje ir Lietuvoje, paplitimo tarp paauglių ir jaunimo priežastis;
- supažindinti tėvus su narkotinių bei psichotropinių medžiagų vartojimo padariniais;
- atskleisti pirminės prevencijos būtinumą ir svarbą šeimoje bei ugdymo institucijose, pabrėžti tėvų vaidmenį šioje veikloje;
- didžiausią dėmesį skirti vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymui šeimoje: vaiko savigarbos ugdymui, bendravimui, kitų atjautai, kritiniam ir kūrybiniam mąstymui, išmintingam problemų, konfliktų ir stresinių situacijų sprendimui, emocijų išraiškai ir kt.;
- supažindinti tėvus su ankstyvąja narkotikų vartojimo intervencija.

Knygelėje pateikiame būtiniausias žinias apie narkotines medžiagas, jų rūšis, poveikį jaunam organizmui, vartojimo padarinius ir galimus pavojus. Atsakome į klausimus, kodėl jaunimas vartoja narkotikus, kaip suprasti, ar vaikas jau bando vartoti narkotikus, kaip jam tokiu atveju padėti. Daugiausia dėmesio šioje knygelėje skiriama pirminei prevencijai – kaip apsaugoti vaikus nuo narkotikų, kokios poveikio priemonės naudotinos šeimoje, kad vaikas gebėtų atsispirti neigiamiems veiksmams.

Jeigu vaikas nuolat kritikuojamas, jis išmoksta smerkti, jei bauginamas – bijoti. Tuo tarpu padrąsinamas vaikas išmoksta pasitikėti savimi, pagiriamas – vertina save, apsuptas pritarimo išsiugdo pasitikėjimą savimi, apsuptas meilės sugeba pats surasti meilę gyvenime. Tie vaikai, kurie gyvena draugiškoje aplinkoje, supranta, kad pasaulis nuostabus, ir jei jų aplinka rami, tai išmoksta išlaikyti ir dvasios ramybę.

Tėvai, norėdami suvienyti jėgas narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijoje, buriasi į nevyriausybinę organizaciją „Tėvai prieš narkotikus". Kokia tai organizacija?

„Tėvai prieš narkotikus" pagal įstatus yra visuomeninė organizacija, vienijanti tėvus, bendruomenių narius, nukentėjusiųjų nuo narkotikų artimuosius. Ji įsteigta siekiant apsaugoti vaikus, paauglius bei jaunimą nuo narkotikų, skatinti savitarpio pagalbos grupių kovai su narkotikais, narkomanų artimųjų bei narkotikų prevencijos grupių mokyklose ir kitose bendruomenėse kūrimąsi, propaguoti blaivybę ir ugdyti nepakantumą narkotikams.

Organizacija veikia visoje Lietuvoje teritoriniu principu. Jos nariai gali vienytis į grupes, o šios savo ruožtu – į padalinius. Apskrities ar rajono mastu veikiantys padaliniai gali turėti juridinio asmens teises. Padalinius valdo jų tarybos, o organizaciją – valdyba ir pirmininkas.

Veiklos principai

Narkotikus organizacija „Tėvai prieš narkotikus" (TPN) apibrėžia kaip legaliai ir nelegaliai platinamas narkotines ir psichotropines medžiagas, kurių vartojimas ar piktnaudžiavimas jomis kelia pavojų asmens sveikatai, jo ir kitų žmonių gerovei bei saugumui. TPN nepripažįsta narkotikų skirstymo į silpnuosius („lengvus") ir stipriuosius („sunkius"), nes sunkios ligos pradžia dažniausiai yra „silpnieji" narkotikai – tabakas, „žolė", marihuana, alus, vynas.

TPN laikosi principų, kad narkotikų kontrolė ir narkomanijos prevencija negali būti grindžiamos susitaikymu su narkotikais ar nuolaidžiavimu narkotikų platintojams. Atlaidumas naudingas tiems, kurie siekia susilpninti visuomenės organizacijų ir valstybės – pirmiausiai teisėsaugos ir teisėtvarkos institucijų – kovą su narkotikais, susikrauti turtus mūsų vaikų ir jaunimo gyvybių sąskaita.

TPN idealas – visuomenė be narkotikų. Tokio tikslo galima siekti, jeigu visuomenės ir valstybės pastangos bei materialiniai ištekliai bus skirti narkotikų apyvartai visuomenėje, jų pasiūlai bei paklausai mažinti.

TPN pasisako už:

- griežtą valstybės narkotikų kontrolės politiką, narkotikų legalizavimo propagandos, narkotikų kultūros plitimo varžymą įstatymais ir kitomis valstybinėmis priemonėmis;
- pirminės narkotikų prevencijos, tėvų ir bendruomenių švietimo reikšmės didinimą;
- glaudų visuomeninių organizacijų bendradarbiavimą su policija ir švietimo institucijomis, nuo kurių veiklos labiausiai priklauso narkotikų pasiūla ir paklausa;
- naujus narkomanijos gydymo ir reabilitacijos metodus, pakeičiančius programas, susijusias su pavojingų narkotikų, pvz., metadono, platinimu;

- naujus aktyvaus narkomanų konsultavimo ir nuteikimo (motyvavimo) gydytis metodus bei privalomąjį nepilnamečių gydymą; šie metodai turi pakeisti tokias žalingas programas kaip priemonių narkotikams vartoti – švirkštų ar adatų – dalijimas prisidengiant AIDS prevencija, nes jos skatina ne tik greitesnį hepatito C, intraveninės narkomanijos, bet ir AIDS plitimą;

- visuomenės jėgų, kovojančių su narkotikų vartojimu, bendradarbiavimą ir vienijimąsi mūsų šalies ir tarptautiniu mastu.

Artimiausi nepriklausomos nevyriausybinės organizacijos tikslai:

- mokyti tėvus, jaunimą, mokytojus, paslaugų srities darbuotojus, bendruomenių lyderius, kaip apsaugoti vaikus, paauglius ir jaunimą, kad jie nepradėtų vartoti narkotinių bei psichotropinių medžiagų;
- pagelbėti šeimoms ir jaunimui, susidūrusiems su šia problema;
- skatinti pozityvius santykius šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje.

1. KIEK YRA PAPLITĘ ŽALINGI ĮPROČIAI?

(Šiek tiek statistikos apie narkotinių ir psichotropinių medžiagų paplitimą)

Sparčios permainos šalies ekonomikoje, socialinėje sferoje ir žmonių gyvenime keičia visuomenės požiūrį į kai kuriuos reiškinius, taip pat ir į narkotinių medžiagų vartojimą. Didėja narkotikų prieinamumas ir tiekimas, neteisėta jų pasiūla, didėja ir narkotikų poreikis. Paaugliai ir jaunimas yra labiausiai pažeidžiama visuomenės dalis. Dėl savo amžiaus ypatumų – pomėgio rizikuoti ir smalsumo – jie pradeda bandyti, o vėliau ir vartoti narkotikus ar net užsiimti su narkotikais susijusia rizikinga veikla.

Lietuvoje atlikti 15-16 metų amžiaus moksleivių tyrimai rodo, kad šalyje vis daugiau rūkoma, vartojama alkoholinių gėrimų ir nelegalių narkotikų.

Alkoholis yra labiausiai paplitęs narkotikas. Gerti pradedama nuo mažų dienų. Suaugusiam nekenksminga dozė vaiko sveikatai ir jo fiziniam bei dvasiniam vystymuisi gali būti labai pavojinga. Alkoholiniai gėrimai jaunimo susibūrimuose labai populiarūs, dažnai be jų nebemokama bendrauti. Statistiniai duomenys rodo, kad:

- 97,5 % penkiolikos-šešiolikos metų amžiaus moksleivių jau žino alkoholio skonį.
- 73,6 % bent kartą buvo apgirtę.
- 65,5 % prisipažino be saiko vartoję alkoholį paskutinį mėnesį, kai išgeriama 5 ar daugiau alaus buteliai, 5 ar daugiau taurės vyno ar kokteilio, 5 ar daugiau taurelės stipraus alkoholinio gėrimo.

Paauglystė yra eksperimentavimo, smalsumo tenkinimo, tyrinėjimo metas. Dėl to jaunas žmogus susiduria su rizika. Svaigalų vartojimas tampa vienu iš asmens brendimo aspektų ir net gyvenimo dalimi. Moksleivių apklausos apie alkoholio ir kitų narkotikų vartojimą rodo, kad Lietuvos jaunimas palyginti su kitų Europos šalių jaunimu geria gana daug alkoholinių gėrimų. Duomenys apie svaigalų vartojimą – dažnis, kiekis, intoksikacijos laipsnis – rodo, kad kai kurie moksleiviai piktnaudžiauja svaigalais. Daugelis moksleivių žino ir supranta, jog alkoholis kenkia sveikatai, tačiau absoliuti dauguma moksleivių nežino ar netiki priklausomybės pavojumi, todėl mano, kad galėtų nustoti gerti kada tik panorėję. Tai rodo, kad moksleiviai negauna reikiamų žinių, neturi gyvenimo įgūdžių, nemoka ir nesugeba spręsti savo problemų, o šeima, mokykla ir visuomenė nesuteikia jiems laiku paramos. Populiarūs motyvai, kodėl vartojamas alkoholis – noras išbandyti, smalsumas, draugų įtaka, nežinojimas kaip atsisakyti. Šie motyvai ypač populiarūs ir kalbant apie narkotikų vartojimą.

Tabakas. Stebėtina tai, kad tabakas yra antras pagal populiarumą narkotikas, vartojamas mūsų jaunimo. Statistiniai duomenys liudija, kad pastaruoju metu daugėja rūkančiųjų:

- 77 % penkiolikos-šešiolikos metų amžiaus moksleivių nurodė ilgiau ar trumpiau rūkę.

- 39,8 % per paskutines 30 dienų rūkė kasdien.

Mergaičių rūko mažiau nei berniukų, tačiau jų skaičius vis auga. Be to, mergaitės dėl savo fiziologinių ir psichologinių ypatumų greičiau pripranta ir tampa priklausomos nuo rūkymo. Daugiau rūkyti linkę paaugliai, kurių šeimose rūko tėvai, seneliai, vyresni broliai ar seserys. Domėtis rūkymu pradeda jau ikimokyklinio amžiaus vaikai. Kai kurie iš tiriamųjų vaikų (o jų amžius buvo 15-16 metų) nurodė turį 10 metų rūkymo „stažą“. Nemažai vaikų pradeda rūkyti ankstyvoje paauglystėje.

Nelegalūs narkotikai. Nuo alkoholio ir tabako lengvai pereinama prie nelegalių narkotikų išbandymo. Nelegalūs narkotikai ypač kelia nerimą tėvams. Per pastaruosius ketverius metus narkotikus vartojančių 15-16 metų moksleivių skaičius išaugo penkis kartus. Sąvoka „narkotikas” tapo labai populiari ir madinga tarp moksleivių. Nelegalūs narkotikai labiau paplitę tarp berniukų nei tarp mergaičių. Labiausiai paplitę marihuana ir hašišas, vadinamas, „žole”. Tai trečias pagal vartojimo dažnumą narkotikas (po alkoholio ir tabako).

Statistiniai duomenys rodo, kad:

- 11,9 % penkiolikos-šešiolikos metų amžiaus moksleivių bent kartą vartojo marihuaną ar hašišą, dažniau berniukai nei mergaitės.

Pirmas narkotikas, kurį pirmiausiai išbando moksleiviai, paprastai esti „žolė”. Tačiau didelė dalis mergaičių pradeda nuo raminamųjų vaistų.

Labai populiarėja heroinas, kuris labai greitai sukelia priklausomybę. Jis vis lengviau prieinamas ir greitai plinta tarp jaunimo. Iš populiarių narkotikų tenka paminėti amfetaminus ir „ekstazi”. Juos dažniausiai vartoja jau išmėginę „žolę” paaugliai, papildydami vartojamų narkotikų sąrašą.

Statistiniai duomenys rodo, kad:

- 15,5 % penkiolikos-šešiolikos metų amžiaus moksleivių bent kartą vartojo kokį nors narkotiką. Kai kurie jų buvo išbandę net šešias septynias narkotikų rūšis.

Lakiosios medžiagos. Daugelio buityje vartojamų produktų sudėtyje yra cheminių medžiagų, kurių garai veikia narkotizuojančiai. Jie yra toksiški ir sukelia ne tik nervų sistemos, bet ir kitų organų negrįžtamus pakitimus ar net staigią mirtį.

Tyrimai rodo, kad:

- 9,7 % penkiolikamečių-šešiolikamečių uostė inhaliantus (lakiąsias medžiagas), dažniau berniukai (13,3 %) nei mergaitės (5,7 %).

Piktnaudžiavimas vaistais. Paaugliai ir jaunimas gana dažnai vartoja vaistus be gydytojo paskyrimo. Tarp jų paplitę raminamieji ir migdomieji. Tyrimai rodo, kad:

- 12,4 % penkiolikamečių-šešiolikamečių vartojo raminamuosius ir migdomuosius vaistus, dažniau mergaitės (16,9 %) nei berniukai (8,2 %).

Šie vaistai dažniausiai vartojami kaip nusiraminimo, įtampos mažinimo priemonė. Juos vartoję vaikai lengviau pereina prie nelegalių narkotikų.

2. KAS TIE NARKOTIKAI? KUO JIE PAVOJINGI?

Narkotikai – tai natūralios ir sintetinės cheminės medžiagos, veikiančios žmogaus psichiką ir, jei jomis piktnaudžiaujama, sukeliančios sunkų sveikatos sutrikimą, kuris pasireiškia psichologine ir fizine priklausomybe. Žodis „narkotikai" yra kilęs iš graikų kalbos ir reiškia sapną. Seniau šis terminas buvo vartojamas apibūdinti medžiagoms, naudojamoms medicinoje pacientams užmigdyti.

Narkotinės medžiagos – tai medžiagos, sukeliančios ypatingą žmogaus psichinę būklę. Prie narkotinių medžiagų priskiriami narkotikai, psichotropinės medžiagos (raminamieji ir migdomieji vaistai), svaigiosios medžiagos (lakieji tirpikliai), anaboliniai steroidai, alkoholis ir tabakas.

Psichiką veikiančios medžiagos yra **legalios** (jų vartojimas nėra uždraustas) ir **nelegalios** (vartojimą draudžia įstatymai). Medžiagų, pasižyminčių narkotiniu poveikiu, yra kai kuriuose vaistuose, maisto produktuose. Nedideli tokių medžiagų kiekiai žmogaus organizmui nekenkia. Pavyzdžiui, kavoje ar arbatoje yra narkotinės medžiagos kofeino, kuris stimuliuoja nervų sistemą. Išgėrę kavos ar stiprios arbatos pasijuntame žvalesni ir energingesni. Kiek kavos ar arbatos puodelių galima per dieną išgerti nekenkiant sveikatai, iki šiol diskutuojama, skirtingi literatūros šaltiniai pateikia įvairius duomenis. Kur kas stipresniais narkotikais laikomi tabakas ir alkoholis.

Nelegaliais narkotikais pripažintos medžiagos įtraukiamos į narkotinių medžiagų sąrašą. Jų gamybą, laikymą ir realizavimą draudžia įstatymas. Narkotinių medžiagų sąrašas yra nuolat papildomas, koreguojamas pagal tai, kiek medžiagos pavojingos žmogaus sveikatai ir gyvybei.

Narkotinių medžiagų poveikis organizmui labai įvairus. Jis priklauso nuo vartojamos medžiagos rūšies, sudėties, suvartoto kiekio (dozės), vartojimo būdo, žmogaus organizmo individualių savybių, asmenybės, nusiteikimo, vartojimo aplinkos ir kitų veiksnių. Žiūrint kokį ir kiek narkotiko žmogus yra pavartojęs, jis gali jausti jaudulį, jėgų antplūdį, žvalumą, nuotaikos pagerėjimą, malonų apsvaigimą, atsipalaidavimą, ramybę, nerūpestingumą, savotišką dvasinę pusiausvyrą. Šie pojūčiai užvaldo, norisi juos patirti vėl ir vėl, klostosi psichinė ir fizinė *priklausomybė.* Tuo narkotikų vartojimas yra labai pavojingas.

Narkotinės medžiagos vartojamos įvairiais būdais: kramtant, geriant, uostant, įkvepiant, rūkant, leidžiant į veną, kartais į raumenis. Pavojingiausias narkotikų vartojimo būdas – injekcija į veną. Šiuo atveju narkotikai veikia labai greitai. Nesteriliais švirkštais ar adatomis galima užsikrėsti virusiniais hepatitais, ŽIV ar kitomis infekcijomis. Užkalkėjus venoms susidaro pūliniai, trombai, atsiranda kraujotakos sutrikimų, padidėja kraujo užkrėtimo, gangrenos pavojus.

Narkotikai – pavojingos medžiagos. Jie sužlugdo žmogų, ir nesvarbu, kokios spalvos tavo oda, turtingas tu ar vargšas, senas ar jaunas, vyras ar moteris,

eilinių sugebėjimų žmogus ar genijus. Narkotikai, pasitaikius progai, vienodai žudo visus.

Narkomanija – liga, pasireiškianti potraukiu nuolat vartoti narkotikus. Graikų kalbos žodis „narkė" reiškia suakmenėjimą, „manija" – beprotybę, aistrą, kai sutrinka žmogaus psichinė ir fizinė būklė.

Narkomanas – asmuo, priklausomas nuo narkotinių medžiagų.

NARKOTIKŲ RŪŠYS, JŲ POVEIKIS IR PADARINIAI

Gamtoje yra daug medžiagų, veikiančių žmogaus psichiką. Labiausiai žinomi legalūs narkotikai – etilo spiritas, gaminamas iš įvairių maisto produktų, ir nikotinas, esantis tabako stiebuose bei lapuose. Narkotinių medžiagų yra daržinėse aguonose, indiškose kanapėse, kokamedžių lapuose, kai kuriuose grybuose (pvz., smailiakepurėje gluotniagalvėje) ir kt. Dabar daug narkotinių medžiagų gaminama dirbtiniu būdu.

Narkotikų poveikis priklauso nuo kelių veiksnių:

- narkotikų kiekio, suvartoto vienu metu;
- ar asmuo vartojo narkotikus anksčiau;
- narkotikų vartojimo būdo;
- situacijos, kurioje narkotikai yra vartojami.

Pagal poveikį narkotines medžiagas galima skirstyti į ***stimuliuojančiąsias, slopinančiąsias*** *ir* ***haliucinogenines***. Kiekvieną medžiagų grupę apžvelgsime atskirai.

PSICHIKĄ STIMULIUOJANČIOS MEDŽIAGOS

Šiai narkotikų grupei priskiriami ***amfetaminai, kokainas, krekas, „ekstazi", efedronas (džefas), nikotinas ir kofeinas.***

Psichiką stimuliuojančios medžiagos veikia centrinę nervų sistemą ir sukelia energijos antplūdį, žvalumą, susijaudinimą, didina pasitikėjimą savimi ir pranašumo jausmą, gerina darbingumą, dėmesio koncentraciją. Žmogus jaučiasi labai aktyvus, energingas, nejaučia nuovargio, alkio ir troškulio, gali negerti, nevalgyti ir nemiegoti keletą dienų, padidėja lytinis potraukis. Šiuos narkotikus renkasi nusiminę, prislėgti, nusivylę žmonės.

Amfetaminai – geriausiai žinomas, seniai ir daug kur vartojamas sintetinis centrinės nervų sistemos stimuliatorius, vartojamas tablečių ar baltų miltelių pavidalu. Amfetaminas yra geriamas, uostomas, specialiai apdorojus gali būti rūkomas, paprastai specialiomis pypkėmis, leidžiamas į veną.

Poveikis: pavartojus asmuo pajunta fizinės ir psichinės energijos antplūdį, tampa budrus, linksmas, iškalbingas, judrus, nenuilsta, pasitiki savimi, paaštrėja pojūčiai, sumažėja miego poreikis, apetitas.

Vartojant amfetaminus organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: išsiplėtę akių vyzdžiai, greitas neritmiškas pulsas, pakilusi kūno temperatūra, pagausėjęs prakaitavimas, džiūstanti burna, drebulys ir raumenų traukuliai, pakitusi veido išraiška, sutrikę veido raumenų judesiai, įkyriai kartojamas elgesys, galvos skausmai, suvartojus didelę dozę – konvulsijos ir epilepsijos priepuoliai, sumažėjęs imunitetas, pakitęs lytinis potraukis.

Psichiniai: nervingumas, susierzinimas, plepumas, mintys šokinėja nuo vieno dalyko prie kito, nerimas ir panika, klausos haliucinacijos.

Kokainas – kartais vadinamas „sniegu", nes jo kristalai balti. Kokainas yra kramtomas, dažniausiai uostomas ar įkvepiamas pro nosį, įtrinamas į dantenas, rūkomas, retais atvejais leidžiamas į veną.

Poveikis: pavartojus asmuo pasijunta stiprus, tampa judrus, budrus ir energingas, iškalbus, nenustygsta vietoje, pasitiki savimi. Kokainas sumažina nuovargį. Tačiau jo poveikis trumpalaikis, po to jaučiamas išsekimas, silpnumas, depresija. Užvaldo mintis – gauti naują dozę. Būna regos, klausos haliucinacijų, apima panika. Gresia staigi mirtis.

Krekas – pilkšvai baltų ar gelsvų vaškingų trupinėlių, dribsnių formos, akytu paviršiumi, aliejaus ar riebalų konsistencijos. Jis yra rūkomas pypkėmis arba gaminamos cigaretės. Veikia kaip kokainas.

Vartojant kokainą ar kreką organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: išsiplėtę akių vyzdžiai, padažnėjęs pulsas, padidėjęs kraujospūdis, pagausėjęs prakaitavimas, pakilusi temperatūra, užgulusi arba varvanti nosis, greitas, negilus kvėpavimas, perdozavus jis esti paviršutinis. Vartojant šiuos narkotikus injekcijomis į veną, jaučiamas stiprus odos niežėjimas, kuris verčia kasytis, draskyti odą, asmeniui atrodo, kad jam kažkas kanda, jis nori atsikratyti įsivaizduojamų vabzdžių ar parazitų.

Psichiniai: suaktyvėjęs elgesys, šokinėjanti minčių eiga (karštligiškas elgesys), sutrikusi judesių koordinacija, traukuliai, orientacijos sutrikimai, nemiga, baimė, haliucinacijos, agresija, depresija, psichozė.

„Ekstazi" – įvairių spalvų ir formų tabletės, dažnai su paveikslėliais, rečiau spalvotos kapsulės. Jos yra geriamos, sutrynus į miltelius galima įkvėpti, laižyti. Labai retai leidžiama į veną.

Veikia panašiai kaip amfetaminai. Asmuo, pavartojęs „ekstazi", atsipalaiduoja, jaučia energijos antplūdį. Žmogus esti labai aktyvus, draugiškas, gali šokti valandų valandas ir nejausti nuovargio. „Ekstazi" madingas diskotekose, reivo ir techno šokių vakarėliuose. Šie narkotika paaštrina seksualinius pojūčius, mažina seksualinį drovumą.

Vartojant „ekstazi" organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: išsiplėtę akių vyzdžiai, lėta reakcija į šviesą, pagreitėjęs pulsas, pakilusi kūno temperatūra, troškulys, stiprus prakaitavimas, netenkama daug skysčių, džiūstanti burna, drebulys, vėmimas (retais atvejais). Suvartojus didelę dozę arba fiziškai persitempus padidėja kraujospūdis, gresia širdies aritmija ar infarktas, kiti kraujotakos sutrikimai, inkstų nepakankamumas. Sutrikus gyvybinėms funkcijoms galima staigi mirtis.

