

# NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



## VAIKAI SEKA TĖVŲ PAVYZDŽIU

Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją

# **VAIKAI SEKA TĖVŲ PAVYZDŽIU**

**Informacinis leidinys tėvams apie  
psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją**

**Vilnius  
2016**

**Autoriai:**

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento specialistai:

**Dr. Inga Bankauskienė**

**Rūta Gedminienė**

**Recenzavo:**

Kazimiero Simonavičiaus universiteto Teisės fakulteto **doc. dr. Eglė Latauskienė**

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto asistentas

**dr. Valerij Dobrovolskij**

Antrasis papildytas ir pataisytas leidimas

## TURINYS

ĮŽANGA.....	4
ALKOHOLIS .....	8
TABAKAS .....	11
ELEKTRONINĖS CIGARETĖS .....	13
VAISTAI.....	16
LAKIOSIOS MEDŽIAGOS .....	18
ENERGINIAI GĖRIMAI .....	19
NARKOTIKAI.....	21
NAUJOS PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS .....	25
PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTI SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS .....	26
KĄ VAIKAS NORĖTŲ PASAKYTI SAVO TĖVAMS.....	29
JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS.....	33
KUR KREIPTIS PAGALBOS VILNIAUS MIESTE IR RAJONE, JEI VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS .....	37
LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	44

## IŽANGA

**Leidiny s apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją skirtas tėvams** (šiam leidinyje į sąvoką „tėvai“ įeina: tėvai, įtėviai, globėjai, rūpintojai ir kiti asmenys, kurie pagal Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymą ar kitą teisės aktą privalo rūpintis vaiku, jį auklėti, globoti, jam atstovauti, ginti jo teises ir teisėtus interesus).

Leidinyje pateikiama informacija apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį, vartojimo žalą ir pasekmes. Tėvai leidinyje ras ne tik naudingos informacijos, bet ir vertingų patarimų, kaip kalbėti su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas.

### Kas yra psichoaktyviosios medžiagos ir šių medžiagų vartojimo prevencija?

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus.

**Psichoaktyviųjų medžiagų** grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos (neteisėtai vartojamas narkotines ir psichotropines medžiagas šiame leidinyje vadinsime narkotikais), bet ir alkoholis, nikotinas, kofeinas, raminamieji, migdomieji vaistai.

**Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija** – priemonės, skirtos užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, kurios apima žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų apie jų vartojimą formavimą, sveikos gyvensenos ir gyvenimo įgūdžių ugdymą.

Nors mokykloje mokiniai gauna nemažai informacijos bei žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir vartojimo pasekmes, tačiau svarbiausias išlieka tėvų vaidmuo. Mokslininkai nurodo, kad tėvų ir vaikų pokalbiai yra labai svarbūs, nes vaikai, kurie sužino apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus iš savo tėvų, yra mažiau linkę jas vartoti nei vaikai, kurie iš savo tėvų tokios informacijos negauna.



**Tik 1 iš 10 jaunuolių per paskutinius metus kalbėjosi su tėvais apie narkotikų vartojimo žalą**

Deja, tik 10 proc. Lietuvos jaunimo (15-24 m.) nurodo, kad per paskutinius metus kalbėjosi su tėvais apie narkotikų vartojimo poveikį ir keliamą žalą. Panorėję daugiau sužinoti apie narkotikus ir jų vartojimą, tik 16 proc. Lietuvos jaunimo kreiptųsi į tėvus (Europos šalių, kuriose atliktas tyrimas, vidurkis – 25 proc., Nyderlanduose – 37 proc.), o tokios informacijos internete ieškotų net 61 proc. Lietuvos jaunimo (Eurobarometras „Jaunimas ir narkotikai“, Nr. 401, 2014).

### Kodėl vaikai gali pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas?

Vaikus paskatinti vartoti psichoaktyvias medžiagas gali įvairūs rizikos veiksniai, pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas šeimoje, silpni socialiniai įgūdžiai, mokymosi nesėkmės ar bendraamžių spaudimas ir skatinimas vartoti šias medžiagas. Kuo daugiau rizikos veiksnių daro įtaką vaikui, tuo didesnė tikimybė, kad jis pradės vartoti psichoaktyvias medžiagas.

Teigiama socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti jį nuo bandymų vartoti psichoaktyvias medžiagas, t.y. sumažinti rizikos veiksnių įtaką.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai lemia asmens gebėjimą sėkmingai prisitaikyti aplinkoje, pozityviai reaguoti ir rasti išeitį iš keblios situacijos. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos ir apsauginiai veiksniai pateikti 1 lentelėje.

Vaikui augant gali kisti jo santykiai su šeima, mokykla ar bendraamžiais. Stiprinant apsauginius veiksnius bei siekiant, kad į naują ar pasikeitusią socialinę aplinką patekęs vaikas išvengtų galimų rizikos veiksnių, svarbi šeimos įtaka, t. y. tėvai privalo stebėti vaiko socialinį elgesį, žinoti bei domėtis, su kokiais draugais ir kioje aplinkoje vaikas leidžia laiką, stebėti vaiko mokymosi pasiekimus. Tėvai turėtų formuoti neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą bei nustatyti tam tikras taisykles, šeimoje leistinas elgesio normas, numatydami ir pasekmes už šių taisyklių nesilaikymą.

Labai svarbu laiku pastebėti ir tinkamai reaguoti į rizikos veiksnius. Tyrimai rodo, kad 7-9 metų amžiaus vaikams, kuriems nesiseka mokytis ir kurių elgesys netinkamas, kyla didesnė grėsmė, kad sulaukę 14 ar 15 metų jie bus linkę piktnaudžiauti psichoaktyviosiomis medžiagomis. Be to, kuo jaunesniame amžiuje pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, tuo didesnė piktnaudžiavimo jomis bei priklausomybės išsivystymo tikimybė. Todėl reikėtų nuo mažens rodyti gerą pavyzdį, mokyti vaikus gyventi sveikai ir nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų.

1 lentelė. Rizikos ir apsauginiai veiksniai

Rizikos veiksniai	Apsauginiai veiksniai
<b>Asmens savybės</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Psichikos ir elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, dėmesio stoka)</li> <li>Silpni socialiniai įgūdžiai</li> <li>Tam tikros asmenybės savybės (žemas savęs vertinimas, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas, aštrių pojūčių ieškojimas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebėjimas įveikti stresą, nerimą, baimę</li> <li>Geri socialiniai įgūdžiai</li> <li>Tam tikros asmenybės savybės (aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia)</li> </ul>
<b>Šeimos aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai</li> <li>Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos</li> <li>Netinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas</li> <li>Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyvias medžiagas, jas vartoja vaikų akivaizdoje)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai</li> <li>Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus šeimoje</li> <li>Tinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas</li> <li>Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas</li> <li>Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje</li> </ul>
<b>Mokyklos aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Blogi santykiai su mokytojais</li> <li>Silpna mokymosi motyvacija</li> <li>Pamokų praleidinėjimas, mokyklos nelankymas, neaktyvi veikla mokykloje ir po pamokų</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geri santykiai su mokytojais</li> <li>Stipri mokymosi motyvacija</li> <li>Aktyvumas mokyklos gyvenime ir popamokinėje veikloje</li> </ul>
<b>Bendraamžių aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Palankios nuostatos dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo</li> <li>Ankstytas rūkymas ir alkoholio vartojimas</li> <li>Spaudimas pabandyti ir vartoti psichoaktyvias medžiagas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą</li> <li>Turingas laisvalaikio leidimas</li> <li>Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas</li> </ul>

<b>Bendruomenės aplinka</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas</li> <li>Netinkamai parengtos televizijos ir radijo laidos, kuriose lengvabūdiškai pasisakoma apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą</li> <li>Viešoje erdvėje skleidžiama neteisinga, tendencinga informacija, patarimai, kur įsigyti ir kaip „saugiai“ vartoti narkotikus</li> <li>Alkoholio ir tabako reklama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ribotas psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas</li> <li>Skatinimas turiningai praleisti laisvalaikį ir linksintis be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo</li> <li>Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys</li> <li>Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą</li> </ul>

## ALKOHOLIS

Alkoholis yra labiausiai paplitusi psichoaktyvioji medžiaga. 2014 m. atlikto tarptautinio mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos tyrimo (HBSC) duomenimis, reguliariai (kartą per savaitę ir dažniau) alkoholinius gėrimus vartoja 10,5 proc. Vilniaus mokyklose besimokančių 11-15 m. berniukų (11 m. – 5,2 proc., 13 m. – 8,8 proc., 15 m. – 17,6 proc.) ir 2,4 proc. mergaičių (13 m. – 2,2 proc., 15 m. – 5,1 proc.). 13-15 m. amžiaus Lietuvos mokinių, kurie bent kelis kartus buvo apsvaigę nuo alkoholio (nes vartojo jį nesaikingai), dalis yra viena didžiausių Europoje (13 m. berniukų – 16 proc. (šalių, kuriose atliktas HBSC tyrimas, vidurkis – 6 proc.), 13 m. mergaičių – 8 proc. (šalių vidurkis – 4 proc.), 15 m. berniukų – 41 proc. (šalių vidurkis – 24 proc.), mergaičių – 33 proc. (šalių vidurkis – 20 proc.)). Tokiame jauname amžiuje alkoholio vartojimas gali ypatingai pakenkti fiziniam ir protiniam vystymuisi. Kol jaunuolio smegenys dar galutinai nesusiformavusios, alkoholis gali jas lengvai pažeisti, o pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami.



**1 iš 10  
11-15 m. vilniečių  
berniukų reguliariai  
vartoja alkoholinius  
gėrimus**

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. Alkoholio vartojimas sutrikdo atminties procesus. Alkoholį vartojantys mokiniai yra linkę dažniau praleidinėti pamokas, mažiau laiko skiria savarankiškam mokymuisi, namų darbų ruošimui. Nustatyta, kad alkoholį vartojančių mokinių mokslo pasiekimai ir įvertinimai yra prastesni negu jų bendraamžių, nevartojančių alkoholio. Alkoholį vartojantys mokiniai dažniau negu jų bendraamžiai visai nebaigia mokyklos.

Vartojant alkoholinius gėrimus alkoholis per burnos, skrandžio, žarnyno gleivinę patenka į kraują, visus organus ir ląsteles. Organizmo fermentai skaldo alkoholį, tačiau didesnis kiekis apnuodija organizmą, ir net maža alkoholio dozė vaikui gali sukelti sunkias komplikacijas.

Išgėręs alkoholio žmogus atsipalaiduoja, tampa neadekvačiai pakilios

nuotaikos, daug kalba, jaučia svaigulį, sutrinka judesių koordinacija, sulėtėja orientacija, negeba atlikti tikslių veiksmų. Įprastai alkoholis sukelia mieguistumą (greitai nusiramina, užmiega) arba, atvirkščiai, sudirgimą, susierzinimą, žmonės gali tapti priekabūs, triukšmingi, linkę įsivelti į muštynes, rizikuoti. Didesnės alkoholio dozės sutrikdo mąstymą, gebėjimą orientuotis laike, vietoje, judesių koordinaciją. Galima komos būseną ar mirtį dėl kvėpavimo centro užslopinimo. Bet kuriuo atveju kitą dieną žmogus gali jausti vienokius ar kitokius apsinuodijimo alkoholiu požymius: pykinimą, galvos skausmą, apetito dingimą, mieguistumą.

