

SOCIALINIŲ PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ SIMPTOMŲ APIBRĖŽIMO VADOVAS

MOKOMOJI MEDŽIAGA, SKIRTA PIKTNAUDŽIAVIMO NARKOTINĖMIS
MEDŽIAGOMIS PREVENCIJOS PROJEKTUI



Informacinis vadovas
parengtas pagal
EDU MAP projektą
www.edu-map.eu
info@edu-map.eu

Vadovaujama VŠĮ ZISPB -
Žmogiškųjų išteklių stebėsenos
ir plėtros biuras, VŠĮ - Lithuania
www.zispb.lt
biuras@zispb.lt

Socialinių psichoaktyviųjų medžiagų simptomų apibrėžimo vadovas - 1-asis leidimas

parengtas Švietimo medžiagos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai (EDU MAP) konsorciomu.

EDU MAP projektą finansuoja Europos Komisija, tačiau šio vadovo turinys gali atspindėti tik jį parengusių autorių požiūrį. Dokumentas negali būti laikomas atspindinčiu Europos Komisijos ar bet kurios kitos Europos Sąjungos institucijos požiūrį. Europos Komisija ir Agentūra neprisiima jokios atsakomybės už tai, kaip šis dokumentas gali būti naudojamas.

Projekto Nr.: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288

Padėkos

Šį vadovą parengė tarptautinio Erasmus+ projekto EDU MAP projekto konsorciumas, sudarytas iš projekto partnerių organizacijų ir su jomis susijusių ekspertų. Projekto partnerių organizacijos yra šios: Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras, VŠĮ (Lietuva), Austrijos įtraukios visuomenės asociacija (Austrija), Mitropolitiko College Anoyimi Ekpaideytiki Etairia (Graikija), APEC Egitim Danismanlik Ltd. (Turkija), STANDO Ltd (Kipras), Darnaus vystymosi institutas (Suomija), Slovėnijos Respublikos universiteto reabilitacijos institutas (Slovėnija), Kelmės "Kražantės" progimnazija (Lietuva). Dokumento autoriai: Lietuva: Ieva Šimaliūtė Gaidukevičienė, Toma Burinskytė, Asta Trijonienė; Austrija: Batuhan Ališoğlu; Graikija: Konstantina Tsakalou; Turkija: Asli Sicim; Kipras: Katerina Antoniou; Suomija: Mounir Ould Setti; Slovėnija: Zdenka Wltavsky.

Vadovą peržiūrėjo šie ekspertai:

Raimonda Monstvilaitė - konsultacinės psichologijos magistrė; Rynata Alasker, psichologė; Thomas Theodosiou, MSc Clin Neuropsychy (NKUA-McGill, exc), BSc Psy (UoC), PG Dip Medical Psy (NKUA); Konstantina-Argyroula Mavroudea, psichologijos bakalauro laipsnio (su pagyrimu) studentė (Rytų Londono universitetas); Dr. Senol Arslan, skubiosios medicinos specialistas (DEU, Dokuz Eylul universitetas), Meryem Dilek, socialinės psichologijos specialistas ir Batmano universiteto mokslinis asistentas (Kipras); Sofia Rönkkö, BE ir MScS - Socialinės pedagogikos tyrėja; Tamara Filipaj, specialiosios ir reabilitacinės pedagogikos magistrė - specialioji raida ir mokymosi sunkumai.



Co-funded by
the European Union

1. Turinys

Turinys	1
1 Socialinės problemos namuose ir šeimos gyvenime	3
1.1 Įvadas	3
1.2 Šeima - pagrindinis vaikų socializacijos grandis	3
1.3 Šeimos įtaka vaiko vertybių ir nuostatų formavimuisi	4
1.4 Socialiniai veiksniai, lemiantys paauglių psichoaktyvių medžiagų vartojimo riziką	8
1.5 Tėvų paramos svarba prevencijai	10
1.6 Patarimai tėvams, kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo	12
1.7 Ką gali ir turi daryti tėvai, sužinoję, kad jų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?	14
2 Socialinės problemos mokyklos aplinkoje	15
2.1 Rekomendacijos	16
2.2 Tikros priklausomybės istorijos	18
2.2.1 "Amandos istorija"	18
2.2.2 "Tobiaso istorija"	22
2.2.3 "Ruby istorija"	25
2.2.4 "Luko istorija"	27
2.2.5 "Chlojos istorija"	30

2.3. Išvada

30

3	Socialinės asmenybės ir santykių problemos	33
3.1	Piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis įtaka socialinėms asmenybės ir santykių problemoms	33
3.2	Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis ir socialinės problemos santykiuose	35
3.3	Socialinės problemos šeimoje	35
3.4	Socialinės problemos mokyklos aplinkoje	36
3.5	Tikros priklausomybės istorijos	37
3.5.1	“Jeremy istorija”	38
3.5.2	“Abbey istorija”	39
3.5.3	“Marijos sūnaus istorija”	40
3.6	Nuorodos	41

1 Socialinės problemos namuose ir šeimos gyvenime

1.1 Įvadas

Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis yra rimta problema, giliai įsiskverbusi į mūsų visuomenę ir nepaliekanti nepaliesta nė vienos socialinės grupės. Ši problema tampa vis svarbesnė Europoje, kur tarp paauglių ir jaunų suaugusiųjų itin paplitęs neteisėtų narkotinių medžiagų vartojimas, grąsinantis sugriauti pačius jų ateities pažadus.

2021 m. 15-64 m. amžiaus Europos suaugusiųjų, nurodžiusių, kad šiuo metu vartoja MDMA - plačiai vartojamos psichoaktyviosios medžiagos pavyzdį, - buvo 2,6 mln. vartotojų. Trys ketvirtadaliai šių vartotojų buvo jauni 15-34 metų amžiaus suaugusieji (1,9 mln. vartotojų) (Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2022 m.). Toks demografinis psichoaktyvių medžiagų piktnaudžiavimo pasiskirstymas, kai daugiausia jų vartoja jaunesnio amžiaus asmenys, pabrėžia būtinybę spręsti šią problemą mokyklose ir švietimo aplinkoje.

Tačiau piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis veikia ne tik patį mokinį, bet ir visus aplinkinius, ypač jo artimiausią šeimą ir namų aplinką, sukeldamas nerimą, sumaištį ir susiskaldymą šeimoje, o tai dar labiau apsunkina mokinio gerovę.

1.2 Šeima - pagrindinė vaikų socializacijos grandis

Šeima yra pagrindinė vaikų socializacijos grandis, per kurią vaikas įgyja esminių socialinių žinių, ugdo įgūdžius ir gebėjimus, įsisavina vertybes ir idealus, taisykles ir normas, būtinas gyvenimui jį supančioje visuomenėje.

Šeimos reikšmė formuojantis asmenybei yra didžiulė ir neginčijama. Jos įtaka daug platesnė nei bendrojo lavinimo, profesinės mokyklos ar net aukštojo mokslo. Saugi ir palaikanti mikroaplinka šeimoje garantuoja gerus ir šiltus santykius. Tokioje šeimoje augantys vaikai paprastai pasižymi šiomis savybėmis: visuomeniškumu, linksmumu, optimizmu, užuojauta kitiems žmonėms ir santūrumu. Nesaugioje šeimos mikroaplinkoje augantys vaikai turi daug neigiamų bruožų, jie yra priešiški, pavydūs ir agresyvūs.

Paauglystė apibrėžiama kaip fiziologinis ir psichologinis perėjimas iš vaikystės. Šiuo laikotarpiu žmogaus organizme vyksta įvairūs biologiniai pokyčiai, kurie galiausiai paverčia vaiką suaugusiuoju. Šiuo laikotarpiu tėvai ir vaikai dažnai išgyvena sudėtingą ir rizikingą etapą. Nepaisant daugybės kliūčių, namai turi didžiausią įtaką paauglio gyvenime.

Paaugliai dažnai prieštarauja įvairiems apribojimams, laikydami juos savo laisvės suvaržymais, trukdančiais jiems priimti savarankiškus sprendimus. Suaugusieji nerimauja dėl neapgalvoto paauglių savarankiškumo ir nepriklausomybės, tariamo atotrūkio nuo šeimos ir suaugusiųjų pasaulyje tykančių pavojų.

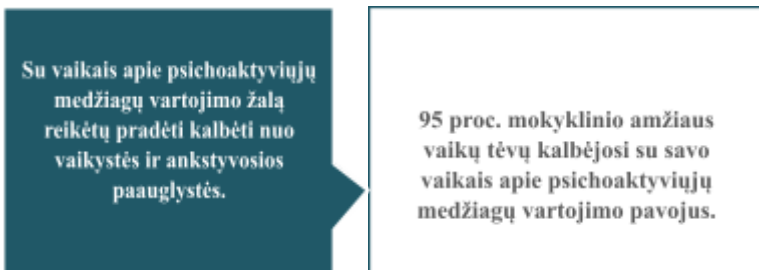
1.3 Šeimos įtaka vaiko vertybių ir nuostatų formavimuisi.

Tėvų ir vaikų santykiai šeimoje daro didelę įtaką vaiko asmenybei: jo pasitikėjimui savimi ir kitais, prisitaikymui prie kitos aplinkos, savirealizacijai ir daugeliui kitų svarbių asmenybės formavimosi aspektų. Jei šeimoje tėvų ir vaikų santykiai yra šilti, draugiški ir palaikantys, jei tėvai rūpinasi savo vaikais, tinkamai juos prižiūri ir maitina, jei sukuria geranorišką atmosferą, vaikai tokioje šeimoje jaučiasi saugūs, gali jaustis vertinami ir mylimi, tai suteikia jiems drąsos visam gyvenimui. Augdami mylinčioje ir vienas kitą gerbiančioje šeimoje, vaikai išmoksta teisingai vertinti save ir savo poelgius, pradeda suprasti savo elgesio pasekmes ir kitų žmonių jausmus, išmoksta drąsiai priimti savarankiškus sprendimus, tampa savarankiški ir kartu atsparūs neigiamai aplinkos įtakai.

Šeimose, kuriose vyrauja socialinės problemos, kuriose vaikai mato, kad tėvai vartoja alkoholį, yra smurto šeimoje liudininkai ar patiria kitus neigiamus socialinės rizikos veiksmus, vaikai tampa jautrūs, perima tėvų moralines vertybes ir normas, neretai iš dalies kaltina save dėl šeimoje susiklosčiusių aplinkybių. Tokiose šeimose augantys vaikai dažniau susiduria su socialinio prisitaikymo problemomis, pavyzdžiui, emociniais ir elgesio sutrikimais. Emocinės problemos - tai į save nukreiptos psichologinės problemos, kurios daugiausia pasireiškia per vaiko vidinius išgyvenimus, o ne per išoriškai matomą elgesį, ir kurių simptomai susiję su pernelyg kontroliuojamu elgesiu, pavyzdžiui, nerimu, depresija, uždaramu, atsiribojimu ir pan.

Narkotikų vartojimas paauglystėje yra viena iš labiausiai paplitusių socialinių problemų. Tėvų reakcijos sužinojus apie šią problemą būna dvejopos: gėda prieš kitus, ieškoma, ką kaltinti, ir noras padėti savo vaikui. Tačiau tėvams dažnai trūksta prevencinių žinių, dėl jų trūkumo jie dažnai patys negeba savarankiškai išspręsti šios problemos.