Psichiniai: padidėjęs aktyvumas, jausmingumas, geranoriškumas iki įkyrumo, pasitikėjimas savimi, seksualinis potraukis, nerimas ir panika, nemiga, regos ir klausos haliucinacijos, baimė, depresija, psichozė.

Efedronas (džefas) – pilkšvai balti kristalai**.** Leidžiamas į veną, retais atvejais ištirpinus geriamas. Poveikis ir pakitimai organizme tokie patys kaip vartojant amfetaminus.

Kofeinas – jo yra kavos pupelėse, arbatžolių lapuose, jūros svogūnuose, guaranos sėklose. Gaminamos tabletės. Vartojamas geriant, leidžiama į veną.

Poveikis: stimuliuoja galvos smegenų žievę, todėl pagerėja mąstymas, nuotaika, suvokimas, padidėja protinis darbingumas, sumažėja nuovargis, mieguistumas.

Vartojant kofeiną organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: padidėjęs kraujospūdis, padažnėjęs pulsas, susilpnėjęs širdies raumuo, apsunkinta inkstų veikla, gelsvai pilkšvo atspalvio oda, pageltę dantys.

Psichiniai: ilgiau piktnaudžiaujant susilpnėja dėmesys, padidėja nervingumas, dirglumas, sutrinka miegas.

Ne visi organizmo pakitimai pastebimi iš karto. Kai kurie simptomai atsiranda greitai, kiti kur kas vėliau, kai narkotikai vartojami ilgesnį laiką. Stimuliuojančiųjų narkotinių medžiagų, vartojimo padariniai yra šie:

Greitai atsirandantys:

- Pakinta mąstymas, dėmesio koncentracija, atsiranda traukuliai, sutrinka pusiausvyra, koordinacija, atliekami beprasmiški, daug kartų pasikartojantys veiksmai.
- Išsiplečia akių vyzdžiai, pagreitėja kvėpavimas, pakyla temperatūra, pašiurpsta oda, džiūsta burna.
- Padidėja lytinis potraukis.

Ilgalaikio vartojimo padariniai ir pavojai:

- Organizmo išsekimas, pervargimas.
- Dantų gedimas.
- Kraujo užkrėtimas virusiniais hepatitais, ŽIV.
- Plaučių embolija kraujo krešuliu, mikrobais ar svetimkūniais.
- Plaučių vėžys.

- Insultas, infarktas.
- Imuniteto susilpnėjimas.
- Kepenų atrofija.
- Impotencija ar frigidiškumas.
- Psichozės, depresija.
- Agresyvus elgesys.

PSICHIKĄ SLOPINANČIOS MEDŽIAGOS

Šiai narkotikų grupei priskiriami ***heroinas, opijus, morfijus, metadonas, alkoholis, raminamieji ir migdomieji vaistai.***

Psichiką slopinančios medžiagos slopina nervų sistemą, sukelia atsipalaidavimo ir mieguistumo pojūtį, išnyksta skausmas.

Heroinas – milteliai, kurių atspalvis gali būti nuo balto ar pilkšvo iki rudo, priklausomai nuo teršalų ir ruošimo būdo. Nuo gryno heroino mirštama per kelias minutes, todėl jis maišomas su kofeinu, talku, chininu, gliukoze, miltais, kreida. Perkant mišinį gryno heroino kiekis jame nežinomas, todėl labai lengva perdozuoti. Heroinas parduodamas mažais popieriaus paketėliais. Vartojamas uostant, taip pat rūkomas: jį kaitinant dūmai įkvepiami pro šiaudelį ar folijos vamzdelį. Dažniausiai leidžiamas į veną.

Poveikis: žmogus pajunta slopinimą, nusiraminimą, svaigulį, pasitenkinimą. Stiprus ir malonus heroino poveikis išnyksta gana greitai, nes organizmas ima toleruoti narkotiką. Leidžiant į veną gali pakakti vienos ar dviejų injekcijų, kad atsirastų priklausomybė visam gyvenimui.

Vartojant heroiną organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: sutrinka judesių koordinacija, asmuo negali laisvai judėti, aiškiai kalbėti, galimi apsinuodijimo reiškiniai (vėmimas), ašarojimas, nosies varvėjimas, pakilusi kūno temperatūra, kaulų laužymas, skausmai visame kūne, viduriavimas. Perdozavus sustoja širdis ir ištinka mirtis. Švirkščiantis gresia kraujo užkrėtimas, AIDS, virusinis hepatitas.

Psichiniai: mąstymo sutrikimai, elgesys tampa neprognozuojamas, nerimas, depresija, nemiga, panika, stipri priklausomybė.

Opijus – tamsiai rudos spalvos gabalėliai. Opijaus ekstraktas – „kaifas", „širkė", gaunamas iš daržo aguonų, kuriose yra natūralių opijatų, „chimke" arba „chimija", gaunamas iš sudžiūvusių aguonų stiebelių. Vartojamas rūkant specialiomis pypkėmis, taip pat ryjamas, geriamas arba švirkščiamas į veną.

Morfijus – balti ar gelsvi skaidrūs milteliai. Tradiciškai gaminami milteliai užsiteršia, todėl paruduoja ir tampa panašūs į cinamoną. Parduodamas kapsulėmis, tabletėmis, sirupo pavidalo. Vartojamas leidžiant į veną. Tai viena iš svarbiausių medicinoje nuskausminimui vartojamų medžiagų.

Opijatų *(heroino, opijaus, morfijaus) poveikis:* euforija, palaimos būsena, šilumos jausmas pilve, atlėgstantis skausmas, pakitęs laiko ir atstumo suvokimas, savijauta tarytum esi nepastebimas, sutrikusios organizmo funkcijos. Vartojant opijatus malonus poveikis greitai išnyksta, nes organizmas įpranta prie šių narkotikų, greitai pasirodo būdingi abstinencijos simptomai, neilgai trukus atsiranda priklausomybė, kuri išlieka visą gyvenimą.

Naudojant opijatus organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: susitraukę akių vyzdžiai, „stiklinės" akys, užkritę akių vokai, sulinkusi figūra (sunku tiesiai išstovėti), lėtas pulsas, kritęs kraujospūdis, paviršutinis kvėpavimas, vangi žarnyno veikla, užkietėję viduriai, sutrikęs šlapinimasis, visai sumažėjęs lytinis potraukis, apetito stoka, pykinimas, vėmimas, odos niežėjimas, pašiurpusi oda, sumažėjęs imunitetas.

Psichiniai: nerišli kalba, asmuo apatiškas, nejudrus, nejautrus skausmui, praradęs pareigos jausmą, egocentriškas, šiurkštus, meluoja, kenčia nuo depresijos, perdozavus – komos būsena, gali ištikti mirtis dėl kvėpavimo raumenų paralyžiaus.

Metadonas – sintetinė medžiaga – tabletės, tirpalas. Vartojamas kaip tradicinių opijatų pakaitalas – ryjamas, geriamas, švirkščiamas.

Poveikis panašus į kitų opijatų, tačiau gerokai lėtesnis ir trunka ilgesnį laiką, nei, tarkime, heroino.

Slopinančiųjų medžiagų sukeliami padariniai:

Greitai atsirandantys padariniai:

- Susitraukia ir nereaguoja į šviesą akių vyzdžiai, džiūsta burna.
- Sulėtėja pulsas, kvėpavimas, sumažėja kraujospūdis (atsiranda pasyvumas, mieguistumas, apsunksta galūnės).
- Pakinta laiko ir atstumo suvokimas.
- Pasidaro nerišli kalba, sutrinka judesių koordinacija.
- Perdozavus ištinka šokas.

Ilgalaikio vartojimo padariniai ir pavojai:

- Abstinencija, kai organizmas negauna narkotiko.
- Kraujo užkrėtimas virusiniais hepatitais bei ŽIV.
- Kepenų ligos, cirozė, kepenų vėžys.
- Organizmo išsekimas, įsisenėjusių ligų suaktyvėjimas.
- Stiprūs sąnarių skausmai.
- Cianozė, širdies ritmo, kraujospūdžio sutrikimai.
- Inkstų nepakankamumas.
- Impotencija, frigidiškumas, menstruacijų ciklo sutrikimai.
- Apsigimimai.
- Psichozės, depresijos.

Raminamieji ir migdomieji vaistai (tablečių, kapsulių, tirpalų pavidalo) vartojami medicinoje gydymui. Tačiau vartojant nepasitarus su gydytoju dideliais kiekiais ir nuolat, organizmas pripranta ir atsiranda priklausomybė. Raminamieji ir migdomieji vaistai geriami, ryjami, leidžiami injekcijomis.

Poveikis: nuramina, atpalaiduoja, pagerėja miegas. Piktnaudžiaujant migdomaisiais vaistais gana greitai (po kelių savaičių ar mėnesio) organizmas prie jų pripranta, dozė gali būti sparčiai didinama, todėl kyla pavojus mirtinai apsinuodyti. Be to, migdomieji sukelia pavojingą abstinenciją, panašią į alkoholio karštinę. Svarbiausi jos simptomai – nerimas, miego sutrikimai, pykinimas, dirglumas ir karščiavimas.

Piktnaudžiaujant raminamaisiais ir migdomaisiais vaistais organizme vyksta tokie pakitimai:

Fiziniai: galvos skausmas ir svaigulys, lėta reakcija į šviesą, dvejinimasis akyse, negilus kvėpavimas, dažnas pulsas, žemas kraujospūdis, suglebę raumenys, koordinacijos sutrikimai, odos bėrimas.

Psichiniai: mieguistumas, agresyvumas, šiurkštumas, atminties susilpnėjimas, nenatūrali nuotaikų kaita: tai euforija, tai depresija, neaiški kalba, nuo didelių dozių – haliucinacijos, žmogus praranda sąmonę, įvyksta nelaimingi atsitikimai.

Raminamųjų ir migdomųjų vaistų sukeliami padariniai:

***Greitai atsirandantys padariniai*:**

- Svaigsta ir skauda galva, gali dvejintis akyse.
- Suglemba raumenys, nusilpsta refleksai (lėtėja pulsas, atsiranda mieguistumas).
- Neaiški kalba, nekoordinuoti judesiai.
- Nepastovi nuotaika (nuotaikų kaita: euforija arba depresija su verksmu).
- Piktnaudžiaujant vaistais po kelių savaičių ar mėnesio organizmas prie jų pripranta (reikia didesnių dozių).
- Didelės dozės sukelia haliucinacijas, sąmonės netekimą, mirtiną apsinuodijimą.

Ilgalaikio vartojimo padariniai ir pavojai:

- Retas paviršutinis kvėpavimas.
- Dažnas pulsas, žemas kraujospūdis, širdies raumens distrofija.
- Išsiplėtę akių vyzdžiai, silpna reakcija į šviesą.
- Kepenų distrofija iki cirozės.
- Sutrinka hormonų – adrenalino, noradrenalino – gamyba ir pusiausvyra.
- Euforija.
- Emocinis nepastovumas, pykčio priepuoliai.
- Susilpnėjusi atmintis, sutrikęs mąstymas.
- Abejingumas darbui, pareigoms.

HALIUCINOGENAI

Šiai narkotikų grupei priskiriamos ***kanapės, LSD, haliucinogeniniai grybai, lakiosios medžiagos.***

Haliucinogenai laikinai sutrikdo psichiką, sukelia psichozei būdingų požymių: vienas būdingiausių yra iškreipti jutimai ir haliucinacijos. Vartotojai kitaip suvokia aplinką, pakinta mąstymo būdas.

*Poveikis**:*** Smarkiai veikia psichiką, asmuo ima blogai orientuotis erdvėje, patiria atotrūkį nuo tikrovės, nerealiai suvokia laiką, atstumą, spalvas, formas. Maži objektai atrodo didesni, o dideli – mažesni. Žmogų užvaldo iliuzijos. Pavartojus po 30 min. prasideda iki 12 val. trunkančios haliucinacijos, jaunimo vadinamos „kelione". Kartais tos „kelionės" gali būti baisios: patiriama panika ir siaubas, lydimi iškreiptų vaizdinių. Haliucinogenų poveikis gali kartotis, nes narkotike esančios medžiagos tirpsta riebaliniuose audiniuose ir išsilaiko iki kelerių metų. Ypač nemalonūs haliucinogenų poveikio pasikartojimai, pasireiškiantys netikėtai, nors asmuo narkotiko daugiau ir nevartoja. Poveikis neprognozuojamas. Haliucinogenai ypač pavojingi jautrios psichikos žmonėms.

Prie šios narkotikų grupės priskiriama marihuana, nors ji veikia ir stimuliuojančiai.

Kanapės. Iš jų gaminami trys svarbiausi narkotikai: marihuana („žolė"), hašišas (kanapių derva) ir kanapių ekstraktas (hašišo aliejus).

Marihuana – savotiškas labirintas, į kurį vieni net neįeina, išsigandę prie durų kabančių draudžiamųjų užrašų, kiti įeina ir beviltiškai pasiklysta, treti, šiek tiek paklaidžioję, randa duris ir nueina toliau, ketvirti randa kelią, vedantį prie sunkesnių narkotikų, penkti, ištyrinėję labirintą, randa čia kažką įdomaus ar bent jau įgyja gyvenimiškos patirties.

Kanapių preparatai dažniausiai rūkomi – daromos cigaretės arba rūkoma specialiomis pypkėmis. Hašišo aliejus maišomas su maistu, gėrimais.

Poveikis: pavartojus atsipalaiduojama, apsvaigstama, jaučiamas linksmumas, noras juoktis be priežasties, išnyksta laiko, erdvės, atstumo pojūtis, atsiranda perdėtas pasitikėjimas savimi, sumažėja savikritiškumas.

Vartojant kanapių preparatus organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: paraudusios akys, džiūstanti burna ir gerklė, sustiprėjęs apetitas, jaučiamas alkis, norisi saldumynų, didėja svoris, atsiranda nuolatinis kosulys, pagreitėja širdies ritmas, atsiranda silpnumas, svaigulys, sutrinka hormonų pusiausvyra.

Psichiniai: pakili nuotaika, daug kalbama, juokiamasi, pakinta laiko, erdvės, atstumo pojūtis, sutrinka koordinacija, sunku susikaupti, silpnėja atmintis, pablogėja gebėjimas mokytis, sutrinka miegas, haliucinacijos, psichozė, depresija, atsiranda potraukis kitiems narkotikams, vystosi psichologinė priklausomybė.

LSD (Lyzergino rūgšties dietilamidas) – baltų kristalų pavidalo sintetinė medžiaga. Vartojamas ryjant, popieriaus gabalėliai su įvairiais piešiniais, prisodrinti LSD tirpalo, prilipinami ant liežuvio, gleivinių, rečiau ant odos.

Poveikis: net vartojant mažomis dozėmis stipriai veikia psichiką. Pavartojus jaučiamas atotrūkis nuo tikrovės, sustiprėja pojūčiai, užvaldo iliuzijos. Poveikis būna įvairus: nuo nežymių suvokimo pokyčių (garsai ir šviesos atrodo intensyvesni) iki haliucinacijų, kai sąmonės būvis visiškai pakinta. Haliucinacijos („kelionė") gali trukti iki 12 valandų, o suvartojus didesnę dozę – net iki 24 valandų.

Vartojant haliucinogenus organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: akių vyzdžiai išsiplėtę**,** tačiau reakcija į šviesą normali, silpnumas**,** svaigulys, padažnėjęs pulsas, padidėjęs kraujospūdis, pagreitėjęs kvėpavimas, drebulys, pykinimas, raumenų spazmai, sutrikusi koordinacija.

Psichiniai: haliucinacijos, sutrikusi dėmesio koncentracija, orientacija aplinkoje, pakitę klausos, regos, uoslės, skonio pojūčiai, greita nuotaikų kaita. Jaučiamas psichinis išsekimas, depresija, baimė, nemiga, nerimas, siaubas, panika, padidėja agresyvumas. Dėl iškreipto tikrovės suvokimo galimi įvairūs nelaimingi atsitikimai.

Haliucinogenų grupės medžiagų vartojimo padariniai:

Greitai atsirandantys padariniai:

- Pagreitėja širdies ritmas, parausta akių baltymai, išsiplečia akių vyzdžiai.
- Džiūsta burna, gerklė, norisi valgyti, ypač saldumynų.
- Pakinta laiko suvokimas, orientacija, sulėtėja psichinė veikla.
- Apima silpnumas, svaigulys, karštligiškas drebulys.

Ilgalaikio vartojimo padariniai ir pavojai:

- Sulėtėjęs emocinis vystymasis.
- Susilpnėjusi atmintis ir gabumai, sunkiai susikaupiama ir įsisavinami nauji dalykai.
- Sunki depresija, paranoja, bloga nuotaika, sutrikęs miegas, mintys apie savižudybę.
- Psichozės, panika, iškreiptas realybės suvokimas, paūmėja kitos psichinės ligos.
- Sutrikusi augimo ir lytinių hormonų gamyba, sumažėjęs seksualinis pajėgumas, sutrikęs menstruacijų ciklas.
- Susilpnėjęs imunitetas.

TABAKAS – „VARTUS ATVERIANTIS NARKOTIKAS"

Nikotinas – bespalvis, aštraus kvapo, tirpstantis vandenyje ir riebaluose skystis. Ore ruduoja. Labai nuodingas. Tabake jo yra 0,7–4,8 proc. Mirtina dozė – 50–160 mg. Grynas nevartojamas. Gaunamas iš tabako augalo ir naudojamas gaminant tabako gaminius.

Poveikis: euforinė būsena, pasireiškianti maloniu jauduliu, lengvumu, dvasiniu pakilimu; suaktyvėjusi protinė veikla, budrumas, dėmesio koncentracija. Tabakas yra rūkomas, čiulpiamas, kramtomas, uostomas, patenka į organizmą per kvėpavimo takų, burnos gleivinę, odą.

Vartojant nikotiną organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: padažnėjęs pulsas, padidėjęs kraujospūdis, sutrikusi kraujotaka, greičiau vystosi aterosklerozė, išeminė širdies liga, gresia infarktas, tirštėja kraujas, todėl susidarę trombai gali užkimšti rankų, kojų arterijas – vystosi galūnių gangrena. Rūkant cigaretes vargina sausas kosulys, džiovinama ir dirginama plaučių, burnos ir bronchų gleivinė, pakinta uoslė, sumažėja apetitas, pagelsta dantys.

Psichiniai: galvos skausmai, bloga nuotaika, irzlumas, pykčio protrūkiai, nerimastingumas, nenugalimas noras parūkyti (stipri priklausomybė).

Narkotikų prevenciją reikėtų pradėti nuo tabako, nes:

- tai pirmas narkotikas, kurį išbando vaikai;
- vartoja daug žmonių, todėl sunku apsaugoti vaikus;
- paaugliai ir jaunimas labai greitai pripranta prie nikotino;
- daug žmonių nuo tabako miršta, nes jis sukelia sunkias ligas (pvz., plaučių vėžį, širdies stenokardiją);
- rūkymas susijęs su narkotikų vartojimu: beveik visi narkomanai pirmiausia pradėjo rūkyti ir yra priklausomi nuo tabako.

ALKOHOLIS, KODĖL JIS YPAČ PAVOJINGAS JAUNIMUI

Alkoholis – skaidrus, lakus, bespalvis, specifinio kvapo bei skonio, lengvai užsidegantis skystis. Vartojamas geriant.

Poveikis: mažos dozės trikdo galvos smegenų žievės slopinimo procesus – žmogus daug kalba, tampa judrus, energingas; didelės dozės paralyžiuoja jaudinimo centrus, trikdo mąstymą, atmintį, žmogus nesiorientuoja laike, erdvėje, sukelia mieguistumą.

Piktnaudžiaujant alkoholiu organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: dėl sutrikusios kraujotakos pamėlęs veidas, padažnėjęs pulsas, padidėjęs kraujospūdis, pažeistos kepenys (susergama kepenų ciroze), pažeista skrandžio gleivinė, dažnesnis šlapinimasis, dėl kurio todėl sutrinka vandens ir elektrolitų santykis, sutrikusi medžiagų apykaita, susiaurėjęs regėjimo laukas, sunkiau nustatoma, iš kur sklinda garsas, žūsta nervų ląstelės.

Psichiniai: baimė, nerimas, psichozė, blogėja atmintis, sumenkėja intelektas, asmenybė degraduoja.

Paaugliai ir jaunimas kur kas greičiau nei suaugusieji pripranta prie alkoholio. Psichinė priklausomybė nuo alkoholio gali atsirasti 1–2 mėnesius intensyviai vartojus alkoholį, fizinė priklausomybė – 3 mėnesius. Mergaitės prie alkoholio pripranta greičiau nei berniukai. Suprantama, gali būti išimčių.

LAKIOSIOS MEDŽIAGOS IR JŲ POVEIKIS SVEIKATAI BEI GRĖSMĖ GYVYBEI

Lakiosios medžiagos – tai dujos (butanas, propanas), tirpikliai – skaidrūs specifinio kvapo garuojantys skysčiai (acetonas, terpentinas), įvairūs aerozoliai bei klijai (tūbelėse, flakonuose). Svaiginantis jos uostomos, įtraukiamos į šnerves.

Poveikis: sukelia slopinimą, greitą ir stiprų apsvaigimą, atotrūkį nuo tikrovės, regos ir klausos haliucinacijas, silpnumą, apnuodija visus vidaus organus apnuodijimą. ***30% mirčių ištinka pabandžius pirmą kartą.***

Vartojant lakiąsias medžiagas organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: parausta akys, kvėpavimo takuose kaupiasi skysčiai, dusulys, lėtinė sloga, kosulys, suerzinta gerklės gleivinė, sutrinka širdies ritmas, pažeidžiamos kepenų ląstelės, kamuoja galvos skausmai, sumažėja imunitetas. Sutrinka judesių koordinacija. Sulėtėja refleksai, dėl ko dažni nelaimingi atsitikimai, nudegimai. Medžiagos toksiškos, todėl žmogus vemia. Gali uždusti nuo vėmalų ar kvėpavimo takų spazmų.

Psichiniai: nerišli kalba, stiprus apsvaigimas iki sąmonės praradimo, regos haliucinacijos, nerimas, dažna nuotaikų kaita, susilpnėjusi atmintis ir imunitetas, irzlumas, baimė ir bloga nuotaika, sulėtėjęs emocinis vystymasis, sutrikęs miegas, depresija, psichozė.

Lakiųjų medžiagų vartojimo padariniai:

Greitai atsirandantys padariniai:

- Nerišli kalba, sumažėjęs raumenų tonusas.
- Paraudusios akys, trūkčiojantys akių judesiai.
- Regos haliucinacijos.
- Stiprus apsvaigimas iki sąmonės praradimo.
- Galvos skausmas, specifinis kvapas iš burnos.

Pavojus gyvybei:

- Uždusimas. Jei įkvepiamos dujos sunkesnės už orą, su kiekvienu įkvėpimu jos išstumia orą iš plaučių audinių. Dujoms patekus į kvėpavimo takus, organizmas į jas reaguoja išskirdamas skysčius. Mirtis ištinka dėl panašių kaip nuskendus reiškinių organizme.
- Širdies sustojimas. Organizme išskiriami dideli kiekiai streso hormono adrenalino, todėl sutrinka širdies ritmas ir gali sustoti širdis.
- Viršutinių kvėpavimo takų ir burnos ertmės atšalimas. Iš tūbelės sklindančios dujos plėsdamosi atšąla, todėl galima nušalti nosiaryklę ir kvėpavimo takus. Plečiantis dujoms į plaučius patenka nepakankamai oro.

Ilgalaikio vartojimo padariniai ir pavojai:

- Nepraeinanti sloga, kosulys.
- Leukemija, nes pažeidžiami kaulų čiulpai.
- Silpnaprotystė.
- Pažeidžiamos kepenys, vystosi kepenų cirozė.
- Pažeidžiamos plaučių ląstelės, prasideda audinių ragėjimas, plaučių uždegimas.
- Depresija, paranoja, noras nusižudyti.

