



JEI ITARIATE, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

Tėvai dažnai nežino, ar jų vaikas vartoja psichoaktyviasias 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 apgaulinėjimas;
- ! 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 į 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.

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

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 į mane nusispjauti“.

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 pridėta 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 atlikusias 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.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS