

ÐVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA  
NEVYRIAUSYBINĖ ORGANIZACIJA „TĖVAI PRIED NARKOTIKUS“

---

L. GASILIAUSKAS, K. LEVICKAITĖ, G. NAÐLĖNAS

---

# VAIKAI KLAUSIA



---

VILNIUS  
2001

Leidinį recenzavo: Danutė Jakučiūnienė  
Nijolė Sližauskienė

Švietimo ir mokslo ministerijos  
Sveikatos ir kūno kultūros ekspertų komisija  
2001 11 27, protokolo Nr. 17, pritarė leidiniui

Leidinio leidybą finansavo:

# MIELAS PAAUGLY,

---

Tau tikriausiai teko girdėti iš bendraamžių arba vyresnių draugų vaizdingų viliojančių pasakojimų apie narkotikų poveikį. Galbūt Tave bandė įtikinti, kad tai puiku, kad gniaužia kvapą bei įrodo, jog esi tikras vyras, jog elgiesi kaip suaugęs.

Tačiau neskubėk tikėti linksmais pasakojimais. Susimąstyk, kodėl radijas ir televizija, laikraščiai ir žurnalai vis dažniau pasakoja apie narkotikų pavojingumą? Juk šiaip sau gyvenime niekas nevyksta.

Susidaryk savo nuomonę apie narkotikus. Visų pirma atsakyk į šiuos klausimus:

Ar aš noriu būti gerbiamas (a), autoritetingas žmogus ir pilnavertė asmenybė?

Kaip aš tai galiu pasiekti?

Kokį poveikį gali padaryti narkotikai mano asmenybei ir socialinei padėčiai visuomenėje?

Ką aš apskritai mėgstu ir vertinu gyvenime?

Ką aš laikau tikrąja vertybe? Kas man atsitiks, jei vartosiu narkotikus?

Atsakymai į šiuos klausimus Tau padės priimti teisingą sprendimą.

Neklysk, manydamas, kad narkotikai yra būdas greitai tapti suaugusiam. Tai tas pats, kaip daužyti galvą į sieną norint tapti protingesniam.

Vartodamas narkotikus, Tu griaudi savo siekį būti nepriklausomu, nes priklausomybė nuo narkotikų yra pati žiauriausia priklausomybė iš visų galimų. Ar Tau iš tiesų bus gera, jei turėsi problemų dėl narkotikų? Neapsunkink savo gyvenimo šia papildoma problemų našta.

Pagalvok dusyk, trissyk... apsvarstyk viską.

Mes tikimės, kad ši knygelė padės Tau priimti teisingą sprendimą.

Perskaityk ją neskubėdamas(a).

Nenustebk - joje nėra turinio, todėl perskaityk ją visą.

Gali būti, kad šiandien nei Tu, nei Tavo artimieji ir draugai neturite problemų susijusių su rūkymu, alkoholiu ir narkotikais ir duok Dieve, kad taip ir būtų.

Perskaityk ją visą ir pagalvok...

Tavo ateitis priklauso tik nuo Tavęs.

**Autoriai**



# ĮVADAS

---

## KNYGELĖS “VAIKAI KLAUSIA” SKAITYTOJAMS

Sveikiname Jus, susidomėjusius labai svarbia Jūsų sveikatai ir netgi gyvybei, taigi, ir Jūsų likimui tema – narkotikais.

Tikimės, kad perskaite šią knygėlę Jūs suvoksite, jog su narkotikais neverta juokauti, neverta su jais prasidėti. Narkotikai yra daugelio sunkių, o neretai ir mirtinų, tokių, kaip AIDS ir hepatitas C, ligų priežastis, todėl, kad jie ilgainiui, o kai kurie labai greitai, sukelia sunkią priklausomybę nuo jų - kūno ir psichikos ar dvasios ligą, kurios reta kam pavyksta atsikratyti. Žmogus, patiriantis priklausomybę nuo narkotikų, negali be jų gyventi, nesvarbu, ar jis tabako, “žolės”, marihuanos rūkytojas, ar alkoholio, heroino, kokaino, amfetaminų vartotojas. Jis praranda galimybę rinktis veiklą, darbą, gyvenimo būdą, taigi praranda laisvę, tampa narkotikų vergu. Visi be išimties narkotikai žaloja žmogaus smegenis, sutrikdo mąstymą, vadinasi, daro žmogų kvailesniu.

Naujosios Zelandijos mokslininkai, 1997 metais tyrę vadinamųjų “silpnųjų” narkotikų (tai kanapių gaminiai, tokie, kaip “žolė”, marihuana, hašišas ir kiti) įtaką 15-16 metų moksleivių protiniams sugebėjimams, nustatė, kad tokius narkotikus pradėję vartoti moksleiviai 16 kartų dažniau areštuojami už nusikaltimus, nesusijusius su narkotikais, 2 kartus dažniau suserga psichikos ligomis, 4 kartus dažniau nebaigia mokyklos, 10 kartų dažniau bando nusižudyti, 4 kartus dažniau išmetami iš darbo, palyginti su tais, kurie narkotikų nevartoja. Garsiojo JAV Harvardo universiteto, turinčio daugiausiai Nobelio premijos laureatų, mokslininkai sukūrė kompaktinį diską, kuriame parodoma, kaip bet kuris narkotikas kenkia žmogaus smegenims.

Narkotikai pakerta žmogaus valią, sugebėjimą savarankiškai spręsti ir atsilaikyti prieš pašaliečių spaudimą. Todėl visą, dažniausiai labai trumpą, narkotikų vergo gyvenimą tvarko narkotikų prekeiviai.

Narkotikų prekeiviams lengviausia sukvailinti jaunimą. Mokyklose, diskotekose, kitose jaunimo susibūrimo vietose jie rezga savo voratinklius, kuriuose, kaip vargšės musės, beviltiškai spurda nemaža patiklaus, nesuvokiančio narkotikuose slypinčios klastos ir pavojų jaunimo, Jūsų bendraamžių.

Narkotikų tiekėjai trokšta įgyti daugiau pinigų, todėl jie skelbia narkotikų pasirinkimo laisvę. Jie siekia, kad visus, arba bent “silpnuosius” (jie taip pat yra vadinami “lengvaisiais”) narkotikus būtų leista pardavinėti laisvai, kaip tabaką ar alkoholį. Kitaip tariant siekia juos įteisinti (arba legalizuoti). Tačiau iš tikrųjų jiems svarbu paversti Jus priklausomais nuo narkotikų paliečiamais,

ištikimais savo klientais, kurių pinigais tikisi susikrauti turtus. Jie veda Jus į aklavietę, kur jau nėra jokio pasirinkimo ir laisvės. Kur Jūsų tyko nelaimės, proto ubagystė, skurdas ir gyvenimas tarp visuomenės padugnių, besiverčiančių plėšimais ir vagystėmis vardan narkotikų dozės.

Narkotikų prekeiviai yra didžiausi jaunimo laisvės ir gyvybės priešai, todėl daugelyje valstybių jiems taikomos labai griežtos bausmės. Daugumoje šalių jaunimo sveikata ir gyvybė yra labai branginama. Iš Singapūro ir Malaizijos grįždami Lietuvos turistai parsiveža atmintines, kuriose raudonomis raidėmis įrašyta – “Už narkotikų gabenimą – mirties bausmė!” Anglijos įstatymai už gabenimą tokių pavojingų narkotikų, kaip metadonas, heroinas, kokainas, krekas, LSD, kanapių aliejus, Ecstasy, perdirbti “magiški grybai,” o taip pat ir injekcijų pavidalu platinami amfetaminai, kanapių sakai ir žali lapai, barbituratai, kodeinas numato įkalinimą iki gyvos galvos. Įkalinimą iki 20 metų narkotikų platintojams numato Lietuvos įstatymai.

Mums labai svarbi Lietuvos vaikų sveikata ir gyvybė. Todėl kviečiame moksleivius, Lietuvos jaunimą burtis, telkti jėgas, kad galėtumėte paskelbti karą narkotikų platintojams. Nesvarbu, ar jie patamsiuose veikiantys banditai, ar malonūs dėdės, siūlantys narkotikus legalizuoti.

Visuomeninė organizacija “Tėvai prieš narkotikus” Jums siūlo paramą. Jūs galite tapti šios organizacijos jaunesniaisiais nariais, kartu su tėvais ir mokytojais steigti apsaugos nuo narkotikų grupes mokyklose. Mes aprūpinsime Jus informacija, padėsime organizuoti veiklą tarp Jūsų bendraamžių, patarsime, kokios kitos organizacijos galėtų Jums pagelbėti.

Būkite laisvi, būkite savo gyvenimo, savo likimo šeimininkai!

***Kreiptis: tel./faksas: (8 22) 49 73 96.***

***Nuo 2001 m. rugsėjo 1 d. - (85) 249 73 96.***

***El. paštas: jurgisj@vilnius.lt***

***Laiškams: J.G.Jakubčioniui, P/d 3518, Vilnius-1, LT-2001.***

***J.G.Jakubčionis***

***Visuomeninės organizacijos***

***“Tėvai prieš narkotikus” pirmininkas***

## **1. Kokius pavojus sveikatai sukelia rūkymas?**

Rūkymas – vienas iš labiausiai sveikatą žalojančių veiksnių.

### **Tabakomanija priskiriama prie ypač paplitusių narkomanijos formų.**

Nuo rūkymo sukeltų ligų (plaučių vėžio, širdies ir kraujagyslių, bronchų bei kt) pasaulyje kasmet per anksti miršta daugiau kaip 3 milijonai žmonių, iš jų 1 milijonas 200 tūkstančių Europos gyventojai, 7 tūkstančiai – Lietuvos gyventojai. Rūkymas sukelia: 82 % mirčių nuo plaučių vėžio, 83 % mirčių sergančiųjų lėtine obstrukcine plaučių liga, 30 % mirčių nuo įvairių piktybinių navikų, 90 % vienos arba abiejų kojų amputacijų.

Tabake yra apie 300 sveikatai kenksmingų medžiagų: nikotino, sieros vandenilio, anglies dioksido ir monoksido, kancerogeninių dervų, radioaktyviojo polonio ir kt. Išaiškinta 80 kancerogeniškai veikiančių junginių.

Tabako dūmai yra dviejų rūšių: pagrindiniai ir šalutiniai. Pagrindiniai dūmai yra tie, kuriuos rūkorus įtraukia ir išpučia, o šalutiniai, - kurie kyla nuo pypkės, cigaro ar cigaretės galo.

Tabako dūmuose esančios nuodingos medžiagos plaučiuose kartu su bronchų gleivėmis sudaro klįjingus mišinius, vadinamus tabako dervomis, kurios, nusėsdamos bronchuose, pažeidžia jų virpamąjį epitelį.

Rūkant cigaretę, pagrindinis dūmas įkvepiamas ir išpučiamas 8 – 9 kartus, tai vyksta maždaug 24 sekundes, o pati cigaretė dega apie 12 minučių visą laiką teršdama orą šalutiniais dūmais. Kenksmingų medžiagų koncentracija šalutiniuose dūmuose didesnė negu pagrindiniame dūme, kurį įtraukia rūkantysis: juose 3 kartus daugiau benzpireno, 2 kartus daugiau dervų ir nikotino, 5 kartus daugiau anglies monoksido ir 50 kartų daugiau amoniako.

Rūkant paskutinius du cigaretės centimetrus, į organizmą patenka keturis kartus daugiau nuodingų medžiagų, galinčių sukelti vėžį, negu rūkant du pirmuosius jos centimetrus.

Cigarečių dūmai yra lengvesni ir nikotino įkvepiama mažiau.

Cigaretės dūmai kenksmingi visiems kas juos įkvepia, taigi ir nerūkantiems žmonėms.

### **Nėra nekenksmingų cigarečių!**

Cigaretės su mažesniu nikotino ir dervų kiekiu taip pat yra pavojingos žmogui. Organizmas stengiasi išlaikyti tam tikrą nikotino kiekį kraujyje, todėl, rūkydami "lengvesnes" cigaretes, žmonės giliau įtraukia ir daugiau įkvepia anglies monoksido bei kitų kenksmingų medžiagų.

Rūkant, kartu su dūmais įtraukiama ir nikotino. Plaučiuose nikotinas greitai ir visiškai susigeria. Per burnos gleivinę nikotinas rezorbuojasi lėčiau ir ne visiškai. Pypkėse, cigaruose nikotino yra daugiau nei cigaretėse, tačiau jų sunkūs dūmai intensyviai dirgina kvėpavimo takus, todėl mažiau dūmų (kartu ir nikotino) įkvepiama.

Nikotinas yra vienas iš stipriausių neurotropinių nuodų. Jis keičia tokių gyvybiškai svarbių nervų sistemos dalių, kaip kvėpavimo ir širdies veiklos reguliavimo centrai galvos smegenyse, nervinių ląstelių medžiagų apykaitą ir funkciją.

Mirtina dozė žmogui yra 1 miligramas nikotino vienam kilogramui kūno svorio. Standartinėje cigaretėje yra apie 20 miligramų nikotino. Dalis nikotino suyra nuo karščio, dalis – išsisklaido aplinkoje. Į organizmą jo patenka apie 2 miligramus.

Nikotinas stimuliuoja antinksčių žievę, padidina adrenalino ir noradrenalino išskyrimą. To pasekmė - padažnęję širdies susitraukimai, padidėjęs kraujospūdis, minutinis širdies tūris, širdies veikla ir deguonies sunaudojimas miokarde. Rūkoriaus širdis plaka 10 – 20 dūžių per minutę dažniau, tad per metus rūkančio žmogaus širdis suplaka 5 – 10 milijonų kartų daugiau už nerūkiančio žmogaus širdį. Periferinės kraujagyslės susiaurėja, odos temperatūra ir kraujotaka joje sumažėja. Gali sutrikti širdies ritmas. Daug rūkant arba ilgai būnant prirūkytoje patalpoje, iki 20 proc. hemoglobino gali susijungti su anglies monoksidu ir sudaryti karboksihemoglobiną. Pastarasis negali pernešti deguonies, taigi ir dalyvauti kvėpavime. Dėl to blogėja audinių aprūpinimas deguonimi. Jo trūkumui kompensuoti vėlgi turi pagreitinėti širdies darbą.

Rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas, jie 2,5 karto dažniau serga kvėpavimo takų ligomis.

Rūkymas turi didžiulę reikšmę lėtiniam bronchitui išsivystyti. Tabako dervos, nusėdamos bronchuose, tiesiogiai žaloja jų virpamąjį epitelį. Nikotinas ir kitos medžiagos sutrikdo bronchų vegetacinę inervaciją, didina gleivinės liaukų sekreciją, stiprina gleivinės pabrinkimą ir sudaro palankias sąlygas infekcijai. Rūkant vystosi ir plaučių audinio pakitimai. Sumažėjus bronchų laidumui, plaučių alveolės pradeda plėstis, sutrūkinėja, prasideda plaučių emfizema. Dėl smarkaus dirginimo sparčiai vystosi jungiamasis audinys – pneumofibrozę. Ir bronchito, ir emfizemos atvejais pasunkėja įkvepiamo oro srauto judėjimas. Sumažėja kraujyje deguonies, daugėja anglies dioksido. Sutrikusi plaučių ventilacija dar labiau apsunkina širdies veiklą.

Seilėse ištirpęs nikotinas ardo skrandžio, žarnyno gleivinę, sukelia jos uždegimą. Rūkantieji dešimt kartų dažniau serga skrandžio opalige, keturis kartus dažniau miršta nuo žarnyno vėžio. Prie mirties priešasčių, susijusių su rūkymu, priskiriamas ir kasos vėžys. Jie dažniau serga šlapimo pūslės, burnos ertmės, lūpų, liežiuvio, gerklų ir stemplės vėžiu.

Rūkantieji serga 3,5 karto dažniau nei nerūkantieji. Darbe juos dukart dažniau ištinka nelaimingi atsitikimai.

Rūkančiam diabetikui reikia 20 proc. daugiau insulino.



Rūkymas pablogina uoslę ir skonio pojūtį; teigiama, kad jis pagreitina veido raukšlėjimąsi, kai kurie tyrimai rodo, kad pablogėja ir klausa.

2 – 3 surūkytos cigaretės dirgina centrinę nervų sistemą, išplečia smegenų kraujagysles: smegenų apytaka pagerėja, dėl to juntamas žvalumas. Tačiau žvalumo būklė tęsiasi keletą minučių, kraujagyslės susitraukia ir savijauta keičiasi. Prasideda kraujagyslių spazmas, kuris tęsiasi 20 – 30 minučių. Rūkant vieną cigaretę po kitos, dėl nuolatinio dirginimo nervinės ląstelės išsenka.

Tabako dūmuose esantis anglies monoksidas mažina akių tinklainės nervų ląstelių jautrumą. Prirūkytoje mašinoje ilgiau važiuojant gali sutrikti spalvų suvokimas, sumažėti regėjimo laukas, sugebėjimas išskirti gana ryškius daiktus. Anglies monoksidas nepalankiai veikia dėmesį, reakcijos greitį, susilpnėja jautrumas garsui.

**Moterims rūkymas labiau kenkia nei vyrams. Jos greičiau įpranta rūkyti ir joms daug sunkiau mesti.**

Dėl toksinių tabako dūmų medžiagų poveikio kiaušidžių funkcijai, dažnesni rūkančių moterų menstruacinio ciklo sutrikimai, nevaisingumas, krūties vėžys.

Dėl nikotino poveikio placentos kraujagyslėms būna įvairių nėštumo komplikacijų. Dėl placentos kraujagyslių pažeidimo ir vaisiaus mitybos sutrikimo, vaisiaus mirtis nėštumo metu įvyksta 20 – 25 proc. dažniau.

Rūkančių motinų kūdikiai dažniau gimsta neišnešioti, jų svoris vidutiniškai mažesnis 200 – 300 gramų.

Būnant prirūkytame kambaryje, jau po 30 minučių nerūkančiųjų kraujyje pradeda daugėti anglies monoksido, padidėja kraujospūdis ir padažnėja širdies plakimas.