ANABOLINIAI STEROIDAI

Anaboliniai steroidai vartojami tablečių, kapsulių, tirpalų pavidalo. Dažniausiai geriami arba leidžiami injekcijomis.

Poveikis: tai vaistiniai preparatai, medicinoje vartojami raumenų veiklai atstatyti, jei pacientas ilgą laiką buvo priverstas gulėti. Neretai vartoja sportininkai, norėdami padidinti raumenų masę, jėgą ir ištvermę, greičiau atsigauti po traumų ar įtampos.

Vartojant anabolinius steroidus organizme vyksta šie pakitimai:

Fiziniai: putnus kūnas, patinęs veidas dėl skysčių kaupimosi raumenyse, linguojanti eisena, odos bėrimas, plaukų slinkimas, pykinimas, skrandžio skausmai, pažeidžiamos kepenys, sutrinka augimo ir lytinių hormonų gamyba, lytinė funkcija**.**

Psichiniai: agresyvus elgesys, irzlumas, dažna nuotaikų kaita, nemiga, depresija.

Anabolinių steroidų vartojimo padariniai:

Greitai pasireiškiantys padariniai:

- Putnus kūnas, patinęs veidas.
- Veido, nugaros, pečių odos bėrimai.
- Slenka plaukai.
- Pykina, skauda skrandį.
- Linguojanti eisena.

Ilgalaikio vartojimo padariniai ir pavojai:

- Kepenų augliai.
- Slopinama augimo hormono gamyba, sunyksta ilgųjų kaulų augimo zonos.
- Akromegalija (nenormaliai išauga galūnės, lūpos, smakras).
- Užkalkėja kraujagyslės (širdies infarkto galimybė).
- Depresija, emocinis nepastovumas.

- Agresyvumas, polinkis į smurtą.
- Padidėjęs potraukis treniruotis.
- Padidėjęs lytinis potraukis, bet sumažėjęs lytinis pajėgumas.
- Sėklidžių atrofija (prarandama galimybė turėti vaikų).
- Pastorėja balsas, padidėja smakro plaukuotumas.
- Sutrinka menstruacijų ciklas, galimas nevaisingumas.

3. PRIKLAUSOMYBĖS ATSIRADIMAS

KAIP ĮPRANTAMA VARTOTI NARKOTIKUS IR ATSIRANDA PRIKLAUSOMYBĖ NUO JŲ?

Potraukis pabandyti narkotikų dažniausiai ne visai atsitiktinis. Tyrimai rodo, kad beveik ***visi narkotikus vartojantys paaugliai ar jaunuoliai prieš tai rūkė.*** Taigi kelias į narkotikų vartojimą prasideda anksčiau – su pirmąja cigarete ir pirmaisiais bandymais vartoti alkoholį. Pirmiausia paaugliai atranda medžiagas, kurios padeda sureguliuoti jų vidinę būseną ir jausmus, t. y. padeda nors trumpam pasijusti geriau. Antra, jie įsitikina, kad suaugusiųjų draudžiami dalykai nėra tokie jau baisūs, greičiau atvirkščiai – padeda geriau pasijusti. Tokios ligos kaip plaučių vėžys, kepenų cirozė, alkoholizmas atsiranda ne iš karto, o daug vėliau. Todėl jiems atrodo, kad nėra ko bijotis to, kas gali įvykti ateityje. Dažnai rūkyti ar vartoti svaigalus paskatina ir neigiamas tėvų pavyzdys.

Apie kitų narkotikų keliamą pavojų paaugliai jau yra girdėję, todėl turi tam tikrų barjerų prieš jų vartojimą. Tačiau mada ir noras būti pripažintam yra stipresnis nei narkotikų vartojimo padarinių baimė. Paaugliai pirmiausia išmėgina, jų manymu, ne tokius pavojingus narkotikus, t. y. ne tuos, kurie suleidžiami į veną, o tuos, kurių vartojimo būdas atrodo paprastesnis – įvairias tabletes, kurias galima praryti, „žolę" (marihuaną, hašišą), kurią galima rūkyti, lakiąsias medžiagas, kurias galima uostyti. Pvz., 95 proc. heroino vartotojų prieš pradėdami vartoti heroiną buvo vartoję marihuaną. Kita vertus, tokių vadinamųjų „lengvų" narkotikų vartojimą skatina ir dviprasmiškas visuomenės bei jaunimo subkultūros požiūris. Dauguma žmonių smerkia tuos narkotikus, kurie sukelia stiprią fizinę priklausomybę (tokius narkotikus kaip heroinas ar aguonų nuoviras), tuo tarpu į „lengvus" narkotikus, kurie nevartojami intraveniniu būdu (t. y. nėra leidžiami į veną) ir nesukelia tokios ryškios fizinės priklausomybės, bent dalis Vakarų visuomenės ir jaunimo subkultūros žiūri daug atlaidžiau. Todėl paauglys, išbandydamas narkotikus, randa pateisinimą – „visi rūko žolę".

Pagal narkotinių medžiagų vartojimo dažnumą bei priklausomybę nuo jų yra skiriami šie narkotinių medžiagų vartojimo etapai:

- ***Eksperimentinis vartojimas*** – kai asmuo, pavartojęs vieną ar kelis narkotikus vieną ar kelis kartus, po to gali jų nebevartoti. Tačiau tai nereiškia, kad jis netaps narkomanu.
- ***Nereguliarus vartojimas*** – kai narkotikai vartojami ne nuolatos. Toks asmuo gali tapti psichiškai priklausomas nuo narkotikų.
- ***Reguliarus vartojimas arba piktnaudžiavimas*** – kai narkotikai vartojami nuolat, atsiranda psichinė ir fizinė priklausomybė.

Yra keli narkotikų vartojimo etapai, kai keičiasi jų poveikis žmogaus psichikai ir organizmo reakcija į narkotikus. Pradėjusiam vartoti narkotikus žmogui paprastai užtenka mažų narkotinių medžiagų dozių, kad būsena ir nuotaika pasikeistų – būtų patiriamas stiprus malonumo jausmas, energijos antplūdis ar pojūčių ir suvokimo pokytis (efektas priklauso nuo konkretaus narkotiko). Kartais po pirmųjų bandymų ryškaus pasikeitimo nepajuntama – nauji įspūdžiai nesuprantami ir sunkiai įvardijami, arba narkotikai sukelia šalutinį, nelaukiamą efektą – vėmimą (vartojant heroiną) ar stiprias nemalonias haliucinacijas (vartojant LSD). Tačiau po kelių bandymų greitai išmokstama pasirinkti tinkamą dozę ir patirti laukiamą teigiamą efektą – euforinę būseną.

Nuolat vartojant narkotikus teigiamas jų poveikis pradeda mažėti, ir, norėdamas pasiekti efektą, narkomanas turi didinti narkotikų dozę. Toks reiškinys vadinamas ***tolerancija.***

Tolerancija – tai organizmo reakcija į žalingą, pakartotinai vartojamą narkotinę medžiagą. Panaudojus įprastinę narkotiko dozę, susilpnėja jo poveikis. Norėdamas patirti ankstesnį poveikį, asmuo turi didinti dozę, nes organizmas prisitaiko prie nuolatinio narkotikų vartojimo ir toleruoja tokį narkotinių medžiagų kiekį, kuris būtų mirtinas prie narkotikų nepratusiam žmogui.

Euforinė būsena sukelia norą vėl ją patirti – atsiranda ***psichinė priklausomybė.*** Noras svaigintis užvaldo asmens psichiką (mintis, jausmus ir veiklą). Ši priklausomybė tiesiogiai susijusi ir su aplinka, kurioje narkotinės medžiagos vartojamos, nes bendravimas tokiose vietose beveik toks pat svarbus kaip pats apsvaigimas. Paaugliams būdingas grupinis psichinis potraukis pamėgdžiojant bendraamžių grupės lyderio elgesį. Sustiprėjus psichinei priklausomybei, pradedama svaigintis ir po vieną.

Psichinės priklausomybės pradinėje stadijoje tėvai dar gali koreguoti jaunuolio elgesį, nors efektyvesnę pagalbą gali suteikti tik psichologas. Pagalba – ilgalaikė socialinė psichologinė reabilitacija (žr. skyrių „Kur gauti patarimą ir konkrečią pagalbą”).

Vėliau, kai narkotinė medžiaga tampa būtina organizmo biologinei ir cheminei pusiausvyrai išlaikyti, atsiranda ***fizinė priklausomybė.***

Fizinė priklausomybė atsiranda, kai pakinta visos žmogaus organizmo funkcijos ir kraujyje turi nuolat cirkuliuoti individuali narkotiko dozė. Asmuo nebegali gyventi be narkotikų ar toksinių medžiagų ir tampa jų vergu. Nutraukus narkotinių medžiagų vartojimą organizmas patiria didelį jų stygių – kenčia nuo abstinencijos. Kad galėtų jaustis normaliai, asmuo vėl turi pavartoti narkotinių medžiagų.

Abstinencija – stipri organizmo reakcija į narkotiko trūkumą po daugkartinio jo vartojimo. Juntami vegetaciniai-somatiniai, neuropsichiniai organizmo sutrikimai, kurie trunka nuo kelių valandų iki kelių savaičių. Abstinencijos sindromui būdingas nenugalimas potraukis narkotikams. Asmuo tampa dirglus, ištinka širdies plakimo ir skausmo priepuoliai, pakyla temperatūra. Vėliau apima nerimas, mirties baimė. Skauda galvą, ji svaigsta, pykina, ligonis vemia, sutrinka tuštinimasis, pila prakaitas, teka seilės, kamuoja nemiga, košmarai, krečia drebulys, skauda raumenis, sąnarius. Kartais asmuo būna agresyvus, susižaloja, mėgina nusižudyti. Nuo sunkaus abstinencijos sindromo sutrinka sąmonės veikla, būna traukulių, haliucinacijų. Dėl savo skausmingumo toks narkotikų fizinis alkis yra labai stiprus ir verčia žmogų nuolatos galvoti apie narkotikus, padaryti bet ką, kartais net nusikaltimus, kad išvengtų abstinencijos. Narkotikų vartojimas tampa kančia, narkomanas yra kamuojamas nuolatinio narkotikų alkio ir vartoja juos ne tam, kad patirtų malonumą, bet tam, kad išvengtų skausmo, nes suvartojus dozę nemalonūs reiškiniai dingsta. Pagalba – detoksikacija (organizmo išvalymas nuo narkotinių medžiagų) ir ilgalaikė socialinė psichologinė reabilitacija (žr. skyrių „Kur gauti patarimą ir konkrečią pagalbą”).

Po pirmųjų net ir mažų narkotikų dozių asmuo jaučia euforiją ir nepasireiškia jokie abstinencijos simptomai. Vėliau euforija mažėja, o didinant narkotikų dozę didėja ir ***abstinencijos sindromas***. Pagaliau pasiekiama tokia būsena, kai narkotikai vartojami normaliai psichinei ir fizinei būsenai palaikyti. Šis procesas pavaizduotas 1 paveikslėlyje.

1 pav. ***Psichinės ir fizinės priklausomybės atsiradimas***

Vėliau, vartojant narkotiką net ir labai didelėmis dozėmis, euforinė būsena nebepatiriama. Narkotikas tik sumažina fizinį ir dvasinį skausmą. Elgesys ir emocijos sunkiai valdomos, vidinis skausmas virsta gilia depresija. Stiprėja baimės jausmas.

Žmogaus priklausomybę nuo narkotinių medžiagų lemia ne vien tik abstinencijos sindromas. Tai rodo ir faktas, kad narkomanai sugeba iškęsti abstinenciją tada, kai to labai reikia, t. y. prispaudus rimtoms problemoms (pvz., kilus įkalinimo grėsmei, griežtai kontroliuojant tėvams). Tokiais atvejais po kiek laiko narkomanai jaučiasi geriau. Atrodo, kad praėjus abstinencijos sindromui, t. y. fizinei priklausomybei, nebeliko jokios grėsmės, ir narkomanai gali gyventi be iki gyvo kaulo įgrisusių cheminių medžiagų. Tačiau retas sugeba išgyventi be narkotikų ilgiau nei porą mėnesių. Daugumą jų, nepaisant pasiryžimo nevartoti, anksčiau ar vėliau ištinka ***atkrytis.*** Didžiausia narkomanų problema – ne kaip nutraukti narkotikų vartojimą (čia puikiai padeda detoksikacinių įstaigų specialistai), bet kaip susilaikyti nuo grįžimo prie narkotikų, t. y. atkryčio, kurį sąlygoja ***psichologinė priklausomybė***.

Narkomanus galima išmokyti gyventi blaiviai, t. y. nevartoti narkotikų. Čia padeda pačių narkomanų ir jų artimųjų supratimas apie priklausomybę ir mokymasis gyventi priklausomam, susitaikyti su esama padėtimi. Narkomanas gali išmokti gyventi blaiviai ir išvengti atkryčio, jei jis išmoks pagrindinę sveikos gyvensenos taisyklę: kaip ištverti būsenos pablogėjimą, kurį sukelia ligos paūmėjimas – atkrytis.

Pražūtingas tokių pirmųjų bandymų padarinys yra tas, kad paauglys, stebėdamas save ar savo draugus pirmojo apsvaigimo metu ir po jo, mato, kad nieko baisaus neatsitiko. Pavartoję narkotikų išoriškai jie nepasikeitė. Todėl paauglys gali pamanyti, kad narkotikai nėra baisūs. Būtent čia slypi viena didžiausių paauglystės iliuzijų.

Jei paklausime vaikų, ar jie yra matę alkoholikų, lūkuriuojančių prie kiosko eilinės odekolono porcijos, visi atsakys teigiamai. Tačiau jei paklausime, ar kuris nors iš vaikų taps tokiu, teigiamo atsakymo nesulauksime. Lygiai taip pat ir narkomanai, žinodami narkotikų vartojimo padarinius, teigia, kad jiems taip neatsitiks.

Taigi narkomanai, kaip ir alkoholikai, pirminėje stadijoje dėl patiriamo malonaus efekto ir nesant jokių išorinių pasikeitimo į blogąją pusę požymių neigia faktą, kad tampa priklausomi nuo narkotikų ar alkoholio.

Kitas mitas yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo kontrolės iliuzija. Šūkis „vienas kartas – nieko tokio" padeda atsirasti tokiai nuomonei – „aš galiu vieną kartą gyvenime pabandyti narkotikų ir daugiau niekada jų nebandysiu". Vėliau samprotaujama taip: „Jei aš vieną kartą pabandžiau ir nieko neatsitiko, tai pabandžius dar kartą ir po to daugiau niekada tikriausiai irgi nieko neatsitiks, aš netapsiu narkomanu". Paauglys pats susikuria narkotikų vartojimo taisykles, kurios turėtų apsaugoti jį nuo narkomanijos: „rūkysiu tik savaitgaliais", „gersiu

tik per šventes", „ekstazi" naudosiu tik šeštadieniais diskotekoje" ir pan. Šios taisyklės sukuria iliuziją, kad narkotikų vartojimas yra kontroliuojamas. Tačiau taisyklės pamažėle keičiasi, „vartosiu tik du kartus per mėnesį" netrukus gali tapti „tik du kartus per dieną". Kai kurie paaugliai nesamprotauja net šitaip ir pasineria į narkotikus nieko nepaisydami. Jiems svarbu vien tai, kad narkotikai keičia jų vidinę būseną. Pradiniam etapui būdinga tai, kad asmuo, iš karto po vartojimo nejausdamas blogų padarinių, o tik malonų efektą, neigia faktą, kad yra priklausomas nuo narkotikų. Rimti padariniai pastebimi vėliau.

4. KODĖL VAIKAI IR JAUNIMAS VARTOJA NARKOTINES AR PSICHOTROPINES MEDŽIAGAS

Analizuojant narkotikų vartojimo priežastis, neįmanoma išskirti kurios nors vienos. Narkotikų vartojimą lemia daugybė įvairių priežasčių – ***biologinės, socialinės, psichologinės priežastys bei asmenybės ypatybės.*** Narkotinių medžiagų vartojimą lemia asmens, šeimos ir socialinės aplinkos veiksniai. Socialiniai aplinkos veiksniai – bendraamžiai, mokykla, kaimynai, tai pat visuomenės papročiai ir kultūra. Minėtos priežastys nebūtinai sąlygoja narkotikų vartojimą, tačiau asmenys, kuriuos veikia šie rizikos veiksniai, dažniau linkę vartoti narkotines medžiagas.

BIOLOGINĖS PRIEŽASTYS

Vieningos nuomonės apie biologines svaigalų vartojimo priežastis nėra, tačiau šioje srityje atlikta daug tyrimų. Teigiama, kad kai kurie žmonės iš prigimties yra jautresni ir pažeidžiamesni, todėl emocinei įtampai sumažinti ieško įvairių būdų. Kartais jie griebiasi lengviausio – svaiginimosi – būdo ir pradeda vartoti alkoholį ar kitus narkotikus.

Vaikai, gimę šeimose, kuriose buvo alkoholikų ar narkomanų, gali (bet nebūtinai) paveldėti psichologinį polinkį į priklausomybę.

ASMENYBĖS YPATYBĖS IR PSICHOLOGINĖS PRIEŽASTYS

Labai dažnai vaikai, paaugliai ir jaunimas galvoja, kad narkotikai padės išspręsti jų psichologines problemas.

Smalsumas ir nuolatinis noras patirti kuo daugiau malonumų. Dažnai narkotines medžiagas paaugliai vartoja iš smalsumo, norėdami patirti tai, ką drau-

gai jau patyrė. Smalsumą nulemia narkotikų efektas, kurį pajunta vaikai, išmėginę vieną ar kitą narkotiką. Jie trokšta pajusti narkotinių medžiagų poveikį, patirti pakitusią sąmonės būseną. Jie paprasčiausiai siekia malonumo. Smalsumas ir noras patirti narkotinių medžiagų sukeliamus psichikos pakitimus yra viena iš svarbesnių narkotikų vartojimo priežasčių.

Noras būti kitokiu, madingu, laisvu, parodyti, kad esi „kietas" ar „krūtas". Taip pasireiškia lengvabūdiškumas ir naivumas. Narkotikus vartoja kai kurios įžymybės: aktoriai, sportininkai, muzikantai ir kt. Paprastai jaunimas linkęs sekti pripažinimą turinčių jaunimo lyderių pavyzdžiu.

Nesuvokimas, ką daro ir kad tai yra pavojinga ir rimta. Neretai vaikai teigia apie narkotikus girdėję tik iš „gerosios" pusės – kokį malonumą jie teikia. Tačiau jie nesuvokia, kad tas malonumas mažėja ir ateityje išnyks, o liks tik nemalonumai. Neteisingas ir nekritiškas požiūris į narkotikus, galvojant, kad narkotikai nekenkia arba kenkia tik „stiprūs" ar vartojami intraveniniu būdu, suklaidina ne vieną paauglį ar jaunuolį.

Geriama ar vartojami narkotikai norint pamiršti problemas, užuot jas išsprendus. Dažnai paaugliai geria ar vartoja narkotikus tam, kad užmirštų savo problemas: konfliktus su draugais, mokytojais, stresines situacijas šeimoje, nerimo jausmą. Jie nesugeba susitvarkyti su savo išgyvenimais, vidinėmis problemomis.

Vidiniai emociniai išgyvenimai. Vaikų (paauglių, jaunimo), kurie turi polinkį ar norą išbandyti narkotines medžiagas, emocijų, sukeliančių vidinį konfliktą, skalė yra labai plati. Jie linkę į kraštutinumus, viską vertina tik labai gerai arba labai blogai. Kaltę bando suversti tėvams, draugams. Tokiems vaikams labai svarbu padėti išlaikyti pusiausvyrą, emocinį stabilumą.

Nenorėjimas išsiskirti iš draugų. Tai dažna narkotinių medžiagų vartojimo priežastis. Paaugliai ir jaunimas nori priklausyti kokiai nors bendraamžių grupei, joje praleisti laiką, neatsilikti nuo draugų.

Vienišumo jausmas. Vieniši žmonės dažniausiai turi bendravimo problemų. Draugams nuo jų nusisukus, nusivilia, bando užmegzti naujus kontaktus, tačiau bandymai neretai baigiasi dar viena nesėkme, todėl draugų ratas mažėja. Vienišumo jausmas paprastai aktyviai slopinamas, tačiau nepasitenkinimas, priešiškumas aplinkai ir visuomenei nuolat stiprėja, narkotikų vartojimas yra tarsi protestas.

Noras greičiau tapti suaugusiu, gyventi pagal suaugusiųjų elgesio normas, įrodyti savo nepriklausomybę, protestuoti.

Neturėjimas ką veikti, neužimtumas dažnai virsta nesveika gyvensena. Užuot su draugais kieme žaidęs kamuoliu ar užsiėmęs kita naudinga veikla paauglys, jei turi litą kitą kišenėje, pasiūlo draugui nusipirkti alaus. Nenoras mokytis, pomėgių neturėjimas ir neužimtumas, taip pat narkotikų vartojimas gali tapti savotišku protestu, laisvalaikio leidimo forma. Taip atsiranda poreikis narkotinėms medžiagoms, o ne aktyviai veiklai.

Atsakomybės ir įsipareigojimų vengimas. Dažnai narkotikai pradedami vartoti norint atsikratyti atsakomybės ir įsipareigojimų, kurių bijoma.

Žemas savęs vertinimas. Dažniau narkotikus vartoja tie, kurie dėl žemo savęs vertinimo jaučiasi nereikalingi ir nevykėliai. Pradėję vartoti narkotikus, tokie paaugliai pasijaučia visaverčiai.

Jausmų reguliavimas. Paprastai rinkdamiesi narkotikus, jaunuoliai atsižvelgia į tai, kokius jausmus nori slopinti. Pvz., pykčio, gėdos, pavydo, baimės padeda atsikratyti slopinamieji narkotikai. Stimuliatoriai (amfetaminas, efedronas (džefas) ir kokainas) padeda nuslopinti depresiją bei beprasmybės pojūtį, o LSD, kanapės – nuolatinį nusivylimo jausmą. Alkoholis padeda atsikratyti kaltės, vienišumo jausmų.

SOCIALINĖS PRIEŽASTYS

Šeimos įtaka. Narkomanijos priežasčių reikia ieškoti ir šeimoje, vaikų auklėjime. Šeima labai svarbi vaiko raidai. Narkotikų vartojimą gali lemti šie veiksniai:

Netinkamas auklėjimas šeimoje. Tai gali būti per didelė tėvų kontrolė, kai stebimas kiekvienas vaiko žingsnis, netinkamai vertinami, menkinami vaiko sugebėjimai, namuose yra per griežta tvarka; tėvų jausmų šaltumas, tolerancijos stoka, vaiko gebėjimų menkinimas arba per didelė laisvė, jo įgeidžių tenkinimas. Vaikas neišmoksta tinkamai išreikšti ir valdyti savo jausmų, savarankiškai įveikti kylančių sunkumų.

Vaikas augo nepilnoje šeimoje arba vienas iš tėvų buvo nepakankamai reiklus ir griežtas arba pernelyg lepino vaiką.

Nuolatinis vieno iš tėvų užimtumas. Tokiose šeimose užaugusiems vaikams trūksta dėmesio arba atvirkščiai – skiriamas per didelis dėmesys ir globa. Tada ištikus rūpesčiams neigiami jausmai gali pasireikšti destruktyviais protrūkiais, uždarumu ar pasinėrimu į fantazijų pasaulį.