2020 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas Lietuvoje atliko daugiau nei 18 000 mokyklinio amžiaus vaikų (1-12 klasių) tėvų apklausą. Apklausa parodė, kad 95 proc. tėvų yra kalbėjęsi su savo vaikais apie psichoaktyviųjų medžiagų žalą ir riziką. Per pastarąjį mėnesį (bent kartą per 30 dienų iki dalyvavimo apklausoje) šiomis temomis su vaikais kalbėjosi 66 % tėvų, per pastaruosius metus - 21 %, o praeityje - 8 %. Dažniausios temos, kuriomis tėvai kalbasi su vaikais, yra alkoholio vartojimo (85 %), rūkymo (81 %), elektroninių cigarečių (71 %), energinių gėrimų (67 %) arba narkotikų (59 %) pavojus.



Lietuvos Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2020 m.

Vaikai, kurie iš tėvų sužino apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus, yra mažiau linkę jas vartoti ateityje. Todėl labai svarbu, kad vaikai daugiau informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą gautų iš tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai ar internetas gali suteikti jiems klaidingos informacijos. Tėvai yra pirmieji savo vaikų auklėtojai. Jie pirmieji turėtų kalbėtis su vaikais įvairiomis temomis, įskaitant apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą. Tėvai dažnai pradeda kalbėti apie alkoholį, tabaką ir kitas psichoaktyvias medžiagas bei jų vartojimą tada, kai vaikas jau turi daug informacijos iš kitų šaltinių, pavyzdžiui, bendraamžių, nepatikimų asmenų, žiniasklaidos ir kitų šaltinių. Apklausa duomenys parodė, kad dauguma tėvų kalbasi su vaikais prevenciniais klausimais:

- apie alkoholio vartojimą kalba 85 proc.;
- apie rūkymą - 81 proc.;
- apie elektronines cigaretes - 71 proc.;
- apie energinius gėrimus - 67 proc.;
- apie narkotikų vartojimo pavojus - 59 proc.

Netinkamas prevencinis būdas yra vaigo gąsdinimas pabrėžiant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes, pavyzdžiui, sveikatos sutrikimus ar mirtį, tačiau būtina paaiškinti, kodėl psichoaktyviųjų medžiagų vartoti nereikėtų.

Apklausa duomenys parodė, kad 8 proc. tėvų nuo pokalbių su vaikais apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus atgraso žinių trūkumas, nes jie baiminasi, kad vaikai žino daugiau ir jiems pritrūks svarių argumentų. 11 proc. tėvų bijo sukelti vaikų susidomėjimą, o 15 proc. mano, kad jų vaikai yra per maži tokiems pokalbiams.

Nerimą kelia tai, kad vaikai namuose dažnai mato ir priešingus dalykus - daug rūkančių ir alkoholį vartojančių tėvų. Jei tėvai aiškina vaikams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą, o patys jas vartoja, vaikams bus sunku atskirti, kas yra gerai, o kas blogai. Be to, mažesni vaikai mokosi stebėdami, kartodami ir tikrindami tai, ką mato, arba mėgdžiodami tai, ką daro jų tėvai. Todėl tėvai turėtų elgtis atsakingai ir nedemonstruoti ar nemodeliuoti netinkamo elgesio, pavyzdžiui, nerūkyti ar negerti alkoholio vaikų akivaizdoje. Pagrindinis prevencijos šeimoje elementas yra teigiamas asmeninis tėvų ar kitų vaikams svarbių suaugusiųjų pavyzdys.

Dažniausiai vaikas pasirenka gyvenimo būdą ir priima tam tikrus sprendimus, perimdamas tėvų elgesio modelį.

Vaikai, kurie mato geriančius suaugusiuosius, gali pradėti gerti

**90,5 proc. alkoholio vartojančių
tėvų yra vartoję alkoholio prie
savo vaikų.**

Lietuvos Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2020 m.

Dauguma (73,5 proc.) rūkančių tėvų rūkė ir savo vaikų akivaizdoje. 29 proc. rūkančių tėvų niekada to neslėpė, kad rūko nuo savo vaikų, o 44 proc. paprastai stengėsi nerūkyti prie vaikų.

8 proc. apklausoje dalyvavusių tėvų teigė susidūrę su problema, kad jų vaikai vartoja psichoaktyvias medžiagas. Iš jų 59 proc. problemą sprendė patys, niekur nesikreipdami pagalbos. 28 proc. tėvų kreipėsi pagalbos į mokyklos specialistus (psichologą, socialinį pedagogą, visuomenės sveikatos priežiūros specialistą ir kt.), 10 proc. - į Priklausomybės ligų centrą, 9 proc. - į Psichikos sveikatos centrą, 7 proc. - į Pedagoginę psichologinę tarnybą ir 8 proc. - į kitas įstaigas.

1.4 Socialiniai veiksniai, lemiantys paauglių psichoaktyvių medžiagų vartojimo riziką

Vaikui augant keičiasi jo santykiai su šeima, mokykla ir bendraamžiais. Norint išvengti galimų rizikos veiksnių, kai vaikas patenka į naują ar pasikeitusią socialinę aplinką, būtina stiprinti apsauginius veiksnius. Čia labai svarbi šeimos įtaka. Pavyzdžiui, tėvai turi nuolat stebėti vaiko socialinį elgesį, žinoti ir domėtis, su kokiais draugais ir kokioje aplinkoje vaikas leidžia laiką, stebėti vaiko mokymosi pasiekimus. Tėvai savo pavyzdžiu turėtų formuoti neigiamą

požiūrį į psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir nustatyti taisykles šeimoje, priimtinas elgesio normas ir pasekmes už jų nesilaikymą.

Šeimos rodomas pavyzdys yra labai svarbus vaiko raidai. Dažnai paauglio psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežasčių reikia ieškoti jo artimiausioje aplinkoje: tėvų ir vaikų santykiuose, vaiko auklėjime, jo atsakomybės jausme ir gebėjime priimti sprendimus.

Neretai socialinės problemos šeimoje skatina jaunas žmones vartoti psichoaktyvias medžiagas:

1. Prastas auklėjimas. Tai gali būti ypatinga tėvų kontrolė, kai stebimas kiekvienas vaiko žingsnis, netinkamas vaiko gebėjimų įvertinimas ir neįvertinimas, labai griežta namų rutina, tėvų jausmų šaltumas, tolerancijos stoka, vaiko gebėjimų neįvertinimas arba per didelė laisvė tenkinti savo užgaidas.
2. Vaikas nemoka išreikšti ir valdyti savo jausmų bei savarankiškai susidoroti su problemomis.
3. Auga šeimoje su vienu iš tėvų arba vienas iš tėvų nėra pakankamai reiklus ar griežtas.
4. Tėvai visada užsiėmę. Tokiose šeimose augantiems vaikams trūksta dėmesio, o iškilus problemoms neigiami jauno žmogaus jausmai gali pasireikšti agresijos protrūkiais arba, atvirkščiai, uždaramu ir apatija.
5. Piktnaudžiavimas alkoholiu ir kitomis psichoaktyviomis medžiagomis šeimoje. Šeimų, kuriose buvo daug geriama ar vartojamos kitos psichoaktyvios medžiagos, vaikai dažniau piktnaudžiauja alkoholiu ir kitais kvaišalais bei seka tėvų pavyzdžiu.
6. Ankstyvas alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų poveikis ir piktnaudžiavimas jomis gali sukelti fizinę ir psichologinę priklausomybę.
7. Vaikas patyrė emocinę ir fizinę traumą, pavyzdžiui, fizinę, psichologinę ar seksualinę prievartą šeimoje arba su juo buvo žiauriai elgiamasi. Tokiose šeimose augančiam vaikui būdingas

iškreiptas garbės, orumo ir saugumo jausmas, nuolatinis vidinis konfliktas ir dvasinis diskomfortas.

- Alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų prieinamumas. Alkoholis ir kitos psichiką veikiančios medžiagos yra lengvai prieinamos namuose, todėl yra didesnė tikimybė, kad jos bus vartojamos.

Labai svarbu laiku nustatyti rizikos veiksnius, į juos reaguoti ir tinkamai į juos reaguoti. Tyrimai rodo, kad vaikams, kuriems nesiseka mokykloje ir kurie elgiasi netinkamai, kyla didesnė rizika piktnaudžiauti psichoaktyviosiomis medžiagomis. Be to, kuomet jaunesniame amžiuje pradedama vartoti psichoaktyvias medžiagas, tuo didesnė piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis ir priklausomybės nuo jų tikimybė. Todėl tėvai nuo mažens turėtų rodyti gerą pavyzdį mokydami vaikus sveikos gyvensenos ir nevartoti psichoaktyvių medžiagų.

RIZIKOS FAKTORIAI	APSAUGINIAI VEIKSNIAI
Silpnas vaiko ir tėvų emocinis ir psichologinis ryšys.	Stiprūs emociniai ryšiai tarp tėvų ir vaikų.
Alkoholio ir tabako prieinamumas namuose.	Alkoholio ir tabako laikymas vaikams nepasiekiamoje vietoje namuose.
Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos.	Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus šeimoje.
Vaikų nepriežiūra, susitarimų nesilaikymas.	Tinkama vaikų priežiūra ir ugdymas.
Netinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas.	Sveikos gyvensenos skatinimas šeimoje.
Atsainus tėvų požiūris į psichoaktyvių medžiagų vartojimą.	Vaikų neigiamo požiūrio į psichoaktyvių medžiagų vartojimą ugdymas.

1.5 Tėvų paramos svarba prevencijai

Tėvų dalyvavimas mokyklose vykdomoje psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijoje dažnai apibūdinamas kaip gana pasyvus. Kai vaikas pradeda lankyti mokyklą, kai kurie tėvai nusimeta dalį atsakomybės nuo savęs, tikėdamiesi, kad mokyklos darbuotojai nuo šiol prisiims visą atsakomybę už vaiko ugdymą, įskaitant psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją. Nors mokiniai gauna daug informacijos ir žinių apie psichoaktyvių medžiagų poveikį ir pasekmes per prevencijos programas, tėvų vaidmuo išlieka svarbiausias.

Psichoaktyvių medžiagų (narkotikų) vartojimas paauglių tarpe yra naujas ir labai populiarus reiškinys. Tėvams trūksta žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų išvaizdą ir poveikį. Dauguma jų nežino, ką daryti, jei nustatoma, kad jų vaikas vartoja, o daugeliui tėvų paprasčiausiai trūksta tėvystės įgūdžių.

Dažnai nelengva įtraukti tėvus į prevencinę veiklą, be to, vyrauja nuomonė, kad tėvai nėra laukiami mokykloje. Tėvai, kaip ir mokyklos darbuotojai, turi prisidėti prie to, kad mokykla būtų saugi.

Tėvai daro lemiamą įtaką vaikų ankstyvame amžiuje, ypač pradinėse klasėse. Tėvų požiūris ir elgesys psichoaktyvių medžiagų vartojimo atžvilgiu lemia teigiamą arba neigiamą vaiko požiūrį į psichoaktyvių medžiagų vartojimą.

Dauguma tėvų, sužinoję, kad jų vaikas pradėjo vartoti psichoaktyvias medžiagas, jaučiasi sutrikę ir nežino, kaip susidoroti su psichoaktyvių medžiagų vartojimo pasekmėmis ir apsaugoti vaiką nuo priklausomybės. Todėl labai svarbu, kad tėvai bendradarbiautų su mokykla, aktyviai dalyvautų prevencinėje veikloje.