Net ir vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių vaikui: nelaimingi atsitikimai kelyje ir vandenyje, traumos, sužalojimai, savižudybės, nusikaltimai, žmogžudystės, išžaginimai, užsikrėtimas lytiškai plintančiomis ligomis ir kt. Įvairių tyrimų duomenimis, ankstyvas alkoholio vartojimas gali sudaryti sąlygas piktnaudžiavimui kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis ir priklausomybės nuo jų išsivystymą ateityje.

Vaikams prieinama įvairi informacija, kurioje vaizduojami alkoholinius gėrimus vartojantys asmenys. Vaikams reikėtų paaiškinti, kad alkoholinių gėrimų vartojimas nebūtinai yra susijęs su kiekvieno socialinio įvykio (šventės, susitikimo, renginio ir pan.) šventimu. Prekybininkai vilioja jaunimą parduodami silpnesnius alkoholinius gėrimus su patraukliomis etiketėmis ar pakuotėmis bei reklama. Dauguma tėvų niekada neleisų savo vaikams išgerti taurelės degtinės, tačiau jie nedraudžia jiems išgerti alaus, nors jame etilo alkoholio yra tiek pat (0,33 litro butelis alaus turi tokį patį alkoholio kiekį, kaip standartinė taurelė stipriųjų gėrimų ar taurė vyno).

Mūsų visuomenėje paplitusi nuomonė, kad geriau vaikui duoti paragauti alkoholio namuose. Švedų mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad vaikai, kurie pirmą kartą paragauja alkoholio namuose, daug liberaliau žiūri į alkoholio vartojimą, nei tie, kuriems namuose neleidžiama vartoti alkoholinių gėrimų.

### Ką turėtų žinoti vaikas:

- asmenims iki 18 metų draudžiama vartoti alkoholinius gėrimus ar jų turėti;
- alkoholinių gėrimų vartojimas, nesvarbu, kokio jie stiprumo, yra žalingas sveikatai;
- alkoholis sukelia ne vien sveikatos, bet ir socialines, teisesines dažnai ir psichologines problemas (trukdo mokytis, siekti karjeros, užmegzti ir išlaikyti ilgalaikius santykius ir kt.);
- dėl apsvaigusių nuo alkoholio vairuotojų keliuose įvyksta daug avarijų; už vairavimą išgėrus baudžiama pagal įstatymą: tiek pinigine bauda, tiek laisvės atėmimu;
- perspėkite vaiką, kad jis nevažiuotų su žmogumi, kuris sėda už vairo išgėręs, ir apie tai praneštų tėvams ar kitiems suaugusiems;
- paaiškinkite, kaip svarbu mokėti vertinti situaciją ir priimti tinkamą sprendimą.

### Priminimas tėvams:

- kalbėti apie alkoholio vartojimo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- rodykite vaikams gerą pavyzdį, niekada nesėskite už vairo, jei esate išgėręs;
- nevartokite alkoholinių gėrimų vaikų akivaizdoje;
- savo šeimoje propaguokite sveiką gyvenimo būdą.

## TABAKAS

Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkantys žmonės lėtiniu bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu – 10 kartų dažniau negu niekada nerūkiesieji. Rūkančių tėvų vaikai taip pat dažniau serga lėtiniu bronchitu, bronchine astma ir plaučių vėžiu. Rūkančiųjų mirtingumas nuo plaučių ligų yra didesnis nei nerūkančiųjų. Mirtingumas nuo plaučių ligų yra didesnis tų rūkančiųjų, kurie surūko daugiau cigarečių, pradeda rūkyti jaunesniame amžiuje ir giliau įkvepia tabako dūmus.

Rūkomo tabako dūmuose be nikotino dar yra iki 400 įvairių kitų medžiagų (dervos, anglies monoksido ir kt.), kurios yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai. Rūkymas kenkia širdies-kraujagyslių sistemai, sukeldamas iki 30 proc. mirčių nuo kraujotakos sistemos ligų.

Rūkant tabaką nikotinas patenka į kraują ir yra išnešiojamas po visą organizmą. Iš pradžių nikotinas suaktyvina, o vėliau slopina centrinę nervų sistemą. Pradžioje rūkantieji jaučia atsipalaidavimą, sugebėjimą sutelkti dėmesį, tačiau suirus nikotinui, rūkančiųjų psichikos aktyvumas mažėja, todėl jie jaučia norą vėl rūkyti, tampa priklausomi. Nerūkę jie jaučia nerimą, galvos skausmus, juos kankina nemiga, krečia drebulys, padidėja prakaitavimas. Priklausomybė tokia stipri, kad žmogus, suprasdamas rūkymo poveikį sveikatai ir rūkymo keliamus nepatogumus, negali šio įpročio atsisakyti. Norisi vis dažniau ir daugiau rūkyti. Pradėjus rūkyti, mesti būna labai sunku, todėl geriau yra nepradėti. Kai viena po kitos surūkoma daug cigarečių, galima sunkiai apsinuodyti. Nikotinas veikia ne tik psichiką, bet ir kitas organizmo sistemas – kvėpavimo, kraujotakos, virškinimo, imuninę, lytinę. Taip pat rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą – trupa dantys, pagelsta oda. Atsiranda pastovus kosulys, skrepliavimas.

Rūkymas nesiderina su sportu. Greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiam pradeda trūkti oro.

2009-2011 m. organizacijos „Mentor Lietuva“ atliktas tyrimas Lietuvoje parodė, kad rūkantys mokiniai net 3 kartus dažniau vartoja alkoholinius gėrimus, lyginant su nerūkančiais jų bendraamžiais. Be to, tabako ir alkoholio vartojimas daro įtaką tolesniam apsisprendimui eksperimentuoti su narkotikais – apie 40 proc. rūkančių vaikų sutiktų su pasiūlymu rūkyti kanapes.

**Rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatai.** Rūkantys tėvai turėtų prisiminti, kad pasyvus rūkymas kenkia vaiko sveikatai. **Pasyvus rūkymas** – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Nerūkantysis, išbuvęs prirūkytoje patalpoje tam tikrą laiką, gali jausti apsinuodijimo požymius: galvos skausmą, pykinimą.



**1 valanda**  
prirūkytoje patalpoje  
=  
**1 surūkyta cigaretė**



Pasyvus rūkymas  
**20-30 proc.** padidina  
**plaučių ir širdies ligų**  
riziką nerūkantiems



Pasaulyje pasyvus  
rūkymas per metus  
nusineša **603 000**  
nerūkančiųjų gyvybes

Pasyvus rūkymas gali sukelti  
**plaučių vėžį** net tiems  
žmonėms, kurie  
niekada nerūkė

Visame pasaulyje kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesitaikstyti su rūkalių įpročiais, priimami atitinkami įstatymai. Tačiau kas vyksta kiekvieno rūkančiojo namuose priklauso nuo to, kiek jis rūpinasi savo artimais žmonėmis

### Svarbiausi veiksniai, didinantys riziką, kad vaikas pradės rūkyti:

- rūkančių bendraamžių įtaka;
- žiniasklaidos priemonėse vaizduojamas teigiamas rūkančių žmonių įvaizdis.

Šeima yra ta aplinka, kurioje formuojasi vaiko nuostatos ir vertybės. Šeimos, kuriose rūkoma, augančiam vaikui formuoja nuostatą, jog cigaretės yra neatskiriama suaugusiųjų gyvenimo dalis. Jeigu vaikas mato rūkančius artimuosius, atsiranda didesnė tikimybė, jog jis pradės rūkyti. Tyrimai rodo, kad rūkančių šeimose daugiau nei pusė vaikų irgi rūko. Jeigu mama ar tėtis, vaikui aiškindami apie rūkymo žalą, patys rūkys – vaikui bus sunku atskirti, kas yra teisinga, o kas ne ir, tikėtina, jog jis atkartos mamos ar tėčio elgesį.

### Ką turėtų žinoti vaikas:

- Lietuvoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti tabako gaminius asmenims iki 18 metų;
- apie tabako rūkymo žalą;
- pasyvaus rūkymo pavojų ir kad reikia vengti būti rūkančiųjų draugijoje ar prirūkytoje patalpoje.

### Priminimas tėvams:

- kalbėti apie rūkymo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių, o ypač savo vaikų sveikatai;
- gyvenkite sveikai patys ir mokykite savo vaikus sveiko gyvenimo būdo – taip tapsite geru pavyzdžiu savo vaikams.

## ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Pirmosios elektroninės cigaretės (toliau – el. cigaretės) buvo užpatentuotos tik 2003 metais. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija bei tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo el. cigarečių vartojimo, nes galimos žalingos jų vartojimo pasekmės dar pakankamai neištirtos.

Pastebėti šie el. cigarečių vartojimo sukelti organizmo sistemų sutrikimų simptomai:

- nemalonūs pojūtis dėl sudirgintos burnos ir gerklės gleivinės;
- pakilęs kraujospūdis, galvos skausmas ir svaigimas;
- nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis;
- krūtinės skausmai, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, čiaudulys;
- raumenų ir sąnarių skausmas;
- virškinimo sutrikimai, išsausėjusi oda ir kiti nemalonūs simptomai.

Tai, kad el. cigaretės patogios, nes nelieka kvapo, pelenų, nepagelsta dantys ir pirštai, sukelia mažiau aplinkinių susierzinimo ir kt., dar nereiškia, kad jos nesukelia žalingo poveikio. 2009 m. Jungtinių Amerikos Valstijų (toliau – JAV) maisto ir vaistų administracijos (FDA) atlikti tyrimai atskleidė, kad el. cigaretėse randami nedideli kiekiai kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms.

Svarbu suprasti, kad el. cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų „patogaus“ vartojimo priklausomybė gali išsivystyti greičiau ir būti stipresnė negu rūkant paprastas cigaretes. Metus rūkyti arba stipriai sumažinus dozes dažnai atsiranda nerimas, depresija, dėmesio sutrikimai – tai gali trukdyti mokytis, dirbti, vairuoti. Nikotino perdozavimo simptomai gali pasireikšti pykinimu, vėmimu, širdies ritmo pokyčiais, galvos svaigimu, nuovargiu. Perdozavimo rizika rūkant el. cigaretes didesnė negu rūkant paprastas, nes ant el. cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis dažnai būna netikslus, be to paaugliai į tokias nuorodas paprastai nekreipia dėmesio.



JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, 2011 m. šioje šalyje buvo užfiksuotas 271 el. cigarečių vartojimo sukeltas apsinuodijimas, 2012 m. – 460, 2013 m. – 1543, 2014 m. – 3783, 2015 m. – 3067 apsinuodijimai. Be to, pusė apsinuodijusių asmenų buvo vaikai iki 6 metų amžiaus. Suaugusiems nuryti 50 mg nikotino yra mirtina dozė, o vaikų gyvybei pavojų gali sukelti vos 6 mg nuryto nikotino.

Kartais per stipriai įtraukiant į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant el. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis gali rezorbuotis per odą. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą.

Pasitelkiant įžymius žmones ir taip sukuriant naujovės ir mados įspūdį el. cigarečių reklama, taip pat, vaisių ar saldinių aromato priedai skatina jaunas žmones galvoti, kad el. cigaretės yra madingas ir sveikatai saugus produktas. 2015 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento atlikto tyrimo duomenimis, el. cigaretės dažniau išbando jaunesni asmenys: nors kartą gyvenime el. cigaretės rūkė 37 proc. 18-24 m. amžiaus jaunimo (25-34 m. – 35 proc., 35-44 m. – 30 proc., 45-54 m. – 10 proc., 55 m. ir vyresnių – 4 proc.).

2014 m. atlikto HBSC tyrimo duomenimis, nors kartą gyvenime el. cigaretės rūkė net 70 proc. 15 metų amžiaus Vilniaus miesto berniukų ir 48 proc. to paties amžiaus mergaičių (11 m. – 20 proc. berniukų ir 1 proc. mergaičių, 13 m. – 53 proc. berniukų ir 25 proc. mergaičių). Be to, didesnė dalis 13 m. amžiaus Vilniaus miesto mokinių yra išbandę elektronines cigaretes nei įprastas tabako cigaretes. Šie skaičiai verčia susimąstyti ir susirūpinti.

El. cigaretės ypač patrauklios vaikams ir paaugliams, dar neišbandžiusiems tabako cigarečių, o dėl el. cigarečių rūkymo išsivysčiusios priklausomybės vėliau gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. JAV Jutos valstijos sveikatos departamento duomenimis, trečdalis (31,7 proc.) 8-12 kl. mokinių, rūkusių el. cigaretės, niekada gyvenime nėra rūkę paprastų tabako cigarečių. 2013 m. Prancūzijoje atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad trečdalis (34 proc.) bandžiusių el. cigaretės Paryžiaus moksleivių niekada gyvenime nėra rūkę paprastų tabako cigarečių. Kiti tyrimai patvirtina, kad mokiniai, rūkantys ir tabako cigaretes, ir el. cigaretės, per dieną surūko daugiau tabako cigarečių nei rūkantys tik tabako cigaretes.



**7 iš 10  
penkiolikmečių  
Vilniaus miesto  
berniukų yra rūkę el.  
cigaretės!**

Nerimą kelia ir tai, kad ne taip paprasta yra įvertinti skysčio, kuriuo pripildomos el. cigaretės, sudėtį. El. cigarečių vartotojai, keisdami jų skystį gali patys pakeisti šio skysčio sudėtį (pvz.: vietoj vandens įpilti alkoholio ir kt.) ar mėginti jį pasigaminti patys. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos.

Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos Respublikoje įsigalioja draudimas vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų. Lietuvos Respublikoje nuo 2015 m. gegužės 1 d. taip pat draudžiama vidaus ir tarpvalstybinė nuotolinė prekyba (pvz. internetu) el. cigaretėmis ir pildomosiomis talpyklomis bei bet kokia jų reklama.

### Ką turėtų žinoti vaikas:

- Lietuvoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų;
- el. cigaretės – ne žaislas, jose paprastai yra nikotino (kaip ir tabako cigaretėse), kuris kelia pavojų sveikatai ir gali sukelti priklausomybę;
- el. cigaretėmis galima apsinuodyti.

### Priminimas tėvams:

- kalbėti apie el. cigarečių žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- jei patys rūkote el. cigaretę ir turite mažamečių vaikų, būtinai laikykite ją vaikams nepasiekiamoje vietoje.

## VAISTAI

Kai kurie vaistai (pvz., raminamieji, migdomieji, antidepresantai) taip pat priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei vaistų vartojimo instrukcijų.

Tėvai turi išugdyti vaikų supratimą, kad vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus (dažniausiai tai būna mama), ligoninėje – medicinos personalas. Vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti. Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei, vaikai gali apsinuodyti vaistais. Vis dėlto 2011 m. atlikto Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (ESPAD) rezultatai parodė, kad 13 proc. Lietuvos 15-16 m. amžiaus vaikų (19 proc. mergaičių ir 7 proc. berniukų) bent kartą gyvenime vartojo raminamuosius ar migdomuosius vaistus gydytojui nepaskyrus. Pažymėtina, kad, pagal raminamųjų ar migdomųjų vaistų vartojimą gydytojui nepaskyrus, Lietuvos vaikai yra trečioje vietoje tarp visų Europos šalių, kuriose vykdytas tyrimas, ir jų dalis dvigubai viršija (13 proc.) tyrime dalyvavusių šalių vidurkį (6 proc.). Tyrimo rezultatai rodo, kad turime daugiau dėmesio skirti vaikų ir paauglių vaistų vartojimo be gydytojo paskyrimo problemai spręsti.

Dažniausiai vaikų piktnaudžiavimui vaistais įtaką daro didelė vaistų pasiūla, prieinamumas, klaidingas požiūris ir pan. Nepaisant priežasčių, kurios paskatina piktnaudžiauti vaistais, toks elgesys yra pavojingas ir gali turėti rimtų neigiamų pasekmių: gali išsivystyti priklausomybė, gresia perdozavimas ar net mirtis.

Netinkamas receptinių vaistų vartojimas ne tik kelia didelį pavojų asmens sveikatai, bet yra susijęs ir su kitomis rizikingo elgesio formomis. Jei vaikas bent kartą gyvenime piktnaudžiavo raminamaisiais, migdomaisiais vaistais, savižudybės rizika padidėja net 3,3 karto (vartojant alkoholį savižudybės rizika padidėja 1,5 karto, kanapes – 1,4 karto, kitus narkotikus – 2,4 karto). Mokslininkai pastebi, kad asmenims, kurie piktnaudžiauja receptiniais vaistais, gresia žymiai didesnė rizika pradėti vartoti narkotikus. Kolumbijos universiteto Nacionalinio priklausomybių ir piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis centro duomenimis, vaikai, piktnaudžiaujantys receptiniais vaistais, dukart labiau linkę vartoti alkoholį, penkis kartus labiau linkę rūkyti kanapes, 12 kartų labiau linkę vartoti heroiną, penkiolika kartų – ekstazį ir net 21 kartą labiau linkę vartoti kokainą. Ypač pavojinga kai vaikai receptinius vaistus maišo kartu su alkoholiu ir narkotikais.

### Ką turėtų žinoti vaikas:

- vaistai – ne maistas ir ne gėrimas, tad sveikas žmogus jų nevartoja;
- vaistai turi gydomųjų galių, tačiau turi ir pašalinį neigiamą poveikį, todėl vartojami tik susirgus;
- vaistai gali būti vartojami tik paskyrus gydytojui;
- vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti, gydytis pačiam – pavojinga;
- reikia vartoti tik tiek vaistų, kiek nurodė gydytojas;
- vaikai neturėtų vartoti jokių vaistų be suaugusiųjų priežiūros ir leidimo, galima vartoti tik tuos vaistus, kuriuos duoda tėvai arba gydytojas;
- reikia atsisakyti draugų ir nepažįstamų vaikų bei suaugusiųjų siūlomų vaistų.

### Priminimas tėvams:

- kalbėti apie vaistus rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- jei namuose turite mažamečių vaikų, būtinai saugokite vaistus jiems neprieinamoje vietoje. Vaistai turi būti laikomi vaistinėse, kurios turi būti rakinamos;
- visuomet žinokite, kokių vaistų turite namuose, galite susirašyti jų pavadinimus ir kiekius;
- venkite receptinių vaistų atsargų kaupimo, nedelsiant nuneškite į vaistinę nebevejamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus. Minėtais klausimais galite pasikonsultuoti su vaistininku.

## LAKIOSIOS MEDŽIAGOS

Lakiosios medžiagos (klijai, aerozoliai, valikliai ir kt.) yra lengvai prieinamos buityje naudojamos medžiagos. Naudojant šias medžiagas pagal paskirtį bei laikantis nurodytų saugos priemonių, realios grėsmės žmogaus sveikatai jos nesukelia. Tačiau jei jos naudojamos svaiginimosi tikslais, jose esančios veikliosios cheminės medžiagos veikia žmogaus psichiką ir sukelia rimtus sveikatos sutrikimus bei priklausomybę.

Visų lakiųjų medžiagų uostymas (inhaliavimas) sukelia apsinuodijimo reiškinius – galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą. Lakiosios medžiagos sutrikdo deguonies apykaitą smegenyse, o deguonies trūkumas pažeidžia smegenis, sutrikdo centrinės nervų sistemos veiklą. Į smegenis šios medžiagos, priešingai nei alkoholis, patenka „aplenkdamos“ kepenis ir kitus organus, todėl nuo jų apsvaigstama labai greitai, po kelių įkvėpimų. Skilimo produktai išsilaiko organizme keletą dienų, iš organizmo pašalinama gana lėtai bei gali pažeisti vidaus organus, gali tapti įvairių nervų sistemos sutrikimų priežastimi, skatina odos ligas, kenkia lytinei funkcijai, sukelia impotenciją ir netgi vėžį.

Apsinuodyti lakiosiomis medžiagomis galima ir netyčia. Kad išvengtumėte nelaimės, nelaikykite pavojingų buityje naudojamų medžiagų lengvai prieinamose vietose. Jas derėtų saugoti atskirai nuo maisto produktų ir higienos priemonių. Atidžiai skaitykite buityje naudojamų medžiagų instrukcijas. Šių medžiagų negalima perpilti į kitus indus ar maišelius. Ant etikečių būna įspėjamieji ženklai apie medžiagų pavojingumą, surašyta jų sudėtis, o perpylus medžiagas į kitą indą, ši informacija dingsta, o atsitikus nelaimėi, žmogus dažnai neprisimena, kokiomis medžiagomis galėjo apsinuodyti. Taip pat negalima maišyti tarpusavyje kelių skirtingų medžiagų.

### Ką turėtų žinoti vaikas:

- vaikai turi žinoti, kad lakiąsias medžiagas galima naudoti tik pagal jų paskirtį, laikantis saugos nurodymų, bei suprasti, kokį pavojų jos gali kelti, jei vartojamos svaiginimosi tikslais.

### Priminimas tėvams:

- kalbėti apie lakiąsias medžiagas bei jų keliamą pavojų naudojant jas ne pagal paskirtį, rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**;
- įsitikinkite, kad buityje naudojamos medžiagos jūsų namuose yra laikomos saugiai ir vaikams nepasiekiamoje vietoje.

## ENERGINIAI GĖRIMAI

Nuo 2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje įsigaliojo draudimas jaunesniems kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus. Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos.

Paprastai kofeinas suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą, nes stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemas. Vartojant kofeiną pastoviai ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti labai nemalonūs abstinencijos simptomai.