Piktnaudžiavimas alkoholiu ir kitais narkotikais šeimoje. Šeimų, kuriose vyrauja nekritiškas požiūris į narkotikus, nuolat girtaujama arba vartojamos kitos narkotinės medžiagos, vaikai dažniau linkę piktnaudžiauti alkoholiu ir kitais narkotikais, nes seka tėvų pavyzdžiu.

Tėvai leidžia vaikams ragauti svaigalus namuose. Tyrimai rodo, kad jaunuoliai, kuriems vaikystėje tėvai neleido gerti, kur kas rečiau vartoja alkoholinius gėrimus, o 65% tokių vaikų iš viso negeria. Jei tėvai leido vaikams ragauti iš savo taurelių, negeriančių paauglių skaičius sumažėja iki 34%. Jei tėvai leido kartais paragauti, visai negeriančių sumažėja iki 12%, o tie vaikai, kuriems tėvai dažnai leido ragauti alkoholinių gėrimų, užaugę visi juos vartojo. Ankstyvas alkoholio ir kitų narkotikų išmėginimas bei piktnaudžiavimas greičiau sukelia fizinę ir psichinę priklausomybę. Neleiskite vaikui būti ten, kur geriama, pvz., neleiskite jam daryti jums kokteilio, atnešti alaus ar gurkšnoti jūsų gėrimo.

Vaikas patyrė dvasinių ir fizinių traumų, pvz., buvo patyręs fizinę, psichinę ar seksualinę prievartą šeimoje ar su juo buvo žiauriai elgiamasi. Tokiose šeimose augančiam vaikui būdingas iškreiptas garbės, orumo ir saugumo supratimas, atsiranda nuolatinis vidinis konfliktas ir dvasinis diskomfortas. Vaiko vystymasis tokioje šeimoje dažnai būna apsunkintas – vaikui skiriama mažiau dėmesio ir globos, jis negauna reikiamos emocinės paramos, o rūpesčiai jam dažnai sukelia neigiamų jausmų. Nesulaukęs reikiamos paramos, globos ir dėmesio vaikas neišmoksta tinkamai išreikšti savo jausmų ir su jais tvarkytis. Tai gali pasireikšti agresijos ar destruktyvaus elgesio protrūkiais, uždarumu ar pasinėrimu į fantazijų pasaulį. Taip apsunkinamas ir vaiko mokymasis bendrauti – mokytojams toks elgesys gali kelti daugybę rūpesčių, o vaiko nesėkmės mokykloje skatina jį nutolti nuo mokyklos ir mokytojų. Taigi jam yra sunku priimti suaugusiųjų pasaulį su jo vertybėmis ir, jei nėra tinkamo šeimos (ypač jei tai asociali šeima) auklėjimo ir palaikymo, toks vaikas neįgyja sugebėjimo įsilieti į visuomenės gyvenimą, užsiimti naudingu darbu ir kita socialia veikla. Toks paauglys gali būti labai uždaras arba susirasti tokių pat bendraamžių autsaiderių grupę.

Draugų įtaka. Paauglių noras būti pripažintiems yra labai stiprus veiksnys. Paauglystėje didžiausią įtaką turi bendraamžiai, labai stiprus bendrumo jausmas. Narkotinės medžiagos dažnai vartojamos siekiant neatsilikti ir būti pripažintam bendraamžių, kartu praleisti laiką. Psichinė priklausomybė tiesiogiai susijus su aplinka, kurioje vartojamos narkotinės medžiagos – bendravimas tokioje aplinkoje ne mažiau svarbus nei pats apsvaigimas.

Socialinė aplinka (reklamos, bendraamžių, šeimos, visuomenės, žiniasklaidos formuojamos nuostatos). Mūsų visuomenėje, ypač tarp jaunimo, yra paplitusi nuostata, kad alkoholis, tabakas ir nelegalūs narkotikai gerina gyvenimą ir vysto socialinius bei bendravimo įgūdžius. Ši nuostata nejučia skatina narkotikų vartojimą. Neretai tenka išgirsti jaunimo nuomonę, kad švęsti gimtadienį be alkoholio nemadinga ir neįdomu. Arba, jei nori būti graži ir liekna, tiks truputis amfetaminų. Jei nori ramios muzikos – parūkyk „žolės". Jei nori akimirksniui pabėgti nuo visų – pauostyk truputį klijų… Paauglių noras pritapti prie bendraamžių grupės yra natūralus ir labai svarbus. Jį tenkinant nepakanka turėti aiškią poziciją prieš alkoholį ir kitus narkotikus. Reikia įgyti daug gyvenimo įgūdžių, kurie padėtų kritiškai įvertinti svaigalų vartojimą.

Alkoholio ir kitų narkotikų prieinamumas. Lengvai įsigyjamas alkoholis ir kiti narkotikai teikia galimybę dažniau juos vartoti.

Bendruomenės ryšių susilpnėjimas. Paaugliai, gyvenantys bendruomenėje, kurios narių bendrumo jausmas silpnas, dažnai keičiama gyvenamoji vieta, didelis nusikalstamumas, dažniau piktnaudžiauja alkoholiu ir kitais narkotikais.

5. TABAKO, ALKOHOLIO, LAKIŲJŲ MEDŽIAGŲ IR NARKOTIKŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

Prevencija – išankstinis kelio užkirtimas, užbėgimas už akių. Vaikų, paauglių ir jaunimo narkotikų vartojimo prevencija – tai psichologinės-socialinės jų kompetencijos formavimas, gyvenimo įgūdžių, kurie padėtų sveikai gyventi, kurti, sąmoningai rinktis, atsakyti už savo veiksmus ir suprasti savo poelgių padarinius, ugdymas.

Visas jaunimo socializacijos procesas padeda formuotis nuostatoms, vertybėms ir savigarbai. Šis procesas prasideda šeimoje ir aprėpia bendraamžių įtaką, suaugusiųjų gyvenimo ir elgesio modelius, įtakos turi ir liaudies kultūra. Svarbų vaidmenį vaidina ir mokykla, mokytojai. Nuoširdus mokytojų rūpestis moksleiviais ir laiku suteikta parama gali padėti formuojant gerus mokytojo-moksleivio-šeimos santykius.

Paauglystėje labai svarbu būti kokios nors kompanijos, draugijos nariu. Todėl dažnai tabakas, alkoholis ir kiti narkotikai ragaujami, nes bijoma jų atsisakyti, kad kompanija neišjuoktų.

TĖVŲ PARAMOS SVARBA PREVENCINĖJE VEIKLOJE

Narkomanija – naujas šių dienų reiškinys, todėl tėvams trūksta žinių apie narkotikus, jie nežino, kaip elgtis, kai paaiškėja, kad jų vaikas vartoja narkotikus, be to, daugeliui tėvų paprasčiausiai trūksta tėvystės įgūdžių. Patirtis rodo, kad įtraukti tėvus į prevencijos veiklą nėra lengva, egzistuoja nemažai barjerų. Tėvai ir kiti šeimos bei suaugusieji turi dėti pastangas, kad mokykla būtų saugi. Tai nereiškia, kad mokyklos durys turi būti užrakintos. Tačiau tėvų ar kitų suaugusiųjų buvimas (budėjimas) per pamokas, o ypač diskotekas ar šventes sukuria saugesnę aplinką. Tėvai gali tapti gerais pagalbininkais, saugant vaikus nuo narkotikų vartojimo ir kitokio neprotingo elgesio.

Tėvai turi lemiamos įtakos ankstyvame amžiuje, ypač pradinėse klasėse. Jų požiūris į narkotikus bei elgesys lemia teigiamą arba neigiamą vaikų požiūrį. Vaikai nemažai sužino apie narkotikus iš tėvų. Tačiau vaikui pradėjus vartoti narkotikus dauguma tėvų jaučiasi sutrikę, nežino, kaip susidoroti su narkotikų vartojimo padariniais ir užkirsti kelią narkotikų vartojimui ateityje. Todėl labai svarbu, kad tėvai bendradarbiautų su mokykla. Tėvams reikėtų:

- Įsitraukti į narkotinių medžiagų vartojimo prevencinę veiklą mokykloje – pirminės prevencijos politikos formavimą, prevencinių renginių ir programų planavimą ir vykdymą; suteikti mokyklai reikiamą pagalbą. Turi būti užkertamas kelias įvairioms svaiginimosi formoms – rūkymui, alkoholinių gėrimų ir stiprių narkotikų vartojimui.

- Bendrauti ir bendradarbiauti su mokyklos bendruomene. Dalyvauti mokyklos renginiuose – sporto varžybose, dramos būrelių veikloje, mokyklos laikraštuko leidyboje, klasės ar mokyklos kelionėse, turistiniuose žygiuose, stovyklose, šventėse.
- Susipažinti su mokyklos prevencine veikla, moksleivių švietimu apie narkotikų vartojimą mokykloje, moksleivių ugdymu, kartu su pedagogais rūpintis tais vaiko klasės draugais, kurių tėvai nesidomi savo atžalomis.
- Aktyviai dalyvauti tėvams organizuojamuose seminaruose, diskusijose narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos klausimais.
- Organizuoti arba aktyviai dalyvauti tėvų ar mokyklos bendruomenės savanorių grupių, siekiančių vienyti tėvus ir suaugusiuosius, darančius įtaką vaikams, veikloje.
- Kurti mokykloje savitarpio paramos grupes „Tėvai – tėvams".
- Aktyviai dalyvauti nevyriausybinės organizacijos „Tėvai prieš narkotikus" veikloje savo gyvenamoje vietoje.
- Tėvų dalyvavimas narkomanijos prevencijoje gerina tarpusavio supratimą šeimoje, mažina atotrūkį nuo realybės ir suartina tėvus su vaikais sprendžiant su narkotikais susijusius klausimus. Tėvai išmoksta teisingai reaguoti į problemą, didėja jų pasitikėjimas savo jėgomis, didėja tikimybė, jog vaikai nevartos narkotikų.

Informacija nebūtinai keičia elgseną. Tyrimai byloja, kad veiksmingiausios yra tos narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programos, kurios ne tik teikia informaciją, bet ir formuoja gyvenimo įgūdžius. Šios programos yra veiksmingesnės, kai vykdomos keletą metų ir kai į šią veiklą įtraukiami tėvai bei kiti suaugusieji.

Narkotikų vartojimo prevencijos priemonių sėkmė ugdymo institucijose labai priklauso nuo tėvų. Todėl organizuojant bet kokius prevencijos renginius mokyklose būtina įtraukti ir moksleivių tėvus. Pirmas ir būtinas žingsnis šia kryptimi – supažindinti tėvus su švietimo sistemos politika narkotikų vartojimo klausimais ir mokyklos atliekama pirmine prevencija. Tėvai ir mokytojai turi glaudžiai bendradarbiauti spręsdami įvairias su narkotikų vartojimu susijusias problemas.

Apie narkotikus ir jų prevenciją tėvams reikėtų:

- Turėti daugiau tikros ir tikslesnės informacijos.
- Žinoti, kad jų vaikams negresia narkotikų pavojus (pvz., kad jie negirtuokliauja, nevairuoja išgėrę).
- Žinoti, kad jų vaikai yra kontroliuojami.
- Žinoti, kad jų vaikai supranta, kuo narkotikai pavojingi jiems ir šeimai.

Neretai vaikai sako tėvams: „Jūs geriate alų ir vyną. Kodėl negaliu aš?". Turėtumėte paaiškinti vaikui, kad aluje ir vyne yra alkoholio, o jis gali sutrikdyti vaiko kūno augimą ir pakenkti sveikatai. Todėl kol vaikas netaps suaugusiu – neužaugs ir nesubręs (o tai įvyks sulaukus 18–21 metų), jam neleidžiama vartoti alkoholio. Vaikai turi suprasti ir pripažinti tai, kad jiems galima ne viskas, kas galima suaugusiems. Jei vaikas nebūna ten, kur geriama, ir turi atsisakymo įgūdį, jam bus lengva išvengti tabako, alkoholio ar kitų narkotikų.

Pasaulyje populiarūs įvairūs judėjimai, vienijantys klasės, mokyklos ar kitos bendruomenės vaikų tėvus prevencinėje veikloje. Vienas tokių yra programa ***„Saugūs namai".*** Visos šeimos, dalyvaujančios šiame judėjime, laikosi šių taisyklių:

- Informuoti vaiką, kad kuriate „Saugius namus" ir pasikalbėti su juo apie tai, kad jūsų šeimoje narkotikų vartojimas nepriimtinas.
- Nustatyti aiškias taisykles apie rūkymą, alkoholinių gėrimų ar kitų narkotikų vartojimą. Iš karto aptarti tų taisyklių sulaužymo padarinius.
- Stebėti, kad taisyklių būtų laikomasi, o jas sulaužius skiriamos nustatytos bausmės. Jos neturėtų būti griežtos ar netikėtos, prieš tai neaptartos.
- Visada žinoti, kur yra Jūsų vaikas ir pasakyti jam, kur esate Jūs.
- Tegu Jūsų namai visada būna atviri vaikų draugams.
- Paauglių šventėse ar susibūrimuose namuose būtinai turi dalyvauti bent vienas suaugusysis.
- Neleisti savo namuose rūkyti, vartoti alkoholinių gėrimų ir kitų narkotikų.
- Nelaikyti namuose alaus ar kitų alkoholinių gėrimų atsargų rūsyje, garaže ar sodo namelyje.
- Visada pasiskambinti ir užsitikrinti, kad vakarėlyje, kuriame dalyvaus Jūsų paauglys, nebus rūkoma, vartojami alkoholiniai gėrimai ar kiti svaigalai ir kad paauglius prižiūrės suaugusieji.
- Padėti vaikui išeiti iš vakarėlio, jei bus vartojami narkotikai. Iš anksto aptarti, kad apie tai praneštų Jums ar kitam suaugusiajam, kuris ateitų paimti Jūsų vaiko jam pasijautus nepatogiai ir nesaugiai.
- Sutarti laiką, kada vaikas privalo grįžti namo įvairiais atvejais, ir to susitarimo griežtai laikytis.
- Prabusti, kai jaunas žmogus pareina namo vėlai.
- Stengtis artimiau pažinti vaiko draugus ir palaikyti glaudžius ryšius su jų tėvais.
- Padrąsinti kitus tėvus kurti „Saugius namus" ir dalyvauti programoje.

6. STEBĖKIME AUGANTĮ IR BRĘSTANTĮ VAIKĄ

Kuo didesnis vaikas, tuo daugiau su juo problemų. Ypač daug jų atsiranda paauglystėje. Šio amžiaus vaikai stengiasi išsivaduoti iš psichologinės priklausomybės nuo tėvų ir rasti savo vidinį „aš". Tėvams neretai atrodo, kad jų įtaka vaikui sumažėjo. Teisybė, paaugliams draugai tampa svarbesni už tėvus. Tai normalu. Viskas praeina, jei nepradedama su vaikais kariauti. Tėvai išlieka labai reikšmingi paauglio gyvenime, nes jam reikia paramos ir globos nė kiek ne mažiau nei vaikystėje.

Lytinis brendimas būtų kur kas paprastesnis reiškinys, jeigu visiems jis prasidėtų nuo vienodo amžiaus ir pasibaigtų maždaug to paties amžiaus. Būtų daug paprasčiau, jei visas mergaites ir berniukus jis veiktų vienodai. Tačiau organizmai esti skirtingi. Kaip tik tie skirtumai ir yra paauglių nerimo priežastis. Jie pradeda abejoti, ar yra normalūs. Jūs turėsite tuo įtikinti savo sūnų ar dukterį. Paaiškinkite, kad visi auga ir bręsta nevienoda sparta. Galbūt jūs norėsite paaiškinti, kaip tai vyksta – kad žmogaus organizmo hormonai nustato savo vystymosi tvarkaraštį.

Pabandykite nuraminti savo sūnų ar dukterį, jei jis kitoks nei jo draugai. Paskatinkite jį kalbėtis rūpimais klausimais.

Pasakykite savo vaikui, kad nėra labai svarbu, lėtai ar greitai jis vystosi. Pasakykite, kad jis nuostabus toks, koks yra. Tai vienas iš geriausių dalykų, ką jūs galite padaryti. Kartokite tai dažnai, ypač kai matote, kad jiems reikia atgauti pasitikėjimą savimi.

Dažnai berniukai ir mergaitės drovisi kalbėtis apie savo besikeičiančius kūnus. Tėvai privalo pradėti tokius pokalbius. Pabandykite atspėti, ką jūsų sūnus ar duktė nori sužinoti. Labai svarbu, kad brendimo laikotarpiu kalbėtumėtės su savo vaiku. Pasistenkite, kad pokalbis neužtruktų. Geriau apie brendimą ir gyvenimą kalbėtis dažnai ir trumpai negu ilgai ir tik vieną kartą. Taip pat prisiminkite, kad paauglys tikriausiai nesugebės iš karto priimti daug informacijos.

Paskatinkite savo sūnų ar dukrą užduoti jums klausimus. Tai leis suprasti, ką jie nori sužinoti. Pasikalbėkite apie organizmo pokyčius. Nepamirškite sveikos gyvensenos, lytiškumo ir jo vertybių. Jūsų sūnus ar dukra turi suvokti, kad jums svarbu viskas, kas su jais vyksta, kad jūs visada noriai su jais pasikalbėsite.

Pradėti tokius pokalbius padės knygos, filmai ir televizijos programos. Kartais jie itin naudingi, kalbant apie brendimą ir lytiškumą.

Emocinis brendimas gali pasireikšti netikėta nuotaikų kaita, paauglys gali būti visai nusiminęs. Netikėtas grubumas, pyktis, nesivaldymas dažniausiai yra savotiškas pagalbos šauksmas. Paauglys sutrinka ir dažnai nesugeba suprasti savo pasikeitimų. Jis blaškosi. Kiekvienas paauglys mano, kad jo problemos yra unikalios, kad niekas niekada pasaulyje neišgyveno nieko panašaus. Tačiau netrukus vaikas pradės labiau kontroliuoti savo būseną. Jo poreikiai ir jausmai taip

pat keičiasi. Šiame amžiuje labai svarbu būti tokiu pat kaip visi. Santykiai su abiejų lyčių draugais tampa labai svarbūs, nes bendraamžiai kartu patiria daugelį pasikeitimų.

Jūs tikriausiai pastebėjote, kad dalykai, kuriais vaikas domėjosi ankščiau, dabar jo nebedomina, vis įdomesnis tampa suaugusiųjų pasaulis. Santykiai su draugais tampa glaudesni ir svarbesni. Vaikas nori kuo daugiau laiko praleisti su bendraamžiais ir pasikalbėti apie daugelį dalykų – apie meilę, draugystę, atsakomybę, lytiškumą, išvaizdos svarbą, kitų bendraamžių įtaką, norą būti panašiems į jaunus vyrus ir moteris, rodomus per televiziją, matomus kine ar spaudoje. Jūsų vaikas nori pasikalbėti apie savo jausmus su draugais bei šeima ir įsitikinti, kad visi jaučia arba kada nors jautė tą patį. Pokalbiai apie kitų jausmus gali padėti jam susidaryti savo nuomonę. Vaikui dažnai sunku atvirai kalbėtis su tėvais ir kitais suaugusiais, nes jų elgesys vaiko atžvilgiu taip stipriai nepasikeitė kaip vaiko, prasidėjus paauglystei. Juk ne tik vaikas „išauga" savo santykį su pasauliu ir tėvais – tėvai taip pat turi keisti savo požiūrį į vaiką, pamatyti jį naujoje šviesoje. Prisiminkite, kad paauglystė – prisitaikymo laikas tiek vaikui, tiek patiems tėvams.

Tiesiai ir atvirai kalbėkitės su vaikais apie tai, ką jūs jaučiate – maloniai juos nustebinsite. Vaikams paaiškės, kad suaugusieji taip pat nerimauja dėl to, kaip jie atrodo ir ką kiti žmonės apie juos mano. Būkite kantrūs, kai deratės dėl didesnės laisvės, tegu vaikai įrodo sugebą atsakyti už savo veiksmus. Išmokite suprasti juos, nes ir jie mokosi suprasti save. Būkite ne tik tėvu ar motina, bet ir geru draugu.

Atminkite, kad ugdant laisvą nuo narkotikų asmenybę ypač puoselėtinos tokios moksleivių vertybinės nuostatos:

- savigarba, pasitikėjimas savimi bei pagarba kitiems;
- atsakomybė už savo veiksmus ir poelgius;
- savitvarda;
- neabejingumas viskam, kas vyksta šalia, rūpinimasis kitais;
- teisingumas ir sąžiningumas;
- tvirto charakterio ugdymas;
- sveikos gyvensenos prioritetas.

7. JŪSŲ LAIKAS – VAIKŲ ATEITIS

Geriausias būdas, kaip tėvai galėtų padėti savo vaikams išvengti netinkamo elgesio bei žalingų įpročių (rūkyti ar vartoti alkoholinius gėrimus bei kitus narkotikus) – praleisti su jais kuo daugiau laiko. Eikite su vaikais į kiną, važinėkitės dviračiais ar slidinėkite, lankykite muziejus ir parodas, išgerkite arbatos su pyragu arbatinėje. Dažniau kalbėkitės su vaikais apie jų draugus, užsiėmimus mokykloje, klausinėkite jų nuomonės apie tai. Gilesnis vaikų, jų draugų ir draugų tėvų pažinimas sumažina tikimybę, kad jie vartos tabaką, alkoholį ar kitus narkotikus.

Tyrimai rodo, kad įsigilinus į vaikų pasaulį, nuolat leidžiant su jais laiką greičiau ir tvirčiau formuojasi jų gyvenimo įgūdžiai, jie labiau pasitiki savimi, šeimoje kuriama pasitikėjimo atmosfera, vaikai patiria mažiau įvairių stresų. Tėvų bendravimas su vaikais svarbus tolimesniam jaunuolių gyvenimui. Tokie vaikai geriau suvokia savo vietą gyvenime.

Tėvams labai svarbu ir norisi žinoti:

- kad jų vaikui yra gera ir jam niekas negresia;
- kad jų vaikai yra patenkinti savo tėvais;
- kad jų vaikai supranta vertybes;
- kad jų vaikai neteisia jų per daug griežtai;
- kad jų vaikai žino jų nuomonę ir galvoja apie tai, ką tėvai pasakė;
- ką jų vaikai ketina veikti užaugę;
- daugiau apie dabartinių paauglių pasaulį, kuris skiriasi nuo jų jaunystės pasaulio.

8. KADA PRADĖTI KALBĖTIS SU VAIKU APIE NARKOTIKUS

Dažnai tėvai vengia kalbėtis su vaikais intymiomis temomis. Prie šių temų tenka priskirti ir narkotinių bei psichotropinių medžiagų vartojimą. Tėvams trūksta informacijos apie šių medžiagų poveikį, jų vartojimo motyvus, padarinius. Neretai vaikai šių žinių turi daugiau nei tėvai, nors jos kartais klaidingos arba vienpusiškos. Narkotinių medžiagų vartojimo pavojais ir padariniais vaikai dažniausiai nė nesidomi. Todėl tokiems pokalbiams tėvai turi ruoštis: pasiskaityti literatūros, straipsnių spaudoje, galbūt padiskutuoti su kolegomis ar pasitarti su profesionalais, taip pat išklausyti savo vaiko nuomonę apie narkotikus ir jų vartojimo padarinius.

Ne kiekvienas rūkantysis ar vartojantis alkoholį būtinai vartos kitus narkotikus. Bet jei vaikas labai anksti pradeda rūkyti, tai yra pirmas ženklas nedrausmingo, maištingo elgesio, ypač jei jūsų šeimoje niekas nerūko. Jei vaikas pradėjo rūkyti, jums reikia paklausti savęs – kodėl? Mokslininkai tvirtina, kad poreikis svaigintis susiformuoja dar vaikystėje. Jaunuoliai, kurie vaikystėje buvo labai nervingi, be saiko meluodavo, nesugebėdavo susikaupti, nemokėjo susidraugauti, blogai mokėsi ir praleisdavo pamokas, paprastai anksčiau ar vėliau pradeda vartoti svaigalus.