Tėvai turėtų:

- dalyvauti prevencinėje veikloje, susijusioje su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu mokykloje, organizuoti bendrus renginius;
- užkirsti kelią įvairių apsvaigimo formų, pavyzdžiui, tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų, vartojimui;
- domėtis apie mokykloje vykdomą prevencinę veiklą, mokinių švietimą apie psichoaktyvių medžiagų vartojimą mokykloje ir mokinių švietimą;

- aktyviai dalyvauti tėvams organizuojamuose seminaruose ir diskusijose apie narkotikų ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją;
- mokykloje įsteigti savitarpio paramos grupes "Tėvai tėvams".

Tėvų dalyvavimas prevencijos veikloje gerina supratimą šeimoje, mažina atotrūkį nuo tikrovės ir priartina tėvus prie savo vaikų kalbantis apie psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir su tuo susijusiais klausimais. Tėvai išmoksta teisingai reaguoti į problemą, padidėja jų pasitikėjimas savimi ir tikimybė, kad jų vaikai nevirtos kvaišalų.

Tyrimai rodo, kad veiksmingiausios psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programos yra tos, kurios ne tik suteikia informacijos, bet ir ugdo gyvenimo įgūdžius. Šios programos veiksmingesnės, kai jos vykdomos kelerius metus ir į jas įtraukiami tėvai bei kiti suaugusieji asmenys.

1.6 Patarimai tėvams, kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo

Dauguma vaikų ir paauglių linkę rizikuoti. Tėvai, pastebėję vaiko norą rizikuoti, privalo užtikrinti jų saugumą. Tėvai su vaikais turi aptarti, kokia rizika yra tinkama, o kokia gali būti žalinga ar net pavojinga. Labai svarbu aptarti konkrečius vaiko rizikos prisiėmimo atvejus ir paieškoti realių pavyzdžių spaudoje ar artimiausioje aplinkoje. Svarbu mokyti vaikus suprasti ir atrasti skirtumą tarp paprastos ir pavojingos rizikos.

Artimus santykius su tėvais palaikantys vaikai yra mažiau linkę rizikuoti. Kuo labiau tėvai domisi vaiko gyvenimu, tuo vertingesnis ir atsakingesnis jis jaučiasi.

Patarimai tėvams, kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo:

- Raskite laiko pabūti su vaiku: kartu praleiskite laisvalaikį, kurkite sveikas šeimos tradicijas.

- Domėkitės vaiko kasdienybe ir dienos planais, pasistenkite, kad tai atrodytų ne kaip kontrolė, o kaip saugumas ar noras žinoti, ką vaikas daro.
- Nebijokite klausti vaikų, kur jie eina, su kuo eina ir kokia veikla užsiims, susipažinkite su vaikų draugais ir jų tėvais.
- Sukurkite šeimos tradiciją vakare pasikalbėti apie dienos įvykius ir aptarti įsipareigojimus, tai sustiprins tėvų ir vaikų ryšį.
- Daugiau bendraukite su vaiku ir domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais ir svajonėmis, kuo daugiau bendrausite su savo vaikais, tuo laisviau jie jausis su jumis, pavyzdžiui, kalbėdami apie kvaišalus ar kitus intymius dalykus.
- Turėkite aiškią poziciją dėl tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimą, laikymą ir platinimą. Aiškiai pasakykite, kad nenorite, jog jūsų vaikai vartotų kvaišalus ar kitaip jais disponuotų. Kalbėkite su vaikais apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo pasekmes ir pavojus. Kartkartėmis grįžkite prie šios temos.
- Būkite aktyvus savo vaiko klausytojas. Užduokite klausimus, skatinkite jį kalbėti ir prisidėti prie šeimos sprendimų priėmimo. Rodydami norą išklausti vaikus, suteiksime jiems atvirumo ir saugumo jausmą.
- Nuoširdžiai įsigilinkite į vaiko problemas ir pabandykite jas išspręsti kartu. Nesakykite, kad tai smulkmena. Tik tada, kai vaikai jumis pasitiki ir dalijasi su jumis savo problemomis, galite jiems padėti.
- Niekada nekritikuokite vaiko asmenybės. Jei jis pasielgė netinkamai, neprotingai, neapgalvotai, kritikuokite tik tai, ką padarė, nemoralizuokite, negąsdinkite.
- Atsakykite į klausimus sąžiningai, atvirai ir teisingai. Jei ko nors nežinote, prisipažinkite ir pasiūlykite kartu ieškoti atsakymo. Jei vaikai klausia, ar kada nors vartojote narkotikų, atsakykite sąžiningai ir teisingai. Svarbiausia, dar kartą patvirtinkite, kad nenorite, jog vaikai bandytų juos vartoti.
- Savo elgesiu rodykite pavyzdį vaikams. Elkitės taip, kaip norėtumėte, kad elgtųsi jūsų vaikai. Parodykite savybes, kuriomis norėtumėte, kad pasižymėtų jūsų vaikas: sąžiningumą, principingumą, užuojautą, gailėstingumą, dosnumą, dosnumą, atvirumą ir pan.
- Nustatykite šeimos taisykles ir iš anksto aptarkite jų pažeidimo pasekmes. Tėvų lūkesčiai turi būti aiškūs.

- Visada klausykite savo nuojautos. Nebijokite įsikišti, jei nuojauta jums sako, kad kažkas negerai.
- Dažnai girkite vaiką, kai jis elgiasi teisingai. Pastebėkite, ką vaikas padarė gerai. Susilaikykite nuo kritikos, kai jam nepasisekė.
- Jei įtariate, kad jūsų vaikas vartojo alkoholį ar rūkė, nesielkite taip, lyg nieko nebūtų nutikę. Atidžiai stebėkite vaiką. Būkite pasirengę pasipriešinimui. Vaikas gali priekaištauti, manipuliuoti arba kaltinti tėvus, kad jie juo nepasitiki. Abu tėvai turi būti vieningi ir nuoseklūs, palaikyti vienas kitą ir imtis įvairių priemonių vaikui apsaugoti.

1.7 Ką gali ir turi daryti tėvai, sužinoję, kad jų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?

SVARBIAUSIA RAMIAI PASIKALBĖTI SU VAIKU, O TADA...			
1	Pasiruošti ilgam ir sunkiam darbui.	5	Nespręskite problemos vieni.
2	Nesmerkite ir nekaltinkite vaiko.	6	Nesiimkite emocinio, fizinio ar psichologinio smurto.
3	Aptarkite elgesio standartus.	7	Būkite pasirengę vaiko pasipriešinimui.
4	Domėkitės savo vaiko gyvenimu.	8	Ieškokite ir priimkite kvalifikuotą pagalbą.

2 Socialinės problemos mokyklos aplinkoje

Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis tarp moksleivių gali turėti reikšmingų socialinių simptomų, pvz:

- Patyčios ir viktimizacija: mokiniai, kurie vartoja psichoaktyvias medžiagas, gali patirti didesnę riziką patirti bendraamžių patyčias arba tapti bendraamžių aukomis. Neseniai atliktas tyrimas parodė, kad vidurinių mokyklų mokiniai, kurie teigė vartojantys marihuaną, dažniau patyrė patyčias ir buvo linkę į nusikalstamumą nei jų nevartojantys bendraamžiai.
- Socialinis pasitraukimas: psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali lemti socialinį uždaramą ir mažesnį norą dalyvauti socialinėje veikloje su bendraamžiais. Neseniai atliktas koledžo studentų tyrimas parodė, kad tie, kurie nurodė vartojantys marihuaną, dažniau nei tie, kurie nevartojo marihuanos, nurodė socialinį uždaramą ir izoliaciją.
- Sumažėjęs akademinis aktyvumas: moksleiviai, vartojantys psichoaktyvias medžiagas, gali būti mažiau linkę įsitraukti į akademinę veiklą, pvz., lankyti pamokas ir atlikti namų darbus. Neseniai atliktas vidurinių ir aukštųjų mokyklų moksleivių tyrimas parodė, kad tie, kurie teigė vartojantys alkoholį, dažniau nurodė, kad jų įsitraukimas į mokslus sumažėjo nei jų bendraamžių, nevartojančių alkoholio.
- Trikdantis elgesys: psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali sukelti trikdantį elgesį klasėje, įskaitant mokytojų atsikalbinėjimą ir ginčus su bendraamžiais. Neseniai atliktas vidurinių mokyklų moksleivių tyrimas parodė, kad tie, kurie teigė vartoję alkoholio ar marihuanos, dažniau pranešė apie trikdantį elgesį nei jų nevartojantys bendraamžiai.

Papildomos socialinės problemos, su kuriomis susiduria moksleiviai, be tų, kurios susijusios su piktnaudžiavimu psichoaktyviomis medžiagomis, alkoholiu ir narkotikais.

- Psichikos sveikatos problemos: piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis gali pabloginti jau esamus psichikos sveikatos sutrikimus arba prisidėti prie naujų sutrikimų atsiradimo. Su priklausomybėmis kovojantys mokiniai gali dažniau patirti depresiją, nerimą ir kitas psichikos sveikatos problemas, kurios gali turėti įtakos jų akademinėi ir socialinei veiklai.
- Akademiniai rezultatai: psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali turėti neigiamos įtakos akademiniam rezultatams, įskaitant prastesnius pažymius ir testų rezultatus. Su priklausomybe kovojantys mokiniai gali praleidinėti pamokas arba sunkiai atlikti užduotis, o tai gali dar labiau paveikti jų akademinę sėkmę.
- Konfliktai šeimoje: piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis gali pabloginti santykius su šeimos nariais, todėl namuose kyla konfliktai ir įtampa. Tai savo ruožtu gali turėti įtakos mokinio gebėjimui sutelkti dėmesį į mokymąsi ir pozityviai bendrauti su bendraamžiais.
- Teisinės atsakomybės problemos: be socialinių ir akademinų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis pasekmių, narkotikus ar alkoholį vartojantys mokiniai gali susidurti su teisinės atsakomybės problemomis, susijusiomis su neteisėtų medžiagų laikymu, platinimu ar vartojimu. Tai gali turėti rimtų pasekmių mokinio ateities galimybėms ir gerovei.

2.1 Rekomendacijos

1. Švietimas ir prevencija: mokyklose ir bendruomenėse įgyvendinti išsamias švietimo apie alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencines programas, kurios didintų mokinių, jų tėvų ir pedagogų informuotumą apie priklausomybės nuo kvaišalų pavojus ir suteikti informacijos apie sveikus streso ir skausmo įveikimo mechanizmus. Prevencijos pastangos turėtų būti sutelktos į ankstyvąją intervenciją ir

rizikos veiksnių, tokių kaip psichikos sveikatos problemų ir socialinio spaudimo, šalinimą.