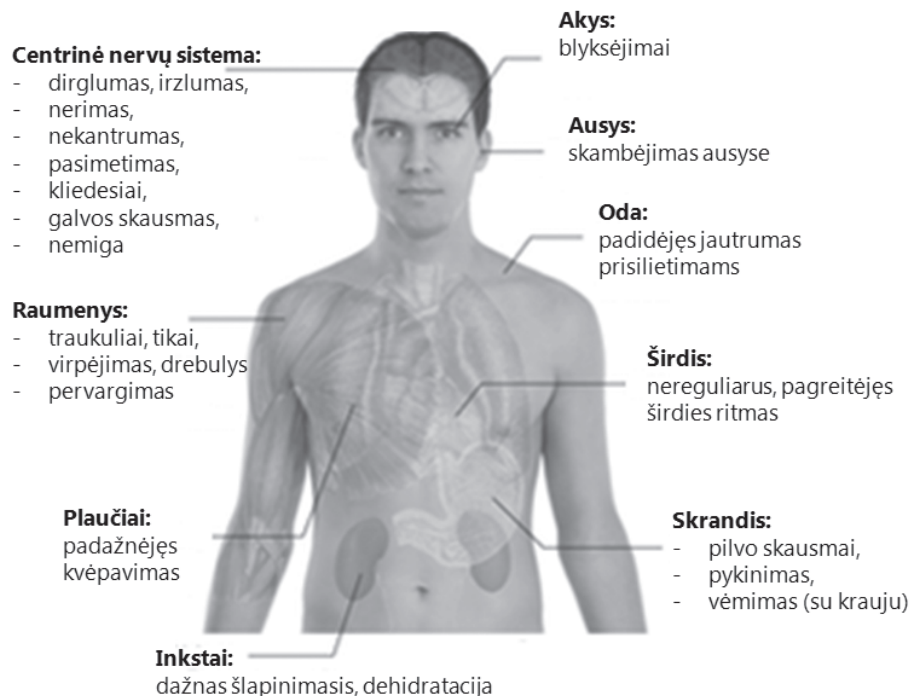
Kofeinas gali būti natūralus, išgaunamas iš įvairių augalų, arba sintetinis. Kofeino yra ne tik kavoje ar energiniuose gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gaiviuosiuose gėrimuose. Kofeino yra ir kai kurių vaistų bei maisto papildų sudėtyje.

**Energiniai gėrimai** yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos.

Suvartotas per didelis kofeino kiekis gali neigiamai atsiliepti sveikatai (žr. 1 pav.). Kofeino poveikiui jautresni vaikai, vyresnio amžiaus asmenys, moterys (ypač nėščiosios), sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis. Suaugusiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200-500 mg kofeino, o vaikams – daugiau nei 75 mg.

Kofeinas yra pasisavinimas per virškinimo traktą, o vėliau patenka į kraują. Tai užtrunka, todėl kofeino poveikis yra stipriausias ne iš karto po vartojimo, bet po pusvalandžio ar valandos. Per 5 valandas iš organizmo yra pašalinama tik pusė suvartoto kofeino, o prabėgus 10 valandų organizme vis dar lieka ketvirtis kofeino. Rekomenduojama kofeino nevartoti likus 6 valandoms iki miego. Vis dėlto, jei anksti ryte išgėrėte puodelį kavos ar skardinę energinio gėrimo, vakare vis tiek gali būti sunkiau užmigti, nes būsite veikiami 1/8 suvartoto kofeino. Kofeino pasisavinimas, pašalinimas iš organizmo ir poveikis kiekvienam žmogui gali būti skirtingi, nes priklauso nuo suvartoto produkto, vartojimo būdo ir įpročių, asmens fiziologinių ypatumų ir sveikatos būklės. Todėl vartoti produktus, kurių sudėtyje yra kofeino, reikia atsargiai!

1 pav. Kofeino perdozavimo simptomai



Energiniuose gėrimuose nemažai ne tik kofeino, bet ir kitų, tonizuojamųjų poveikiu pasižyminčių sudedamųjų dalių, kurių kiekiai smarkiai viršija dienos normą (pvz., taurino, B grupės vitaminų, gvaraninių paulinijų (guaranos), kampuotųjų pupenių ar ženšenio ekstrakto ir kt.). Iš tiesų energiniai gėrimai ne suteikia energijos, o mobilizuoja ir alina organizmą, sekina nervų sistemą bei gali sukelti priklausomybę. JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, šioje šalyje nuo 2010 spalio iki 2013 m. rugsėjo mėn. buvo užfiksuoti 5156 apsinuodijimo energiniais gėrimais atvejai, 40 proc. apsinuodijusiųjų buvo vaikai iki 6 m. amžiaus. Dalis energiniais gėrimais apsinuodijusių vaikų patyrė rimtus širdies ir nervų sistemos sutrikimus.

Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes galima labai stipriai apsinuodyti (ims pykinti, norėsis vemti, krės drebulys). Energiniai gėrimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o alkoholis ją slopina. Žmogus subjektyviai nebejaučia, kiek yra apsvaigęs, todėl suvartoja kur kas daugiau alkoholio. To pasekmės – ne tik žalojantis alkoholio poveikis organizmui, kuris gali baigtis alkoholine koma, bet ir traumas, nelaimingi įvykiai.

## NARKOTIKAI

**Narkotikai** – tai į Sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintus kontroliuojamų medžiagų sąrašus įrašytos gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio ar piktnaudžiavimo jomis sukelia sunkų žmogaus sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį asmens psichologine ir fizine priklausomybe nuo jų, ar pavojų žmogaus sveikatai.

Taigi, narkotikai veikia psichiką, sukelia psichikos ir elgesio sutrikimus, pažeidžia įvairias organizmo sistemas. Ilgesnį laiką vartojant narkotikus vystosi priklausomybė, dėl kurios tampa sunku nutraukti narkotikų vartojimą.

**Psichologinė priklausomybė** – liguistas potraukis nuolat vartoti narkotikus maloniems pojūčiams pasiekti. Po tam tikro laiko, vartojant narkotikus, priprantama prie patiriamo malonumo, taigi organizmas reikalauja vis didesnių narkotikų dozių. Šitoks reiškinys vadinamas tolerancijos didėjimu.

**Fizinė priklausomybė** – viso organizmo funkcinės veiklos pakitimas, pasireiškiantis ryškiais psichikos ir fiziniiais sutrikimais staiga nustojus vartoti narkotiką. Palaipsniui malonumas, kurį sukeldavo narkotikai, mažėja, o skausmingos pasekmės – vadinamos abstinencija – vis didėja ir didėja.

### Kanapės

Lietuvoje dažniausiai vartojamas narkotikas yra kanapės. 2011 m. atlikto ESPAD tyrimo duomenimis, 20 proc. (25 proc. berniukų ir 14 proc. mergaičių) 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių yra vartoję kanapes (2007 m. – 18 proc., 2003 m. – 13 proc., 1999 m. – 12 proc.). Kaip ir daugumos kitų narkotikų, kanapių vartojimas neigiamai veikia sprendimų priėmimą. Dėl to gali padidėti rizikingo elgesio ir jo neigiamų pasekmių tikimybė. Nuolatinis kanapių vartojimas yra susijęs su įvairiomis psichologinėmis problemomis: depresija, nerimu, mintimis apie savižudybę ir asmenybės sutrikimais. Viena dažniausiai minimų psichologinių pasekmių yra susidomėjimo ir motyvacijos užsiimti net tomis veiklomis, kurios prieš tai teikė didžiulį malonumą, praradimas.

Kanapių vartojimas neigiamai atsiliepia mokymuisi. Vartojant kanapes tampa sunku ne tik išlaikyti dėmesį, įsiminti ir išmokti kažką naujo, bet ir atlikti sudėtingesnes užduotis. Neigiamas kanapių poveikis dėmesiui, atminčiai, išmokimui, sudėtingų užduočių atlikimui ir motyvacijai gali tęstis keletą dienų, o kartais net keletą savaičių – ypač, kai kanapės vartojamos nuolatos. Palyginus

su bendraamžiais, kanapes vartojantys mokiniai gauna prastesnius pažymius ir dažniau nebaigia mokyklos. Dėl kanapių veikliųjų medžiagų poveikio taip pat sutrinka koordinacija ir pusiausvyra. Dėl to gali suprastėti pasiekimai sporte.

Vaikai ir paaugliai pradeda vartoti kanapes dėl įvairių priežasčių. Smalsumas, noras maištauti, „tapti kietu“ ar pritapti prie socialinės grupės dažnai paskatina pradėti vartoti kanapes. Kai kurie turi narkotikus vartojančių draugų, raginančių ir juos daryti tą patį. Reikia pripažinti, kad šiuo metu didelę įtaką pabandyti kanapių turi ir plačiai tarp jaunų žmonių paplitęs klaidingas mitas, kad „kanapės – lengvas narkotikas“. Narkotikų skirstymas į „lengvuosius“ (kanapės, ekstazis) ir „sunkiuosius“ (heroinas, kokainas) neturi jokio pagrindo. Visų rūšių narkotikai per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali sukelti priklausomybę. Kartais paaugliai narkotikus vartoti pradeda tikėdamiesi lengviau išspręsti įvairias problemas, sumažinti įtampą, depresiją, pamiršti nemalonias emocijas, nepasitenkinimą santykiais su tėvais ar bendraamžiais. Bet iš tiesų, apsvaigus nuo narkotikų jaučiama euforija gali būti tik paprasčiausias problemų ir iššūkių vengimas.

### **Sintetiniai narkotikai**

Lietuvoje tokie sintetiniai narkotikai, kaip ekstazis, amfetaminas, metamfetaminas, pagal paplitimą yra antri po kanapių ir pamažu tampa klubinės kultūros dalimi. Šie narkotikai paprastai vartojami savaitgalio pramogų metu, su draugais lankantis naktiniuose klubuose, baruose, kitose jaunimo pasilinksminimo vietose. 2011 m. atlikto ESPAD tyrimo duomenimis, amfetaminus nors kartą gyvenime yra vartoję 2,8 proc. 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių, o ekstazį – 2,1 proc.

Sintetiniai narkotikai stimuliuoja centrinę nervų sistemą. Jų pavartojęs žmogus gali elgtis labai aktyviai ir nepavargdamas šokti valandų valandas. Fiziniai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai yra šie: išsiplėtę akių vyzdžiai, patankėjęs, nereguliarus pulsas, aukšta kūno temperatūra ir prakaitavimas, išdžiūvusi burna, konvulsijos ir epilepsijos priepuoliai (perdozavus), drebulys, raumenų trūkčiojimas, iškreipta veido mimika, negalėjimas ramiai išbūti vienoje vietoje. Paprastai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai tėvų yra sunkiai užfiksuojami, nes tęsiasi vos kelias valandas. Vis dėlto, jei vartojami sintetiniai narkotikai, po aktyvaus savaitgalio atsiranda didelis nuovargis, nervingumas, irzlumas, nepastovus minčių srautas, nenuosekli kalbėsena, nerimas ir panika. Šie požymiai gali būti laikomi tam tikrais įspėjamaisiais ženklais, kad vaikas svaiginasi sintetiniais narkotikais. Įtariant, kad vaikas vartoja narkotikus, negalima jo užsipulti – narkotikų vartojimo požymius ypač sunku tiksliai įvertinti. Visais atvejais rekomenduojama konsultuotis su specialistais.