Anglies monoksidas kraujyje išsilaiko labai ilgai: netgi pabuvus 3 – 4 valandas gryname ore, pusė anglies monoksido vis dar tebėra kraujyje.

Vaikai, kurių tėvai namuose rūko, du kartus dažniau serga kvėpavimo takų ligomis.

Rūkantys moksleiviai tampa išsiblaškę, sunkiau orientuojasi vienoje ar kitoje situacijoje, atsilieka moksle.

## **2. Kokius dar pavojus sukelia rūkymas?**

Rūkymas iškreipia organizmo **reakciją vaistams**.

Devyniolika procentų visų **gaisrų**, kuriuose žūva žmonės, sukelia neatsargus rūkymas.

### **Ekonominė žala:**

1. Lietuvos valstybės biudžetas dėl rūkymo sukeltų ligų kasmet praranda apie 51 mln. litų. Čia neįskaičiuotos lėšos gydytojų konsultacijų apmokėjimui, vaistams, bei slaugos priemonėms. Neįskaičiuoti ir pinigai, reikalingi žmonių,

sergančių inkstų ir kasos piktybinėmis ligomis, išeminio insultu, diabetu gydymui. Daugelio išvardintų ligų priežastis- ilgametis intensyvus rūkymas. Vieno stemplės ar plaučių vėžio sergančio asmens gydymas kainuoja apie 15 tūkstančių litų. Lietuvoje kasmet užregistruojama daugiau kaip 1600 diagnozuotų trachėjos ir plaučių vėžio atvejų.

2. Jei per vieną dieną asmuo surūko 1 pakelį cigarečių, kainuojanti vidutiniškai 3 Lt., tai cigaretėms jis išleidžia:

per 1 savaitę  $3 \times 7 = 21$  Lt.

per 1 mėnesį  $3 \times 30 = 90$  Lt.

per 1 metus  $3 \times 365 = 1095$  Lt.

Pasvajokite, ką galėtumėte nusipirkti už šiuos pinigus?

### 3. Kodėl sunku mesti rūkyti?

Pradedantys rūkyti mano, kad bet kada galės mesti rūkyti. Klysta. Rūkymo pradžia priklauso nuo psichologinių asmens ypatumų ir jo namų ar darbo aplinkos.

Žmonės yra skirtingi, ir rūko kiekvienas savaip ir mesdamas rūkyti patiria įvairių sunkumų, tačiau jų priežastis viena- tai priklausomybė.

Ji būna dvejopa:

#### **Psichologinė priklausomybė-**

nuo rūkymo ritualo, situacijos, aplinkinių rūkymo.

#### **Fizinė priklausomybė-**

nuo nikotino, tapusio būtinu normaliai nervų sistemos veiklai ir savijautai palaikyti.

Jeigu rūkote nedaug, nestipriai ar įvairias cigaretes, jei rūkomų cigarečių skaičius nepastovus ir priklauso nuo aplinkybių ir nuotaikos, jei galite užmiršti rūkymą kelioms valandoms ar net dienoms (gripuojant ar išvykoje) panašu, kad vyrauja psichologinė priklausomybė.

Jeigu surūkote 15-20 ir daugiau cigarečių per dieną, o Jūsų dienos norma maždaug pastovi, jeigu esate linkęs rūkyti stipresnes ir vienos rūšies cigaretes, jeigu joms baigiantis imate nerimauti, ir ypač jeigu jums svarbiausia yra rytinė cigaretė- vyrauja fizinė priklausomybė.

Esant fizinei priklausomybei visada būna ir psichologinė; pastaroji gali būti ir be išreikštos fizinės priklausomybės, ypač pirmaisiais rūkymo metais. Todėl jauniems rūkoriais ir mesti būna lengviau.

Priklausomybė lemia abstinencijos reiškinius. Metus rūkyti organizmas nebegauna nikotino, pasigendama ir tūkstančius kartų atliktų rūkymo veiksmų; dėl to sutrinka įprastinė psichologinė pusiausvyra ir savijauta: vargina noras rūkyti padidėja nerimas, nervingumas, sunku susikaupti, sumažėja darbingumas, pablogėja nuotaika, gali sutrikti miegas, apetitas, virškinimas. Abstinencija pasireiškia labia individualiai, bet paprastai po dienos kitos ima silpnėti ir per kelias savaites visiškai praeina.

#### **4. Kaip mesti rūkyti?**

**Jeigu pasitikite savo jėgomis, pabandykite mesti patys!**

**Pasikalbėkite su tėvais! Jie tikrai nori Jums gero.**

**Pasitelkite į pagalbą sėkmingai metusį rūkyti asmenį!**

Keletas patarimų:

Stenkitės negalvoti, kaip sunku gali būti mesti rūkyti.

Užrašykite ant popieriaus visas priežastis dėl kurių reikėtų nerūkyti.

Pvz.:

Noriu geriau jaustis.

Noriu, kad draugai ir artimieji manimi didžiutuotųsi.

Noriu save kontroliuoti.

Noriu turėti daugiau energijos.

Noriu geriau jaustis tose vietose, kuriose draudžiama rūkyti.

Noriu skaniai kvepėti.

Kiekvieną vakarą, einant miegoti, pakartokite vieną iš priežasčių 10 kartų.

Paskirkite "M" (metimo) dieną – ir meskite. Niekam neleiskite jos pakeisti.

Vėliau galėsite švęsti šią nerūkymo datą kiekvienais metais. Nemeskite rūkyti "amžiams" – pirmiausia vienai dienai, paskui dar dienai ir t.t.

Atminkite, mesti nėra lengva, bet ir nėra neįmanoma.

Abstinencijos simptomai yra laikini. Paprastai jie tęsiasi 1 – 2 savaites.

Dažniausia valios pritrūksta pirmąją savaitę, kai nemalonūs simptomai yra stipriausi.

Susilažinkite su draugu, kad nuo "M" dienos mesite rūkyti. Atidėkite kasdien cigaretėms skirtus pinigus į taupyklę.

Mažinkite cigarečių skaičių.

Surūkykite tik pusę cigaretės.

Kasdien vėlinkite pirmosios cigaretės užsidegimą 1 valanda.

Iš pat pradžių nuspręskite, kiek cigarečių tą dieną surūkykite. Už kiekvieną papildomą cigaretę atidėkite į taupyklę pasirinktą sumą pinigų.

Pasistenkite, kad "po ranka" būtų ne cigaretė, o stiklinė sulčių.

Jei pasiseks sumažinti per dieną surūkomų cigarečių skaičių iki 7, pats laikas paskirti visiško metimo dieną.

Nerūkykite "automatiškai".

Jeigu tėvai leidžia rūkyti namie - netuštinkite peleninės. Ji primins jums kiek surūkėte cigarečių per dieną, nemaloniai nuteiks ir senų nuorūkų kvapas.

Laikykite cigaretę priešingoje rankoje nei esate įpratę, cigarečių pakelį laikykite vis kitoje, neįprastoje vietoje.

Nepirkite cigarečių dėžėmis. Palaukite kol cigarečių pakelis bus tuščias, tik tuomet pirkite kitą.

Padarykite rūkymą nemaloniu.

Jeį mėgstate rūkyti su draugais, rūkykite vieni. Pastatykite savo kėdę

į nepatogią vietą, kurioje negalėtumėte galvoti nieko kito tik apie cigaretes ir jų neigiamą poveikį.

Rinkite savo nuorūkas į didelį stiklinį indą, kad matytumėte kiek šiukšlių jūs sukuriate.

### **Prieš metant**

Negalvokite, kad nerūkysite niekada. Galvokite, kad nerūkysite šiandien. Išvalykite savo drabužius, kad neliktų cigarečių kvapo.

## **5. Kaip pasirinkti metimo dieną ir kaip tą dieną elgtis?**

**Neplanuokite mesti rūkyti tokią dieną, kuri gali būti Jums labai sunki.**

**Pasirinkite tokią dieną, kai turėsite laiko suplanuoti veiklą be rūkymo.**

Išmeskite visas cigaretes, degtukus ir žiebtuvėlius.

Apsilankykite pas stomatologą, pašalinkite nuo dantų tabako akmenis. Tegul gražūs dantys padeda jums nerūkyti.

Surašykite sąrašą daiktų, kuriuos norėtumėte įsigyti. Kainas rašykite pagal cigarečių pakelių kainą.

Tą dieną būkite labai užsiėmę, daug judėkite.

Priminkite savo draugams, šeimos nariams, kad šiandien Jūsų metimo rūkyti diena. Paprašykite jų pagalbos.

Pavaišinkite save ar suruoškite ką nors įdomaus, šventiško šiai dienai pažymėti.

## **6. Kaip išlikti nerūkančiam?**

Susikurkite švarią, gaivią, nerūkymo aplinką aplink save ir namuose. Nusipirkite kvepiančių gėlių, būsite maloniai nustebintas jų kvapo.

Pirmąsias nerūkymo dienas stenkitės praleisti tokiose vietose, kur rūkyti negalima (bibliotekose, muziejuose, teatruose, bažnyčiose ir kitur).

Gerkite kuo daugiau vandens ir vaisių sulčių (venkite gėrimų su kofeinu).

Venkite alkoholio, kavos ir kitų su rūkymu susijusių gėrimų.

Jei jums norisi kažką (cigaretę) laikyti rankoje, pažaiskite su pieštuku, sąvaržėle... Čiulpkite ledinukus, sukąškite tarp dantų krapštuką.

### **Venkite pagundų !**

Kai žinote kas sukelia Jums cigaretės troškimą, galite planuoti, kaip tam atsispirti. Jei žinote, kad atsidursite vienoje iš provokuojančių situacijų ir negalėsite jos išvengti, įsivaizduokite save toje situacijoje kaip nerūkantįjį.

Pavalgę, vietoje rūkymo, išsivalykite dantis ar išeikite pasivaikščioti.

Venkite situacijų, kurių metu dažniausiai rūkydavote (žiūrėti mėgstamą TV laidą, sėdėti mėgstamoje vietoje, leisti laiką klubuose ir kt.).

Jei dalyvaujate vakarėlyje, kur yra daug pagundų parūkyti, pasirinkite nerūkančiųjų kompaniją.

Jei rūkydavote jausdami įtampą ar stresą, tokioje situacijoje geriau pasimankštinkite, keletą kartų giliai įkvėpkite, paklauskite ramios muzikos, paskambinkite geram draugui ir pasistenkite su juo išsikalbėti, paskambinkite psichologinės pagalbos telefonu.

## **7. Kaip elgtis jei noras rūkyti labai stiprus?**

Visada turėkite kišenėje: obuolį, saulėgražų, razinų, becukrės kramtomosios gumos.

10 kartų giliai įkvėpkite, paskutinį įkvėpimą sulaikykite kiek galite ilgiau. Nusiprauskite po dušu, vonioje.

Vietoj cigaretės užsidekite smilkalų arba žvakę.

Pagalvokite, kiek pastangų padėjote norėdamas atsisakyti rūkalų.

### **Užsiimkite nauja veikla !**

Užsiimkite veikla, kurios metu rūkyti sunku ar neįmanoma. Pvz., sunku rūkyti plaukiant, žaidžiant tenisą ar tinklinį. Kai cigaretės troškimas būna labai stiprus, nusiplaukite rankas arba išplaukite indus.

Užsiimkite daug rankų darbo reikalaujančia veikla (rankdarbiai, paveikslėliai dėlionės, sodo darbai, namų ruošą). Važinėkite dviračiu, eikite pasivaikščioti, pasidarykite manikiūrą, rašykite laiškus.

Daugiau mankštinkitės. Atkreipkite dėmesį į savo išvaizdą. Džiaukitės maloniu skoniu burnoje ir reguliariai valykite dantis.

## **8. Kokie sveikatos pokyčiai vyksta metus rūkyti?**

Po 20 min. kraujo spaudimas ir pulsas normalizuojasi; po 8 val. kraujyje dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido, normalizuojasi įsotinamas deguonis; po 24 val. anglies monoksidas jau pašalintas iš organizmo, plaučiai pradeda valytis nuo gleivių ir kitų dėl rūkymo susidariusių audinių irimo; po 48 val. nikotino organizme nebėra, žymiai pagerėja uoslės ir skonio jutimai; po 72 val. kvėpuoti darosi lengviau, nes prasideda bronchų relaksacija; po 2-12 sav., 3-9 mėn. pagerėja organizmo kraujotaka, sumažėja kosulys, dusulys, lengvėja kvėpavimas, nes 10 procentų pagerėja plaučių funkciniai rodikliai; po 5 metų dvigubai sumažėja širdies priepolio tikimybė; po 10 metų dvigubai sumažėja plaučių vėžio tikimybė, širdies priepolio tikimybė tokia pat kaip ir niekada nerūkiusio.

## 9. Kokie abstinencijos simptomai yra būdingi sveikimo laikotarpiui ir kaip juos įveikti?

Simptomai	Palengvinantys veiksmai
<i>Sausumas burnoje, jautrios dantenos, gerklė, liežuvis</i>	Gurkšnokite labai šaltą vandenį, vaisių sultis, ar kramtykite kramtomąją gumą .
<i>Galvos skausmas</i>	Išsimaudykite šiltoje vonioje ar duše, daugiau ilsėkitės .
<i>Miego sutrikimai</i>	Negerkite kavos, arbatos ar kitų kofeino turinčių gėrimų. Daugiau ilsėkitės .
<i>Užkietėję viduriai</i>	Valgykite rupą maistą, žalių daržovių, vaisių, nemaltų grūdų košes. Išgerkite 6 – 8 stiklines vandens kasdien .
<i>Nuovargis</i>	Dažniau prigulkite. Nereikalaukite iš savęs daug. Keletą savaitių jūsų kūnui reikės daugiau poilsio .
<i>Alkis</i>	Gerkite daugiau vandens ar nekaloringų gėrimų. Valgykite neriebius užkandžius .
<i>Dirglumas, irzlumas</i>	Eikite pasivaikščioti, pasimėgaukite šilta vonia, daugiau ilsėkitės .
<i>Kosulys</i>	Gurkšnokite šiltą žolių arbatą. Čiulpkite ledinukus nuo kosulio .

## 10. Ką daryti, jei vėl pradėjau rūkyti?

Jei neišlaikite ir užsirūkėte, nesinervinkite. Dauguma rūkančiųjų mėgina mesti keletą kartų, kol jiems tai pasiseka.

### **Kaip elgtis:**

Prisipažinkite suklydęs. Vadinas, surūkysite vieną cigaretę ar dvi. Surūkę vieną cigaretę, nereiškia , kad Jūs vėl pradėsite rūkyti.

Nebūkite negailestingi sau. Atsinaujinęs įprotis dar nereiškia, kad Jūs nevykėlis ar kad negalite nerūkyti. Bet jis labai svarbus signalas, norint nustoti rūkyti.

Išsiaiškinkite, kas paskatino jus vėl užsidegti cigaretę. Ateityje venkite rūkymą sukėlusio veiksnio ir nuspręskite, ką darysite, jei jis pasikartos.

Parašykite sau raštišką pasižadėjimą toliau likti nerūkančiu.

Žinokite, kad:

Dabar geriau žinote, kaip mesti rūkyti.

Esate tvirčiau pasiryžęs mesti rūkyti.

Turite patyrimo ir esate geriau pasiruošęs būsimai sėkmei.

## **11. Kaip apsaugoti save nuo prievartinio rūkymo?**

Paprašykite šalia Jūsų nerūkyti.

Pasiūlykite išeiti rūkyti laukan, į balkoną ar specialiai rūkymui skirtą vietą.

Atidarykite langus jeigu kas nors rūko.

Pasistenkite savo draugus nuteikti prieš rūkymą.

Pasitraukite nuo rūkančių, jei nieko kito negalite padaryti.

Skatinkite savo draugus ir artimuosius mesti rūkyti.

Atminkite, kad Tabako kontrolės įstatymo 14 str. gina Jūsų teisę į švarų aplinkos orą.

## **12. Kaip paskatinti rūkantįjį mesti?**

**Žinokite, kad rūkymas yra narkomanijos rūšis.** Didžioji dauguma rūkančių yra priklausomi nuo rūkymo fiziškai ir psichologiškai, nors gali to ir nesuvokti. Atjauskite rūkantįjį, nes dėl priklausomybės ir abstinencijos reiškinių mesti rūkyti gali būti labia sunku.

Rūkantieji dažniausiai žino, kad rūkymas yra blogas dalykas.

Dauguma jų yra mėginę mesti rūkyti, tačiau nesėkmingai ir tik atkakliausiems tai pavyksta.

Jeigu Jūsų draugams ar artimiesiems nepavyko mesti, nepraraskite vilties. Padrąsinkite juos, paguoskite ir raginkite bandyti vėl.

Jums gali būti nepatogu paprašyti nerūkyti šalia Jūsų. Kantriai ir mandagiai paaiškinkite, kad rūkymas kenkia ir aplinkiniams ir dažniausiai Jus supras (kartais, jeigu niekas nebepadeda galite suvaidinti, kad Jums labai bloga).

Duokite rūkantiems suprasti, kad Jūs atjaučiate juos ir norite jiems padėti, bet visgi neleiskite rūkyti šalia Jūsų.

## **13. Kaip padėti metančiajam rūkyti?**

Išaiškinkite, kad rūpinatės jo sveikata, bet Jums taip pat rūpi ir Jūsų paties sveikata.

Padėkite metančiajam pasirinkti metimo datą.

Pašalinkite pelenines ir kitus primenančius rūkymą daiktus.

Turėkite ledinukų ar kramtomos gumos, kad galėtumėte pasiūlyti vietoje cigarečių.

Paskatinkite metantijį daryti mankštą, pasivaikščioti, sportuoti ir darykite tai kartu.

Patarkite, kad jis pasakytų kitiems jam neabejingiems žmonėms apie savo pastangas.

Užsiminkite jam, kad nuo jo nebesklinda nemalonus tabako kvapas.