2. Prieinamas gydymas: turi būti užtikrintos priklausomybės ligomis sergančių asmenų gydymo galimybės. Tai apima detoksikacijos centrų, reabilitacijos įstaigų ir ambulatorinių programų prieinamumo didinimą. Skatinant psichikos sveikatos paslaugų integravimą į priklausomybės ligų gydymą, galima spręsti pagrindines problemas ir užtikrinti visapusišką priežiūrą.
3. Paramos sistemos: būtina sukurti ir stiprinti paramos sistemas sveikstantiems asmenims, įskaitant paramos grupes, bendraamžių konsultavimą ir vėlesnės priežiūros programas. Šie išteklių gali nuolat teikti patarimus, padrašinimą ir atskaitomybę, padėti asmenims išlaikyti blaivybę ir atkurti savo gyvenimą.
4. Mažinti stigmą: kovoti su priklausomybės stigma, skatinant supratimą, užuojautą ir empatiją. Visuomenė turėtų pripažinti, kad priklausomybė yra gydoma liga, o ne moralinė yda, ir leisti asmenims kreiptis pagalbos nebijant teismo ar diskriminacijos.
5. Bendradarbiavimas ir koordinavimas: skatinti sveikatos priežiūros specialistų, teisėsaugos institucijų, bendruomenės organizacijų ir vyriausybinių institucijų bendradarbiavimą, siekiant darniai ir koordinuotai reaguoti į priklausomybių krizę. Bendradarbiaudamos šios suinteresuotosios šalys gali dalytis ištekliais, patirtimi ir geriausia praktika, galiausiai pagerindamos su priklausomybe kovojančių asmenų padėtį.

Apibendrinant galima teigti, kad pateikti atvejų tyrimai atskleidžia pragaištingą priklausomybės poveikį asmenims, šeimoms ir bendruomenėms. Juose pabrėžiama, kad skubiai reikia taikyti visapusiškus prevencijos, gydymo ir paramos metodus. Įgyvendindami rekomenduojamas strategijas galime siekti šalinti pagrindines priklausomybės priežastis, teikti veiksmingas gydymo galimybes, mažinti stigmą ir galiausiai remti asmenis jų sveikimo kelyje. Bendromis pastangomis galime pasiekti reikšmingų pokyčių kovodami su priklausomybėmis ir skatindami sveikesnį gyvenimą be psicoaktyvių ir narkotinių medžiagų.

asmenims ir skatinti sveikesnį ir laisvesnį nuo narkotikų gyvenimą asmenims, šeimoms ir visoms bendruomenėms.

2.2 Tikros priklausomybių istorijos

2.2.1 "Amandos istorija"

Amanda buvo labia gabi ir ambicinga jauna mergina, ką tik pradėjusi studijuoti koledže. Ji kovojo su nerimu. Norėdama jį įveikti, griebdavosi receptinių vaistų. Tai, kas prasidėjo kaip atsitiktinis vartojimas, greitai virto visiška priklausomybe. Amandos mokymosi pasiekimai ėmė prastėti, galiausiai ji visai nustojo lankyti pamokas. Jos kadaise artimi draugai nutolo, o santykiai su šeima tapo įtempti. Nepaisant daugybės bandymų išsivaduoti, Amandai ir toliau grįždavo rie kvaišalų vartojimo. Galiausiai ji prarado darbą ir liko benamė, o skausmui numalšinti griebėsi heroino.

Apklausėjas: Sveiki, Amanda. Ar norėtumėte šiek tiek papasakoti apie savo kelionę per priklausomybę? Kada pirmą kartą susidūrėte su kvaišalais ir kaip?

Amanda: Sveiki. Žinoma. Gerai, leiskite man pagalvoti. Manau, kad viskas prasidėjo, kai mokiausi koledže. Turėjau tiek daug pamokų ir rašto darbų, kad negalėjau suspėti nė į vieną iš jų. Mano pažymiai prastėjo, be to, tuo metu turėjau problemų su savo vaikinu, todėl mane ištikdavo tokie stiprūs nerimo priepuoliai, kad didžiąją laiko dalį tiesiog negalėdavau taisyklingai kvėpuoti. Vieną dieną viena mano draugė pasiūlė man tabletes, kuri padėjo atsipalaiduoti, ir kai ją išgėriau, pajutau palengvėjimą, nurimau. Taigi, vėliau, kai tik pajusdavau artėjantį nerimo priepuolį, tiesiog nenorėdavau su juo kovoti ir išgerdavau tabletes.

Apklausėjas: Kokią tai turėjo įtaką jūsų gyvenimui?

Amanda: Atvirai kalbant, tai visiškai užvaldė mano gyvenimą. Viskas ėjo žemyn vienas po kito. Pirmiausia nustojau lankyti pamokas, todėl praradau stipendiją. Po to praradau savo vaikiną, tada draugus ir šeimą, nes po tam tikro laiko jie tiesiog nebegalėjo manęs pakęsti ir nustojo stengtis man padėti. Galiausiai praradau darbą ir likau benamis gatvėje. Tai buvo tarsi košmaras, lydintis mane visur, kur tik eičiau.

Apklausėjas: Ar kada nors galvojote apie pagalbą?

Amanda: Žinoma, kad taip. Keletą kartų. Kai tėvai suprato, kad esu priklausoma nuo narkotikų, atidavė mane į reabilitacijos kliniką, kelis mėnesius lankiausi pas psichoterapeutą, netgi lankiau paramos grupes. Bet kiekvieną kartą man vėl atsinaujindavo, ir dėl to jaučiausi tarsi užburtame rate. Tiesiog negalėjau sustoti, mane sužadindavo menkiausi dalykai ir aš vėl imdavau vartoti.

Apklausėjas: Kas jums buvo lūžio taškas? Kas įvyko jūsų gyvenime, kad persvarstėte savo sprendimus?

Amanda: Aš tikrai galiu pasakyti, kad tai buvo mano perdozavimas. Kai ligoninėje atvėriau akis ir pamačiau, kad mano šeima verkia ir atrodo nelaiminga, supratau, kad turiu keistis. Žinojau, kad nebenoriu gyventi tokio gyvenimo, nes buvau taip arti mirties, ir tai visiškai pakeitė mano požiūrį.

Apklausėjas: Ar yra kas nors, ką norėtumėte padaryti kitaip?

Amanda: Gaila, kad išgėriau tą pirmą tabletę, kurią draugė pasiūlė man, kad nusiramčiau. Gaila, kad užuot išgėrusi tabletę ir pasirinkusi lengvesnį būdą, nepasirinkau sveikesnio būdo susidoroti su nerimu.

Apklausėjas: Ar manote, kad yra būdų, kaip išvengti priklausomybės, ir jei taip, kokie jie?

Amanda: Manau, kad vienas svarbiausių dalykų yra švietimas. Jauni žmonės turi būti mokomi apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo keliamą pavojų ir apie tai, kad galima prašyti pagalbos. Psichikos sveikata mūsų kultūroje yra tabu, todėl manau, kad pirmiausia reikia keisti žmonių požiūrį į psichikos sveikatą. Tai problema, kurią reikia spręsti labiau, nebijant atrodyti silpniems ar gauti kokią nors etiketę.

Apklausėjas: Ar turite kokių nors patarimų žmonėms, kurie kovoja su priklausomybe?

Amanda: Žinau, kad tai atrodo neįmanoma, bet visada yra būdas. Būdas atsigauti, sveikai žiūrėti į gyvenimą. Negalite pasiduoti, tai blogiausia, ką galite padaryti. Todėl prašau, kai pajusite, kad viskas aplink jus atrodo tamsu ir sunku, paprašykite pagalbos. Nesigėdinkite kreiptis į savo šeimą ar draugus dėl savo psichikos sveikatos. Ir žinokite, kad nesate vieni.

Apklausėjas: Ar priklausomybė turėjo įtakos jūsų santykiams su šeima ir draugais?

Amanda: Buvo tikrai sunku. Neturėjau kantrybės su žmonėmis, todėl šaukdavau ant jų be jokios priežasties. Buvo atvejis, kai pavogiau pinigų iš geriausios draugės piniginės, nes norėjau nusipirkti tablečių, ir praradau kontrolę, kai ji mane pagavo. Priklausomybė įtempė visus mano santykius iki tokio lygio, kad jie nebenorėjo manęs matyti. Bet, laimei, kai tapau blaivi, su kiekvienu iš jų pavyko atkurti santykius.

Apklausėjas: Kas jums buvo sunkiausia sveikstant?

Amanda: Manau, kad sunkiausia buvo vėl pasitikėti savimi. Tiek metų kovojusi su priklausomybe, neturėjau nė menkiausio pasitikėjimo savo sprendimais, nes dėl priimtų sprendimų atsidūriau labai blogoje padėtyje. Tačiau laikui bėgant tai pasikeitė ir pamažu vėl pradėjau pasitikėti savo sprendimais.

Apklausėjas: Kaip manote, koks yra didžiausias klaidingas įsitikinimas apie priklausomybę?

Amanda: Daugelis žmonių mano, kad priklausomybė yra pasirinkimas arba moralinė yda. Tačiau manau, kad žmonės turi suprasti, jog tai tokia pat liga kaip vėžys ar diabetas. Tai nėra pasirinkimas ar kažkas, ko žmonės nusipelno.

Apklausėjas: Ar manote, kad priklausomybės stigmą galima sumažinti? Jei taip, kaip?

Amanda: Žinoma, kad gali. Kuo labiau stengsimės slėpti savo istorijas ir kovas, tuo mažiau žmonių bus šviečiami šia tema. Manau, kad turime daugiau apie tai kalbėti ir nevengti šios temos, kai ji iškeliamą. Žmonės turi žinoti, kad priklausomybė gali ištikti bet kurį žmogų, nepriklausomai nuo to, kas jis yra ar kokia jo kilmė.

Apklausėjas: Ką pasakytumėte žmogui, kuris mano, kad negali išblaivėti?

Amanda: Kaip jau sakiau prieš kelias minutes, nieko nėra neįmanomo. Visada yra būdas atsigauti. Žinau, kad tai nelengva, bet išsigelbėjimas nebūna lengvas. Tiesiog reikia atsistoti ir žengti pirmąjį žingsnį. Po to viskas lėtai ir laiku bėgant stoja į savo vietas.

Apklausėjas: Ar radote kokių nors naudingų būdų įveikti stresą ir nerimą?

Amanda: Manau, kad kiekvienam žmogui tai yra skirtinga. Man labai padėjo mankšta ir meditacija. Prieš keletą savaitių pradėjau užsiimti joga, ir tai padėjo man labiau susikaupti ir būti šalia. Šioje kelionėje tikrai reikia sutelkti dėmesį į savęs priežiūrą ir mitybos įpročius, nes rutina padeda kontroliuoti situaciją.

Apklausėjas: Ką norėtumėte, kad žmonės žinotų apie priklausomybę?

Amanda: Noriu, kad jie žinotų, jog priklausomybė yra sudėtinga ir įvairialypė problema. Dauguma žmonių mano, kad tai susiję tik su pačiais narkotikais, tačiau tikroji problema yra tai, kas pirmiausia sukelia priklausomybę. Dažniausiai tai susiję su traumomis ir psichikos sveikatos problemomis, apie kurias žmonės negali kalbėti, nes bijo būti pavadinti silpnais ar bepročiais. Nors atrodo, kad tai sunku ir neįmanoma pasiekti, jei pakankamai stengsitės, pasveikti įmanoma, tik reikia laiko ir pastangų. Taigi, jei jūs arba kas nors, ką pažįstate, kovoja su priklausomybe, būkite kantrūs ir nepasiduokite. Vilties visada yra.