**Ekstazis** stipriai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, tad jį vartojantys žmonės gali elgtis labai aktyviai. Asmuo, pavartojęs ekstazio, tampa daug emocingesnis, jaučia stiprų norą bendrauti, ilgai ir intensyviai šokti. Tačiau

vartojant šį narkotiką padidėja perkaitimo ir dehidratacijos tikimybė. Ekstazio vartojimas gali sukelti kepenų, inkstų ir širdies ligas. Vartojant reguliariai gali pasireikšti nerimas, panikos priepuoliai, paranoja, išsivystyti depresija ir asmenybės pasikeitimai.

**Amfetaminas** – sintetinis centrinės nervų sistemos stimulatorius, kuris mažina miego poreikį, suteikia budrumo, skatina nemotyvuotą drąsą. Pagal veikimo mechanizmą amfetaminas panašus į centrinę nervų sistemą veikiančius preparatus, ypač antidepresantų grupę. Vartojant amfetaminą dažnai neišvengiama šalutinio poveikio – haliucinacijų. Amfetaminas gali sukelti traukulius, sąmonės praradimą, komą, netgi mirtį, o svarbiausia – amfetaminas negrįžtamai žaloja smegenis. Amfetaminą vartojantys žmonės tampa agresyvūs, dažnai įsivelia į konfliktus, į daugelį dalykų reaguoja rizikuodami sveikata ar net gyvybe (Badaras, Jonušienė, 2014).

**Metamfetaminas** yra stipresnį poveikį turinti amfetamino atmaina. Pasak Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Toksikologijos centro vadovo R. Badaro, knygos „Toksikologo užrašai“ autoriaus, „dažnai pakanka vienos metamfetamino dozės, kad žmogus užsikabintų – tikimybė, kad pirmą kartą jo pavartojęs žmogus taps priklausomas, iš visų narkotinių medžiagų didžiausia“. Metamfetaminas nualina žmogaus organizmą, žmogus praranda apetitą, jį kankina nemiga, išsivysto psichozė. Apsvaigę nuo metamfetamino asmenys gali tapti itin agresyvūs ir pavojingi aplinkiniams. Su šio narkotiko vartojimu yra siejama nemažai žmogžudysčių ir savižudybių (Badaras, Jonušienė, 2014).

Narkotikų sudėtyje esančios **priemaišos** taip pat gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai (ypač besivystančiam vaiko ir paauglio organizmui), o dažnai ir gyvybei. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Kaip rodo konfiskuotų narkotikų sudėties tyrimai, siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis. Pagal sudėtį amfetaminas ir ekstazis yra patys negryniausi narkotikai. Dėl neaiškių sudėtinių dalių amfetamino ir ekstazio vartojimas neretai tampa savotiška loterija, nes nei vienas vartotojas negali žinoti, ką jis iš tiesų vartoja ir kokius šalutinius poveikius tai gali sukelti. Be to sintetiniai narkotikai neretai vartojami kartu su kanapėmis ar alkoholiu, taip dar labiau padidinant žalingą poveikį sveikatai.

### **Kokainas**

Tyrimai rodo, kad 2,4 proc. 15-16 metų amžiaus Lietuvos mokinių yra nors kartą gyvenime vartoję kokainą (ESPAD, 2011). Vartojant kokainą, euforija apima jau po kelių minučių, todėl kokainu gundomi net paaugliai (ypač turtingų tėvų atžalos, nes toks pomėgis svaigintis nėra pigus). Šiuo narkotiku galima svaigintis ne tik jį uostant, bet ir rūkant, geriant, tepant kokaino pastos ant dantėnų, švirksčiant į veną. Po pirmos dozės palaima trunka apie 20-30min.

Įkvėpus nedaug kokaino, suaktyvėja žmogaus elgesys, judesiai tampa labiau koordinuoti. Padažnėja kvėpavimas, širdies ritmas, pakyla temperatūra ir kraujo spaudimas. Pasibaigus narkotiko poveikiui žmogus jaučiasi labai pavargęs, prislėgtas. Norėdamas nugalėti blogą nuotaiką, jis turi didinti kokaino dozę. Vartojant kokainą didelėmis dozėmis, gali kamuoti drebulys, nevalingi judesiai, apimti nerimas, depresija, kankinti galvos skausmai. Perdozavus kokaino sutrinka psichika, žmogų kankina persekiojimo manija, gali sustoti širdis, prasidėti konvulsijos ar kvėpavimo takų paralyžius (Badaras, Jonušienė, 2014).

### Ką turėtų žinoti vaikas:

- visi narkotikai yra itin kenksmingi sveikatai, jie veikia psichiką, sukelia priklausomybę, žlugdo asmenybę, todėl saugiausia – jų nevartoti;
- kokios yra narkotikų vartojimo pasekmės (teisinės, socialinės, psichologinės) bei žala organizmui.

### Priminimas tėvams:

- informaciją apie atskirus narkotikus, pateikite atsižvelgdami į vaiko amžių, kad tai nesukeltų vaiko susidomėjimo bei noro juos išbandyti.

## NAUJOS PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS

Per pastarąjį dešimtmetį pasaulio narkotikų rinka pasipildė daugiau nei 500 naujų sintetinių psichoaktyvių medžiagų. Kasmet sulaukiama vis daugiau pranešimų apie naujas psichoaktyvias medžiagas. Europos narkotikų ir narkomanijos centro duomenimis, 2015 metais gauti pranešimai apie daugiau nei 100 narkotikų rinkoje pasirodžiusių naujų psichoaktyvių medžiagų. Daugelyje valstybių šios medžiagos kelia rimtų socialinių ar sveikatos problemų.

**Naujos psichoaktyvios medžiagos** – tai naujai narkotikų rinkoje pasirodę dažniausiai sintetiniai narkotikai, kurie nėra kontroliuojami tarptautiniais ir Lietuvos teisės aktais, tačiau gali kelti pavojų asmens ir visuomenės sveikatai.

Tai daugiausia sintetiniai kanabinoidai, sintetiniai fenetilaminai, sintetiniai katinonai ir kiti sintetiniai dariniai, imituojantys kanapes, amfetaminą bei kokainą, ir kurie rinkoje dar vadinami „dizainerių narkotikais“, „vonios druskomis“, „spice“ ir kt. Šios medžiagos parduodamos įvairiomis formomis: tabletės, suktinės, žoliniai mišiniai, milteliai, druskos ir pan. Į šių produktų sudėtį gali įeiti ir natūralūs augalai, sintetinės medžiagos ir pusiau sintetinės medžiagos, gautos iš natūralių aliejų.

Naujų psichoaktyvių medžiagų gamintojai, siekdami imituoti kontroliuojamų narkotikų poveikį ir teisėtai tiekti juos į rinką, nuolatos keičia kontroliuojamų narkotikų cheminę sudėtį naujomis, teisės aktais dar nekontroliuojamomis cheminėmis medžiagomis. Siekiant išvengti kontrolės, naujos psichoaktyvios medžiagos dažnai klaidingai ženklina, pavyzdžiui, kaip „mokslinių tyrimų cheminės medžiagos“, „augalų trąšos“. Kartais specialiai nurodoma, kad produktas neskirtas vartoti žmonėms.

Sparčiai atsirandant vis naujoms psichoaktyvioms medžiagoms, susiduriama su dideliais sunkumais siekiant įvertinti jų poveikį sveikatai. Daugelis naujų psichoaktyvių medžiagų nėra ištirtos arba apie jų poveikį žmonėms žinoma nedaug. Šių medžiagų gamintojai sudedamųjų dalių sąrašė neretai nurodo ne visas sudėtyje esančias sintetines medžiagas bei jų kiekius. Vartojant nežinomas medžiagas ir nežinomais kiekiais, galimi rimti sveikatos sutrikimai (širdies ritmo, kvėpavimo sutrikimai, haliucinacijos, traukuliai ir kt.), perdozavimas ar net mirtis.

**Nežinomos medžiagos – pavojus sveikatai ir gyvybei!**

## PATARIMAI TĖVAMS, KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE PSICHOAKTYVIĄSIAS 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](http://ntakd.lrv.lt) rubrikoje „Prevencija“ ir visuomenei skirtoje interneto svetainėje [visuomene.ntakd.lt](http://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 atsilaikyti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškomis 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 nevertojate. – „Ačiū, bet aš nerūkau / negeriu / nevertuju 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 pasišalinama 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 nevertuoja alkoholio, tėvai dažniau žino, kaip jų vaikai leidžia laisvalaikį ir lankosi su vaikais šiems svarbiose 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

Tēvai 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.

## KĄ VAIKAS NORĖTŲ PASAKYTI SAVO TĒVAMS

Kiekvienas iš mūsų turėtų turėti tokią vietą, kur galėtų būti savimi, kur būtų apsaugotas nuo skriaudų ir negandų, kur galėtų nieko nebijoti ir laisvai bei saugiai jaustis. **Tokia vieta turėtų būti namai.**

### MAMA, TĒTI, GALI MAN PADĒTI AUGTI SVEIKAM IR LAIMINGAM, JEIGU:

#### Nelygini manęs su kitais.

– *Ar negali būti toks kaip kiti vaikai?*

Turiu teisę būti kitoks ir netobulas.

#### Neatimi iš manęs vilties.

– *Iš tavęs ir taip niekas neišaug. Visiškas nulis...*

Norėčiau tikėti, kad ką nors gyvenime pasieksiu.

#### Nesakai man kaip turėčiau jaustis.

– *Nereikia verkti, juk nieko neatsitiko.*

Man reikia tavo supratimo.

#### Nesukeli manyje kaltės jausmo.

– *Tu esi kaltas, kad gyvenime man nesiseka.*

Nesu atsakingas už suaugusiųjų problemas.

#### Nepaperki manęs.

– *Jei susitvarkysi – nupirksi tau ledinuką.*

Trokštu tavo besąlygiškos meilės.

#### Negrasini ir negąsdini.

– *Jei dar kartą šitaip pasielgsi, gausi pylos.*

Tada man atrodo, kad pasaulis yra piktas ir nemielas.

#### Neįsakinėji man.

– *Sutvarkyk tai! Mikliai!*

Noriu, kad mane sudomintum tuo darbu. Patikėk, sugebu su tavimi bendradarbiauti, nors ir esu mažas.

#### Nevertini.

– *Ko vaikštai kaip kerėpla?*

Norėčiau apie save galvoti gerai.

#### Mama, Tėti, pokalbiai su vaikais:

- moko kaip išreikšti savo jausmus ir poreikius;
- išblaško jų vienišumą;
- suteikia jiems pasitikėjimo savimi;
- sumažina įtampą.