Pasakykite jam, kad jo būsimi vaikai, kiti artimieji bus sveikesni.

Pasakykite, kad metus rūkyti pailgės jo gyvenimas.

Priminkite kiek pinigų jis sutaupys metęs rūkyti.

Paprašykite kitus rūkančius nerūkyti prie metančiojo.

#### **14. Ar tiesa, kad metus rūkyti žmonės priauga svorio?**

Dauguma žmonių bėgštauja, kad metę rūkyti priaugs svorio. Taip yra todėl, kad valgymas gali padėti laikinai nuslopinti norą rūkyti. Tačiau būkite tikri, kad žmonės kurie priauga 2-4 kilogramus svorio, dažnai labai greitai jo atsikrato.

#### **SVARBIAUSIAS JŪSŲ TIKSLAS TURĖTŲ BŪTI MESTI RŪKYTI**

Po keleto mėnesių galėsite atsikratyti trumpalaikio atsvario.

Štai keletas patarimų, kurie padės kontroliuoti svorį metant rūkyti:

Galite ir toliau užkandžiauti, kad nuslopintumėte norą rūkyti.

Stenkitės valgyti sveiką maistą-vaisius. Daržoves, be cukrius mėtinius saldinius, kietus saldinius ar kramtomąją gumą.

Gerkite daug vandens ir sulčių, kad jaustumėte pilnumo jausmą.

Būkite geros formos-eikite pasivaikščioti, važinėkite dviračiu, plaukiokite baseine.

Mankštinkitės su draugais. Valgykite kuo sveikesnį ir gerai subalansuotą maistą.

#### **15. Kas yra narkotikai?**

Narkotikai – tai tokia cheminė medžiaga, kurią pavartojus keičiasi kūno pojūčiai, nuotaika, valia, jausmai, suvokimas. Keičiasi pati asmenybė.

**Narkotikai turi dar viena požymį – prieš jų priprantama.** Taigi kyla noras vėl ir vėl jų vartoti. Ko gero, iš karto ateina į galvą tokie narkotikų pavadinimai, kaip žolė, kokainas, heroinas, aguonų nuoviras, LSD, amfetaminas, ekstazy ir kt. Taip, narkotinių medžiagų yra labai įvairių ir labai daug. Minėtieji narkotikai yra nelegalūs ir jais nelegaliai prekiauja narkotikų prekeiviai. Tačiau yra ir legalių narkotikų, kurių galima nusipirkti parduotuvėse ar vaistinėse. Alkoholis, tabakas, daugybė įvairiausių vaistų taip pat keičia pojūčius ir prieš jų taip pat priprantama. Vaistai gali nepadaryti jokios žalos, vartojant juos pagal gydytojo nurodymus, priešingai – jie gali padėti malšinti skausmą ir gelbsti įvairių susirgimų atvejais. Alkoholis ir tabakas – tai stiprūs, pavojingi ir žalingi narkotikai, kurie yra tokie įprasti mūsų visuomenėje, kad dažnam ir nesinori



tikėti jų žalingumu. Šių medžiagų vartojimas sukelia daugybę ligų ir nelaimių žmonių gyvenimuose.

## **16. Kas yra narkomanas?**

Narkomanu yra vadinamas žmogus, kuris yra pripratęs prie narkotikų ir priklausomas nuo jų sukeliama poveikio. Tokiam žmogui reikia narkotikų, nes be jų jis jau nebegali bendrauti, užsiimti bet kokia veikla, visi kiti interesai gyvenime nublinksta, telieka vienas svarbiausias poreikis - gauti dozę. Narkomanas dažnai nori liautis vartojęs, nes tai jam jau nebesukelia malonumo, kurį jis jausdavo anksčiau. Dozė nuolat didinama, tam reikia vis daugiau pinigų. Tačiau sustoti vartoti yra be galo sunku, tam reikia ir specialistų pagalbos, ir artimųjų paramos, ir pinigų, ir stiprios valios. Deja, bandymai mesti žymiai dažniau būna nesėkmingi, negu sėkmingi...

**Narkomanu tampama ne per vieną dieną.** Jaunuoliai, ieškantys naujų pojūčių ir eksperimentuojantys su narkotinėmis medžiagomis dar nėra narkomanai, tačiau jie rizikuoja tapti priklausomais nuo narkotinių medžiagų. Laiku nesuvokę ir nepripažinę, kad tai jau yra problema, kurią reikia spręsti ir kreiptis pagalbos, jie žengia dar vieną žingsnį link narkomanijos kaip ligos.

## **17. Kas yra narkomanija?**

Narkomanija vadinamas nekontroliuojamas narkotikų vartojimas, kai žmogus nebegali atsisakyti potraukio narkotikams. Tai yra sunki liga. Net jeigu pavyksta atsisakyti narkotikų, žmogus vis tiek serga narkomanija, nes visą likusį gyvenimą jaus potraukį narkotikams. Anoniminių narkomanų susirinkimuose, į kuriuos renkasi narkomanija sergantys žmonės, galima išgirsti prisistatymą "Esu Jonas, narkomanas, esu blaivas 2 metus". Ir net jis pats nėra tikras, kad nepavartos rytoj, nes vieną dieną jis gali nepajėgti atsispirti narkotikų potraukiui ir vėl pradėti vartoti. Taigi, žmogus susirgęs šia liga jau niekada nebebus toks, koks buvo prieš tai, jeigu, žinoma, apskritai išliks gyvas.

Tai klatinga liga. Nutinka taip, kad jaunuolis "kartais pabando" vienos ar kitos medžiagos sukeliama poveikį galbūt dėl to, kad taip daro jo draugai, o galbūt todėl, kad turi gyvenimiškų problemų ir siekia užsimiršti. Žinodamas poveikį jis siekia tai pakartoti... dar ir dar... vis dažniau. Vartojimas tampa sistema, keičiasi jo elgesys, interesai, bendravimas. Viskas, kas buvo svarbu vis labiau blanksta, tik narkotiko poreikis vis stiprėja. Tai jau liga, kuri, atrodo, atsirado taip nepastebimai. Šiame etape suvokus problemą jau reikia rimto gydymo, įvairių specialistų ir gydymo įstaigų, narkomanų reabilitacijų pagalbos. Daug paprasčiau yra liautis vartojus narkotikus, šią problemą aptikus anksčiau, dar netapus priklausomu, o eksperimentuojama su narkotinėmis medžiagomis, bandomas jų poveikis.

## **18. Koks narkotikų poveikis ir vartojimo pasekmės?**

Narkotinių medžiagų poveikis organizmui yra labai įvairus. Tai priklauso nuo vartojamos medžiagos rūšies, sudėties, suvartoto kiekio (dozės), vartojimo būdo, žmogaus organizmo individualių savybių, asmenybės, nusiteikimo, vartojimo aplinkos ir kitų veiksnių. Žmogus, priklausomai nuo pavartoto narkotiko, gali jausti jaudulį, jėgų antplūdį, žvalumą, nuotaikos pagerėjimą, neribotas galimybes, malonų apsvaigimą, atsipalaidavimą, ramybę, nerūpestingumą, savotišką dvasinę pusiausvyrą. Šie pojūčiai užvaldo žmogų, norisi juos kartoti, vystosi psichinė ir fizinė *priklausomybė*. Todėl jų vartojimas yra labai pavojingas.

Pagal poveikį narkotines medžiagas galima skirstyti į stimuliuojančiąsias, slopinančiąsias ir haliucinogenines.

Mes specialiai neminėsime narkotikų trumpalaikių efektų- vieniems paaugliams jie vienokie, kitiems kitokie. Tačiau mes Jums pateiksime narkotikų ilgalaikio vartojimo pasekmes, o Jūs pasiskaitykite ar labai jos skiriasi nežiūrint į pavadinimus.

### **Psichiką stimuliuojančios medžiagos:**

Ilgalaikio vartojimo pasekmės ir pavojai: organizmo išsekimas, pervargimas, dantų gedimas, kraujo užkrėtimas virusiniais hepatitais, ŽIV, plaučių embolija kraujo krešuliu, mikrobais ar svetimkūniais, plaučių vėžys, insultas, infarktas, imuniteto susilpnėjimas, kepenų atrofija, impotencija ir frigiditiskas, psichozės, depresija, agresyvus elgesys.

### **Psichiką slopinančios medžiagos**

Ilgalaikio vartojimo pasekmės ir pavojai: abstinencija, kai organizmas negauna narkotiko, kraujo užkrėtimas virusiniais hepatitais bei ŽIV, kepenų ligos, cirozė, kepenų vėžys, organizmo išsekimas, įsisenėjusių ligų suaktyvėjimas, stiprūs sąnarių skausmai, cianozė, širdies ritmo, kraujospūdžio sutrikimai, inkstų nepakankamumas, impotencija, frigiditiskas, menstruacijų ciklo sutrikimai, apsigimimai, psichozės, depresijos,

### **Raminamieji ir migdomieji vaistai**

Ilgalaikio vartojimo pasekmės ir pavojai: retas paviršutinis kvėpavimas, dažnas pulsas, žemas kraujospūdis, širdies raumens distrofija, išsiplėtę akių vyzdžiai, silpna reakcija į šviesą, kepenų distrofija iki kepenų cirozės išsivystymo, sutrinka hormonų gamyba bei jų balansas, euforija, emocinis nepastovumas, pykčio priepuoliai, silpnėjusi atmintis, sutrikęs mąstymas, abejingumas darbui, pareigoms.

### **Haliucinogenai**

Ilgalaikio vartojimo pasekmės ir pavojai: sulėtėja emocinis vystymasis, susilpnėja atmintis ir gabumai, sunkiai susikaupia ir įsisavina naujus dalykus, sunki depresija, paranoja, bloga nuotaika, sutrikęs miegas, mintys apie savižudybę, psichozės, panika, iškreiptas realybės suvokimas, paūmėja kitos

psichinės ligos, sutrinka augimo ir lytinių hormonų gamyba, sumažėja seksualinis pajėgumas, sutrinka menstruacijos, sumažėja imunitetas.

### **Lakiosios medžiagos**

Pavojus gyvybei:

Uždusimas. Jei įkvėpiamos dujos sunkesnės už orą, palaipsniui kaskart įkvėpiant jos išstumia orą iš plautinio audinio. Dujoms patekus į kvėpavimo takus, organizmas į jas reaguoja išskirdamas skysčius. Mirties priežastis panaši į nuskendimą.

Širdies sustojimas. Organizme dideliais kiekiais gaminamas streso hormonas adrenalinas, todėl sutrinka širdies ritmas ir gali sustoti širdis.

Viršutinių kvėpavimo takų ir burnos ertmės nušalimas. Iš tūbelės išėjusios dujos atšąla, todėl galima nušalti nosiaryklę ir plaučių takus. Vėliau dujos ima plėstis, todėl į plaučius patenka nepakankamas oro kiekis.

Ilgalaikio vartojimo pasekmės ir pavojai: pastovi sloga, kosulys, leukemija, vystosi silpnaprotystė, pažeidžiamos kepenys, vystosi kepenų cirozė, pažeidžiamos plaučių ląstelės, padeda audinių ragėjimas, plaučių uždegimas, depresija, paranoja, noras nusižudyti.

### **Anaboliniai steroidai**

Ilgalaikio vartojimo pasekmės ir pavojai: augliai kepenyse, slopinama augimo hormono gamyba, sunyksta ilgųjų kaulų augimo zonos, nenormaliai išauga galūnės, lūpos, smakras, užkalkėja kraujagyslės, depresija, emocinis nepastovumas, agresyvumas, polinkis į smurtą, padidėjęs potraukis treniruotis, padidėjęs lytinis potraukis, bet sumažėjęs lytinis pajėgumas, sėklidžių atrofija, pastorėja balsas, padidėja smakro plaukuotumas, sutrinka menstruacijų ciklas, išsivysto nevaisingumas.

Patinka? Manome, kad ne. **Todėl geriau net nepradėti vartoti.**

## **19. Kokie narkotikų maišymo pavojai**

Išties... maišyti narkotikus yra tikrai pavojinga. Itin pavojinga yra maišyti alkoholį, ir kitus slopinančius narkotikus (opiatų ar raminančias tabletes). Vartojant kelis narkotikus vienu metu vienas narkotikas gali sustiprinti kito poveikį. Pavyzdžiui, maišant alkoholį ir raminančias tabletes, žymiai sustiprėja vaistų poveikis. Atsipalaiduoja ir apslopsta ne tik mąstymas, bet ir smegenų centrai, atsakingi už kvėpavimą ar širdies veiklą, todėl vietoj nusiramavimo jausmo, šiuo atveju galima patirti jau ir amžinos ramybės išgyvenimą...

Kita vertus pavojinga maišyti narkotines medžiagas, kurių poveikis yra priešingas: pavyzdžiui heroiną, kuris atpalaiduoja, ir kokainą, kuris stimuliuoja, arba stimuliuojantį amfetaminą uostyti užgeriant raminančiomis tabletėmis. Tokiais atvejais mūsų organizmas "pasimeta". Viena medžiaga lyg ir sako: "paskubėk", o kita: "tsss, ramiau...lėčiau, dar lėčiau...". Kūną veikia dvi priešingos jėgos. Toks blaškymasis atima itin daug energijos ir sutrinka daugelis organizmo funkcijų.

## **20. Kas tai yra priklausomybė nuo narkotikų?**

Priklausomybė nuo bet kurios narkotinės medžiagos yra tuomet, kai žmogus nebegali atsispirti vartojimui. Narkotinė medžiaga, nuo kurios jis yra priklausomas yra tarsi centrinė gyvenimo dalis ir be jos gyvenimas praranda savo spalvas. Priklausomybė gali būti psichologinė ir fizinė.

**Psichologinė priklausomybė** – tai liguistas potraukis nuolat vartoti narkotines medžiagas, siekiant jaustis gerai arba normaliai.

**Fizinė priklausomybė** – viso organizmo įpratimas gauti narkotiką, pasireiškiantis ryškiais psichiniais ir fizininiais sutrikimais, pasibaigus narkotiko poveikiui. Ši būklė vadinama abstinencija. Ji išnyksta, kai organizmas gauna naują narkotikų dozę.

Vartojant narkotikus, tiek fizinė, tiek psichologinė priklausomybė vystosi drauge, viena kitą sustiprindamos.

## **21. Kokie požymiai leidžia suprasti, kad esi priklausomas nuo narkotikų?**

Pagrindiniai priklausomybės požymiai:

1. Jeigu lydi stiprus troškimas ir nekontroliuojamas noras vartoti narkotinę medžiagą, jei jauti, kad Tau sunku, liūdna ir negera, kai negali išgerti, surūkyti cigaretės arba pavartoti narkotiko ir sukasi įkyrios mintys apie tai.

2. Sunku valdyti elgesį bei vartojimo pradžią ir pabaigą.

3. Jauti fiziologinės abstinencijos būseną: nesurūkius cigaretės dreba rankos ir džiūsta burna, jeigu nepavartojus narkotiko Tau laužo kaulus, skauda kūną, neišgėrus alkoholio Tave krečia drebulys, troškina, skauda galvą ir pan.

4. Tau reikia vis didesnės narkotinės medžiagos kiekio, kad pasiektum tą efektą, kuris pradžioje buvo pasiekiamas mažesnėmis dozėmis.

5. Dingsta domėjimasis įprastais pomėgiais ar interesais, daug laiko skiri medžiagai gauti, vartoti arba atsigauti nuo jos poveikio.

Tu vis tiek vartoji narkotikų nepaisydamas (-ma) akivaizdžiai žalingų pasekmių.

## **22. Kiek laiko gyvena narkomanas?**

Sunku pasakyti, kiek gyvena narkomanai. Jų gyvenimai yra labai skirtingi, labai skirtingai atsparus gali būti ir organizmas. Dar sunkiau yra pasakyti, ar jie iš viso gyvena, turint mintyje jų gyvenimo būdą... Tačiau vienaip ar kitaip gali būti tikras, kad jie gyvena trumpiau, negu galėtų gyventi, jei nevartotų narkotikų. Greičiausiai miršta tie narkomanai, kurie ilgesnį laiko tarpą vartojo heroiną ar kitus opiatus, nes jų poveikis yra itin stiprus. Narkotikų maišymas padidina mirties tikimybę. Mirties priežastys gali būti įvairios: narkotiko perdozavimas, širdies smūgis, kraujo užkrėtimas, avitaminozė, AIDS, hepatitas ir pan.

Žinoma, jei narkomanas nustoja vartoti narkotiką, jo gyvenimo trukmė bus ilgesnė, palyginti su vartojančiu narkomanu, tačiau trumpesnė, lyginant su sveikai gyvenančiu žmogumi, nes vartojusio narkotikus žmogaus organizmas yra smarkiai pažeistas.

### **23. Ar gali žmogus vartojantis narkotikus padėti sau ir kaip?**

**Narkomanas pats sau gali labiausiai padėti. Niekas kitas jam taip nepadės kovoti su priklausomybe, kaip jis pats sau.**

**Svarbiausia yra jo pasiryžimas nustoti vartoti, valia ir kryptingas pagalbos ieškojimas.**

Pirma, jis gali sau padėti pamėginęs suvokti ir įvertinti vartojimo neigiamas ir teigiamas puses: "dėl ko aš noriu vartoti narkotikus ir dėl ko aš noriu jų atsisakyti". Jis turės įvertinti narkotikų vartojimo pasekmes bei pripažinti, kad tai sukėlė emocinį bei fizinį skausmą jam ir jo artimiesiems. Jis turės pripažinti, kad dėl to jis prarado beveik visus draugus, laimę ramybę, kitų pagarbą, savigarbą ir, kad tai stabdo jo augimą. Jeigu neigiamos pasekmės atsvers teigiamas, žmogus turės akstiną nustoti vartoti. Tai ir yra svarbiausias dalykas norint atsisakyti narkotiko.

Priklausomam žmogui turi būti suteikta parama. Ir tik tuo atveju priklausomas žmogus galės padėti sau, susirasdamas tinkamą gydymo programą, kuri padėtų jam atsisakant narkotikų.

