



## KAS YRA PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS

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 – narkotikai), 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.



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 PSICHOAKTYVIĄSIAS MEDŽIAGAS ?

Vaikus paskatinti vartoti psichoaktyviasias 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 psichoaktyviasias medžiagas.

Teigiama socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti jį nuo bandymų vartoti psichoaktyviasias 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 kokioje 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.

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>● Ankstyvas 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>● Turiningas laisvalaikio leidimas</li> <li>● Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas</li> </ul>

## Bendruomenės aplinka

- |   |  |
|---|--|
| <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>• Viešojoje 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> |
|---|--|



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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

[vsb.siauliuraj@gmail.com](mailto:vsb.siauliuraj@gmail.com)

**8 683 27 615**



NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

<http://ntakd.lrv.lt/>

[ntakd@ntakd.lt](mailto:ntakd@ntakd.lt)

**8 706 68 060**