**Prisiglaudimai:**

- padeda užmigt;
- padidina atsparumą;
- prislopina stresą;
- suteikia saugumo jausmą;
- padeda atrasti savo vietą pasaulyje.

**MAMA, TĒTI, PRIGLAUSK MANE IR MYLĒK MANE TOKĪ, KOKS AŠ ESU!****MAMA, TĒTI, LABIAU UŽ VISKĄ NORIU, KAD JŪS:**

**Dėmesingai klausytumėte**, kai ką nors Jums pasakoju. Atidėtumėte laikraštį į šoną, išjungtumėte televizorių ir atidžiai žvelgtumėte į mane.

**Stengtumėtės suprasti** ką aš išgyvenu, kas naujo įvyko ir kas vyksta su manimi. Džiaugtumėtės ar liūdėtumėte kartu su manimi.

**Pastebėtumėte mane** įvairiose situacijose: kada esu linksmas, o ne tik tada, kada padarau ką nors blogai.

**Kalbėtumėte su manimi** ir klausinėtumėte, ką aš galvoju apie įvairius dalykus, neparodydami, kad galbūt, aš šito dar nesuprantu.

**Kartu su manimi** spręstumėte, kokios yra mano pareigos namuose.

**Vaikai griebiasi psichoaktyviųjų medžiagų, nes:**

- nenori jaustis blogesni už kitus;
- nesugeba atsisakyti;
- pamėgdžioja kitus;
- nori priešintis suaugusiųjų nurodymams;
- trokšta nugalėti savo drovumą;
- ieško būdų, kaip labiau savimi pasitikėti;
- numalšina smalsumą;
- nuobodžiauja, neturi kuo užsiimti;
- nori atkreipti į save dėmesį.

**MAMA, TĒTI, BRENDIMAS KARTAIS YRA SUNKUS PROCESAS, TODĒL:**

**Jeigu būsi šalia manęs, daug su manimi kalbėsiesi, skirsi man savo dėmesį ir laiką, leisi man būti šalia tavęs, kai tu ką nors darai, tada aš:**

- jausiuosi gerai;
- man seksis mokykloje;
- mokėsiu susirasti draugų;
- jausiuosi saugus;
- geriau suprasiu pasaulį;
- atsisakysiu, kai kas nors įkalbinės daryti ką nors bloga.

**O kai būsiu didelis:**

- būsiu malonus žmonėms;
- mylėsiu pasaulį;
- sugebėsiu įveikti sunkumus;
- j mane bus galima „atsiremti“.

**MAMA, TĒTI, KAD MANE MYLI ĮSITIKINU, KAI:****Suteiki man pasitikėjimo savo jėgomis.**

- *Pasižiūrėk, koks esi mažas, o sugebėjai tai taip gerai padaryti. Nebijau ateities.*

**Kalbėdamas su manimi naudoji tokius žodžius, kaip: „prašau“, „ačiū“, „atsiprašau“.**

- *Atsiprašau, bet suklydau.*

Mokausi pagarbos Tau ir kitiems.

**Mokai mane, duodi man naudingų patarimų.**

- *Makaronus visuomet reikia mesti į verdantį vandenį.*

Tuomet žinau, kad tikrai susitvarkysiu savo gyvenime.

**Dėmesingai manęs klausai.**

- *Pastebėjau, kad turi naują draugą.*

Noriu su Tavimi kalbėtis apie savo rūpesčius.

**Parodai man supratingumą.**

- *Matau, kad Tau nėra malonu...*

Suprantu, kad visuomet būsi su manimi, net sunkiomis akimirkomis.

**Leidi man suprasti, kad mano nuomonė taip pat yra svarbi.**

- *Nuspręskime, kur važiuojame per atostogas.*

Tuomet mokausi aktyvumo.

**Leidi man kartu priimti sprendimus.**

- *Pamąstyk, kokią mokyklą norėtum lankyti.*

Tuomet mokausi atsakomybės.

**Leidi man suprasti, kad aš esu Tau svarbus.**

- *Kaip aš tavęs ilgėjausi.*

Tuomet jaučiuosi įsitikinęs savo teisumu.

**Elkitēs su manimi taip, kaip elgiatēs su savo draugais, tada ir aš būsiu jūsu draugas. Atminkite, man svarbiau ne kritika, pavyzdys. O be to, aš jus taip myliu – prašau, mylėkite ir jūs mane...**

## **JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS**

Tėvai dažnai nežino, ar jų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Taip atsitinka, kai tėvai nekreipia dėmesio į požymius, rodančius, kad pakito vaiko elgesys. Tėvams reikia atidžiai stebėti vaiko elgesį. Taip pat svarbu žinoti ir vaiko nuostatas į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, žalą, pasekmes, kontroliuoti ar laikomasi šeimoje nustatytų taisyklių.

Ypatingą dėmesį tėvai turėtų skirti vaikui tam tikrais vaiko raidos etapais, kuomet jis yra labiausiai pažeidžiamas tiek fiziologiškai (pvz., lytinio brendimo laikotarpiu), tiek socialiai (pvz., tėvų skyrybos, gyvenamosios vietos kaita ir pan.), tiek psichologiškai (pvz., darželio, mokyklos lankymo pradžia). Įvairiais vaiko asmenybės raidos etapais kinta jo suvokimas, požiūriai, įgūdžiai, elgesys, o taip pat ir ryšiai su aplinka, kuri tuo metu supa vaiką, t. y. gali pasikeisti santykiai su šeima, bendraamžiais, mokykla ir pan.

**Požymiai, rodantys, kad vaikas gali turėti problemų** (tarp jų ir susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu):

- be jokios priežasties prarandamas susidomėjimas ankstesniais pomėgiais (pvz., sportu);
- pasikeitę valgymo ir miego įpročiai;
- mažesnis rūpinimasis savo išvaizda;
- blogėjantys santykiai su šeima ir draugais;
- be jokios priežasties pasireiškiantis agresyvus, maištingas elgesys;
- draugų keitimas bei nenoras pasakoti apie naujus draugus, žymiai vyresnių draugų, mažai besidominčių mokykla, atsiradimas;
- pamokų praleidinėjimas, mokymosi pažangumo pablogėjimas;
- atsiradęs vaiko abejingumas viskam – „man niekas neįdomu“, motyvacijos sumažėjimas, dėmesio sutelkimo sunkumai;
- pinigų ar brangių daiktų dingimas iš namų ar staigus pinigų atsiradimas;
- anksčiau buvęs neįprastas vaikui melavimas ir apgaudinėjimas;
- atsiradęs nervingumas, staigi nuotaikų kaita, išryškėjusi paranoja.

Vaiko elgesio pokyčiai nebūtinai reiškia, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, nes tai gali būti susiję su įvairiomis psichologinėmis problemomis. Jei tėvai laiku nepastebės vaiko elgesio pokyčių, neišsiaiškinti to priežasčių ir adekvačiai j tai nesureaguos, tai vaiko elgesys, psichologinės problemos gali tapti rizikos veiksniais, skatinančiais piktnaudžiavimą psichoaktyviosiomis medžiagomis.

Vaiko elgesio pokyčiai nebūtinai reiškia, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, nes tai gali būti susiję su įvairiomis psichologinėmis problemomis.

Esant įtarimams, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, tėvai privalo savo vaikui pasakyti, kad pastebėjo pasikeitusią jo elgseną ir yra tuo susirūpinę. Taip pat reikėtų pasikalbėti su vaiko mokytojais, draugais: gal ir jie pastebėjo pasikeitusį vaiko elgesį. Bet koku atveju labai svarbu, kad turintys įtarimų tėvai kreiptųsi pagalbos į mokyklos psichologą, psichologinių pedagoginių tarnybų, psichikos sveikatos centrų ar priklausomybės ligų centrų specialistus (žr. skyrelį „Kur kreiptis pagalbos Vilniaus mieste ir rajone, jei vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas“, 32 psl.).

## ***Jei sužinojote, kad vaikas vartoja narkotikus***

### **Kalbėkitės tuomet, kai esate ramūs**

Sužinoję, kad vaikas vartoja narkotikus, tėvai paprastai pradeda panikuoti. Tokiu atveju pokalbį su savo atžala nukelkite vėlesniam laikui. Geriau pasivaikščiokite, pamėginkite nurimti. Pamažytikite ir iš anksto nuspręskite, ką norite savo vaikui pasakyti. Tai padės kontroliuoti pokalbio eigą.

### **Leiskite vaikui išsikalbėti**

Pokalbiui su vaiku reikia nepagailėti nei laiko, nei kantrybės. Turite klausytis, ką sako vaikas, ypatingą dėmesį kreipdami į jo jausmus. Nebijokite klausti, aiškintis – kuo daugiau suprasite, tuo lengviau bus spręsti problemą. Paprašykite, kad jūsų vaikas savais žodžiais paaiškintų, kodėl vartoja narkotikus. Gali paaiškėti, kad tai daryti jį verčia toli gražu ne problemos šeimoje ar mokykloje. Narkotikų vartojimas gali būti noro viską išmėginti ar paaugliško maišto padarinys. O gal narkotikai jūsų vaikui tiesiog yra nesunkiai prieinami?

### **Venkite klausimo „kodėl?“**

„Kodėl?“ yra blogiausias klausimas, kurį galite užduoti vaikui, nes tai akimirksniu išprovokuoja gynybinę jo reakciją. Be to, paauglys iš tiesų gali aiškiai nežinoti, kodėl pradėjo ar galvoja pradėti vartoti narkotikus. Klausimai turėtų būti atsargesni, stenkitės išsiaiškinti „kaip?“, „kada?“, „ką?“, „kur?“ Tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik sulaukti atsakymo „taip“ arba „ne“.

### **Nuraminkite**

Jei vaikas turi problemų dėl narkotikų, jam svarbu žinoti, kad susilauks iš jūsų pagalbos. Nors turite nuolat priminti, kad pasitikite juo, nebijokite išreikšti nusivylimo, jei šis pasitikėjimas nepateisinamas. Būkite pasiruošę ir galimam pasipriešinimui, manipuliacijoms bei tokioms frazėms kaip „Tu manim nepasitiki... Aš nevarčiau narkotikų... Tau j mane nuspjauti“.

### **Neieškokite kaltininkų**

Tėvai paprastai svarsto, kas galėtų būti kaltas, kad jų vaikas pradėjo vartoti narkotikus. Kartais visa kaltė suverčiama pačiam paaugliui, neretai kaltinami narkotikų prekeiviai, dar dažniau manoma, kad ko nors imtis turėtų mokykla. Tačiau žarstymasis kaltinimais nepadės pasijausti geriau. Norint apsaugoti savo vaikus nuo narkotikų, padėti jiems, svarbu patiems suprasti, kodėl jaunimas vartoja narkotikus, kokius pojūčius jie sukelia. Suaugę, kurie galvoja, kad jaunimas vartoja, nes „yra pasileidęs, nebežino, ko norėti“, „neturi užsiėmimo“ ir „jei tik panorės, galės mesti vartoti“, tikrai negalės padėti.