### **24. Kodėl yra sunku padėti sau pačiam žmogui vartojančiam narkotikus?**

Daugumai žmonių yra sunku pripažinti, kad jie turi rimtų problemų. Ypač sunku tai padaryti jaunam žmogui, kadangi jis mano, kad su juo tai atsitikti negali. Dauguma žmonių mano, kad narkomanai yra seni žmonės, arba gatvės žmonės, tačiau iš tikrųjų jais gali būti bet kas. Žmonės, kurie vartoja narkotikus, gali sakyti, kad jie nevartoja, tiek daug ir, kad jie netaps priklausomais. **Labai populiariu yra neigti problemą.** Faktiškai, šis neigimas, kartu slepiant nuo draugų ir artimųjų tai, kad piknaudžiaujama narkotikais, tampa beveik tokia pat didelė problema, kaip ir pats narkotikų vartojimas. Priklausomi nuo narkotikų žmonės nutraukia ryšius su tais, kurie jais rūpinasi, taigi jie gali likti vieniši su savo problema bei kupini baimės. Kad jų nesurastų, šie žmonės praleidžia vis daugiau ir daugiau laiko vieni, mano, kad jie patys gali išspręsti savo problemą. Jums artimas žmogus turi pripažinti, kad narkotikai kelia netvarką jo gyvenime. **Tačiau Jūs galite ir privalote jam padėti, jeigu net jis nepripažįsta turintis problemų.**

### **25. Kaip galima žmogui vartojančiam narkotikus padėti?**

Jūs galite ir privalote padėti artimam žmogui, vartojančiam narkotikus. Pirmas žingsnis yra tas, kad jis turi su kažkuo pasikalbėti apie savo problemą.

Galiausiai jis turi pripažinti, kad tai yra problema ir sutikti visiškai nevertoti narkotikų. Žmogui reikia paramos bei supratimo, taip pat kažko, kuo galėtų pasitikėti ir su kuo galėtų kalbėtis apie savo problemą. Jūs negalite per prievartą versti savo artimo ieškoti pagalbos, bet jūs galite jį paskatinti ir paremti kreiptis į profesionalą.

Jeigu esate susirūpinęs žmogumi, yra svarbu pasikalbėti su kuo nors asmeniškai. Tai nereiškia, kad tokiu būdu jūs būsite neloyalūs. Tiesiog yra svarbu sužinoti tam tikrus faktus apie tai kas vyksta, jeigu norite jam padėti.

**Nemėginkite padėti vienas pats**, nepasikalbėjęs su specialistu ar šiaip žmogumi, kuriuo galite pasitikėti.

**Pokalbis turi būti konfidencialus** - jokių vardų ar kitų nuorodų į asmenį.

Kalbėdami su artimu žmogumi, kuriam norite padėti pasinaudokite šiais patarimais:

**Įsitinkinkite, kad laikas kalbėtis yra tinkamas.**

**Su žmogumi kalbėkite tada, kai jis blaivas.**

**Niekada nekaltinkite.**

**Kalbėkite apie savo jausmus.**

**Papasakokite ką jis darė būdamas apsvaigęs.**

**Jūsų tonas turi būti rūpestingas ir suprantantis.**

**Būkite pasiruošęs neigimui ir pykčiui.**

**Išsiaiškinkite kur galima gauti konkrečią pagalbą.**

**Galite pasiūlyti pagalbos ieškoti kartu.**

*Atminkite: Jūsų draugo problema gali sukelti sunkumų ir Jums*

## **26. Ar pavartojęs narkotikų žmogus yra pavojingas aplinkiniams?**

Pavartojusio narkotikų asmens sąmonės būseną yra pakitusi, todėl nei jis pats, nei juolab kiti asmenys negali numatyti jo veiksmų.

Slopinančių narkotikų (pvz., opiatų, heroino) pavartoję asmenys dažniausiai būna apsvaigę ir ramūs. Tačiau abstinencijos metu, pasibaigus narkotikų poveikiui, šie žmonės gali būti iš tiesų pavojingi, nes jiems reikalinga nauja narkotikų dozė, o poreikis narkotikams gali būti toks stiprus, kad asmuo gali padaryti tikrai bet ką siekdamas jų gauti.

Kitais atvejais yra su stimuliatorių (pvz., amfetaminų) ar haliucinogenų (pvz., LSD) vartotojais. Pavartojus šių cheminių medžiagų, žmogus yra aktyvus, sujaudintas. Gali atsitikti taip, kad jis matys prieššką ar pavojingą aplinką ir todėl padidėja tikimybė, kad toks asmuo tikrai gali Tave ar kitą žmogų nuskriausti.

Tiesa, kai kurie žmonės būna pavojingi ir nepavartoję jokių narkotikų, kiti nekelia aplinkiniams grėsmės ir būdami visiškai aptemdytos sąmonės. Todėl iš tikrųjų Tu negali žinoti, kaip pavartojęs narkotikų žmogus šalia Tavęs elgsis, todėl būk atsargus.

## **27. Kaip elgtis, jeigu esi šalia žmogaus, kuris yra pavartojęs narkotikų?**

Jei pastebi, kad apsvaigusio žmogaus elgesys yra nekontroliuojamas ir jo veiksmai yra nukreipti prieš Tave, tuomet Tau reikia pasišalinti iš šios situacijos, t.y. išeiti, pabėgti. Jeigu tai koku nors būdu nėra įmanoma, šaukis pagalbos. Tuo atveju, jei apsvaigusio žmogaus agresyvumas yra nukreiptas prieš kitą žmogų, pasitrauk ir pasistenk kviestis pagalbos. Abiem atvejais Tu gali iškviesti policiją telefonu 02.

Jeigu žmogus yra apsvaigęs, tačiau elgiasi ramiai, Tau, suprantama niekas negali uždrausti leisti laiką drauge su juo, bet vargu ar Tau tai bus bent kiek malonu... Be to, Tu negali numatyti, kaip gali pasikeisti jo būseną po penkių minučių: galbūt jis palaimingai užmigs, o gal imsisi kokių nors žygių, kurie Tau gali sukelti realią grėsmę.

## **28. Ar įmanoma visiškai išgyti nuo priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo?**

**Visiškai išgyti nuo priklausomybės nuo minėtų medžiagų yra neįmanoma.** Priklausomybė pasireiškia potraukiu tai medžiagai ir, deja, neišnyks. Tačiau įmanoma nevartoti narkotikų, alkoholio arba tabako. Yra daug narkomanų ir alkoholikų, kurie yra blaivūs daug metų ir nevartoja absoliučiai jokių svaiginančių medžiagų (tai reiškia, kad blaivesni už dažną nepriklausomą žmogų). Tačiau nei vienas iš jų negali tvirtai pasakyti, kad jis tikrai niekada nebepavartotų narkotiko arba alkoholio, nes psichologinė priklausomybė lydi juos visą gyvenimą. Taip pat yra ir su rūkoriais. Žmonės meta rūkyti ir gali nepaimti cigaretės į rankas daug metų, bet paprašykite jų nuoširdžiai atsakyti, ar jie tikrai niekada nebesvajoja apie cigaretę...

**TAD GERIAU YRA NEPRADĖTI VARTOTI.**

## **29. Ar pasveikimui turi įtakos vartojimo stažas, amžius?**

Vartojimo stažas turi įtakos gydantis visais atvejais, kalbant apie narkotikų, alkoholio bei tabako vartojimą. Kuo ilgiau žmogus vartoja vieną ar kitą narkotiką, tuo sunkiau jam jo atsisakyti. Paprastai į narkotikų vartojimą yra įsitraukiama palaipsniui, todėl galima išskirti įsitraukimo etapus. Svarbu pastebėti, kad visi etapai jau nurodo slypinčią problemą, bet kuo anksčiau problemą atpažinsite, tuo efektyviau ją galima spręsti. Pažiūrėk, kaip Tau atrodo, kuriame vartojimo etape lengviau ar sunkiau atsisakyti narkotiko?

Vartojimo etapai:

- **Eksperimentinis vartojimas** – kai asmuo, pavartojęs vieną ar kelis narkotikus, vieną ar kelis kartus, po to jų gali nebevartoti. Tačiau tai nereiškia, kad jis netaps narkomanu.

- **Nereguliarus vartojimas** – kai narkotikai vartojami ne nuolatos. Tačiau ir tokiam asmeniui gali išsivystyti psichinė priklausomybė.
- **Reguliarus vartojimas arba piktnaudžiavimas** – kai narkotikai vartojami nuolat, vystosi psichinė ir fizinė priklausomybė.

Taigi, kuo toliau, tuo stipresnis darosi pripratimas prie narkotinės medžiagos. O kuo stipresnis pripratimas, tuo sunkiau yra išgyti. Tačiau daug kas priklauso ir nuo paties žmogaus ryžto, gaunamos pagalbos bei problemos pripažinimo, todėl yra žmonių, kurie daug metų vartoję narkotikus ima ir liaujasi juos vartoti. Tačiau gali būti ir taip, kad tik pabandęs narkotikų jaunuolis nepripažįsta, kad tai problema, neieško pagalbos ir įsitraukia į narkotikų vartojimą, o tuomet darosi vis sunkiau atsisakyti narkotikų.

Apie tai, ar pasveikimui turi įtakos amžius... iš tikrųjų daug svarbiau, kada žmogus pradėjo vartoti. Gali būti, kad penkiolikmečio ir keturiasdešimtmečio vartojimo stažas yra vienodas, pvz., 3 metai. **Tuomet svarbu ne amžius, o pasiryžimas keisti savo gyvenimą, pagalbos ieškojimas bei jos suradimas.**

### 30. Kas yra tolerancija narkotikams?

**Tolerancija** – tai organizmo pakantumo nuodingai medžiagai (narkotikams) padidėjimas.

### 31. Ar būtina mediko pagalba norint mesti vartoti narkotikus?

Mediko pagalba metant vartoti narkotikus gali būti nereikalinga, o gali būti būtina. Viskas priklauso nuo to, kiek ilgai ir kiek intensyviai buvo vartota. Jeigu jaunuolis yra kelis kartus pabandęs vieno ar kito narkotiko, suvokia, kad tai nieko gero nežada ir nori mesti vartoti, jam dar nėra išsivysčiusi fizinė priklausomybė ir mediko pagalba čia nėra būtina. Tokiu atveju labiau praverstų psichologo ar psichoterapeuto pagalba, su kuriuo jis galėtų pasikalbėti apie savo rūpesčius, apie tas problemas, kurias paskatino vartoti narkotikus. Galbūt tai vienatvė, galbūt nerimas, galbūt baimė išsiskirti iš draugų, pasirodyti kitokiu, o galbūt nesugebėjimas bendrauti...

Kai norima mesti tuomet, kai buvo vartojama ilgai ir sistemingai, tuomet jau žmogus serga narkomanija, tai jau gerokai sudėtingiau padaryti, kadangi žmogus yra priklausomas nuo narkotiko sukeliama poveikio ir jam ne taip lengva jo atsisakyti. Kadangi narkomanija yra liga, - gydantis mediko pagalba čia reikalinga kaip ir sergant gydantis nuo gripo ir kitų mus užklumpančių ligų. Gydytojai narkologai gelbsti norintiems mesti vartoti narkotikus žmonėms. Kadangi narkotinių medžiagų atsisakymą dažnai lydi sunki organizmo reakcija, reikia padėti organizmui kovoti, kuomet jam reikia narkotiko ir jis labai serga. Tai vadinama abstinencija. Gydytojai narkologai padeda skirdami vaistus, palengvinančius iškęsti tas kančias, kurias sukelia narkotiko



negavimas. Atsisakant narkotikų, alkoholio arba tabako vartojimo, organizmo reakcijos gali būti skirtingos, tačiau bendra visais atvejais yra tai, kad organizmas yra priklausomas nuo narkotinės medžiagos gavimo ir jam reikia gydymo.

### **32. Ar narkotikai padeda spręsti problemas?**

Daug jaunų žmonių mano, kad narkotikų, vartojimas yra pats geriausias problemų sprendimo būdas, kuomet kyla konfliktai su tėvais, kai nesiseka bendrauti su draugais, atstumia mylimas žmogus ar lydi mokslo nesėkmės. Apsvaigimas nuo narkotikų neretai tokiems žmonėms sukelia atsipalaidavimo, saugumo jausmą. Tuomet iškilusios problemos gali tiesiog neberūpėti ir atidedamos rytojui. Išsiblaivius nuo apsvaigimo patiriama, kad problema niekur nedingo, o neretai dar ir paaštrėjo dėl to, kad apsvaigus galima dar labiau pabloginti esamą situaciją. Tuomet vėl reikia "spręsti problemą"... ar tik čia nėra atsakymas į klausimą "kaip tampama priklausomu"?

Problemos neišspręsi, jei visas jėgas skirsi tik savo emocinei būsenai pagerinti. **Ar ne geriau būtų pabandyti imtis konkrečių veiksmų joms spręsti, papasakoti apie savo problemas tėvams ar kitam patikimam žmogui ir paprašyti patarimo?**

### **33. Kaip elgtis, jeigu smalsu pabandyti narkotikų?**

Iš tiesų puikus klausimas. Viena iš narkomanijos priežasčių yra noras eksperimentuoti, išbandyti, padaryti tai, kas yra uždrausta, kas užgniaužia kvapą, tai apie ką galima bus papasakoti draugams, kas bus paslaptis, daryti tai, kas, galbūt leis viską pamatyti iš kitos perspektyvos, naujoje šviesoje. Toks jausmas dažnai apima, kai žiūri filmą, skaitai knygą. Tikrai kartais reikia ir norisi padaryti tai, kas iškrenta iš kasdienybės rėmų, kas nėra įprasta. Jei tai sutampa su Tavo lūkesčiais, kuriuos Tu turi prieš pabandant narkotikus - gal Tau ne tiek svarbu, kas suteiks tokius išgyvenimus Tavo gyvenime. Naujumo galima surasti visur. To, kas anksčiau buvo Tau visiškai nepažįstama, yra daugiau, nei galėtum įsivaizduoti. Ar bandei kada šokti parašiu? Ar esi buvęs kalnuose, pavyzdžiui, Uralo? Ar valgei varles? Ar galėtum išsėdėti namuose savitę be televizoriaus, telefono, kompiuterio? Ar bandei ...? Manau kad šį sąrašą galima tęsti ilgai... Argi nesmalsu pabandyti? Juk yra daug veiklos sričių ir galimybių, kurias smalsu išbandyti. **Išbandyk jas visas.**

### **34. Kokią įtaką lytiniams santykiams turi narkotikai?**

Narkotikai ir lytiniai santykiai? Iš tikrųjų ilgalaikis narkotikų vartojimas daugiau yra nesusijęs su lytiniais santykiais, negu susijęs... tai reiškia, kad nuo narkotikų priklausomam žmogui, vartojančiam ilgesnį laiką, lytiniai santykiai nėra svarbūs ir įdomūs. Lytinius santykius, kaip ir viską gyvenime atstoja narkotikas.

Tačiau, bet kokių narkotikų vartojimas ir lytiniai santykiai turi dar vieną bendrą vardiklį – tai dažnai nesaugūs lytiniai santykiai, nes apsvaigus pamirštama apie kontracepciją, nėštumo galimybę, apie apsisaugojimą nuo lytiškai plintančių ligų, AIDS.

### **35. Kuo pavojingas klaidingas vaistų vartojimas?**

Yra nemažai vaistų kuriuos vartojant galima pasiekti tokio pat efekto, kaip ir vartojant narkotikus. Neminėsime jų pavadinimų. Dalis jų atpalaiduoja, dalis pagerina nuotaiką, dar kiti sukelia haliucinacijas ir pan. Vaistai taip pat neretai yra vartojami kartu su kitais narkotikais ar alkoholiu norint pasiekti didesnio malonumo, “super kaifo”.

Dažniausiai, tokie vaistai parduodami vaistinėse tik pagal receptus. Dozę, kurią skiria gydytojas, yra maža ir nesukelia ypatingų savijautos pokyčių – vaistas turi gydomąjį efektą. Tačiau norint pasiekti ypatingo malonumo vaisto dozė turi būti keletą kartu didesnė už normalią.

**Prie šių vaistų yra taip pat priprantama kaip ir prie stipriųjų narkotikų. Klaidinga galvoti, kad jei vaistas parduodamas vaistinėje jis yra saugus ir jis bus mažiau kenksmingas nei kiti narkotikai. Kaip ir kiekvienas vaistas, preparatai, turintys narkotinių savybių, turi ir šalutinį poveikį ir yra nurodymai, kada jų negalima vartoti.** Kuo didesnė vaistų dozė, tuo stipresni šalutiniai efektai.

Galima vartoti vaistus tik tuomet, kai to tikrai reikia, kad išsigydytum nuo vieno ar kitų negalavimų **IR TIK PAGAL GYDYTOJO NURODYMĄ**. Jeigu nori ryti tabletes, gali pabandyti vartoti vitaminus ir net kai neskauda, ir kai gerai jautiesi. Pavyzdžiui, vitaminas C yra nebloga profilaktika prieš ligas. Bet kuriuo atveju, prieš vartodamas tai, kas yra pardavinėjama vaistinėje, pasikalbėk su gydytoju, vaistininku ir su tėvais.

### **36. Kokios problemos iškyla vartojant narkotikus?**

**Pasirenkant vartoti narkotikus, drauge pasirenkama turėti daugiau problemų, nei turima dabar.** Tik įsivaizduok... Kartu su laikinu malonumu, kuris patiriamas (arba ne) pradžioje vartojant narkotikus atsiranda ir daugybė problemų. Reikia nuolat meluoti tėvams: “akys raudonos - pavargau, nemiegojau, nes reikėjo daug mokytis”, “pinigų vėl nėra - draugui paskolinau”. Po to pradedi meluoti ir savo draugams: “matai, vakar negalėjau padaryti, tai ko prašei, nes, supranti... tikrai reikėjo su tėvais į sodą važiuoti...” Tokių pavyzdžių gali būti ir daugiau. Galų gale jau nebesupranti apie ką meluoti, apie ką - ne. Prarandi bendrą kalbą su tais, kurie buvo geriausi tavo draugai.