2.2.2 "Tobiaso istorija"

Tobijas buvo sėkmingas verslininkas, mylinti žmona ir du vaikai. Tačiau jis kovojo su lėtiniu skausmu. Norėdamas palengvinti skausmą, griebdavosi vaistų nuo skausmo. Tai, kas prasidėjo nuo teisėtai geriamų vaistų, greitai virto priklausomybe. Tobiasas pradėjo ieškoti gydytojų, kad jam išrašytų vaistų. Galiausiai, kai nebegalėjo gauti pakankamo vaistų kiekio, griebėsi heroino. Jo žmona maldavo jį kreiptis pagalbos, tačiau Tobiasas pernelyg gėdijosi pripažinti, kad turi problemų. Galiausiai jo priklausomybė privedė prie sunkios automobilio avarijos, per kurią jis vos nenumirė. Kelis mėnesius praleidęs ligoninėje Tobiasas kreipėsi į gydytoją ir sugebėjo išsigydyti priklausomybę. Tačiau žala jo santykiams ir karjerai jau buvo padaryta.

Apklausėjas: Sveiki, Tobiasai, sveiki atvykę. Ar galite šiek tiek papasakoti apie savo patirtį su priklausomybe?

Tobijas: Sveiki, ačiū. Taip, žinoma. O nuo ko turėčiau pradėti? Prieš kelerius metus įmonė, kurioje dirbau, buvo arti bankroto, todėl visi biure buvo įsitempę ir per daug dirbo, kad taip neatsitiktų. Man visą laiką trūko miego ir negalėjau pakankamai valgyti, kad išlikčiau sveikas, todėl po kurio laiko dėl streso ir nerimo ėmiau jausti skausmus visame kūne. Nuėjau pas gydytoją ir gavau receptinių vaistų nuo skausmo, kad palengvėtų. Iš pradžių juos vartočiau pagal gydytojo rekomendacijas, bet tam tikru momentu praradau kontrolę. Galiausiai pradėjau vartoti heroiną, kai nebegalėjau rasti daugiau tablečių, ir štai dabar esu čia.

Apklausėjas: Kas privertė jus pagaliau kreiptis į gydytoją?

Tobias: Patekau į sunkią avariją, per kurią vos nenumiriau. Tada supratau, kad man reikia gydytis, nes nenorėjau mirti.

Apklausėjas: Ar priklausomybė turėjo kokį nors poveikį jūsų santykiams?

Tobias: Žinoma, kad taip. Anksčiau buvau labai aktyvus savo bendruomenės narys, eidavau į dukterų koncertus, bet pradėjęs vartoti tapau labai pasyvus ir asocialus. Su visais bariausi, nustojau kreipti dėmesį į žmoną. Kiekvieni mano ryšiai su aplinkiniais buvo paveikti mano priklausomybės, ir man prireikė daug laiko, kad atgautčiau pasitikėjimą jais.

Apklausėjas: Kokį poveikį jūsų karjerai turėjo jūsų priklausomybė? Ar galite apie tai šiek tiek papasakoti?

Tobias: Man labai nepasisekė. Prieš pradėdamas vartoti narkotikus buvau tarptautinės technologijų įmonės vadovas ir man puikiai sekėsi dirbti. Bet, deja, viduryje labai svarbaus susitikimo mane ištiko didžiulis abstinencijos priepuolis, kuris pasireiškė agresija ir smurtu prieš kolegas, todėl kitą dieną buvau atleistas. Nuo to laiko buvo labai sunku susirasti bet kokį darbą.

Apklausėjas: Ar turite kokių nors patarimų žmonėms, kurie kovoja su priklausomybe?

Tobijas: Noriu, kad jie žinotų, jog kreiptis pagalbos yra gerai. Kol dar ne per vėlu, kol tai visiškai nesugriovė jūsų gyvenimo ir nepavertė jūsų savastimi, turite prašyti pagalbos. Priklausomybė yra rimta problema ir laukti negalima.

Apklausėjas: Ar gailitės dėl to, ką darėte būdamas priklausomas?

Tobijas: Be abejo. Aš įskaudinau žmones, kuriuos labai myliu ir kurie man rūpi, ir laiko atgal neatsuksi, todėl viskas, ką galiu padaryti, tai stengtis atlyginti žalą ir judėti į priekį.

Apklausėjas: Kaip jums padėjo gydymas? Ar galite šiek tiek paaiškinti?

Tobias: Galiu pasakyti, kad tai buvo didžiulis išsigelbėjimas. Jei ne gydymas, vis dar būčiau apsvaigęs, o gal net miręs. Tai man nepaprastai padėjo ir esu labai dėkingas. Gydymo dėka atradau naujų ir sveikų būdų, kaip susidoroti su skausmu, o ne grįžti prie senų įpročių. Tai ilgas ir sunkus darbas su savimi.

Apklausėjas: Kas jūsų nuomone turi būti padaryta, kad būtų išspręsta opioidų epidemijos problema?

Tobias: Mano nuomone, šiuo atveju svarbiausia yra švietimas. Be švietimo žmonės niekada nesupras, kaip pavojinga vartoti narkotikus ir kaip tai paveikia visą gyvenimo sritį. Turime sutelkti dėmesį į žmonių švietimą, kaip išvengti priklausomybės, kad jie geriau suprastų situaciją.

Apklausėjas: Kokie yra jūsų kasdieniai įpročiai, kad išliktumėte blaivus?

Tobias: Tiesą sakant, tai sunkus kasdienis darbas. Laimei, aš turiu nuostabią palaikymo komandą - šeimą ir draugus. Reguliariai vaikštau į susitikimus, o pastaruoju metu bėgioju. Tokie dalykai mane išlaiko kelyje, bet kokios rutinos turėjimas labai padeda.

Apklausėjas: Ar turite kokių nors tikslų ateičiai?

Tobias: Pirmiausia noriu susigražinti savo pasiekimus karjeroje, nes mano karjera yra mano pagrindas. Po to noriu sutvarkyti santykius su šeima. Noriu, kad mano dukros žinotų, jog esu čia dėl jų, ir padarysiu viską, ko reikia, kad vėl pelnyčiau jų pasitikėjimą. Taip pat turiu idėją tapti priklausomybių konsultantu, kad galėčiau padėti žmonėms, kurie kovoja su priklausomybėmis.

Apklausėjas: Ar po viso to galėtumėte pasakyti, kad narkotikai yra blogai?

Tobijas: Be jokios abejonės. Norėčiau, kad niekada nebūčiau pradėjęs jų vartoti. Jie išardo šeimas ir tiesiog sunaikina tave. Laikui bėgant visiškai pasikeičia tavo požiūris į gyvenimą ir prarandi ryšį su realybe.

Apklausėjas: Kaip priklausomybė pakeitė jūsų požiūrį į gyvenimą?

Tobijas: Kai vartojau narkotikus, neturėjau jokio tikslo. Visiškai pasidaviau gyvenimui, norėjau tik atsikratyti viso skausmo, o tai man buvo pasiteisinimas, kad galėčiau pabėgti nuo atsakomybės. Bet kai tapau švarus, supratau, koks nuostabus yra mano gyvenimas ir kaip man pasisekė, kad turiu nuostabią šeimą. Būdamas tokios būsenos pradėjau vertinti mažus dalykus gyvenime. Supratau, kad anksčiau viską laikiau savaime suprantamu dalyku, o dabar esu labai dėkingas, kad galiu leisti laiką su savo šeima.

Apklausėjas: Kaip manote, kas yra svarbiausia, kad žmonės suprastų apie priklausomybę?

Tobias: Manau, kad žmonės turi suprasti, jog priklausomybė - tai ne pasirinkimas, o liga. Žmonėms, kurie išgyveno ir vis dar išgyvena priklausomybę, reikia užuojautos ir paramos, o ne smerkimo ir gėdos.

Apklausėjas: Kas, jūsų nuomone, yra svarbiausia, norint ilgai išlikti blaiviam?

Tobias: Manau, kad kiekvienam žmogui tai yra skirtinga. Tačiau man padeda įprastos tvarkos laikymasis ir susitelkimas į savo tikslus. Kartais mane išprovokuoja menkiausi dalykai, bet aš iškart mintyse grįžtu į savo saugią vietą ir prisimenu, kodėl svarbu laikytis užsibrėžto tikslo.

2.2.3 "Ruby istorija"

Ruby buvo energinga ir bendraujanti vieniša mama, kuri mėgo nuolat linksintis su draugais. Tačiau ilgainiui vakarėliai virto visiška priklausomybe nuo kokaino. Ji metė darbą ir pradėjo visą savo laiką ir pinigus leisti narkotikams. Jos šeima maldavo ją padėti, tačiau Ruby buvo įsitikinusi, kad ji neturi problemų. Vieną naktį ji perdozavo ir buvo skubiai nugabenta į ligoninę. Ji išgyveno, tačiau patyrė negrįžtamų širdies ir plaučių pažeidimų. Ruby priklausomybė ir toliau buvo nekontroliuojama, ir galiausiai ji neteko dukters

globos. Tik pasiekusi dugną Ruby pagaliau kreipėsi pagalbos ir sugebėjo pakeisti savo gyvenimą.

Apklausėjas: Sveiki, ačiū, kad šiandien prisijungėte prie mūsų. Ar galite šiek tiek papasakoti apie savo patirtį, susijusią su priklausomybe nuo kokaino?

Ruby: Žinoma, taip. Esu vieniša mama ir pastaruosius kelerius metus labai sunkiai verčiausi. Būdavo atvejų, kai negalėdavau surinkti pakankamai pinigų susimokėti už nuomą, todėl tai buvo tikrai įtemptas laikotarpis. Aš ir mano draugės kiekvieną savaitę rengdavome mergaičių vakarus ir susirinkdavome pasikalbėti apie savo gyvenimą ir atsipalaiduoti. Po kurio laiko praradau kontrolę. Kai man būdavo sunku, norėdama atsipalaiduoti vartoju kokainą. Deja, tai pavertė mano gyvenimą pragaru.

Apklausėjas: Kaip jūsų priklausomybė paveikė jūsų santykius su šeima ir vaiku?

Rubinas: Kuomet mano šeima tiesiogine prasme maldavo manęs kreiptis pagalbos, aš vis nusukdavau galvą, nes buvau įsitikinusi, kad neturiu problemų. Negalėjau tinkamai pasirūpinti savo dukra, todėl po kurio laiko ji pradėdavo verkti mane pamačiusi. Tėvai nenorėjo manęs matyti, praradau visus draugus.

Apklausėjas: Ar galite papasakoti apie tą naktį, kai perdozavote ir buvote skubiai nugabenta į ligoninę?

Ruby: Kai ligoninėje atmerkiau akis ir supratau, kad viską sugadinau, man buvo labai gėda. Nebuvau pajėgi pasirūpinti savimi, jau nekalbant apie rūpinimąsi kuo nors ar kuo nors kitu. Maniau, kad susitvarkysiu su narkotikų vartojimu, maniau, kad galiu tai kontroliuoti, bet nesupratau, kad jau seniai praradau kontrolę. Kai gydytojai man pasakė, kad man negrįžtamai pažeista širdis ir plaučiai, supratau, kad pasiekiau dugną. Neabejotinai tai buvo gyvenimo man siūsta žinutė, kuri mane ir pažadino.

Apklausėjas: Kas buvo tas lūžis, kuris paskatino jus kreiptis į gydytoją?