Kuo anksčiau pradėsime kalbėtis su vaiku tomis temomis, tuo lengviau bus vėliau pereiti prie sunkesnių klausimų. Kalbėtis apie tabaką, alkoholį ar narkotikus reikia kuo anksčiau, dar iki paauglystės. Jau su ikimokyklinio amžiaus vaikais reikėtų kalbėtis apie pavojus, kuriuos kelia ne pagal paskirtį vartojami vaistai, tabakas, alkoholis ar inhaliantai; suteikti vaikui jo amžiui tinkamą informaciją. Kritinis amžius narkotinių medžiagų vartojimo prevencijoje yra 11-14 metų. Svarbu pažymėti, kad rūkymo, alkoholio ar kitų narkotikų vartojimo klausimams reikia skirti pakankamai laiko. Prie to pokalbio dažnai tenka sugrįžti. Vaikams augant informacijos reikia vis daugiau. Pasikalbėkite su vaiku apie juridines, socialines, psichologines ir medicinines problemas, kurias sukelia narkotikų vartojimas. Akcentuokite tai, ką jie gali prarasti, kaip narkotikai gali sugriauti jų ateities planus. Tėvai turėtų:

- Diegti vaikams tikėjimą, kad dauguma jaunų žmonių nenaudoja narkotikų.
- Padėti suvokti, kad narkotikų vartojimas turi įvairių neigiamų padarinių.
- Įteigti, kad gyvenimas be narkotikų vertingas.
- Formuoti gyvenimo įgūdžius, kurie padeda pasirinkti pozityvius sprendimus, taip pat ugdo atsparumą narkotikų vartojimui, galimybę atsispirti bendraamžių įkalbinėjimams.
- Išmokyti tinkamai panaudoti laiką, rasti alternatyvų narkotikų vartojimui.
- Stiprinti pozityvius charakterio bruožus ir šiuos gyvenimo įgūdžius – empatiją, stresų valdymą, impulsyvaus elgesio kontrolę, bendravimą, atkaklumą ir užsispyrimą.

KOKIĄ INFORMACIJĄ PATEIKTI ĮVAIRAUS AMŽIAUS VAIKAMS

Kokiame amžiuje pradėti tabako, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimo prevencinį ugdymą? Moksleivių apklausos rodo, kad vaikai gana anksti paragauja alkoholinių gėrimų, pabando rūkyti. Pirma pažintis su narkotinėmis medžiagomis neretai įvyksta dar ikimokykliniame ar pradiniame mokykliniame amžiuje.

Taigi aiškinti apie narkotinių medžiagų vartojimo pavojus reikėtų kuo anksčiau. Tai reikėtų daryti ir vaikystėje, ir paauglystėje, ir jaunystėje. Tačiau šis ugdymas turi būti diferencijuotas pagal amžių, kad informaciją lengvai suprastų kiekvienas vaikas. Labai svarbu atsižvelgti į žinių perimamumą, vaiko amžiaus ypatybes, fiziologines ir psichologines galimybes.

Skirtingo amžiaus vaikų morfologinės, fiziologinės, psichologinės savybės ir galimybės labai skiriasi, asmenybės socialinės adaptacijos lygis taip pat nevienodas. Narkotinių medžiagų vartojimą vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje lemia skirtingos priežastys ir konkrečios sąlygos.

Ikimokyklinio amžiaus vaiko psichinis vystymasis iš esmės priklauso nuo to, kiek dėmesio jam skiria tėvai. Darželinukas jau klauso vyresniųjų, pildo jų reikalavimus. Iš aplinkos jis gauna labai daug naujų žinių ir įspūdžių. Jo fantazija labai laki. Jis labai smalsus, viskuo domisi, suaugusiems pateikia be galo daug klausimų. Ikimokykliniame amžiuje pats laikas pradėti kalbėti apie gyvenimą be narkotikų. Sveikos gyvensenos pamatai nuo teisingo maitinimosi iki asmens higienos įpročių yra dedami būtent ikimokykliniame amžiuje. Labai svarbu, kiek vaikas pasitiki suaugusiais. Kad vaikai augtų laimingi, sveiki ir nepriklausomi nuo narkotikų, kalbėkite su jais apie sveiko gyvenimo džiaugsmus, pagirkite vaiką už teisingai priimtus sprendimus. Pradėkite nuo paprasčiausių dalykų: leiskite vaikui pasirinkti drabužius. Jei jo sprendimas ir nėra tinkamas, jis gali mokytis spręsti. Jau šitame amžiuje pabrėžkite asmeninę vaiko atsakomybę už savo sveikatą, ugdykite savipagalbos įgūdžius (pvz., valytis dantis, sutvarkyti žaislus, prižiūrėti naminius gyvūnus). Pasakykite, kad jūs didžiuojatės, kai vaikas būna paslaugus. Išmokykite vaikus elgtis su įvairiomis nuodingomis cheminėmis medžiagomis, kurių yra jūsų namuose – valymo, balinimo, kvapą gerinančiomis ir kitomis priemonėmis. Paaiškinkite, kad vaistai, paskirti gydytojo, padeda pasveikti, bet naudojant be reikalo gali pakenkti. Vaikai turi žinoti ir suprasti paprasčiausias saugaus vaistų, inhaliantų ir kitų buitinių chemikalų laikymo ir vartojimo taisykles. Formuokite neigiamą požiūrį į alkoholį ir tabaką.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai yra labai imlūs ir emocionalūs, todėl šiame amžiuje labai svarbu ugdyti teisingus požiūrius ir įsitikinimus, formuoti nuostatas ir nepakantumą narkotinių medžiagų vartojimui. Šio amžiaus vaikai yra smalsūs, mėgsta pamėgdžioti draugus ir suaugusiuosius. Suaugusiųjų autoritetas labai didelis, todėl tinkamos prevencinės priemonės yra efektyvios. Supratimas apie gėrį ir blogį formuojasi pagal artimiausių suaugusiųjų elgesį. Vaikai, imituodami suaugusiuosius, bando rūkyti ar išgerti alkoholinių gėrimų.

Kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikai patiria įvairių sunkumų. Pradėjus lankyti mokyklą, keičiasi gyvenimo būdas. Kai kuriems vaikams mokymosi pradžia esti lyg lūžis, sukeliantis įvairių jausmų ir išgyvenimų. Ypač sunkiai adaptuojasi vaikai, kurių organizmo funkcinės galimybės yra mažesnės ir ne visai atitinka mokyklinės veiklos reikalavimus (vaikai, nepasiekę mokyklinės bran-

dos). Kai kurie vaikai nesiadaptuoja mokykloje ir per visą pradinio mokymosi laiką. Tokie vaikai sunkiai pritampa prie klasės bendruomenės, nenoriai bendrauja. Aktyvus tėvų palaikymas yra labai svarbus ir reikalingas. Šie sunkumai neretai atsiliepia vėliau, sukelia norą išsiskirti iš kitų, kuo nors pasižymėti ar užsiimti neigiama veikla – rūkyti, vėliau išgėrinėti.

Kita vaikų kategorija – blogiau besimokantys. Pradinėse klasėse vaikai vertina vieni kitus pagal mokymąsi. Blogai besimokantys neretai konfliktuoja su mokytoju/a, tėvais. Atsiranda įtampa, kuri anksčiau ar vėliau atsiliepia. Būtina paremti vaikus nesėkmės atveju, kartu su jais gyventi jų rūpesčiais. Tėvams reikia subtiliai ir dėmesingai padėti vaikams ir mokyti juos įveikti sunkumus, vengti konfliktinių situacijų, stresinių būsenų.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų mąstymas vaizdinis, konkretus, dėmesys mažai koncentruotas, atmintis konkreti (daiktinė), todėl tinkamiausia prevencinio darbo forma – dažni, trumpi pokalbiai naudojant įvairią (labiausiai emocinę) vaizdinę medžiagą. Geriausiai vaikai mokosi pagal principą „čia ir dabar", kai dalyvauja konkrečioje veikloje, o kaip pavyzdžiai pateikiami įvykiai ir žmonės, kuriuos vaikas žino ir pažįsta. Įgūdžiai ir nuostatos formuojami žaidžiant. Šio amžiaus vaikams reikia taisyklių, kurios reguliuotų jų elgesį, ir informacijos, kad galėtų teisingai pasirinkti ir nuspręsti.

Paauglystė (brendimas) yra pats sunkiausias ir sudėtingiausias periodas žmogaus gyvenime. Tai intensyvaus augimo, spartaus vystymosi ir brendimo metas. Ryškūs organizmo funkcijų pasikeitimai sąlygoja paauglio psichikos savitumus. Paauglys – jau ne vaikas, bet dar ne suaugęs. Paauglys tolsta nuo suaugusiųjų, susilpnėja jų kontaktai, ima kritiškai vertinti suaugusiųjų paliepimus ir ieškoti savojo „aš". Vieni paaugliai pradeda domėtis savimi, daug dėmesio skirti sau, savo išvaizdai, kiti – priešingai, savo išvaizdai neteikia jokios reikšmės, norėdami tuo išsiskirti iš kitų. Vieni daug bendrauja su šeima, draugais, kiti pamėgsta vienumą. Paaugliai ieško asmenybės ir lyties tapatybių, dažnai drovisi savo lyties atstovų, neradę atsakymų į rūpimus klausimus jaučia nežinomybės baimę. Jie ieško atsakymų į klausimus apie savo socialinį ir psichologinį vystymąsi. Renkantis prevencinio ugdymo priemones atsižvelgti į šiuos paauglių bruožus.

Šiame amžiuje išauga neformalaus bendravimo poreikis. Paauglys nori būti suaugusiu, savarankišku, mano, kad tėvai varžo jo laisvę, ima ieškoti savo vietos gyvenime. Pamėgdžiodami suaugusiųjų elgesį ir norėdami atrodyti savarankiški paaugliai ima rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar svaigintis įvairiomis psichotropinėmis medžiagomis, o pastaruoju metu tapo madinga išmėginti nelegalias narkotines medžiagas, laisvai ir grubiai elgtis ar net nusikalsti. Emocijų nepastovumas, dažna nuotaikų kaita, maksimalistinė, neadekvati reakcija net į silpniausią aplinkos dirgiklį išprovokuoja paauglio ir suaugusiųjų konfliktus. Nepritapęs prie klasės ar mokyklos bendruomenės paauglys išeities iš šių konfliktų ir atsipalaidavimo ieško neformaliame bendravime su draugais ir dažnai patiria neigiamą jų

įtaką. Išryškėja specifinis paauglių bruožas – priklausomybė nuo grupės. Todėl nenuostabu, kad šiame amžiuje paaugliai dažniausiai pradeda kasdien rūkyti, dažniau vartoja alkoholį, inhaliantus, raminamuosius vaistus (ypač mergaitės), mėgina nelegalius narkotikus. Suaugusiųjų autoritetas jau sumažėjęs, todėl tėvų bendravimui su paaugliais keliami didesni reikalavimai.

Paauglystei būdingas ir kitas bruožas – aktyvi veikla mokykloje. Paaugliai jau turi daug žinių ir nori sąmoningai taikyti jas praktikoje, trokšta veiklos. Paaugliai lengviau bręsta, kai šalia mokymosi turi mėgstamą užsiėmimą – sportą, meną, muziką, konstravimą ar bet kokią kitą veiklą. Ypač svarbu į šią veiklą įtraukti paauglius, veikiamus rizikos veiksnių – nepritampančius klasėje, mėgstančius bendrauti su vyresniais. Užsiėmimuose jie pajunta savo galimybes, vaidmenį ir reikšmingumą. Paauglystėje daug eksperimentuojama, ieškoma nepatirtų dalykų. Tėvai turi suteikti paaugliams pakankamai informacijos apie narkotikus, jų vartojimo pavojus, greitai atsirandančius ir ilgalaikio narkotikų vartojimo padarinius. Paaugliai turi suprasti, kad narkotikų vartojimas yra draudžiamas, įgyti pakankamai gyvenimo įgūdžių, leidžiančių daryti teisingus sprendimus, išvengti bendraamžių įtakos, įveikti stresus ir spręsti konfliktus.

Jaunimas jau pasižymi biologine ir psichine pusiausvyra. Šiame amžiuje galutinai susiklosto pagrindiniai psichiniai procesai, išryškėja asmenybės savybės ir bruožai. Jaunuoliai jau galvoja apie ateitį, karjerą, kuria gyvenimo planus. Šio amžiaus jaunuoliai kuria savo vidines nuostatas, elgesio filosofiją, reiškia adekvačias emocijas, aiškiau ir tikroviškiau vertina save. Jie smerkia suaugusiuosius už veidmainystę ir tikrų idealų bei vertybių išdavystę, bendrauja su tais suaugusiaisiais, kurie juos gerbia. Jaunuoliai nori pajusti, kad jie reikšmingi. Dažniausiai požiūris į narkotines medžiagas ir jų vartojimą jau susiformavęs, tik jis ne visada teisingas. Pakeisti netinkamas nuostatas yra labai sunku. Jaunimui tėvai turi padėti įsisąmoninti, kad alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų vartojimas bei rizikingas elgesys gali sugriauti ateities planus, sugadinti karjerą. Pasirinkimas, padarytas dabar, gali pakeisti visą gyvenimą.

9. GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS ŠEIMOJE

Tarptautinė patirtis rodo, kad narkotinių medžiagų vartojimo prevencija – tai ne tik žinių ir informacijos teikimas bei higieninių nuostatų ugdymas. Prevencijos metodai privalo padėti įtvirtinti gyvenimo įgūdžius – gebėjimą bendrauti, įveikti konfliktus ir stresus, racionaliai apsispręsti, reikalui esant pasakyti „ne", suvokti atsakomybę už savo poelgius. Šiandien labai svarbu ugdyti socialinius įgūdžius: gebėjimą atsispirti bendraamžių įkalbinėjimams, tinkamai vertinti reklamą, kai kuriuos suaugusiųjų veiksmus.

Kokių įgūdžių reikia įgyti vaikams ir jaunimui, kad jie sugebėtų atsispirti ydingiems visuomenės įpročiams ir sveikai gyventų, gebėtų atsisakyti ir nepradėti eksperimentuoti ar vartoti narkotinių ar psichotropinių medžiagų gyvendami visuomenėje, kurioje rūkoma, vartojami alkoholiniai gėrimai bei kiti narkotikai? Tai įgūdžiai, kurie nulemia asmens psichosocialinę kompetenciją – gebėjimą sumaniai įveikti sunkumus, išlaikyti gerą psichinę būseną, prisitaikyti prie aplinkos ir išmintingai elgtis su kitais, savo aplinkoje ir kultūroje. Tai jau minėti įgūdžiai: savęs pažinimas ir kito žmogaus atjauta, tinkamų sprendimų pasirinkimas ir problemų sprendimas, bendravimas ir bendradarbiavimas, emocijų valdymas ir stresų įveikimas, kūrybinis ir kritinis mąstymas. Trumpiau ar plačiau apžvelgsime kiekvieną iš jų.

PASIRINKITE IŠMINTINGUS PROBLEMŲ SPRENDIMO BŪDUS

Sprendimų priėmimo įgūdis leidžia mums konstruktyviai spręsti gyvenimo klausimus. Vaikams tai labai svarbu, nes jie dar tik mokosi daryti įvairius sprendimus, ir netinkamas jų pasirinkimas gali turėti padarinių gyvenimui ir sveikatai. Vaikas turi mokėti pats pasirinkti, nuspręsti, o gal net ir „savo kailiu" patirti vienokio ar kitokio pasirinkimo padarinius. Jis turi mokytis iš savo patirties. Tik toks asmuo, kuris geba palyginti ir įvertinti skirtingų pasirinkimų padarinius, gali pasirinkti efektyviausią sprendimą. Atvirai kalbėkite su vaiku apie tokias vertybes kaip nuoširdumas, pasitikėjimas savimi bei atsakomybė už savo veiksmus. Jos padės jūsų vaikui daryti tinkamus sprendimus.

Panašiai ***problemų sprendimas*** leidžia mums konstruktyviai spręsti iškilusias problemas. Nesugebant to padaryti, gali susidaryti stresinė būsena, protinė ir fizinė įtampa. Reikėtų išmokyti vaikus susidūrus su konkrečia problema ieškoti padarinius ir tik tada pasirinkti vieną iš visų apgalvotų ir veikti.

MOKYKIMĖS KRITIŠKAI IR KŪRYBIŠKAI MĄSTYTI

Kūrybinis mąstymas leidžia nagrinėti galimas alternatyvas ir įvairius veiksmų ar neveiklumo padarinius, padeda daryti tinkamus sprendimus susidūrus su problemomis. Kūrybinis mąstymas padeda pasinaudoti patirtimi, labiau prisitaikyti ir lanksčiau reaguoti į kasdienio gyvenimo situacijas. Mąstantis asmuo geba įvertinti visas galimas alternatyvas, savo veiklos ar neveiklumo teigiamus ir neigiamus padarinius, rasti įvairias galimas išeitis.

Kritinis mąstymas yra gebėjimas analizuoti informaciją ir patyrimą dalykiniu požiūriu, suvokti ir įvertinti veiksmus, galinčius turėti įtakos nuostatoms ir elgesiui, pvz., bendraamžių įkalbinėjimus, žiniasklaidą, reklamą.

MOKYKIMĖS PAŽINTI SAVE

Savęs pažinimas – tai savo charakterio, stiprybių ir silpnybių, troškimų ir nemėgstamų dalykų atskleidimas, susivokimas, kad esi stresinėje būsenoje ar kad esi spaudžiamas, verčiamas elgtis kitaip nei norėtum. Savęs pažinimas yra būtina sąlyga turiningam bendravimui, geriems tarpusavio santykiams bei kito atjautai formuoti.

Savęs vertinimas – tai savęs paties, savo savybių, galimybių ir vietos tarp žmonių vertinimas. Nuo to priklauso žmogaus santykiai su kitais žmonėmis, jo savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes.

Tėvams yra labai svarbu padėti vaikui susidaryti teigiamą *savęs* vertinimą. Vaikai, kurie teigiamai save vertina (turi savigarbos jausmą), adekvačiai suvokia savo padėtį. Jie žino savo pranašumus ir trūkumus, pasitiki savo jėgomis ir galimybėmis, siekia užsibrėžtų tikslų, o susidūrę su sunkumais nepalūžta, nebijo kritikos, sumaniai į ją reaguoja, nebijo būti atstumti.

Vaikai, kurie menkai save vertina, nepasitiki savimi, mano esą kvailesni, blogesni už kitus, randa įvairių savo trūkumų, neįvertina savo galimybių. Save menkai vertinantis vaikas jaučiasi nesaugus, nesiima sudėtingesnių užduočių, nesiekia aukštesnių tikslų. Pasitikėjimas savimi yra išsiugdomas. Reikia suteikti vaikui progų išmokti pasitikėti savimi.

Neigiamas savęs vertinimas gali pasireikšti dvejopai: pasyvia ar agresyvia išraiška.

Jei menkavertiškumo išraiška yra pasyvi, vaikas esti atsiskyręs, vienišas, nedrąsus, drovus, be iniciatyvos. Jis atrodo nelaimingas ir prislėgtas. Jam labai svarbu, ką kiti apie jį mano.

Jei menkavertiškumo išraiška yra agresyvi, tai toks vaikas iš pažiūros atrodo labai pasitikintis savimi, pagyrūnas, mėgstantis žeminti kitus. Tokie vaikai paprastai būna egoistiški, ciniški, nejautrūs kitiems, niekuo nepasitikintys. Jie retai kada pripažįsta savo klaidas, nepagrįstai ginčijasi. Tėvai neretai tokį savo vaiko elgesį traktuoja kaip teigiamą savęs vertinimą. Iš tikrųjų priešingai – tai yra dėl neigiamo savęs vertinimo. Tokie vaikai jaučiasi nelaimingi.

Jaustis menkaverčiu, niekam tikusiu ir pasyvia, ir agresyvia forma yra sunku, kartais nepakeliama. Tokie vaikai ieško būdų, kaip pasijausti stipriam, nepriklausomam, užmiršti savo trūkumus. Tokia būsena – tiesiausias kelias į alkoholio ir kitų narkotikų vartojimą.

KAIP STIPRINTI VAIKŲ SAVIGARBĄ

Meilės ir pagarbos troškimas yra pagrindinės žmogaus psichologinės reikmės. Jei šios reikmės tenkinamos, tai auga brandi ir savimi pasitikinti asmenybė. Todėl rodykite savo vaikui, paaugliui, jaunuoliui meilę ir pagarbą.

Pripažinkite vaiko asmenybę. Vaiko temperamentas nebūtinai turi būti panašus į tėvų. Jei gyvo temperamento tėvų vaikas yra lėtas, o flegmatiškų tėvų vaikas, priešingai, greitas, tėvai neturi vertinti to kaip trūkumo ir vaikams priekaištauti. Reikia susitaikyti su jų charakteriu ir nepriekaištauti, nes pakeisti vis tiek nieko negalite.

Visada įžvelkite vaiko pranašumus ir raskite progos vaikui juos parodyti. Jei nematote savo vaiko pranašumų ir negalite jam nieko gero pasakyti, tai jau ne vaiko, o jūsų problema.

Kai vaikas padaro ką nors gera, nepamirškite parodyti savo pasitenkinimą. Įvertinkite vaiko pastangas, nors darbas būtų ir netobulai atliktas. Tai sužadina vaiko norą ir toliau daryti gerus darbus.

Kritikuokite ne vaiko asmenybę, o konkrečius veiksmus, poelgius, žodžius. Neklijuokite jam etikečių „žioplys", „kvailys", „tinginys", „narkomanas" ir kita. Jos žeidžia vaiką, menkina jo savigarbą ir atima norą gerai elgtis. Net neigiamoje vaiko asmenybės savybėje raskite teigiamą grūdą ir bandykite švelniau tai vadinti, pavyzdžiui, vietoj „agresyvus" sakykite „energingas", vietoj „užsispyręs" – „atkaklus" ir kt. Suteikus toms savybėms truputį kitokią prasmę, ir vaikas kitaip jaučiasi. Padėkite vaikams teigiamai galvoti ir kalbėti apie save.

Padrąsinkite vaiką, parodykite tikį jo galimybėmis imtis kokios nors veiklos, tęsti ar užbaigti pradėtą darbą ir tuo pačiu palikite jam galimybę suklysti. Pagyrimas ne visuomet yra padrąsinimas. Pagiriame dažniausiai už tai, ką vaikas jau padarė gero, už tam tikrus pasiekimus.

Pasitikėkite savo vaiku, leiskite jam pačiam spręsti tas problemas, kurias jis pajėgus išspręsti. Tai ugdo vaiko atsakomybę už savo poelgius ir veiksmus. Būkite kantrūs ir tolerantiški, jei jis suklydo. Nebauskite už klaidas ir nepriekaištaukite už ankščiau padarytas. Klysti yra žmogiška. Kiekvienam žmogui normalu yra sutrikti, suklysti. Kiekviena klaida – tai pamoka, iš kurios ko nors išmokstame. Priešingai, sakykite paguodžiančius žodžius ir mokykite vaikus rasti paguodžiančių žodžių.

Labai svarbu, kad vaikas jaustųsi šeimos dalimi, turėtų savo pareigas, kad būtų kviečiamas spręsti šeimos problemas, būtų išklausoma jo nuomonė apie svarbius šeimos reikalus.