Antra, prasideda ir kūno negalavimai. Dažnai skauda galvą, širdį, svyruoja kraujospūdis, krenta darbingumas, ir randasi daug kitų nemalonių kūno pojūčių.

Trečia, pradeda šlubuoti atmintis: “Oi, nebe pamenu, ką dariau šiandien iš ryto... O ką valgiau pusryčiams? Kas užduota?” Iškrenta iš atminties ir gerų draugų vardai, gatvių pavadinimai, kaimyno mašinos modelis ir pan. Sunku sutelkti dėmesį ir išmukti paprasčiausių dalykų. Atsiranda ir psichologinių sunkumų: dažnai nuotaika būna prislėgta, kažkas lyg vis negerai, liūdnos mintys ateina į galvą, negali atsikratyti nerimo.

Po to galima patirti dar keistesnių problemų: neberasti venų nei ant rankų, nei ant kojų, netekti 15 kilogramų svorio, gyveni stotyje, pinigų gauti pardavinėjant iš svetimų mašinų pavogtus magnetofonus, valgyti viską, kas yra valgoma. Tėvų jau seniai nematei, bendrauji tik su tais, kurie turi arba pinigų, arba žino iš kur jų gauti. Ar nepakaks tau šių problemų?

Taigi visų problemų mes neišvardinsime, tačiau šios paminėtos nėra išgalvotos, su jomis susiduria žmonės, vartojantys narkotikus. Taigi klausimas, ar tikrai nori jas patirti...

### **37. Kaip pasakyti tėvams, kad vartoji priklausomybę sukeliančias medžiagas?**

Paprasčiausia yra nedelsti, prieiti prie savo tėvų ir pasakyti “Mama, Tėti, aš turiu problemų...”. **Toliau viskas eisis savaime, kadangi retas Tėvas ar Motina nesureaguos į tokį savo vaiko pareiškimą.** Jeigu Tu “įklimpai”, Tau tikrai prireiks kreiptis į savo artimus suaugusius žmones, kad ir kaip nemaloniai jie sureaguotų. Nepamiršk, kad jie taip pat žmonės, turintys savo jausmus ir lūkesčius Tavo atžvilgiu, kuriuos ne visada pateisini. Beje, paauglystėje ir jaunystėje patyrę savalaikių problemų ir jie ne visada pateisindavo savo tėvų, tai yra, Tavo senelių lūkesčius. Visos problemos yra išsprendžiamos, ypač kai yra palaikančių artimų žmonių, kuriems Tu tikrai rūpi.

### **38. Draugai vartoja narkotikus, bet nieko blogo nevyksta. Gal tai nieko blogo?**

Nieko keisto. Ko gero yra taip, kad Tavo draugams yra gerai-**KOL KAS**. Narkotikų vartojimas iš pradžių sukelia malonumą. Blogi dalykai atsitinka vėliau. Nebūtinai tavo draugas taps narkomanas po pirmo, antro ar trečio bandymo. Kartais net ilgesnis narkotikų vartojimas nesibaigia narkomanija. Kai viskas pradės “blogėti”, bus jau per vėlu ir nebeliks nuostabos, kad draugams nieko blogo nevyksta. O taip anksčiau ar vėliau atsitiks.

Kitas klausimas, kas tavo manymu yra “nieko blogo”. Jei Tavo draugas reguliariai nevaikšto į mokyklą, dažnai prašo paskolinti pinigų ar vis mažiau domisi tuo, kas buvo labai svarbu anksčiau – tai vargu ar tai galima pavadinti “nieko blogo”. Žinoma, Tavo draugas iškart nebėgios subadytomis rankomis, džiaugdamašis suradęs veną, nesimėtys švirkštais ir neis plėšti

klasiokų. Tokios pasekmės pasirodys tik po tam tikro reguliaraus vartojimo laikotarpio.

**Nepamiršk ir to, kad žmonės, vartojantys narkotikus, dažnai yra linkę slėpti neigiamas narkotikų vartojimo pasekmes.**

### **39. Kaip elgtis, jei narkotikus vartoja brolis ar sesuo?**

Tau turėtų būti iš tiesų sunku, jeigu žinai, kad vartoja Tavo brolis ar sesuo. Pirmiausia pagalvok, su kuo pats ar pati galėtum pasikalbėti apie tai, nes Tau juk taip pat sunku.

Kita vertus ir Tavo broliui ar seseriai reikalinga pagalba. **Neapsimesk, kad nieko nevyksta.** Pabandyk pasikalbėti su juo ar ja, tačiau nepamokslaudamas ir nekaltindamas. Tokiu atveju žmogui tik kils noras priešintis, išsisukinėti ir meluoti. **Parodyk, kad rūpiniesi,** tačiau ir nesistenk nusišėpti savo jausmų. Svarbu suteikti informaciją apie gydymosi galimybę, padrąsinti brolių ar seserį kreiptis pagalbos. **Pasikalbėk su tėvais.** Tėvai gali padėti labai konkrečiai ir sumokėti pinigų už gydymąsi, ko, turbūt, negalite padaryti jūs su broliu ar seserimi. O, be to, vieno šeimos nario narkomanija – tai visos šeimos problema. Neįmanoma su ja kovoti, slepiant tai nuo artimųjų.

Taigi pasikalbėk. Tu gali tai padaryti ir tai yra labai daug. Atmink, kad Tavo pastangos nenueis perniek, net jeigu jokių akivaizdžių pokyčių tam kartui ir neįvyks. Tačiau Tavo brolis ar sesuo žinos, į ką atsiremti, jeigu sugalvos ieškoti pagalbos. **Nesitikėk labai greitų rezultatų,** nes gydymas nuo narkomanijos yra labai ilgas ir kompleksiškas. Tai reiškia, kad nepakanka atlikti detoksikaciją, Reikia gauti ir ilgalaikę socialinę bei psichologinę pagalbą. Reikia kantrybės ir ryžto, nes besigydantiems retai pavyksta mesti vartoti iš pat pirmo karto. Potraukis narkotikui išlieka, ir žmogus gali atkristi (tai reiškia, vėl pavartoti po ilgo blaivybės laikotarpio). Įvykus nesekmei neverta nusivilti ir reikia bandyti dar ir dar kartą. Su tokiu užsispyrimu dažniau pavyksta išlikti ilgą laiką blaivam.

### **40. Kam galima pasakyti apie savo problemas?**

Džiugu, kad Tau kilo toks klausimas. **Apie problemas iš tikrųjų geriau pasakoti, nei nepasakoti ir laikyti viską savyje.**

Paprastčiausia yra nedelsti, prieiti prie savo tėvų ir pasakyti “Mama, Tėti, aš turiu problemų...”.

Tiesa, kai kuriose šeimose gali nutikti taip, kad tėvai gali sureaguoti ne visai supratingai ir savo neigiamas emocijas išreikšti agresyviais fiziniais veiksmais. Taip nutinka tuomet, kai tėvai turi savo problemų ir nemoka jų tvarkyti. Ne paslaptis, kad nutinka ir taip. Tačiau tai nėra dažnas reiškinys ir dažnai bent vienas iš tėvų gali būti pasiruošęs išgirsti savo vaiko problemas ir

bandyti jam padėti. O jeigu jau tikrai žinai, kad tėvams apie savo problemas sakydamas susilauksi smurto, verta ieškoti pagalbos už šeimos ribų. Pagalvok, galbūt yra suaugusių, kuriais tu pasitiki ir kurie galėtų Tau padėti. Galbūt tai yra kaip tik tie žmonės, su kuriais gali pasidalinti savo problemomis. **Svarbiausia yra suvokti, kad jeigu Tu ieškosi pagalbos ir jeigu tikrai norėsi apie savo bėdas papasakoti suaugusiam žmogui, Tu jį rasi.**

Geriausia, žinoma, apie savo problemas pasakoti tiems žmonėms, kurie gali Tave suprasti ir palaikyti. Tai turėtų būti tas žmogus, kuriam tu rūpi, kuriam savo problemomis neapsunkinsi jo paties gyvenimo. Tai gali būti tavo geriausias draugas ar draugė, tavo tėvai, senelis ar senelė, teta ar kaimynas. Manome, kad pats/pati suprasti ir pajausi, kam būtent Tu nori papasakoti apie savo sunkumus. Sunku duoti konkretų patarimą. Su tuo žmogum jausies šiltai ir saugiai, pasitikėsi juo.

Tačiau jei tu neturi tokio artimo žmogaus ar bijai, kad tave išjuoks ar pasmerks, ar tiesiog tuo momentu, kai nori pasidalinti problemomis, to žmogaus nėra šalia, yra ir kitų būdų. Visų pirmą gali paskambinti į psichologinės pagalbos telefonu (šiuos telefonus rasi knygelės gale). Dirbantys šiose tarnybose žmonės gali Tavęs išklaudyti ir Tu gali drąsiai su jais pasitarti. Jei Tu nori gauti palaikymo ar pagalbos ne telefonu, kreipkis į mokyklos psichologą ar socialinį pedagogą, jie išklausys Tave ir padės surasti galimus problemų sprendimus.

**Svarbiausia, nelaikyti problemų savyje ir kalbėti.**

## **41. Kaip man elgtis, jei tėvai landžioja į mano kambarį ir nuolat kažko ieško?**

Gal mama netyčia įdėjo į tavo spinta tėvo marškinius ar kojines? Gal prireikė švaraus popieriaus lapo, kurį galima rasti tik Tavo stalčiuje? O gal matė, kai slėpei ką nors kumštyje ir padėjai į savo spintelę? O gal tėvai matė kokią nors laidą per televiziją apie paauglius ir narkotikus, ir pagalvojo: “gal ir mano vaikai turi kokį maišelį su keistomis tabletėmis ar “žole”?

Visaip gali būti. Taip kad geriausiai paklausk tėvų ko jie ieško Tavo kambaryje. Gal jų atsakymas Tave nuramins.

Nėra malonu, kai tėvai ieško kažko Tavo kambaryje. Taip gali jiems ir pasakyti – pasakyk, ką jauti, nepulk rėkti arba kaltinti, nes konfliktas tikrai nieko neišspręs... Gal jie tiesiog pamiršo, kad nebese vaikas ir gali turėti nuo jų paslapčių. Sėkmės!

Beje... o galbūt Tu grįžti vakarais apsvaigęs ir tiesiai neri į savo kambarį o iš ryto eilinį kartą prašai savo Tėvų duoti pinigų ir sugalvoji naują pretekstą? Tuomet Tavo Tėvai tikrai rūpinasi Tavimi ir Tavo gyvenimu...

**Patikėk- retai tėvai nori blogo savo vaikams.**

## **42. Kaip man elgtis, jei mokytojai ar tėvai iš karto padaro išvadą, kad aš narkomanas?**

Tiesa, jeigu pavartoji vieną ar du kartus – tu dar nesi narkomanas. Tu esi eksperimentatorius, kuris gali tapti narkomanu, o gali ir sustoti vartoti. Jeigu jau vartoji reguliariai, nors ir neilgą laiką, nebet kontroliuoji vartojimo, tokias išvadas darantys žmonės galbūt įžvelgia realią problemą, kurios Tu dar nematai.

Tau nepatinka, kad Tave vadina narkomanu? **Elkis taip, kad niekas neturėtų jokio pagrindo Tave taip vadinti.**

Jeigu kas nors Tave taip vadina be jokio pagrindo, tai iš tiesų gali būti nemalonu ir sukelti Tau pyktį. Vaikai ar paaugliai kartais pravardžiuoja vienas kitą norėdami pažeminti ar įskaudinti. Kartais nepavyksta išvengti tokių žmonių savo aplinkoje. Tokiu atveju gali laikytis nuo jų atokiau ir bendrauti su tais žmonėmis, kurie Tave gerbia ir neišsigalvoja apie Tave nebūtų dalykų.

## **43. Kaip man elgtis, jei tėvai pastoviai įtarinėja vartojant narkotikus ir daro psichologinį spaudimą (grasina išvaryti, atsisakyti, pranešti policijai)?**

Jeigu Tu vartoji narkotikus ir tėvai grasina Tave išvaryti, Tave atsisakyti ar pranešti policijai, manome, kad tai ne vien tik psichologinis spaudimas. Svarbu suvokti, kad jie tikrai ir realiai gali tai padaryti. Kiekvienas žmogus yra atsakingas už savo gerovę ir jeigu šalia yra kitas žmogus, kuris labai kenkia jo gerovei, jis turi teisę atsiriboti nuo to žmogaus, kuris jam smarkiai kenkia. Todėl nemanyk, kad tai tik psichologinis spaudimas, kuriuo siekiama Tave išgąsdinti ir padaryti taip, kad Tu dėl to mestum vartoti. Iš tikrųjų taip gali nutikti.

Todėl pabandyk pasikalbėti, ko iš Taveš Tėvai norėtų, už ką jie ant Taveš taip pyksta, ką Tu galėtum daryti kitaip.

## **44. Kodėl žmonės žinodami, kad narkotikų, alkoholio arba tabako vartojimas kenkia, vis tiek vartoja?**

Jeigu narkotikai, alkoholis ar tabakas nesuteiktų laikino malonumo, niekas nė nepažiūrėtų į jų pusę. Vartoja žmonės norėdami atsipalaiduoti, apsvaigti, pabėgti nuo kasdienybės. Kiti, netgi nepajutę ypatingo malonumo pavartojus narkotiko, vartoja dėl to, kad nenori išsiskirti iš savo draugų tarpo.

Dauguma jų tikrai žino apie galimas vartojimo pasekmes: yra skaitę straipsnių, matę TV laidų, klausę paskaitų. Retas kuris visai nenučiuokia apie narkotikų, alkoholio ar rūkymo žalą. Tačiau dažnai nutinka taip, kad žmogus,

įtraukdamas dėmą, pakeldamas prie lūpų stikliuką ar durdamasis į veną galvoja: “žinau, kiti prie to pripranta, tačiau man taip neatsitiks”, “tai bus vienintelis kartas” arba “aš juk nesu alkoholikas ar narkomanas, man nereikia bijoti” ir panašiai. Taigi, nors ir žinodamas vartojamos medžiagos kenksmingumą, žmogus visiškai nesugeba suvokti, kad tai gresia ne tik jo kaimynui arba klasės draugui, bet ir jam pačiam. Tiesa, kai kurie žmonės iš tiesų pamėgina narkotikų, alkoholio arba tabako, apsvarsto savo įspūdžius ir jų atsisako. **Tačiau kai kuriems jau pirmas bandymas gali lemti ir antrą bei trečią kartą, o visa tai vėliau gali tapti priklausomybe.**

#### **45. Kaip pasakyti NE draugų ar pažįstamų spaudimui?**

**Tvirtai pasakyk NE ir nueik:** papurtyk galvą; man nesinori; aš nedalyvauju; pamiršk tai; man visai neįdomu; ačiū, ne; nė negalvokite, kad sutiksiu; jokių būdu; ar išprotėjai?; cha-cha!

**Nesidairyk atgal ir nestoviniuok.** Eik arba bėk tol, kol būsi tolokai nuo šios situacijos.

Pasakyk NE ne daugiau kaip dukart tada tvirtai išeik. Jei pasiliksi, tave gali įkalbėti arba gali rimtai susiginčyti su draugais.

**Pasakyk NE, nueik ir susirask suaugusįjį, kuriuo pasitiki:** pasakęs NE, ir nuėjęs ir susirask suaugusįjį, kad pasakytum, jog gali įvykti kas nors pavojinga arba žalinga.

**Nekreipk dėmesio į pasiūlymą:** apsimesk, kad negirdėjai, arba pradėk pokalbį apie ką nors visiškai kita.

**Išsisuk:** turiu eiti namo; laukiu skambučio; pažadėjau padėti ruošti vakarienę; atleisk, turiu kitų planų; jokių būdu-mane vis sučiumpa; pasijuok iš tokios idėjos; pasijuok iš pasiūlymo ir parodyk jiems, kaip tai kvaila.

**Apsimesk sukrėstas,** kad tie kurie vadinasi tavo draugais pasiūlė tokį dalyką.

**Pasiūlyk geresnę idėją**–kuri nebūtų pavojinga, pakeisk temą

**Sugrąžink iššūkį.**

Kai tavo draugas sako: “ Jei būtum tikras draugas padarytum tai”, tu gali atsakyti: “Jei būtum tikras draugas, neprašytum manęs to daryti”.

Jeigu jie tave pavadino “žąsinu”:

“Geriau jau būti gyvu žąsinu negu nudvėsusiu ereliu”; “Kada paskutinį kartą žiūrėjai į veidrodį”; “Bijai tą padaryti pats”

**JEIGU STENGSIESI ĮTIKTI VISIEMS-NEĮTIKISI NIEKAM.**

**PABANDYK ĮTIKTI SAU-BENT JAU PATS BŪSI PATENKINTAS.**

#### **46. Ar galima vartoti narkotikus ir nuo jų nepriklausyti?**

Kaip rodo įvairūs tyrimai, bėgant laikui, visi vartojantys narkotikus pasidalina į 2 grupes: vieni yra vartojantys narkotikus ir nuo jų priklausomi (iki tam tikro momento skiriasi priklausomybės rūšis), o kiti-visiems laikams meta vartoti. Niekas nesiruošia tapti narkomanu, tačiau neįmanoma apskaičiuoti kada, kokiu metu, po kokio vartojimo laiko "eksperimentuojantis" su narkotikais taps priklausomu. Vienintelis tikras variantas-iš viso neliesti šios bjaurybės. Neieškok galvos skausmo.

