

TĖVAMS APIE VAIKŲ VARTOJIMĄ NARKOTIKUS

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

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

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

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

Narkotikų vartojimas pastaruoju metu yra viena rimčiausių jaunimo problemų. Ypatingai svarbu laiku įsikišti auklėtojams, mokytojams, tėvams ir artimiesiems, kad nepasmerktume jauno žmogaus visam laikui surišti savo gyvenimą su narkotikais.

Rizikos veiksniai, darantys įtaką vaikui pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas:

- **Šeimos aplinka:**

- ✓ Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos;
- ✓ Tėvai, vartojantys psichoaktyvias medžiagas;
- ✓ Neadekvatus tėvų požiūris vaikų elgesio atžvilgiu.;
- ✓ Palankus tėvų požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą;
- ✓ Silpnas emocinis ryšys tarp šeimos narių;
- ✓ Netinkama vaikų priežiūra, auklėjamosios priemonės;
- ✓ Lengvai gaunami ir nekontroliuojami pinigai, kurie skiriami vaikui.

- **Bendraamžių aplinka:**

- ✓ Nesugebėjimas pasipriešinti bendraamžių spaudimui elgtis negatyviai;
- ✓ Palankus požiūris į bendraamžių teisės pažeidėjų elgesį;
- ✓ Stiprių pojūčių ieškojimas;
- ✓ Palankus požiūris į psichoaktyvias medžiagas vartojančius bendraamžius;
- ✓ Neteisingos bendraamžių žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį;
- ✓ Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas su bendraamžiais;

- **Mokyklos aplinka:**

- ✓ Nesėkmė moksle;
- ✓ Pamokų nelankymas, pašalinimas iš mokyklos;
- ✓ Neaktyvus įsitraukimas į mokyklos veiklą;
- ✓ Nesutarimai tarp vaiko ir mokytojų;

Dėl medicininių ir psichologinių priežasčių silpnesnis vaiko organizmas nesugeba atsispirti negatyviam aplinkos poveikiui ir surasti pakankamai jėgų nugalėti sunkius gyvenimo išbandymus. Šis žmogus stengiasi pabėgti nuo gyvenimo sunkumų, ir narkotikai pradžioje padeda tai padaryti. Šie vaikai gali tapti narkomanais išbandę narkotikus tik vieną kartą.

Kalbant apie narkomaniją, kaip apie ligą, reikia išskirti tam tikras jos išsivystymo stadijas, t.y. ***pakalbėti apie socialinę, psichinę ir fizinę priklausomybę nuo narkotinių medžiagų.***

Apie ***socialinę priklausomybę*** nuo narkotikų kalbama tada, kai vaikai dar nevartoja narkotikų, bet tam pritaria ir visą laiką sukiojasi tarp narkotikus vartojančių asmenų, mėgdžioja jų elgesį, kalbos manieras ir išvaizdą. Jeigu tėvai laiku neįsikiša ir neatitraukia tokio vaiko nuo bendravimo su minėto elgesio grupe, beveik visi vaikai pradeda vartoti narkotikus.

Paaugliui pradėjus vartoti narkotikus, labai greitai susiformuoja ***psichinė priklausomybė***. Ji pasireiškia tuo, kad vaikas vėl ir vėl nori pajusti tą psichinę būseną, kurią jautė apsvaigęs nuo narkotikų. Vaikas

arba vėl nori patirti tą malonumą, kurį jautė, arba trokšta pabėgti nuo nemalonių išgyvenimų, neigiamų emocijų ir kankinančių problemų.

Dar vėlesnėje narkotikų vartojimo stadijoje formuojasi stipri *fizinė priklausomybė* nuo narkotikų. Šioje stadijoje, nutraukus narkotikų vartojimą, prasideda lengvesnis ar sunkesnis abstinencijos sindromas. Jis pasireiškia įvairiai, bet visais atvejais jaučiamas didelis fizinės būklės diskomfortas. Dažnai tokiam žmogui, negaunančiam narkotikų, reikalinga rimta medicininė pagalba.

Profilaktinis darbas, siekiant užkirsti kelią bet kokio „užkrato“ plitimui, gali būti sėkmingas tik tuomet, jei paisysime šių dalykų:

- Būtina paskleisti informaciją apie narkotikų vartojimo priežastis, narkotikų formas, vartojimo būdus ir pasekmes;
- Pasiiekti, kad vaikai, paaugliai ir jaunuoliai mokėtų adekvačiai vertinti, analizuoti situaciją ir priimti teisingus sprendimus;
- Pakoreguoti kiekvieno vaiko asmenybę socialiniu – psichologiniu aspektu, jeigu jis blogai save vertina ir todėl yra linkęs vartoti narkotikus;
- Nustatyti, kurie vaikai priklauso didesnės rizikos grupėms, ir padėti jiems išspręsti socialines ir dvasines problemas, galinčias pastūmėti prie narkotikų;
- Užbėgti už akių bet kokiems bandymams skelbti narkotikų legalizavimo idėjas;

Ką turėtų žinoti tėvai, siekiantys apsaugoti savo vaikus nuo narkotikų:

- Vaikai turi gauti pakankamai žinių apie neigiamą narkotikų poveikį psichinei, socialinei ir ekonominei žmogaus gerovei;
- Informacija apie narkotikus turi būti gaunama laiku ir suprantama vaikui;
- Vaikui turi būti žinoma visa informacija apie pirmines ir vėlyvąsias narkotikų vartojimo pasekmes;
- Būtina akcentuoti sveiką gyvenimo būdą ir jo privalumus;
- Būtina formuoti gyvenimo įgūdžius, galinčius padėti įveikti stresą, keblią situaciją, nesėkmę ir pan., nesigriebiant narkotikų;
- Kalbant su vaiku, reikia atsižvelgti į jo lytį, amžių ir nuostatas;

Ko nereikia daryti, kalbant su vaikais apie narkotikus:

- Vaikus perdėtai gąsdinti;
- Iškreipti faktus ir sutirštinti spalvas, kalbant apie neigiamą narkotikų poveikį organizmui;
- Kalbėti apie narkotikus daug, ilgai, bet tik vieną kartą, ir užmiršti šią temą;
- Meluoti, nes vieną kartą pamelavus, ateityje vaikas jumis nebetikės (neužmirškite, kad paaugliai gana gerai informuoti apie narkotikus);
- Teisinti narkotikų vartojimą, dėl įvairių tautų kultūrinių papročių ar dėl kitų pačių įvairiausių priežasčių.

Parengė „Varpo“ gimnazijos visuomenės sveikatos specialistės A. Juknevičienė, D. Beniušienė ir socialinė pedagogė Silvija Jonušaitytė.

Klaipėda, 2017 m