## Greito psichoaktyviųjų medžiagų nustatymo organizmo terpėse testai

Siekiant išsiaiškinti, ar vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas galima atlikti greito psichoaktyviųjų medžiagų nustatymo organizmo terpėse testą, kurio pagalba galima identifikuoti psichoaktyvias medžiagas. Psichoaktyvias medžiagas galima aptikti seilėse, plaukuose, bet dažniausia naudojami testai, skirti aptikti psichoaktyvias medžiagas šlapime.

Specialių testų psichoaktyviųjų medžiagų aptikimui šlapime galima įsigyti vaistinėse. Testą nesudėtinga atlikti vadovaujantis prie testo pridėdama instrukcija. Dažniausia psichoaktyvioji medžiaga šlapime nustatoma iki 7 ar 14 dienų po vartojimo. Kanapės paprastai nustatoma iki 30 dienų po vartojimo.

Atlikus testą ir gavus teigiamą atsakymą, pirmiausia būtina konsultuotis su gydytoju, nes vartojant kai kuriuos gydytojo paskirtus vaistus gali būti teigiamas testo rezultatas dėl vaisto apykaitos produktų.

## Aplinkos testavimas

Aplinkos testai – metodas, kurio pagalba galima aptikti narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus aplinkoje (pvz., mokykloje). Tokios narkotinės medžiagos kaip susmulkintos kanapių dalys, heroino, kokaino, amfetamino, metamfetamino milteliai pagal savo kilmę ir formą, išorės požymius yra birios, našios, lengvai pasiskleidžiančios aplinkoje, todėl šių medžiagų mikrodalelės gali patekti ant įvairių objektų paviršių (pvz., palangių, stalų, durų rankenų). Svarbu pažymėti, kad atliekamas aplinkos testavimas parodo ne narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo faktą, o narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų aptikimą patalpose, kuriose testavimas buvo atliktas.

302 iš 756 Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2015 m. vykdytoje apklausoje dalyvavusių Lietuvos mokyklų nurodė atlikusios aplinkos testavimą (du trečdaliai testavimą atliko per paskutinius 12 mėnesių, trečdalis – daugiau nei prieš metus). Atlikus aplinkos testavimą, 61 mokykloje buvo aptikta narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų.

## KUR KREIPTIS PAGALBOS VILNIAUS MIESTE IR RAJONE, JEI VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIĄS MEDŽIAGAS

### INFORMACINĖ, KONSULTACINĖ PAGALBĄ MOKYKLOMS, MOKYTOJAMS, VAIKAMS, TĖVAMS (TEISĖTIEMS ATSTOVAMS PAGAL ĮSTATYMĄ) TEIKIA:

Pavadinimas	Kontaktai
<b>Vilniaus miesto psichologinė – pedagoginė tarnyba</b>	A. Vivulskio g. 2A, Vilnius Registracija tel. (8 5) 2650908 <a href="mailto:rastine@ppt.vilnius.lm.lt">rastine@ppt.vilnius.lm.lt</a> <a href="http://www.vilniausppt.lt/">www.vilniausppt.lt/</a>
<b>Vilniaus rajono pedagoginė psichologinė tarnyba</b>	A. Mickevičiaus g. 16, Nemenčinė, Vilniaus r. Tel. / Faks. (8 5) 2439429 <a href="mailto:ppt@vrsa.lt">ppt@vrsa.lt</a> Darbo laikas: I-V 8.00 – 17.00

### INFORMACIJA PSICHIKOS SVEIKATOS KLAUSIMAIS TEIKIAMA PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRUOSE

Įtarus, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, pagalba galima kreiptis į Vilniaus miesto savivaldybės sveikatos priežiūros įstaigose įsteigtus Psichikos sveikatos centrus. Šiuose centruose vykdoma ambulatorinė psichikos sveikatos priežiūra, teikiama psichologinė ir socialinė pagalba psichikos ir elgesio sutrikimų turintiems asmenims bei jų šeimos nariams. Pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos centro paslaugos teikiamos visiems prie Psichikos sveikatos centro prisiregistravusiems asmenims. Asmuo prie psichikos sveikatos centro prieregistruojamas užpildžius prašymą, arba automatiškai, kai prisirašo prie pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos. Asmenys, prisirašę prie privačių pirminės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių centrų, dėl psichikos sveikatos paslaugų turėtų kreiptis į šių centrų administracijas. Siuntimas konsultuotis Psichikos sveikatos centre nereikalingas.

Pavadinimas	Kontaktai
<b>Antakalnio poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	Antakalnio g. 59, Vilnius Tel. (8 5) 234 7486 Faks. (8 5) 234 7160 <a href="mailto:info@antakpol.lt">info@antakpol.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)

<b>Karoliniškių poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	L. Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius Tel. (8 5) 245 8417 Faks. (8 5) 244 5117 <a href="mailto:rastine@karpol.lt">rastine@karpol.lt</a> <a href="http://www.karpol.lt">www.karpol.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)
<b>Lazdynų poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	Architektų g. 17, Vilnius Tel. (8 5) 244 4670 Faks. (8 5) 244 4912 <a href="mailto:info@lazdynupol.lt">info@lazdynupol.lt</a> <a href="http://www.lazdynupol.lt">www.lazdynupol.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)
<b>Naujosios Vilnios poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	V. Sirokoslės g. 8, Vilnius Tel. (8 5) 260 6865, (8 5) 260 6860 Faks. (8 5) 260 6877 <a href="mailto:nvp.administracija@takas.lt">nvp.administracija@takas.lt</a> <a href="http://www.nvpoliklinika.lt">www.nvpoliklinika.lt</a> (vaikų ir paauglių gydytoja psichiatrė)
<b>Centro poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	Vytenio g. 59, Vilnius Tel. (8 5) 233 5124 <a href="mailto:info@pylimas.lt">info@pylimas.lt</a> <a href="http://www.pylimas.lt">www.pylimas.lt</a>
<b>Šeškinės poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	Šeškinės g. 24, Vilnius Tel. (8 5) 252 57 88 Faks. (8 5) 250 20 21 <a href="mailto:seskines@poliklinika.lt">seskines@poliklinika.lt</a> <a href="http://www.poliklinika.lt">www.poliklinika.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)
<b>Naujininkų poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	Dariaus ir Girėno g. 18, Vilnius Tel. (8 5) 216 4438 Faks. (8 5) 216 6830 <a href="mailto:naupol@gmail.com">naupol@gmail.com</a> <a href="http://www.naupol.lt">www.naupol.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)

<b>Vilniaus rajono centrinės poliklinikos psichikos sveikatos centras</b>	Laisvės pr. 79, Vilnius Tel. (8 5) 247 6996 Faks. (8 5) 238 8128 <a href="mailto:vrpc@zebra.lt">vrpc@zebra.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras) Darbo laikas I-V 7.00-18.00 <a href="http://www.vrcp.lt/go.php/lit/Psichikos_sveikatos_centras/364">www.vrcp.lt/go.php/lit/Psichikos_sveikatos_centras/364</a>
<b>Justiniškių šeimos gydytojų kabinetas</b>	Taikos g. 95-24, Vilnius Tel. / Faks. (8 5) 244 7208 (vaikų ir paauglių psichiatras)
<b>Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras</b>	Ažuolyno g. 7, Vilnius Tel. (8 5) 260 7636 Faks. (8 5) 236 22 06 <a href="mailto:centre@psychoterapy.lt">centre@psychoterapy.lt</a> (vaikų ir paauglių psichiatras, psichologas)
<b>Karoliniškių šeimos klinika</b>	L. Asanavičiūtės g. 20/2, Vilnius Tel. (8 5) 244 6849 Faks. (8 5) 244 3901 (vaikų ir paauglių psichiatras, nepriregistruotus konsultuoja mokamai)
<b>Žirmūnų psichikos sveikatos centras</b>	Žirmūnų g. 67A, Vilnius Tel. / Faks. (8 5) 277 9496 (vaikų ir paauglių psichiatras – 2 sav. eilės)
<b>Žvėryno klinika</b>	Elnių g. 27/28, Vilnius Tel. / Faks. (8 5) 272 2082 (vaikų ir paauglių psichiatras)
<b>Vilniaus sveikatos namai</b>	Povilaičio g. 18, Vilnius Tel. (8 5) 240 0401, (8 5) 278 43 82 (vaikų ir paauglių psichiatras – 1 k. / mėn. būna gydytojas)
<b>Antakalnio psichiatrijos konsultacijų centras</b>	Antakalnio g. 86, Vilnius Tel. / Faks. (8 5) 270 9848 (vaikų ir paauglių psichiatras)

<b>Medicinos paslaugų centras</b>	Vydūno g. 19, Vilnius Tel. (8 5) 240 9562 <a href="mailto:vyduno20@gmail.com">vyduno20@gmail.com</a> , <a href="mailto:grimlina@gmail.com">grimlina@gmail.com</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)
<b>Saulėtekio klinika</b>	Antakalnio g. 72, Vilnius Tel. (8 5) 278 2207 <a href="mailto:sauletekis38@yahoo.com">sauletekis38@yahoo.com</a> (vaikų ir paauglių psichiatras)

**INFORMACIJA PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO KLAUSIMAIS TEIKIAMA VILNIAUS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRE**

**Vilniaus priklausomybės ligų centre** vaikams, paaugliams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, bei jų šeimos nariams teikiamos šios paslaugos:

- Ambulatorinė pagalba (tel. (8 5) 2137808) – anoniminės gydytojo ir psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos pacientams ir artimiesiems dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Nemokamas paauglių testavimas, įtarus vartojant psichoaktyvias medžiagas ar alkoholį, atliekamas visą parą (būtinai tėvų arba teisėtų vaiko atstovų dalyvavimas, būtini asmens dokumentai). Nustačius narkotikų ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, asmens būklė, nustatoma diagnozė, teikiamos rekomendacijos dėl galimų tolimesnių veiksmų ir gydymo. Būtini asmens dokumentai (tėvų / teisėtų vaiko atstovų ir vaiko). Darbo laikas – 7-19 val. Ambulatorinio skyriaus gydytojas psichiatras gali nukreipti psichologo konsultacijoms. Taip pat organizuojami užsiėmimai rizikos grupės vaikams (paprastai iki 12 m. amžiaus), kurių tėvai vartoja psichoaktyvias medžiagas (užsiėmimai vyksta pirmadieniais, trečiadieniais 17.30-18.30 val.). Daugiau informacijos tel. (8 5) 216 0014.

- Stacionarinė pagalba (IV priklausomybių psichiatrijos skyriuje) – abstinencijos sindromo gydymas, psichologo, socialinio darbuotojo pagalba. Būtinai tėvų arba teisėtų vaiko atstovų sutikimas. Į skyrių siunčia ambulatorinio skyriaus gydytojas psichiatras.