Ruby: Kai praradau dukrą, pagaliau pasakiau, kad man reikia pagalbos. Buvau praradusi viską, kas man buvo svarbu, ir nebegalėjau toliau gyventi

narkotikų migloje. Turėjau susigražinti savo gyvenimo kontrolę, todėl žengiau didžiulį žingsnį ir paprašiau pagalbos.

Apklausėjas: Kaip priklausomybė nuo kokaino paveikė jūsų psichinę ir fizinę sveikatą?

Ruby: Po to, kai pradėjau vartoti kokainą, mane vis ištikdavo stiprūs nerimo priepuoliai. Mano protą užvaldė paranoja, nustojau susitikinėti su žmonėmis, nes buvau įsitikinusi, kad jie manęs nekenčia. Mane nuolat kamavo depresija, o dėl pažeistų plaučių buvo sunku net kvėpuoti. Numečiau svorio ir turėjau dantų problemų. Tai buvo tiesiog kritimas į dugną, iš kurio man reikėjo išsivaduoti.

Apklausėjas: Ką patartumėte žmogui, kuris kovoja su priklausomybe?

Ruby: Nebijokite kreiptis pagalbos. Priklausomybė yra liga. Su ja, kaip ir su bet kuria kita liga, negalite susidoroti vieni, jums reikia pagalbos. Susiraskite paramos grupes ir terapeutus arba gydymo centrą. Nėra ko gėdytis. Visi esame žmonės ir visi darome klaidų, nereikia slėptis. Jūs nusipelnėte gyventi laimingą ir sveiką gyvenimą.

Apklausėjas: Ačiū, kad pasidalijote su mumis savo istorija. Linkime jums kuo geriausios kloties sveikimo kelyje.

2.2.4 "Luko istorija"

Lukas buvo sunkiai dirbantis statybininkas, turintis žmoną ir du vaikus. Tačiau jis kovojo su nerimu. Norėdamas su juo susidoroti ėmė vartoti metamfetaminą. Tai, kas prasidėjo kaip atsitiktinis vartojimas, greitai virto visiška priklausomybe. Luko elgesys darėsi vis nepastovesnis, jis ėmė nepaisyti savo pareigų darbe ir namuose. Jo žmona maldavo jį kreiptis pagalbos, bet Lukas buvo įsitikinęs, kad gali mesti pats. Galiausiai jo priklausomybė sukėlė rimtą traumą darbe, kuri vos nekainavo jam gyvybės. Mėnesius praleidęs ligoninėje ir praradęs darbą, Lukas pagaliau kreipėsi į gydytoją ir sugebėjo išsigydyti. Tačiau žala jo santykiams ir sveikatai jau buvo padaryta.

Apklausėjas: Ačiū, kad šiandien prisijungėte prie mūsų. Ar galite šiek tiek papasakoti apie savo patirtį, susijusią su priklausomybe nuo narkotikų?

Lukasas: Sveiki. Žinoma. Aš jaučiau didelį nerimą ir nežinojau, kaip su juo susidoroti. Kažkur pakeliui buvau supažindintas su metamfetaminu ir iškart užkibau. Iš pradžių tai dariau tik norėdamas susidoroti su nerimu, bet laikui bėgant tai virto dalyku, be kurio negalėjau gyventi.

Apklausėjas: Kaip jūsų priklausomybė paveikė jūsų darbą ir šeimyninį gyvenimą?

Lukas: Pradėjau nepaisyti savo pareigų. Nustojau kreipti dėmesį į aplinką ir neklausiau, kai kas nors mane kalbino. Mano elgesys visiškai pasikeitė, tapau labiau nepastovus. Niekada nesiklausydavau, ką sako žmona.

Apklausėjas: Ar galite papasakoti apie lūžį, kuris paskatino jus kreiptis pagalbos?

Lukas: Vieną dieną dirbdamas sunkiai susižeidžiau, žinoma, viso to prižastis – mano priklausomybė. Atsidūriau ligoninėje ir išbuvau ten kelis mėnesius. Taip pat praradau darbą. Manau, kad tada supratau, jog patekau į siaubingą situaciją, iš kurios negalėjau išsivaduoti.

Apklausėjas: Kaip priklausomybė nuo narkotikų paveikė jūsų sveikatą?

Lukas: Metamfetamino vartojimas pakeitė visą mano išvaizdą. Numečiau svorio, kentėjau nuo chroniško nuovargio, turėjau dantų ir kvėpavimo takų problemų. Man nepatiko žmogus, kurį mačiau veidrodyje. Pamatęs tokį veidą nusisukdavau. Pradėjau nekęsti to, kaip atrodau, ir tai turėjo didžiulį poveikį mano psichinei sveikatai. Tai buvo tarsi skambutis, kuris mane pažadino.

Apklausėjas: Ką pasakytumėte žmogui, kuris kovoja su priklausomybe nuo narkotikų?

Lukas: Į priklausomybę reikia žiūrėti kaip į ligą. Su priklausomybės liga sergančiais ligoniais reikia elgtis taip pat, kaip su vėžiu sergančiais ligoniais, nes priklausomybę turintiems žmonėms reikia užuojautos ir paramos, kad jie pasveiktų. Negalima bandyti įveikti to savarankiškai, nes tai iš tikrųjų gali būti labai pavojinga. Turėtumėte kreiptis pagalbos į terapeutą arba gydymo centrą.

Apklausėjas: Dėkojame už jūsų pasitikėjimą mumis.

Lukas: Ačiū, kad pakvietėte.

2.2.5 "Chlojos istorija"

Chloja buvo sėkminga teisininkė, mylinti vyrą ir du vaikus. Tačiau ji kovojo su lėtiniu skausmu ir norėdama palengvinti skausmą, griebdavosi vaistų nuo skausmo. Tai, kas prasidėjo nuo teisėtų vaistų, greitai virto priklausomybe. Chloja pradėjo ieškoti gydytojų ir galiausiai, kai nebegalėjo gauti pakankamai vaistų, griebėsi heroino. Jos vyras maldavo ją kreiptis pagalbos, tačiau Chlojai buvo per daug gėda pripažinti, kad turi problemų. Galiausiai jos priklausomybė privedė prie sunkios autoavarijos, per kurią ji ir jos vaikai beveik žuvo. Kelis mėnesius praleidusi ligoninėje, Chloja pagaliau kreipėsi į gydytoją ir sugebėjo išsigydyti. Tačiau žala jos santykiams ir karjerai jau buvo padaryta.

Apklausėjas: Ačiū, kad šiandien prisijungėte prie mūsų. Ar galite šiek tiek papasakoti apie savo patirtį, susijusią su priklausomybe nuo skausmą malšinančių vaistų?

Chloja: Žinoma. Po nedidelės nugaros operacijos man prasidėjo lėtinis skausmas. Taigi nuėjau pas gydytoją ir jis man išrašė vaistų nuo skausmo. Bet kadangi jį vartojau labai dažnai, išsivystė tolerancija jam, todėl vis vartojau daugiau, kad pajusčiau tą patį palengvėjimą. Galiausiai pradėjau ieškoti gydytojų, o kai nebegalėjau gauti daugiau vaistų, griebiausi heroino. Atrodė, kad jį labai sunku sustabdyti ir kad jo nekontroliuoju.

Apklausėjas: Kaip jūsų priklausomybė paveikė jūsų santykius su šeima ir karjerą?

Chloja: Tai paveikė visus mano gyvenimo aspektus. Vieną dieną mano vyras maldavo manęs, kad kreipčiausi pagalbos, ir aš prisimenu, kaip blogai jaučiausi, matydama, kaip jis verkia ir maldauja, bet buvau per daug užsispyrusi, kad prisipažinčiau turinti problemų. Nepaisiau visų savo pareigų, kurias turėjau. Nustojau leisti laiką su vaikais, nustojau žiūrėti į vyrą ir nustojau rūpintis savimi. Paskutinis lašas buvo, kai pasiėmiau vaikus iš futbolo treniruotės, buvau siaubingos būsenos ir niekada neturėjau sutikti taip važiuoti, bet norėjau įrodyti, kad man viskas gerai ir aš viską kontroliuoju. Tačiau viskas vyko ne taip, kaip planuota, ir mes patekome į didžiulę avariją, o aš vos nepraradau savo vaikų. Baisu net pagalvoti apie tai. Man tai buvo

skambutis, kuris mane pažadino. Tuomet supratau, kad mano priklausomybė paveikė ne tik mane, bet ir visus aplinkinius.

Apklausėjas: Ar galite papasakoti apie savo gydymo patirtį?

Chloja: Na, nuo ko pradėti, hahaha. Gerai, gydymas nebuvo lengvas. Žinojau, kad man reikia profesionalios pagalbos, todėl susiradau stacionarų gydymo centrą ir praėjau labai sunkią sveikimo programą. Po to praėjau intensyvią terapiją, kuri padėjo man suprasti pagrindines priklausomybės priežastis. Norėjau išsiugdyti sveikus įveikos mechanizmus.

Apklausėjas: Kaip priklausomybė paveikė jūsų psichinę ir fizinę sveikatą?

Chloja: Atvirai kalbant, buvau arti to, kad pasiduosiu. Praradau tikėjimą bet koku išgelbėjimu. Kankino sunki depresija ir nerimas, prisimenu, kad kažkuriuo metu nuolat jaučiau baimę, kad galiu prarasti kontrolę iki pasimetimo. Pradėjau vartoti tabletes skausmui malšinti, bet skausmas dar labiau sustiprėjo dėl mano priklausomybės. Taip pat kentėjau nuo abstinencijos simptomų, kai bandžiau mesti vartoti, taigi tai buvo užburtas ratas, iš kurio negalėjau išeiti.

Apklausėjas: Ką patartumėte žmogui, kovojančiam su priklausomybe?

Chloja: Prašome paprašyti pagalbos. Žinau, kad pasveikti atrodo neįmanoma, bet pažadu, kad taip nėra. Nelaukite, kol pasieksite dugną, kad paprašytumėte pagalbos, kai tik suprasite, kad esate situacijoje, kurioje netrukus prarasite kontrolę, nesigėdinkite išsakyti savo situacijos. Taip pat apsupkite save žmonėmis, kuriais galite pasitikėti. Jums reikia stiprios palaikymo komandos, nes sveikti nėra lengva, tam reikia kantrybės, laiko ir pastangų.

Apklausėjas: Buvo malonu su jumis kalbėtis. Mums labai patiko, kad buvote čia. Ačiū ir jauskitės geriau.

2.3 Išvada

Apibendrinant galima teigti, kad pristatytos tikros istorijos atskleidžia sukrečiančią su priklausomybe kovojusių asmeninę patirtį. Šios istorijos yra stiprus priminimas apie destruktivų piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis pobūdį ir didžiulį jo poveikį visiems žmogaus gyvenimo aspektams. Nors kiekvienas atvejis yra unikalus, jie kartu pabrėžia, kad reikia skubiai parengti išsamias priklausomybės problemos sprendimo strategijas.

Šios tikros istorijos leidžia susidaryti išsamų vaizdą apie didelį priklausomybės poveikį asmenims ir jų šeimoms. Tokių asmenų kaip Tobias, Ruby, Lukas ir Chloja patirčių nagrinėjimas atskleidė bendras temas ir išryškino skubų holistinio ir integruoto požiūrio į priklausomybės problemą poreikį.