#### **47. Ar tiesa, kad švarūs narkotikai nekenkia?**

Narkotikai sukelia priklausomybę, nesvarbu, "švarūs" jie ar ne. Priklausomybė išmuša iš normalaus gyvenimo ritmo- prarandi draugus, meti mokslus, nuolat konfliktuoti su tėvais. Vėliau, dėl tos priklausomybės vartoji narkotikus vis daugiau ir daugiau, kol gali "užsilenkti"- pabandyk išgerti kibirą vandens (nors ir šaltinio). Be to reikia paminėti, kad narkotikų sukeltos mirtys, nedaug ką turi su tuo ką narkotikų vartotojas žino, apie narkotikų grynumą. Dažniausia narkomanų mirties priežastis - ūmus apsinuodijimas arba perdozavimas.

#### **48. Ar nereikėtų legalizuoti lengvųjų narkotikų, ypač kanapių?**

1. Hašišas ir marichuana yra narkotikai. Silpnųjų narkotikų nepripažįsta nei medicina, nei teisė. Nuo 1961 metų kanapės įtrauktos į JT "VIENINGĄJĄ KONVENCIJĄ DĖL NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO", kuri draudžia bet kokį nemedicininį joje išvardintų medžiagų vartojimą.

2. Vien faktas, kad hašišo sukeltas apsinuodijimas kitoks nei, pvz. alkoholiu, heroinu ar amfetaminais, dar nereiškia, kad jis ne toks pavojingas. Pavojus slypi kitur. Kanapės pirmiausia veikia psichiką, o ne kūną. Tai ypač pavojinga jauniems žmonėms. Šitaip stabdomas natūralus brendimo procesas, tad tie kurie reguliariai rūkė hašišą ir sulaukę 25-30 metų elgiasi kaip paaugliai: jie nejaučia atsakomybės už savo ateitį, jiems nerūpi studijos, punktualumas, darbas.

3. Hašišo rūkymas žaloja širdį ir plaučius, pažeidžia imuninę sistemą.

4. Kai kuriems rūkaliams progresuoja hašišo psichozė. Dažnas, ištiktas ūmios psichozės, niekada nepasveiksta.

5. Nuodinga kanapių medžiaga THC geriau tirpsta riebaluose, o daugelis narkotinių medžiagų lengviau tirpsta vandenyje. Parūkius bent kartą per dvi savaites, organizme nuolat laikosi šio narkotiko pėdsakai.

6. Kaip ir prie kitų narkotikų, taip ir prie hašišo įprantama.

**GAL JAU UŽTEKS ARGUMENTŲ?**



#### **49. Kas yra alkoholis?**

Alkoholis – etilo alkoholis (etanolis) – tai chemine medžiaga, cukraus ir krakmolo turinčių augalų rūgimo produktas. Tai lakus, bespalvis, degus skystis. Alkoholio yra tokiuose gerimuose kaip alus, vynas, degtinė, viskis, romas... na, Tu ir pats tai puikiai žinai. Alkoholio stiprumas – tai alkoholio koncentracija gėrime. Kuo stipresnis alkoholinis gėrimas, tuo labiau jis veikia organizmą. **Alkoholis - labai stiprus ir šiandien dažniausiai vartojamas narkotikas, prie kurio greitai priprantama.**

#### **50. Kas yra alkoholikas?**

Alkoholikas – tai žmogus, sergantis alkoholizmo liga, tai yra turintis tiek fizinį, tiek psichinį potraukį alkoholiui. Tai toks pats narkomanas, tik priklausomas nuo narkotiko, kuris vadinasi alkoholiu. Ryšys su alkoholiu tokiam žmogui yra svarbesnis už visus kitus santykius jo gyvenime. Jis nustoja kontroliuoti savo veiksmus. Alkoholikas gerdamas jau nebejaučia malonumo. Jis geria todėl, kad pasijustų gerai, nors netgi tai pavyksta vis rečiau.

Alkoholikas – tai ne tik tas, kuris drebančiomis rankomis siekia stiklinės su alkoholiu, tai gali būti ir žmogus, kurį kasdien matai, kuris, atrodo, kažkiek išgeria, tačiau stengiasi nuo kitų (ir dažnai nuo savęs) paslėpti, kad jau nebesugeba nustoti gerti ir save kontroliuoti. Beje, kaip ir narkomanas, toks žmogus liks alkoholiku visą gyvenimą, nes potraukis alkoholiui jau niekada neišnyks.

Jaunuoliai piktnaudžiaujantys alkoholiu, rizikuoja tapti alkoholikais. Alkoholio piktnaudžiautojas nebūtinai kaskart nusigeria, kartais jis niekuo neišsiskiria nuo kitų gėrovų, kurie save kontroliuoja. Tačiau jam reikia daugiau pastangų ir energijos, kad nekristų į akis tėvams ar draugams. Svarbiausias požymis yra tas, kad niekas negali prognozuoti, kiek ilgai toks asmuo gers ir kiek alkoholio bus išgerta.

#### **51. Kas yra alkoholizmas?**

Alkoholizmas, arba priklausomybė nuo alkoholio - tai lėtinė, progresuojanti liga. Šią ligą lydi tokie simptomai: stiprus potraukis išgerti, nepaisant neigiamų pasekmių, rimtos sveikatos problemos. Taip pat patiriamos problemos darbe ir santykiuose su kitais žmonėmis.

Skiriamos trys alkoholizmo stadijos. Susipažinę su jomis suprasite, kodėl alkoholizmas vadinamas progresuojančia liga. Tai reiškia, kad liga vystosi ir darosi vis sunkesnė.

Pirmoji stadija: padidėja poreikis dažnai gerti alkoholinius gėrimus. Žmogus prie alkoholio pripranta ir apgirtimui reikia vis didesnių dozių, girtumas nebesukelia vėmimo. Žmogus nebesugeba kontroliuoti gėrimo kiekio, neatsiimena kai kurių girtavimo epizodų.

Antroji stadija: dėl didelio pripratimo prie alkoholio atsiranda alkoholinės abstinencijos sindromas – neišgėrus pykina, prakaituojama, dreba rankos, kankina prislėgta nuotaika, baimė. Žmogus ima vis dažniau gerti su atsitiktiniais pažįstamais arba vienas, pasidaro irzlus, priekabus, prastėja atmintis.

Trečioji stadija: apgirtimui užtenka jau nedidelių alkoholio dozių. Žmogus beveik nuolat būna apgirtęs. Labai pablogėja sveikata, asmenybė pradeda degraduoti.

## **52. Ar alkoholizmas paveldimas?**

Jeigu jūsų šeimoje buvo alkoholikų, reikėtų susirūpinti ar verta gerti. Jeigu alkoholizmas paveldimas, tai žmogus pradės gerti, nors ir mažais kiekiais, būtinai taps alkoholiku.

## **53. Ar alkoholizmas – išgydomas?**

**Taip, bet tik su sąlyga-žmogus turi pats norėti pasveikti.** Gydymas trunka ilgai ir yra kompleksinis. Tai trunka ne vienerius metus.

Jeigu žmogus į medikų rankas patenka priklausomybės paūmėjimo metu, kai negali nustoti gerti, jis guldomas į ligoninę. Detoksikacijos programa padeda įveikti abstinencijos sindromą.

Vėliau taikoma psichoterapija-individuali arba grupinė. Taikoma taip pat ir psichoterapija anoniminių alkoholikų grupėse.

## **54. Ar nėra kokio nors greito išgijimo metodo, pvz. ampulių arba kodavimo?**

Yra daug būdų, bet jie visi laikini. Yra sukurtos tabletės, kurių išgėręs žmogus negali gerti alkoholio. Jo organizmas iš karto atmeta alkoholį - žmogų pykina, jis vemia.

Yra ir daugiau panašaus poveikio medikamentų, tačiau jie neišgydo alkoholizmo.

### **Esmė-žmogaus psichologinė raida.**

## **55. Koks alkoholio poveikis ir vartojimo pasekmės?**

Poveikis: nuo mažų dozių žmogus daug kalba, tampa judrus, energingas; didelės dozės paralyžuoja jaudinimo centrus, atjungia mąstymą, atmintį, žmogus nesiorientuoja laike, erdvėje. Didelės dozės sukelia dirbtinį miegą.

Piktnaudžiaujant alkoholiu stebimi pakitimai organizme:

Fiziniai pakitimai: dėl sutrikusios kraujotakos pamėlęs veidas, padažnėjęs pulsas, padidėjęs kraujospūdis, pažeistos kepenys (vystosi kepenų cirozė), pažeista skrandžio gleivinė, pagausėjęs šlapimo išsiskyrimas, todėl sutrinka vandens ir elektrolitų santykis, sutrikusi medžiagų apykaita, žudomos nervinės ląstelės, susiaurėjęs regėjimo laukas, sunkiau nustatoma garso kryptis.

Psichiniai pakitimai: blogėja atmintis, sumenkėja intelektas, degraduoja asmenybė, baimė, nerimas, psichozė.

**Paaugliams ir jaunimui daug greičiau nei suaugusiems susiformuoja priklausomybė alkoholiui.** Psichinė priklausomybė alkoholiui gali atsirasti praėjus 1-2 mėnesiams pradėjus gerti, fizinė priklausomybė – po 3 mėnesių. Stebimi lyties skirtumai: mergaitėms priklausomybė vystosi greičiau, nei berniukams. Suprantama galimos išimtys.

### **56. Ar alkoholis skirtingai veikia vyrus ir moteris?**

Taip. Dėl to, kad moterų organizme trūksta tam tikrų fermentų, alkoholis jų organizme suskaldomas ne visai taip kaip vyrų.

Šis biologinis veiksnys lemia tai, kad moterys greičiau tampa alkoholikėmis.

### **57. Ar kenkia alkoholis visiems?**

Taip, alkoholis yra kenksmingas visiems. Tačiau gali būti, kad vieniems jis kenkia daugiau, kiti gali būti labiau atsparūs jo žalingam poveikiui. Pavyzdžiui, vaikams ar paaugliams, kurių organizmas ir asmenybė dar nėra iki galo susiformavę, alkoholis gali būti labai žalingas.

Tačiau yra nemažai tokių žmonių (galbūt ir Tu jiems priklausai), kurie mano: “Jeigu alkoholis man ir kenkia, tai tikrai mažiau nei kitiems, o tikriausiai ir visai nekenkia...” arba “Alaus bokalas – o kas čia tokio?”. Gali nutikti kad žmogus išties gers nedideles dozes ir nedažnai, ir dėl to nepatirs didesnių problemų. Tačiau gali būti taip, kad toks lengvabūdiškas girtavimas gali ilgai paversti alkoholizmu. Taip nutinka tiems, kurie pateisina alkoholio vartojimą, būdami tikri, esą jie nepatirs dėl to problemų ir nepaisydami išskylančių neigiamų pasekmių.

### **58. Ar yra saugi alkoholio dozė?**

Kokia dozė yra “saugi” realiai gali nustatyti tik profesionalus gydytojas. Dažniausiai jos būna tokios mažos, kad žmogus net neapsvaigsta. Žmonėms, sergantiems alkoholizmu ar narkomanija, jų blaivybės periodu, taip vadinamų “saugių” dozių nebūna. Net mažiausios dozės alkoholio vėl veda prie girtavimo protrūkių ar nuolatinio narkotikų vartojimo. Bet kuriuo atveju, reguliarius, net saugių dozių vartojimas, yra kenksmingas ir to pasekmės gali būti visai netikėtos – priklausomybė nuo visai nebesaugių alkoholio dozių.

### **59. Ar kenkia reguliarius alkoholio vartojimas?**

Reguliariai vartojant alkoholį (net negausiai) labai smarkiai padidėja tikimybė tapti nuo jo priklausomu – tai bene blogiausia, kas gali atsitikti. Be to blogiausio varianto nemažai blogybių dar laukia... Taigi kasdieninis krūvis kepenims, širdelei, kraujagyslėms, smegenims. Tai tikrai nepagerins savijautos, pinigai išleidžiami alkoholiniams gėrimams tikrai nepagerins finansinės

padėties, pasikartojantys konfliktai šeimoje bei su artimais žmonėmis tikrai nepagerins gyvenimo...

Toks alkoholio kenksmingumas būdingas suaugusiems žmonėms. Tačiau daug daugiau žalos reguliarus alkoholio vartojimas gali padaryti jaunam, augančiam, bręstančiam organizmui. Ne veltui įstatymas draudžia prekiauti alkoholiniais gėrimais iki 18 metų (o kitose šalyse - iki 20 metų). Tai nėra vien tik teisininkų sugalvota amžiaus riba. Jaunas žmogus kasdien gerdamas alkoholį ypač stipriai žaloja organizmą, stabdo jo organų bei funkcijų vystymąsi.

Be to, alkoholio vartojimas sukelia ir, mokymosi, elgesio, bendravimo problemas. Darosi sunkiau susikaupti, blogėja protinė veikla, atmintis ir todėl turi įtakos mokymosi rezultatams. Tikėtina, kad daugėja problemų ir konfliktų ne tik mokykloje, bet ir namuose, bendraujant su tėvais. Sunku patikėti, kad tėvai džiaugsis dažnai matydami savo paauglį sūnų ar dukrą apsvaigusius. O tai turbūt sukels konfliktus, nepasitikėjimą ir pyktį.

Gali atrodyti, kad gerėja reikalai bendraujant su bendraamžiais, nes išgėrus yra atsipalaiduojama, darosi lengviau kalbėtis, jaučiamasi laisviau, drąsiau. Tačiau tai gana apgaulinga. Iš tikrųjų alkoholio poveikyje gali nuskęsti kitos svarbios savybės, kaip antai atsakomybė, pasitikėjimas, gali išryškėti agresyvumas ar arogancija, dėl ko vėliau gailimasi. Iš tiesų darosi tik sunkiau išlaikyti santykius su artimais žmonėmis.

Kadangi jaunas žmogus susiduria su daugybe naujų dalykų gyvenime, patiria daug sunkumų ir problemų, kurių niekada iki tol nėra patyręs, sakoma, kad jis bręsta ir vystosi kaip asmenybė. Ir jeigu visa tai bus daroma apsvaigus nuo alkoholio, žmogus tiesiog gali vėliau nebemokėti to daryti be alkoholio pagalbos, kuris nuramina, atpalaiduoja. Gali nutikti taip, kad ir kitą kartą esant panašiai gyvenimo situacijai jis griebsis alkoholio, o situacijų vis daugės...

## **60. Ar žmogaus mirtis priklauso nuo alkoholio rūšies?**

Mirtį gali sukelti bet koks alkoholis, nepriklausomai nuo jo rūšies. Net ir geras alkoholis iš tikrųjų yra nuodas, jei jo per trumpą laiką išgeriama daug, ir gali sukelti mirtį. Juo labiau naminė degtinė. Jos rūšių yra labia daug, tačiau visose yra tam tikrų medžiagų-aldehydų, glikolių, metilo spirito. Šios medžiagos yra toksiškos ir gali sukelti mirtį.

Taip pat mirtį gali atnešti ir įvairūs nelaimingi atsitikimai susiję su girtavimu.

## **61. Ar galima blogą nuotaiką taisyti alkoholiu?**

Toks bandymas pagydyti depresiją yra gana dažnas. Paprastai depresija sergantys žmonės yra linkę išgerti, kad tai, kas sukelia depresiją lyg ir nueitų į antrą planą, t.y. nori "užsimiršti". Negalima sakyti, kad toks būdas nėra neveiksmingas. Išties alkoholinis apsvaigimas padeda tam momentui pamiršti, ne tik apie sunkias problemas ar apie savo depresiją, bet kartu ir savo vardą,

savo namų adresą ar net savo plaukų spalvą (lytį). Tačiau toks savęs gydymas sukelia mažiausiai du pavojus. Pirmiausia, depresija yra progresuojanti liga. Kiekvienas depresijos gydymo seansas tokiu būdu tik pagilina ligą, ir alkoholiu pasiekti trumpalaikiai būsenos pergerėjimai virsta dar didesne depresija. Taigi, efektas būna atvirkštinis. Antras pavojus susijęs su pirmu - didėja depresija, didėja alkoholio dozės, kol pagaliau tai baigiasi alkoholizmu. Depresija kartu su alkoholizmu gali priartinti prie...savižudybės.

## **62. Ar kenkia alus?**

Taip, kenkia. Alus skiriasi nuo degtinės? Paskaičiuokime: aluje alkoholio koncentracija dažniausiai būna 5%. Degtinėje - 40%. 1 butelis alaus pagal alkoholio koncentraciją yra lygus 63 gramams degtinės. Taigi, 3 alaus buteliai yra daugiau nei trečdalis degtinės butelio (tiksliau 188 gramų degtinės). Be to, kaip aluje yra stebuklingų burbuliukų, ar anglirūgštis (CO<sub>2</sub>), kuri padeda alkoholiui patekti į kraują, t.y. geriant alų į mūsų organizmą papuola daugiau alkoholio, nei geriant atitinkamas dozes degtinės. Masė žmonių, reguliariai geriančių alų, laiko save mažiau priklausomais nuo alkoholio, nei tie, kurie geria degtinę. Tačiau tai tik pasiteisinimas - nėra jokio pagrindo skirti šias dvi priklausomybes rūšis.

## **63. Ar kenkia vynas? Ar kenkia bobelinė? Ar kenkia trejos devynerios? Ar kenkia šampanas?**

Deja deja... tai alkoholiniai gėrimai, kurių vartojimas nėra nekaltas.

Pavadinimai gali atrodyti visai gražūs ir nekalti.

“Vynas... juk tai vynuogių arba obuolių sultys tik parūgusios; vynas visai nestiprus alkoholinis gėrimas; be to prancūzai arba italai vyną geria kaip mineralinį vandenį kasdien per pietus!” Iš tiesų vynas gaminamas rauginant sultis, tačiau ir konjakas gaminamas iš vynuogių sulčių, o tai kur kas daugiau etilo alkoholio turintis gėrimas. Be to, bet koks alkoholinis gėrimas gali būti gaunamas rauginant saldžius vaisius, uogas ar kviečius. O dėl dažno vyno vartojimo Prancūzijoje... mokslininkai mano, kad būtent dėl to šioje šalyje yra didelis apsigimusių kūdikių skaičius. Todėl Prancūzija jau atsisako senų alkoholio tradicijų. Prancūzijos vyriausybės pastangomis, per paskutinius penkiolika metų, alkoholio suvartojimas šalyje sumažėjo 25%.