- Vaikų ir jaunimo reabilitacijos skyriuje teikiamos stacionarinės paslaugos 15–24 metų amžiaus vaikams ir jaunimui, žalingai vartojantiems bei sergantiems priklausomybe nuo psichoaktyviųjų medžiagų. Vaikų ir jaunimo reabilitacijos trukmė yra 1–3 mėnesiai, esant poreikiui reabilitacijos kursas pratęsiamas iki 6 mėnesių. Reabilitacijos skyriaus pacientai dalyvauja individualiuose bei

grupiniuose užsiėmimuose. Skyriuje dirbantys specialistai ugdo bendravimo įgūdžius, moko atpažinti, suprasti ir įvardinti savo jausmus, skatina siekti asmeninių tikslų bei gilina pasitikėjimą savimi. Dėl siuntimo į skyrių pacientai gali kreiptis į Vilniaus priklausomybės ligų centro ambulatorinio skyriaus gydytoją psichiatrą ar vaikų paauglių psichiatrą. Daugiau informacijos tel. (8 5) 2325545.

Pavadinimas	Kontaktai
<b>Vilniaus priklausomybės ligų centras</b>	Gerosios Vilties g. 3, Vilnius Tel. (8 5) 216 0014 <a href="http://www.vplc.lt">www.vplc.lt</a> <a href="mailto:info@vplc.lt">info@vplc.lt</a>

**SKUBI PAGALBA VAIKAMS APSINUODIJUS PSICHOAKTYVIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS TEIKIAMA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE ESANČIUOSE REANIMACIJOS SKYRIUOSE IR / AR TOKSIKOLOGIJOS SKYRIUOSE**

Jei psichoaktyviosiomis medžiagomis apsinuodijęs žmogus sąmoningas, pirmiausiai būtina išsiaiškinti, kokias medžiagas jis vartojo. Surinkite aptiktus miltelius, tabletes ir kt., kad gydytojai galėtų nustatyti, kas vartota. Visais atvejais būtina iš karto kviešti greitąją pagalbą (bendrasis pagalbos telefonas **112**). Būtina, kad bent vienas žmogus visada liktų prie asmens, kuriam reikia pagalbos iki tol, kol atvyks greitoji pagalba ir, reikalui esant, suteiktų pirmąją pagalbą.

**SKUBI INFORMACIJA APSINUODIJUS TEIKIAMA TELEFONU**

Pavadinimas	Kontaktai
<b>Apsinuodijimų informacijos biuras</b>	Visą parą informacija teikiama tel. (8 5) 236 2052 arba tel. 8 687 53378 <a href="http://www.apsinuodijau.lt">www.apsinuodijau.lt</a>

## EMOCINĖ PARAMA TELEFONU

Pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas
<b>„Jaunimo linija“</b> Budi savanoriai konsultantai	8 800 28888	I-VII visą parą
<b>„Vaikų linija“</b> Budi savanoriai konsultantai, profesionalai	116 111	I-VII 11.00 – 21.00
<b>„Linija Doverija“</b> (parama teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai	8 800 77277	I-V 16.00 – 20.00
<b>„Pagalbos moterims linija“</b> Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	8 800 66366	I-VII 10.00 – 21.00
<b>„Vilties linija“</b> Budi profesionalai, savanoriai konsultantai	116 123	I-VII visą parą

Skambučius į visas linijas apmoka Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iš valstybės biudžeto lėšų.

## EMOCINĖ PARAMA INTERNETU

Pavadinimas	Kontaktai	Atsakymo laikas
<b>„Vaikų linija“</b>	Registruotis ir rašyti svetainėje: <a href="http://www.vaikulinija.lt">www.vaikulinija.lt</a>	Atsako per dvi dienas
<b>„Jaunimo linija“</b>	Registruotis ir rašyti svetainėje: <a href="http://www.jaunimolinija.lt/internetas">www.jaunimolinija.lt/internetas</a>	Atsako per dvi dienas
<b>„Vilties linija“</b>	Rašyti svetainėje: <a href="http://paklausk.kpsc.lt/contact.php">http://paklausk.kpsc.lt/contact.php</a> arba <a href="mailto:vilties.linija@gmail.com">vilties.linija@gmail.com</a>	Atsako per tris darbo dienas
<b>„Pagalbos moterims linija“</b>	<a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a>	Atsako per tris dienas

## KONSULTAVIMAS PREVENCINĖS VEIKLOS, MOKYMŲ, VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMO PRIEMONIŲ ORGANIZAVIMO IR ĮGYVENDINIMO KLAUSIMAIS

Pavadinimas	Kontaktai
<b>Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras</b>	<b>Polocko g. 12-2, Vilnius</b> Tel. (8 5) 271 1244 Mob. 8 655 32820 <a href="mailto:info@vvsb.lt">info@vvsb.lt</a> Darbo laikas: I-IV 7.30–16.30 val., V 7.30–15.15 val.

## KITI KONTAKTAI

Pavadinimas	Kontaktai
<b>Vaiko raidos centras</b>	Vytauto g. 15, Vilnius Tel. (8 5) 273 1422 <a href="mailto:raida@raida.lt">raida@raida.lt</a> <a href="http://www.raida.lt">www.raida.lt</a>
<b>Lietuvos Respublikos Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga</b>	Plačioji g. 10, Vilnius Tel. / Faks. (8 5) 210 7176 Nemokama telefono linija vaikams: 8 800 01 230 <a href="mailto:vaikams@lrs.lt">vaikams@lrs.lt</a> <a href="http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai">www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai</a>
<b>Valstybinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos</b>	A. Vivulskio g. 13, Vilnius Tel. (8 5) 231 0928 Faks. (8 5) 231 0927 <a href="mailto:info@vaikoteises.lt">info@vaikoteises.lt</a> <a href="http://www.vaikoteises.lt">www.vaikoteises.lt</a>

Daugiau naudingos informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją bei kontaktus, kur kreiptis pagalbos, galite rasti Narkotikų tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainės [ntakd.lrv.lt](http://ntakd.lrv.lt) rubrikoje „Prevencija“, taip pat apsilankę visuomenei (jaunimui, tėvams ir specialistams) skirtoje interneto svetainėje [visuomene.ntakd.lt](http://visuomene.ntakd.lt).

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Alkoholis + energiniai gėrimai. Nemaišyk! Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015. [http://ntakd.lt/files/prevencija/alk\\_energ.pdf](http://ntakd.lt/files/prevencija/alk_energ.pdf)
2. Ankstyvosios intervencijos vadovas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.
3. Ar alkoholis, kanapės ir geri mokymosi pasiekimai suderinami? Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015. <http://ntakd.lt/files/prevencija/mokymasis.pdf>
4. Badaras R., Jonušienė D. Toksikologo užrašai. Vilnius: Tyto alba, 2014.
5. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.
6. Bulotaitė L. Priklausomybių anatomija: narkotikai, alkoholis, lošimas, internetas, darbas, pirkimas. Vilnius: Tyto alba, 2009, 233 p.
7. Bulotaitė L. Šiuolaikinės pirminės prevencijos programos. In: Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas: metodinės rekomendacijos. Vilnius. 2005, p. 57-68.
8. Davidavičienė A. G. Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus? Vilnius: Efrata, 2001, 66 p.
9. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from the 2013/2014 Survey. World Health Organization 2016.
10. Informacija tėvams apie elektronines cigaretes: išsigelbėjimas ar nauja grėsmė? Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014. [http://www.ntakd.lt/files/informacine\\_medzega/2014/ecigaretes\\_tevams.pdf](http://www.ntakd.lt/files/informacine_medzega/2014/ecigaretes_tevams.pdf)
11. Ives R., Cooper V. Let's find out about drugs together. Educari, 2006.
12. Youth attitudes on drugs. Analytical report. Report: July 2011, p. 20-29. European Commission. [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/flash/fl\\_330\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_330_en.pdf)
13. Young People and Drugs (Flash Eurobarometer 401), 2014. <http://ec.europa.eu/COMMFrontOffice/PublicOpinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/61129>
14. Kaip kalbėti su savo vaiku, jei norite jį apsaugoti nuo narkotikų. Liubanio Pedagoginės psichologinės tarnybos informacija. [http://pppluban.org/pliki/porady/ppp\\_stop\\_uzalezniom.pdf](http://pppluban.org/pliki/porady/ppp_stop_uzalezniom.pdf)
15. Kanapės: faktai, kuriuose turėtų žinoti tėvai. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2012. <http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida.pdf>
16. Kartu su vaiku. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.
17. Kofeino poveikis sveikatai. Informacija jaunimui. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2014. [http://ntakd.lt/files/informacine\\_medzega/Kofeinas.pdf](http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/Kofeinas.pdf)
18. Narkotikai, smegenys ir elgesys. Mokslas apie priklausomybę (Drugs, Brains and Behavior – The Science of Addiction), 2008.
19. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento pranešimas spaudai „Nuo 2014-11-01 energiniai gėrimai nepilnamečiams draudžiami“. <http://ntakd.lt/index.php/naujienos/pranesimai-spaudai/1387-nuo-2014-11-01-energiniai-gerimai-nepilnameciams-yra-draudziami>
20. Naujos psichoaktyvios medžiagos. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2016 m. <http://ntakd.lt/files/prevencija/nps.png>
21. Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas. Metodinės rekomendacijos. Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2005.
22. Poison control data show energy drinks and young kids don't mix. American Heart Association Meeting Report Abstract 14841. November 16, 2014. <http://newsroom.heart.org/news/poison-control-data-show-energy-drinks-and-young-kids-dont-mix>
23. Pramogos be narkotikų. Metodinės rekomendacijos jaunimo pramogų verslo organizatoriams / Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Vilnius, 2006. 72 p.
24. Programos „Gyvai“ veiksmingumo vertinimo rezultatai. Pranešimas skaitytas 2012, gruodžio 14 dieną Vilniuje vykusioje tarptautinėje konferencijoje „Naujos tendencijos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos bei kontrolės srityje“.
25. Pasyvus rūkymas darbo vietose. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015. [http://ntakd.lt/files/prevencija/pasyvus\(1\).pdf](http://ntakd.lt/files/prevencija/pasyvus(1).pdf)
26. Šutinienė I. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2011 Tyrimo Lietuvoje ataskaita. Ugdymo plėtotės centras, 2011
27. Utkus A. Jaunas žmogus ir energiniai gėrimai. Vilnius, 2008.
28. Vaikų piktnaudžiavimo vaistais prevencija. Informacija tėvams. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2013. [http://ntakd.lt/files/informacine\\_medzega/vaistai.pdf](http://ntakd.lt/files/informacine_medzega/vaistai.pdf)
29. Vilniaus miesto mokinių gyvensena ir sveikata 2014 m. Tarptautinis mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimas (HBSC). <http://www.vvsb.lt/wp-content/uploads/2015/09/HBSC2015-08-31-galutinis1.pdf>







**NTAKD**

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

[ntakd.lrv.lt](http://ntakd.lrv.lt)  
[visuomene.ntakd.lt](http://visuomene.ntakd.lt)  
[facebook.com/ntakd](https://facebook.com/ntakd)



[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)



[www.kaveikiavaikai.lt](http://www.kaveikiavaikai.lt)