KITO ŽMOGAUS ATJAUTA (EMPATIJA)

Kito atjauta (empatija) – gebėjimas įsivaizduoti save kito asmens padėtyje. Labai svarbu įskiepyti vaikui kito žmogaus atjautos jausmą, nors tas žmogus ir nėra artimas. Atjauta padeda suprasti ir priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra, nors jis gal ir visai kitoks. Atjautos jausmas padrąsina pasirūpinti tais, kuriems reikalinga globa ir pagalba, skatina būti tolerantiškais kitų nuomonei, sergančiam ar neįgaliam žmogui.

SAKYMAS „NE"

Tikriausiai jūsų vaikas neišvengs pasiūlymo kada nors užsirūkyti ar išgerti alkoholio, o gal dar ir išmėginti kokį nors narkotiką. Jūs galite padėti vaikui ugdydami atsparumą bendraamžių įkalbinėjimams ir išmokydami būdų, kaip atsisakyti. Kiekvienas vaikas gali rasti jam tinkamiausią būdą, kaip atsisakyti ir pasakyti „ne". Nedrąsus ar baikštus vaiko atsisakymas bus kitoks nei vaiko, kuris yra savimi tikras ir pasitikintis. Jaunesni vaikai kitaip sako „ne" nei vyresni. Tėvai turi treniruoti vaiką, sudarydami įvairias situacijas ir leisdami jam pamąstyti, kaip pasielgti, tokiu būdu iš anksto paruošdami vaiką galimoms gyvenimo situacijoms, kad jis būtų pasiruošęs tvirtai atsakyti „ne", atsispirti bendraamžių įkalbinėjimams. Nėra sunku pasakyti „ne" nepažįstamam ar mažai pažįstamam bendraamžiui. Tačiau daug sunkiau atsispirti artimam draugui, kurio pripažinimas vaikui yra labai svarbus, o šio pasiūlymas yra netoleruotinas. Galima pasiūlyti draugui kitą užsiėmimą ar nueiti šalin. Galima nekreipti dėmesio, išsisukti, pakeisti temą, pajuokauti. Vartodami savus išsireiškimus, kalbėdami atitinkamu žargonu, vaikai gali ginti savo nepriklausomumą ir parodyti, kad jie atmeta draugų pasirinkimą, bet neatsisako pačių draugų. Įsidėmėkite – šiai temai nepakanka vieno pokalbio su vaiku, tai ilgas darbas. Užtikrinkite vaiką, kad jis nėra vienišas, kad jūs patarsite ir padėsite atsispirti bendraamžių įkalbinėjimams.

EMOCIJŲ VALDYMAS

Emocijos yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Tai žmogaus santykių su tikrovės daiktais ar reiškiniais išgyvenimas. Dažniausiai paauglys pradeda vartoti alkoholį ar kitus narkotikus tada, kai turi problemų dėl savo išgyvenimų.

Dažnai tėvai, auklėdami savo vaikus, tramdo jų emocijas, taip pat slepia nuo jų savąsias, nes mano, kad vienokių ar kitokių emocinių išgyvenimų nedera turėti arba nedera jų rodyti. Psichologai pataria neslėpti, neslopinti ir neignoruoti savo jausmų. Tramdomi emociniai išgyvenimai kaupiasi ir anksčiau ar vėliau išsiveržia emocinėmis audromis, įvairiomis ligomis arba juos imama slopinti alkoholiu ar kitais narkotikais. Kita vertus, karštos emocijos, pavyzdžiui, pyktis ar liūdesys, gali turėti neigiamą poveikį pačiam vaikui, jo sveikatai bei jo santykiams su kitais žmonėmis, jei atitinkamai į tai nesureaguosime. Reikia žinoti, kad emocijos turi įtakos elgesiui ir kad kiekvienas asmuo gali ir turi valdyti bei atsakyti už savo emocijas.

KAIP ĮVEIKTI STRESUS?

Vaikai girdi iš suaugusiųjų ir patys mato, kiek problemų aplink juos. Tai ir nusikalstamumas, ekonominiai nepritekliai, šeimų skyrybos, gerų pavyzdžių stoka, baimė dėl ateities ir kt. Yra labai daug veiksnių, kurie sukelia vaikams stresinę būseną.

Ką reikėtų pasakyti vaikui, kai jis yra stresinėje būsenoje? Kaip paaiškinti atžalai savo stresinę būseną?

Įveikti stresą – reiškia pažinti jo ištakas ir poveikį. Tai yra organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, kuri trikdo žmogaus psichofizinę pusiausvyrą ir kelia grėsmę žmogaus gerovei, sveikatai ar gyvybei. Psichiniai streso požymiai yra nuotaikų kaita, prislėgtumas, susirūpinimas, neviltis, įtampa ir, svarbiausia – nerimas. Trumpi nerimo išgyvenimai gali būti pozityvūs, susiję su asmenybės augimu. Stresai jau kelia pavojų. Perdėtą reakciją į stresines situacijas dažniausiai nulemia atsakomybės baimė, vienišumas, gyvenimo prasmės neigimas, nemalonūs įvykiai. Todėl ugdykite vaiko gebėjimą veikti taip, kad atsispirtų stresams, pavyzdžiui, pakeistų gyvenimo būdą ir išmoktų ilsėtis taip, kad įtampa, sukelta neišvengiamo streso, nekeltų sveikatos problemų. Ugdykite atsakomybės jausmą, stenkitės, kad šeimoje ar tarp artimų žmonių vaikas nesijustų vienišas, o gyvenimo prasmės suvokimas jam padėtų rasti dvasinių jėgų susidoroti su išgyvenimais.

Vaikas mokykloje pavargsta nuo triukšmo, buvimo tarp daugybės žmonių. Todėl geriausia būtų po pamokų leisti jam atsipalaiduoti. Nereikia įkyriai klausinėti apie įvykius mokykloje iš karto vaikui grįžus namo. Pailsėjęs jis pats papasakos. Geriausia stebėti, prie kokios veiklos jis instinktyviai veržiasi po pamokų. Gal jis turės skubėti į sporto užsiėmimus, nors jie neslopina susijaudinimo. Geriau atpalaiduoja ramūs užsiėmimai, pvz., rankdarbiai, modeliavimas. Muzikos mokykla – taip pat pernelyg didelis krūvis jautresniam vaikui. Gal jį vilioja žaidimai su broliukais ar sesutėmis, naminių gyvūnų globa, akvariumas ar knygos.

Dažniausiai neišvengiami stresai yra susiję su vaiko nusiteikimu kai kurių įvykių atžvilgiu. Pirmiausia svarbu, kaip tuos įvykius išgyvena suaugusieji – vaikai greitai užsikrečia tėvų nerimu ir, priešingai, atsipalaidavę lengviau išgyvena ir užmiršta tai, ko bijo suaugę. Kad vaikui nesusidarytų stresinė būsena, dar prieš nemalonų įvykį pradėkite kurti perspektyvinius gyvenimo planus tam metui, kuris bus jau po to įvykio. Tai leis vaikui pajausti, kad visa, kas nemalonu, baigiasi, ir vėl gali ateiti šviesus gyvenimo laikotarpis.

Yra daug būdų vaiko gyvenime sumažinti stresų poveikiui:

- leiskite vaikui išreikšti savo jausmus, susirūpinimą ir nerimą;
- diekite sveikos mitybos ir mankštinimosi įgūdžius nuo mažumės, kad tai išliktų įpročiu visam gyvenimui;
- paaiškinkite vaikams, kad jūs irgi patiriate skausmą, baimę, pyktį, susijaudinimą;
- pažvelkite į save – kaip jūs patys gebate įveikti stresus, ar turite tokių įgūdžių;
- išmokykite savo vaiką bent keleto atsipalaidavimo pratimų, pvz., gilaus

kvėpavimo pratimą, 10 ar 20 minučių sėdėti ramiai ir pan.;

- padėkite vaikui lavinti vaizduotę – ji būtų neblogas kelias išeiti iš stresinės situacijos;
- kelkite gyvenimo tikslus pagal vaiko galimybes, o ne pagal kieno nors norus ar viltis;
- ugdykite vaiko gailestingumą, atjautą ir toleranciją sau bei kitiems;
- nenuvarginkite vaiko, skirdami per daug įpareigojimų iš karto;
- apkabinkite vaiką arba išeikite su juo pasivaikščioti prieš ir/arba po stresinės situacijos;
- kasdien raskite laiko pabūti kartu;
- rodykite pasitikėjimą vaiko galimybėmis valdyti emocijas, spręsti problemas ir griebtis naujų iššūkių;
- įvertinkite vaiko pastangas susidoroti su stresinėmis situacijomis ir parodykite, kad jūs vertinate jo sumanumą;
- padėkite vaikui išreikšti pyktį pozityviai, be siautėjimo ar smurto;
- padėkite vaikui mokytis iš klaidų;
- išmokykite vaiką užmiršti blogį, nelaikyti pagiežos, neapykantos, pavydo ar pykčio, jei buvo nubaustas be priežasties.

10. BENDRAVIMAS ŠEIMOJE – BŪDAS IŠVENGTI ŽALINGŲ ĮPROČIŲ

Be bendravimo negali egzistuoti jokie tarpusavio santykiai. Jie leidžia užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius šeimoje, su aplinkiniais, draugais. Vaikai galvoja, kad jie turi daug ką pasakyti suaugusiems, žino daug vertingų dalykų. Jie trokšta savo mintimis pasidalyti su kitais, ir jų klausydamiesi tėvai, suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, leidžia pajusti savo vertę. Bendravimo būdas turi būti palankus vaiko asmenybei. Būtina vaiką priimti tokį, koks jis yra ir mylėti jį ne už tai, kad jis gražus, protingas, gabus, talentingas, bet paprasčiausiai už tai, kad jis yra. Svarbiausia dažnai sakyti vaikams, kad juos mylite. Žinokite, kad vaikai niekada nėra per dideli, juos visada galima apkabinti, paglamonėti. Niekada nekelkite sąlygų, jog mylėsite vaiką tik tada, jei jis bus geras.

Efektyvus bendravimas yra tuomet, kai mes galime išreikšti save tokiu žodiniu ir nežodiniu būdu, kuris dera mūsų kultūrai ir situacijai. Tai asmens galimybė išreikšti ne tik nuomonę ir troškimus, bet ir savo poreikius, nuogąstavimus, drįsti ir sugebėti prašyti pagalbos ar patarimo tada, kai to reikia. Tėvams ir

vaikams ne visada lengva efektyviai bendrauti. Jų bendravimo stiliai, dalyvavimo diskusijose būdai skirtingi. Bendrauti bus lengviau, jei laikysimės tinkamos klausymosi strategijos.

Tarpusavio santykiai padeda išlaikyti gerus draugiškus ryšius su šeimos nariais, draugais, bendruomenės nariais. Jie labai svarbūs mūsų protinei ir socialinei gerovei. L. Tolstojus rašė: „Bendraudamas su žmonėmis, galvok ne apie savo naudą, o apie naudą to, su kuriuo bendrauji, ir ne apie tai, kaip vertinsi save, o kaip jis vertins tave". Vaikams kartais tenka dėl įvairių priežasčių nutraukti santykius su draugais. Taip atsitinka, kai keičiama gyvenamoji vieta. Tačiau kartais tenka nutraukti santykius su draugu, su kuriuo nesiseka bendrauti. Tėvai turi pagelbėti savo vaikui, ugdyti jo gebėjimą konstruktyviai nutraukti ryšius, kai to reikia.

KLAUSYMOSI STRATEGIJA

Tėvai dažnai skundžiasi, kad jų vaikai uždari, nieko nepasakoja apie save, savo išgyvenimus, draugus. Tai kelia jiems nerimą. Tačiau dažniausiai dėl to kalti patys tėvai. Nemokėjimas išklausyti vaikų, netinkamos tėvų reakcijos slopina vaikų norą išsipasakoti, išsišnekėti. Vaikams trukdo tėvų grasinimai, paliepimai, kritika, gėdinimas, pamokslavimas, moralizavimas, patarinėjimas. Iš tikrųjų vaikai galvoja, kad jie turi pasakyti daug vertingų dalykų ir, jei tėvai jų įdėmiai klausosi, jiems lengviau pasitikėti savimi, pajusti savo vertę.

Williamo Stringfellow žodžiais, **klausymasis** – tai pats paprasčiausias meilės aktas, kuriuo žmogus atsiduoda kito žmogaus pasauliui, tapdamas jam atviras ir jautrus.

Kai *aš tavęs prašau mane išklausyti, o tu pradedi man patarinėti, tu nepadarai to, ko aš prašau.*

Kai *aš tavęs prašau mane išklausyti, o tu man pradedi aiškinti, kodėl aš neturėčiau jausti to, ką jaučiu, tu paniekini mano jausmus.*

Kai *aš tavęs prašau mane išklausyti, o tu jauti, jog turi kažką padaryti, kad išspręstum mano problemą, kaip bebūtų keista, tu nuvili mane.*

Klausyk! *Aš prašiau tavęs tik klausyti – ne kalbėti, ne veikti, o tik girdėti mane. O jei tu nori kalbėti, palauk minutėlę savo eilės ir aš tave išklausysiu.*

Kaip išklausyti vaikus:

- Išmokite keletą esminių frazių, kurios atveria duris geresniam bendravimui ir padrąsina vaiką pasidalyti savo jausmais.
- Pokalbiui raskite tinkamą laiką ir vietą. Pokalbį pradėkite tuomet, kai turite laiko ir žinote, kad galėsite išsišnekėti. Įsikurkite taip, kad matytumėte vienas kito akis, nes aktyviam klausymui reikalingas akių kontaktas.
- Stenkitės, kad jūsų vaikas jaustųsi patogiai kalbėdamas su jumis apie savo problemas ar prašydamas jūsų pagalbos.

- Parodykite, kad esate susidomėjęs. Nuoširdus dėmesys ir smalsumas padrąsina vaiką kalbėti laisvai.
- Neskubėkite, daryti išvadų ar vertinti. Prieš užduodami klausimą ar pareikšdami nuomonę, gerai apgalvokite savo žodžius.
- Stenkitės suprasti paauglio nuostatas, požiūrį, įsitikinimus, nors jiems ir nepritariate. Atminkite, kad kiekvienas žmogus turi teisę savaip matyti pasaulį.
- Susitelkite ties pagrindine pokalbio tema, nesigilinkite į detales.
- Gilinkitės į paauglio jausmus ir tinkamai reaguokite. Ypač svarbu parodyti, kad jūs supratote vaiko jausmus. Jis nori sulaukti atsako. Tai padrąsina vaiką tęsti pasakojimą.
- Stebėkite vaiko kūno kalbą: mimiką, pozą, gestus ir patys ją naudokite – veiksmai kalba garsiau negu žodžiai.
- Norėdami įsitikinti, ar teisingai supratote vaiko mintį ar frazę, nebijokite klausti, pakartodami paskutinius jo žodžius ar mintį. Tai parodys, kad jūs esate susidomėjęs ir atidžiai klausotės. Venkite užduoti klausimus, į kuriuos galima atsakyti vienu žodžiu „taip" arba „ne", taip pat prasidedančius žodžiu „kodėl?". Tokie klausimai turi agresyvų atspalvį, skamba grėsmingai ir neskatina nuoširdaus pokalbio.

11. TĖVAI – PIRMIEJI MOKYTOJAI

Nuo to laiko, kai jūsų vaikai pradėjo vaikščioti, jie stengiasi imituoti tėvų elgesį – nori rengtis kaip tėvai, žaisdami juos vaidina. Kai vaikas tampa paaugliu, jo troškimas būti suaugusiu padidėja. Paaugliai pajunta realų nepriklausomybės skonį: jie renkasi drabužius, draugus, laisvalaikio leidimo būdus. Priimdamas šiuos sprendimus paauglys savo atmintyje gaivina tėvų pokalbius. Dar geriau jis prisimena jų elgesį. Visi mūsų veiksmai „kalba" garsiau nei žodžiai. Kokią vietą jūsų gyvenime turėjo tabakas, alkoholis ar kiti narkotikai, atsispindės ir paauglio elgesyje. Todėl tėvams tenka nuolat kalbėti su savo vaikais tomis temomis.

Efektyviausiai nuo narkotikų vartojimo sulaiko ne mokykla, policija ar politikai, bet **tėvai.** Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie sužino apie narkotikų vartojimo pavojus iš savo tėvų, yra mažiau linkę juos vartoti nei vaikai, kurie iš savo tėvų nesužino nieko. Iš tikrųjų vaikai nori, kad tėvai kalbėtųsi su jais apie narkotines medžiagas, nori išgirsti tėvų nuomonę. Tėvų pareiga pasakyti vaikui, kad jų šeimoje narkotikų vartojimas nepriimtinas. Pasakykite savo vaikui, kad drau-

džiate jiems vartoti alkoholį, tabaką ir kitus narkotikus dėl to, kad juos mylite ir jeigu jie pradėtų vartoti narkotikus, jums būtų didžiulis smūgis. Pasakykite vaikui, kad jis jums labai brangus. Kuomet vaikas sprendžia klausimą, ar vartoti alkoholį, tabaką ir kitus narkotikus, pirmiausia jis pagalvoja: „O ką pasakys mano tėvai?“.

Rodykite savo vaikui gerą pavyzdį. Stebėkite savo elgesį. Rodykite vaikui nuoširdumą, atvirumą, užuojautą ir kitas asmens savybes, kurias norite išugdyti vaikui. Nesitikėkite, kad vaikas elgsis taip, kaip jūs sakote, o ne taip, kaip jūs darote. Jūs galite piktintis asmeniu, piktnaudžiaujančiu alkoholiu ar kitais narkotikais, bet jei patys taip elgiatės, ir jūsų vaikai gali taip elgtis. Vaikai dažniausiai nori būti tokiais kaip jų tėvai.

Jeigu vaikas klausia, ar jūs kada nors vartojote kokį nors narkotiką, būtinai atsakykite atvirai ir teisingai. Aišku, tai sunku padaryti, nes jūs nenorite, kad ir jūsų vaikas išmėgintų svaigalus. Todėl kai kurie tėvai pasirenka išeitį – meluoti. Bet jie rizikuoja netekti vaikų pasitikėjimo, jei šie kada nors sužinos tiesą. Daugelis specialistų pataria sakyti tiesą, bet neatskleisti detalių. Kai kurios detalės gali likti paslaptyje. Venkite duoti daugiau informacijos, nei jūsų vaikas prašo. Pasistenkite sužinoti, kodėl vaikas apie tai klausia. Toks pokalbis suteikia puikią progą atvirai pasikalbėti apie tai, kas suviliojo jus pabandyti, kad tai buvo jūsų klaida, paaiškinti, kodėl narkotikai yra pavojingi ir kodėl jūs norite, kad vaikas išvengtų jūsų klaidų. Atminkite, tai pokalbis ne apie jūsų praeitį, bet apie jūsų vaikų ateitį. Svarbiausia, kad vaikas suprastų, jog jūs nenorite, kad jis vartotų narkotikus.

SENELIŲ VAIDMUO SAUGANT ANŪKUS NUO NARKOTIKŲ

Senelių vaidmuo anūko gyvenime yra unikalus ir nepaprastas. Jie turi gyvenimiškos ir tėvystės patirties. Jei seneliai nėra pirmieji vaikų globėjai, jie gali būti patarėjais ir konfidencialiai bei švelniai priminti anūkams alkoholio ar kitų narkotikų vartojimo padarinius be tiesioginės prievartos. Vaikai klausosi senelių sveikos gyvensenos nuostatų atidžiau nei kitų suaugusiųjų, ypač tų, kurie jų gyvenime vaidina disciplinos palaikytojo vaidmenį. Paraginkite senelius praleisti kiek įmanoma daugiau laiko su anūkais.

SLOPINKITE VAIKŲ SMALSUMĄ NARKOTINĖMIS AR PSICHOTROPINĖMIS MEDŽIAGOMIS

Dažniausias motyvas, kodėl vaikai, paaugliai ar jaunuoliai išmėgina narkotines ar psichotropines medžiagas, yra smalsumas. Vaikai yra apsukrūs, nori būti madingi ir labai greitai mokykloje, kieme ar gatvėje pasidalija žiniomis iš žiniasklaidos, šeimos ar draugų. Net jei mokėme juos be reikalo nesmalsauti,

kai kurie vaikai lieka smalsūs, ypač domisi tabaku, alkoholiu ir kitais narkotikais. Jie stengiasi rasti informacijos ir dažnai gauna jos iš nepatikimų šaltinių.

Nemalšinkite vaikų smalsumo, bet skatinkite juos domėtis vertybėms. Slopinti natūralų vaikų smalsumą būtų neprotinga. Į kiekvieną klausimą apie tabaką, alkoholį ar kitus narkotikus būtina atsakyti kuo tiksliau. Reikia padėti vaikams susiorientuoti ir suvokti vertybes, kurių netenkama vartojant narkotines medžiagas. Žinodami piktnaudžiavimo narkotikais pavojus, supažindinkite vaikus su tokiomis vertybėmis, kurios sulaikys juos nuo noro vartoti narkotines medžiagas ir padės atsispirti bet kokioms vilionėms ir pagundoms.

KAIP SUMAŽINTI RIZIKĄ

Visi vaikai yra linkę rizikuoti. Tėvai, pastebėję vaiko norą rizikuoti, privalo jį apsaugoti. Reikia aptarti, kokia rizika yra tinkama ir kokia gali būti žalinga ar net pavojinga. Labai svarbu aptarti konkrečius jūsų vaikų rizikavimo atvejus. Gal jūsų vyresnioji dukra labai drąsi ir nuotykių ieškotoja, o sūnus labai atsargus ir apdairus.

Mokykite vaikus suvokti skirtumą tarp paprastos ir pavojingos rizikos. Suteikite progą vaikui rizikuoti saugioje aplinkoje. Pavyzdžiui, jūsų paauglys, mėgstantis įspūdingus nuotykius, savo drąsą ir miklumą gali išreikšti slidinėdamas, kopdamas į kalnus.

12. POILSIS, PRAMOGOS IR GERA SAVIJAUTA

AR RACIONALIAI LEIDŽIAMAS LAISVALAIKIS?

Laisvalaikis – tai laikas, kurį vaikas praleidžia tenkindamas savo norus, polinkius, interesus, gebėjimus. Laisvalaikiu dažniausiai ilsimasi, bet galima ir dirbti. Kad vaikas atsigautų nuo mokyklos, pamokų ruošos, jam reikia poilsio. Tačiau nepakanka pasyvaus poilsio – miego. Vaikui reikia pakeisti protinį darbą fiziniu – sportu, šokiais. Gal jis mėgsta skaityti, klausytis muzikos, piešti, žiūrėti televizijos laidas (bet neilgai), pabūti su draugais. Stenkitės kiekvieną laisvą valandėlę, kurią skiriate vaikui, išnaudoti pažinimui. Eikite su juo į mišką, į laukus, į kalnus, prie ežero, visur, kur galima pajusti gamtos grožį, žmogaus vietą joje, ugdykite pagarbą ir atsakomybę už gamtą, padėkite pažinti aplinkinį pasaulį.

Reikėtų diegti sveiko gyvenimo įpročius namuose, kad jie taptų kokybiško gyvenimo norma. Sutvarkykite vaikų dienotvarkę. Labai svarbu, kad vaikai būtų užimti, tuščiai neleistų laiko, neslankiotų be užsiėmimo, dalyvautų pagal

savo gebėjimus ir interesus sporto, meno, technikos būrelių veikloje. Reikia pagalvoti ir apie tai, kad vaikai nebūtų per daug apkrauti. Nuovargis yra fiziologinis reiškinys, tačiau nuolatinis pervargimas gali sukelti įvairias ligas.

VEIKLOS IDĖJOS RUDENĮ, ŽIEMĄ, PAVASARĮ IR VASARĄ

Ką jūs veikiate sekmadienio rytą ar po pietų? Tikriausiai žiūrite televizorių ar skaitote laikraščius. Praleiskite šį laiką – bent kelias valandas kiekvieną savaitę – su vaiku, juk jam reikia tėvų pagalbos. Būdami kartu jūs galėsite formuoti tinkamas jo nuostatas ir ugdyti reikiamus įgūdžius, kad jūsų vaikas liktų laisvas nuo narkotikų.

