



KRETINGOS RAJONO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA

Biudžetinė įstaiga, Savanorių g. 29A, LT-97111 Kretinga, tel. (8 445) 53 141, el.p. savivaldybe@kretinga.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188715222

Kretingos rajono mokykloms
mokyklos@kretinga.lt

2019-04-19 Nr. /4. 1. 11./ 23-1800

DĖL INFORMACIJOS PATEIKIMO

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras parengė informacinį pranešimą apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo požymius bei patarimus tėvams, kaip apie tai kalbėti su vaiku. Prašytume mokyklų vadovus šią informaciją viešinti elektroniniuose dienynuose TAMO. Dėkojame už bendradarbiavimą.

PRIDEDAMA. 3 lapai.

Laikintai einantis administracijos
direktoriaus pareigas

Povilas Černeckis

POŽYMIAI, LEIDŽIANTYS ĮTARTI, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

- Mažėjanti kūno masė;
- dažnas peršalimas, gripas, skrandžio skausmai, nuovargis;
- galvos skausmai;
- ilgas kosulys (rūkant kanapes);
- krūtinės skausmai (stimuliantų poveikis);
- besaikis apetitas (vartojant amfetaminą, kanapes, kokainą, migdomuosius vaistus);
- padrika, neaiški kalbėseną, kikenimas (vartojant LSD, kanapes);
- sutrikęs mąstymas (silpniau įsimenama);
- pasruvusios krauju akys (lakiųjų medžiagų, kanapių poveikis);
- „stiklinės“ akys (vartojant LSD);
- išsiplėtę akių vyzdžiai (vartojant kokainą, amfetaminą);
- snaudulys, mieguistumas (vartojant kanapes);
- nevalingai judantys akių obuoliai (vartojant LSD);
- prasidedanti alergija, sloga (vartojant lakiąsias medžiagas, kokainą);
- kraujavimas iš nosies, nosies uždegimas (vartojant kokainą);
- sausumas burnoje (vartojant kanapes, migdomuosius, amfetaminą);
- nevaldomi judesiai, spazmai, nenustygimas vietoje (vartojant lakiąsias medžiagas, LSD);
- sulėtėjusi eiseną;
- sutrikusi pusiausvyra (vartojant lakiąsias medžiagas)

Informacija apie narkotines ir psichotropines medžiagas:

http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/35362%20NTAKD%20naujos%20medziagos_2017%2011%2016%20galutinis.pdf

Jeigu jums kilo įtarimas, kad jūsų vaikas vartoja narkotikus, pamėginkite tai išsiaiškinti, remiantis netiesioginiais požymiais.

Apžiūrėkite vaiko kambarį, kuprinę, rūbus. Galbūt, rasite ką nors neįprasto: neaiškių tablečių ar miltelių, aprūkusių folijos gabaliukų, rūkomojo popieriaus, mažyčių šokolado įpakavimo likučių, švirškų, adatų, apdegusių šaukštą, tuščių buteliukų, kišenėse išbirusių neaiškaus augalo sėklų ar susmulkintos žolės degtukų dėžutėje.

Jei įtariate, kad vaikas vartoja narkotikus nuvežkite jo šlapimą ištirti arba naudokite greitus testus, kurių galima įsigyti vaistinėse. Tyrimus galima atlikti patiems namuose. Visos narkotinės medžiagos žmogaus organizme išsilaiko 3-5 paras (heroinas, opiatai), kai kurios dvi savaites (amfetaminai), ar net kelis mėnesius (marihuana).

Kur galima kreiptis pagalbos Kretingos rajono savivaldybėje, jeigu vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas?

- **Kretingos rajono savivaldybės viešoji įstaiga
Kretingos psichikos sveikatos centras**
Žemaitės al.1, 97106 Kretinga
Tel./faks. (8 445) 79055
El. paštas info@kretingospsc.lt
<http://www.kretingospsc.lt>

Viešojoje įstaigoje Kretingos psichikos sveikatos centre dirbantys specialistai suteiks psichologinę, , medicininę bei socialinę pagalbą.

- **Kretingos rajono švietimo centras**
Pedagoginės psichologinės pagalbos skyrius
J.Pabrėžos g. 8, LT-97129 Kretinga
Tel./faks.8 (445) 78939

Kretingos rajono švietimo centro pedagoginės psichologinės pagalbos skyriuje dirbantys specialistai suteiks psichologinę pagalbą vaikams, tėvams (globėjams, rūpintojams), šeimoms, Kretingos rajonų mokyklų vadovams, pedagogams ir kitiems specialistams, taip pat konsultacijas sprendžiant vaiko ugdymo(-si) problemas.

PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

Neatidėliokite pokalbio

Pradėti kalbėtis su vaiku apie tabako, alkoholio bei narkotikų žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės. Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai ar internetas gali jiems suteikti klaidingų žinių.

Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, jei apie tai neturės jokios informacijos. Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas, pradėjęs savarankišką gyvenimą, gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturės žinių ir įgūdžių, kaip jas spręsti. Todėl psichologai tėvams pataria – užuot bandžius apsaugoti vaiką nuo įvairių problemų, mokyti jį patį jas įveikti.

Nereikėtų vaiko gąsdinti akcentuojant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes – sveikatos sutrikimus ar mirtį. Tačiau būtina paaiškinti, kodėl psichoaktyviųjų medžiagų negalima vartoti vaikams.

Naujausią informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir žalą vaikų sveikatai bei patarimus galima rasti Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainės ntakd.lrv.lt rubrikoje „Prevencija“ ir visuomenei skirtoje interneto svetainėje visuomene.ntakd.lt

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

Mokykite, kaip pasakyti „ne“

Tėvai turėtų vaiką išmokyti pasakyti „ne“ ir atsilaukyti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškoms situacijoms (pvz., kai siūloma vartoti alkoholį ar parūkyti). Yra daug įvairių būdų atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų, juos galite aptarti su savo vaiku:

- Paprasčiausias „NE“. Nesureikšminkite šio pasiūlymo ir mandagiai atsisakykite. – „Ačiū, bet ne“.
- Pasakykite, kaip yra iš tiesų. Būkite savimi ir savais žodžiais pasakykite, kad nevartojate. – „Ačiū, bet aš nerūkau / negeriu / nevartoju narkotikų“.
- Pasiteisinkite. Žmonės juk nuolatos teisinasi ir čia nieko baisaus. – „Turiu susitikti su draugu“ „Mane išmes iš krepšinio komandos“.
- Pakeiskite temą. Taip galite išblaškyti žmogų, kuris jums siūlė. – „Ačiū, bet nenoriu. Klausyk, ar matei kaip keistai šiandien apsirengusi Kristina?“
- Praeikite arba pasitraukite iš situacijos. Vakarėliuose trumpai pabendravus neretai nutolstama, einama pabendrauti su kitais arba išvis pašalinama dėl kokių nors reikalų. Pasakykite „ne“ ir nueikite prie kitos grupelės.
- Atidėliokite. Atidėliojimas veikia, kai spaudimas išbandyti psichoaktyvias medžiagas didėja. Bet tai tikrai nereiškia, kad iš tiesų pabandytė siūlomas medžiagas. „Ne, gal vėliau“.
- „Sugedusi plokštelė“. Pateikite vieną priežastį, kodėl nenorite vartoti ir ją kartokite. Tik svarbu neįsitraukti į ginčą, diskusija su psichoaktyvias medžiagas siūlančiu asmeniu šiuo atveju nepadės. „Ačiū, bet ne. Man nuo jų bloga“. Pakartokite tai, jei jus toliau spaudžia.

Domėkitės vaiku ir skirkite jam laiko

Vaikams taip pat yra svarbu, ar tėvai domisi jų gyvenimu ir kiek laiko praleidžia kartu su jais. Vaikai, kurie šeimoje jaučiasi mylimi, ženkliai mažiau vartoja tabaką ir alkoholį. Tad stenkitės surasti galimybių dažniau pabūti su savo vaiku. Taip pat vaikų, kurie nevartoja alkoholio, tėvai dažniau žino, kaip jų vaikai leidžia laisvalaikį ir lankosi su vaikais šiems svarbiuose varžybose. Domėkitės, kur ir su kuo jūsų vaikas leidžia laisvalaikį, susipažinkite su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuot griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko pokalbiui apie tai, kas yra geras draugas. Skatinkite savo vaiką turiningai praleisti laisvalaikį. Jei jis nukreips visą energiją mėgstamiems pomėgiams, tuomet turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais.

Rodykite gerą pavyzdį

Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį. Taigi, visur ir visada rodykite jam gerą pavyzdį, nes vaikui svarbus jūsų elgesys, jis stebi tai, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje rūkoma, o gal vartojamas alkoholis?

Nustatykite aiškias šeimos taisykles

Tėvai kartu su vaiku turėtų aptarti ir nustatyti šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam nepritaria). Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui, t. y. tėvai negali elgtis vienaip, o iš vaiko reikalauti elgtis kitaip. Tėvai gali pasiūlyti vaikui pačiam sugalvoti taisykles, kurių jis turi laikytis. Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, vaikas suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos

Daugiau informacijos:

http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Prevencija/vaikai%20seka%20tevu%20pavyzdziu_2016.pdf