Bobelinė – tai iš tikrųjų ta pati degtinė, tik pagardinta spanguolių sirupu. Spanguoles valgyti sveika, nes jose daug vitamino C. Tačiau Bobelinėje vitamino C tikrai neaptiksi... greičiau aptiksi didelę etilo alkoholio koncentraciją, kas tikrai nėra pati reikalingiausia ir sveikiausia medžiaga organizmui.

Trejos devynerios dažnai vadinamos vaistu vos ne nuo visų ligų. Iš tikrųjų šiame gėrime yra įvairių žolelių prieskonio. Tiesą sakant, nežinome, kokių. Beje, jeigu tos žolelės iš tiesų ir turi kokį nors gydomąjį poveikį, šis poveikis yra garantuotai

užmušamas etilo alkoholio, kurio gausu šiame gėrime. Be to, niekada nesame girdėję, kad gydytojas poliklinikoje būtų išrašęs receptą, kuriuo rekomenduojama vartoti Trejas devynerias. Veikiau šio gėrimo vartojimas gali būti kaip pasiteisinimas sau, neva gydantis ligas, o iš tiesų tiesiog tenkinant savo poreikį išgerti ir apsvaigti.

Šampanas tai iš tikrųjų yra tas pats vynas, tik prisodrintas angliarūgštės – tų oro burbuliukų. Angliarūgštė tik pagreitina etilo alkoholio poveikį, todėl nuo šampano galima labai mikliai ir netikėtai apsvaigti.

**Taigi, tuos kurie kažko tikisi turime nuliūdinti: nėra nekenksmingo alkoholinio gėrimo, nekenksmingos cigaretės ar nekenksmingo narkotiko... ir bet kurį iš jų vartojant gali išsivystyti priklausomybė su visomis iš to sekančiomis pasekmėmis.**

#### **64. Kas yra pagirios ir kodėl jos būna?**

Pagirios žmonėms būna kitą dieną po gausaus alkoholinių gėrimų vartojimo. Pvz., atsitiktinai patekus į "gerą" kompaniją galima taip prisiragauti alkoholio, kad kitą rytą bus silpna, pykins, pils prakaitas, skaudės galvą. Tai rodo, kad organizmas apnuodytas. Galbūt panaši savijauta būtų ir persivalgius tortų... organizmas tarsi sako "ačiū, man per daug, dabar ilgai to nenorėsiu". Tuomet net nesinori pažiūrėti į alkoholį... Po išgertuvių kraujyje cirkuliuoja tam tikros medžiagos, susidariusios skylant alkoholiui. Šios medžiagos dar toksiškesnės už etilo alkoholį. Būtent todėl ir lydi daugiau ar mažiau bloga savijauta.

Tiesa, turbūt pastebėjote, kad vieni žmonės jaučia pagirias, o kiti - ne arba jaučia kur kas silpniau. Tai priklauso nuo organizmo alkoholio skaidymo ypatybių. Vienu žmonių organizmas alkoholį skaido greitai ir pašalina iš organizmo. Kitų žmonių organizmas alkoholį skaido lėtai ir jis ilgiau išlieka organizme, todėl kitą dieną žmogus blogai jaučiasi.

Žmonėms, kurie yra priklausomi nuo alkoholio, kitą dieną po vartojimo jaučiasi šiek tiek kitaip... tokiems žmonėms pagirių metu ima stipriau plakti širdis, gali atsirasti skausmai širdies plote, pykina, prarandamas apetitas. Atsiranda didelė įtampa, baimė, vidinis drebulys, nemiga, virpa pirštai. Tai rodo, kad kiekviena organizmo ląstelė tarsi prašo išgerti... ir tuomet kūną apims maloni šiluma, pasidarys saugu, išnyks įtampa ir nerimas. Liaudyje tai vadinama pagiriomis, o mediciniškai – tai abstinencija. Vienas iš alkoholizmo požymių yra tada kuomet pagirias norima "gydyti" alkoholiu.

#### **65. Kas vyksta maišant alkoholį ir vaistus?**

Alkoholio ir vaistų maišymas nėra gera idėja...

Vienkartinis alkoholio išgėrimas sulėtina daugumos vaistų skaidymą kepenyse ir todėl sumažina jų efektą, taigi gydymas nueis perniek.

Kita vertus alkoholis padidina efektą tų vaistų, kurie veikia nervų sistemą (pvz., raminantieji, migdantieji vaistai), o tai gali baigtis itin liūdnai, kuomet nervų sistema yra slopinama kelių cheminių medžiagų.

Ilgai vartojant alkoholį, sumažėja kepenų fermentų, dalyvaujančių vaistų apykaitoje, aktyvumas. Todėl vaistai organizme yra nepakankamai suskaidomi, yra reikalinga žymiai didesnė vaisto dozė, kad sukeltų norimą efektą.

### **66. Kas vyksta geriant ir rūkant vienu metu?**

Maišant alkoholį ir tabaką, gaunamas dvigubas poveikis: rūkydamas ir vartojimas alkoholį žmogus jaučia, kad dar labiau nusiramina, atsipalaiduoja, atsikrato įtampas, tuomet dar mažiau save kontroliuoja, ir tai skatina išgerti per daug. Rūkant gali būti išgeriama daugiau, o geriant norima daugiau ir dažniau rūkyti. Viena medžiaga atpalaiduoja ir mažiau kontroliuojamas kitos vartojimas. Taigi susidaro „užburtas ratas“, kurio pasekmės yra kepenų, virškinimo sistemos, plaučių veiklos apsunkinimas. Taigi po tokių „procedūrų“ organizmui reikia daugiau laiko atsigauti, jaučiamos sunkesnės pagirios.

### **67. Kas vyksta maišant alkoholį ir narkotikus?**

Narkotikų maišymas su alkoholiu yra labai pavojingas. Narkotikų vartojimo pavojus labai padidėja, jeigu organizmą veikia iki tol pavartoti narkotikai. Alkoholio ir kitų slopinančių narkotikų (klijų, tirpiklių, acetono, heroino, opiatų ir raminančiųjų vaistų) maišymas yra labiausiai pavojingas dalykas. Kyla perdozavimo pavojus. Įsivaizduok, kaip turi veikti širdis, jeigu skirtingos cheminės medžiagos visaip stabdo ir slopina jos veiklą... ji gali tiesiog sustoti.

### **68. Kokį poveikį lytiniam santykiams turi alkoholis?**

Alkoholis kaip slopinantis narkotikas atpalaiduoja. Taigi „įkalus“ ir pats ar pati jautiesi „didvyriu“ ir partneris atrodo prieinamesnis. Turbūt ne kartą teko matyti visiškai girtą „donžuoną“, kuris elgėsi, lyg visos aplinkui esančios moterys vien nuo jo žvilgsnio alptų. Taigi išgėrus, o ypač padauginus išauga pasitikėjimas savimi, tačiau išoriškai tai gali atrodyti juokinga. Alkoholio slopinantis poveikis taip pat gali pasireikšti nuslopusiomis reakcijomis lytinių santykių metu, nuo ko tikrai nepadidėja abiejų partnerių pasitenkinimas lytiniu aktu, nes alkoholis mažina vyro potenciją, o moteris dažnai sunkiau patiria orgazmą. Taip pat su alkoholiu gali būti susijusi tikimybė leistis į nesaugius lytinius santykius. O čia ir lytiškai plintančios ligos ir AIDS.

### **69. Kaip elgtis vaikui, jeigu jis žino, kad vienas iš tėvų geria alkoholį?**

Nemažai suaugusių žmonių geria alkoholį. Vieni tai daro tik per dideles šventes, kiti tik per mažesnes šventes ir gimtadienius. Kita grupė žmonių visą gyvenimą laiko nesiliaujančia šventę. Jei Tavo Tėvai priklauso pirmoms dviem grupėm, Tau, ko gero, iš viso nekyla rūpesčių dėl Tėvų girtavimo.

Tačiau jei Tėvai geria dažnai, o galbūt ir kasdien, tai tikrai gali būti Tau problema.

Pirmiausia, ką Tu galėtum padaryti, - tiesiog pakalbėti su vienu iš Tėvų, kuris geria alkoholį. Papasakoti, kaip Tu jautiesi, ką Tų išgyveni, kai Tavo Tėvas ar Mama ateina išgėręs (-usi) arba geria namuose. Jokių būdu nedaryk to tuomet, kai Tėvas ar Mama yra neblaivus (-i): visų pirmą, jis/ji, veikiausiai nesupras, ko Tu iš tikrųjų nori; antra, jis/ji pamirš, ką Tu sakei, kai išsiblaivys. Taip pat **neverta tikėtis kad tavo žodžiai realiai iš karto paveiks** Tavo Tėvo ar Motinos elgesį, nes **alkoholizmas yra rimta liga ir alkoholio vartojimo atsisakymas neįvyksta per vieną dieną**. Tai ilgas procesas, ir, deja, dažnai baigiasi nesėkmingai.

**Svarbu nenešioti šios sunkios problemos vien savyje.** Jeigu Tu nori pasikalbėti su kuo nors apie savo problemas, susijusias su Tėvų alkoholio vartojimu, siūlome lankytis Al Ateen programą į kurią renkasi tokių pačių problemų turintys vaikai ir paaugliai. Jie stengiasi padėti vienas kitam, kalba apie jausmus, savo išgyvenimus, apie galimus jų sprendimo būdus.

**Nepamiršk, kad turi dar ir savo gyvenimą, draugus, mokslus ir šiose srityse Tu pajėgus kurti tokią gyvenimą, koks Tau atrodo tinkamas. Tu nesi atsakingas už savo Tėvų girtavimą, nors dažnai vaikai dėl to patiria kaltės, bejėgiškumo, gėdos jausmus. Svarbu suvokti, kad toks jų gyvenimas.**

## **70. Kaip elgtis su šeimos nariu, kuris grįžo iš gydymosi įstaigos?**

Iš tiesų daug pokyčių šeimoje vyksta, kuomet vienas šeimos narių nusprendė gydytis ir grįžta namo po vienos ar kitos gydymo programos blaivus. Kiti šeimos nariai gali pasijusti nesaugiai, neramiai, nes yra pripratę prie kitokio bendravimo ir gali pajusti, kad nemoka su šiuo žmogumi elgtis, o juolab elgtis taip, kad jis vėl nepradėtų gerti ar vartoti narkotikų, nes, kaip žinia, priklausomybė nuo narkotinės medžiagos išlieka ir po gydymo bei pasireiškia potraukiu narkotikui. Iš tikrųjų yra labai mažai dalykų, kuriuos jūs galite padaryti ir kurie paskatintų Jūsų šeimos narį vėl išgerti ar pavartoti: jeigu jūs laikysite namuose alkoholinius gėrimus ar narkotikus, jei kviesite ir įkalbinėsite jį sudalyvauti kokiam vakarėlyje, kur tikrai bus vartojami svaigalai. **To jokių būdu negalima daryti.**

O jeigu jūs, šeimos nariai, galvosite, kad turite elgtis pataikaudami, nutylėdami, suteikdami absoliučią ramybę savo šeimos nariui ir tokiu būdu apsaugoti jį nuo galimo pavartojimo – jūs klystate. **Iš tiesų su grįžusiu po gydymo žmogumi reikia elgtis normaliai ir natūraliai** – kaip ir su kitais žmonėmis. Tuomet ir jis turėtų pasijusti laisviau šeimoje ir kad jūsų nelėgtų elgesio suvaržymai.

Kadangi girtavęs ar narkotikus vartojęs asmuo neblaivumo laikotarpiu vargu ar buvo prisiėmęs atsakomybę bei pareigas šeimoje, svarbu, kad pareigos



šeimoje po truputį atsirastų. Kad ir nuo smulkių dalykų: išnešti šiukšles, nupirkti produktų, nuvesti jauniausius vaikus į mokyklą ar darželį ir pan. Tai sustiprintų blaivėjančio šeimos nario reikalingumo jausmą bei reikštų taip reikalingą jam pasitikėjimo juo pradžia.

**Taigi matote – nieko ypatingo jūs neturite daryti. Tiesiog gyvenkite drauge.**

Tiesa, šiuo periodu gali atrodyti, kad viskas dabar jau puiku, nuostabu ir visada taip bus. Niekada nebūkite tuo tikri, nes blaivėjantis žmogus dažnai atkrenta ir vėl pradeda vartoti, o kita vertus, jeigu jis lieka blaivus, šeimoje atsiranda naujos, galbūt niekada nepatirtos problemos.

**Visi drauge mokykitės spręsti problemas.**

## **71. Kaip elgtis jei negali pamiršti, kaip šeimos narys elgėsi su Tavimi iki gydymosi?**

Visiškai suprantama, kad sunku atleisti žmogui, kuris būdamas neblaivus elgėsi su Tavimi mažų mažiausiai negražiai, o kartais, matyt, ir žiauriai. Tai yra labai sunku ir reikalauja iš Tavęs nemažai stiprybės ir atlaidumo. Be to, nepamiršk, kad alkoholizmas ir narkomanija yra ligos, kurios nėra vien valios silpnumas ar palaidas gyvenimas. **Paprasciau bus atleisti, jei suvoksi, kad šis žmogus tikrai serga.** Juk gali atleisti žmogui sergančiam vėžiu ar plaučiu uždegimu, ar kuris tiesiog susilaužė koją ir dėl to pavėlavo į pasimatymą.

Juo labiau žmogus grįžęs po gydymo dažnai kitaip vertina ir savo gyvenimą ir elgesį. Stenkis galvoti apie tai, kas bus, bet ne apie tai, kas jau atsitiko ir ko nepakeisi. Mąstant „į priekį“ galėsi lengviau priimti Tau artimą žmogų tokį, koks jis yra po to, kai jis nusprendė pradėti gydytis.

## **72. Kaip elgtis, jei apie tai, kad alkoholį vartoja tėvai, pasako pašaliniai?**

Jeigu pašalinis žmogus ima kalbėti Tau nemalonių dalykus apie Tavo tėvus, iš tiesų Tu labai drąsiai gali tiesiog ignoruoti. Kažin, ar įmanoma išvengti kitų žmonių kalbų už akių ir tiesiai į akis. Neretai šeimoje slypinčią problemą, susijusią su šeimos nario alkoholizmu ar narkomanija, mato ir kaimynai bei kiti pašaliniai žmonės. Ir niekur to nepaslėpsi, o ir slėpti neverta. Kitas klausimas, kaip tie pašaliniai reaguoja. Jeigu jie siūlo tikrą pagalbą - tai viena. Galbūt verta ja pasinaudoti. Kitas atvejis – kai jie siekia apkalbėti. Tuomet gali būti skaudu ir gėda dėl savo tėvų. **Tačiau atsimink – kiekvienoje šeimoje yra savų problemų, kurios daugiau ar mažiau matomos aplinkiniams. O žmonės kalbėdami apie kitų problemas dažnai siekia pamiršti apie savąsias.** Ir jeigu kaimynas Tau einant gatve pasakys ką nors apie Tavo tėvus, tiesiog gali nieko neatsakyti ir mintyse pagalvoti, kad turbūt tokiu būdu jis stengiasi pasijusti laimingesnis.

### **73. Kaip pasirinkti draugus?**

Galbūt geriausia YRA draugų ieškoti pagal pomėgius. Jeigu renki pašto ženklus – nueik į filatelistų būrelį, jeigu eini iš proto dėl kokių “SKAMP’u” – garantuotai rasi apie ką pasikalbėti su žmogumi, kuris taip pat neabejingas jų muzikai. Taigi, tuomet jūs turėsite apie ką kalbėtis, ką veikti, galbūt atsiras daugiau bendrų interesų, atsiras ir pokalbių nevien apie muziką ar pašto ženklus, o apie daug daugiau ką. Ir jeigu jauti, kad Tau su juo saugu, jeigu turite ką veikti ir apie ką kalbėtis – tai gal ir verta toliau tęsti draugystę? O jeigu su žmogumi nesijauti gerai, jeigu Tave apgaudinėja ar išnaudoja – tikriausiai tai nėra pats tikriausias draugas.

### **74. Kaip įveikti baimę draugus prarasti ar jų atsisakyti?**

Jeigu jau supratai, kad žmogus, su kuriuo bendravai nėra tas, su kuriuo norėtum tęsti draugystę, žinoma, Tau nėra lengva. Ir baimė prarasti draugą ar draugę yra normalus jausmas. Tuomet atrodo, kad liksi vienas(-a) ir vienišas(-a). Tačiau gyvenime dažnai nutinka taip, jog draugystės prasideda, draugystės išyra, prasideda kitas bendravimas, užsimezga nauja draugystė ir taip toliau... tiesa, tuo metu, kai prarandi draugą, ir gali jausti, kad dabar tai jau niekada niekada su niekuo taip artimai nebesikalbėsi ir niekam nebeapasakosi apie save. Praėjus kuriam laikui dažniausiai atsiranda kitas toks pat artimas žmogus. Jeigu jau atsisakei draugo – vadinasi Tu taip pasirinkai atsižvelgdamas į aplinkybes ir tai yra labai svarbu, nes Tu gali ir sugebi rinktis. O jeigu praradai draugą– (taip jau atsitiko), tai tikriausiai jo sprendimas ir nelabai kažką galima pakeisti.

Toks žinojimas gali padėti Tau jaustis ramiau. Žmonės dažnai nerimauja, kad gali prarasti draugą ar artimą žmogų ir tai yra normalu.

Nesistenk jaustis kaip mašina, kuri neturi jokių jausmų, nes tai jau nebebūtum Tu.

### **75. Kaip man elgtis, jei tėvai rodo nepalankumą draugams?**

Išties labai nesmagu, jeigu Tavo Tėvai rodo nepalankumą Tavo draugams. Visų pirma nesmagu prieš draugus, kurie, ko gero, tai jaučia, nes sunku yra to nepajusti.