Pozityvi veikla formuoja pasitikėjimą, ugdo saugumo jausmą ir moko vaikus daryti teisingus sprendimus. Tai naudinga tiek vaikystėje, paauglystėje, tiek jaunystėje, kai jauni žmonės formuoja savo interesus ir gali lengvai įsitraukti į nepageidaujamą veiklą.

BAUGINANTIS, BET NUOSTABUS RUDUO

Padovanokite savo laiką vaikui. Pasirinkite idėją, tinkančią jūsų vaiko amžiui:

- Suruoškite gražią šventę savo ir kaimynų vaikams naujų mokslo metų proga.
- Sugrėbkite nukritusius lapus savo apylinkėje ar sode ir šokinėkite į minkštą jų patalą.
- Pasivaikščiokite miške ir pasigrožėkite puikia rudenine spalvų gama.
- Nuskinkite obuolius savo sode.
- Surenkite grybavimo varžybas.
- Pažaiskite futbolą, tenisą ar kvadratą.
- Keliaukite pėsčiomis į užmiestį.
- Išsikepkite dešrelių ant laužo.
- Deklamuokite eiles, padainuokite miške prie laužo.
- Imituokite gyvūnų, paukščių judesius.
- Surenkite kelionę dviračiu.
- Važinėkitės paspirtukais, riedlentėmis, riedučiais.
- Surenkite išvyką į žymias jūsų apylinkės vietas.
- Pasimėgaukite namuose spaustomis obuolių sultimis.
- Išsikepkite kartu obuolių pyragą.
- Pasirinkite nukritusių spalvotų lapų, juos išlyginkite ir suspauskite tarp popierių.

- Pasodinkite kokios nors gėlės svogūnėlį, kad pavasarį galėtumėte ja pasidžiaugti.
- Aplankykite kapus, Visų šventų bei Vėlinių dieną uždekite žvakutes ir ant nežinomo kapo.

ŽIEMOS SEZONAS

Primename jums paprasčiausias pramogas, kurias galite surengti šaltais žiemos mėnesiais:

- Nulipdykite senį besmegenį.
- Nueikite pasivaikščioti į mišką ar parką.
- Palepinkite našlaičius ir nuneškite jiems į globos namus skanėstų.
- Suburkite dainininkų grupę iš šeimos narių ir/ar draugų.
- Pasivažinėkite rogutėmis.
- Nueikite į čiuožyklą.
- Sukalkite paukščiams lesyklėlę ir stebėkite, kaip jie lesa.
- Pažaiskite kokį nors žaidimą, kuris teikia gerų emocijų.
- Kartu su vaiku išvirkite pietums sriubos.
- Iškepkite pyragą.
- Žaiskite sportinius žaidimus sporto ar kokiame nors kitame bendruomenės centre.
- Garsiai skaitykite vienas kitam knygas.
- Pasimokykite šokti.
- Pamokykite vaikus megzti ar siūti.
- Išmokykite vaiką keleto užsienio kalbos žodžių.
- Pasimokykite atpasakoti istorijas, deklamuoti eilėraščius.
- Padarykite dalykų, kuriais domisi jūsų vaikas, iškarpų albumą.

PAVASARĮ BUNDA GAMTA...

- Pasivažinėkite dviračiu.
- Nuveikite ką nors sode ar darže.
- Surenkite šeimos ar šeimų vaišes lauke.
- Žaiskite krepšinį, tinklinį ar badmintoną.
- Leiskite aitvarus.
- Skirkite laiko menui.
- Po stipraus lietaus pasiteškenkite balose.
- Priskinkite pavasarinių gėlių ir padovanokite jas vyresnio amžiaus šeimos nariui ar kaimynei.

- Išeikite su vyresniu asmeniu, kuriam reikia globos, pasivaikščioti.
- Surenkite įdomią kelionę pėsčiomis.
- Išeikite pasivaikščioti į parką.
- Pažaiskite gaudynes arba pamėtykite plastikinę lėkštę.
- Šiltą pavasario dieną nueikite suvalgyti ledų.
- Kartu dažykite velykinius kiaušinius.
- Neužmirškite paridenti velykinių kiaušinių.
- Nueikite į zoologijos sodą.
- Išvykite į gamtą, ant laužo kepkite dešreles.
- Pašaudykite iš lanko.
- Pažvejokite.
- Pasivaikščiokite su šuniuku, patreniruokite jį.
- Sužaiskite mini golfą.
- Patyrinėkite vabzdžius, kirmėles ar sliekus.
- Patyrinėkite gyvenamoje vietovėje esantį upelį.

VASAROS SEZONO MALONUMAI

- Praleiskite daug laiko lauke/gamtoje.
- Aplankykite zoologijos sodą ar akvariumą.
- Pasivažinėkite dviračiu.
- Nueikite suvalgyti ledų.
- Namuose patys pasigaminkite ledų.
- Pažaiskite krepšinį ar tinklinį.
- Nuplaukite mašiną.
- Išeikite pasivaikščioti po apylinkes.
- Nueikite į nemokamą lauko koncertą.
- Leiskite aitvarus.
- Pažvejokite.
- Uogaukite.
- Sužaiskite mini golfą.
- Lankykite šventes ar muges.
- Išsinuomokite valtelę ir pasiirstykite ežere.
- Įsijunkite į vietines sporto komandas.
- Pieškite ant šaligatvių kreidelėmis.
- Žaiskite vaikiškus žaidimus: slėpynes, „spirk skardinę“, „klases“, gaudynes (liestynes).
- Užsiimkite vandens sportu.
- Plaukiokite.
- Nuplaukite vyresnio kaimyno mašiną.
- Prisiminkite visus vasaros malonumus.

13. APIBENDRINTI PATARIMAI TĖVAMS, KAIP SAUGOTI VAIKUS NUO TABAKO, ALKOHOLIO IR KITŲ NARKOTIKŲ VARTOJIMO

Kas gi daro lemiamą įtaką vaikams, kad jie nepradėtų rūkyti, vartoti alkoholio ar kitų narkotikų? Tai jūs – tėvai. Tačiau narkotinių medžiagų vartojimo prevencija retai yra instinktyvi, netgi pačiose geriausiose šeimose. Tam reikia turėti žinių.

Vaikai, kurių ryšiai su tėvais glaudūs, mažiau linkę rizikuoti. Kuo daugiau jūs domėsitės vaikų gyvenimu, tuo jie jausis vertingesni ir bus atsakingesni. Apibendrinant viską, kas pasakyta ankščiau, patariame:

- Surasti laiko pabūti su vaiku, suteikti jam kokį nors malonumą, pvz., nueiti į parodų rūmus. Leiskite laisvalaikį su vaikais. Kurkite sveikas šeimos tradicijas.
- Visada žinoti vaiko dienotvarkę, jo dienos planus. Stenkitės, kad tai atrodytų ne kaip kontrolė, o kaip saugumo užtikrinimas arba noras sužinoti, ką vaikas ketina veikti. Nebijokite paklausti vaikų, kur, su kuo jie eina ir ką veiks. Pažinkite savo vaikų draugus ir jų tėvus, žinokite, kuo jie užsiima.
- Stengtis, kad būtų kas nors iš suaugusiųjų namuose, kai vaikai grįžta iš mokyklos. Pavojingiausias yra laikas, kai vaikai būna vieni. Jei turite tokią galimybę, susitarkite dėl lankstaus darbo grafiko. Jei vaikas bus su draugais, juos turėtų prižiūrėti suaugęs žmogaus, bet ne broliai ar seserys.
- Stengtis valgyti kartu su vaiku. Tai puiki proga pasikalbėti apie dienos įvykius, aptarti įsipareigojimus, sustiprinti savo ryšius su vaikais.
- Daugiau bendrauti su vaiku, domėtis ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, svajonėmis. Kuo daugiau bendrausite su vaikais, tuo laisviau jie su jumis jausis, pvz., diskutuojant apie narkotikus ar kitus intymius klausimus.
- Turėti aiškią poziciją tabako, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo atžvilgiu. Aiškiai pareikškite, kad jūs nenorite, jog jūsų vaikai vartotų narkotikus ar kitas psichotropines medžiagas. Nepalikite vietos abejonėms. Dažnai kalbėkite su vaikais apie narkotikų vartojimo pavojus ir padarinius. Prie šių temų laikas nuo laiko sugrįžkite.
- Kalbėkite apie buityje vartojamas kenksmingas medžiagas, kurių net vienkartinis uostymas gali sukelti smegenų pažeidimus ar mirtį.
- Būkite aktyvus vaikų klausytojas. Klausinėkite, skatinkite juos išsipasakoti, prisidėti prie šeimos sprendimų. Parodydami norą išklausyti vaikus, suteikiate jiems atvirumo ir saugumo jausmą.

- Nuoširdžiai gilinkitės į vaiko problemas ir bandykite jas spręsti drauge. Nesakykite, kad tai smulkmenos, nesąmonės ar kvailystės. Tik tuomet, kai vaikai pasitikės jumis, papasakos jums apie savo problemas, jūs galėsite jiems padėti.
- Niekada nekritikuokite vaiko asmenybės. Jei jis pasielgė netinkamai, neprotingai, neapgalvotai, kritikuokite tik jo poelgį. Nesakykite, kad jis kvailas, nemokša, tinginys. Nemoralizuokite, negąsdinkite, o paaiškinkite, kodėl jo elgesys nepriimtinas, pavojingas ar nepageidautinas. Kalbėdami kreipkite dėmesį ne tik, į tai ką sakote, bet ir kaip, kokiu tonu kalbate.
- Į klausimus atsakykite sąžiningai, atvirai ir teisingai. Jei ko nors nežinote, prisipažinkite ir pasiūlykite kartu ieškoti atsakymo. Stenkitės įgyti žinių apie narkotikus ir jų vartojimo padarinius bei kur galima kreiptis pagalbos, jei jos prireiktų. Jei vaikai klausia, ar jūs kada nors vartojote narkotikus, atsakykite atvirai ir teisingai. Svarbiausia, dar kartą patvirtinkite, kad nenorite, jog jūsų vaikai juos bandytų ar vartotų.
- Televizijos reportažai, straipsniai spaudoje, diskusijos mokykloje apie narkotikus padės jums natūraliai pradėti pokalbį šia tema. Atminkite, kad spaudoje, radijo ar televizijos laidose kartais propaguojamas narkotikų vartojimas. Jei vaikščiodami su vaikais parke ar paplūdimyje matote grupę paauglių, rūkančių ar geriančių alkoholinius gėrimus, išnaudokite progą pakalbėti apie neigiamus alkoholio ar rūkymo padarinius.
- Jeigu jūsų vaikas pareiškia mintį, kuri jus stebina ar sukrečia, neparodykite to, reaguokite ramiai ir toliau tęskite diskusiją. Tai padidins tikimybę, kad vaikas nebijos jums pasipasakoti ir ateityje. Ugdykite šiuos vaikų gyvenimo įgūdžius – sprendimų priėmimą, problemų sprendimą, kūrybinį ir kritinį mąstymą, emocijų valdymą, stresų įveikimą, savęs pažinimą, kitų atjautą. Jie padės vaikams išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis lengviau jas spręsti.
- Aptarkite galimas situacijas, sužaiskite jų vaidmeninius žaidimus ir mokykitės praktinių būdų, kaip geriausia atsisakyti narkotikų ir alkoholio. Parodykite, kaip sunku gali būti atsisakyti. Aptarkite, kodėl žmonės vartoja narkotikus, ar dėl malonumo verta rizikuoti. Ugdykite stiprias vaikų vertybines nuostatas.
- Savo elgesiu rodykite pavyzdį vaikams. Elkitės taip, kaip norėtumėte, kad jūsų vaikai elgtųsi. Rodykite tokius savo bruožus, kokių norėtumėte, kad jūsų vaikas turėtų: dorumą, sąžiningumą, gailestį, užuojautą, kilnumą, dosnumą, atvirumą ir t. t.
- Kai kalbama apie narkotikų vartojimą, negalima sakyti: „Daryk, kaip aš sakau, o ne kaip aš darau“. Jei jūs rūkote, vartojate alkoholį ar kitus narkotikus, nesitikėkite, kad vaikai paklausys jūsų patarimo. Tokiu atveju kreipkitės į psichologą ar kitą specialistą pagalbos.

- Kontroliuokite savo elgesį. Jei šeimoje piktnaudžiaujama alkoholiu ar kitais narkotikais, atminkite, kad jūsų vaikai neišvengiamai skatinami elgtis taip pat.
- Sukurkite šeimos taisykles ir iš anksto aptarkite jų laužymo padarinius. Laikykitės numatytų taisyklių ir bausmių. Jūsų lūkesčiai turi būti aiškūs. Negąsdinkite tuščiai, bet ir nebauskite vaiko nenumatytomis griežtomis bausmėmis.
- Griežtai nustatykite laiką, kada vaikas turi grįžti namo. Reikalaukite tiksliai vykdyti susitarimą. Draudimą grįžti vėlai paaiškinkite meile savo vaikui. Būkite pasiruošę tartis dėl ypatingų, specialių atvejų. Stenkitės bendrauti su vaiko draugų tėvais ir su jais sutarkite vienodą grįžimo laiką.
- Reguliariai patikrinkite telefonu (jei yra galimybė), kur yra ir ką veikia vaikai. Būkite pasiruošę vaiko pasipriešinimui tokiai kontrolei, bet atlygis už tokį rūpestį akivaizdus. Glaudžiai bendraukite ir bendradarbiaukite su mokyklos ir tėvų bendruomene.
- Susisiekite su vaiko draugų tėvais, jei jis ruošiasi vykti į šventę, įsitikinkite, kad pokylis vyks prižiūrint suaugusiesiems. Sulaukite grįžtančio vaiko.
- Susitarkite su vaiku, kaip jis praneš jums, jei vakarėlyje pasijus nepatogiai ar nesaugiai, jei bus siūlomi ar vartojami narkotikai. Vėliau pasikalbėkite apie tai, kas nutiko.
- Visada klausykite savo nuojautos. Nebijokite įsikišti, jei jūsų nuojauta sako, kad kažkas ne taip.
- Negailėkite pagyrimų, kai vaikas pasielgia tinkamai. Girkite jį nuolat ir nedelsdami. Dažnai reikškite savo jausmus, meilę, prisirišimą įvairiausiais būdais. Net vaikai, kurie galvoja, kad jie jau per dideli, kad būtų apkabinami, įvertins jūsų plekšnojimą per nugarą ar glamones.
- Pažymėkite, ką vaikas padarė gero. Susilaikykite nuo kritikos, kai jam nepasisekė. Dažnai kartokite vaikui, kad kas beatsitiktų, kaip jis bepasielgtų, jūs jį mylėsite ir neatstumsite, padėsite išspręsti problemas. Meilė, prisirišimas ir pagarba leidžia jūsų vaikui jaustis gerai, vertinti save ir skatina gerai elgtis (arba keisti blogą elgesį) ateityje sėkmingiau nei kritika ar nepasitikėjimas.
- Jeigu įtariate, kad vaikas išgeria, parūko, nesielkite taip, tarsi nieko nebūtų įvykę. Atidžiai stebėkite vaiką. Būkite pasiruošę jo pasipriešinimui. Vaikas gali priekaištauti, kad tėvai nepasitiki juo, manipuliuoti jais. Abu tėvai turi elgtis vieningai ir nuosekliai, paremti vienas kitą ir imtis įvairių vaiko apsaugojimo priemonių.
- Įsitraukite į tėvų paramos grupes ar organizacijas.

14. KĄ DARYTI, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS EKSPERIMENTUOJA SU NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS

Jei įtariate, kad jūsų vaikas eksperimentuoja su narkotikais ir alkoholiu, klausimas, ką daryti toliau, yra labai svarbus. Kai kurie tėvai pagūžčioja pečiais ir priima tai kaip brendimo rezultatą. Kiti neigia problemą ir tikisi, kad ji savaime išnyks. Narkotikų vartojimas yra neteisėtas, todėl kartais tėvai, bijodami teisinių pasekmių, vengia apie tai kalbėti, juolab kreiptis į specialistus. Iš tiesų ignoruoti problemą neteisinga, nes ji savaime neišsispręs. Dar kiti tėvai ima kaltinti save už tai, kad jų vaikas pradėjo gerti ar vartoja narkotikus. To taip pat nereikėtų daryti. Didelės reikšmės turi ir vaikų nusiteikimas. Sunkiau bus koreguoti vaiko ar paauglio elgesį, jei jis yra per geros nuomonės apie save, mano galįs vienas išspręsti problemą arba iš viso nesupranta ir nemato problemos.

Štai keletas patarimų, ką daryti, jei jūsų vaikas vartoja narkotikus ar alkoholį:

- Pasiruoškite ilgam ir sunkiam darbui, nepraraskite kantrybės ir nenuleiskite rankų.
- Nesmerkite ir nekaltinkite vaiko – galbūt blogio priežastis slypi jūsų šeimos tarpusavio santykiuose, mokykloje, vaiko draugų kompanijoje. Nepulkite ieškoti teisybės – dabar svarbiausia jūsų vaiko sveikata ir gyvybė.
- Dažniausiai suaugusieji visus nesusipratimus linkę spręsti griebdamiesi emocinės, psichinės ar fizinės prievartos. Taip dar labiau sustiprinama vaikams ir paaugliams būdinga pasipriešinimo reakcija.
- Jūs turite sužinoti, kokius narkotikus vaikas mėgina vartoti. Dažnai vaikai nepasako tiesos, teigia parūkę „žolės“ ar nežino, kokie tai buvo narkotikai.
- Susipažinkite su savo vaiko draugais. Jei jūsų vaikas vartoja narkotikus, tikėtina, kad ir kai kurie jo draugai tai daro. Labai svarbu sužinoti, kas jie ir atskirti vaiką nuo jų. Tai yra vienas iš sunkiausių, bet vienas iš būtiniausių žingsnių. Blogi draugai sugadina geras elgesio normas. Viena iš priežasčių, dėl ko vaikai vėl grįžta prie narkotikų, yra seni draugai ir ta pati aplinka. Kad vaikai „pasveiktų“, reikia susirasti naujų draugų, kurie skatintų ir puoselėtų geras vertybes bei sveiką gyvenseną. Priminkite vaikui, kad dauguma vaikų nevartoja jokių narkotikų.
- Domėkitės vaikų gyvenimu. Neretai tėvai mano, kad pakanka valandą ar dvi pasėdėti su vaikais prie televizoriaus. Tai nėra tinkamiausias bendravimo būdas. Laiką praleiskite naudingai: padėkite vaikams namų ruošoje, pasikalbėkite apie tos dienos įvykius, atliktus darbus.
- Pasiskirstykite namų ruošos darbus. Vaikas turi žinoti savo pareigas namuose ir kokios bus bausmės, jei tų pareigų nevykdys.

- Aptarkite elgesio normas. Vaikas turi žinoti, kad narkotikų vartojimas jūsų šeimoje nepriimtinas. Stenkitės nesiliaututi mylėję savo vaiko. Paaiškinkite, kad jis nėra vienišas, kad jūs kartu ieškosite sprendimo. Kitu atveju padėtis bus žymiai blogesnė.
- Kreipkitės į žmones ar įstaigas, kuriose galima gauti kvalifikuotą pagalbą ir paramą.
- ***Sužinokite viską apie narkotikų poveikį.*** Puiku, jei jūs jaunystėje nesidomėjote narkotikais ir mažai apie juos išmanote. Užtenka suvokti pavojų ir narkotinių bei psichotropinių medžiagų vartojimo padarinius, kad jų nevartotumėte. Tačiau jei jūsų vaikas jau eksperimentuoja ar net vartoja narkotikus, jums reikės daugiau žinių. Pasiskaitykite straipsnių spaudoje, specialių leidinėlių. Tai jums padės suprasti, kodėl paaugliai pradeda vartoti narkotines medžiagas ir kodėl jie taip lengvai įklimpsta į šį liūną. Išsiaiškinkite dažniausiai vartojamų narkotikų poveikio simptomus, vartojimo padarinius. Susipažinkite su narkotikų pavadinimais, vartojamais gatvėje, atskirų narkotikų vartojimui reikalingais reikmenimis, narkotikų vartojimo požymiais, vaiko elgesio ir išvaizdos požymiais, pagalbą teikiančiomis institucijomis.
- ***Iš anksto pasiruoškite pokalbiui su vaiku*** – numatykite galimus narkotikų problemos sprendimo kelius (geriausia kelis būdus, nes nepavykus vienam galima imtis kito, be to, vaikas mažiau priešinsis, jei jam bus siūloma rinktis iš kelių būdų). Numatykite, kas bus, jei vaikas visiškai atsisakys su jumis bendradarbiauti.
- ***Su vaiku aptarkite susidariusią situaciją***. Nekelkite skandalo, nemoralizuokite ir negąsdinkite vaikų narkotikų vartojimo padariniais. Daugumai vaikų bauginantys padariniai atrodo labai tolimi ir nesusiję su jų elgesiu. Baimės jausmas retai paskatina vaikus keisti savo elgesį. Skatinkite vaiką papasakoti, ką jis pats mano apie susidariusią situaciją. Pasiūlykite keletą problemos sprendimo variantų. Jei vaikas su jumis nesutinka, pasakykite, kas bus, jei jis atsisakys priimti bet kokį pasiūlytą sprendimą.
- Nesitikėkite, kad vaikas išklausys jus nesipriešindamas. Jis gali supykti. ***Būkite pasiruošęs jo pasipriešinimui***, tačiau neleiskite jam diktuoti savo sąlygų. Vaikas būtinai išbandys Jūsų pasiryžimą ir kantrybę, pažeidinėdamas nustatytas taisykles. Svarbu būti atkakliems ir nepasiduoti. Jei jis atsisako laikytis šeimoje nustatytų taisyklių, pakartokite, kokių bausmių jis gali susilaukti. Reikalui esant (negrįžo laiku namo, vartojo alkoholį ar pan.) anksčiau aptartą bausmę būtinai įvykdykite.
- Labai svarbu išsiaiškinti ir pašalinti priežastį, dėl kurios vaikas pradėjo vartoti kvaišalus. Tai nėra lengva.
- ***Nesiimkite spręsti narkotikų problemos vieni.*** Jums bus lengviau, jei sudarysite komandą žmonių, galinčių padėti jūsų vaikui. Į ją įtraukite visus,

kurie yra bent kiek svarbūs vaiko gyvenime ir turi tiesioginių ryšių su juo – šeimos narius, gimines, mokytojus, trenerius, šeimos gydytoją, visus, kuriuos vaikas gerbia (tačiau kurie neturi problemų dėl narkotikų ar alkoholio). Aptarkite su jais, kuo jie gali padėti (informuoti jus, jei vaikas įtartinai elgiasi, prašo jų pinigų, neateina į užsiėmimus ir pan.).