Pirmiausia šių atvejų analizė pabrėžė ankstyvosios intervencijos ir prevencijos strategijų svarbą. Tobiaso istorija parodė galimą riziką, susijusią su per dideliu vaistų skyrimu, ir pabrėžė, kad sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai turi būti atsargūs skirdami opioidus. Panašiai ir Ruby kova su piktnaudžiavimu psichoaktyviomis medžiagomis paauglystėje išryškino tikslingų prevencijos pastangų ir švietimo svarbą, siekiant suteikti jauniems žmonėms žinių ir įgūdžių, kad jie galėtų priimti pagrįstus sprendimus dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo.

Be to, atvejų analizė atskleidžia žalingą priklausomybės poveikį įvairiems žmogaus gyvenimo aspektams. Ruby smukimas žemyn atskleidė pragaištingą priklausomybės nuo kokaino poveikį, dėl kurio ji neteko dukters globos ir negrįžtamai pakenkė savo sveikatai. Luko kova su priklausomybe nuo metamfetamino atskleidė, kokias skaudžias pasekmes asmeniniams santykiams ir profesiniam gyvenimui turi piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis. Chlojos nuopuolis parodė žalingą priklausomybės nuo skausmą malšinančių vaistų poveikį, dėl kurio ji pateko į sunkią automobilio avariją ir smuko jos karjera.

Visi šie atvejai rodo, kad būtina taikyti visapusišką gydymo metodą, kuriuo būtų sprendžiami tiek fiziniai, tiek psichologiniai priklausomybės aspektai. Veiksmingas gydymas turėtų apimti medicininę intervenciją, terapiją, paramos grupes ir galimybę naudotis psichikos sveikatos paslaugomis. Šiuose atvejų

tyrimuose taip pat pabrėžiama, kaip svarbu sukurti stiprią sveikstančių asmenų paramos sistemą. Šeimos, draugų ir sveikatos priežiūros specialistų parama ir supratimas atlieka lemiamą vaidmenį palengvinant ilgalaikį sveikimą ir užkertant kelią atkryčiui.

Be to, destigmatizavimas ir visuomenės informavimo kampanijos pasirodė esantys labai svarbūs veiksmingos priklausomybės problemos sprendimo elementai. Labai svarbu sukurti aplinką, kuri skatintų atviras diskusijas apie priklausomybę, kvestionuotų klaidingus visuomenės įsitikinimus ir skatintų asmenis ieškoti pagalbos nebijant pasmerkimo. Atvejų tyrimai atskleidė žalingą gėdos ir stigmos poveikį asmenų norui pripažinti savo priklausomybę ir ieškoti tinkamo gydymo.

Apibendrinant galima teigti, kad pateiktų atvejų duomenys rodo priklausomybės, kaip visuomenės sveikatos problemas, sudėtingumą ir rimtumą. Išvadose pabrėžiama, kad būtinas įvairiapusis požiūris, apimantis prevenciją, ankstyvąją intervenciją, visapusiškas gydymo galimybes, paramos sistemas ir destigmatizacijos pastangas. Laikydamiesi šio požiūrio, galime siekti sumažinti priklausomybės paplitimą, pagerinti sveikimo rezultatus ir sukurti visuomenę, kuri remtų priklausomybės paveiktus asmenis ir suteiktų jiems galimybę atkurti savo gyvenimą. Šis požiūris apima švietimą ir prevenciją, prieinamas gydymo galimybes, stiprias paramos sistemas, destigmatizaciją ir įvairių suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimą. Įgyvendindami šias rekomendacijas, galime kartu siekti mažinti priklausomybės paplitimą, teikti veiksmingą paramą nukentėjusiems

3 Socialinės asmenybės ir santykių problemos

3.1 Piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis įtaka socialinėms asmenybės ir santykių problemoms

Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis turi rimtų pasekmių tarpasmeniniuose santykiuose, įskaitant santykius su draugais bei šeimomis (Wilson ir kt., 2018). Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis pirmiausia paveikia asmenį, sukeldamas daugybę pokyčių, kurie galiausiai paveikia piktnaudžiaujančiojo santykius su aplinka. Priklausomybės laikotarpiu gali labai pasikeisti asmens elgesys ir asmenybė, todėl jis gali atrodyti visiškai kitoks, nei buvo anksčiau. Taip nutinka dėl smegenų pokyčių, kurios kontroliuoja mūsų pagrindines funkcijas ir įvairiais būdais formuoja mūsų elgesį (Tree, 2023; Foundation, 2023). Akivaizdu, kad piktnaudžiavimas sukelia trumpalaikių pasekmių, tokių kaip muštynės ir mokyklos nelankymas. Norint įvertinti ilgalaikį poveikį, reikia atlikti longitudinalius tyrimus, kurių metu paaugliai stebimi nuo paauglystės iki pilnametystės, o šie tyrimai tik dabar pradeda atskleisti reikšmingas išvadas.

Keliuose informaciniuose šaltiniuose kalbama apie elgesio pokyčius dėl piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis, kurie gali rodyti kitokią asmenybę. Vartų fondo straipsnyje (2023 m.) aiškinama dešimt būdų, kaip priklausomybė gali pakeisti žmogaus asmenybę. Iš pradžių aiškinama, kad priklausomi nuo psichoaktyvių medžiagų žmonės tampa uždaresni ir įtaresni, kai žmonės jiems užduoda klausimus. Jie atsitraukia nuo kitų, kai mano, kad kas nors bando iš jų gauti informacijos. Taip pat įprasta, kad priklausomi asmenys sumenkina savo priklausomybės sunkumą, meluodami sau ir kitiems, kurie galbūt norėtų jiems padėti.

Tame pačiame straipsnyje taip pat rašoma, kad padaugėja žodinės ir fizinės agresijos, o rūkantieji yra linkę smurtauti prieš žmones, bandančius jiems

padėti mesti rūkyti. Abstinencijos simptomai dažniausiai susiję su pykčiu, lėtiniu stresu ir pykčiu ant savęs dėl sunkumų, susijusių su metimu rūkyti. Dėl priklausomybės nuo narkotikų asmuo gali tapti manipulatoriumi ir prarasti gebėjimą priimti protingus sprendimus. Tame pačiame straipsnyje teigiama, kad priklausomybė taip pat gali lemti prastą vertinimą, rizikos prisiėmimą ir užmaršumą. Įprasta, kad priklausomiems nuo narkotikų asmenims būdinga dažna nuotaikų kaita, priklausomai nuo narkotikų ir nuo to, kiek laiko jie yra nuo jų priklausomi, taip pat nerimas ir depresija bei nuolatinis jausmas, kad kažkas juos puola, todėl jie reaguoja neracionaliai. Taip pat įmanoma, kad piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali sukelti paranoją ir kitas sunkias psichikos ligas. Atsižvelgiant į visa tai, kas išdėstyta pirmiau, priklausomas mokinys tampa izoliuotas ir mažiau nori dalyvauti veikloje, kuri anksčiau jį domino, nukenčia jo rezultatai mokykloje, jis jaučiasi vienišas.

Be to, kas išdėstyta pirmiau, tyrimuose (Tree, 2023) teigiama, kad dėl priklausomybės nuo narkotikų piktnaudžiaujantys asmenys elgiasi rizikingai (How Does Addiction Change Your Personality?, 2020; Behavior Changes Associated With a Drug Addiction, n.d.), ypač bandydami įsigyti narkotikų. King'endo (2015) pastebėjo, kad tarp moksleivių, kurie piktnaudžiauja narkotikais, dažniau pasitaiko patyčių, taip pat apiplėšimų ir seksualinio elgesio sutrikimų atvejų. Akhter (2013) tyrimai rodo, kad piktnaudžiavimas narkotikais neigiamai veikia savigarbą, sveikatą ir akademinius rezultatus.

Narkomanų istorijos rodo, kaip narkotikai juos pavertė kitokiais žmonėmis. Knygoje "Interviu su narkomanu, priklausomu nuo heroino" (2020) narkomanas, priklausomas nuo heroino, aprašė, kaip griuvo jo tarpasmeniniai santykiai ir kaip jis dažnai praleisdavo laiką psichiatrijos skyriuose, patirdamas abstinencijos simptomus. Staiga atrodė, kad jo gyvenimas sugriuvo, ir jis buvo bejėgis, negalėjo jo iš naujo sudėlioti. Kitas teigė, kad dėl piktnaudžiavimo narkotikais jis buvo fiziškai ir psichiškai išsekęs, iššvaistė labai daug laiko, nuvylė šeimą ir save. (Daniels, 2020)

3.2 Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis ir socialinės problemos santykiuose

Piktnaudžiavimą psichoaktyviomis medžiagomis galima nustatyti iš keleto elgesio simptomų, turinčių įtakos vartotojų santykiams su socialine aplinka.

Kai kurie iš piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis požymių ir simptomų yra šie:

- staigi draugų ar pomėgių kaita;
- sunkumai darbe ar mokykloje;
- finansiniai sunkumai;
- įtarimą keliantis elgesys;
- agresyvus elgesys;
- nuotaikos pokyčiai.

3.3 Socialinės problemos šeimoje

Šeimoje piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis problemas galima lengvai nustatyti, nes jie gali būti tokie:

- nepriežiūra;
- nuotaikos pokyčiai;
- pyktis;
- seksualinė prievarta;
- traumuojantis elgesys.

Smurtas yra vienas iš dažniausių socialinių problemų, galinčių atsirasti šeimoje. Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis gali pakenkti šeimos narių santykiams, nes vartotojas yra linkęs būti agresyvus kitų atžvilgiu.

Verta paminėti, kad vartotojas gali aplaidžiai žiūrėti į pareigas šeimoje, neatmetant galimybės mesti mokyklą ar kitus įsipareigojimus. Psichoaktyvių medžiagų vartotojai susiduria su sunkumais vykdydami įprastą veiklą ir įsipareigojimus, o jų finansinių išteklių nepakanka pagrindiniams kasdienio gyvenimo poreikiams patenkinti. Be to, vartotojas gali pereiti prie nusikalstamo elgesio vogdamas pinigus iš artimųjų arba daiktus iš namų, nes ilgainiui darosi sunku prašyti pinigų be pagrįsto paaiškinimo.

Paauglių elgesio pokyčiai gali būti susiję su paslaptinumu ir nekomunikabilumu. Pavyzdžiui, draudimas įeiti į savo kambarį arba tylėjimas apie bendraamžius ar draugus yra vieni iš anksčiau minėtų simptomų.

Apskritai drastiški ir sunkūs paauglių nuotaikos, elgesio ar elgesio su šeimos nariais pokyčiai gali būti vieni iš ankstyvųjų narkotikų vartojimo aptikimo požymių.

3.4 Socialinės problemos mokyklos aplinkoje

Piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis tarp paauglių ar mokinių gali pasireikšti įvairiais būdais, įskaitant mokyklos nebaigimą ar mokyklos nelankymą. Šie požymiai dažnai rodo, kad piktnaudžiuojama psichoaktyviomis medžiagomis. Kai paaugliai piktnaudžiuoja psichoaktyviomis medžiagomis, tai gali susilpninti jų pasiekimus mokykloje, dėl to padaugėja pamokų praleidinėjimo atvejų ir padidėja tikimybė, kad jie nebaigs mokyklos. Šios problemos yra tarpusavyje susijusios, nes piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis neigiamai veikia akademinį pasiekimą ir prisideda prie didesnės rizikos, kad mokiniai nutrauks mokymąsi.

