



## INFORMACIJA APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS IR JŲ VARTOJIMĄ

**Psichoaktyviosios medžiagos** – tai alkoholis, tabakas ir kitos narkotinės medžiagos, kurias žmonės vartoja, siekdami pakeisti savo emocinę būseną, mąstymą ar elgesį. Visos šios medžiagos veikia psichiką ir gali sukelti psichikos ir elgesio sutrikimus bei priklausomybę. Dažniausiai 15-16 metų paaugliai **vartoja alkoholį, rūko tabako ir elektronines cigaretes**, taip pat būdinga rūkyti **marihuaną, vartoti raminamuosius ir migdomuosius vaistus, piktnaudžiauti kava ir energetiniais gėrimais bei naujosiomis psichoaktyviosiomis medžiagomis**.

Ar žinote, kad:

- ✓ alkoholio poveikiui ypatingai jautrios smegenų žievės skiltys, atsakingos už mokymuisi svarbius procesus: samprotavimą, planavimą, kalbėjimą, emocijas, problemų sprendimą, vaizdinę atmintį, prisiminimų išsaugojimą, garsų atpažinimą bei kalbos suvokimą;
- ✓ jei vaikas bent kartą savo gyvenime piktnaudžiavo raminamaisiais, migdomaisiais vaistais, savižudybės rizika padidėja net 3,3 karto;
- ✓ PSO ir tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių rūkymo, nes nėra iki galo iširtos jų vartojimo pasekmės, o pavieniai tyrimai jau skelbia, kad šiose cigaretėse randami nedideli kiekiai kancerogeninių ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms;
- ✓ nuolatinis kanapių, kurias paaugliai laiko „lengvu narkotiku“, vartojimas neigiamai atsiliepia vaiko mokymuisi; nuo kanapių priklausomų asmenų gydymas trunka ilgiausiai; intensyvus kanapių rūkymas gali būti priežastimi, kai asmeniui, linkusiam į schizofreniją, anksčiau pasireiškia liga; galiausiai, kad kanapės gali net 7 balais sumažinti intelektą, kuris niekada neatsistato;
- ✓ energetiniuose gėrimuose esantis kofeinas ir kitos sudedamosios dalys kenkia jūsų vaiko centrinei nervų sistemai ir širdžiai, o JAV, Norvegijoje, Belgijoje, Danijoje, Prancūzijoje šiais gėrimais prekiaujama tik vaistinėse;
- ✓ sparčiai tarp paauglių populiarėjančių naujųjų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas itin pavojingas, nes dauguma šių produktų sintetunami iš cheminių medžiagų ir gaminami nelegaliose laboratorijose, o tai reiškia, kad niekada negali būti tikras dėl konkrečios įsigytos medžiagos poveikio, dozavimo, sudėties.

Ar žinote, kad remiantis tarptautinių tyrimų duomenimis Lietuvoje (ESPAD, 2015):

- ✓ **87 proc.** vaikų ir **85 proc.** merginų bent 1-2 kartus savo gyvenime nurodė vartoję energetinių gėrimų.
- ✓ net **46 proc.** merginų ir vaikų bent 1-2 kartus savo gyvenime nurodė rūkę elektronines cigaretes;
- ✓ kanapėmis piktnaudžiauja net **17,7 proc.** mūsų vaikų;
- ✓ **2,2 proc.** 15-16 metų amžiaus mokinių bent kartą gyvenime vartojo kokainą;
- ✓ **13 proc.** vaikų ir **10 proc.** merginų nurodė išbandę naujas psichoaktyvias medžiagas;

- ✓ **12 proc.** merginų ir **5,5 proc.** vaikų bent 1-2 kartus savo gyvenime nurodė varoję gydytojų nepaskirtų raminamųjų ir migdomųjų vaistų;

**Todėl rekomenduojame su vaikais kalbėtis apie psichoaktyvias medžiagas, siekiant juos apsaugoti nuo galimų vartojimo pavojų. Kaip galima tai daryti?**

- Nebijokite su savo vaiku anksti pradėti kalbėti apie psichoaktyvias medžiagas, nes informacija, kurią galite suteikti Jūs, yra labiau patikima nei gauta iš draugų, interneto ar reklamos;
- akcentuokite, kad svarbu pačiam pasirinkti, kaip elgtis, o ne daryti taip, kaip sako ar daro draugai;
- atkreipkite dėmesį į tai, su kokiais draugais vaikas leidžia laiką bei kalbėkitės apie tai, ką jie veikia, kai susitinka;
- nuoširdžiai gilinkitės į vaiko problemas ir bandykite jas spręsti drauge;
- tam, kad užtikrintai jaustumėtės kalbėdami su vaiku, pasiskaitykite apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį ir žalą, aptarkite tai, ką pamatote per žinias, reklamą, kartu su vaiku pasižiūrėkite filmą apie psichoaktyvias medžiagas;
- turėkite aiškią neigiamą poziciją tabako, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo atžvilgiu, neduokite vaikams „paragauti“, kadangi tuomet jie vertins psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą kaip mažiau rizikingą;
- ieškokite galimybių pasikalbėti su kitais Jūsų vaiko draugų ar bendraamžių tėvais šiuo klausimu, dalinkitės informacija, užsirašykite telefono numerius, ieškokite bendrų sprendimų, kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

**Verta pridurti, kad dažniausiai vaikai ar paaugliai pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas dėl šių priežasčių:** netinkama aplinka, kurioje vaikas ar paauglys praleidžia daug laiko, malonių pojūčių siekimas, noras pagerinti savijautą, užsimiršti arba pabėgti nuo problemų, smalsumas arba nuobodulys, nežinojimas apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pavojus, draugų spaudimas, noras pagerinti savo gebėjimus.

**Požymiai, kurie gali rodyti, jog vaikas vartoja:** visiškai pasikeitė draugai, su kuriais vaikas leidžia laiką, pradėjo slapukauti, pvz., rakinti kambario duris, grįžęs iškart eiti į savo kambarį; išeina iš namų ilgiems laiko tarpams, negrįžta per naktį, o Jūs nežinote, kur jis yra; labai supyksta, klausinėjant, kur jis buvo ir ką veikė, stengiasi išsisukti nuo atsakymo, meluoja; gina asmenis, vartojančius psichoaktyvias medžiagas; krenta pažymiai, pasikeičia jo elgesys mokykloje; dažnai atrodo pavargęs, neišsimiegojęs, neturi energijos; namuose atsiranda nauji arba dingsta vertingi daiktai; nebedomina dalykai, kuriuos jis mėgdavo anksčiau: būreliai, užsiėmimai, sportas, kt.; pasikeičia vaiko išvaizda – jis nebesirūpina savo higiena, apranga. Atkreipkite dėmesį – tik kažkuris vienas iš šių požymių dar neįrodo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

**Jei įtariate, kad Jūsų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, galite kreiptis pagalbos į:** bendrojo ugdymo įstaigose dirbančius socialinius pedagogus, psichologus, visuomenės sveikatos priežiūros specialistus; psichikos sveikatos centruose (PSC) dirbančius specialistus (kontaktus galima rasti [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)); pedagoginių psichologinių tarnybų (PPT) specialistus (kontaktus galima rasti [www.sppc.lt](http://www.sppc.lt)); priklausomybės ligų centrus Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose bei Panevėžyje. Juose vaikams, paaugliams bei jų šeimos nariams teikiama ambulatorinė pagalba: psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, testavimas narkotinių medžiagų nustatymo testais, rekomendacijos dėl tolimesnių veiksmų ir gydymo.