Ką daryti, jei įtariate, kad vaikas vartoja narkotikus, bet jis neprisipažįsta ar net neigia? Paprastai žmonės, turintys net rimtų problemų dėl alkoholio ar narkotikų, nenori to pripažinti netgi sau pačiam. Ramiai pasikalbėkite su vaiku ir susitarkite nuvykti į medicininę įstaigą atlikti *kraujo ar šlapimo tyrimų*. Galima ir patiems atlikti tyrimą namuose, nusipirkus vienkartinį testą vaistinėje. Niekada nesigriebkite prievartos, susitarkite gražiuoju. Pasitvirtinus jūsų abejonėms, nesmerkite vaiko, o kritikuokite konkrečius jo poelgius, veiksmus ir ieškokite jų priežasčių, problemos sprendimo būdų. Pagalvokite, ar jums nereikia ***specialistų*** (gydytojų narkologų, psichologų, psichiatrų ar bendrosios praktikos gydytojų) ***paramos ar pagalbos.***

KAIP SUPRASTI, KAD VAIKAS VARTOJA NARKOTIKUS

Ne visiems paaugliams, kurie rūko, vartoja alkoholį ar kitus narkotikus pasireiškia tokie patys simptomai. Nėra „tipiško vartotojo portreto“. Vartojimo pradžioje galima nepastebėti jokių ženklų ar požymių. Nuotaikos svyravimai ir neprognozuojamas paauglių elgesys neleidžia lengvai nustatyti, ar vaikas vartoja narkotikus. Tai galima pasakyti tik ilgai ir atidžiai stebėjus. Tačiau būtent vartojimo pradžioje tėvai gali efektyviau padėti. Kai kurie ženklai, rodantys, kad narkotikai jau ima kontroliuoti asmens gyvenimą, gali sukelti įtarimą. Jį gali patvirtinti elgesio bei būsenos pokyčiai, kurių gali būti ne vienas:

- Dažna ir staigi nuotaikų kaita.
- Vaikas tampa uždaras, prislėgtas, pavargęs arba nebesirūpina savo įvaizdžiu.
- Vaikas tampa priešiškas, nebendrauja ir dažnai nesilaiko šeimos taisyklių, laiku nepareina namo. Ryšiai su šeima ima silpnėti.
- Atsiranda naujų ir įtartinų, dažnai vyresnių draugų.
- Vaikas negali susikaupti, sunkiai susikoncentruoja, pablogėja atmintis.
- Vaikas blogiau mokosi, tampa abejingas mokyklai, darbui, seniems draugams.
- Vaikas pradeda praleidinėti pamokas.
- Vaikas tampa abejingas pomėgiams, nebesidomi veikla, kurią mėgo iki šiol: sportu, mylimo naminio gyvulėlio priežiūra ir kt.
- Pasikeičia miegas: naktį kamuoja nemiga, dieną vaikas mieguistas.

- Prarandamas apetitas.
- Vaikas nepasako, kur eina, ką veikia, slepia savo buvimo vietą ir užsiėmimą.
- Atsiranda neįprastų kvapų, dėmių ar žymių ant kūno, drabužių.
- Randate įtartinų miltelių, kapsulių, tablečių, švirkštų, adatų, apdegusios folijos ir kitų reikmenų, reikalingų narkotikų vartojimui.
- Paraudonavusios vaiko akys, išsiplėtę ar sumažėję vyzdžiai, slogos reiškiniai, veido paraudimas ar pabalimas.
- Švaisto pinigus, skolinasi. Iš namų dingsta pinigai ar daiktai.
- Vaikas dažniau meluoja.
- Kyla neįprastas susierzinimas ir agresija.

Kai kurie aukščiau išvardyti pokyčiai būdingi ir brendimo laikotarpiui, gali būti kokios nors ligos simptomai arba liudyti psichologines problemas, kurios gali pastūmėti vaiką nusikalsti, sukelti depresiją ar mintis apie savižudybę. Dėl to pastebėjus pirmuosius tokius pokyčius daryti išvadą, jog paauglys vartoja narkotikus, būtų neprotinga. Net jeigu aptikote įkalčių – vaistų, švirkštų – nepanikuokite, mąstykite blaiviai. Pyktis, atstūmimas, kaltė ir pralaimėjimo jausmas yra tiek vaiko, tiek tėvų reakcija į narkotinių medžiagų vartojimą. Pasistenkite likti ramūs, atvirai pasikalbėkite su vaiku, išklausykite jį. Jei jūsų abejonės pasitvirtino ir vaikas prisipažino vartojęs narkotikus, nekelkite skandalo, nemuškite, negrasinkite ir nesmerkite vaiko. Jeigu norite jam padėti, turite neprarasti jo pasitikėjimo. Neslėpkite problemos. Šį brangų laiką skirkite vaiko gelbėjimui. Kuo greičiau pradėsite veikti, tuo geriau ir greičiau padėsite vaikui, tuo greičiau jis liausis eksperimentavęs ar vartojęs narkotikus.

Pasiruoškite atviram ir nuoširdžiam pokalbiui su vaiku. Jūsų atviras ir nuoširdus tonas padės išvengti kaltinimo. Nekalbėkite su vaiku, kai jis yra veikiamas narkotinės ar psichotropinės medžiagos. Išsiaiškinkite, kodėl ir kada jis pirmą kartą pabandė, ar narkotikus vartoja reguliariai. Nuoširdus ryšys su vaiku ir meilė jam padės spręsti šią problemą.

Jeigu paauglys ar jaunuolis pabandė narkotikų ir blogai jaučiasi, tėvai turėtų suteikti jam skubią pagalbą. Apsinuodijimas gali pasireikšti labai įvairiai. Pagalbą reikėtų teikti atsižvelgiant į apsinuodijimo pobūdį ir, svarbiausia, pačiam likti ramiu, nesiblaškyti ir nesutrikti:

- Jei paauglys ar jaunuolis įsitempęs, panikuoja, reikėtų jį nuraminti, paaiškinti, kad savijauta netrukus pagerės, liepti giliai ir lėtai kvėpuoti. Jei yra galimybė, pritemdykite šviesą.
- Jei paauglys ar jaunuolis labai apsnūdęs, reikia jį nuraminti, negąsdinti, nebarti, neraginti ir neversti ką nors daryti. Negalima duoti kavos. Jei savijauta negerėja, atsargiai paguldykite jį ant šono ir kvieskite greitąją pagalbą.

- Jei paauglys ar jaunuolis netenka sąmonės, skubiai guldykite jį ant šono, kad nepaspringtų vemdamas ir neuždustų ir kvieskite greitąją pagalbą. Kol ji atvyks, stebėkite kvėpavimą, o prireikus darykite dirbtinį kvėpavimą (burna į burną). Jokiu būdu nepalikite vaiko vieno, budėkite šalia, laikykite jį šiltai, bet ne per karštai. Svarbu išsiaiškinti, ką paauglys ar jaunuolis vartojo. Apžiūrėkite, ar nėra narkotinių medžiagų likučių ar kitokių daiktų. Rastus kvaišalų likučius reikia atiduoti greitosios pagalbos medikams.

15. KUR GAUTI PATARIMĄ IR KONKREČIĄ PAGALBĄ

Paprastai alkoholikai ir narkomanai nenoriai kreipiasi pagalbos. Kodėl taip yra? Daugelis nuo alkoholio ar narkotikų priklausomų asmenų nenori pripažinti, kad turi rimtą problemą. Ypač tai sunku, kai esi jaunas ir tvirtai įsitikinęs, kad tau taip niekada neatsitiks. Paaugliai paprastai tvirtina, kad geria nedaug alkoholio ar tik pabandė narkotikų, jaučiasi puikiai ir netaps nuo jų priklausomi. Problemos neigimas yra įprastas dalykas. Neretai pasiūlius tokiems asmenims pagalbą, jie pradeda slėptis net nuo draugų, kurie nori suteikti jiems pagalbą, tampa vieniši, visko bijo. Paauglys galvoja, kad susidoros su savo problema vienas arba ją išspręs artimiausias draugas. Galiausiai, jeigu paauglys negauna pagalbos, jis gali susidurti su rimtomis psichologinėmis problemomis, gali numirti nuo perdozavimo, jį gali apimti depresija, mintys apie savižudybę, būti pažeistos smegenys ar kepenys. Tėvai ar artimas draugas iš tikrųjų gali padėti, net jei asmuo ir nėra pasirengęs pripažinti problemos.

Įveikite baimę bei gėdą ir kreipkitės patarimo į specialias įstaigas bei specialistus. Tačiau nemanykite, kad specialistai greitai pakeis jūsų vaiko elgesį. Tai bus ilgas ir sunkus darbas. Jo rezultatas priklausys ne tik nuo vaiko, bet ir nuo tėvų bei visų kitų aplinkinių elgesio. Būkite kantrūs, nes tai kova už vaiko gyvybę. Reikės be galo daug jėgų, ryžto, pasitikėjimo ir visokeriopos paramos ir pagalbos.

KUR KONKREČIAI GALIMA GAUTI PATARIMĄ AR PAGALBĄ, JEIGU VAIKAS VARTOJA KVAIŠALUS?

Vilniaus priklausomybės ligų centras
Gerosios Vilties g. 3, Vilnius, tel.: (8 22) 26 00 14, 23 76 83
Lietuvos AIDS centro narkomanų socialinė reabilitacija
Nugalėtojų g. 3, tel. (8 22) 76 35 81
Universitetinė greitosios pagalbos ligoninė, Toksikologijos skyrius
Šiltnamių g. 27, Vilnius, tel. (8 22) 36 20 94
Aušros Vartų ligoninė
Subačiaus g. 9, Vilnius, tel. (8 22) 31 45 75, (8 22) 31 45 73
Anykščių PSPC psichikos sveikatos centras
V. Kudirkos g. 3, Anykščiai, tel. (8 251) 53 5 33
Gargždų PSPC psichikos sveikatos centras
Tilto g. 2, Gargždai, tel. (8 26) 45 29 60
Garliavos psichikos sveikatos priežiūros centro skyrius
Vytauto g. 63, Garliava, Kauno r., tel. (8 27) 55 83 21
Kaišiadorių psichikos sveikatos centras
Gedimino g. 118, Kaišiadorys, tel. (8 286) 48 1 62
Kauno apskrities priklausomybės ligų centras
Giedraičių g. 8, Kaunas, tel. (8 27) 33 32 54, 33 32 55
Kėdainių PSPC psichikos sveikatos centras
Budrio g. 5, Kėdainiai, tel. (8 257) 50 6 45, 54 5 97
Klaipėdos priklausomybės ligų centras
Taikos pr. 46, Klaipėda, tel. (8 26) 38 32 58, 41 06 45
Klaipėdos psichinės sveikatos centras
Galinio pylimo g. 3a, Klaipėda, tel. (8 26) 41 00 27
Kretingos psichikos sveikatos centras
Tel. (8 258) 79 0 55
Pasvalio PSPC psichikos sveikatos centras
Geležinkeliečių g. 70, Pasvalys, tel. (8 271) 34 7 75
Plungės psichinės sveikatos centras
J.Tumo-Vaižganto g. 91, Plungė, tel. (8 218) 71 5 91
Radviliškio PSPC psichikos sveikatos centras
Vasario 16-osios g. 8, Radviliškis, tel. (8 292) 51 1 49
Rokiškio r. psichikos sveikatos centras
Vytauto g. 35, Rokiškis, tel. (8 278) 52 7 77
Šiaulių ASPC psichikos sveikatos skyrius
Vytauto g. 101, Šiauliai, tel. (8 21) 52 54 19

Švenčionių psichikos sveikatos centras
Strūnaičio g. 3, Švenčionys, tel. (8 217) 68 2 21
Tauragės r. psichikos sveikatos centras
Jūros g. 5, Tauragė, tel. (8 246) 61 8 98
Utenos psichinės sveikatos centras
Aukštakalnio g. 5, Utena, tel. (8 239) 63 7 70
Varėnos psichikos sveikatos centras
M. K. Čiurlionio g. 61, Varėna, tel. (8 260) 51 8 84
Vilniaus r. psichikos sveikatos centras
Laisvės pr. 79, Vilnius, tel. (8 22) 47 69 96
Visagino psichikos sveikatos centras
Taikos g. 15, Visaginas, tel. (8 266) 72 0 58
Zarasų psichikos sveikatos centras
Malūno g. 4, Zarasai, tel. (8 270) 53 9 30

Galite kreiptis ir į **psichologinės pagalbos tarnybas**, kurių yra kiekviename rajone ir didesniame mieste.

Vilniaus priklausomybės ligų centro ankstyvosios diagnostikos ir reabilitacijos skyrius
Savanorių pr. 74, Vilnius
Psichologo konsultacija (registracija telefonu 65 34 96)

ĮVAIRIŲ PSICHOLOGINIŲ TARNYBŲ ADRESAI IR TELEFONAI:

Jaunimo psichologinės paramos centras
Rasų g. 20, Vilnius, tel. (8 22) 31 34 37
Pedagoginis-psichologinis centras Vilniuje.
Viršuliškių g. 103 darbo dienomis 8.00-17.00, tel.: (8 22) 30 53 77, 42 64 03
RUL Vaiko raidos centras
Vytauto g. 15, Vilnius, tel.: (8 22) 73 14 22, (8 22) 22 55 23
ALF Paramos vaikams centras
Latvių g. 19 a, Vilnius, tel. (8 22) 71 59 80
Alytaus m. pedagoginė psichologinė tarnyba
Pulko g. 1, Alytus, tel. (8 235) 38500, psichologinės pagalbos tel. (8 235) 72224
Biržų r. pedagoginė psichologinė tarnyba
Vytauto g. 32, Biržai, tel. (8 220) 34 6 57
Kauno pedagoginis-psichologinis centras

A. Mickevičiaus g. 56a, Kaunas, tel. (8 27) 42 36 90
Kauno pedagoginė-psichologinė tarnyba
V. Putvinskio g. 9, Kaunas, tel. (8 27) 42 32 84
Kėdainių pedagoginė-psichologinė tarnyba
J. Basanavičiaus g. 99, Kėdainiai, tel. (8 287) 51 3 46
Kelmės mokytojų švietimo centro psichologė
Tel. (8 297) 69 0 72
Klaipėdos m. mokyklų psichologinė-pedagoginė tarnyba
Debreceno g. 41, Klaipėda, darbo dienomis 8.00-19.00, tel. (8 26) 34 22 53
Kretingos r. pedagoginė psichologinė tarnyba
Tel. (8 258) 78 9 39
Mažeikių r. pedagoginė-psichologinė tarnyba
Ventos g. 8a, Mažeikiai, tel. (8 293) 66 7 17
Pasvalio r. pedagoginė-psichologinė tarnyba
Vilniaus g. 2/14, Pasvalys, tel. (8 271) 34 2 84
Plungės r. pedagoginė-psichologinė tarnyba
Vytauto g. 12, Plungė, tel. (8 218) 73 1 16
Radviliškio r. pedagoginė-psichologinė pagalba
Radvilų g. 6, Radviliškis, tel. (8 292) 52 1 72
Rokiškio pedagoginė-psichologinė grupė
J. Biliūno g. 2, Rokiškis, tel. (8 278) 51 0 30
Šiaulių m. SŠS pedagoginis psichologinis skyrius
Pakapės g. 6a, Šiauliai, tel. (8 21) 52 60 48
Šiaulių r. pedagoginė-psichologinė pagalba
Sukilėlių g. 2, Šiauliai, tel. (8 21) 43 76 59
Tauragės pedagoginis-psichologinis centras
Dariaus ir Girėno g. 26, Tauragė, tel. (8 246) 71 9 53
Utenos pedagoginės-psichologinės pagalbos skyrius
Aušros g. 80, Utena, tel. (8 239) 59 8 42
Visagino pedagoginė-psichologinė tarnyba
Parko g. 14, Visaginas, tel. (8 266) 31 3 50

Apie kitas Jūsų mieste esančias psichologines tarnybas galite sužinoti informaciniais telefonais.

PSICHOLOGINĖ PARAMA TELEFONU:

Pokalbiai nemokami

Anoniminė psichologinė pagalba telefonu
mokytojams, vaikams, jaunimui ir tėvams darbo dienomis 8.00–17.00
tel. 8 800 28 0 80

„Jaunimo linija" – psichologinės paramos telefonas jaunimui.
Prie telefonų budi savanoriai, pasiruošę išklausyti ir padėti:

Vilniuje	8 800 28 8 88	kasdien 16.00–07.00, šeštadienį ir sekmadienį – visą parą
	8 800 66 3 66	Psichologinė anoniminė pagalba kasdien 16.00–22.00
Kaune	8 800 77 2 77	kasdien 19.00–07.00
Klaipėdoje	8 800 66 3 66	kasdien 16.00–07.00
Marijampolėje	8 800 71 0 10	
Šiauliuose	8 800 11 1 11	darbo dienomis 16.00–21.00
Visagine	8 266 60 0 99	

Tarnybos, kuriose dirba **psichikos sveikatos specialistai:**

Vilniuje	8 800 20 0 02	darbo dienomis 13.00–20.00
Kaune	8 800 76 2 60	kasdien visą parą
Klaipėdoje	8 800 60 7 00	pirmadieniais–ketvirtadieniais ir sekmadieniais 20.00–07.00
Panevėžyje	8 25 51 60 60	psichologinės pagalbos linija
Šiauliuose	8 800 11 1 11	kasdien 21.00–09.00
Telšiuose	8 800 17 0 00	Vilties linija

Apie kitas Jūsų mieste esančias psichologines tarnybas galite sužinoti informaciniais telefonais.

TRUMPALAIKĖ SOCIALINĖ PSICHOLOGINĖ REABILITACIJA

Vilniaus m. savivaldybės Socialinės paramos centro tarnyba „Parama". Tel. (8 22) 31 36 55, (8 22) 31 46 74 (Žemaitijos g. 9, Vilnius). Dirba individualiai ir grupėmis su asmenimis, priklausomais nuo alkoholio ir/ar narkotikų bei su jų artimaisiais.

Vilniaus priklausomybės ligų centro ambulatorinis skyrius. Tel. (8 22) 23 76 83, (8 22) 26 00 14 (Gerosios Vilties g. 3, Vilnius). Ambulatorinė pagalba asmenims, priklausomiems nuo alkoholio ar/ar narkotikų ir jų šeimos nariams.

Socialinės paramos ir Lietuvos AIDS centrų dienos centras paaugliams, vartojantiems narkotikus. Tel. (8 22) 76 35 81, (8 22) 32 46 61 (Nugalėtojų g. 3, Vilnius). Reabilitacijos kursas nuo 1 iki 3 mėnesių. Teikia konsultacijas tėvams.

Labdaros fondo „Vilniaus bendruomenės centras" narkomanų reabilitacijos dienos centras „Noriu būti". Tel. (8 22) 22 33 68 (Pilies g. 22). Reabilitacijos kursas nuo 3 iki 6 mėnesių. Teikia konsultacijas tėvams.

Lietuvos AIDS centro jaunimo sveikatos kabinetas. Tel. (8 22) 33 01 11 (Vytenio g. 59/37, Vilnius). Narkotinių medžiagų šlapime tyrimai. Lytiškai plintančių infekcijų, virusinių hepatitų ir ŽIV diagnostika ir gydymas. Įvairių specialistų konsultacijos tėvams ir jaunimui.

Valstybinis psichikos sveikatos centras. Tel. (8 22) 67 55 94 (Parko g. 15, Vilnius). Psichiatrinė, narkologinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba.

Ilgalaikė socialinė psichologinė reabilitacija.

Lietuvos AIDS centro narkomanų socialinės psichologinės reabilitacijos bendruomenė. Tel. (8 22) 76 35 81 (Nugalėtojų g. 3, Vilnius). Reabilitacijos kursas 14 mėnesių. Teikiama konfidenciali anoniminė ambulatorinė pagalba.

Vilniaus priklausomybės ligų centro narkomanų reabilitacijos bendruomenė (Vilkpėdė). Tel. (8 22) 69 27 37. Gydymo kursas 6 mėnesiai. Gydoma psichologinėmis priemonėmis.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. AIDS: metodinės rekomendacijos pedagogams ir tėvams. V., 1991, 22 p.
2. Alkoholis ir kiti narkotikai. Atviros Lietuvos fondas. – V., 1992.
3. Aškinytė R., Bulotaitė L., Černiauskienė M., Davidavičienė A. G., Motiejūnienė E., Stonienė L., Šuminienė A., Vainauskienė R. Mokykla be narkotikų / Knyga mokytojui. – V., 2001.
4. Bulotaitė L., Pivorienė R.V., Sturlienė N. Drauge su vaiku/ Psichologo patarimai tėvams. – V., 2001.
5. Bulotaitė L. Moksleiviai ir narkotikai (tyrimų medžiaga). – V., 1998.
6. Bulotaitė L. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. – V., 2000.
7. Bulotaitė L. Kada ir kaip kalbėtis su mokiniais apie alkoholį ir narkotikus: Vaikų ir jaunimo socialinių įgūdžių ugdymo programa. – V., 1994.
8. Champagne G. Aš buvau narkomanas: Romanas. – V. *Alma littera*, 1998, 206 p.
9. Černiauskienė M. Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. Metodinė medžiaga. – V., 2000.
10. Davidavičienė A. G. Alkoholį ir kitus narkotikus vartojantys moksleiviai // Tyrimų duomenys. Narkotinių medžiagų tyrimo anketa. – V., 2000.
11. Davidavičienė A. G., Stonienė L. Narkotikų vartojimo ir ŽIV/AIDS prevencija ugdymo institucijose. Metodinės rekomendacijos. – V., 2000.
12. Davidavičienė A. G. Narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programa ir standartas. – JT, ŠMM, V., 2001.
13. Faktinė medžiaga apie alkoholį ir kitus narkotikus /Lietuvos mėlynojo kryžiaus organizacijos leidinys. – V., 1997.
14. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. Aš myliu kiekvieną vaiką. – V.,1996.
15. Ganeri A. Narkotikai. Specialistės patarimai. – V., 1999.
16. Gudžinskienė. Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną. Metodinė priemonė. – V., 2000.
17. Įstaigų, teikiančių socialines paslaugas, katalogas. – V.,1999.
18. Jenkins J. Šių laikų dorovinės problemos. – V., *Alma littera*, 1997.
19. Ignatavičienė S., Žukauskienė R. Rizikos grupės vaikai. – V., 1999.
20. Kas žinotina šeimai apie narkotikus// Valstybinis sveikatos centras, – V.,2001.
21. Kolstadas Helgė. IOGT žinynas. Tarptautinė gerųjų tamplierių organizacija. – V., 1992.
22. Konsalik H. „Ecstasy" byla: Romanas. – V. *Alma littera*, 1998, 446 p.
23. Marytės dienoraštis. Mokymo priemonė apie gyvenimą, meilę ir alkoholį 7-8 klasėms. – V., 1998.
24. Narkomanija ir jos prevencija. Informacinė medžiaga. – V., 2001.
25. Nissen J. F. Nematomas dramblys. *Alkoholis, alkoholizmas, alternatyvos.* – V., 1997.
26. Pilietinis ugdymas Lietuvoje. CD. – K., Studija X, 2000.
27. Pranešimas apie gyventojų socialinę raidą Lietuvoje 1999 m.
28. Rūkymas. – Atviros Lietuvos fondas. V.,1992.
29. Socialinę ir psichologinę paramą teikiančios tarnybos/organizacijos Vilniuje, 1 dalis. – V., 1998.
30. Socialinę ir psichologinę paramą teikiančios tarnybos/organizacijos Vilniuje, 2 dalis. – V., 1998.

31. Sturlienė N. Kaip išmokti klausytis. Vaikų ir jaunimo socialinių įgūdžių ugdymo programa. – V., 1999.
32. Universaliosios sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos. – Švietimo ir mokslo ministerija. V., 2000.
33. Vaikų teisių konvencija. – Vaiko teisių informacijos centras, V., 1999.
34. Wendy Grant. Nuo 13 iki 19 // Tėvų vadovas į paauglystės metus – K., *Šviesa*, 1998.

REKOMENDUOJAMOS INTERNETO SVETAINĖS

www.aids.lt – Lietuvos AIDS centro
www.vpsc.lt – Valstybinio psichikos sveikatos centro
www.lppa.lt – Lietuvos priklausomybių psichiatrijos asociacijos
www.nida.nih.gov – JAV Nacionalinio priklausomybių nuo narkotikų instituto
www.drugeducation.com – informacija apie narkotikus bei narkotikų vartojimo prevenciją Anglijoje