3.5 Tikros priklausomybės istorijos



Šiame skyriuje gilinamasi į piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis pasaulį, remiantis realių žmonių, kurie patys patyrė jo gniaužtus, pasakojimais. Nagrinėjant jų istorijas, šiame skyriuje ketinama išnagrinėti įvairius priklausomybės aspektus, įskaitant jos poveikį asmenims, santykiams ir visuomenei. Nušviečiant šias asmenines patirtis, galima pasiekti didesnę

sąmoningumą, skatinti empatiją ir skatinti kritines diskusijas apie piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis priežastis, pasekmes ir galimus sprendimo būdus.

Atsižvelgiant į asmenų, tiesiogiai susiduriančių su piktnaudžiavimu psichoaktyviomis medžiagomis, nuomonę, bus galima parengti užjaučiantį ir veiksmingą atsaką į šią opią visuomenės sveikatos problemą. Nagrinėjant priklausomybės ir asmeninių pasakojimų sąveiką, šiame skyriuje siekiama atskleisti vertingas įžvalgas, kuriomis remiantis būtų galima taikyti įrodymais pagrįstus prevencijos, gydymo ir sveikimo metodus.

3.5.1 “Jeremy istorija”



Jeremy dalijasi tikra savo priklausomybės istorija, kai jo pirmieji eksperimentai su narkotikais tarp draugų ir grupės draugų pamažu perėjo nuo kūrybos ir linksmybių prie manijos kuo labiau apsisvaiginti. Nesuvokdamas, į kokį pavojų patenka, jis manė, kad tai tik būdas gerai praleisti laiką. Ilgainiui Jeremy situacija

paaštrėjo tiek, kad jis buvo išsiųstas į detoksikacijos centrą, o tada nuvežtas į "Recovery Unplugged", nežinodamas, ko tikėtis. Iš pradžių į visą procesą žiūrėjęs skeptiškai, netrukus jis užmezgė ryšius su kitais, iš naujo atrado meilę muzikai ir net vėl paėmė į rankas gitarą. Emocijos, kurias jis patyrė sveikimo kelionės metu, iš pradžių buvo nepažįstamos, tačiau galiausiai jos atnešė teigiamų pokyčių.

"Kai su draugais ir grupės draugais toliau eksperimentavau su įvairiais narkotikais, pamažu ėmiau nebetikėti kūryba ir linksmybėmis, o susitelkti tik į tai, kaip galiu apsvaigti per naktį. Net neįsivaizdavau, su kokia ugnimi žaidžiu. Iš tiesų maniau, kad esu tik linksmintis mėgstantis vaikinai. Buvau išsiųstas į detoksikaciją, o tada nuvežtas į "Recovery Unplugged", neturėdamas nė menkiausio supratimo, ko tikėtis. Tiesą sakant, maniau, kad visa tai buvo tarsi

pokštas. Pabuvęs ten keletą savaitių, supratau, kad bendrauju su žmonėmis, mėgstu klausytis muzikos ir net vėl paėmiau į rankas gitarą. Mane labai nustebino jausmai, kurie tuo metu man atrodė tokie svetimi”.

Šaltinis

Jeremy B. (2021 m. rugsėjo 7 d.). Tikra istorija: Jeremy B. Gauta iš <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/true-story-jeremy-b>.

3.5.2 “Abbey istorija”



Abbey Zorzi dalijasi savo tikra priklausomybės istorija, kai noras pritapti prie bendraamžių nuvedė ją pavojingu keliu. Vidurinėje mokykloje vakarėliai ir alkoholio vartojimas atrodė norma, ir Abbey nenorėjo jaustis atstumta. Tačiau jos eksperimentai su narkotinėmis medžiagomis pasuko tamsia

linkme, kai ji įsitraukė į heroino vartojimą. Tai, kas prasidėjo kaip būdas pritapti, greitai virto toksiškais ir prievartos kupiniais santykiais. Nepaisant to, kad jau po savaitės ar dviejų vartojimo Abbey jautėsi įkalinta ir išsigandusi, jai buvo sunku išsivaduoti iš priklausomybės gniaužtų. Ji pasiekė lemiamą momentą, kai suprato, kad kelio atgal nebėra, ir šis suvokimas tapo svarbiu posūkiu jos gyvenime.

“Kaip ir kiekvienas paauglys, norėjau pritapti prie savo amžiaus vaikų. Vidurinėje mokykloje lankymasis vakarėliuose ir alkoholio vartojimas buvo norma. Visi kiti tai darė. Kodėl turėčiau to nedaryti aš? Heroinas tapo mano geriausiu draugu, mano antrąja puse, o galiausiai ir smurtaujančiu vaikinu. Mus siejo meilės ir neapykantos santykiai. Po savaitės ar dviejų vartojimo jaučiausi įkalinta ir išsigandusi. Patyriau akimirką, kai širdyje žinojau, kad kelio atgal nebėra”.

Šaltinis:

Zorzi, A. (2021 m. lapkričio 24 d.). Abbey Zorzi, 22. Žiūrėta iš <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/abbey-zorzi-2>

3.5.3 “Marijos sūnaus istorija”



Mary DeBoer dalijasi tikra istorija, kuri atskleidžia nerimą keliančius sūnaus pokyčius, kuriuos ji pastebėjo jam augant. Būdamas 14 metų, Matthew ėmė prastėti

mokymosi rezultatai, o jo kadaise linksmas elgesys peraugo į pyktį ir retkarčiais kildavo smurto protrūkių. Šeima net turi fizinių jo ekstremalaus elgesio įrodymų - sienose liko skylių nuo jo nevaldomų priepuolių. Marija taip pat atskleidė, kad alkoholis ir nereceptiniai vaistai tapo nuolatine Matthew kasdienio gyvenimo dalimi. Istorijoje išryškėja nerimą keliantis piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis poveikis Matthew elgesiui ir jo įtaka tiek mokymosi rezultatams, tiek santykiams šeimoje.

"Kai Matthew sukako 14 metų, jo pažymiai mokykloje prastėjo, pastebėjome, kad jo elgesys keičiasi iš linksmo į piktą, o kartais net smurtaujantį. Vis dar turime skylių sienose, kurias jis išmušdavo, kai būdavo nevaldomas. Alkoholis ir nereceptiniai vaistai dabar jo gyvenime buvo beveik kasdien".

Šaltinis:

DeBoer, M. (2021 m. rugsėjo 7 d.). Matthew McKinney, 17 m., heroinas Gauta iš <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/matthew-mckinney-17-heroin>.

3.6 Nuorodos

1. "Alkoholio vartojimas šeimoje: apie visuomenę ir visuomenei. Vaikystės šešėlyje". Lietuvos Respublikos tabako ir alkoholio kontrolės departamentas ir asociacija "Mentor Lietuva", 2018 m.
2. Brinkman, W. B., Huerta, T. R., & Lynaugh, J. E. (2021). Paauglių psichikos sveikatos ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimai. *JAMA Pediatrics*, 175(4), 333-334.
3. Bullock, S. M., Jacobus, J., Meruelo, A. D., & Tapert, S. F. (2021). Tėvystės ir šeimos funkcionavimas moderuoja ryšį tarp paauglių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir pilkosios medžiagos tūrio. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 82(2), 250-259. 2 skyrius: 2. Socialinės problemos mokyklos atmosferoje.
4. Čengas, H. L., Liu, J., Zhang, Y. ir Yang, X. (2021). Alkoholio vartojimas ir marihuanos vartojimas tarp paauglių: (2): sąsajos su trikdančiu elgesiu. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 79-91.
5. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras. (2022). Europos narkotikų ataskaita: tendencijos ir pokyčiai, 2022 m.
<https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001ENN.pdf>
6. Furr-Holden, D. M., Goplerud, E., & Johnson, R. M. (2021). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, psichikos sveikata ir akademinis įsitraukimas tarp JAV jaunimo: Nacionalinio narkotikų vartojimo ir sveikatos tyrimo rezultatai. *Prevention Science*, 22(1), 16-26.
7. Piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis elgesio požymių ir simptomų nustatymas.
<https://healthy.iu.edu/doc/worklife/Identifying-Behavioral-Signs-and-Symptoms.pdf>.
8. Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją "Vaikai seka tėvų pavyzdžiu". Lietuvos Respublikos narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2017 m.
9. Kim-Spoon, J., Shin, S., & Baek, J. Y. (2021). Išilginis ryšys tarp psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir bendraamžių viktimizacijos paauglystėje. *Journal of Adolescence*, 90, 32-41.

10. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento ir asociacijos "Mentor Lietuva" interneto svetainė "Ką veikia vaikai?" <https://kaveikiavaikai.lt/>.
11. Mayo klinikos darbuotojai. (2022 m. spalio 04 d.). Priklausomybė nuo narkotikų (medžiagų vartojimo sutrikimas). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>.
12. Merrill, J. E., Chung, T., Lopez-Quintero, C., & Saha, T. D. (2021). Kanapių vartojimas ir socialinis pasitraukimas tarp koledžo studentų. *Substance Use & Misuse*, 56(7), 1043-1051.
13. Nacionalinis narkotikų ir alkoholio tyrimų centras. (2011). Asmenybė + psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas [PDF failas]. Gauta iš https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC_PERSONALITY_FINAL.pdf.
14. Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė "Padėk sau". <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/itariu-kad-mano-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas-ka-daryti-toliau/>.
15. Pettersen H, Landheim A, Skeie I, et al. How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery (Kaip socialiniai santykiai įtakoja sveikimą nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų): A Collaborative Narrative Study. *Substance Abuse: Tyrimai ir gydymas*. 2019;13. doi:10.1177/1178221819833379.
16. Prevenciniai informaciniai leidiniai tėvams. <https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-reabilitacija-gydymas/informacija/tevams>.
17. Prevencijos leidinys "Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus?", G. Davidavičienė, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, VŠĮ "Tėvai prieš narkotikus", 2001 m. http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams_apie_narkotikus.pdf.
18. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams ir specialistams, Vilnius, 2018. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20(4).pdf).
19. Sahu, Kamlesh & Sahu, Soma. (2012). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastys ir pasekmės. *Bangabasi Academic Journal*. 9. 52 - 61.

20. Schulte, M. T., Ramo, D., & Brown, S. A. (2021). Bendraamžių viktimizacija tarp paauglių, turinčių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų: A longitudinal examination of the roles of gender and substance use frequency. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 129-139.
21. SOCIALINIS DARBAS 2007, Nr. 6(2) . Mokslinis straipsnis "Tėvų ir šeimos įtaka paauglių narkotikų vartojimui", D. Jurgaitienė, A. Stankuvienė, 2007.
<https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13002/2051-4339-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Steigerwald, S., Brager, A., Penick, E. C., & Knapp, A. A. (2021). Socialinis pasitraukimas ir psichologinis distresas tarp kolegijų studentų: The moderating role of marihuana use. *Journal of American College Health*, 69(2), 163-170.
23. Lietuvos tabako ir alkoholio kontrolės departamento apklausa, 2020 m.
<https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pagalba-tevams>.
24. A. L., O'Brien, K. H., & Golladay, K. (2020). Alkoholio vartojimo poveikis vidurinių ir aukštųjų mokyklų mokinių akademiniam įsitraukimui. *Journal of School Nursing*, 36(3), 214-221.