Sunku pakeisti kitą žmogų, juolab savo tėvus. Ką gali pabandyti padaryti – tai pasikalbėk su tėvais, išreikšk savo jausmus ir tai, kaip Tau nesmagu, kai jie nepalankūs Tavo draugams. Venk kaltinimų, tai nepadės, o gal tik pablogins situaciją. Gali būti taip, kad tėvai nepasitiki Tavo draugais. Galbūt jiems atrodo, kad su jais bendraudamas Tu gali pakliūti į pavojingas situacijas ir gali pakenkti visų pirma sau. Tokiu atveju pasitikėjimą galima įgyti palaipsniui, įrodant, kad su šiais draugais Tu esi saugus ir jie gali Tavimi ir jais pasitikėti.

Jeigu tėvai nereaguos į Tavo pasakymą ir nepasistengs pakeisti nuostatos, o Tu tikrai jauti ir žinai, kad šie draugai yra Tau svarbūs, Tu gali pabandyti pasikalbėti su draugais, kad tai Tavo tėvų jausmai ir nuostatos, o Tu negali to pakeisti. Tai yra ne Tavo, o Tavo tėvų reakcija į juos. Atskirk tai pats ir padėk atskirti tai draugams.

## **76. Kaip man elgtis, jei mano tėvai bando susidraugauti su mano draugais, o man tai nepatinka?**

Suprantama, Tau gali nepatikti, jog tėvai randa bendrą kalbą su tavo draugais. Juk tai potencialiai pavojinga visoms Tavo paslaptims! Na, ko gero daug kas Tavo elgesyje nepatinka ir Tavo tėvams. Pavyzdžiui, kad ir tai, jog Tu stengiesi savo draugus nuo jų patraukti į šalį, arba, kad Tu didžiąją laiko dalį praleidi ne su jais, o su savo draugais.

Iš tikrųjų kiekvienas žmogus turi teisę bandyti susidraugauti su bet kuo ir ant Tavo draugų nėra etiketės, ant kurios būtų paženklinta, jog jie priklauso Tau ir niekam kitam. Tu verčiau pagalvok, kas gali nutikti, jeigu Tavo tėvai draugaus ir su Tavo draugais. Hmmm... vargu, ar geras draugas išduos Tavo paslaptis tėvams. Sunku tuo patikėti. O juolab tai jau kita problema, nesusijusi su Tavo tėvais. Tavo tėvų draugystė su tavo draugais gali turėti ir daug privalumų. Pagalvok: jeigu Tavo tėvai vežasi tave kartu atostogauti prie jūros ir vis tiek neketina palikti vieno namuose, galbūt jūs visi galėtumėte pakviesti drauge važiuoti ir bendrą jūsų (ne vien Tavo) draugą? Nejaugi nebūtų daug smagiau praleisti laiką prie jūros su draugu ir su tėvais, o ne vien su savo tėvais?

## **77. Kaip man elgtis, jei nepatinka namie nustatytos taisyklės?**

Taisyklės namuose – tai visos šeimos reikalas. Jeigu Tau jos atrodo per griežtos, gali pabandyti pasikalbėti su tėvais ir papasakoti, ką Tu norėtum pakeisti ir kodėl. Tiesa, protingiau būtų pradžia per daug pokyčių neprašyti, nes tėvams tai gali pasirodyti pernelyg daug ir tuomet Tu liksi be nieko. Verčiau apmąstyk, kokias taisykles tėvai sutiktų pakeisti. Galbūt smulkūs taisyklių pakeitimai būtų gera pradžia naujų bendrų šeimos taisyklių kūrimu.

O jeigu Tavo siūlomi pakeitimai būtų paremti Tavo atsakomybe ir pareigingumu, o ne vien tik Tavo laisve? Sakykime, pasiūlyk iš karto du pakeitimus: šeštadieniais Tu sutvarkai svetainę, perimi šią pareigą iš Mamos, o sekmadieniais Tu nori vakarą praleisti ne namuose, o su draugais eiti į vakarinį kino seansą iki tam tikros valandos. Galbūt Tavo tėvai labiau bus linkę sutikti su tuo, kadangi Tu ne tik reikalauti, bet ir pasiūlysi savo paslaugas jiems.

## **78. Kaip įgyti pasitikėjimo savimi?**

Formuosi pasitikėjimą savimi, jei užsiimsi tokia veikla, kuri duos Tau daugiau teigiamų rezultatų, o ne nesėkmių. Taip pat daugiau šansų nenusivilti savimi, jeigu neturėsi nerealių lūkesčių.

Pavyzdžiui, jeigu sveri 80 kg ir bandai lankyti baletą, turime įtarimų, kad nesėkmės šioje veikloje tik nuvilsTave. Tačiau jeigu sveri 80 kg ir nueisi sportuoti į disko metimo sporto būrelį, Tau gali sektis kur kas geriau nei kitiems ir pasitikėjimas savimi didės. Ir taip gali būti įvairiose srityse. Jeigu jautiesi gabus ar gabi matematikai – užsiimk tuo ir džiaukis rezultatais. Žodžiu, pastebėk, kokiose srityse Tau būtų priimtinausia “didinti pasitikėjimą savimi”.

Tiesa, nei vienas žmogus nėra apsaugotas nuo nesėkmių. Jų būna visur ir visada. Verta tai atsiminti ir nesitikėti, kad viskas eis kaip sviestu patepta. Atvirksčiai – jeigu turėsi nerealių lūkesčių iš savęs ir iš aplinkos – greičiau tik nusivilsi savimi...

Beje net jeigu Tu esi geriausias disko metikas ar matematikas mokykloje, tai nereiškia, kad Tu būtinai pasitikėsi savimi ir bendraudamas su Tau patinkančia mergina. Tačiau čia slypi viena paslaptis... žinok, labai labai mažai kas paauglystėje pasitiki savimi bendraudamas su priešinga lytimi ir tai yra normalu, kadangi tai yra nauja ir gali atrodyti nesaugu, gali grėsti atstūmimas. Taigi net jeigu visi Tavo klasiokai ir klasiokės teigs, kad su priešinga lytimi bendraudami jie visiškai savimi pasitiki, netikėk... jie meluoja, nes nepasitikėjimą savimi žmonės dažnai išreiškia nesąmoningai kaip perdėtą pasitikėjimą savimi, kad bent jau išoriškai saugiau jaustųsi. Tokie žmonės gali stengtis atrodyti labai stiprūs, girtis savo sėkme ir netgi žeminti kitus. Tokie štai žmogiški tie žmonės...

## **79. Kaip įveikti stresą?**

Stresas – tai įtampa ir nerimu pasižyminti žmogaus reakcija į nemalonius įvykius, su kuriais susidoroti jam reikia daugiau jėgų, negu įprastai. Stresą įveikti žmonės bando dviem pagrindiniais būdais:

bando susidoroti su nemaloniomis emocijomis,

bando susidoroti su iškilusia problema.

Žmogui reikia išlieti susikaupusią įtampą ir nemaloniais emocijas. Taigi išsikalbėk kam nors, pasiklausyk ramios muzikos, užsiimk atpalaiduojančiais kvėpavimo pratimais ir tuomet įtampa nyslūgs, nerimas sumažės, tačiau tai niekur nedings visam laikui, jeigu nebandysi susidoroti su iškilusia problema. Reikia pasistengti ir sutelkti jėgas ne vien emocinės būsenos gerinimui, bet ir šio streso šaltiniui panaikinti. Jeigu problema bent jau pradedama tvarkyti, net jei ir nesutvarkoma iki galo, savijauta gerėja, nes pajuntama: “aš turiu jėgų kažką pakeisti” ir tuomet problema gali nebeatrodyti tokia baisi ir

nepajudinama iš vietos.

Taigi, jeigu keisi vien savo emocinę būseną, gali iš esmės nieko taip ir nepakeisti, o jeigu bandysi įveikti ir problemą, ir nepamirši atsipalaiduoti – tuomet stresą įveiksi konstruktyviai ir mikliai.

### **80. Kaip man elgtis, jei mano elgesį tėvai aptaria su kaimynais?**

Nurimk. Visada atsiras kaimynų, kurie sėdi prie lango ir užsirašo į sąsiuvinuką, kas, kada, kelintą valandą, su kuo, kur grįžo ar parėjo. Gal tai yra ir nemalonu, bet greičiausiai ši kaimynė ar kaimynas mielai aptaria visus įvykius, kurie įvyko jūsų laiptinėje. Tačiau dėl to, ką apie Tave kalba kaimynai, Tu nepasidarysi nei geresnis, nei blogesnis.

Gali taip atsitikti, kad Tavo tėvai pasakoja kaimynams per daug. Matyt Tavo tėvams irgi reikia pasidalinti savo problemomis ir sunkumais, o gal ir džiaugsmu. Galbūt daugelį svarbių įvykių ji gali aptarti tik su kaimyne... Gal tai daro ne iš piktos valios, bet norėdama apsiraminti, atsigauti, atsipalaiduoti? Tačiau, jeigu Tau tai nepatinka, pats/pati gali pasikalbėti su vienu iš Tėvų ir pasakyti, kad Tau nemalonu, jog apie Tave pasakoja kaimynui ar kaimynei, gali paaiškinti, kaip Tu jautiesi. Galbūt Tavo Tėvas ar Mama apie tai net nepagalvojo...

# KUR KONKREČIAI GALIMA GAUTI PATARIMĄ AR PAGALBĄ?

---

Visada gali rasti, kas Tau padės. Svarbiausia – neužsidaryti savyje, nebijoti ir ieškoti žmonių, kurie gali Tave išklausti ir pasiūlyti pagalbą. Yra daug vietų, kuriose dirba žmonės pasirenę padėti būtent Tau.

O galbūt tie žmonės yra ir Tavo artimiausioje aplinkoje? Pasikalbėk su tėvais, broliu ar seserimi, artimiausiu draugu, kreipkis į klasės vadovą ar mokyklos socialinį pedagogą, psichologą, paskambink psichologinės pagalbos telefonu, kreipkis į miesto ar rajono pedagoginę psichologinę tarnybą, nevyriausybines organizacijas (kai kuriuos adresus ir telefonus rasi knygelės gale)... Tiesiog ieškok tų kuriais Tu gali pasitikėti. Galbūt jie patys Tau galės padėti, o gal padės surasti reikiamą pagalbą.

## ĮVAIRIŲ PSICHOLOGINIŲ TARNYBŲ ADRESAI IR TELEFONAI:

### **Jaunimo psichologinės paramos centras**

Rasų g. 20, Vilnius, tel. (8 22) 31 34 37

### **Pedagoginis-psichologinis centras Vilniuje.**

Viršuliškių g. 103 darbo dienomis 8.00-17.00, tel.: (8 22) 30 53 77, 42 64 03

### **RUL Vaiko raidos centras**

Vytauto g. 15, Vilnius, tel.: (8 22) 73 14 22, (8 22) 22 55 23

### **ALF Paramos vaikams centras**

Latvių g. 19 a, Vilnius, tel. (8 22) 71 59 80

### **Alytaus m. pedagoginė psichologinė tarnyba**

Pulko g. 1, Alytus, tel. (8 235) 38500, psichologinės pagalbos tel. (8 235) 72224

### **Biržų r. pedagoginė psichologinė tarnyba**

Vytauto g. 32, Biržai, tel. (8 220) 34 6 57

### **Kauno pedagoginis-psichologinis centras**

A. Mickevičiaus g. 56a, Kaunas, tel. (8 27) 42 36 90

### **Kauno pedagoginė-psichologinė tarnyba**

V. Putvinskio g. 9, Kaunas, tel. (8 27) 42 32 84

### **Kėdainių pedagoginė-psichologinė tarnyba**

J. Basanavičiaus g. 99, Kėdainiai, tel. (8 287) 51 3 46

### **Kelmės mokytojų švietimo centro psichologė**

Tel. (8 297) 69 0 72

### **Klaipėdos m. mokyklų psichologinė-pedagoginė tarnyba**

Debreceno g. 41, Klaipėda, darbo dienomis 8.00-19.00, tel. (8 26) 34 22 53

### **Kretingos r. pedagoginė psichologinė tarnyba** Tel. (8 258) 78 9 39

**Mažeikių r. pedagoginė-psichologinė tarnyba**

Ventos g. 8a, Mažeikiai, tel. (8 293) 66 7 17

**Pasvalio r. pedagoginė-psichologinė tarnyba**

Vilniaus g. 2/14, Pasvalys, tel. (8 271) 34 2 84

**Plungės r. pedagoginė-psichologinė tarnyba**

Vytauto g. 12, Plungė, tel. (8 218) 73 1 16

**Radviliškio r. pedagoginė-psichologinė pagalba**

Radvilų g. 6, Radviliškis, tel. (8 292) 52 1 72

**Rokiškio pedagoginė-psichologinė grupė**

J. Biliūno g. 2, Rokiškis, tel. (8 278) 51 0 30

**Šiaulių m. SŠS pedagoginis psichologinis skyrius**

Pakapės g. 6a, Šiauliai, tel. (8 21) 52 60 48

**Šiaulių r. pedagoginė-psichologinė pagalba**

Sukilėlių g. 2, Šiauliai, tel. (8 21) 43 76 59

**Tauragės pedagoginis-psichologinis centras**

Dariaus ir Girėno g. 26, Tauragė, tel. (8 246) 71 9 53

**Ukmergės r. pedagoginė-psichologinė tarnyba**

Vytauto g. 63, Ukmergė, tel. (8 211) 62 8 28

**Utenos pedagoginės-psichologinės pagalbos skyrius**

Aušros g. 80, Utena, tel. (8 239) 59 8 42

**Vilniaus pedagoginė-psichologinė tarnyba**

A. Vivulskio g. 2, Vilnius, tel. (8 22) 65 09 12, (8 22) 65 09 08

**Visagino pedagoginė-psichologinė tarnyba**

Parko g. 14, Visaginas, tel. (8 266) 31 3 50

**PSICHOLOGINĖ PARAMA TELEFONU:**

*Pokalbiai nemokami*

**Anoniminė psichologinė pagalba telefonu**

mokytojams, vaikams, jaunimui ir tėvams darbo dienomis 8.00–17.00

tel. 8 800 28 0 80

„**Jaunimo linija**“ – psichologinės paramos telefonas jaunimui.

Prie telefonų budi savanoriai, pasiruošę išklaudyti ir padėti:

<b>Vilniuje</b>	8 800 28 8 88	kasdien 16.00–07.00, šeštadienį ir sekmadienį – visą parą
	8 800 66 3 66	Psichologinė anoniminė pagalba kasdien 16.00–22.00
<b>Kaune</b>	8 800 77 2 77	kasdien 19.00–07.00

<b>Klaipėdoje</b>	8 800 66 3 66	kasdien 16.00–07.00
<b>Marijampolėje</b>	8 800 71 0 10	
<b>Šiauliuose</b>	8 800 11 1 11	darbo dienomis 16.00–21.00
<b>Visagine</b>	8 266 60 0 99	

Tarnybos, kuriose dirba **psichikos sveikatos specialistai**:

<b>Vilniuje</b>	8 800 20 0 02	darbo dienomis 13.00–20.00
<b>Kaune</b>	8 800 76 2 60	kasdien visą parą
<b>Klaipėdoje</b>	8 800 60 7 00	pirmadieniais–ketvirtadieniais ir sekmadieniais 20.00–07.00
<b>Panevėžyje</b>	8 25 51 60 60	psichologinės pagalbos linija
<b>Šiauliuose</b>	8 800 11 1 11	kasdien 21.00–09.00
<b>Telšiuose</b>	8 800 17 0 00	Vilties linija

## TRUMPALAIKĖ SOCIALINĖ PSICHOLOGINĖ REABILITACIJA

**Vilniaus m. savivaldybės Socialinės paramos centro tarnyba „Parama“.** Tel. (8 22) 31 36 55, (8 22) 31 46 74 (Žemaitijos g. 9, Vilnius). Dirba individualiai ir grupėmis su asmenimis, priklausomais nuo alkoholio ir/ar narkotikų bei su jų artimaisiais.

**Vilniaus priklausomybės ligų centro ambulatorinis skyrius.** Tel. (8 22) 23 76 83, (8 22) 26 00 14 (Gerosios Vilties g. 3, Vilnius). Ambulatorinė pagalba asmenims, priklausomiems nuo alkoholio ar/ar narkotikų ir jų šeimos nariams.

**Socialinės paramos ir Lietuvos AIDS centrų dienos centras paaugliams, vartojantiems narkotikus.** Tel. (8 22) 76 35 81, (8 22) 32 46 61 (Nugalėtojų g. 3, Vilnius). Reabilitacijos kursas nuo 1 iki 3 mėnesių. Teikia konsultacijas tėvams.

**Labdaros fondo „Vilniaus bendruomenės centras“ narkomanų reabilitacijos dienos centras „Noriu būti“.** Tel. (8 22) 22 33 68 (Pilies g. 22). Reabilitacijos kursas nuo 3 iki 6 mėnesių. Teikia konsultacijas tėvams.

**Lietuvos AIDS centro jaunimo sveikatos kabinetas.** Tel. (8 22) 33 01 11 (Vytenio g. 59/37, Vilnius). Narkotinių medžiagų šlapime tyrimai. Lytiškai plintančių infekcijų, virusinių hepatitų ir ŽIV diagnostika ir gydymas. Įvairių specialistų konsultacijos tėvams ir jaunimui.

**Valstybinis psichikos sveikatos centras.** Tel. (8 22) 67 55 94 (Parko g. 15, Vilnius). Psichiatinė, narkologinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba.

**Lietuvos AIDS centro narkomanų socialinės psichologinės reabilitacijos bendruomenė.** Tel. (8 22) 76 35 81 (Nugalėtojų g. 3, Vilnius). Reabilitacijos kursas 14 mėnesių. Teikiama konfidenciali anoniminė ambulatorinė pagalba.